

# บริษัท รมชรม จำกัด

ชนะได้ด้วยมิตร  
พระไพศาล วิสาโล



## ชนะได้ด้วยไมตรี

พระไพศาล วิสาโล

เรียบเรียงโดย: พระไพศาล วิสาโล  
เลขมาตรฐานสากล: ๙๗๘-๖๑๖-๗๗๕๕-๒๔-๓  
พิมพ์ครั้งที่ ๑: กันยายน ๒๕๕๘  
จำนวนพิมพ์: ๑๐,๐๐๐ เล่ม

ออกแบบปก: สันติ-สงบ-เย็น  
รูปเล่ม/ภาพประกอบ: วฑูญ พรอัมรา  
จัดทำโดย: เครือข่ายพุทธิกา  
๔๕/๔ ซ.อรุณอมรินทร์ ๓๙  
ถ.อรุณอมรินทร์ แขวงอรุณอมรินทร์  
เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐  
โทรศัพท์ : ๐๒-๘๘๖-๐๘๖๓  
๐๒-๘๘๒-๔๓๘๗, ๐๘๖-๓๐๐๕๔๕๘  
โทรสาร : ๐๒-๘๘๒-๕๐๔๓  
อีเมล : b\_netmail@yahoo.com  
เว็บไซต์: <http://www.budnet.org>

### สนใจสนับสนุนการพิมพ์เผยแพร่ โปรดติดต่อเครือข่ายพุทธิกา

ธนาคารกรุงศรีอยุธยา สาขาอรุณอมรินทร์ ประเภทออมทรัพย์  
ชื่อบัญชี เครือข่ายชาวพุทธเพื่อพระพุทธศาสนาและสังคมไทย  
เลขที่บัญชี ๑๕๗-๑-๑๗๐๗๔-๓

หรือธนาณัติ สั่งจ่ายในนาม นางสาวมณี ศรีเพียงจันทร์  
ปณ.ศิริราช ๑๐๗๐๒ และส่งมาที่เครือข่ายพุทธิกา

สายด่วนให้คำปรึกษาทางจิตใจผู้ป่วยระยะสุดท้าย

โทรศัพท์ ๐๘๖-๐๐๒๒๓๐๒

## คำปรารภ

เมื่อถูกกลั่นแกล้งหรือถูกเอาเปรียบเบียดเบียน เรามักหาทางตอบโต้ด้วยคำพูดที่เผ็ดร้อน หรือด้วยการกระทำที่รุนแรงพอๆ กัน แต่ปฏิกิริยาดังกล่าวนอกจากไม่แก้ปัญหาแล้ว กลับทำให้ปัญหาลูกกลมขึ้น สร้างความเดือดเนื้อร้อนใจให้กับเรายิ่งกว่าเดิม และบ่อยครั้งทำให้เราหลงติดอยู่ในวังวนแห่งการตอบโต้แก้แค้นไม่รู้จบ ในขณะที่ความโกรธเกลียดก็ฝังแน่นในใจเรามากขึ้น ทำให้จิตใจร้อนรุ่ม หาคความสงบไม่ได้

ไฟนั้นต้องดับด้วยน้ำเย็นฉ่ำใด ความเลวร้ายก็ต้องระงับด้วยความดีฉ่ำนั้น นี่มิใช่เป็นแค่ทฤษฎีหรือหลักการอันสวยงาม หากเป็นความจริงที่ปฏิบัติได้และไม่เกินวิสัยปุถุชน ดังมีตัวอย่างมากมายของคนที่เปลี่ยนศัตรูให้กลายเป็นมิตร โดยอาศัยน้ำใจไมตรี นี่คือการกำจัดศัตรูที่แท้จริง ขณะเดียวกันก็ปิดช่องมิให้ความเจ็บปวดร้าว

หรือความเคียดแค้นชิงชัง มาคุกคามจิตใจจนอยู่ ร้อนนอนทุกข์ แม้กระทั่งความสูญเสียพลัดพราก ก็สามารถแปรเปลี่ยนเป็นพลังสร้างสรรค์ได้ หาก รับมือด้วยเมตตาและกรุณา หากเราปรารถนา ชัยชนะ นี่ใช่ใหม่คือชัยชนะที่ประเสริฐและให้ผล ยั่งยืน เพราะเป็นชัยชนะที่ไม่ก่อแ้วและไม่สร้าง ศัตรู

บทความทั้งห้าในหนังสือเล่มนี้ เคยตีพิมพ์ ในที่อื่นมาก่อนแล้ว ในการพิมพ์ครั้งนี้ได้ จัดทำรูปเล่มให้อ่านมากขึ้น และมีเนื้อหาที่ สอดรับกัน หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะมีส่วนเสริม สร้างแรงบันดาลใจให้แก่ผู้อ่านในการเอาชนะ ความทุกข์และภัยทั้งปวงด้วยความดี

