

## ผู้ให้อภัยคือผู้ชนะ

นำเสนอเมื่อ : 31 ธ.ค. 2552

ความจริงเรื่องการให้อภัยนั้นมีคนพูดถึงกันมาก และก็รู้ว่าเป็นสิ่งดีที่ควรจะให้ผู้อื่นให้ได้ แต่คนที่พูดว่าให้อภัยแล้วปากพูดไปแต่ใจไม่ยอมให้อภัยยังมีอีกมากรวมถึงคนที่บอกเรา ไม่สามารถให้อภัยได้เพราะยังแค้นอยู่ก็มีมาก

การให้อภัยจึงไม่ใช่ของง่ายเลย ทำยากกว่าการให้สิ่งของ ให้เงิน หรือให้กำลังใจคนอื่นเสียอีก ถ้าใครรู้จักการให้อภัยได้ ถือว่าเป็นการทำงานชิ้นเยี่ยมของชีวิตได้ และทำให้มีความสุขมากขึ้น

### คนพร้อมจะโกรธและไม่ให้อภัย

มีผู้คนที่มาปรึกษาผมที่คลินิกเป็นจำนวนมาก ด้วยความโกรธแค้นผู้อื่น และไม่สามารถให้อภัยได้ ทำให้เกิดเป็นความทุกข์เรื้อรังบางคนถึงขั้นมีอาการทางฝ่ายกายรวมด้วยหลาย ๆ อย่าง และที่แน่ๆ ก็คือบุคคลเหล่านี้อารมณ์ไม่ติบอยๆ มักจะโกรธ และผิตหวังได้ง่ายๆ

ตัวอย่างเช่น :

มีผู้หญิงคนหนึ่งโกรธสามีมากที่สามีทำดีเฉพาะกับญาติพี่น้องของเธอ แต่กับภรรยาจะเข้มงวด ซ้ำเหนียวและเอาเปรียบ ภรรยาไม่ยอมให้อภัย เธอพยายามขอหย่า สามีไม่ยอม ภรรยา ก็หาทางแค้นแค้นตลอดมา ไม่ยอมยกโทษให้

อีกรายหนึ่งเป็นกรณีสามีแค้นภรรยาที่มาทราบหลังจากแต่งงานได้ไม่นานว่า ภรรยาเคยมีแฟนมาก่อน และเคยมีความสัมพันธ์ทางเพศกับแฟนเก่า สามีแค้นมาก ไม่ยอมให้อภัย ไม่มีอารมณ์ทางเพศด้วย แต่ยังไม่ยอมหย่า

อีกรายหนึ่งเป็นกรณีลูกชายวัยหนุ่มแค้นพ่อที่เข้มงวดกับเขาตั้งแต่เขายังเด็ก พ่อรักลูกไม่เท่ากัน ลำเอียง ขณะนี้เขาเรียนจบแล้วมีงานทำดี แต่ยังไม่หายขนาดล่นวาจาดถอนหาพ่อ วาถายกก็ไม่ต้องเผ่าฝึกิน

มนุษย์พร้อมจะโกรธคนอื่นได้ง่ายเพราะเขาสนใจและรักตัวเองมากไป มักจะจับผิดคนอื่น หรือโยนความผิดไปให้คนอื่น หรือตั้งมาตรฐานตัวเองสูงมากจนมองคนอื่นทำผิดได้ง่าย เพราะไม่เขามาดูฐานที่เขาตั้งเอาไว้หรือผิตหวัง เพราะคิดความมนุษย์ทุกคนจะต้องมีความดีพร้อม ซึ่งไม่มีทางเป็นไปได้ และมนุษย์ก็ไม่พร้อมจะให้อภัย หรืออยากกลางแค้นโหดเสียก่อน หรือเกิดความระแวงว่าจะเกิดความเจ็บปวดขึ้นอีก

