



॥ १११११ ॥

คำอธิบายหน้าปก



รูปหน้าปกหนังสือธรรมาบทนี้ ผู้อ่านอาจจะแปลกใจอยู่บ้างที่เห็นเป็นรูปผู้หญิง และบางคนอาจจะรังเกียจที่จะส่ง ส.ค.ส. เพราะฉะนั้นจึงจำเป็นต้องอธิบายให้ทราบว่าจะทำไมจึงใช้รูปนี้

รูปที่ท่านเห็นอยู่นี้ คือรูปของบุคคลผู้อยู่ในโลกทิพย์เป็นพวกที่อยู่ในประเภทที่เรียกว่านางฟ้า สุภาพสตรีผู้ได้มารู้จักกับข้าพเจ้าเมื่อประมาณ ๑๐ กว่าปีมาแล้ว โดยการติดต่อทางสมาธิ โดยเฉพาะในเวลาที่มีการทำพิธีในวันสำคัญทางศาสนา เราจะพาเพื่อน ๆ มากันมากมาย มาพ้อนรำ และนำดอกไม้มาสักการะพ่าถวาย และเทพเจ้าองค์อื่น ๆ เพราะในวันที่ทำพิธีทางศาสนานี้ โดยปกติข้าพเจ้าจะมีการชุมนุมเทวดาทำวัตรสวดมนต์ และทำนามนต์เพื่อแจกจ่ายให้กับผู้ที่มาร่วมในพิธี เพราะฉะนั้นในวันนั้นจึงมีเทพเจ้าต่าง ๆ มาชุมนุมเพื่อประสิทธิ

ประลาทพรให้ และเพื่อจะให้กำลังใจส่งเสริมศรัทธา
 ปสาทะ ด้วยเหตุนี้ข้าพเจ้าจึงได้รู้จักและคุ้นเคย และ
 ความรู้สึกที่อยากจะให้คนอื่นได้รู้ว่า นางฟ้ามีรูปร่าง
 ลักษณะอย่างไร จึงได้ให้อาจารย์ถาวรณีย์ ดาวราย เขียน
 รูปออกมาโดยวิธีติดต่อทางสมาธิ การเขียนรูปทำได้ก็
 เพราะในขณะที่อยู่ในสมาธินั้น จะสามารถมองเห็นตัว
 เข้าได้อย่างชัดเจน และสามารถสนทนากับเขาได้ด้วย
 แต่จากรูปที่เห็นนี้ บางคนก็อาจจะสงสัยว่า ทำไมไม่เห็น
 เหมือนกับรูปนางฟ้าซึ่งแต่งตัวเหมือนละคร ?

ความเป็นจริง โอบปาดิกะทุกประเภทเมื่ออยู่ใน
 โลกมนุษย์ มาเกี่ยวข้องกับมนุษย์ รูปร่างจะเหมือนเดิม
 คือเหมือนในขณะที่ก่อนจะตายจากโลกมนุษย์ ต่อเมื่อ
 เข้าไปอยู่ในภูมิของเขาซึ่งไม่เกี่ยวกับโลกมนุษย์ รูปร่าง
 จึงจะเปลี่ยนไปตามภูมิ แต่สำหรับผู้ที่ม่จิตใจสูงบังคับ
 จิตใจของตัวเองได้ดี และเข้าใจเรื่องชีวิตของโลกมนุษย์
 และโลกของตัวเองได้ดีนั้น พวกนี้ถึงแม้จะอยู่ในโลก
 มนุษย์ก็สามารถที่จะแสดงตัวเหมือนกับในขณะที่อยู่ใน
 ภูมิของตัวเองก็ได้ แต่การเขียนรูปไม่สามารถที่จะทำได้

เพราะคนที่บอกให้เขียนคือ คุณศรีเพ็ญ จิตุหะศรี เขียน
รูปไม่เป็น คนเขียนคือ อาจารย์ลาวัณย์ ดาวราย ก็ไม่
ได้เห็นด้วยตัวเองต้องเขียนตามคำบอก เพราะฉะนั้นรูป
ที่อยู่ในชุดนางฟ้าจริง ๆ จึงไม่อาจที่จะเขียนได้ เนื่องจาก
มีลวดลายละเอียดมาก จึงทำได้แต่เพียงเขียนรูปใน
สภาพที่เป็นเหมือนกับตอนที่อยู่ในโลกมนุษย์ แต่ก็มี
ความงามเปล่งปลั่งดีกว่าตอนที่อยู่เป็นมนุษย์ ^{๕๕๔} ทงนิก
เพราะผู้ที่ตายไปในเมื่อจิตใจสงบแจ่มใสไม่ขุ่นมัว ทุกคน
ก็จะได้รับรูปร่างที่ดี ใบหน้ายิ้มแย้มแจ่มใสแสดงถึงความ
หรรษาอยู่เสมอ

เนื่องจากรูปนี้เป็นรูปที่อาจจะทำให้ผู้ที่พบเห็น
เกิดกำลังใจในอันที่จะพยายามหัดทำใจให้สบายอยู่เสมอ
ด้วยการกำจัดความโกรธและความเกลียด ให้หมดไปจาก
จิตใจเท่าที่จะทำได้ ครั้นแล้วเราก็จะมีแต่ความหรรษา
ทั้งในปัจจุบันชาตินี้และในสัมปรายภพภายภาคหน้า และ
ในเมื่อกลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีกเพราะเวรกรรมยังไม่สิ้น
ก็จะเป็นคนที่น่ารักมีความร่าเริงแจ่มใส ไม่เป็นคนเจ้า
อารมณ์หรือเอาแต่ใจตัวเองมาตั้งแต่เล็ก ๆ ประโยชน์

(๔)

ของการทำให้สงบ ให้มีความรื่นเริงหรือแจ่มใสอยู่เสมอ
เสมอโดยอาศัยคุณความดี เป็นสิ่งที่มีคุณค่าต่อชีวิตยิ่ง
กว่าเครื่องสำอางค์หรือเครื่องประดับใด ๆ ทั้งหมด จึง
หวังใจว่า รูปนี้ซึ่งตัวเขาเองมีชื่อในขณะที่เป็นมนุษย์ว่า
จันทรากุมาร จะเป็นเครื่องหมายแห่งความหรรษาสำหรับ
ในปีนี้และตลอดไป

คำนำ



เมื่อปีที่แล้วข้าพเจ้าได้เขียนเรื่อง สุข—สันติ เพื่อใช้เป็นหนังสือสำหรับแจกเป็นของขวัญวันปีใหม่ ส่วนในปีนี้ได้เขียนเรื่อง ھرรษา หนังสือสุข—สันติ เป็นหนังสือที่อธิบายหนักไปในเรื่องของความรักร์ ส่วนหนังสือเล่มใหม่ ซึ่งมีชื่อว่า ھرรษา นี้ อธิบายหนักไปในเรื่องของความโกรธและที่ให้ชื่อว่า ھرรษา ซึ่งตามปทานุกรมแปลว่า ความร่าเริง ยินดี ทั้งนี้ก็เพราะเวลาที่เราจะยิ้มแย้มแจ่มใสหัวเราะร่าเริงนั้น จะต้องเป็นเวลาของความโกรธและความเกลียดไม่มีอยู่ในใจ คนที่มีนิสัยโกรธง่ายใจน้อย เวลาเกลียดใครหรือเกลียดอะไรก็ฝังใจแน่นแเกาะออกได้ยาก บุคคลประเภทนี้จะมีอารมณ์แจ่มใสอยู่เสมอ เป็นสิ่งที่เป็นไปได้ ทุกคนต้องการอยากจะทำให้ตัวเองมีความยิ้มแย้มแจ่มใส มีความร่าเริงเบิกบานอยู่เสมอ ไม่ปรารถนาความขุ่นมัวแม้แต่ขณะเดียว ซึ่ง

คนส่วนมากรู้สึกว่าจะเป็นไปได้ยาก แต่อันที่จริงแล้ว การที่คนเราจะมีอารมณ์แจ่มใสอยู่ได้เสมอ คือมีความ ทรราชอยู่เสมอตลอดเวลานั้นเป็นสิ่งที่ เป็นไปได้ เพราะ บัจฉยที่สำคัญที่ทำให้เกิดความขุ่นมัวนั้น ไม่ใช่อยู่ที่สิ่ง ภายนอก ความจริงมันอยู่ในใจของเราเอง และบัจฉย ที่ว่านั่นคือ ความโกรธและความเกลียด ฉะนั้นความ ปรารถนาเช่นนี้จึงเป็นสิ่งที่ เป็นไปได้ ถ้าหากเราจะ พยายามกำจัดความโกรธและความเกลียด ให้ค่อย ๆ หดไปจากจิตใจได้ ก็แปลว่า เราจะมีความทรราชอยู่ เสมอตลอดวันตลอดคืนตลอดปี

หนังสือเล่มนี้ เป็นหนังสือที่อธิบายให้เห็นถึง โทษแห่งความโกรธ และประโยชน์ของการให้อภัยอย่าง กว้างขวางและลึกซึ้ง ถ้าหากพยายามอ่านหลาย ๆ ครั้ง จนกระทั่งเข้าใจดี รับรองได้ว่าท่านจะมองเห็นวิธีที่จะ แก้ไขตัวเองในเรื่องนี้อย่างได้ผล และวิธีแก้ไขที่ว่านี้ก็ ไม่ยากอะไร ในภาษาไทยเรามีคำพูดอยู่ประโยคหนึ่งใน เวลาเกิดความโกรธ คือเรามักจะพูดว่า เกิดโมโห คำนี้ ใครจะใช้มาก่อนข้าพเจ้าไม่ทราบ แต่ก็ขอชมเชยอย่าง

จริงใจว่า คนที่เริ่มใช้คำพูดประโยคนั้นเป็นคนที่เข้าใจเกี่ยวกับเรื่องนี้ดี และเป็นคนที่ฉลาดมากด้วย เพราะเมื่อตัวเองเริ่มใช้ครั้งแรกแล้ว ก็ยังทำให้คนทั้งหลายนิยมใช้กันอย่างแพร่หลายตราบเท่าทุกวันนี้ แต่คนส่วนมากไม่รู้ว่ คำว่า เกิดโมโห นั้น ความจริงไม่ใช่แปลว่าเกิดความโกรธ แต่หากแปลว่า เกิดความงอหรือเกิดความมืด เพราะคำว่า โมโห ซึ่งเป็นภาษาบาลีนั้นตามศัพท์แปลว่า โมหะ โมหะ แปลว่า ความหลง ความมืด ความเข้าใจผิด ความไม่รู้ ขอให้พิจารณาว่าทุกครั้งที่ความโกรธเกิดขึ้น ต้นเหตุอยู่ที่ตัวเอง คือถ้าหากเราไม่หลงผิด ไม่เข้าใจผิดเกี่ยวกับเรื่องตัวเอง ความโกรธจะเกิดขึ้นไม่ได้เลย ไม่ว่าเหตุการณ์จะรุนแรงขนาดไหน ไม่สำคัญ เพราะความจริงเหตุการณ์ทุกอย่างที่เราเข้าใจว่า เป็นเหตุให้เกิดความโกรธนั้น เราจะไม่โกรธก็ได้ ถ้าหากเราเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องตัวเองแจ่มแจ้ง เพราะฉะนั้นเวลาเกิดความโกรธ คนโบราณจึงได้ใช้คำว่าเกิดโมโห แทนที่จะใช้คำว่าเกิดโทโส คือเกิดโทสะ ทั้งนี้ก็เพราะความโกรธทุกอย่างเกิดจากโมหะ ไม่ใช่เกิดจากสิ่งแวดล้อมหรือเหตุการณ์ภายนอก

หนังสือเล่มนี้ อันที่จริงควรจะให้ชื่อว่าการให้
 อกภัย เพราะตลอดทั้งเล่มเป็นการอธิบายเกี่ยวกับเรื่อง
 การให้อกภัยทั้งนั้น การที่ไม่ใช้ชื่อนี้ ก็เพราะต้องการ
 จะให้เข้าสู่กับเรื่องของปีที่แล้ว คือเรื่อง สุข-สันติ
 และอีกประการหนึ่ง คำว่า ھرรษา ในความหมายที่ลึก
 ซึ้ง หมายถึง ความสดชื่นความแจ่มใสภายในซึ่งทำให้
 ใบหน้ายิ้มอยู่เสมอ อย่างเช่นพระอรหันต์ ไม่ว่าจะม
 เหตุการณ์อะไรเกิดขึ้น ซึ่งจะดีหรือร้าย หรือจะเป็น
 เรื่องที่แปลกประหลาดมหัศจรรย์อย่างไร ท่านก็จะมีแต่
 ความยิ้ม ซึ่งไม่ถึงกับหัวเราะ เพราะการหัวเราะย่อมคู่
 กับการร้องไห้ ถ้าใครยังหัวเราะมีเสียงดังก็แปลว่าสัก
 วันหนึ่งก็ต้องร้องไห้ ส่วนผู้ที่ไม่หัวเราะมีแต่ยิ้มเสมอ
 การร้องไห้จะมีไม่ได้ และคนที่ยิ้มได้เสมอ จะต้องเป็น
 คนที่มีสันติสุขอยู่ภายในเสมอ และสันติสุขจะมีอยู่ได้
 เสมอ ก็ต่อเมื่อภายในจิตใจ ไม่มีความโกรธ ไม่มีความ
 เกลียด ไม่มีความอิจฉาริษยาใครเลย เพราะได้ถอนราก
 ของมันออกหมดแล้ว วิธีถอนรากก็คือการตัดให้อกภัย
 ต่อผู้ที่กระทำผิด หรือผู้ที่ประทุษร้ายต่อเรา นับตั้งแต่