พระไพศาล วิสาโล  
อาสาฬหปุรณมี  
๓๐ กรกฎาคม ๒๕๕๘



## สารบัญ

คำปรารภ	๓
ถอนพิษความทรงจำอันเจ็บปวด	๗
คำขอที่ยิ่งใหญ่	๑๓
ชนะใจด้วยความดี	๒๓
ชัยชนะที่ยั่งยืน	๒๙
เพราะเอื้ออาทร จึงมาตัดตอน	๓๘



## ถอนพิษ ความทรงจำอันเจ็บปวด

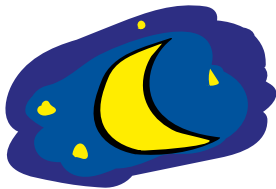
ภาวนา

จิตใจของเราย่อมมีเหตุการณ์มากมายที่  
ยากจะลืมเลือนได้ จะพิเศษเพียงใดหาก  
เหตุการณ์เหล่านั้นล้วนเป็นเรื่องที่หวานชื่นระรื่น  
ใจ แต่ความจริงก็คือมันมักเป็นเรื่องราวที่ขมขื่น  
หนาวเหน็บและเจ็บปวด นึกที่ไรความเศร้าโศก  
โกรธแค้น หรือรู้สึกผิดก็เกาะกุมใจ ครั้งแล้ว  
ครั้งเล่าที่อยากกำจัดมันออกไปจากความทรง  
จำ แต่ยิ่งพยายามกำจัด มันก็ยิ่งประทับแน่น  
ยิ่งผลึกใสมันให้ไกล มันก็ยิ่งไหลหน้ามาหลอก  
หลอน

จะว่าชะตากรรมชอบเล่นตลกกับเราก็ได้ แต่  
อันที่จริงแล้วตัวการมิใช่อะไรอื่นเลย หากเป็น  
ธรรมชาติของใจเราเอง สิ่งใดที่เราเกลียดหรือ  
รู้สึกเป็นปฏิปักษ์ มันจะมีแรงดึงดูดต่อใจของเรา



สังเกตไหมเวลาเราโกรธเกลียดใคร เราจะนึกถึง  
คนๆ นั้นบ่อยๆ เศร้าโศกเสียใจเรื่องอะไร มันก็จะ  
ยิ่งผุดผ่องขึ้นมาในใจ แต่นั่นยังไม่เท่าไร ปัญหา  
จะเกิดขึ้นเมื่อเราพยายามผลักไสหรือกำจัดมัน  
มันยิ่งตามมาบรบกวนจิตใจบ่อยขึ้น แม้กระทั่งใน  
ยามหลับ



ที่ออสเตรเลียเคยมีการทดลองกับนักศึกษา  
จำนวน ๑๐๐ คน โดยให้แต่ละคนเลือกความ  
นึกคิดมาหนึ่งเรื่องที่เขาไม่ชอบแต่มักปรากฏใน  
จิตใจ จากนั้นก็ให้นักศึกษาครึ่งหนึ่งกดข่มความ  
คิดนั้นก่อนนอน ๕ นาที เมื่อตื่นขึ้นมาให้ทุกคน  
รีบเขียนบันทึกเกี่ยวกับความฝันในคืนนั้นทันที  
การวิเคราะห์พบว่า นักศึกษากลุ่มหลังนี้ฝันถึง  
ความคิดดังกล่าวมากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้กดข่มมัน

การทดลองนี้ยืนยันว่ายิ่งอยากกำจัดความคิด  
หรือความทรงจำอย่างใดอย่างหนึ่ง มันยิ่งตาม  
มารบกวนทั้งในยามตื่นและหลับ



ทำไมถึงเป็นเช่นนั้น?

การค้นพบทางด้านประสาทวิทยาอาจให้  
คำตอบในเรื่องนี้ได้ เมื่อประสบเหตุการณ์ที่ทำให้  
เรารู้สึกเจ็บปวด โกรธแค้น หรือเศร้าโศก ร่างกาย  
จะหลั่งฮอร์โมนความเครียด ซึ่งไปกระตุ้นให้อา-  
มิกดาลา (สมองส่วนที่ทำงานเกี่ยวกับอารมณ์) ส่ง  
การให้มีการบันทึกความจำเกี่ยวกับเหตุการณ์นั้น  
ฮอร์โมนดังกล่าวหลั่งออกมามากเท่าไร ความจำ  
ในเรื่องนั้นๆ ก็จะมีพลังโดยมีอารมณ์ความ  
รู้สึกเข้าไปย่ำ

อารมณ์ความรู้สึกที่เกิดจากเหตุการณ์เหล่านั้น  
จึงเป็นตัวการสำคัญที่ตอกย้ำความทรงจำให้  
ประทับแน่นมากขึ้น ยิ่งเจ็บปวดมากเท่าไร ก็ยิ่ง  
ลืมเลือนได้ยาก แต่ปัญหาไม่ได้อยู่ตรงนี้นะ  
ตอนที่หวนระลึกถึงเหตุการณ์นั้นอีก แล้วเราเกิด  
ความรู้สึกเจ็บปวดตามมา แล้วยังพยายามจะ  
ไปกำจัดมัน ความเครียดที่เกิดจากกระบวนการ  
ดังกล่าว ยิ่งทำให้ความทรงจำนั้นฝังลึกมากขึ้น

ดังนั้นถ้าไม่อยากให้มันฝังลึกมากไปกว่านี้  
อย่างแรกที่ต้องทำก็คือ อย่าไปรู้สึกเป็นปฏิปักษ์  
กับความทรงจำดังกล่าว เมื่อเหตุการณ์ใดๆ ผุด



โผล่ขึ้นมาในใจ อย่าไปหงุดหงิดหรือโกรธเกลียดมัน ปล่อยมันไป ไม่ต้องสนใจมัน รวมทั้งไม่ต้องอยากไปกำจัดมันด้วย เพราะถ้าเราหงุดหงิดใส่มัน โกรธเกลียดมัน หรืออยากกำจัดมันเมื่อไร ฮอร์โมนความเครียดจะหลั่งออกมาและทำให้ความทรงจำในเรื่องนั้นฝังลึกขึ้น

เราไม่อาจเปลี่ยนแปลงเหตุการณ์ในอดีตได้ แต่เราสามารถเปลี่ยนแปลงท่าทีหรือความรู้สึกต่อเหตุการณ์ที่ผ่านมาได้ แทนที่จะพยายามปฏิเสธมัน หรือผลักไสกดข่มความทรงจำเกี่ยวกับเหตุการณ์เหล่านั้น เราลองหันมายอมรับมัน หรือวางใจเป็นกลางกับมัน ใหม่ๆ อาจทำได้ยาก แต่เราสามารถฝึกใจได้ ด้วยการทำใจให้สงบ แล้วค่อยๆ นึกถึงเหตุการณ์นั้น เมื่อความรู้สึกเจ็บปวดเกิดขึ้น ก็ให้รับรู้เฉยๆ โดยไม่พยายามกดข่มหรือปฏิเสธมัน เปิดใจต้อนรับเสมือนเป็นเพื่อนสนิทของเรา หากอยากร้องไห้ ก็ขอให้ร้องไห้ออกมา หากมีเพื่อนหรือประจักษ์พยานรับรู้ด้วย ก็ยิ่งดี การที่เรากล้าเปิดเผยเรื่องราวเหล่านี้ให้เขาฟัง แสดงว่าเราทำใจยอมรับมันได้มากขึ้นแล้ว



เมื่อใดก็ตามที่เราวางใจเป็นกลาง สงบ ไม่หวั่นไหวกับเหตุการณ์ในอดีต เหตุการณ์เหล่านั้นก็ไม่อาจโอบยตีหรือหลอกหลอนเราได้ อีกต่อไป มันอาจจะไม่เลือนรางในเร็ววัน แต่ก็จจะรบกวนจิตใจเราน้อยลง ถึงจะมาปรากฏในมโนสำนึกอีก แต่ก็ไร้พิษสง ไม่ทำให้เราเจ็บปวดอีก แต่เดิมที่เคยเป็นเสมือนแผลเรื้อรัง ที่จะต้องเมื่อไร ก็เจ็บเมื่อนั้น บัดนี้แผลได้สมานสนิท แม้จะเป็นแผลเป็น แต่ก็ตะต้องได้โดยไม่รู้สึกเจ็บปวดอีกต่อไป

ความทรงจำเกี่ยวกับความผิดหวัง พลัดพราก สูญเสียในอดีตนั้น ไม่จำเป็นต้องพ่วงมากับความรู้สึกเจ็บปวด โกรธแค้น เศร้าโศกเสมอไป และมันมิใช่สิ่งเลวร้ายไปเสียหมด แต่ยังสามารถเป็นต้นทุนที่เพิ่มประสบการณ์ชีวิต ทำให้เราเข้มแข็งและมีปัญญามากขึ้น ไข้หรือไม่ว่านี่คือหัวใจสู่ชีวิตที่สงบเย็นและเป็นสุข\*



\* IMAGE มิถุนายน ๒๕๕๒





## คำขอที่ยิ่งใหญ่

พระไพศาล วิสาโล

**การ** อยู่ร่วมกันอย่างสันติเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับความอยู่รอด ไม่ใช่แต่มนุษย์เท่านั้นที่ตระหนักถึงความจริงข้อนี้ สัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมอีกหลายชนิดที่อยู่กันเป็นฝูงก็ “รู้” เช่นกัน สัตว์เหล่านี้รู้ว่ามันไม่อาจอยู่ได้ด้วยลำพังตนเอง แต่ต้องพึ่งพาอาศัยตัวอื่นด้วย ความสมัครสมานสามัคคีจึงเป็นสิ่งสำคัญมาก แต่ในการอยู่ร่วมกันนั้น การกระทบกระทั่งหรือความขัดแย้งเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงได้ยาก ในกรณีเช่นนั้นมันจะทำอย่างไร?

