

การให้อภัย

ผมได้รับเชิญให้ไปออกทีวี. โดยให้พูดถึงเรื่องการให้อภัยเพื่อนมนุษย์ เพราะจะทำให้มนุษย์มีเสน่ห์มากขึ้น เมื่อเร็วๆ นี้

ความจริงเรื่องการให้อภัยนั้นมีคนพูดถึงกันมาก และก็รู้ว่าเป็นสิ่งดีที่ควรจะให้คนอื่นให้ได้ แต่คนที่พูดว่าให้อภัยแล้วปากพูดไปแต่ใจไม่ยอมให้อภัยยังมีอีกมากรวมถึงคนที่บอกว่าไม่สามารถให้อภัยได้เพราะยังแค้นอยู่ก็มีมาก

การให้อภัยจึงไม่ใช่ของง่าย ๆ เลย ทำยากกว่าการให้สิ่งของ ให้เงิน หรือให้กำลังใจคนอื่นเสียอีก ถ้าใครรู้จักการให้อภัยได้ ถือว่าเป็นการทำงานชิ้นเยี่ยมของชีวิตได้ และทำให้มีความสุขมากขึ้น

คนพร้อมจะโกรธและไม่ให้อภัย

มีผู้ทุกข์มาปรึกษาที่คลินิกเป็นจำนวนมากด้วย ความโกรธแค้นผู้อื่น และไม่สามารถให้อภัยได้ ทำให้เกิดเป็นความทุกข์เรื้อรังบางคนถึงขั้นมี อาการทางฝ่ายกายร่วมด้วยหลายๆ อย่าง และที่แน่ๆ ก็คือบุคคลเหล่านี้อารมณ์ไม่ดีบ่อยๆ มักจะโกรธ และผิดหวังได้ง่ายๆ

ตัวอย่างเช่น :

มีผู้หญิงคนหนึ่ง โกรธสามีมากที่สามีทำดีเฉพาะกับญาติพี่น้องของเขา แต่กับภรรยาจะเข้มงวด จี้เหนียวและเอาเปรียบ ภรรยาไม่ยอมให้อภัย เธอพยายามขอหย่า สามีไม่ยอม ภรรยาก็หาทางแก้แค้นตลอดมา ไม่ยอมยกโทษให้

อีกรายหนึ่งเป็นกรณีสามีแค้นภรรยาที่มาทราบหลังจากแต่งงานได้ไม่นานว่า ภรรยาเคยมีแฟนมาก่อน และเคยมีความสัมพันธ์ทางเพศกับแฟนเก่า สามีแค้นมาก ไม่ยอมให้อภัย ไม่มีอารมณ์ทางเพศด้วย แต่ยังไม่ยอมหย่า

อีกรายหนึ่งเป็นกรณีลูกชายวัยหนุ่มแค้นพ่อที่เข้มงวดกับเขาตั้งแต่เขายังเด็ก พ่อรักลูกไม่เท่ากัน ลำเอียง ขณะนี้เขาเรียนจบแล้วมีงานทำดี แต่ยังไม่ยอมให้อภัย พ่อไม่หายขนาดลั่นวาจาต่อหน้าพ่อ ว่าถ้าตายก็ไม่ต้องเผาผีกัน

มนุษย์พร้อมจะโกรธคนอื่นได้ง่ายเพราะเขาสนใจและรักตัวเองมากไป มักจะจับผิดคนอื่น หรือโยนความผิดไปให้คนอื่น หรือตั้งมาตรฐานตัวเองสูงมากจนมองคนอื่นทำผิดได้ง่าย เพราะไม่เข้ามาตรฐานที่เขาตั้งเอาไว้หรือผิดหวังเพราะคิดว่ามนุษย์ทุกคนจะต้องมีความดีพร้อม ซึ่งไม่มีทางเป็นไปได้ และมนุษย์ก็ไม่พร้อมจะให้อภัย หรืออยากล้างแค้นให้สมใจเสียก่อน หรือเกิดความระแวงว่าจะเกิดความเจ็บปวดขึ้นอีก

