



### **การโทษกรรม การปลงลงในกรรม**

การแผ่เมตตาต่อบุคคลที่ปฏิบัติไปในบุคคลที่ไม่เป็นที่รัก เช่น ในผู้ที่เป็นศัตรู ถ้าหากจิตใจยังไม่เป็นอุเบกขา คือยังดับปฏิฆะในใจไม่ได้ การแผ่เมตตาออกไปในบุคคลที่ชังกันนั้นยากมาก จิตไม่ยอมที่จะเมตตา ยิ่งไปคิดถึงบางทีกลับไปเพิ่มความพยาบาท โทสะให้มากขึ้นไปอีก

**เพราะฉะนั้นต้องคิดดับปฏิฆะในใจ ทำใจให้เป็นอุเบกขาให้ได้ โดยที่ปลงลงในกรรม เป็นกรรมของบุคคลที่ตนไม่ชอบนั่นเองด้วย เป็นกรรมของตนเองด้วย และไม่ว่าจะเป็นผู้ที่เป็นศัตรูคือบุคคลที่ตนไม่ชอบ หรือว่าเป็นตนเอง เมื่อทำอะไรออกไปทางกาย ทางวาจา ตลอดจนถึงทางใจ กรรมที่ทำนั้นถ้าเป็นอกุศลก็เป็นอกุศลกรรมของตนเองเช่นเดียวกัน**

เพราะฉะนั้นพิจารณาว่าไม่ชอบเขาเพราะอะไร เขาเป็นศัตรูเพราะอะไร สมมติว่าไม่ชอบเขา เห็นว่าเขาเป็นศัตรู เขาทำร้าย เขาพูดร้าย เขาแสดงอาการคิดร้ายต่อตนอย่างใดอย่างหนึ่ง คราวนี้ก็มาพิจารณาปลงลงในกรรม ก็พิจารณาว่าการทำร้าย การพูดร้าย การคิดร้ายของเขานั้นใครเป็นคนทำ เขาทำหรือเราทำ ก็ต้องตอบว่าเขาทำ ก็เมื่อเขาทำก็เป็นกรรมของเขา เมื่อเขาทำร้าย เขาคิดร้าย เขาพูดร้ายจริงแม้ต่อเรา กรรมที่เขาทำนั้นก็เป็นอกุศลกรรมของเขาเอง เราไม่ได้ทำก็ไม่ใช่กรรมของเรา

**แม้ว่าเราจะเดือดร้อนเพราะกรรมเขาก็จริง แต่กรรมที่เขาทำก็เป็นกรรมของเขาเอง ไม่ใช่กรรมชั่วของเรา เราอาจจะต้องเดือดร้อนเพราะกรรมชั่วของเขาก็จริง แต่ว่ากรรมชั่วนั้นเป็นของเขาไม่ใช่ของเรา แบ่งออกได้ดังนี้ ก็จะทำให้ปลงใจลงไปในกรรมได้ไม่มากก็น้อย หรือว่าปลงลงไปครึ่งหนึ่ง หรือว่าค่อนข้างหนึ่ง หรือว่าทั้งหมด**

**ถ้าหากว่าสามารถพิจารณาให้เห็นจริงดังตั้งนั้นได้ และก็ดูถึงกรรมของตัวเองว่า อาจจะเป็นที่ตนกระทำความผิดอันหนึ่งที่เป็นกรรมชั่วของตน แต่ว่าไปทำให้คนอื่นเดือดร้อนในอดีตบ้าง หรือว่าในปัจจุบันบ้างก็ได้**

เพราะฉะนั้นก็ให้อโหสิกรรมกันไปเสีย คิดปลงลงไปตั้งนี้แล้ว ก็จะทำให้ดับปฏิฆะลงไปได้ แล้วคิดแผ่เมตตาไปแม้ในคนที่ศัตรูหรือคนที่ชังกัน ก็ย่อมจะทำได้ง่ายเพราะว่าดับความชังในจิตใจ โดยทำจิตใจให้เป็นอุเบกขาได้

ในข้อกรุณา ข้อมุทิตาก็เช่นเดียวกัน และเมื่อได้ปฏิบัติอบรมเมตตา กรุณามุทิตาในกาละ ในบุคคลที่ควรอบรม ก็สามารถที่จะอบรมมาถึงอุเบกขาได้

**:: พระนิพนธ์ของ**

**สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก**