

การให้อภัยและความกรุณา
Forgiving and Compassion



พระราชาพุทธธิดารคุณ (อมโรภิกขุ)
Phra Rājabuddhivaraguṇa (Amaro Bhikkhu)

การให้อภัย
และความกรุณา

พระราชพุทธิวรคุณ
(อมโรภิกขุ)

Forgiving
and Compassion

Phra Rājabuddhivaragūṇa
(Amaro Bhikkhu)

Forgiving and Compassion

Phra Rājabuddhivaragūṇa (Amaro Bhikkhu)

การให้อภัยและความกรุณา

พระราชพุทธิวรคุณ (อมโรภิกขุ)

แปลโดย อรพิมล จินดาเวช

ISBN : 978-616-586-133-5

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามคัดลอก ตัดตอน หรือนำไปพิมพ์จำหน่าย

หากท่านใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทานโปรดติดต่อ :

Amaravati Buddhist Monastery

St. Margarets, Great Gaddesden, Hemel Hempstead,

Hertfordshire, HP1 3BZ, United Kingdom

Tel. +44(0)1442-842-455

www.amaravati.org

© Amaravati Publications

Cover Image: Phramaha Pongpisut Ṭhitañāṇo

พิมพ์ที่ : บริษัท โอ.เอส.พรินติ้ง เฮ้าส์ จำกัด

๑๑๓/๑๓ ซอยวัดสุวรรณคีรี ถนนบรมราชชนนี แขวงอรุณอมรินทร์

เขตบางกอกน้อย กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐ โทร. ๐๒-๔๓๔-๖๘๕๐-๑

email : os_printing@yahoo.com | www.osprintinghouse.com

เมื่อเราได้พิจารณาถึงความสัมพันธ์ระหว่างการให้อภัยและกรุณา ถ้าเรานำเรื่องทั้งสองนี้มารวมเข้าด้วยกันและพิจารณาดูดีๆ เราจะพบว่า นี่คือการตระหนักรู้ถึงความกว้างใหญ่ไพศาลที่โลกนี้มี ยิ่งกว่าที่เราเคยคิดมากนัก ยังมีที่ว่างในชีวิตของเรามากกว่าที่เราคิดไว้ และที่สำคัญก็คือ เราไม่มีความจำเป็นใดๆ ที่จะต้องเติมที่ว่างนั้นให้เต็ม

การให้อภัยและความกรุณา

สวัสดีตอนบ่ายทุก ๆ ท่าน เรื่องที่อาตมาจะบรรยายในวันนี้ มีชื่อว่า “การให้อภัยและความกรุณา” ซึ่งอาตมาจะได้นำเสนอข้อควรพิจารณาที่เกี่ยวกับหัวข้อสำคัญนี้ในชีวิตของพวกเขาทุกคน

อาตมาจะขอเริ่มที่เรื่องการให้อภัยก่อน เพราะการให้อภัยเป็นสิ่งสำคัญมากในการฝึกฝนจิต และเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตมนุษย์ สิ่งที่ตรงกันข้ามกับการให้อภัยคือ การไม่ยอมยกโทษ ไม่ยอมให้อภัย การคิดแก้แค้น ความขุ่นแค้นขัดเคืองใจ การให้อภัยคือการจัดการกับจิตใจของเรา ซึ่งโดยปกติแล้วเรามักจะเก็บความรู้สึกในแง่ลบและความเจ็บปวดเช่นนี้เอาไว้ และพกพามันไปด้วยทุกที่ เราารู้สึกว่าเราต้องทนรับความอยุติธรรมมากมาย ต้องเจอกับสิ่งเลวร้ายที่เราไม่มีวันอภัยให้ได้ ความรู้สึกเชิงลบเหล่านี้ล้วนเกิดจากเงื่อนไขที่เราสร้างไว้และนำมาตอกย้ำอยู่บ่อย ๆ บางครั้งมนุษย์เราก็ค้นพบว่าตนเองได้ปล่อยให้ทั้งชีวิตจมปลักอยู่กับความต้องการจะแก้แค้น หรือขุ่นเคืองใจต่อสิ่งที่เกิดขึ้น ซึ่งก็คือความรู้สึกของใจที่ไม่สามารถให้อภัยต่อสิ่งเหล่านั้นได้นั่นเอง