เรื่องง่าย ๆ ไปจนกระทั่งเรื่องที่ยากยิ่งก็ให้
 อกภัยไม่ได้ แต่สำหรับเรายังให้อภัยได้เสมอ การฝึกหัด
 โดยวิธีนี้เท่านั้น จึงจะถอนรากความโกรธ ความเกลียด
 ความริษยา ออกไปจากสันดานได้หมดสิ้น แต่ว่าการ
 ให้อภัยจะทำได้ ก็ต่อเมื่อเราจะต้องเข้าใจเกี่ยวกับเรื่อง
 จิตใจของตัวเองอย่างละเอียดถี่ถ้วนลึกซึ้ง หนังสือเล่มนี้
 จะกรุณาทางให้กับผู้ที่ต้องการจะหลุดในเรื่องนี้ ซึ่งในเมื่อ
 ปฏิบัติตามแล้ว เป็นต้องได้รับผลอย่างแน่นอน เพราะ
 เป็นวิธีที่ข้าพเจ้าเคยใช้กับตัวเองได้ผลมาแล้ว ทั้งได้
 แนะนำคนอื่นให้ปฏิบัติตาม ก็ปรากฏว่าถ้าคนไหนตั้งใจ
 ปฏิบัติจริง ๆ ก็ได้ผลทุกอย่างไม่มากก็น้อย แต่อย่างไรก็ดี
 ถึงแม้ข้าพเจ้าจะเป็นผู้เขียนหนังสือเล่มนี้ก็จริง ก็ไม่ได้
 หมายความว่า เดียวนี้ข้าพเจ้าจะละความโกรธได้หมดแล้ว
 ความจริงเปล่าเลย ข้าพเจ้ายังเป็นคนขี้โมโห โกรธง่าย
 เหมือนกัน เป็นแต่เมื่อเปรียบเทียบกับตัวเองในสมัย
 ก่อนแล้ว เดียวนี้ดีขึ้นกว่าเดิมมาก คือถึงแม้จะโกรธง่าย
 แต่ก็โกรธไม่นาน เดียวเดียวก็หาย แม้จะเป็นเรื่องร้าย
 แรง ซึ่งเมื่อก่อนจะต้องชุ่นอยู่นานนับเป็นวัน ๆ แต่

เดี๋ยวนี้หายเร็ว และเรื่องไหนเคยทำให้โกรธบ่อย แต่เมื่อโกรธหลาย ๆ ครั้งเข้า ในที่สุดก็เลยไม่โกรธ เอาชนะได้เป็นเรื่อง ๆ นี่คือประโยชน์ที่ข้าพเจ้าได้รับ

และอีกประการหนึ่ง เพราะความเป็นคนขี้โมโหโกรธง่ายนี่เอง จึงทำให้ข้าพเจ้ารู้ว่า วิธีที่จะเอาชนะความโกรธที่ได้ผลนั้นมีหลักการอย่างไรบ้าง การที่ข้าพเจ้ายังเป็นคนโมโหง่าย ก็เพราะพื้นเดิมมีโมโหมาก ฉะนั้นในเมื่อเปรียบเทียบกับตัวเองในสมัยก่อน จึงทำให้รู้สึกว่ายี่สิบปีของตัวเองดีขึ้น ข้าพเจ้าไม่ได้เทียบตัวเองกับคนอื่น เพราะความเป็นจริง คนบางคนทั้งที่ไม่เคยรู้เรื่องเหล่านี้ แต่ก็เป็นคนใจเย็น ไม่โมโหง่าย คนเช่นนี้มีอยู่ไม่น้อยเหมือนกัน คนที่มีพื้นดีกว่าข้าพเจ้าเหล่านี้ ถ้าหากได้มาอ่านหนังสือเล่มนี้ ก็คงจะต้องก้าวหน้าไปอีกไกลมาก แต่อันที่จริงใครจะเป็นคนมีนิสัยขี้โมโหมากหรือน้อยนั้น เราจะต้องพิจารณาถึงเหตุการณ์ที่แวดล้อมเขาอยู่ จึงจะรู้แน่ชัดว่าใครเป็นคนมีนิสัยโกรธง่ายหรือโกรธยาก ใจเย็นหรือใจร้อน ข้าพเจ้าได้รับประโยชน์จากวิธีการ ดังที่กล่าวไว้ในหนังสือเล่มนี้ อย่าง

มากมาย เพราะฉะนั้นจึงได้เขียนขึ้นเพื่อที่จะให้เป็น
ประโยชน์ต่อผู้อื่น แต่ก็ขอได้โปรดเข้าใจไว้ด้วยว่า ราย
ละเอียดเกี่ยวกับเรื่องนี้ยังมีอีกมากมาย ซึ่งถ้าหากจะ
เขียนกันอย่างละเอียด ก็จะเป็นหนังสือที่มีความหนาไม่
ใช้น้อย ในที่นี้ขอให้ทราบไว้แต่เพียงหลักการใหญ่ ๆ
โดยสังเขป เพราะตั้งใจจะให้ เป็นหนังสือสำหรับแจกเป็น
ของขวัญวันปีใหม่ ไม่ใช่ตั้งใจจะเขียนเป็นตำราอย่าง
ละเอียด

พร รัตนสุวรรณ

๒๕ ธันวาคม ๒๕๑๔

สำนักคั่นคว่ำทางวิญญาณ (ชั่วคราว)

๔๗/๒ ถนนสามเสน บางลำพู กรุงเทพมหานคร

โทร. ๒๘๒๒๐๒๕ เข้าตรอกข้างร้านตัดเสื้อมิตรชาย

ซึ่งอยู่ใกล้ ๆ กับถนนลำพู ทางเข้าวัดสังเวช

สารบัญ

	หน้า
๑ การให้อภัยคืออะไร ?	๑
๒ เหตุใดพ่อแม่จึงให้อภัยลูกได้เสมอ ?	๒
๓ ทำไมบางคนจึงให้อภัยกันไม่ได้ ?	๓
๔ การให้อภัยเป็นสิ่งจำเป็นหรือไม่ ?	๖
๕ ความรักกับความโกรธต่างกันอย่างไร ?	๑๐
๖ จะโกรธหรือไม่โกรธอยู่ที่ใจของเรา	๑๑
๗ วิชาดับความโกรธ	๑๒
๘ อย่าได้คิดเอาชนะคนอื่นด้วยความโกรธ	๑๕
๙ ประโยชน์ของการให้อภัย	๑๕
๑๐ ทำไมความโกรธจึงเกิด ?	๒๒
๑๑ ทำไมจึงต้องฆ่ากัน ?	๒๔
๑๒ วิชาเอาชนะความโกรธในขั้นเด็ดขาด	๒๗
๑๓ การให้อภัยไม่ใช่ความอ่อนแอ	๓๐
๑๔ จุดหมายที่แท้จริงของการให้อภัย	๓๔
๑๕ บทสรุป	๔๑

หรรษา



คนเราจะมีหรรษา คือมีความรื่นเริงเบิกบานแจ่มใสอยู่เสมอ บ้างก็สำคัญอันหนึ่งก็คือ การมีนิสัยให้อภัย การให้อภัยคืออะไร? มีความสำคัญอย่างไร? ขอให้ศึกษา ดังต่อไปนี้

การให้อภัยคืออะไร?

การให้อภัย หมายถึง การไม่โกรธ ไม่เกลียด ไม่เคียดแค้น ไม่อาฆาต ไม่คิดตอบแทน การให้อภัยตามศัพท์แปลว่า การให้ความไม่มีภัย หรือการให้ความไม่กลัว กล่าวคือโดยธรรมดาคนเรา ถ้ามีใครมาทำความเดือดร้อนความเสียหาย หรือมาขัดใจ วิสัยของปุถุชน ก็จะต้องโกรธ และคิดที่จะแก้แค้นตอบแทน หรือคิดที่จะลงโทษอย่างใดอย่างหนึ่ง เป็นการสร้างภัยอันตรายให้แก่อีกฝ่ายหนึ่ง หรือทำให้อีกฝ่ายหนึ่งเกิดความกลัว

ที่จะได้รับโทษหรืออันตรายอย่างหนึ่งอย่างนี้ ด้วยเหตุนี้
 เมื่อมีผู้มาทำให้โกรธ แต่แล้วไม่โกรธ หรือไม่คิดที่จะ
 ลงโทษ ไม่คิดที่จะทำอันตรายต่อฝ่ายที่มาประทุษร้าย
 จึงเรียกว่าเป็นการให้อภัย และการให้อภัยในลักษณะ
 ดังที่กล่าวมานี้ ทางพระพุทธศาสนาถือว่าเป็นทานอย่าง
 หนึ่ง เรียกว่าอภัยทาน และถือว่าเป็นทานที่มีอานิสงส์
 มาก เป็นทานที่ทุกคนจะต้องบำเพ็ญ เช่นเดียวกับการ
 ให้อุทิศทานหรือการให้สิ่งของ

เหตุใดพ่อแม่จึงให้อภัยต่อลูกได้เสมอ ?

โดยธรรมชาติพ่อแม่ย่อมมีการให้อภัยต่อลูกเสมอ
 ไม่ว่าลูกจะทำความผิด หรือสร้างความเดือดร้อนให้สัก
 เพียงใดก็ตาม และถึงแม้บางครั้งจะโกรธไม่พอใจ แต่
 ความโกรธของพ่อแม่ที่มีต่อลูกนั้นก็อยู่ได้ไม่นาน ไม่ช้า
 ก็กลับเลือนหายไปจากจิตใจ และพ่อแม่บางคนจะไม่โกรธ
 ลูกเลย ถ้าเหตุการณ์ไม่รุนแรงจริง ๆ ขอให้สังเกตว่าผู้
 ที่สร้างความรำคาญสร้างความหนักใจ สร้างความเดือด
 ร้อน และสร้างภาระให้มากที่สุดก็คือลูก แต่ถึงกระนั้น

พ่อแม่ก็ยิ่งรักลูก อดทนได้เพื่อลูก เสียสละได้เพื่อลูก
 ทงนี้ก็เพราะโดยสัญชาตญาณไม่ว่าคนหรือสัตว์ ย่อมจะ
 รักลูกของตัวเองเหนือสิ่งอื่นใดทั้งหมด แม้แต่ชีวิตของ
 ตนก็เสียสละได้เพื่อลูก เพราะฉะนั้นการให้อภัยของพ่อ
 แม่ที่มต่อลูกจึงเป็นเรื่องธรรมดา แต่ถ้าหากพ่อแม่คน
 ไหนมีความอาฆาตต่อลูก โกรธแค้นลูกเกินไป หรือลง
 โทษลูกรุนแรงเกินไป เราก็ถือได้ว่าพ่อแม่คนนั้นมันมี
 จิตใจต่ำ เขาไม่สมควรจะได้ชื่อว่าเป็นพ่อหรือเป็นแม่คน

ทำไมบางคนจึงให้อภัยกันไม่ได้ ?

โดยธรรมดาพ่อแม่แม้จะมีการให้อภัยต่อลูกเสมอ
 แต่เราก็จะสังเกตเห็นว่า พ่อแม่คนไหนถ้าหากความรักที่
 มีต่อลูกมีไม่พอ พี่นเดิมเป็นคนเห็นแก่ตัว เห็นแก่ได้
 จิตใจเหี้ยมโหด เป็นคนเจ้าอารมณ์ พ่อแม่ประเภทนี้
 จะทนไม่ค่อยได้ ในเมื่อลูกสร้างความรำคาญหรือทำ
 ความเดือดร้อนให้ หรือทำอะไรไม่ถูกใจ ดังที่เรามักจะ
 แลเห็นว่า พ่อแม่บางคนทั้งที่ลูกยังเด็กอยู่ ไร้เดียงสา
 บางครั้งก็แกล้งให้หรือว่าชน พ่อแม่บางคนก็ตีลูกแรงๆ

หรือบางทีก็จับทุ่ม และบางคนก็ถึงกับฆ่าลูกของตัวเอง เพราะความโกรธ ซึ่งทำให้ลืมตัวไปชั่วขณะอย่างนักมี ถ้าเราตั้งข้อสังเกตจากการกระทำของพ่อแม่ในครอบครัวต่าง ๆ เราจะได้หลักในการให้อภัย และทำให้เรารู้ซึ่งไป ถึงว่า ทำไมคนบางคนหงทเป็นพี่น้องกันเป็นเพื่อนกัน เป็นสามีมภรรยา กัน ทำงานอยู่ในที่แห่งเดียวกัน ต้อง รับผิดชอบร่วมกัน แต่ก็ให้อภัยกันไม่ค่อยได้ ในเมื่อ อีกฝ่ายหนึ่งทำอะไรไม่ถูกใจ ชัดใจ หรือทำอะไรผิดพลาด

อันที่จริงการที่เราจะให้อภัยกันได้หรือไม่ได้ ความ สำคัญไม่ใช่อยู่ที่การกระทำของผู้อื่น ความสำคัญไม่ได้ อยู่ที่สิ่งแวดล้อม หรือเหตุการณ์ภายนอก แต่หากมัน อยู่ที่จิตใจของเราเอง ทำไมพ่อแม่จึงให้อภัยลูกได้เสมอ และในบรรดาลูกด้วยกัน เราก็จะสังเกตได้ยิ่งกว่า ลูกทำ ความผิดอย่างเดียวกัน แต่อีกคนหนึ่งให้อภัยได้ แต่อีก คนหนึ่งไม่ให้อภัย พวกลูกๆ มักจะเรียกว่าพ่อแม่ลำเอียง รักลูกไม่เท่ากัน บุคคลที่อยู่ในวงงานก็เหมือนกัน บุคคล ที่เป็นหัวหน้าเมื่อลูกน้องทำความผิด บางคนก็ให้อภัย แต่บางคนก็ไม่ให้อภัยทั้งที่อีกฝ่ายหนึ่งนี้ทำความผิดน้อย