หลายๆ คนคอยเตือนความทรงจำเกี่ยวกับความโกรธแค้นด้วยการคิดถึงบ่อยๆ หรือจดบันทึกเหตุการณ์ที่โกรธเอาไว้ ยิ่งทำให้ไม่สามารถลืมได้ แล้วยิ่งโกรธแค้นมากขึ้นเรื่อยๆ ไม่สามารถอภัยได้เลยจนตาย

คนที่ไม่อภัยคือคนแพ้

ถ้าเราโกรธใครเพราะคิดว่าเขาทำผิดต่อเรา และเราไม่ให้อภัยเขานั้นก็เหมือนกับเราคือผู้แพ้ เขาคือผู้ชนะ เพราะเราจะให้เวลาและความสำคัญกับเขาบ่อยๆ ยิ่งคิดก็ยิ่งทุกข์ทำอะไรก็ไม่ได้ ตัวเราเองจะทุกข์มากขึ้น ส่วนเขาจะทุกข์หรือไม่ เราไม่รู้ ตกลงเราคือผู้แพ้ เขาคือผู้ชนะ

แต่ถ้าหากเราให้อภัยได้ เราไม่แค้นว่าเขาจะอย่างไรกับเรา เรื่องมันผ่านไปแล้วเป็นเรื่องของอดีต เราก็จะกลายเป็นผู้ชนะทันที ถ้าเขาทำผิดกฎหมายก็ให้ต่อสู้ในแง่กฎหมาย

ถ้าเขาผิดโดยเราต่อสู้ไม่ได้และเป็นฝ่ายเสียเปรียบ ก็ต้องคิดว่าเป็นเรื่องของวิบากกรรม ที่เราอาจจะเคยทำสิ่งที่ไม่ดีกับเขาเอาไว้ก่อนในอดีต ผลกรรมจึงตามมาทำให้เราทุกข์เราต้องถ่อมตัว ถ่อมใจ ยอมรับความทุกข์นั้น และทำดีให้มากขึ้น โดยหวังว่าผลของการทำดีนั้นจะทำให้ชีวิตเราดีขึ้น พ้นจากวิบากกรรมนั้นได้เร็วๆ ส่วนเขาที่ทำความผิดกับเรา ทำให้เราเดือดร้อน เจ็บปวด เขาก็จะได้รับผลของการกระทำนั้นเองในอนาคต

ต้องเชื่อเรื่องกฎแห่งกรรมเอาไว้บ้าง จะได้มีแนวคิดที่สร้างสรรค์ได้ ไม่จนมุม ถ้าไม่เชื่ออย่างนี้ก็จะเกิดการยกตัวโดยคิดว่าตัวเองถูกต้อง คนอื่นผิด และโทษคนอื่นตลอดเวลา จะยิ่งทุกข์มากขึ้น

คนที่ไม่ให้อภัยนั้นจะมีความทุกข์เสมือนมีบาดแผลในใจหรือมีหนามชีวิตที่คอยทิ่มแทงจิตใจตัวเอง ให้เจ็บปวดตลอดเวลาที่นึกถึงเป็นเรื่องทรมานมาก เวลาคิดขึ้นมาจะมีความเครียด รู้สึกเจ็บปวด มีการหลั่งสารคลายความเครียดคือ Adrenaline และ Cortizone (ไม่แน่ใจต้นฉบับขาด

ตรงคำนี้แหละค่ะ) ในสมองแต่ถ้าให้ภัยแล้วจิตใจสบาย พร้อมจะรักตัวเองเป็นและรักคนอื่นได้ มีความคิดสร้างสรรค์ได้ จะมีการหลั่งสารของความสุข Endorphine ในสมองได้

เทคนิคการให้ภัยผู้อื่น

การให้ภัยนั้นเป็นเรื่องที่ไม่ถนัดต้องตั้งใจทำ และต้องรู้ประโยชน์ของการให้ภัยรู้จักโทษของการไม่ให้ภัยให้ดีขึ้น และลองๆ ทำตามคำแนะนำดังนี้ครับ