สัตว์หลายชนิดเลือกใช้วิธี “คืนดี” กัน เมื่อปะทะทะเลาะกันเรื่องอาหาร ไม่นานมันจะกลับมาแสดงความเป็นมิตรต่อกัน เช่น เลียขนหรือเอามุกใช้ลำตัวของปรปักษ์ที่เพิ่งปะทะกัน ปลาโลมาก็เช่นกัน หลังจากต่อสู้กันแล้ว มันจะเอามันมาสีกันเบาๆ หรือไม่ก็เอापากด้านหลังของอีก



ตัว แม้แต่หมาป่าไฮยีน่าซึ่งขึ้นชื่อว่าดุร้ายและ  
เจ้าอารมณ์ ก็ยังหันหน้าเข้าหากันหลังจากทะเลาะ  
กันอย่างดุเดือด มีการเลียตัวหรือถูสีข้างกัน ยิ่ง  
ญาติที่สนิทกับมนุษย์ด้วยแล้ว ไม่ว่าจะชิมแปนซี  
กอริลลา หรือโบโนโบ ล้วนเป็นนักคืนดีที่มีลูก  
เล่นพราวแพรว ไม่ใช่แค่หาหาหรือเกาหลังให้  
เท่านั้น หากยังยอมให้ขึ้นคร่อม อย่างหลังนี้เป็น  
ลักษณะเด่นของโบโนโบเลยทีเดียว

น่าสังเกตว่าในการคืนดีกันนั้น สัตว์ตัวที่  
อ่อนแอหรือพ่ายแพ้ในการต่อสู้จะเป็นฝ่ายริเริ่ม  
เข้าหาก่อน (ยกเว้นโบโนโบ ซึ่งตัวที่ชนะจะเป็น  
ฝ่ายริเริ่มก่อน) มองจากสายตาของมนุษย์ นี่เป็น  
เรื่องของกฎป่าที่ถือว่าอำนาจเป็นใหญ่ ดังนั้นตัว  
ที่อ่อนแอก็ต้องสยบยอมตัวที่แข็งแรง แต่มองใน  
อีกแง่หนึ่ง จะสังเกตว่าสัตว์เหล่านี้ไม่เคยเถียงกัน  
ว่า ใครผิด ใครถูก แน่ละมันคงไม่มีปัญหาพอที่  
จะตั้งมาตรฐานถูก-ผิดอย่างมนุษย์ แต่อย่างน้อย  
มันก็รู้ว่าการเป็นศัตรูกันนั้นไม่มีผลดีทั้งต่อตัวมัน  
เองและต่อทั้งฝูง มันอาจโง่ในหลายเรื่อง แต่มัน  
“ฉลาด” พอที่จะรู้ว่า เป็นมิตรกันนั้นดีกว่าเป็น  
ศัตรูกัน จะโดยการเรียนรู้ด้วยตนเองหรือการ  
ส่งผ่านทางพันธุกรรมก็แล้วแต่ การคืนดีจึงเป็น



สัญชาตญาณอย่างหนึ่งของสัตว์เหล่านี้

ในฐานะที่เป็นสัตว์ชั้นสูง มนุษย์ก็มีสัญชาต  
ญาณคืนดีเช่นเดียวกัน ถึงแม้เราจะเลิกเลียตัว  
หรือหาหาให้กันมานานแล้ว แต่เรามีวิธีหลากหลาย  
มากในการคืนดีและผูกไมตรีกัน การให้  
ของขวัญเป็นตัวอย่างหนึ่ง แต่วิธีหนึ่งที่มีความ  
สำคัญมากสำหรับมนุษย์เราก็คือ การขอโทษ

การขอโทษเป็นสิ่งสะท้อนถึงพัฒนาการของ  
มนุษย์ จากการอาศัยพลังกำลังเป็นเครื่องตัดสิน  
(might is right) มาเป็นการตัดสินโดยอาศัย  
ความถูกต้องเป็นใหญ่ (right is might) กล่าว  
อีกนัยหนึ่ง การขอโทษได้ช่วยให้การคืนดีพัฒนา  
ไปอีกก้าวหนึ่ง แทนที่การริเริ่มคืนดีจะเป็นหน้าที่  
ของผู้อ่อนแอ ก็กลายเป็นภาระของผู้ที่ทำผิด  
พลาด แม้ว่าผู้นั้นจะมีอำนาจหรือพลังกำลังเหนือ  
กว่าก็ตาม