กว่า ซึ่งถ้าเป็นอีกฝ่ายหนึ่งที่ตัวเองเคยให้อภัยเสมอเป็น
ผู้กระทำ จะไม่ว่าอะไรเลย ตัวอย่างต่าง ๆ ในทำนองนี้
เห็นกันอยู่ทั่วไป แต่คนส่วนมากไม่เก็บเอามาคิด และ
โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ก็คือเมื่อเห็นคนอื่นมีความลำเอียง
รักลูกไม่เท่ากัน หรือรักลูกน้องไม่เท่ากัน ก็ควรจะได้
พิจารณาถึงตัวเองว่า เราได้เป็นเหมือนกับคนนั้นคนนี้
หรือเปล่า ซึ่งถ้าหากไม่เข้าข้างตัวเอง พิจารณาด้วยใจ
ที่เที่ยงธรรม ก็จรรู้ว่าความลำเอียงนี้เป็นด้วยกันทุกคน
จะแตกต่างกันก็แต่เพียงว่าบางคนเป็นมาก บางคนเป็น
น้อย และบางคนก็มีเหตุผลสมควรในอันที่จะรักคนหนึ่ง
มากกว่าอีกคนหนึ่ง หรือให้อภัยต่อคนหนึ่งได้มากกว่า
อีกคนหนึ่ง การพิจารณาตัวเองโดยอาศัยคนอื่นเป็น
กระจกเงาให้ อันนี้มีประโยชน์มาก พระพุทธเจ้าเคย
ตรัสสอนเสมอว่า ให้เราหมั่นพิจารณาบ่อย ๆ ว่า เรา
จะมีความแค้นความเจ็บความตายเหมือนกับคนนั้นคนนี้
ในเมื่อเราพบเห็นคนแก่คนเจ็บหรือคนตาย

จากตัวอย่างที่พ่อแม่มักจะให้อภัยต่อลูกได้เสมอ
แต่บางทีก็ไม่ให้อภัย บางคนก็ให้อภัยอย่างมากจนกระ-

ทั้งลูกหญิงทำอะไรเอาแต่ใจตนเอง แต่พ่อแม่บางคนก็
เข้มนวดต่อลูกจนเกินไปจนกระทั่งลูกไม่มีความสุข ไม่มี
ความอบอุ่นในการอยู่กับพ่อแม่ และทำให้ต้องเตลิดไป
ที่อื่น ซึ่งบางทีก็ทำให้ต้องไปอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดี
และทำให้ต้องเสียคนในที่สุด ปัญหาสำคัญมีอยู่ว่า ทำ
ไม่ว่าอย่างใดเราก็ให้ภัยได้ แต่บางครั้งก็ให้ภัยไม่ได้
และจากตัวอย่างที่กล่าวมา เรามองเห็นชัดว่า เพราะ
ความรักความเมตตากรุณา จึงทำให้มีการให้ภัย ถ้า
หากความรักความหวังดี หรือความเมตตากรุณามีน้อย
ต่อผู้ใด การให้ภัยต่อผู้นั้นก็ทำได้ยาก คนทั่วไปมักจะ
มองเห็นความจริงเพียงแค่นี้

การให้ภัยเป็นสิ่งจำเป็นหรือไม่ ?

คนส่วนมากมักจะรู้สึกว่าการให้ภัยเป็นสิ่งจำเป็น โดยเฉพาะพ่อแม่พี่น้องหรือเพื่อนที่รักกันหวังดีต่อกัน เขารู้สึกว่าการให้ภัยเป็นของจำเป็น เพราะถ้าไม่มีการให้ภัย คนเราก็จะอยู่ร่วมกันไม่ได้ และในโลกนี้ไม่มีใครที่จะทำอะไรถูกใจเราเสมอ แม้แต่ตัวเรา

เอง ในบางครั้งเราก็โกรธตัวเรา ไม่พอใจในการกระทำ
 ของตัวเองเหมือนกัน เพราะฉะนั้นนับประสาอะไรจะ
 ให้คนอื่นทำอะไรถูกใจเราเสมอ แต่อย่างไรก็ดี ขอบเขต
 แห่งการให้อภัยของคนเราไม่เหมือนกัน คือเหตุการณ์
 อย่างเดียวกัน บางคนให้อภัยได้ แต่บางคนให้อภัยไม่ได้
 และในบางครั้งคนคนเดียวกัน ทำความไม่พอใจให้ บาง
 ที่ก็โกรธ แต่บางที่ก็ไม่โกรธ ทั้งที่เขาก็ทำความผิดอย่าง
 เดียวกัน หรือบางที่อาจจะร้ายแรงยิ่งกว่าเสียด้วยซ้ำ
 แต่แล้วกลับไม่โกรธ พ่อแม่ที่มีลูกหลายคน ลูกทำความ
 ผิดอย่างเดียวกัน หรือสร้างความรำคาญความเดือดร้อน
 อย่างเดียวกัน ลูกบางคนก็ทำให้โกรธ แต่ลูกบางคนไม่
 ทำให้โกรธ จากตัวอย่างต่าง ๆ ดังที่กล่าวมานี้ คนส่วน
 มากจะคิดได้แต่เพียงว่า ถ้าคนไหนรักมากก็ให้อภัยได้
 ถ้าคนไหนรักน้อย ก็ให้อภัยไม่ได้ หรือถ้าคนไหน พัน
 เดิม เราเกลียดอยู่แล้ว สำหรับบุคคลประเภทนี้ไม่ว่า
 เขาจะทำผิดในเรื่องอะไร แม้จะเป็นสิ่งเพียงเล็กน้อยก็
 ทำให้โกรธ เรื่องในสังคมส่วนมากมักจะเป็นกันอย่างนี้

การให้อภัยเป็นสิ่งจำเป็น เพราะมันทำให้คนเรามีความสุข ทำให้อยู่ร่วมกันได้ แต่ขอบเขตแห่งการให้อภัยไม่เหมือนกันดังที่กล่าวมา เพราะฉะนั้น คนเราจะเห็นประโยชน์ หรือเห็นความจำเป็นของการให้อภัย ก็เฉพาะภายในขอบเขตของตัว การกระทำอะไรถ้าเกินขอบเขตที่ตนเองจะให้อภัยได้ ทุกคนจะรู้สึกว่าการให้อภัยเป็นสิ่งที่ไม่ดี และในเวลาเดียวกันจะหาเหตุผลมาสนับสนุนได้เสมอว่า มันไม่ดีอย่างไร ถ้ายังเป็นคนมีความรู้มาก ก็ยิ่งจะหาเหตุผลมาสนับสนุนได้มาก โดยหารู้สึกตัวไม่ว่าเหตุผลทุกอย่างที่นำมาอ้างนั้น ล้วนแต่เป็นเหตุผลที่หลอกตัวเอง ขอให้สังเกตว่า การกระทำอันใดซึ่งทำให้ตัวเองไม่พอใจ แต่ยังอยู่ในขอบเขตที่ตัวเองจะให้อภัยได้ คนเราก็มักจะยังเห็นประโยชน์ของการให้อภัย หรือความไว้สาระในอันที่จะโกรธ แต่ในเวลาเดียวกัน ถ้าเป็นคนอื่นซึ่งขอบเขตแห่งการให้อภัยไม่เหมือนกัน เราก็มักจะพบว่า เขาจะต้องโกรธ ถ้ามีใครมาทำความเดือดร้อนหรือทำความผิดพลาดเหมือนกับที่ทำแก่ตัวเอง คนที่โกรธนั้นเขาจะมองไม่เห็นถึงความจำ

เป็นของการให้อภัย มองไม่เห็นถึงความไร้สาระของ
ความโกรธ

ทำไมเหตุการณ์อย่างเดียวกัน คนเราจึงรู้สึกไม่
เหมือนกัน ?

นี่คือข้อที่น่าสังเกต และถ้าหากเราได้เรียนรู้ถึง
ประวัติของคนที่มีความจิตใจสูงกว่าเราอย่างมากมาย เช่นท่าน
มหาत्मคานธี พระเยซู ตลอดถึงพระอรหันต์บุคคลในพระ
พุทธศาสนา เราก็จะพบว่าท่านเหล่านั้นแม้เขาจะมาฆ่าเอา
ชีวิตหรือทรมานสักเพียงไร ซึ่งถ้าเทียบกับเราแล้วเรา
ไม่มีทางที่จะให้อภัยได้เลย จะต้องมีความโกรธหรือบางที
ก็ถึงขนาดจะต้องฆ่ากัน แต่สำหรับท่านที่มีความจิตใจสูงท่าน
ไม่โกรธเลย ในกรณีอย่างนี้ คนทั่วไปก็มักจะไปคิดว่า
เพราะท่านกับเราไม่เหมือนกัน ท่านจึงทำได้ หรือบางที
ก็พูดว่า เราไม่ใช่พระอรหันต์ เราไม่ใช่พระพุทธเจ้า
จะไม่ให้โกรธได้อย่างไร คือแปลว่า เรามองเห็นแต่เพียง
ว่า เพราะท่านกับเราไม่เหมือนกันเท่านั้น แต่ไม่ทราบ
เหตุผลว่า ทำไมจึงไม่เหมือนกัน เหตุอะไรที่ทำให้ท่าน
ไม่โกรธ ประเด็นนี้คนส่วนมาก ยังไม่ได้ศึกษาค้นคว้า
หาความจริงให้รู้อย่างถ่องแท้

ความรักกับความโกรธต่างกันอย่างไร ?

ทุกคนต้องการความรัก อยากจะให้คนที่เรารัก
 เขารักเรามากๆ เพราะเรารู้สึกว่า ถ้าคนไหนรักเรามาก
 เมื่อเราต้องการอะไรจากเขา เขาก็จะตามใจเราทุกอย่าง
 ความรักทำให้คนเรามีความสุข ทำให้เราได้ในสิ่งที่เรา
 ต้องการ แต่ความโกรธเกิดขึ้นคราวใด ก็เหมือนกับการ
 ถูกไฟไหม้ไม่เคยทำให้ใครมีความสุข เพราะฉะนั้น
 โดยความรู้สึกอันจริงใจ ไม่มีใครต้องการความโกรธ
 แต่มันก็ช่วยไม่ได้ในเมื่อมีใครมาขัดใจ หรือทำอะไรให้
 ไม่ถูกใจ แต่เรารู้ยู่ที่ว่า ถ้าคนไหนเรารักมาก แม้จะ
 ขัดใจ ทำความผิดหรือบกพร่องอย่างไร เราก็ให้อภัยได้
 เสมอ ถ้าเปรียบความโกรธเหมือนไฟ ความรักก็คือน้ำ
 เพราะฉะนั้นถ้าในใจของผู้ใดมีความรักมาก ก็ดับความ
 โกรธได้ง่าย หรือบางทีก็ไม่โกรธเลย เพราะโดย
 ธรรมดาเราจะจุดไฟในน้ำไม่ได้ คนส่วนมากเข้าใจเรื่อง
 ความโกรธเพียงเท่าที่กล่าวมานี้ และด้วยเหตุนี้เอง ถ้า
 หากพ่อแม่ หรือเจ้านายไม่ค่อยจะโกรธใครในเวลาทำ
 ผิด ส่วนตัวเราเองแม้ทำผิดเพียงเล็กน้อย ท่านก็โกรธ

เราก็บอกว่าพ่อแม่ลำเอียงรักลูกไม่เท่ากัน หรือเจ้านาย
 ลำเอียงรักลูกน้องไม่เท่ากัน แต่ความเป็นจริงไม่มีใคร
 พิจารณาไปให้ซึ่งว่า

ความรักชนิดไหน ในเมื่อถูกขัดใจ แล้วทำให้โกรธ?

ความรักชนิดไหน แม้จะถูกขัดใจ หรือถูกประ-
 ทุษร้ายสักเพียงไร ก็ไม่โกรธ?

จุดนต่างหากเป็นจุดที่เราจะต้องพิจารณากันให้
 ละเอียดย คือแปลว่า เราจะต้องศึกษาใจของตนเองให้รู้
 ความจริงอย่างถ่องแท้ ให้รู้เท่าทันความคิดของตนเอง

จะโกรธหรือไม่โกรธ อยู่ที่ใจของเราเอง

จากตัวอย่างที่กล่าวมาได้ชี้ให้เห็นว่า การที่ความ
 โกรธจะเกิดหรือไม่เกิด ความสำคัญไม่ได้อยู่ที่บุคคลอื่น
 หรือสิ่งภายนอก แต่ไม่ว่าใครเวลาเกิดความโกรธจะต้อง
 โทษคนอื่น หรือโทษสิ่งแวดล้อมเสมอ เพราะถ้าเรานึก
 ได้ว่า ต้นเหตุแห่งความโกรธหรือสิ่งที่ทำให้เราเกิดความ
 โกรธ ก็คือใจของเราเอง ถ้านึกได้เช่นนี้ในขณะที่ความ
 โกรธกำลังจะเกิด ก็เป็นอันรับรองได้ว่าความโกรธจะไม่

เกิดอย่างแน่นอน และบางคนเมื่อความโกรธสงบแล้ว ก็
นึกได้ว่าต้นเหตุอยู่ที่ใจของตัว ซึ่งถ้าคนไหนสำนึกเช่น
นี้ได้บ่อย ๆ ความโกรธก็จะน้อยลงโดยลำดับ จนกระทั่ง
ในที่สุดความโกรธจะไม่เกิดเลย ทั้ง ๆ ที่เหตุการณ์ก็ได้
เกิดขึ้นอย่างเดียวกันกับเมื่อก่อน ข้อสังเกตอันนี้พยายาม
จดจำไว้ให้แม่น จะโกรธหรือไม่โกรธอยู่ที่ใจของเรา

วิธีดับความโกรธ

การสำนึกได้ดังที่กล่าวมา อันที่จริงเป็นเพียงจุด
เริ่มต้นเท่านั้นที่จะนำไปสู่การเอาชนะความโกรธ เพราะ
บางคนทั้งที่สำนึกได้เช่นนี้ แต่ความโกรธก็ยังไม่เบาบาง
ลงเท่าที่ควร คือจะดีขึ้นกว่าเดิมก็เพียงเล็กน้อย ทั้งนี้
ก็เพราะเขายังไม่ได้พิจารณาความรู้สึกนึกคิดของตนเอง
อย่างละเอียด ต่อเมื่อได้อ่านใจของตัวเองออก เข้าใจ
อย่างแจ่มแจ้งว่า:—

เพราะคิดอย่างไร เพราะยึดถืออย่างไร หรือเพราะ
มีความต้องการอย่างไร หรือเพราะพื้นเดิมเราเป็นคนชนิด
ไหน จึงได้โกรธ ?