1. จงสร้างภูมิคุ้มกันตัวเองให้มากขึ้น โดยให้มีความพร้อมจะให้ภัยคนอื่นได้ง่ายขึ้น และโกรธคนอื่นได้น้อยลง เพราะรู้แล้วว่าถ้าโกรธแล้วไม่ใช่อะไร และรู้ว่าการให้ภัยเป็นสิ่งที่ยาก แต่มีผลดีมาก เราจะสร้างภูมิคุ้มกันได้โดยขอให้ถ่อมตน อธิษฐานต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่คุณนับถือทุกคืนว่า ขอให้คุณได้รับพลังจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์นั้น เพื่อให้คุณ

- สามารถรักคนอื่นได้มากขึ้น
- สามารถให้คนอื่นได้มากขึ้น
- สามารถให้ภัยคนอื่นได้มากขึ้น และขอให้คุณ
- ได้รับความรักจากคนอื่นมากขึ้น
- ได้รับการให้จากคนอื่นมากขึ้น
- ได้รับการให้ภัยจากคนอื่นมากขึ้น

จะทำให้คุณมีความพร้อมจะให้ภัยคนอื่นได้มากขึ้นและง่ายกว่า และเป็นการเตรียมตัวถ่อมตัว รับเอาพลังจากสิ่งที่อยู่เหนือกว่าคุณที่คุณนับถือ มาไว้ในใจของคุณเพื่อให้คุณมีพลัง จะทำในสิ่งที่ยากนี้ได้ดีขึ้น

2. ใช้สติ ปัญญา ให้มากขึ้น โดยให้คิดว่า คนที่ทำให้เราโกรธนั้นเขาอาจจะมีข้อบกพร่องในตัว ซึ่งเป็นความปรกติของบุคคลทั่วไป ที่เกิดมาด้วยความบกพร่องในตัวทุกคน และมีความไม่เท่ากันไม่เหมือนกัน จะทำให้เรามองความผิด และความบกพร่องของเขาเป็นเรื่องปรกติ รวมทั้งตัวเราก็สามารถทำความผิดหรือมีความบกพร่องได้ด้วย

คนที่มีความบกพร่องนั้นจะได้รับความทุกข์จากความบกพร่องของเขา เช่น คนที่ปากพล่อยชอบด่าว่า ก้าวร้าวต่อคนอื่น เขาก็จะมีศัตรูมาก เมื่อเขาโกรธง่ายก็ทำให้เป็น โรคหัวใจ หรือความดันโลหิตสูง หรือมีภูมิต้านทานต่ำได้ง่าย

เชื่อในเรื่องกฎแห่งกรรม ถ้าหากเขารังแกเรา ทำให้เราทุกข์ ก็ให้คิดว่าเป็นเรื่องของวิบากกรรม ตามมาถึงเราให้ถ่อมใจรับเสียและทำความดีมากขึ้น (ในกรณีที่ต่อสู้ด้วยกฎหมายไม่ได้ แต่ถ้าหากต่อสู้ด้วยกฎหมายได้ก็ให้ดำเนิน ตามกฎหมายไป ถ้าสู้แล้วแพ้ก็ให้ถือว่าเป็นเรื่องของวิบากกรรมดังกล่าวแล้ว ให้ถ่อมตัวยอมรับและรีบทำความดีให้มากขึ้น

ถ้าไม่ยอมต่อสู้ทางด้านกฎหมายและความแค้นยังคาใจอยู่ ก็ให้นึกถึงผลของความแค้นของเรา ที่ทำให้สารของความเครียดหลั่งออกมา เกิดความไม่มีความสุขและเป็น โรคทางกายตามมาได้มาก เพราะใจของเราจะฝึดถึงแต่ความทุกข์เสมอๆ

ถ้ายังแค้นอยู่และไม่ให้อภัยเท่ากับเราเป็นผู้แพ้ เพราะยังคิดยังแค้นและทำอะไรไม่ได้ ไม่มีความสุข มีแต่ความทุกข์ตลอดเวลา แต่ถ้าเราแค้นและให้อภัยได้ เราคือผู้ชนะ เพราะเราไม่แคร์ว่าเขาทำอะไรให้เราในอดีตแล้ว เราคิดเป็นแล้ว เราทำในสิ่งที่ยิ่งใหญ่และลำบากคือการให้อภัยได้แล้ว ผลของการทำความผิดของเขาที่ทำต่อเรานั้น ให้เป็นเรื่องการตัดสินใจและลงโทษ ตามกติกาของกฎแห่งกรรมเถิด