การขอโทษมิใช่เครื่องหมายแสดงความ  
อ่อนแอ มีแต่ในอาณาจักรสัตว์เท่านั้นที่ตัว  
อ่อนแอเป็นฝ่ายคืนดีก่อน แต่สำหรับมนุษย์ผู้มี  
วัฒนธรรมแล้วผู้ที่เอ่ยปากขอโทษก่อนต่างหาก  
คือผู้ที่เข้มแข็งกว่า เข้มแข็งเพราะเขากล้ารับผิด





เข้มแข็งเพราะเขากล้าขัดขึ้นคำบัญชาของอัครดา  
ที่ต้องการประกาศศักดิ์ดาเหนือผู้อื่น



การขอโทษเป็นเครื่องแสดงถึงความมีอารยะ  
ของบุคคลผู้กระทำการดังกล่าว เพราะแสดงให้เห็นถึง  
ความรู้ผิดรู้ชอบในมโนธรรมสำนึกของเขา เป็นมโนธรรม  
สำนึกที่บอกเขาว่าความถูกต้องเป็นสิ่งสำคัญยิ่งกว่าอำนาจ  
เยอรมนีเป็นประเทศที่ทรงอำนาจยิ่งกว่าโปแลนด์ แต่เมื่อนายวิลลี  
บรันด์ท์นายกรัฐมนตรีเยอรมันคุกเข่าต่อหน้า  
อนุสาวรีย์วีรชนโปแลนด์ที่กรุงวอซอเมื่อ ๓๕ ปี  
ก่อน เพื่อแสดงการขอโทษแทนชาวเยอรมันที่  
ก่อกรรมทำเข็ญแก่ชาวโปแลนด์ในสงครามโลก  
ครั้งที่สอง เขามีได้ทำให้เยอรมนีตกต่ำหรือ  
อ่อนแอลงเลย ตรงกันข้ามเยอรมนีกลับมี  
เกียรติภูมิสูงส่งขึ้นในสายตาของชาวโลก เป็น  
เกียรติภูมิที่ไม่อาจสร้างขึ้นได้ด้วยแสนยานุภาพ  
ทางทหารหรือความมั่งคั่งทางเศรษฐกิจ



การขอโทษ แม้จะกล่าวด้วยถ้อยคำเพียงไม่กี่คำ  
ว่า “ผม (ฉัน) ขอโทษ” แต่ก็มีพลังพอที่จะ  
สมานไมตรีที่ขาดสะบั้นให้กลับมั่งคั่งดังเดิมได้  
ในชั่วพริบตา คำขอโทษเปรียบเสมือนน้ำเย็นที่  
ดับเพลิงแห่งโทสะ เป็นดั่งมนต์วิเศษที่สยบความ  
โกรธ และทำลายความพยาบาทให้ปลาสนาการ  
ไป

เด็กคนหนึ่งเสียชีวิตระหว่างการผ่าตัด หนึ่งใน  
คณะศัลยแพทย์เสียใจมากที่เกิดความผิดพลาด  
ขึ้น เมื่อออกจากห้องผ่าตัด เขาเดินไปหา  
แม่เด็กและกล่าวคำขอโทษ ในเวลาต่อมาแม่ของเด็ก  
ได้ฟ้องร้องเรียกค่าเสียหายจากหมอ ปรากฏ  
ว่าศัลยแพทย์ถูกฟ้องทุกคนยกเว้นหมอผู้หนึ่ง  
ผู้เดียว ทนายความของคณะศัลยแพทย์เกิดความ  
ฉงนสงสัย แต่หมอผู้นั้นก็ไม่สามารถให้คำตอบ  
ได้ ทนายความจึงถามแม่ของเด็กระหว่างการซัก  
พยานว่าทำไมถึงไม่ฟ้องหมอผู้หนึ่งด้วย คำตอบ  
ของเธอก็คือ “เพราะเขาเป็นคนเดียวที่ใส่ใจ”

มีค่าไม่กี่คำที่สามารถเยียวยาจิตใจของผู้สูญเสีย  
และเจ็บปวดได้ หนึ่งในนั้นคือคำขอโทษ แต่  
ทุกวันนี้คำขอโทษกลับเป็นคำที่ผู้คนเปล่งออกมา



ได้ยากที่สุด คนจำนวนไม่น้อยกลัวว่าการขอโทษเป็นการเปิดเผยจุดอ่อนของตน และเปิดช่องให้ผู้อื่นเล่นงานตนได้ หากหมอบขอโทษก็แสดงว่ายอมรับผิด เท่ากับเปิดช่องให้ผู้เสียหายทำการฟ้องร้องได้ ดังนั้นจึงปิดปากเงียบ แต่ใช่หรือไม่ว่าการกระทำเช่นนั้นกลับทำให้ความขัดแย้งลุกลามมากขึ้น เพราะช่วยให้อีกฝ่ายทำการตอบโต้หรือกดดันด้วยวิธีที่รุนแรงขึ้น จนอาจลงเอยด้วยความเสียหายของทั้งสองฝ่าย