ขณะที่อาตมากำลังแสดงธรรมนี้อยู่ อาจมีบางคนสงสัยว่าอาตมากำลังอ่านใจใครอยู่ บ่อยครั้งเมื่ออาตมาพูดถึงเรื่องพวกนี้ ญาติโยมมักจะคิดว่าอาตมารู้ได้อย่างไร โปรดเข้าใจด้วยว่านี่เป็นเพียงเรื่องปกติธรรมดาหรือจะเรียกว่าเป็นเรื่องของหลักสถิติก็ได้ รวมถึงเป็นเรื่องของชีวิตคนส่วนใหญ่ อาตมารับรองได้ว่าอาตมาอ่านใจใครไม่ได้

การให้อภัย และ “การให้ความไม่มีภัย”

คำว่า การให้อภัย เป็นคำที่น่าสนใจมากคำหนึ่ง คำนี้ในภาษาไทยใช้ว่า อภัย เมื่อครั้งที่อาตมาอยู่ในสหรัฐอเมริกา ได้ร่วมก่อตั้งวัดแห่งหนึ่งในรัฐแคลิฟอร์เนีย ให้ชื่อวัดว่า “อภัยคีรี” โดยเป็นการตั้งตามชื่อวัดโบราณแห่งหนึ่งในประเทศศรีลังกา

เหตุผลที่เราเลือกชื่อนี้ก็เพราะที่ดินที่ใช้สร้างวัด ได้รับบริจาคมาจากเจ้าอาวาสวัดพุทธนิกายภาคเหนือ ท่านเป็นพระชาวจีนนามว่า ท่านปรมาจารย์ชวนฮั่ว ท่านคิดมุ่งมั่นที่จะประสานความสัมพันธ์ของศาสนาพุทธในภาคเหนือและภาคใต้เข้าด้วยกัน ท่านไม่ใช่แม้กระทั่งคำว่า “มหายาน” และ “เถรวาท” ท่านมักจะพูดเสมอว่า “ถ้าเรามองที่พระธรรมคำสอนและที่หัวใจของการปฏิบัติแล้ว เราแทบจะไม่พบความแตกต่างอันใดเลย ดังนั้นเราควรจะเรียกว่าเป็นความแตกต่างทางภูมิศาสตร์มากกว่าที่จะเป็นแง่ของหลักธรรม” ด้วยเหตุนี้เวลาท่านพูดถึงนิกายทาง

พุทธศาสนา ท่านจะใช้คำว่าพุทธรูปกายภาคเหนือและนิกายภาคใต้เท่านั้น ที่น่าสนใจคือ เมื่อหลายปีก่อน เมื่อครั้งที่หลวงปู่สุเมโธได้รับนิมนต์ไปที่วัดนครแห่งพระพุทธรูปเจ้าหมื่นองค์ (City of Ten Thousand Buddhas) ซึ่งเป็นวัดหลักในนิกายของท่านชเวนฮั้ว ในครั้งนั้นท่านชเวนฮั้วได้กล่าวสุนทรพจน์ที่หนักแน่นว่า “ความฝันอันสูงสุดในชีวิตของอาตมาคือการนำเอานิกายภาคเหนือและภาคใต้กลับเข้ามารวมกันอีกครั้งหนึ่ง และอาตมาก็ไม่เคยคิดเลยว่าจะทำได้สำเร็จ จวบจนกระทั่งอาตมาได้พบกับท่านสุเมโธ” ซึ่งนั่นทำให้หลวงปู่สุเมโธหน้าซีดลงเล็กน้อย เพราะท่านรู้สึกว่าเป็นความรับผิดชอบที่น่าหวาดหวั่นพอสมควร

ท่านชเวนฮั้วเป็นบุคคลประเภทที่พูดแล้วทำ ดังนั้นเพื่อช่วยให้ทั้งนิกายทั้งสองมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด ท่านจึงได้บริจาคที่ดินในรัฐแคลิฟอร์เนียจำนวน ๑๒๐ เอเคอร์ (ประมาณ ๓๐๐ ไร่ - ผู้แปล) และนั่นก็คือจุดกำเนิดที่เป็นรูปธรรมที่ทำให้วัดอภัยคีรีได้พัฒนาขึ้นมาจนถึงทุกวันนี้