หลายๆ คนคอยเตือนความทรงจำเกี่ยวกับความโกรธแค้นด้วยการคิดถึงบ่อยๆ หรือจดบันทึกเหตุการณ์ที่โกรธเอาไว้ ยิ่งทำให้ไม่สามารถลืมได้ แถมจะยิ่งโกรธแค้นมากขึ้นเรื่อยๆ ไม่สามารถให้อภัยได้เลยจนตาย

### คนที่ให้อภัยคือคนแพ้

ถ้าเราโกรธใครเพราะคิดว่าเขาทำผิดต่อเรา และเราไม่ให้อภัยเขานั้นก็เหมือนกับเราคือผู้แพ้ เขาคือผู้ชนะ เพราะเราจะให้เวลาและความสำคัญกับเขาบ่อยๆ ยิ่งคิดก็ยิ่งทุกข์ทำอะไรก็ไม่ได้ ตัวเราเองจะทุกข์มากขึ้น ส่วนเขาจะทุกข์หรือไม่ เราไม่รู้ ตกลงเราคือผู้แพ้ เขาคือผู้ชนะ

แต่ถ้าหากเราให้อภัยได้ เราไม่แคร์ว่าเขาจะทำอย่างไรกับเรา เรื่องมันผ่านไปแล้วเป็นเรื่องของอดีต เราก็จะกลายเป็นผู้ชนะทันที ถ้าเขาทำผิดกฎหมายก็ให้ตอสู่ในแกงกฎหมาย

ถ้าเขาผิดโดยเราตอสู่ไม่ได้และเป็นฝ่ายเสียเปรียบ ก็ต้องคิดว่าเป็นเรื่องของวิบากกรรม ที่เราอาจจะเคยทำสิ่งที่ไม่ดีกับเขาเอาไว้ในอดีต ผลกรรมจึงตามมาทำให้เราทุกข์เราตอสู่ไม่ได้ อดใจ ยอมรับความทุกข์นั้น และทำดีให้มากขึ้นโดยหวังว่าผลของการทำดีนั้นจะทำให้ชีวิตเราดีขึ้น พนจากวิบากกรรมนั้นได้เร็วๆ ส่วนเขาที่ทำความผิดกับเรา ทำให้เราเดือดร้อนเจ็บปวด เขาก็จะได้รับผลของการกระทำนั้นเองในอนาคต

ต้องเชื่อเรื่องกฎแห่งกรรมเอาไว้บ้าง จะได้มีแนวคิดที่สร้างสรรค์ได้ ไม่จนมุม ถ้าไม่เชื่ออย่างนี้ก็จะเกิดการยกตัวโดยคิดว่าตัวเองถูกต้อง คนอื่นผิด และโทษคนอื่นตลอดเวลา จะยิ่งทุกข์มากขึ้น

คนที่ไม่ให้อภัยนั้นจะมีความทุกข์เสมือนมีบาดแผลในใจหรือมีหนามชีวิตที่คอยทิ่มแทงจิตใจตัวเอง ให้เจ็บปวดตลอดเวลาที่นึกถึงเป็นเรื่องธรรมดา เวลาคิดขึ้นมาจะมีความเครียด รู้สึกเจ็บปวด มีการหลั่งสารคลายความเครียดคือ Adrenaline และ Cortizone (ไม่แน่ใจต้นฉบับขาดตรงคำนี้ละคะ) ในสมองแต่ถ้าให้อภัยแล้วจิตใจสบาย พรอมจะรักตัวเองเป็นและรักคนอื่นได้ มีความคิดสร้างสรรค์ได้ จะมีการหลั่งสารของความสุข Endorphine ในสมองได้

## เทคนิคการให้อภัยผู้อื่น

การให้อภัยนั้นเป็นเรื่องที่ไม่ง่ายนักต้องตั้งใจทำ และต้องรู้ประโยชน์ของการให้อภัยรู้จักโทษ ของการไม่ให้อภัยให้ดีด้วย และลองๆ ทำตามคำแนะนำดังที่ครับ