ทุกวันนี้เราใช้ “หัว” กันมากเกินไป จึงนึกถึงแต่ผลได้กับผลเสีย เราใช้ “ใจ” กันน้อยลง จึงไม่รู้ลึกถึงความทุกข์ของผู้ที่เจ็บปวดจากการกระทำของเรา ยิ่งไปกว่านั้นนับวันเราจะมีความรู้สึกผิดชอบชั่วดีกันน้อยลงทุกที การคิดคำนวณถึงผลเสียที่อาจจะเกิดขึ้นทำให้เราปิดใจไม่รับรู้ความเจ็บปวดของเพื่อนมนุษย์ และเฉยชาต่อเสียงร้องของมโนธรรมสำนึกภายใน แต่เราจะรู้หรือไม่ว่าการกระทำเช่นนั้นยิ่งทำให้จิตใจของเราแข็งกระด้าง และลดทอนความเป็นมนุษย์ของเราให้เหลือน้อยลง



การขอโทษอาจทำให้เรารู้สึกเสียหน้า แต่แท้จริงแล้วตัวที่เสียหน้านั้นคือกิเลสมารต่างหาก เมื่อเราขอโทษ สิ่งที่จะเสียไปคืออหังการของอัตตา แต่สิ่งที่เราจะได้อาจมีคุณค่ามหาศาล นอกจากมิตรภาพแล้ว เรายังฟื้นความเป็นมนุษย์และความรู้สึกผิดชอบชั่วดีให้กลับคืนมา

อย่าโยนหน้าที่ให้ศาลเป็นผู้ตัดสินความถูกผิด ไม่ว่าจะทำอะไรไปก็ตาม ควรให้มโนธรรมสำนึกในใจของเราเป็นเครื่องตัดสิน เมื่อผิดควรยอมรับด้วยตนเองว่าทำผิด ไม่ใช่ให้ศาลเป็นผู้ตัดสิน เพราะหากปล่อยให้เป็นที่ของศาลหรือใครก็ตาม ไม่ช้าไม่นานสำนึกในความผิดชอบชั่วดีของเราก็จะปลาสนาการไป ถึงตอนนั้นเรา仍将มีความเป็นมนุษย์อยู่อีกหรือ

อันที่จริงการขอโทษไม่จำเป็นต้องหมายถึงการยอมรับผิดเสมอไป เมื่อดารายอดนิยมเกิดตั้งครรภก่อนแต่ง แม้เธอจะไม่เห็นว่ามันเป็นความผิด แต่ก็สมควรที่เธอจะเอ่ยปากขอโทษที่ทำให้แฟนฯ เจ็บปวดหรือผิดหวังในตัวเธอ คำขอโทษไม่ได้เกิดจากสำนึกในความผิดพลาดเท่านั้น หากยังเกิดจากความรู้สึกเห็นอกเห็นใจในความทุกข์



ของเขา และพร้อมรับผิดชอบในความเจ็บปวดที่เกิดขึ้นเพราะเรา

การขอโทษไม่ใช่เรื่องยาก ขอเพียงแต่เปิดใจรับรู้ความทุกข์ของผู้อื่น เมื่อนั้นความเห็นอกเห็นใจก็จะตามมา จิตใจของเราจะอ่อนโยนและพร้อมที่จะช่วยปลดปล่อยเขาให้พ้นจากทุกข์ถึงตอนนั้นคำขอโทษจะออกมาเองโดยแทบไม่ต้องพยายาม ด้วยการขอโทษ เราไม่เพียงลดทอนความเจ็บปวดของเขาเท่านั้น แต่ยังช่วยปลดปล่อยทั้งเราและเขาให้พ้นจากวังวนแห่งความขัดแย้งและการเป็นปฏิปักษ์กัน

มนุษย์เรายากที่จะหลีกเลี่ยงการทำร้ายกันได้ โดยเจตนาหรือไม่ก็ตาม การรู้จักขอโทษช่วยให้เราคืนดีและอยู่ร่วมกันอย่างสันติ โดยไม่ต้องอำนาจเป็นใหญ่ บ้านเมืองจะมีความสุขมากกว่านี้หากผู้มีอำนาจรู้จักขอโทษผู้ด้อยอำนาจ พ่อแม่รู้จักขอโทษลูก เจ้านายรู้จักขอโทษลูกน้อง เจ้าอาวาสรู้จักขอโทษลูกวัด หมอรู้จักขอโทษคนไข้ และนายกรัฐมนตรีรู้จักขอโทษประชาชนกัน