เมื่อเราได้รับบริจาคที่ดินผืนนั้นแล้ว อาตมาก็เริ่มคิดถึงชื่อที่เหมาะสม ที่จะสามารถสะท้อนเจตนารมณ์ของการอยู่ร่วมกันและความเคารพซึ่งกันและกันของนิกายต่าง ๆ

ที่ประเทศศรีลังกา เมื่อหลายศตวรรษมาแล้วมีวัดใหญ่หลัก ๆ อยู่ ๒ วัด คือวัดมหาวิหาร และวัดอภัยคีรีวิหาร อภัยคีรีซึ่งมีความหมายว่า ภูเขาแห่งความไม่มีภัย เป็นชื่อที่

ตั้งขึ้นเพราะความเป็นสถานที่อันเป็นที่รวมของผู้ปฏิบัติชาว พุทธนิกายต่าง ๆ จากสำนักต่าง ๆ มากมาย ด้วยเหตุนี้สถานที่นี้จึงเป็นที่อาศัยของนักบวชที่มาจากเถรวาท มหายานและ วัชรยาน ผู้ปฏิบัติจากสำนักสายต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนได้รับการต้อนรับอย่างดีและใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันอย่างสมัครสมาน กลมกลืน วัดอภัยคีรีวิหารที่เคยรุ่งโรจน์รุ่งเรืองเริ่มร่วงโรย ลงเมื่อราว ๘๐๐ ปีมาแล้ว แต่อาตมาจำได้ว่าเคยอ่านเรื่องราวเกี่ยวกับหลักคำคัญอันเป็นที่มาของชื่อนี้ อาตมาจึงคิดว่า “ชื่อนี้แหละเหมาะสมมาก เพราะเป็นชื่อภาษาบาลี แต่เป็นคำบาลีที่สะท้อนความมุ่งหวังในการอยู่ร่วมกันเป็นหนึ่ง ความเคารพในนิกายที่แตกต่าง และในวิถีที่ทำให้ท่านเหล่านั้นสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างสนิทสนมกลมเกลียว” และนี่ก็คือสาเหตุที่ทำให้เราเลือกชื่อนี้

อย่างไรก็ตาม เมื่อชาวไทยได้มาเยี่ยมชมวัดใหม่ที่ชื่อ อภัยคีรีของเรา พวกเขามักจะถามว่า “ทำไมท่านถึงตั้งชื่อ วัดว่า ภูเขาแห่งการให้อภัยล่ะครับ” ซึ่งทักษะภาษาไทยของ อาตมาก็อยู่ในขั้นพื้นฐานมาก ๆ แต่ท่านเจ้าอาวาสร่วมคือ ท่านอาจารย์ปล้นโน มีความรู้ภาษาไทยเป็นอย่างดี ท่านกล่าวว่า คำว่า อภัย มาจาก “อภย” ในภาษาบาลี แต่คำว่า อภัย ในภาษาไทยมีความหมายว่า การยกโทษให้ หรือการ ให้อภัย ดังนั้น เมื่อคนไทยได้ยินชื่อว่า วัดอภัยคีรี ซึ่งคำว่า คีรีแปลว่า ภูเขา พวกเขาจึงมักจะถามว่า “ทำไมวัดนี้ถึงชื่อ

ว่าภูเขาแห่งการให้อภัย” อาตมาก็มักจะตอบว่า “ชื่อนี้ไม่ได้หมายความว่า ภูเขาแห่งการให้อภัย แต่หมายถึง ภูเขาแห่งความไม่มีภัย(อันตราย)ต่างหาก”