3. ให้ถ่อมตัวให้มากขึ้นอีก สติปัญญา และวิจรรณญาณจะเกิดขึ้น ได้มากขึ้นอีก โดยคิดได้ว่า เราตั้งมาตรฐานตัวเองสูงเกินไปหรือเปล่า ระวังมากไปไหม คิดมากไปไหม จับผิดเขามากไปไหม ทำให้คิดว่าเขาทำผิดต่อเรา และย้ำคิดซ้ำๆ มากไปจนเกิดความทุกข์จากความโกรธแค้นมากไปหรือเปล่า

เกิดความเข้าใจสภาพปรกติของมนุษย์ว่าต้องมีความผิดความบกพร่องและสามารถยอมรับความบกพร่องของคนอื่นได้เห็นใจในความผิดบกพร่องของเขาได้อยากช่วยเหลือเขา และจะอภัยได้ง่ายขึ้นเพราะรู้ว่าเขาก็ทุกข์จากข้อบกพร่องของเขา เขาไม่ได้มีความสุข จากการทำผิดต่อเราอย่างที่เราคิดหรอก

ทุกอย่างที่เราคิดโกรธแค้นแล้วเกิดความทุกข์นั้น ไม่ใช่ทุกข์ถาวรหรอก ทุกอย่างจะแปรเปลี่ยนไป ตามกฎของปรมัตถ์สัจจะที่มีความเป็นอนิจจังทั้งนั้น อย่าไปคิดยึดติดว่าเราจะต้องทุกข์มากๆ ตลอดไป จงหาทางคลายทุกข์ให้ผ่านไปเร็วๆด้วยการให้อภัยไม่ดีกว่าหรือ (ถ้าคิดอย่างนี้ ถือว่ามีวิจรรณญาณ หรือ Insight ได้แล้ว)

4. ให้ออกกำลังกายแบบเคลื่อนไหวและไม่แข่งขัน (Aerobic Exercise) เช่นการวิ่งจ็อกกิ้ง เพื่อให้สารความสุขหลังออกมาและให้นึกถึงภาพตัวเองมีความสุขจากการให้อภัยคนอื่น และให้นึกถึงภาพตัวเองมีความสุขจากการไม่ให้อภัยคนอื่น จะทำให้อภัยให้อภัยได้ง่ายขึ้น

5. ชื่นชมตัวเองให้มากๆเมื่อคิดได้ดังกล่าว หรือเริ่มลงมือทำอะไรเพื่อการให้อภัยดังกล่าวแล้ว จะเกิดกำลังใจได้มากขึ้น

ผู้ให้อภัยคือผู้ชนะ

เมื่ออภัยได้แล้วจะเกิดปรากฏการณ์ดังนี้

1. คุณคือผู้ชนะ เพราะคุณไม่แค้นเขาแล้ว
2. คุณไม่ผูกมัดตัวเองกับหนามชีวิต หรือบาดแผลหัวใจต่อไปแล้ว เลิกเจ็บปวดกับมันเสียที
3. สารความสุข Endorphine ก็จะหลั่งในสมองมากขึ้น มีความสุขมากขึ้น
4. ชื่นชมตัวเองได้มากขึ้น ว่าสามารถทำสิ่งที่ยากแต่สร้างสรรค์ได้แล้ว หัวใจคุณจะเปิดรับการรักตัวเองเป็นรักคนอื่นได้ เสน่ห์จะเกิดตรงที่คุณรู้จัก รักคนอื่นได้มากนี้แหละครับ

มนุษย์จะรักคนที่รักมนุษย์เป็นเพราะอยู่ด้วยแล้วจะรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัยเป็นมิตร การให้อภัยนี่ถือเป็นงานชิ้นเยี่ยมของชีวิตเชียวล่ะครับ เพราะทำได้ยาก ลดความทุกข์ได้มาก เกิดความสร้างสรรค์มากและเป็นการยกระดับจิตวิญญาณของความเป็นมนุษย์ให้สูงขึ้นมากมาย