

# ๔๗

## แก้แค้นด้วยการคลายความโกรธ

ทำไมหลาย ๆ คน ชอบใช้วิธีการแก้แค้น...แทนการให้อภัย

ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะ

๑. ภูมิต้านทานของใจเขาอ่อนแอ พลังแห่งความดีจึงไม่ได้ข่องความโกรธ ผูกโกรธ ความพยาบาทจึงได้ข่อง เป็นแหล่งกำเนิดของความคิดที่ไม่ถูกต้อง คือ คิดที่จะทำร้ายเขาตอบ โดยเข้าใจผิดคิดว่าการแก้แค้นหรือทำร้ายเขาตอบนั้นจะทำให้สบายใจ แต่ความจริงแล้วไม่มีความสบายใจเกิดขึ้นทั้งสองฝ่าย

๒. เพราะยังขาดความรู้ที่สมบูรณ์ในเรื่องราวความจริงของชีวิตว่าทำไปแล้วอะไรจะเกิดขึ้นต่อไปในชีวิตของเขา ทั้งชีวิตในโลกมนุษย์นี้ และชีวิตหลังความตาย

๓. เขาไม่รู้วิธีที่จะทำให้ใจบริสุทธิ์ผ่องใส จนทำให้ใจมีภูมิต้านทาน จนสามารถเอาชนะความรู้สึกที่ไม่ดีนั้นได้ ซึ่งสมาธิเป็นทางออก คือ ถ้าใจสงบนิ่ง แล้วกลับเข้าไปสู่ภายใน จนใจตั้งมั่นตรงนั้น ใจจะมีภูมิต้านทาน ความสุขจะเข้ามาแทนที่อยู่ในใจ

การแก้แค้นที่ถูกหลักวิชา คือ ต้องคลี่คลายความโกรธที่ผูกไว้กับใจ ต้องแก้มันออกจากใจด้วยการฝึกสมาธิ ใจจะได้คลายความโกรธ แล้วความสุขความสบายใจก็จะเกิดขึ้นในตอนนั้น เมื่อเราสบายใจ ใจอยู่เหนือความรู้สึกที่จะแก้แค้น แล้วสักวันหนึ่งผู้ที่ทำร้ายเราก็จะเกิดความสำนึกผิดขึ้นเอง แล้วสิ่งดี ๆ จะตอบแทนเราอย่างมากมาย อย่างที่เรานึกไม่ถึงเลย

เพราะฉะนั้น สมาธิคือทางออก และเมื่อเราฝึกสมาธิมากเข้า กระทั่งใจหยุดนิ่งถูกส่วนเข้าไปถึงดวงตะวันภายใน เมื่อมองผ่านแสงสว่างภายในไปแล้ว เราจะเข้าใจเรื่องราวความเป็นจริงของชีวิต ได้ดียิ่งขึ้น

๑๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๒