ความคลาดเคลื่อนไปของความหมายเช่นนี้เป็นเรื่องชวนฉงนที่น่าสับสนยิ่งนัก ดังนั้นท่านอาจารย์ปัสโนและอาตมาจึงได้เริ่มลงมือค้นหา เราได้สืบเสาะลงไปถึงลำดับชั้นของความหมายที่ค่อยเริ่มแตกต่างกันออกไปตามกาลเวลา และในปัจจุบันคำนี้ในภาษาไทยได้เปลี่ยนความหมายไปเป็นเช่นนี้ได้ได้อย่างไร แล้วผลก็ออกมาเป็นว่ามีพระสูตรหนึ่งในอังคุตตรนิกาย สัตตก-อัฐก-นวกนิบาต ชื่อว่า “ห้วงบุญห้วงกุศล” หรือปุณฺณานิสังฺกทสฺสูตโร ในพระสูตรนี้พระพุทธองค์ทรงมีพระดำรัสว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ทาน ๕ ประการนี้ เป็นมหาทาน อันบัณฑิตพึงรู้ว่าเป็นเลิศ มีมานาน เป็นเชื้อสายแห่งพระอริยะ เป็นของเก่า ไม่กระจัดกระจาย ไม่เคยกระจัดกระจาย อันบัณฑิตไม่รังเกียจอยู่ จักไม่รังเกียจ อันสมณพราหมณ์ ผู้เป็นวิญญูไม่เกลียด ทาน ๕ ประการเป็นไหน

^๑ ปุณฺณานิสังฺกทสฺสูตโร พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๓ บรรทัดที่ ๕๐๗๙-๕๑๒๖ หน้าที่ ๒๑๙-๒๒๑ (พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ ๑๕ อังคุตตรนิกาย สัตตก-อัฐก-นวกนิบาต) <http://84000.org/tipitaka/read/v.php?B=23&A=5079&Z=5126&pagebreak=0>

คุณกรภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ละปาณาติบาต งดเว้นจากปาณาติบาต คุณกรภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกผู้งดเว้นจากปาณาติบาต ชื่อว่าให้ความไม่มีภัย ความไม่มีเวร ความไม่เบียดเบียน แก่สัตว์หาประมาณมิได้ ครั้นให้ความไม่มีภัย ความไม่มีเวร ความไม่เบียดเบียนแก่ สัตว์หาประมาณมิได้แล้ว ย่อมเป็นผู้มีส่วนแห่งความไม่มี ภัย ความไม่มีเวร ความไม่เบียดเบียน หาประมาณมิได้ คุณกร ภิกษุทั้งหลาย นี้เป็นทานประการที่ ๑ ที่เป็นมหาทาน บัณฑิต พึงรู้ว่าเป็นเลิศ มีมานาน เป็นเชื้อสายแห่งพระอริยะ เป็น ของเก่า ไม่กระจัดกระจาย ไม่เคยกระจัดกระจาย อันบัณฑิต ไม่รังเกียจ อันสมณพราหมณ์ผู้เป็นวิญญูไม่เกลียด

ในพระสูตรกล่าวถึงศีลสำหรับคฤหัสถ์อีก ๔ ข้อที่ เหลือโดยนัยเดียวกันนี้ คือการงดเว้นจากการลักทรัพย์ งด เว้นจากการประพฤตินอกใจในกาม งดเว้นจากการพูดเท็จ และ งดเว้นจากการเสพของมีนเมา ในทำนองเดียวกัน ข้องดเว้น เหล่านี้ถือเป็นมหาทานดังพระดำรัสของพระผู้มีพระภาคว่า เป็นสิ่งที่น่าสนใจซึ่งความเป็นผู้มีส่วนแห่งความไม่มีภัย ความ ไม่มีเวร ความไม่เบียดเบียน หาประมาณมิได้

การให้เช่นนี้เรียกว่า “อภัยทาน” คือการให้ความไม่มี ภัย อ แปลว่า “ไม่ หรือปราศจาก” ภย แปลว่า “ความกลัว หรือความเป็นอันตราย” ทาน แปลว่า “การให้” เมื่อนั้นก็ได้ ว่า “อภัยทาน”

ในพระสูตรอื่น ๆ พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงการให้ทานประเภทต่าง ๆ ไว้ ประเภทแรกเป็นการให้ทานด้วยวัตถุสิ่งของ ซึ่งเรียกว่า “อามิสทาน” เช่นที่ท่านทั้งหลายได้มาถวายอาหารที่วัดอมราวตนี้ หรือการส่งปัจจัยมาทางไปรษณีย์ นี่ก็เป็น “อามิสทาน” คือการให้วัตถุสิ่งของหรือข้าวของเครื่องใช้ต่าง ๆ