1. จงสร้างภูมิคุ้มกันตัวเองให้มากขึ้นโดยให้มีความพร้อมจะให้อภัยคนอื่นได้ง่ายขึ้น และโกรธคนอื่นได้น้อยลง เพราะรู้แล้วว่าเวลาโกรธแค้นแล้วไม่ดียังไง และรู้ว่าการให้อภัยเป็นสิ่งที่ยาก แต่มีผลดีมาก เราจะสร้างภูมิคุ้มกันได้โดยขอให้ถามตนเอง

อธิษฐานต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่คุณนับถือทุกคืนว่า ขอให้คุณได้รับพลังจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์นั้น เพื่อทำให้คุณ  
สามารถรักคนอื่นได้มากขึ้น  
สามารถให้อภัยคนอื่นได้มากขึ้น  
สามารถให้อภัยคนอื่นได้มากขึ้น  
และขอให้คุณ ได้รับความรักจากคนอื่นมากขึ้น  
ได้รับการให้อภัยจากคนอื่นมากขึ้น  
ได้รับการให้อภัยจากคนอื่นมากขึ้น  
จะทำให้คุณมีความพร้อมจะให้อภัยคนอื่นได้มากขึ้นและง่ายกว่า และเป็นการเตรียมตัวก่อนตัว  
รับเอาพลังจากสิ่งที่อยู่เหนือกว่าคุณที่คุณนับถือ มาไว้ในใจของคุณเพื่อให้คุณมีพลัง จะทำในสิ่งที่ยากนี้ได้ดีขึ้น

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

คนที่มีความบกพร่องนั้นจะได้รับความทุกข์จากความบกพร่องของเขา เช่น คนที่ปากพล่อยชอบด่าว่า ก้าวร้าวต่อคนอื่น เขาก็จะมีศัตรูมาก เมื่อเขาโกรธงาญก็ทำให้เป็นโรคหัวใจ หรือความดันโลหิตสูง หรือมีภูมิคุ้มกันต่ำได้ง่าย

เมื่อในเรื่องกฎแห่งกรรม ถ้าหากเขารังแกเรา ทำให้เราทุกข์ ก็ให้คิดว่าเป็นเรื่องของวิบากกรรม ตามมาถึงเราให้อภัยรับเสียและทำความดีมากขึ้น (ในกรณีที่ต้องช่วยกฎหมายไม่ได้ แต่หากต้องช่วยกฎหมายได้ก็ให้ดำเนิน ตามกฎหมายไป ถ้าสุแล้วเขาก็ให้อภัยว่าเป็นเรื่องของวิบากกรรมดังกล่าวแล้ว ให้อภัยด้วยอหังการและรีบทำความดีให้มากขึ้น

ถ้าไม่ยอมต่อสู้ทางด้านกฎหมายและความแค้นยังคาใจอยู่ ก็ให้นึกถึงผลของความแค้นของเรา ที่ทำให้สารของความเครียดหลั่งออกมา เกิดความไม่สบายและเป็นโรคทางกายตามมาได้มาก เพราะใจของเราจะฝืดติดถึงแต่ความทุกข์เสมอๆ

ถ้ายังแค้นอยู่และไม่ให้อภัยเท่ากับเราเป็นผู้แพ้ เพราะยังคิดยิ่งแค้นและทำอะไรไม่ได้ ไม่มีความสุข มีแต่ความทุกข์ตลอดเวลา แต่ถาเราแค้นและให้อภัยได้ เราคือผู้ชนะ เพราะเราไม่แค้นแล้ว เขาทำอะไรให้เราในอดีตแล้ว เราคิดเป็นแล้ว เราทำในสิ่งที่ยิ่งใหญ่และลำบากคือการให้อภัยได้แล้ว

ผลของการทำความผิดของเขาที่ทำต่อเรานั้น ให้เป็นเรื่องการตัดสินใจและลงโทษ ตามกติกากฎแห่งกรรมเกิด