การขอโทษเป็นวิธีสร้างสันติที่สิ้นเปลืองน้อยที่สุด เพราะอาศัยถ้อยคำเพียงไม่กี่คำ เป็นเพราะ



เราไม่รู้จักขอโทษกัน จะเพราะกลัวเสียหน้าหรือเพราะอหังการก็ตาม เราจึงสูญเสียกันอย่างมากมาย ยิ่งใช้ความรุนแรงต่อกันทั้งโดยวาจาและการกระทำด้วยแล้ว ความสูญเสียก็ยิ่งทวีคูณ

ไม่มีการขออะไรที่ยิ่งใหญ่กว่าการขอโทษ เพราะเป็นการขอที่ไม่ได้ออกมาจากจิตที่เห็นแก่ตัว แต่มาจากจิตที่มีมโนธรรมสำนึก รู้สึกรู้สากับความทุกข์ของเพื่อนมนุษย์ และอ่อนน้อมถ่อมตนไว้รอหังการ เป็นการขอที่ไม่ทำให้อีกฝ่ายรู้สึกสูญเสียเลยแม้แต่น้อย

คำขอโทษเป็นประดิษฐกรรมอันยิ่งใหญ่ของมนุษย์ ไม่ใช่เพราะมันทำให้มนุษย์แตกต่างจากสัตว์เท่านั้น หากยังเพราะช่วยให้มนุษย์คืนดีและอยู่ร่วมกันอย่างสันติ โดยไม่ใช้ความฉลาดที่ได้มาเพื่อการทำลายล้างกันเท่านั้น\*



\* มติชน ธันวาคม ๒๕๔๘





## ชนะใจด้วยความดี

...  
ภาวัน

ถ้าคุณเจอคนซี้โกง คุณจะทำอะไรหาก  
เขามาขอเงินคุณหรือคิดจะหาประโยชน์  
จากคุณอยู่เสมอ

เป็นธรรมดาที่คุณจะตอบปฏิเสธหรือบ้าย-  
เบียง เรื่องอะไรจะยอมให้เขาโกงคุณ เอาเงินไป  
ช่วยเหลือคนที่เดือดร้อนยังจะดีเสียกว่า

แต่ “พรชัย” คิดอีกแบบหนึ่ง

วันหนึ่งเพื่อนมาขอสินค้านำมารวมหมื่นจากร้านของเขาไปขาย พร้อมกับยืนยันว่าพรชัยจะเอาเงินมาจ่าย เขารู้ดีว่าเพื่อนคนนี้นิสัยไม่ซื่อ แต่ก็ยอมให้สินค้าแก่เขาไป แล้วเขาก็หายตัวไปอย่างที่คาดไว้

หนึ่งเดือนต่อมา พรชัยพบเพื่อนคนนี้โดยบังเอิญ เขาตกใจมาก ขอโทษที่ผิดนัด พร้อมกับแก้ตัวว่า เขากำลังมีปัญหาการเงินเนื่องจาก



บิดาป่วยหนัก แทนที่พรชัยจะคาดคั้นกลับตอบว่า “ไม่เป็นไรหรอก เราเข้าใจคุณดี ถ้าคุณมีคุณก็คงเอามาจ่ายคืนเราแล้วหละ คนอย่างคุณเป็นคนมีศักดิ์ศรี เงินแค่นี้ไม่โกงเราหรอก” แล้วพรชัยก็ถามถึงอาการของบิดาของเขา จากนั้นก็ควักเงินพันบาทหยัดใส่มือ พร้อมกับบอกว่าฝากให้ช่วยซื้อผลไม้และสิ่งจำเป็นให้แก่บิดาของเขาด้วย

คืนนั้นเขามาหาพรชัย ไม่ได้มาเพื่อคืนเงิน แต่มาขอเบิกสินค้าจากร้านของเขาอีก พร้อมกับยืนยันมั่นเหมาะว่าจะเอาเงินมาส่งในวันรุ่งขึ้น แต่ก็ไม่ได้มาตามนัดเช่นเคย เขาดูเหมือนจะได้ใจ เพราะหลังจากนั้นก็ยังทำเช่นนี้อีกสามครั้ง แต่พรชัยก็ให้ของแก่เขาไปทุกครั้ง โดยไม่เคยบนหรือด่าเขา แถมยังฝากเงินไปให้บิดาเขาอีก

ครั้งสุดท้ายที่มาเบิกของ เขาถึงกับอึ้ง มองหน้าพรชัยด้วยความซาบซึ้งใจ แล้วบอกพรชัยว่า “คุณคือเพื่อนที่ดีที่สุดในชีวิตของผม” แล้วเขาก็จากไป หลังจากนั้นไม่นานเขาก็พากเพียรหาเงินมาจ่ายพรชัยจนครบ ไซ้แต่เท่านั้นยังหาลูกค้ามาให้เขาอีกมากมาย กลายเป็นว่าเขาได้ผลตอบแทนกลับคืนมามากกว่าที่เสียไป พรชัย