ถ้าเข้าใจเช่นนั้น จะช่วยระงับความโกรธได้มากที่สุด
 เดียว แต่อย่างไรก็ดี ในขณะที่เราสำนึกได้และเข้าใจ
 ความคิดของตัวเองนี้ ถ้ายังมองไม่เห็นความผิดในตัวเอง
 หรือผลร้ายที่เกิดจากความโกรธ ความโกรธก็จะยังไม่
 บรรเทา ต่อเมื่อใดรู้สึกได้ว่า ถึงแม้เขาจะด่าเราจริง เขา
 แกล้งเราจริง เขาโกงเราจริง เขาทำแก่เราอย่างนั้นจริง
 หรือเพราะอะไรก็ตามถ้าเราโกรธ ก็หมายความว่า ความ
 ผิดอยู่ที่ตัวเราเอง เพราะถ้าเราจะไม่โกรธก็ได้ และถ้า
 ไม่โกรธ เราจะแก้ไขเหตุการณ์ได้ดีกว่า ความโกรธ
 ไม่จำเป็น เมื่อใดสำนึกได้เช่นนั้น เมื่อนั้นความโกรธจึง
 จะบรรเทาลงได้ และการให้อภัยก็จะเกิดขึ้นได้

เขาทำผิดจริง แต่ถ้าเราโกรธ ก็แปลว่าเราผิด
 ข้อคิดอันนี้บางคนอาจจะไม่เข้าใจว่ามันผิดตรงไหน อุปมา
 ง่าย ๆ เขาก่อไฟลุกขึ้นแล้ว ไม่ใช่เราเป็นคนก่อ ไฟก็
 กำลังลุกโผลงอยู่ ถ้าหากเราพยายามดับไฟ และไม่ให้
 ตัวเราไปถูกไฟก็ย่อมเป็นการดี แต่ในเมื่อเรามีทางที่จะ
 อยู่ห่างจากไฟ ไม่ให้ถูกไฟก็ได้ แต่จะด้วยเหตุใดก็ตาม
 เรากลับเอามือไปจับไฟ แล้วไฟมันก็ไหม้ ความผิดอยู่ที่

ใคร จากข้ออุปมาอันนี้โปรดสังเกตให้ดีกว่า ในกรณีนี้
 เรามีทางที่จะอยู่ห่างจากไฟ ไม่ให้ไฟถูกก็ได้ เพราะ
 ไม่ใช่อยู่ในที่ล้อมซึ่งไม่มีทางจะออก เพราะฉะนั้นจึงไม่
 จำเป็นที่จะให้ไฟไหม้ ในเรื่องความโกรธคนส่วนมาก
 มักจะเข้าใจว่า เหตุการณ์มันแวดล้อมทำให้เราเกิดความ
 โกรธ เราไม่มีทางที่จะเล็ดลอดออกมาได้และก็มักจะอ้าง
 ว่า *ใครจะทนได้* ซึ่งหมายถึงว่า ถ้าเป็นคนอื่นประสบ
 เหตุการณ์อย่างเดียวกับเรา เขาก็ต้องโกรธเหมือนกัน
 การที่เป็นเช่นนี้ ก็เพราะเราไปอ้างบุคคลซึ่งอยู่ในฐานะ
 อย่างเดียวกับเรา ซึ่งก็มีอยู่เป็นจำนวนมาก เรามีผัสสะ
 สนุนมีตัวอย่างชนิดเดียวกัน เพราะฉะนั้นจึงรู้สึกที่เรา
 อยู่ในที่ล้อมของไฟ ไม่มีทางออก มันก็ต้องถูกไฟไหม้
 แต่ถ้าหากเหตุการณ์ที่ทำให้เราเกิดความโกรธนั้น เรา
 เอาชนะได้แล้วเราก็จะรู้สึกว่า ที่จริงเมื่อก่อนมันก็มีทาง
 ออก ไม่ใช่อยู่ในที่ล้อม แต่เป็นเพราะเราไม่รู้จักตัวเรา
 เอง จึงออกมาจากไฟนั้นไม่ได้ นี่หมายถึงว่า เรายังคิด
 ไม่ถูก เรายังจับความผิดในตัวเองไม่ได้ ความโกรธจึง
 ไปได้เกิดขึ้น

หลักสำคัญของการให้อภัย ไม่ใช่ขึ้นอยู่กับความเมตตาการุณาอย่างเดียว แต่ขึ้นอยู่กับความฉลาดรอบรู้ในวาระจิตของตนเองด้วย คนเราจะละกิเลสได้จะต้องอาศัยทั้งสติและปัญญา สติอย่างเดียวเพียงแต่ช่วยระงับชั่วคราว แต่จะขุดรากมันออกไม่ได้ จะเอาชนะอย่างเด็ดขาดไม่ได้ ต่อเมื่อมีปัญญาเข้าใจวาระจิตของตนอย่างแจ่มแจ้ง โดยเฉพาะมองเห็นอย่างชัดเจนว่า ทุกครั้งที่ความโกรธเกิดขึ้นเป็นเพราะตัวเราเองเป็นต้นเหตุ กล่าวคือไม่ว่าเหตุการณ์มันจะเป็นอย่างไร จะผิดถูกแค่ไหน ไม่สำคัญ ความสำคัญมันอยู่ที่เราเองเป็นคนผิด ที่ผิดก็เพราะไม่รู้จักใจของตน อานใจตนเองไม่ออก จับความผิดในตัวเองไม่ได้ จึงได้โกรธ

อย่าได้คิดเอาชนะคนอื่นด้วยความโกรธ

ได้กล่าวมาแล้วว่าคนเราเมื่อมีความรัก ความรักยังให้ความสุขทำให้คนเรามีกำลังใจที่จะต่อสู้กับอุปสรรคต่าง ๆ ทำให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างกระปรี้กระเปร่า ประโยชน์ของความรักมีมากมาย แต่โทษของมันก็มีมาก

พอ ๆ กัน แต่ถึงกระนั้น มันก็ยังดีที่มันยังมีคุณค่าต่อชีวิต แต่สำหรับความโกรธ ขอให้พิจารณาดูให้ละเอียด ถ้าหากมันจะมีคุณอยู่บ้างก็ตรงที่ว่า คนที่อยู่ร่วมกัน รักกัน นับถือกัน ความโกรธนับว่าเป็นอาวุธที่ต่ออย่างหนึ่งที่จะทำให้คนที่รักเราไม่กล้าทำในสิ่งที่เราไม่ชอบ และอีกอย่างหนึ่งคนเรามักจะใช้ความโกรธเป็นเครื่องมือในอันที่จะบันดาลให้เราได้สิ่งที่เราปรารถนา ตัวอย่างเช่น ถ้าคนที่เรารัก เขาต้องการอะไรจากเรา ในเมื่อเรารู้อยู่ ว่าถ้าไม่ให้เขาจะโกรธ เราก็ต้องให้ และจากข้อสังเกตอันนี้จะเห็นเครื่องวัดได้ว่า เขายังรักเราอยู่หรือเปล่า ? ถ้ารู้ว่าเขาไม่สนใจว่าเราจะโกรธหรือไม่โกรธ เขาไม่แคร์ เขาไม่เดือดร้อนอะไรเลย ก็แปลว่าเดี๋ยวนี้เขาไม่ได้รักเราเหมือนอย่างแต่ก่อน ไม่ได้เคารพเราเหมือนเมื่อก่อน ความโกรธมักจะถูกนำมาใช้ในลักษณะอย่างนี้กันบ่อย ๆ จนกระทั่งกลายเป็นของเสพติด คือเลิกไม่ได้ ทั้งที่รู้อยู่ ว่าในบางครั้งเรื่องเพียงเล็กน้อย เขาไม่ตามใจ เขาขัดใจ หรือไม่ทำตามความประสงค์ ซึ่งก็ไม่ใช่เรื่องใหญ่โตอะไร แต่แล้วก็อดโกรธไม่ได้ ทั้งนี้ก็เพราะหัดมาจนเกิดความเคยชิน ไม่คิดที่จะเลิก ในที่สุดจึงกลายเป็นของเสพติด

ประโยชน์ของความโกรธย่อมมีอย่างแน่นอน เหมือนกับการดื่มสุรา สูบบุหรี่ สูบฝิ่น ประโยชน์ของมันต้องมีบ้าง แต่ว่าสิ่งเหล่านี้ไม่ใช่เป็นของจำเป็นสำหรับชีวิต และมีโทษมาก ถ้าคนไหนเลิกเสียได้ หรือไม่เข้าไปเกี่ยวข้องกับเสียเลย ก็นับว่าเป็นการดีมาก แต่อย่างไรก็ดีสำหรับคนที่ติดของเสพติดเหล่านี้แล้ว ทุกคนจะรู้สึกว่่าสิ่งเหล่านี้จำเป็นมาก ไม่มีไม่ได้ ขอได้โปรดจำไว้ว่า คนที่คิดจะเอาชนะคนอ่อนด้วยความโกรธ ก็คือคนที่อยากให้คนอื่นทำตามใจตัวเอง โดยอาศัยความโกรธเป็นเครื่องมือ คนที่คิดเช่นนั้นจึงระวังให้มาก เพราะการกระทำเหล่านี้ เมื่อทำบ่อย ๆ แล้วมันก็จะกลายเป็นความเคยชิน แก่ยากในภายหลัง ต่อมาทางที่ตัวเองรู้สึกเห็นโทษแล้วว่าความโกรธไม่ดี แต่ก็จะอดไม่ได้

การที่จะทำให้คนอื่นกลัวให้คนอื่นตามใจเรา สำหรับคนที่มึสติปัญญาสุขุมลึกซึ้งใจเย็น เขามิวิตอื่นที่ดีกว่าการใช้ความโกรธ แต่วิธีเหล่านี้ยากที่จะแนะนำกันได้ นอกจากจะมีพื้นจิตใจสูงเหมือนกัน เพราะคนที่พื้นจิตใจยังต่ำอยู่เขาจะมองเห็นแต่อุปายหรือวิธีการที่จะ

ทำให้คนอื่นกลัว ทำให้คนอื่นตามใจ ก็ต่อเมื่อทำให้คนอื่นกลัวเพราะความโกรธของตน เช่นสมัยก่อนครูเวลาสอนลูกศิษย์ มักจะใช้การเขียนตี จนกระทั่งลูกศิษย์เองต่อมาภายหลังเมื่อเป็นครู จะสอนใครก็ต้องใช้ความโกรธ ใช้การเขียนตีเหมือนกับครูของตน เพราะรู้สึกว่าคุณเองได้ดีก็เพราะไม่เรียว ก็เลยเข้าใจว่า เมื่อต้องการจะให้คนอื่นได้ดี ก็ต้องใช้วิธีอย่างเดียวกัน แต่มาในสมัยปัจจุบัน ครูมีความรู้ทางจิตวิทยาดีขึ้น เข้าใจจิตใจของเด็กดีขึ้น การสอนโดยวิธีเขียนตี จึงไม่จำเป็น นอกจากในบางราย ก็อาจจะต้องใช้การเขียนตีบ้าง แต่ถึงอย่างไร การลงโทษเพื่อให้อีกฝ่ายหนึ่งเกิดความกลัว ไม่กล้าทำความผิดนั้น ยังมีวิธีอื่นอีกหลายอย่าง โดยเฉพาะครูที่มีความเมตตากรุณาสูง เป็นคนใจเย็นไม่โมโหง่าย จะปกครองเด็กได้ดีกว่า สอนเด็กได้ดีกว่าครูที่เป็นคนเจ้าอารมณ์โมโหง่าย

คนที่รู้ดีว่าการให้อภัย คือการไม่แสดงความโกรธต่อผู้ที่เขากระทำผิด เป็นสิ่งจำเป็นมีประโยชน์มาก ก็ต่อเมื่อได้มองเห็นโทษของความโกรธอย่างลึกซึ้งและใน

เวลาเดียวกันก็เข้าใจอย่างแจ่มแจ้งว่า การที่เราไม่โกรธ
 อดบอดคนทีประทุรร้ายเรา นั้นคือชัยชนะของชีวิตที
 มีค่าสูงทีสุด ตราบใดทียังมองไม่เห็นโทษของความโกรธ
 และเห็นประโยชน์ของการให้อภัยอย่างลึกซึ้งแล้ว เรา
 จะละความโกรธไม่ได้ เพราะฉะนั้นต่อแต่นั้นไป ขอให้
 เรามาศึกษาถึงประโยชน์ของการให้อภัยว่า เป็นสิ่งจำ-
 เป็นและมีคุณค่าอย่างไรบ้าง

ประโยชน์ของการให้อภัย

คนที่ถูกเขาว่าหรือตำหนิแม้เพียงเล็กน้อย ก็เกิด
 ความโกรธ แสดงความไม่พอใจ จงคิดดู คนประเภท
 นี้จะเป็นคนดีขึ้นมาไม่ได้ คนเราทุกคนต้องง่อก่อน
 และต้องเคยทำอะไรผิดมาด้วยกันทั้งนั้น ในเวลาที่คน
 อื่นเขาแนะนำหรือชี้ข้อบกพร่อง หรือบอกว่าเราทำไม่ดี
 อย่างนั้นอย่างนี้ ถ้าเราโกรธเขา เราจะแก้ไขตัวเองให้
 ดีขึ้นมาได้อย่างไร และจะไม่มีใครที่เขาเต็มใจจะสอนเรา
 เพื่อให้เราเป็นคนดี และถ้าเรามีนิสัยอันนี้มาตั้งแต่เด็กๆ
 และไม่คิดแก้ไขตัวเอง ก็เป็นอันหวังได้ว่า นิสัยชั่วของ