3. ให้อภัยตัวเองให้มากขึ้นอีก สติปัญญา และวิจระณญาณจะเกิดขึ้นได้มากขึ้นอีกโดยคิดได้ว่า เราตั้งมาตรฐานตัวเองสูงเกินไปหรือเปล่า ระวังมากไปไหม คิดมากไปไหม จีบผิดเขามากไปไหม ทำให้คิดว่าเขาทำผิดต่อเรา และอย่าคิดซ้ำๆ มากไปจนเกิดความทุกข์จากความโกรธแค้นมากไปหรือเปล่า

เกิดความเข้าใจสภาพปรกติของมนุษย์ว่าต้องมีความผิดความบกพร่องและสามารถยอมรับ ความบกพร่องของคนอื่นได้เห็นใจในความผิดบกพร่องของเขาโดยอยากช่วยเหลือเขา และจะอภัยได้ง่ายขึ้นเพราะรู้ว่าเขาก็ทุกข์จากข้อบกพร่องของเขา เขาไม่ได้มีความสุข จากการทำผิดต่อเราอย่างที่เราคิดหรอก

ทุกอย่างที่เราคิดโกรธแค้นแล้วเกิดความทุกข์นั้น ไม่ใช่ทุกข์ถาวรหรอก ทุกอย่างจะแปรเปลี่ยนไป ตามกฎของปรมาณัฐิจจะที่มีความเป็นอนิจจังทั้งนั้น อย่าไปคิดยึดติดที่เราจะต้องทุกข์มาๆ ตลอดไป จงหาทางคลายทุกข์ให้หายไประ็วดด้วยการให้อภัยไม่ดีกว่าหรือ (ภาคิตอย่างนี้ถือว่ามีวิจระณญาณ หรือ Insight ได้แล้ว)

4. ให้ออกกำลังกายแบบเคลื่อนไหวและไม่แข่งขัน (Aerobic Exercise) เช่นการวิ่งจ็อกกิ้ง เพื่อให้สารความสุขหลั่งออกมาและให้ถึงถึงภาพตัวเองมีความสุขจากการให้อภัยคนอื่น และให้ถึงถึงภาพตัวเองมีความสุขจากการไม่โทษคนอื่น จะทำให้อภัยให้อภัยได้ง่ายขึ้น

5. ชื่นชมตัวเองให้มากขึ้นเมื่อคิดได้ดังกล่าว หรือเริ่มลงมือทำอะไรเพื่อการให้อภัยดังกล่าวแล้ว จะเกิดกำลังใจได้มากขึ้น

## ผู้ให้อภัยคือผู้ชนะ

เมื่ออภัยได้แล้วจะเกิดปรากฏการณ์ดังนี้

1. คุณคือผู้ชนะ เพราะคุณไม่แค้นเขาแล้ว
2. คุณไม่ผูกมัดตัวเองกับหนามชีวิต หรือบาดแผลหัวใจต่อไปแล้ว เลิกเจ็บปวดกับมันเสียที
3. สารความสุข Endorphine ก็จะมีหลังในสมองมากขึ้น มีความสุขมากขึ้น
4. ชื่นชมตัวเองได้มากขึ้น เพราะเราสามารถทำสิ่งที่ยากแต่สร้างสรรค์ได้แล้ว

หัวใจคุณจะเปิดรับการรักคนอื่นได้มากขึ้นแทนการรักตัวเอง ซึ่งจะเป็นการแสวงหาให้กับตนเองตรงที่คุณรู้จัก รักคนอื่นได้มากขึ้นแหละครับ

ปกติมนุษย์เราจะรักคนที่รักมนุษย์เป็น ทั้งนี้เพราะอยู่ด้วยแล้วจะรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัยเป็นมิตร การให้อภัยนี้ถือเป็นงานชิ้นเยี่ยมของชีวิตชีวิตชีวิตเพราะทำให้เรา อดความทุกข์ได้มาก เกิดความสร้างสรรค์มากและเป็นภาระระดับจิตวิญญาณของความเป็นมนุษย์ที่สูงขึ้นมากมาย คุณจะลองทำดูเดี๋ยวนี้หรือครับ  
By: ศ.ดร.น.พ.วิทยา นาควัชระ

