

“อุภัยทาน”

พระศรีญาณโสภณ (สุวิทย์ ปวิธิชูโช)

จากหนังสือ “อุภัยทาน”



การผูกอาฆาตพวบาป ของแอม ให้ผลบ้างมภาพบ้างมชาติ ถ้าเราเปรียบมภาพชาติ เหมือนคีนวัน การนอนหลับเหมือนการตาศ การตื่นนอนเหมือนการเกิด ภาพชาติก็ใกล้ ตัวเราเข้ามา การผูกอาฆาตพวบาปเหมือนการเง้านอนโดยไม่ได้อาบน้ำชำระร่างกาย หลับก็ไม่ใช่สุขตื่นขึ้นมาก็ไม่สดชื่น

ในแต่ละวัน จิตของเราเก็บเก็บอเนวโอบอารมณ์รัก โลภโกรธ หลงอิจฉา นินทา อาฆาต พวบาป ปุ่นแค้น ชาติเคือง นานาชนิดเอาไว้ถ้าไม่มีวิธีชำระก็จะเกิด ฝนิมใจขึ้นมากกระทั่งไม่อาจนอนได้อย่างมีความสุขหากไม่ชำระร่างกายนั้นจิตใจที่ไม่ถูก ชีวะจะกำให้ฝนธาอารมณ์หงุดหงิดหลับไม่สนิทงั้น

การแสดงอุภัยทานเป็นการชำระใจ แม้จะดูพุดง่าย แต่ก็ทำได้ยากหากไม่ฝึกทำจน เป็นปกติ เพื่อให้ง่ายใจง่ายและอดยากทำให้ง่าย ขอบให้เรามาพิจารณาเหตุผล ถึงความ อดเนืองของผลกรรมที่มีผลบ้างมภาพบ้างมชาติว่า ให้ผลเผ็ดร้อนเพียงใด และยังเป็นผลที่ เราหนีไม่ได้สักต้อง

เราต้องถามตนเองก่อนว่า เราต้องการยุติการเปล็ดผลของกรรมกับคนๆ นั้นเพียง ภาพนี้ หรือต้องการจะพวปะา จะเจอปะาอีกในชาติต่อไป เราต้องการจะยุติปัญหาเหล่านี้

เพียงสภาพชาตินี้ หรือต้องการลาภยกว่ไปถึงสภาพชาติปางหน้า เรามีสิทธิเสรีในตัวเองที่จะ
หยุดหรือสร้างเหตุต่อไปอีก

บางคน รั้งมาก หลงมาก เพราะเขาคือมาก ก็ปรารถนาให้พบกันทุกสภาพทุกชาติ
บางคนก็อธิษฐานไม่ขอร่วมเดินทาง แต่ก็ไม่ขอกโทษ ในที่สุดผลของการไม่ขอกโทษ คือ
ไม่ยอมให้อรภัย ก็เหมือนการผูกสิ่งที่ไม่ขอไว้ที่เอวตนเองตลอดเวลา

การให้อภัย จะทำให้เราสามารถยุติปัญหาต่างๆ ได้ เหมือนคนล้างแก้วน้ำสะอาด
ทำให้เหมะสมที่จะรองรับน้ำบริสุทธิ์ที่เทลงไปใหม่เหมือนการโยนของที่ไม่ขอทิ้ง
เสีย โดนไม่ต้องเสียค่า

การให้อภัยคือ การแสดงกำลังใจที่ยิ่งใหญ่ที่สุดของมนุษย์ อภัยทานนั้นเวลาจะให้
ไม่ต้องไปขอใคร ไม่เหมือนใครมาขอเงินเรา เราต้องควักกระเป๋าให้ แต่ให้อภัย เราไม่ต้อง
หากำไร และไม่รู้สึกรู้ว่าเป็นการสูญเสีย

ขอให้เราภูมิใจเถิด เมื่อมีใครมาขอโทษ เมื่อมีใครให้อภัยเรา หรือเมื่อสักวันก็ได้ว่า
เราได้ทำอะไรผิดพลาดไป ก็ขอโทษกัน การขอโทษ หรือการให้อภัย มิใช่การเสียหน้า
หรือเสียรู้ มิใช่การได้เปรียบเสียเปรียบแต่อย่างใด หากแต่เป็นการชำระใจให้สะอาด
เหมือนภาชนะสกปรก ก็ชำระล้างให้สะอาด

ในช่วงที่เหลืออยู่นี้ อาจจะถูกเข็มนวด แต่มีใครบอกได้ว่าเราจะอยู่ได้ปลอดภัยถึง
วันไหน เราต้องการความทรงจำที่เลวร้าย หรือต้องการความทรงจำที่ดีในชีวิต

เราต้องการนั่งนอนอย่างมีความสุข มีชีวิตอยู่ด้วยมีความสุขหรือต้องการมีชีวิต
อยู่ด้วยการถอนหายใจด้วยความทุกข์และกังวลใจสิ่งเหล่านี้กำหนดได้ที่ตัวเราเอง