เราจะแก้ไขไม่ได้เลย บางคนเมื่อตอนเป็นเด็กพอท
 ไปได้เมื่อมีใครมาว่า แต่เมื่อโตขึ้นมาแล้วหรือเป็นผู้ใหญ่
 แล้ว ใครว่าไม่ได้จะต้องโกรธทุกครั้ง ถ้าเป็นเช่นนี้
 ก็หมายถึงว่าชีวิตของเขาจะก้าวหน้าต่อไปอีกไม่ได้ ตัว
 อย่างในทำนองนี้ คนส่วนมากเข้าใจดี บุคคลประเภทที่
 ใครว่าใครตำหนิไม่ได้ ฟังได้แต่คำสรรเสริญคำเยินยอ
 นั้นเป็นคนอากัฏ ส่วนคนประเภทที่เมื่อเขาทำผิดแล้ว
 มีใครมาชี้ให้เห็น หรือถึงแม้จะว่ากล่าวตำหนิอย่างแรง
 เขาก็ไม่โกรธ แต่กลับรู้สึกขอบคุณคนที่มาแนะนำ คน
 ที่มีนิสัยเช่นนี้ย่อมจะก้าวหน้าไปได้เรื่อย ๆ ไม่ว่าเขาจะ
 อยู่ที่ไหน คนส่วนมากจะรักเขา เคารพนับถือเขา

อนึ่ง บางคนถ้ามีใครมาว่าหรือตำหนิตัวเอง หรือ
 ประทุษร้ายตัวเองอย่างไร พอทนได้ แต่เมื่อเห็นใคร
 ทำความผิด หรือประทุษร้ายต่อคนอื่น หรือทำความ
 เสียหายให้แก่ส่วนรวม ทุกครั้งถ้ามีเหตุการณ์ทำนองนี้
 เกิดขึ้น เขาเป็นต้องเกิดความโกรธ เขาทนไม่ได้ ถ้า
 คนไหนมีนิสัยอย่างนี้ ก็ขอได้โปรดเข้าใจว่า ใจยังไม่สูง
 จริง เพราะยังมองไม่เห็นโทษของความโกรธอย่างกว้าง-

ขวางและลึกซึ้ง ขอให้นึกถึงคำอุปมาที่ได้กล่าวมาแล้ว
 ว่า คนอื่นเป็นฝ่ายก่อไฟ เราไม่ได้ก่อ แต่ในเมื่อเรา
 เอามือไปถูกไฟ ไฟไหม้มือ เราจะไปโทษคนก่อไม่ได้
 ความผิดอยู่ที่ตัวเอง ในเรื่องความโกรธก็เหมือนกัน ไม่
 ว่าเหตุการณ์มันจะเป็นอย่างไร ใครจะผิดใครจะถูกไม่
 สำคัญ ความสำคัญมันอยู่ที่ว่า เมื่อความโกรธเกิดขึ้น
 ในใจแล้ว มันย้อมเผาใจของเราให้เราร้อนเหมือนถูก
 ไฟไหม้ เพราะเหตุการณ์ทุกอย่างที่ช่วยทำให้เกิดความโกรธ
 นั้น เราจะไม่โกรธก็ได้ เพราะฉะนั้นถ้าเราปล่อยให้ความ
 โกรธมันเกิดขึ้น ก็แปลว่าเราเอามือไปจับไฟ ขอให้สังเกต
 ว่า ในเวลาที่เรายังมีความรักและได้อยู่กับคนที่เรารัก
 เรามีความสุข แต่ในเวลาที่เกิดความโกรธ และต้องอยู่
 รวมกับคนที่เราโกรธ เรามีความสุขหรือไม่ ? ไม่มีเลย
 มีแต่ความทุกข์ทรมาน มีแต่ความเดือดร้อน และอาจ
 จะมีความเสียหายต่าง ๆ ที่จะติดตามมาเพราะความโกรธ
 อีก เพราะฉะนั้นถ้าไม่โกรธเสียได้ จึงเป็นการดีที่สุด
 แต่แล้วเราทุกคนทั้งที่รู้อย่างนี้ ก็อดโกรธไม่ได้

ทำไมความโกรธจึงเกิด ?

ทำไมจึงต้องโกรธ จะไม่โกรธไม่ได้หรือ? ปัญหาข้อนี้ควรจะถามตัวเองบ่อยๆ เมล็ดผลไม้ที่ไม่เน่าไม่เสีย เมื่อได้รับสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสมแก่มัน มันจะต้องงอก จะไม่งอกเป็นไปไม่ได้ ท่านรู้ตัวหรือเปล่าว่า ทำไมความโกรธจึงต้องเกิด บังคับตัวเองไม่ได้ เอาจนตัวเองไม่ได้ อย่ามัวโทษคนอื่นเลย อย่ามัวโทษสิ่งแวดล้อมเลย เมล็ดผลไม้จะงอกหรือไม่งอก ความสำคัญอยู่ที่ไหน? ถ้าเมล็ดนั้นเน่าหรือเสีย หรือว่าแห้งจนกระทั่งความชื้นในเมล็ดนั้นไม่มีเลย ไม่ว่าเราจะทำโดยวิธีไหน มันก็งอกขึ้นมาไม่ได้ เพราะเมล็ดนั้นได้ตายเสียแล้ว ท่านรู้ตัวหรือเปล่าว่า ทุกครั้งที่ความโกรธเกิดขึ้น ท่านได้เพาะเชื้อของความโกรธเอาไว้ในสันดาน และเชื้อของความโกรธที่นั่น มันไม่มีทางที่จะตายได้เลย ถ้าหากเราไม่ได้ทำให้มันตาย มันก็จะมีชีวิตอยู่ตลอดไป ถึงแม้ร่างกายจะตายไปแล้ว แต่เชื้อของความโกรธที่มีอยู่ในสันดานนั้น มันไม่ได้ตายไปด้วย เมื่อเรากลับมาเกิดใหม่ เชื้อของความโกรธที่นั่นมันก็พร้อมที่จะงอกขึ้นมาอีก ในเมื่อได้สิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม ซึ่งหมายความว่า เมื่อมีเหตุการณ์

อย่างเดียวกับเมื่อชาติก่อน เป็นเหตุการณ์ที่ทำให้เรา
 เกิดความโกรธ ความโกรธมันก็จะเกิดอีก และในเมื่อ
 มันเกิดอีก ก็แปลว่าเราได้เพาะเชื้อสืบต่อไปอีก ทุกครั้ง
 ที่เกิดความโกรธ ถ้าเรารู้สึกว่าเป็นการตกรอก หรือว่า
 เป็นการถูกไฟไหม้ เราก็มองเห็นเหตุผลว่า ทำไม
 ทางพุทธศาสนาจึงได้บอกเราว่า คนที่ตกรอกนั้นส่วน
 มากน่านักหนาว่าจะพ้นจากนรกได้ ท่านเห็นแล้ว
 หรือยังว่า นรกแห่งความโกรธ นรกแห่งความอาฆาต
 เคียดแค้น นรกแห่งความพยาบาท คนเราได้ตกกัน
 มากมายเพียงไร ? น้อยคนมากที่จะออกจากนรกขุมนี้ได้
 ไม่ต้องตกอีกต่อไป ทั้ง ๆ ที่การที่จะพ้นจากนรกขุมนี้
 ไม่ยากอะไรเลย ถ้าหากเราเข้าใจถึงเรื่องจิตใจของเรา
 โดยตลอด ประตุที่จะออกก็อยู่ใกล้ ๆ ตัวเรานั้นเอง
 แต่เพราะในนรกขุมนี้มันมีตมมาก จึงมองไม่เห็นประตุ
 และอีกประการหนึ่งไฟก็เผาเสียจนกระทั่งไม่มีสติ จึง
 มองอะไรไม่เห็นคิดอะไรไม่ออก รู้แต่ว่ามันร้อนแล้ว
 ก็อยากจะออกไปจากไฟ แต่แล้วก็ไม่ทราบว่าจะออกไป
 ทางไหน ?

ทำไมจึงต้องฆ่ากัน ?

คนที่เคยฆ่าคนอื่นมาแล้วเพราะความโกรธ ถ้ามี เหตุการณ์อย่างเดียวกันเกิดขึ้นอีก เขาก็จะอดฆ่าไม่ได้ คนที่เคยลักขโมยมาแล้ว เคยโกหกหลอกลวงมาแล้ว เมื่อมีความจำเป็นที่เขาจะต้องโกหกหรือลักขโมย เขาก็ จะต้องทำอีก บังคับตัวเองไม่ได้ เอาชนะใจตนเองไม่ได้ แต่เรื่องไหนหรือเหตุการณ์อะไร เขาเคยเอาชนะได้แล้ว ก็มักจะได้ชัยชนะตลอดไป ถึงแม้จะกลับแพ้ก็ ก็ไม่ก็ ครั้ง แต่แล้วในที่สุดเมื่อเขาพยายาม เขาก็จะต้องเอาชนะได้อย่างเด็ดขาด ในทำนองเดียวกัน ทุกครั้งถ้ามี เหตุการณ์ที่มายั่วให้เกิดความโกรธ เขาเป็นต้องโกรธ เสมอ เอาชนะไม่ได้ ก็แปลว่าเขาจะต้องแพ้อย่างนี้ ตลอดไป จะต้องตกอยู่ในนรกขุมนี้ไปอีกนาน ท่าน เห็นแล้วหรือยังว่า เหตุการณ์ไม่สำคัญมันสำคัญอยู่ที่ใจ ของเราเอง ถ้าเรารู้แบบนี้ เราก็ต้องพยายามเอาชนะให้ได้ ยิ่งเหตุการณ์รุนแรงเพียงไร แต่แล้วเราก็สามารถเอาชนะได้ นั่นย่อมหมายถึงว่าเราก้าวหน้าไปไกลมาก เรา

ได้ประสบชัยชนะอันยิ่งใหญ่ ถ้าหากเราไม่เคยคิดที่จะเอาชนะความโกรธแม้ในเหตุการณ์เล็ก ๆ น้อย ๆ แล้ว ลองคิดดู ^๔เราจะมัวร้อนนอกจากนี้หรือไม่ ^๕ที่จะสามารถเอาชนะความโกรธได้ ? เช่นคนไหนทำให้เราโกรธ เราก็หนีเขาไปเสีย ความโกรธก็สงบ แต่ความโกรธที่มีอยู่ในสันดานนั้น มันจะหายไปจากจิตใจหรือไม่ ? หรือถ้าเราโกรธใคร เรารู้สึกว่า ถ้ามีคนนี้อยู่ เราก็เป็นต้องเกิดความโกรธบ่อย ๆ เราจะหนีจากเขาไปก็ไม่ได้ เราจึงได้ไล่เขาไปเสีย หรือฆ่าเขาเสีย ความโกรธที่มีอยู่ในสันดานมันจะหายไปหรือไม่ ไม่มีทางเลย และในเมื่อเราโกรธใครที่ไร เราก็ใช้วิธีไล่เขาไปหรือฆ่าเขาเสีย หรือประทุษร้ายเขาอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็ขอได้โปรดจำไว้ว่า ทุกครั้งที่เกิดความโกรธ ^๖เราก็จะต้องกระทำเหมือนอย่างที่เคยทำมาแล้ว จะบังคับตนเองไม่ได้ ในบางครั้งเมื่อเราโกรธใคร เราอาจจะไล่เขาไปได้ หรืออาจจะฆ่าเขาได้ โดยที่เขาทำอะไรเราไม่ได้เลย แต่จงคิดดู เราจะทำอย่างนี้ได้ทุกครั้งหรือไม่ ย่อมเป็นไปได้ ^๗เพราะบางคนเราไม่มีอำนาจหรือไม่มีสิทธิพิเศษอะไร

ที่จะไปไล่เขา ลงโทษเขา หรือฆ่าเขา และในเมื่อเรา
 จะต้องประสบกับเหตุการณ์เช่นนี้ ผลที่เกิดขึ้นคือ เราต้อง
 ไล่ตัวเราเอง ลงโทษตัวเราเอง หรือไม่ก็ฆ่าตัวเอง ตัว
 อย่างเช่นนี้มีอยู่เสมอ เช่น ลูกบางคนเวลาโกรธพ่อแม่
 แล้วฆ่าตัวตาย หรือเมื่อทะเลาะกับพี่น้องแล้วฆ่าตัวตาย
 หรือเมื่อโกรธสามีหรือภรรยาแล้วฆ่าตัวตาย คนที่ทำ
 ตัวเองเช่นนี้ส่วนมากทำไปเพราะบังคับตัวเองไม่ได้ และ
 เห็นว่าเป็นความจำเป็นที่จะต้องทำเช่นนั้น ส่วนคนอื่น
 ซึ่งเขาไม่ได้อยู่ในอารมณ์อย่างเดียวกับบุคคลประเภทนี้
 เขามองเห็นได้อย่างชัดเจนว่าไม่มีความจำเป็นแต่ประการ
 ใดที่จะไปฆ่าตัวเอง แต่คนที่คิดฆ่าตัวตายนั้น เขานึก
 ไม่ออกว่าเขาไม่ควรจะทำเช่นนั้น แน่นนอนสำหรับคน
 ซึ่งเคยฆ่าคนอื่น เพราะความโกรธ หรือเคยฆ่าตัวเอง
 เพราะความโกรธมาแล้วในอดีตชาติ เมื่อมีเหตุการณ์
 อย่างเดียวกับที่เคยมีมาแล้ว เขาก็จะต้องทำอีก เขานึก
 ไม่ออกเพราะวิบากที่เขาได้กระทำไว้นั้น มันจะบังคับให้
 เขาต้องคิดและต้องกระทำเหมือนอย่างที่เคยคิดเคยทำมา
 แล้ว เพราะโดยธรรมชาติคนเราย่อมคิดได้ตามวิบากของ