จากนั้นพระพุทธองค์ได้ทรงอธิบาย “อภัยทาน” การให้ความไม่มีภัย และได้ตรัสสรรเสริญว่าเป็นการให้ทานที่สูงกว่า “อามิสทาน”

ทานที่สูงที่สุด เป็นเลิศกว่าทานทั้งปวงคือ *ธรรมทาน* การให้ธรรมะเป็นทาน ในวันนี้เราจะพักเรื่องนี้ไว้ก่อน เพราะวันนี้เราจะมาทำความรู้จักเรื่องของการให้อภัย (หรือยกโทษ) และเพราะเหตุใดในภาษาไทยคำนี้จึงมีความเกี่ยวเนื่องกับความไม่มีภัยหรือความปราศจากอันตรายได้

ในภาษาอังกฤษเองเราก็พบความเกี่ยวข้องของคำสองคำนี้เช่นกัน ในคำว่า “forgive” ที่แปลว่าให้อภัย มีคำว่า “give” คือให้ และในคำว่า “forgiving” การให้อภัย มีคำว่า “giving” การให้ ซึ่งอาตมาคิดว่า นั่นก็ไม่ใช่ความบังเอิญ พจนานุกรมฉบับออกซฟอร์ด (The Oxford English Dictionary) ได้ยืนยันว่าในทางภาษาหรือนิรุกติศาสตร์แล้วมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน และเมื่อได้ไตร่ตรองให้ดีแล้วก็ไม่ใช่เรื่องที่ยากจะเข้าใจได้

เมื่อเราพิจารณาคำเหล่านี้ในพระสูตร หากเรางดเว้นจากการพรากชีวิตสัตว์ หากเรามุ่งมั่นที่จะมีความไม่เป็นภัยอันตราย ที่จะเคารพต่อชีวิตของผู้อื่น เขาเหล่านั้นก็ไม่จำเป็นต้องวิตกกังวลว่าเราจะไปทำร้ายเขา นี่แหละคือการทำเราเป็นผู้ให้ความไม่เป็นภัยอันตรายหรือความไม่กลัวต่อเขาอยู่ ซึ่งก็คือ “อภัยทาน”

หากเราไม่คิดที่จะลักขโมยของจากใคร ไม่คิดที่จะล่วงละเมิดทางเพศต่อใคร ไม่คิดที่จะพูดโกหกหลอกลวง ไม่คิดที่จะเอาสิ่งของของใคร ไม่คิดที่จะทำร้ายใคร เมื่อนั้นเขาทั้งหลายก็ไม่จำเป็นต้องกลัวเรา เมื่อเราเดินเข้ามาในห้อง ไม่ว่าใครก็ไม่ต้องรีบเอากระเป๋าไปซ่อนไว้ใต้เก้าอี้ ไม่ต้องเอาของมีค่าไปเก็บเมื่อเราไปเยี่ยมเขาที่บ้าน บรรดาคนเหล่านั้นไม่จำเป็นต้องมีความกลัวต่อเรา นี่คือการให้ความไม่เป็นภัย ความไม่กลัว ผู้คนจะไม่มีควมระแวงระวังหากเราอยู่ใกล้ เราไม่ได้สร้างความเป็นภัยคุกคาม และนี่ก็คือการให้อภัยหนึ่ง

เอาตามารู้สึกว่าคำสอนนี้ของพระพุทธองค์ข้างเป็นเรื่องสำคัญและน่าใส่ใจยิ่งนัก ที่ว่านี่คือการให้ที่ยิ่งใหญ่ยิ่งกว่าการให้วัตถุสิ่งของ เป็นความเอื้อเฟื้อที่พิเศษยิ่งนัก

ปกติแล้วเราไม่เคยคิดว่าการรักษาศีลคือการมีใจเอื้อเฟื้อ เรากลับคิดว่าการเป็นผู้มีศีลเป็นความจำกัดอย่างหนึ่ง คือจำกัดทางวาจาและทางความประพฤติ ซึ่งเป็นความ

คิดที่คับแคบลงเป็นเพียงคำว่า “ฉันกำลังประพุดิตนตีเพื่อไม่ให้ปล่อยให้อะไรวิ่งเล่นไปตามสิ่งเร้า” แต่ขอให้ลองสังเกตสิ่งที่พระพุทธรูปองค์ได้ทรงแสดงไว้ในประโยคเหล่านี้ และในวิธีที่พระองค์ได้ทรงสอนด้วย

ในความเป็นจริงแล้วพระองค์ได้ตรัสว่า “หากเราเป็นผู้ไม่ใช้ความรุนแรง เป็นคนซื่อสัตย์ เป็นคนอ่อนโยน เป็นผู้มีความเคารพ เรากำลังเป็นผู้ให้สิ่งที่ดีงามต่อผู้อื่นอยู่ เรากำลังสร้างผลที่ดีต่อผู้อื่นอยู่ เรากำลังทำให้ชีวิตของผู้อื่นดีขึ้นอยู่” ถ้าจะยกตัวอย่างจากวิถีชีวิตปัจจุบัน ก็เหมือนกับว่ารถของเรากำลังวิ่งอยู่บนมอเตอร์เวย์ และเมื่อมีรถที่จะเข้ามาสู่ทางหลัก แล้วเขาชะลอรถลงเพื่อให้ทางเราไปได้ก่อน เขาได้ยับยั้งตัวเองไว้แทนที่จะปรี๊ดแซงหน้าเราเข้ามา เมื่อนั้นเราคิดว่า “ขอบคุณ! ขอบคุณที่ชะลอรถแล้วปล่อยให้เราขับต่อไปโดยไม่ต้องเบรกกะทันหัน” หรือเมื่อถนนสองสายมาบรรจบกัน แล้วมีคนชะลอรถลงเพื่อให้ทางเราไปก่อน เรามักคิดว่า “ขอบคุณ ในโลกนี้ยังมีคนดี และมีความสุขหลงเหลืออยู่!” เพียงแค่การกระทำที่ธรรมดา ๆ เท่านั้นกลับส่งผลในแง่บวก และมีประโยชน์อย่างมากต่อเรา

อาตมาจะเล่าตัวอย่างให้ฟังอีกเรื่องหนึ่ง หลายปีก่อน อาตมาอาศัยอยู่ในอเมริกา ที่นั่นมักมีด่านเก็บค่าผ่านทาง ก่อนจะข้ามสะพานเป็นเรื่องปกติ ในบรรดาเมืองใหญ่จะมีด่านเก็บค่าผ่านทางเรียงรายกันเป็นแถวยาวขวางทางขึ้นสะพาน

อยู่ รถหรือรถบรรทุกแต่ละคันจะเข้ามาหยุดที่หน้าตู้และจ่ายค่าผ่านทางก่อนจะขับผ่านเข้าประตูไป อย่างไรก็ตาม มักจะมีช่องที่ไม่ต้องเสียค่าผ่านทางอยู่ราว ๒-๓ ช่อง ถ้าในรถมีคนนั่งมา ๓ คนหรือมากกว่านั้น รถคันนั้นก็ไม่ต้องเสียค่าผ่านทาง ซึ่งช่องที่ไม่ต้องเสียค่าผ่านทางนี้จะอยู่ที่ริมสุดด้านใดด้านหนึ่งของตู้เก็บเงินทั้งหมดที่มีราว ๑๒ -๑๕ ช่อง

วันหนึ่งอาตมานั่งมาในรถกับพระอีก ๒-๓ รูป โดยมีลูกศิษย์ที่เป็นฆราวาสเป็นผู้ขับ และรถของเรากำลังเข้าใกล้สะพานฮ็อคแลนด์เบย์ในเลนที่ ๓ ทันใดนั้นคนขับก็นึกขึ้นมาได้ว่า “ในรถเรามีกันอยู่ ๔ คน เราไม่ต้องจ่ายค่าผ่านทาง” แต่ช่องที่ไม่ต้องเสียค่าผ่านทางอยู่ที่เลน ๑๔ กับ ๑๕ และในขณะนั้นเราอยู่ห่างจากด่านเก็บค่าผ่านทางเพียงแค่ว่าไม่ถึง ๑๐๐ เมตรเท่านั้น ดังนั้นเธอผู้เป็นชาวนิวยอร์คที่มีความเชื่อมั่นสูงและเป็นคนขับรถที่มีความสามารถมาก รวมทั้งรู้ว่าจะรักษาสิทธิ์ที่พึงได้ของเธอได้อย่างไร เธอจึงเริ่มข้ามเลนจราจรทั้ง ๑๐ เลนเพื่อไปยังด่านหมายเลข ๑๔ ขณะที่เราค่อย ๆ คืบคลานไปข้างหน้าและเบียดทางนั้นที่ทางนี้ที่ เราก็ค้นพบกับสีหน้าที่แสดงความไม่พอใจบ้างและเสียงบีบแตรจากรถข้างหลังบ้างพอสมควร