เล่าว่านับแต่นั้นเขาไม่เคยถูกเพื่อนคนนี้คดโกงอีกเลย



คนที่มิมีนิสัยคดโกงย่อมรู้สึกกระหึ่มใจหากสามารถหลอกคนได้สำเร็จ เขาอาจไม่รู้สึกลึบเพราะคิดว่าเป็นเรื่องการชิงไหวชิงพริบ แต่ความรู้สึกของเขาจะเปลี่ยนไปเมื่อเจอคนที่มีน้ำใจกับเขา ไว้เนื้อเชื่อใจเขา สิ่งที่พรชัยทำกับเพื่อนผู้คดโกง ดูเหมือนจะทำให้ฝ่ายหลังได้ใจ แต่ในที่สุดพรชัยต่างหากที่เป็นฝ่าย “ได้ใจ” ของเพื่อน

หลังจากที่หลอกหลวงมาได้หลายครั้ง ในที่สุดเขาก็แพ้ความดีของพรชัย แต่ถ้ามองให้ลึกลงไป ชัยชนะได้เกิดขึ้นแล้วในจิตใจของเขา เขาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ก็เพราะความดีในใจ เขาสามารถเอาชนะความชั่วร้ายภายในได้ คนทุกคนย่อมมีความดีอยู่ในจิตใจ แต่สาเหตุที่บางคนทำความชั่ว ก็เพราะความดีนั้นไม่มีพลังเพียงพอ ความชั่วร้ายซึ่งมีพลังเหนือกว่า จึง



สามารถบงการให้เขาทำสิ่งที่ไม่ถูกต้อง แต่เมื่อใดก็ตามที่ความดีในใจนั้นมีพลังก็สามารถปราบความชั่วร้าย ส่งผลให้เขาเปลี่ยนมาทำความดีได้

จะว่าไปสิ่งที่พรชัยทำก็คือการปลุกกระตุ้นความดีในใจเพื่อนให้กลับมามีพลัง จนสามารถมีชัยเหนือความเห็นแก่ตัวในใจเขาได้ แต่แทนที่จะเป็นการกระตุ้นด้วยคำพูด พรชัยกระตุ้นด้วยการทำความดีมีน้ำใจกับเขาอย่างไม่ย่อท้อ

จะทำอย่างพรชัยได้ต้องมีศรัทธาในความดี ทั้งความดีที่ทำต่อผู้อื่นอย่างบริสุทธิ์ใจ และความดีที่มีอยู่ในใจของผู้นั้น ขณะเดียวกันก็ต้อง “ใจถึง” ด้วย คือไม่เสียตายนเงินที่สูญหายไป พูดอีกอย่างคือกล้าที่จะเป็นฝ่ายเสียเปรียบ

มิใช่แต่คนคดโกงเท่านั้น แม้แต่คนที่มั่งร่ำรวย ก็ยังอ่อนไหวต่อความดีที่ได้รับจากอีกฝ่าย

ไม่กี่วันหลังจากเกิดเหตุการณ์นองเลือด ๑๙ พฤษภาคม คนเสื้อแดงกลุ่มหนึ่งได้ตอบโต้ด้วยการพยายามเข้าไปบุกเผาชุมชนแห่งหนึ่งในจังหวัดยโสธรซึ่งมีความใกล้ชิดกับสันติอโศก ด้วยความเข้าใจว่าเป็นพวกเสื้อเหลือง



ชาวบ้านในชุมชนนั้นแทนที่จะแจ้งตำรวจหรือระดมคนมาตริ่งต้านผู้บุกรุก กลับเข้าไปพูดคุยด้วย แล้วสอบถามว่า “นี่มากันเยอะแยะ กินอะไรมาหรือยัง คงจะเหนื่อย รอสักครู่ละ จะทำถ้วยเต๋ยวเลี้ยง” จากนั้นก็ทำถ้วยเต๋ยวเลี้ยงเป็นการใหญ่

กลุ่มคนเสื้อแดงนี้ไม่ถึงว่าจะเจอการต้อนรับแบบนี้ จึงชะงัก แทนที่จะบุกเผาก็รอกินถ้วยเต๋ยวแทน เมื่อกินเสร็จ ก็แยกย้ายกลับไป ชุมชนแห่งนั้นจึงรอดพ้นจากการถูกเผาทำลาย

เวลาคิดจะเอาชนะผู้อื่น ผู้คนส่วนใหญ่มักนึกถึงการใช้กำลังที่เหนือกว่า ดีกว่านั้นก็คือเอาชนะด้วยเหตุผล แต่ไม่มีชัยชนะใดที่ยั่งยืน และประเสริฐกว่าการชนะใจด้วยความดี\*



\* IMAGE ๒๕๕๓ กันยายน