ขอให้คิดดู เพียงแต่โกรธแล้วเก็บเอาไว้ แม้จะไม่ประทุษร้ายใครเลย แต่มันก็ประทุษร้ายตนเอง เรื่องในทำนองนี้ เดียวกันเป็นกันมากที่สุดในกลุ่มของผู้ที่มีการศึกษา หรือผู้ที่ได้รับการอบรมให้เป็นคนมีศีลธรรม ขอให้ท่านลองพิจารณาดูอีกครั้ง

ทุกครั้งที่เกิดความโกรธ ย่อมหมายถึงเราเพาะเชื้อแห่งความโกรธลงไปอีก และเชอหวานมันจะไม่มีทางตายเลย และในเมื่อมันยังมีเชออยู่ ก็แปลว่าถ้ามีเหตุการณ์อย่างเดียวกันเกิดขึ้นอีก เราก็ต้องโกรธอีก เมื่อโกรธอีก ก็เพาะเชอลงไปอีก และมันจะเป็นเช่นนี้ตลอดไปชั่วกัลปาวสาน ไม่มีทางหลุดพ้นไปได้ไม่มีทางเอาชนะมันได้ ไม่ว่าจะเกิดดอกก็ร่อยก็พันชาติ ความโกรธก็ยังคงต้องมีอยู่ในสันดานตลอดไป

และอย่าลืมนะว่า ทุกครั้งเมื่อมีเหตุการณ์อย่างเดียวกันเกิดขึ้น ความโกรธมันก็เกิดอีก ตราบใดที่วิบากของมันยังมีอยู่ เราจะเอาชนะมันไม่ได้ จะบังคับตัวเองไม่ได้ มีอยู่วิธีเดียวเท่านั้นคือ เราต้องพยายามต่อสู้กับความโกรธอย่างซงหน้า เราจะต้องเผชิญหน้ากับมัน หนีมันไม่

ได้ และวิธีเอาชนะก็คือพยายามหาวิธีที่ว่า ทำอย่างไร
เมื่อมีเหตุการณ์อย่างนั้นเกิดขึ้น เราจึงจะไม่โกรธ เราจะ
ต้องพยายามหัดจนกว่าจะไม่โกรธ ทั้งที่มีเหตุการณ์เกิด
ขึ้นอย่างเดียวกัน วิธีที่เท่ากันที่จะเอาชนะมันได้ ทำ
ให้เชื่อของมันตายได้ วิธีอื่นนอกจากนี้ไม่มีเลย

คนเราจะละความโกรธได้จริง ๆ ก็ต่อเมื่อมอง
เห็นความจำเป็นว่า เราจะเอาชนะความโกรธได้ ก็ด้วยการ
การไม่โกรธเท่านั้น ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า:—

อกโกเชน ชินะ โกรธ

ฟังชนะความโกรธด้วยความไม่โกรธ

ไม่ใช่ให้หนีจากเหตุการณ์ หรือหนีจากบุคคล
เพราะถ้าหนี ความโกรธไม่เกิดก็จริง แต่เชื่อของความ
โกรธที่ฝังอยู่ในสันดานนั้นมันไม่ตาย มันพร้อมที่จะ
เกิดขึ้นมาอีกในเมื่อมีเหตุการณ์อย่างเดียวกันเกิดขึ้นและ
ขอให้สังเกตว่า ถ้าคนไหนจะต้องโกรธทุกครั้ง แม้ใน
เหตุการณ์เล็ก ๆ น้อย ๆ เรื่องไม่เป็นเรื่องก็โกรธ ใคร
ขัดใจอะไรแม้เพียงเล็กน้อยก็ไม่ได้ เป็นต้องโกรธทุก
ครั้ง ซึ่งถ้าหากเป็นเช่นนั้น ชีวิตจะหาความสุขได้อย่างไร?

อย่างนี้กว่า การมีเงิน มีอำนาจ หรือมีอะไรก็ตามที่เรา
 คิดว่าจะทำให้เราสบายใจได้นั้น สิ่งเหล่านี้มันจะช่วยแก้
 ไขอารมณ์ของเราไม่ให้เสียได้ ช่วยมิให้ความโกรธความ
 ขุ่นข้องหมองใจเกิดขึ้นได้ โปรดอย่าได้คิดอย่างนี้เป็น
 อັນชาติ สิ่งแวดล้อมถึงแม้ว่าจะช่วยให้เราสบายใจได้ก็
 จริง แต่มันก็ช่วยได้ชั่วคราวเท่านั้น และคนเราจะอยู่
 แต่ในสิ่งแวดล้อมที่ดีเสมอไปไม่ได้ ใครจะทำอะไรถูก
 ใจเราเสมอไปก็เป็นสิ่งที่เป็นไปได้ เพราะฉะนั้นการ
 เพชฌัญหำกับเหตุการณ์ที่ช่วยุให้เกิดความโกรธ จึงเป็น
 สิ่งจำเป็น และเราจะต้องพยายามเอาชนะมันให้ได้ ซึ่ง
 ก็มีหลักตายตัวว่า พึงชนะความโกรธ ด้วยความไม่โกรธ

การให้อภัยไม่ใช่ความอ่อนแอ

ถ้าเรารู้สึกว่าการเอาชนะความโกรธมีอยู่วิธีเดียว
 เท่านั้นคือการไม่โกรธ แล้วมองเห็นผลร้ายของความ
 โกรธอย่างลึกซึ้ง มองเห็นประโยชน์ของความใจเย็น
 มองเห็นประโยชน์ของความเมตตากรุณาจริง ๆ เราก็จะ
 รู้สึกว่าการให้อภัยต่อผู้อื่นเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง และ

เป็นสิ่งที่มีความค่าอย่างสูงสุด เราจะพันทุข์ได้ ก็เพราะ การให้อภัยเท่านั้น การให้อภัยไม่ใช่เป็นการแสดงการ อ่อนแอ หรือเป็นการทำให้บุคคลที่อยู่ในความปกครอง กำเรปได้ใจอยากจะทำอะไรก็ตามตามความพอใจ ทำให้ คนทั้งหลายไม่เกรงใจ โปรดอย่าได้เข้าใจผิดเช่นนี้ แต่ ถ้าหากว่าการให้อภัยของใครจะมีผลที่ไม่ดีดังที่กล่าวมานี้ จริง ก็ขอได้โปรดเข้าใจว่า นั่นไม่ใช่เพราะการให้อภัย เป็นต้นเหตุ หากเป็นเพราะบุคคลนั้นเป็นคนมีนิสัย อ่อนแอ ไม่มีความเข้มแข็ง ไม่มีความเด็ดขาด ทำอะไร ตามอารมณ์ ไม่เป็นตัวของตัวเอง ไม่มีความรอบคอบ ไม่รู้จักรับผิดชอบและโดยเฉพาะสัจจะมีไม่พอ การให้ อภัยก็เหมือนกับความสุข ซึ่งถ้าคนไหนมีแต่ความสุข แต่ความฉลาดไม่มี ความซื่อก็เป็นผลร้ายแก่ตัวเอง แต่ ถ้ามีความฉลาดด้วย ความซื่อจะให้ผลอย่างงดงาม การ ให้อภัยก็เช่นเดียวกัน จะต้องมีความซื่ออย่างอื่นประ- กอบอยู่ด้วย เช่นต้องมีความเข้มแข็งเด็ดขาด เป็นคนมี ความรอบคอบ เข้าใจเข้าใจเหตุการณ์เป็นอย่างดี รู้ว่าอะไร ควรจะทำแค่ไหนอย่างไร อะไรผิดอะไรถูก อะไรมีคุณ อะไรมีโทษ

คนที่รู้จักให้อภัยคนอื่น ไม่ได้หมายความว่า จะไม่รู้จักการลงโทษผู้กระทำผิด ตรงกันข้าม คนที่มีความเมตตา กรุณาต่อผู้อื่นอย่างลึกซึ้ง และในเวลาเดียวกัน ถ้าใครผิดก็รู้จักการทำโทษตามสมควรแก่ความผิด และมีความเด็ดขาดด้วย เช่น เมื่อพูดว่าจะต้องลงโทษใครอย่างไร ก็รักษาคำพูด รักษาความตั้งใจ ไม่โลเล คนที่มีลักษณะอย่างนี้ คนที่อยู่ในความปกครอง หรือแม้คนที่รักกันอยู่ด้วยกัน ก็จะมีทั้งความรักและความเกรงกลัว และความเคารพนับถือ ส่วนคนที่โกรธง่าย โทษะร้าย คนประเภทนี้ทำให้คนอื่นกลัวได้ก็จริง แต่ก็ทำให้เขาเกลียดด้วย เขาถึงเกลียดถึงกลัว เพราะฉะนั้นถ้าเราเป็นคนใจเย็น ไม่โกรธง่าย มีเมตตา กรุณา มีความปรารถนาดีต่อผู้อื่น แม้กระทั่งคนที่เป็นตัวศัตรู เราก็ยังหวังดีต่อเขา เราย่อมจะได้ทั้งความรักและความเกรงกลัว ด้วยเหตุนี้การให้อภัยจึงเป็นสิ่งจำเป็น ไม่ใช่เป็นการแสดงความอ่อนแอ ทำให้คนอื่นได้ใจ

อนึ่ง ถ้าหากเราได้มองเห็นถึงประโยชน์ และความจำเป็นที่จะต้องมีการให้อภัยเสมอ ดังที่ได้กล่าวมา

แล้ว เราก็จะมองเห็นถึงความจำเป็นที่เราจะต้องสร้าง
 คุณธรรมต่าง ๆ ให้มีให้เป็นขั้นที่ใจของเรา เช่นต้อง
 พยายามหัดให้มีความเมตตากรุณา ให้มีความยุติธรรม
 ให้มีความอดทน ให้มีความกล้าหาญ ให้มีความเข้มแข็ง
 ให้มีความซื่อสัตย์ ให้มีความกตัญญู เหล่านี้เป็นต้น ถ้า
 คนไหนมองเห็นถึงความจำเป็นที่จะต้องให้คุณธรรมต่าง ๆ
 เหมือนกับที่เราทั้งหลายรู้สึก ว่า เราจำเป็นจะต้องมีเงิน
 พอใช้ ไม่เช่นนั้นนั้นเดือดร้อน ถ้าหากเรารู้สึกอย่างนี้
 การอบรมหรือการฝึกหัดที่จะให้มีความคุณธรรมต่าง ๆ เพิ่มขึ้น
 เราก็จะทำได้โดยง่าย ไม่ต้องมีการฝืนใจ ลองคิดดู คน
 ที่จะให้อภัยคนอื่นได้นั้น ถ้าคุณธรรมต่าง ๆ เช่นความ
 เมตตากรุณาต่อผู้อื่นมีน้อยเกินไป การให้อภัยย่อมจะมี
 ไม่ได้ ข้อนั้นขอให้สังเกตจากตัวเอง ในเวลาที่เรให้อภัย
 ต่อผู้อื่น เราจะรู้สึกว่าสำหรับคนที่เรารัก คนที่เรามีความ
 เมตตากรุณาต่อเขาอย่างแท้จริงนั้น การให้อภัยเป็นสิ่งที่
 ที่ทำได้ง่าย ก็ในเมื่อการให้อภัยเป็นของจำเป็น และ
 เราจะให้อภัยได้ก็ต่อเมื่อต้องมีคุณธรรมต่าง ๆ อย่างเพียงพอ
 พอเช่นนั้น ก็แปลว่า การทำความดีทุกอย่างเป็นสิ่งจำเป็น

จะไม่ทำไม่ได้ คนที่รู้สึกเช่นนี้ การทำความดีก็จะกลายเป็นของง่ายสำหรับตัวเอง และพอใจที่จะทำอยู่เสมอ

จุดหมายที่แท้จริงของการให้อภัย

การให้อภัย ในความหมายที่แท้จริง ก็คือ การไม่โกรธไม่เกลียด ขอให้สังเกตว่า ความโกรธหรือความเกลียดที่เป็นกิเลส นั้นเมื่อเกิดขึ้นในใจแล้ว ย่อมทำให้จิตใจขุ่นมัวเหมือนน้ำขุ่น ส่วนความไม่พอใจหรือความเกลียดอันใด ซึ่งในเมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว ไม่ทำให้จิตใจขุ่นมัว สามารถวางเฉยในสิ่งนั้นได้ เหมือนกับที่เรารู้สึกว่าคนบางคนไม่ดี แต่เราก็ไม่ได้เกลียดเขา การกระทำของเขาไม่ทำให้เราขุ่นมัว ความไม่พอใจหรือความเกลียดในลักษณะนี้ ไม่ใช่เป็นกิเลส เพราะฉะนั้นโปรดทำความเข้าใจให้ดีว่า คนที่มีความเมตตา กรุณาอย่างลึกซึ้งจนกระทั่งไม่โกรธและไม่เกลียดใคร ไม่ว่าเขาจะทำร้ายอะไรแก่ตัวเอง หรือถึงแม้เขาจะฆ่าก็ไม่โกรธและไม่เกลียดนั้น อย่าเข้าใจผิดว่า ความรู้สึกของเขาจะเฉยเมยต่อสิ่งทั้งปวง ไม่รู้จักยินดียินร้ายต่อสิ่งใด ๆ เลย ความรู้สึกตายดำนแล้ว ไม่ใช่เช่นนั้น เพราะความจริง

แม้แต่พระอรหันต์ท่านก็มีความรู้สึก ว่า อะไรดีอะไรไม่ดี
 อะไรที่ท่านชอบ อะไรที่ท่านไม่ชอบ พระอรหันต์ทุก
 องค์มีความรู้สึกถึงความงามในเรื่องศิลปะทุกอย่าง และ
 รู้สึกถึงความน่าเกลียด ความไม่งามความไม่ดี ของสิ่งที่
 ตรงกันข้ามกับความงามความดี แต่ถึงกระนั้น ความ
 รู้สึกของท่านก็แตกต่างจากของปุถุชน เพราะปุถุชนเมื่อ
 มีความพอใจหรือไม่พอใจ ชอบหรือไม่ชอบในสิ่งใดแล้ว
 ก็มีความยึดมั่นในสิ่งนั้น ๆ ส่วนพระอรหันต์ท่านมีการ
 ปล่อยาวอยู่ตลอดเวลา และความรู้สึกที่แท้จริงไม่ติด
 อยู่ในสิ่งใด ๆ เลย ท่านมองเห็นถึงความเป็นมายาของ
 สิ่งทั้งปวงอยู่เสมอ ความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบถึงแม้จะ
 มีอยู่ จึงไม่ทำให้เกิดความขุ่นมัว เพราะฉะนั้น เมื่อพูด
 ถึงความโกรธหรือความเกลียดในความหมายของปุถุชน
 จึงหมายถึงความไม่พอใจ ชนิดที่ทำให้เกิดความขุ่นมัว
 และจุดหมายของการให้อภัยก็หมายถึง การกำจัดความ
 โกรธและความเกลียดในลักษณะนี้ออกไป

คนที่ใจเย็นและมีความสุขรอบคอบ ทำอะไร
 ตามเหตุผลได้เสมอ ขอให้สังเกตว่า บุคคลประเภทนี้

ไม่ค่อยจะมีความขุ่นมัว ไม่ว่าจะเหตุการณ์จะเกิดขึ้นอย่างไร
 ก็สามารถทำให้ใจให้สงบทำให้สบายอยู่ได้เสมอ นี่คือ
 สิ่งที่คนทั่วไปปรารถนา โดยธรรมดาคนเรายิ่งโตขึ้น ยิ่ง
 มีอำนาจมากขึ้น ร่ำรวยมากขึ้น มีคนเคารพนับถือมาก
 ขึ้น ทัศนียภาพคือการถือตัว ความสำคัญในตัวเองว่าเป็น
 คนยิ่งใหญ่ ก็มักจะมียากขึ้น และความรู้สึกอันนี้เป็น
 ปัจจัยสำคัญอันหนึ่ง ที่ทำให้เกิดความโกรธได้ง่ายมาก
 ยิ่งมีทัศนียภาพมากขึ้นเท่าใด ความโกรธก็ยิ่งเกิดง่ายมาก
 ขึ้นเท่านั้น ภาษาโบราณมีคำอยู่ประโยคหนึ่งว่า *ดิชนด
 พญานาค* ซึ่งหมายถึงว่าโดยธรรมดาพญานาคเขารู้ตัว
 ว่าเขาเป็นผู้พิฆร้าย พิษของเขาสามารถจะทำลายชีวิต
 สัตว์อื่นได้ง่ายมาก เพียงแต่เขาพ่นพิษออกมาก็สามารถ
 ที่จะทำให้ไฟลุกขึ้นได้ทันที และถ้าใครถูกพิษนี้เข้าก็
 ตายได้ทันที ความเชื่อถือที่มีมาแต่โบราณเป็นเช่นนี้
 เพราะฉะนั้นจึงเชื่อกันว่า ถ้าใครไปตีชนดพญานาคเข้า
 มันก็จะแสดงความเกรี้ยวกราดขึ้นมาทันที คนที่มีทัศนีย
 ภาพมาก เพราะความมีเงิน หรือเพราะความมีอำนาจ
 เพราะเกิดในตระกูลสูง หรือเพราะอะไรก็ตาม ก็เปรียบ

เหมือนพญานาค คนประเภทนี้ในเมื่อถูกใครเชื่อว่าหรือ
 ดำหนิแม้เพียงเล็กน้อย ก็จะมีรูสึกโกรธขึ้นมาทันที แต่
 ถ้าเป็นคนจิตใจเย็นหน่อย ชื่อนอารมณ์ได้เก่ง ก็ไม่
 แสดงออกมาให้คนอื่นรู้ แต่ในใจนั้นจำเอาไว้แล้ว แต่
 ก็จะไม่อาฆาต ถ้าหากพื้นเดิมเป็นคนมีเมตตา กรุณาสูง
 ให้อภัยคนง่าย ความโกรธก็จะหายเร็ว แต่ถ้าหากพื้น
 เดิมเป็นคนมีความโหดเหี้ยม เห็นแก่ตัว ก็จะต้องคิด
 พยาบาททันที มีโอกาสเมื่อไรก็จะต้องแก้แค้นไม่อย่างใด
 ก็อย่างหนึ่ง ลูกน้องบางคนถูกนายกดเอาไว้ หรือถูกลง
 โทษอย่างใดอย่างหนึ่ง โดยที่ลูกน้องไม่ทราบสาเหตุเลย
 ตัวอย่างเช่น ก็มีไม่น้อย เช่นนายบางคนเพียงแต่ลูก
 น้องแสดงความไม่เคารพ หรือพูดนินทาลับหลังไปถึง
 หูเข้า เขาก็จำเอาไว้ แล้วก็คิดที่จะแก้แค้นหาวิธีลงโทษ
 อยู่เสมอ คนที่มีลักษณะอย่างนี้ ขอได้โปรดจำเอาไว้ว่า
 จะเป็นผู้ใหญ่ที่แท้จริงไม่ได้

คนเราเมื่อยังโสดๆ การให้อภัยจะต้องมีมากขึ้น
 ไม่เช่นนั้น ทัศนคติที่มันเจริญตามความใหญ่โตของ
 เรานั้น มันจะทำลายเราอยู่เสมอทุกโอกาส คนบางคน

ที่ใหญ่โตขึ้นมาไม่ได้ ก็เพราะความเป็นคนเจ้าอารมณ์
ซึ่งคนที่เขื่อนายเหนือกว่า เขามองเห็นว่าจะทำให้งาน
เสีย เพราะฉะนั้นเขาจึงยกย่องให้ใหญ่โตขึ้นมาไม่ได้
ความใจเย็นความสุ่มรอบคอบ ย่อมขึ้นอยู่กับกาไรให้
อกภัย ด้วยเหตุนี้ การให้อภัยจึงเป็นสิ่งที่ทุกคนควรจะ
ต้องหัด ข้อสำคัญอย่างเดียว อย่าเป็นคนอ่อนแอซึ่งสงสาร
คนง่าย เขาพูดอะไรถูกใจนิดหน่อยก็ใจอ่อน คนที่มี
ความเมตตากรุณาให้อภัยคนได้ง่าย ถ้าจะเสียก็เพราะ
ความอ่อนแอ เพราะฉะนั้นเมื่อเรารู้จักหัดการให้อภัย
เราก็ควรต้องรู้จักหัดให้เป็นคนเข้มแข็งเด็ดขาดด้วย จึง
จะสามารถทำอะไรได้เหมาะสม มีเหตุผลอยู่เสมอ

ได้กล่าวมาแล้วว่า คนที่จะให้อภัยได้ จะต้อง
เพียบพร้อมไปด้วยคุณธรรมหลายอย่าง ตัวอย่างเช่นคน
ที่มีความกตัญญูต่อพ่อแม่อย่างแท้จริง เมื่อพ่อแม่ว่ากล่าว
ตำหนิหรือลงโทษอย่างไร ก็มักจะไม่โกรธ หรือถ้าโกรธ
ก็โกรธได้ไม่นาน ส่วนลูกที่อกตัญญูจะโกรธพ่อแม่ได้
ง่ายมากในเมื่อถูกดู ข้อสังเกตอันนี้เราเห็นได้ชัด และ
ในทำนองเดียวกันคนที่เรามีความเคารพนับถืออย่างมาก

ในเมื่อผู้ที่เราเคารพนับถือท่านว่าหรือตำหนิ เราก็มักจะ
 ไม่โกรธ เช่นอย่างพระบางองค์ที่ชาวบ้านเคารพนับถือ
 อย่างมากจนกระทั่งใคร ๆ ก็เรียกว่าหลวงพ่หลวงปู่ นั้น
 พระประเภทนั้นในเมื่อไปตำหรือว่าใคร แม้จะทำไปด้วย
 ความโมโห แต่คนที่ถูกว่าแทนที่จะโกรธ ก็มักจะกลับ
 หัวเราะหรือยิ้ม หรือบางทีก็ไปคุยอวดด้วยความภาคภูมิใจ
 ใจที่ตัวเองทูกท่านตำมา พระประเภทนี้ภาษาทางศาสนา
 เรียกว่า ปาปมุตติ พระที่จะได้ชื่อว่าเป็นปาปมุตตินั้น โดย
 ปกติพื้นดินเป็นคนมีความเมตตากรุณาสูงมาก ความ
 คิดร้ายหรือประสงค์ร้ายต่อใครไม่มีเลย และได้เสียสละ
 ทำประโยชน์ให้แก่คนอื่นมามากมาย แม้กระทั่งคนที่
 ร้ายกาจซึ่งใคร ๆ พากันเกลียด แต่ท่านก็เมตตา และ
 คิดช่วยเหลืออยู่เสมอ ท่านทำอย่างนี้มานาน จนกระทั่ง
 ใคร ๆ ก็รู้ว่านิสัยที่แท้จริงของท่านเป็นอย่างนี้ เพราะ
 ฉะนั้นพระประเภทนี้ถึงแม้ในบางครั้งจะดูดำดำใคร หรือ
 บางทีถ้าหากนิสัยเดิมท่านเคยเป็นนักเลง หรือเคยใช้
 คำหยาบมาจนเคยชิน ท่านก็อาจจะดำพ่ดำแม่ แต่ถึง
 กระนั้นคนที่ถูกดำก็จะไม่โกรธ เพราะความจริงความ

โกรธของท่านเกิดเพียงชั่วขณะ แต่แล้วก็ให้อภัย ซึ่งใคร ๆ ก็รู้ เพราะฉะนั้น คนที่ถูกตำหนิว่าจึงมักจะหัวเราะหรือยิ้ม หรือบางทีถ้อยคำมากมาย คนไหนถูกตำหนิพรอคพวกก็หัวเราะฮาครืน ซึ่งคนที่ถูกตำหนิก็พลอยหัวเราะไปด้วย ขอให้สังเกตว่า ในบรรยากาศเช่นนี้ สิ่งที่ทำให้คนทั้งหลายมีความสดชื่นร่าเริงก็คือ เมตตาบารมีที่ท่านสะสมอบรมมานาน จนกระทั่งอำนาจแห่งเมตตาบารมีนั้นแผ่ไปทั่ว ด้วยเหตุนี้การให้อภัยจึงเป็นคุณสมบัติที่สำคัญมากของผู้ที่จะเป็นหัวหน้าปกครองคน

จากตัวอย่างที่กล่าวมานี้ ท่านเห็นแล้วหรือยังว่า คนที่จะให้อภัยคนอื่นได้ จะต้องมพคุณธรรมหลายอย่าง และแต่ละอย่างล้วนแล้วแต่จะต้องเข้มข้นทั้งนี้ และสิ่งชั่วร้ายต่างๆ เช่น ความโกรธ ความเห็นแก่ตัว การคิดที่จะเอาเปรียบหรือคดโกงคนอื่น การพูดเท็จพูดโกหกเพื่อให้อีกคนอื่นเดือดร้อน หรือเกิดความเสียหายสิ่งเหล่านี้ไม่มีอยู่ในจิตใจเลย ส่วนคนที่มพจิตใจต่ำ เช่น ความเห็นแก่ตัวมีมาก ความโลภก็มีมากอย่างนี้เป็นต้น คนประเภทนี้จะให้อภัยคนอื่นได้ยาก เพราะ

เหตุ^{นี้} คนที่จะหัดให้ภัยคนอื่น จึงจำเป็นจะต้องหัด
อบรมให้มีคุณธรรมต่าง ๆ เกิดขึ้น อย่าลืมนึกว่า—

คนเราจะก่อไฟในน้ำไม่ได้ และไฟเมื่อถูกน้ำก็
ดับ แต่ถ้าไฟมีมาก น้ำมีน้อย น้ำย่อมจะดับไฟไม่ได้

เพราะฉะนั้น ถ้าใครรู้สึกว่าจะตัวเองกำลังจะใหญ่
โต^{ขึ้น} ก็ขอให้จำไว้เถิดว่า เหตุการณ์ที่จะช่วยทำให้เกิด
ความโกรธก็จะต้องมีมากขึ้น ไฟจะลุกไหม้เราบ่อยครั้ง
^{ขึ้น} และบางครั้ง ก็อาจจะเป็นไฟที่รุนแรงถึงขนาดทำ
ให้เกิดไหม้บ้านได้ทั้งหมด ด้วยเหตุ^{นี้} ถ้าเราไม่คิดที่จะ
สร้างคุณธรรมต่าง ๆ ให้มีอย่างเพียงพอแล้ว เราจะใหญ่
โต^{ขึ้น}ไปไม่ได้เลย เพราะความเป็นคนขี้โมโหโกรธง่าย
สิ่งเหล่านี้จะทำลายเราเสียก่อน ทำให้เราใหญ่โต^{ขึ้น}มา
ไม่ได้

บทสรุป

ความโกรธย่อมมาจากความรัก แต่หากเป็นความ
รักที่ประกอบไปด้วยการเห็นแก่ตัว ขอให้สังเกตว่าคน
ที่มีนิสัยโลภมากหรือเห็นแก่ได้ คนประเภท^{นี้}ถ้ามีใคร
มาทำให้สิ่งของที่ตัวเองรัก เกิดความเสียหาย แม้เพียง