กำหนดวิธีคิดให้ถูกต้องความคิดเป็นสิ่งที่ยากยิ่งมาก บุญหรือทุกข์ของมนุษย์อยู่ที่วิธีคิดคิดเป็นก็พ้นทุกข์ คิดไม่เป็น แม้แต่เรื่องมิใช่เรื่อง ก็อาจเกิดเรื่องได้ขอให้เรามาคิดว่าในชีวิตของเราคนหนึ่ง อย่างเก่งก็อยู่ได้ ๓๕ ปี เกินนี้ไปถือเป็นกำไรชีวิต ทำไมเราจะเสียเวลามาครุ่นคิดเรื่องไร้สาระ ทำไมเราจะต้องเสียเวลามาทำเรื่องที่ทำให้เกิดทุกข์

การขอมกันเสียบ้าง ก็เป็นความสุจริตใจไม่ยาก เราอาจคิดว่า การให้ของขวัญบ่อยๆ แก่คนบางคน เขาอาจจะไม่ประทับใจ ยิ่งก่อเหตุอสุจริตเสียมอญงานก็ไม่เสียใจยิ่งเหลือแหล่อยู่เหมือนเดิมนั่นอาจเป็นเหตุผลในการทำงานแต่สำหรับเหตุผลของใจนั้น เมื่อให้ของขวัญ ใจเราก็เบา การขอกโทษ อาจดูเหมือนเราขอม เราไม่ตั้งใจ ไม่เอาเรื่อง แล้วจะทำให้เขาโกรธ ส่วนเราเสียเปรียบ ความจริงไม่ใช่ เรากำลังบำเพ็ญบารมีชั้นสูง คือ “อภัยทาน” อันเป็น “ทานบารมี” ที่สูงส่ง การขอมแพ้อาจเป็นวิชชาะซึ่งใหญ่ยิ่งกว่าภาพชาติ

ขอให้สังเกตความเปลี่ยนแปลงทางกายภาพ เวลาเราโกรธ เกลียดตพพาบาบาใคร สีหน้าของเราจะเปลี่ยนไป เลือดในร่างกายจะผิดระบบ เช่นเวลาโกรธจัด จิตที่ถูกรบกวนจึงโดยอารมณ์ร้าย ก็มีลักษณะเช่นเดียวกันคือความรุ่มร้อนไม่พอใจ ทำอะไรก็กังวลเป็นทุกข์ แต่พอขอกโทษให้ ก็จะรู้สึกทันทีว่า ใจมันได้ จิตเบาสบาย ที่เปรียบกันว่าเหมือนคนถูกปล่อยออกจากกรง รู้สึกจิตเป็นอิสระทันทีเพราะหมดห่วง หมดทุกข์ หมดสนิมที่จะกัดกร่อนจิตใจ

วิธีคิด มีความสำคัญมากสำหรับชีวิตของคน เราทำได้ขึ้นเสมอๆว่า แพ้หรือชนะ อยู่ที่กำลังใจ แต่จริงแล้ว คำว่า “กำลังใจ” ก็คือวิธีคิดนั่นเอง หลังจากที่ชิงใหญ่ของมนุษย์ คือการที่ใจมีกำลังใจ

มนุษย์เราจึงต้องสร้างกำลังใจให้แก่กันและกัน กำลังใจเป็นสิ่งที่ไม่รู้จักหมด ยิ่ง
เราให้คนอื่นได้มากเท่าไร กำลังใจก็จะยิ่งเกิดขึ้นแก่เรามากเท่านั้น เหมือนวิชาความรู้
ยิ่งให้ยิ่งพอกพูน ยิ่งหวังไว้เฉพาะตัวก็ยิ่งหดหาย

การให้อภัย อาจพูดง่าย แต่ทำยาก แม้จะเป็นเรื่องยาก เพราะใจไม่อยากทำ แต่ก็
สามารถทำได้เมื่อเราตั้งใจทำ และจะเป็นความสุขใจในภายหลังเมื่อครอญเค้านิ่งถึง

การตอบรับซึ่งกันและกัน ถ้าเป็นความดี เป็นความรัก ความอบอุ่นก็ดีไป แต่ถ้า
เป็นความเกลียด ความโกรธ สิ่งที่จะตามมา คือการรับรู้และเก็บอารมณ์ทั้งโกรธและ
เกลียดนั้นไว้ด้วยกันทั้งสองฝ่าย

เมื่อรู้แล้วก็ควรและอารมณ์นั้นด้วยตัวเราเองก่อน เพื่อป้องกันจิตเรามีให้เป็นทุกข์
เพราะคนนั้นเป็นเหตุ เราอาจคิดเสียดสีอะไรหนึ่งไม่ได้มีเขาอยู่ในโลกนี้เลยก็ได้ การให้อภัย
เขา คือคิดถึงเขาในฐานะเพื่อนร่วมเกิดแก่ เจ็บ ตาย ไม่สมควรจะไปยึดเป็นรักเป็นชัง

ก็เมื่อแม่แต่รัก ทำานซึ่งสอนให้เราละทิ้ง จิตให้ยึดติด แล้วทำไมเราจะ
ยังมองเห็นโกรธเป็นสิ่งที่จะต้องยึดมั่นอยู่