เล็กน้อยก็จะโกรธนาน จะให้อภัยไม่ได้ และความโกรธ
 เมื่อสะสมขึ้นบ่อย ๆ มันก็จะกลายเป็นความแค้นความ
 อาฆาตพยาบาท และถ้าหากเป็นคนที่ไม่กลัวบาปหรือ
 ไม่เชื่อว่าบาปมี ก็จะเกิดการประทุษร้ายหรือการทำลาย
 ในเมื่อการประทุษร้าย หรือการทำลายผู้อื่นเกิดขึ้นบ่อย ๆ
 ก็จะสร้างนิสัยเหี้ยมโหดให้เกิดขึ้น ซึ่งจะมากหรือน้อย
 แค่นั้น ก็สุดแล้วแต่ว่าตัวเอง เคยประทุษร้ายผู้อื่นมา
 มากหรือน้อย และประทุษร้ายต่อสัตว์ หรือบุคคล
 ประเภทไหน ถ้าเขาสามารถที่จะฆ่าได้โดยไม่เลือก
 แม้กระทั่งสัตว์บางประเภทซึ่งไม่น่าจะฆ่า แต่เขาก็ทำได้
 บุคคลประเภทซึ่งใคร ๆ ก็เคารพนับถือเช่นพระ หรือ
 บุคคลผู้มีพระคุณอย่างสูงเช่นพ่อแม่ครูอาจารย์ เขาก็ฆ่า
 ได้ ถ้าเขาเคยทำอย่างนี้และทำมานานหลายชาติแล้ว
 เขาก็จะเป็นบุคคลที่มีนิสัยสันดานเหี้ยมโหดที่สุด ขอบได้
 โปรดจำไว้ว่า ความเหี้ยมโหดย่อมเกิดขึ้นจากการฆ่า หรือ
 การทำลายผู้อื่น โดยไม่มีขอบเขต ไม่รู้จักยับยั้ง และ
 ไม่มีหิริโอตตปัสสะ ถ้าเข้าใจหลักอันนี้ดี ก็จะมองเห็นว่า
 คนที่มีนิสัยกตัญญู รู้จักเคารพบูชาสิ่งที่ควรเคารพบูชา

เป็นคนที่มีนิสัยเสียสละ ชอบช่วยเหลือผู้อื่น ชอบเลี้ยงสัตว์ด้วยความเอ็นดู ไม่ใช่เลี้ยงไว้เพื่อฆ่า และเป็นคนที่มิหิริโอดตัมปะ เป็นคนที่เชื่อในเรื่องกฎของกรรม บุคคลประเภทนี้จะมีนิสัยเหี้ยมโหดไม่ได้ ไม่ว่าตัวเองจะถูกคนอื่นประทุษร้ายหรือทำลายอย่างร้ายแรงสักเพียงไร ก็ไม่อาจที่จะโต้ตอบด้วยการประทุษร้าย ด้วยเหตุนี้ข้าพเจ้าจึงได้กล่าวย่อ ๆ ว่า คนที่จะให้อภัยคนอื่นได้ จะต้องเพียบพร้อมไปด้วยคุณธรรม เพราะเหตุนี้การสร้างคุณธรรม หรือพูดอีกนัยหนึ่งว่า การสร้างกุศล จึงเป็นสิ่งจำเป็นยิ่งกว่าการแสวงหาเงิน หรือแสวงหาอำนาจ แสวงหาความรู้เพื่ออาชีพหรือการแสวงหาอย่างอื่น

คนที่ไม่รู้จักให้อภัยคนอื่น จะหาความสุขไม่ได้ ไม่ว่าจะมีเงินมีอำนาจหรือว่าใหญ่โตแค่ไหน ก็หาความสุขไม่ได้ และได้กล่าวมาแล้วว่า การให้อภัยถ้าหากจะทำให้เกิดผลเสียหาย ก็เพราะความอ่อนแอ ความโลเล ความเป็นคนไม่มีสัจจะ ไม่มีนิสัยเด็ดขาด ถ้าหากสิ่งที่ยกพร่องเหล่านี้ไม่มี การให้อภัยก็จะเป็นไปอย่างพอ

เหมาะพอควร ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทั้งแก่ตัวเองและผู้อื่น
 ทุกคนก็อยากจะมีนิสัยรู้จักให้อภัยต่อผู้อื่น แต่บางทีก็
 ทำไม่ได้ ทั้งนี้เพราะอะไร ? ได้อธิบายเหตุผลมามากแล้ว
 แต่ก็ยังเหลืออีกประเด็นหนึ่ง ซึ่งเป็นประเด็นที่สำคัญที่
 สุด คือการฝึกสมาธิและการเจริญวิปัสสนา

คนที่จะให้ภัยต่อผู้อื่นได้จริง ๆ โดยไม่ต้องมี
 การฝืนใจ หรือต้องคอยบังคับใจ ก็คือผู้ที่มีจิตใจ
 สงบและแจ่มใส เข้าใจปัญหาชีวิตต่าง ๆ ทุกแง่ทุกมุม
 บุคคลประเภทนี้ การให้อภัยของเขาจะเป็นไป
 โดยอัตโนมัติ หรือว่าเป็นไปในลักษณะที่เป็นธรรมชาติ
 และผู้ใดถ้าสร้างนิสัยอย่างนี้ให้เกิดขึ้นกับตัวแล้ว เขา
 ก็จะสบายไปตลอดชาติและทุกชาติด้วย ถ้าหากยังมีการ
 เวียนว่ายตายเกิด แต่คนที่จะมีพื้นจิตใจสงบเยือกเย็น
 เข้าใจปัญหาชีวิตต่าง ๆ ตามความเป็นจริงนั้น มีอยู่ทาง
 เดียวคือต้องพยายามฝึกสมาธิและเจริญวิปัสสนาอยู่เสมอ
 ขอให้สังเกตดูจากหลักดังต่อไปนี้

คนที่สามารถเข้าสมาธิได้ นิเวศน์ทั้ง ๕ สงบ
 กล่าวคือ ตลอดเวลาที่จิตอยู่ในสมาธิ

กามฉันทะ ความพอใจหรือความอยากได้ในเรื่อง
รูปเสียงกลิ่นรสสัมผัส ความรู้สึกอันนี้จะไม่เกิดขึ้น

พยาบาท คือความไม่พอใจ ความโกรธความ
เกลียด ตลอดถึงความอาฆาตที่จะคิดตอบแทน ความ
รู้สึกอันนี้ก็ไม่เกิด

ถีนะมิทระ ความเบื่อหน่ายท้อแท้ ความหมด
อาลัยตายอยาก ความง่วงเหงาหาวนอน ความรู้สึกอัน
นี้ก็ไม่เกิด

อุทธัจจะกุกกุจจะ ความฟุ้งซ่าน คืออาการที่คิด
เรื่อยเปื่อย คิดโน่นคิดนี่ปะปะ ไม่มีระเบียบ สติไม่
อยู่กับตัว และความรำคาญหรือความหงุดหงิด ความ
รู้สึกอันนี้ก็ไม่เกิด

วิจิกิจฉา ความสงสัย ความลังเล ความไม่แน่ใจ
ความรู้สึกอันนี้ก็ไม่เกิด

ตลอดเวลาที่อยู่ในสมาธิ นีวรณทั้ง ๕ ดังที่กล่าว
มานี้จะไม่เกิดเป็นอันขาด และเมื่อนีวรณทั้ง ๕ ไม่มี
จิตใจก็สงบแจ่มใส สามารถที่จะนึกคิดอยู่แต่ในเรื่องที่
ต้องการหรือเรื่องที่กำหนดเอาไว้ โดยที่ความคิดอย่าง

อื่นจะแทรกเข้ามาไม่ได้ และทุกขณะทีหนึ่งกคค ก็จะมีสติอยู่กับตัวทุกขณะ และในเวลาเดียวกัน ก็มีสติและสุขหล่อเลี้ยงจิตใจอยู่เสมออีกด้วย ขอให้พิจารณาดูให้ละเอียด

เมื่อผู้สามารถเข้าสมาธิได้ จิตใจมีลักษณะอย่างนั้น ฉะนั้นเมื่อทำบ่อย ๆ ลักษณะของจิตใจที่กล่าวมานี้ ก็จะกลายเป็นพื้นฐานจิตใจส่วนลึก

เห็นแล้วหรือยังว่า การที่จะมีพื้นจิตใจสงบเยือกเย็นมั่นคงและลึกซึ้ง จะต้องมาจากการฝึกสมาธิบ่อย ๆ และต้องฝึกได้ด้วย ถ้าคนไหนฝึก แต่จิตไม่เป็นสมาธิก็ย่อมไม่ได้ผล ส่วนผู้ที่ฝึกได้ ลักษณะของจิตใจตั้งที่กล่าวมาย่อมจะเกิดขึ้นและมากขึ้น เท่านั้นยังไม่พอ ในเมื่อตัวเองพยายามหัดคคคพิจารณาถึงปัญหาต่าง ๆ ด้วยใจที่เป็นสมาธิ ความเข้าใจ หรือสติปัญญาที่ย่อมจะแตกฉานขึ้น การคคคหรือการขบปัญหาคคคด้วยจิตที่ไม่ค่อยจะสงบ มีนิรวรณท์ทั้ง ๕ อย่างใดอย่างหนึ่งครอบงำ กบคคคคคคด้วยจิตที่เป็นสมาธิ นั้น ย่อมจะมีผลแตกต่างกันอย่างมาก ผู้ที่ไม่เคยฝึกสมาธิและเจริญวิปัสสนา หรือเคยทำ

แต่ไม่ค่อยได้ผล ย่อมจะเป็นคนที่มีความจิตใจสงบและ
 เยือกเย็นไม่ได้ และถ้าหากเพื่อนนั้นมีไม่พอ ก็ไม่มีทาง
 ที่จะให้อภัยคนอื่นได้ง่าย แต่การที่บางคนทั้งที่ฝึกสมาธิ
 ไม่ได้แต่ก็ให้อภัยคนอื่นได้ง่ายนั้น เป็นเพราะนิสัยเสียมีโทษ
 และเห็นแก่ตัวมีน้อย และเป็นคนอ่อนแอซึ่งสังสารคน
 ง่าย ไม่กล้าขัดใจคนอื่น ซึ่งคนประเภทนี้ก็มีอยู่ไม่น้อย
 แต่ก็ขอให้สังเกตให้ดี บุคคลประเภทนี้เป็นคนที่มักจะ
 เก็บอารมณ์ หรือซ่อนความรู้สึกที่ไม่พอใจไม่ให้คนอื่น
 รู้ การให้อภัยของเขาไม่ใช่ปล่อยวางได้จริง คนประเภท
 นี้ ถ้ามีเรื่องกระทบกระเทือนใจทำให้เกิดความไม่สบาย
 ใจอยู่บ่อย ๆ ก็เป็นของแน่นอนว่าสักวันหนึ่งจะต้องเป็น
 โรคประสาท และสมองก็เสื่อมเร็ว สมรรถภาพจะตก
 ส่วนคนที่มีความจิตใจสงบและเยือกเย็น ซึ่งเป็นผลมา
 จากการศึกษาและการเจริญวิปัสสนานั้น การให้อภัย
 ของเขาจะเป็นการปล่อยวางจริง ๆ ไม่ก่อให้เกิดความกด
 ดัน หรือก่อให้เกิดอารมณ์ค้าง การให้อภัยของเขานั้น
 จะเป็นไปในลักษณะที่เป็นธรรมชาติ เหมือนกับไฟซึ่ง
 เมื่อถูกน้ำก็จะดับ หรือว่าไฟจะเกิดขึ้นในน้ำไม่ได้

การฝึกสมาธิ หมายถึง การพยายามทำให้สงบ
 ให้มีสติอยู่กับตัว มิให้นิเวรณ^๕ทั้ง ๕ ครอบงำ การเจริญ
 วิปัสสนา หมายถึง การพยายามใช้ความคิดพิจารณา
 ปัญหาต่างๆ ในขณะที่ใจสงบ การกระทำทั้งสองอย่างนี้
 จะต้องควบคู่กันไปเสมอ และเมื่อสมาธิสูงขึ้นการเข้าใจ
 ปัญหาต่าง ๆ ก็ดีขึ้น และในเมื่อความเข้าใจดีขึ้น ก็
 จะช่วยให้สมาธิดีขึ้นด้วย เพราะสมาธิกับวิปัสสนาต่างก็
 เป็นปัจจัยเกื้อกูลซึ่งกันและกัน การฝึกสมาธิในชั้นสูง
 ไม่ต้องใช้คำภาวนาจนใด การเจริญวิปัสสนาในชั้นสูงก็
 เช่นเดียวกัน ไม่ต้องใช้ความคิด เพียงแต่ใช้การกำหนด
 ดูสภาวะต่าง ๆ ที่ปรากฏในใจเท่านั้น แล้วปัญญา^๖ก็จะ
 เกิดขึ้นเอง การปฏิบัติทั้งสองอย่างนี้เป็นหลักสำคัญใน
 การแก้ปัญหายุ่งยาก เพราะฉะนั้นผู้ที่ปรารถนาจะ
 สร้างนิสัยการให้อภัยให้เกิดขึ้นในสันดาน จะต้องพยายาม
 ฝึกในเรื่องนี้ด้วย อย่าลืมนะว่า:—

ความสงบจากภายใน กับ การรู้แจ้งจากภายใน
 เท่านั้น ที่จะกำจัดความโกรธความเกลียดให้หมดไปจาก
 สันดานได้ วิธีอันเป็นแต่เพียงส่วนประกอบเท่านั้น.

พิมพ์ที่โรงพิมพ์วิญญาน ๔๗/๒ ถนนสามเสน
บางลำภู กรุงเทพมหานคร โทร. ๒๘๒๒๐๒๕
พร รัตนสุวรรณ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา พ.ศ. ๒๕๒๘