และแล้วก็ปรากฏว่าเราไม่สามารถไปจนถึงเลนที่ไม่ต้องเสียค่าผ่านทางได้ เมื่อไปถึงด่านเก็บเงินเราข้ามไปได้เพียงแค่ ๕ เลนเท่านั้น รถคันที่อยู่ข้างหลังเราอารมณ์เสีย

อย่างมาก เพราะมารยาทการขับรถในแบบคนขับผู้เชื่อมั่นของเธออาจจะดูเรียกร่องทวงสิทธิ์อันพึงได้มากไปนิด คนที่อยู่ในรถคันหลังซุกกำปั้นไปมา พร้อมด้วยใบหน้าโกรธซึ่งอย่างแรง พวกเขารู้สึกทั้งสมควรที่จะโกรธและมีสิทธิ์โดยชอบธรรมที่จะโกรธด้วย เราเห็นได้จากกระจกมองหลังว่าเขาดูหัวเสียอย่างหนัก และพวกเขาพระสงฆ์ (ซึ่งอาตมาคิดว่าคงไม่อยากให้ศาสนาพุทธเสื่อมเสีย) ก็ค่อย ๆ เลื่อนตัวต่ำลงให้พ้นพนักเก้าอี้โดยไม่ได้ตั้งใจ

อย่างไรก็ตาม เมื่อไปถึงตู้เก็บเงินและคนขับของเราได้จ่าย ๕ ดอลลาร์ เธอบอกกับคนเก็บเงินโดยฉับพลันว่า “และนี่อีก ๕ ดอลลาร์สำหรับรถคันข้างหลัง” ในขณะที่เรากำลังมองทางกระจกมองหลัง เราก็เห็นว่าคนในรถคันนั้นขับเข้ามาจอดที่ตู้เก็บเงิน และคนเก็บเงินบอกเขาว่า “รถคันหน้าจ่ายให้คุณแล้ว” พวกเขาดูมีท่าทีประหลาดใจ และในขณะที่เรากำลังข้ามสะพานอยู่ คนคู่นี้ก็ขับเข้ามาข้างรถเราพร้อมกับโบกมือทักทายและยิ้มให้ และแล้วศาสนาพุทธก็กลับมา มีชื่อเสียงดีอีกครั้งหนึ่ง

นับแต่วันนั้น แม้ว่าเวลาจะผ่านมาแล้วถึงกว่า ๒๐ ปี แต่คนที่อยู่ในรถคันหลังน่าจะยังจำผู้หญิงที่เคยจ่ายค่าผ่านทางให้ที่สะพานเบย์บริดจ์ในวันนั้นได้ สถานการณ์ของการเผชิญหน้าที่กลับจบลงอย่างงดงามแบบไม่คาดคิด มักจะยังวนเวียนอย่างมีความสุขอยู่ในความทรงจำของผู้ได้รับ ดังนั้น

การให้อภัยผู้อื่นและการให้อภัยตนเองคือการมีอยู่ของเราที่ เราสามารถมอบให้ไว้กับโลกนี้ เพราะนี่ก็เป็นการให้ความ เอื้อเพื่ออย่างหนึ่ง

การพบปะความชุ่นเคืองใจ

หากจะพูดถึงความชุ่นเคืองใจและความแค้นใจ ความ ต้องการจะแก้แค้น รวมทั้งลักษณะนิสัยทำนองเดียวกันนี้ ทั้งหมด เราก็มีวิธีที่จะจัดการดูแลเรื่องเหล่านี้โดยเฉพาะ ข้อแรกเลย ในแง่ของการเจริญภาวนาหรือแง่จิตใจภายใน สิ่งสำคัญที่ต้องมีคือ การมีสติรู้อย่างสมบูรณ์ถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อมีคนทำร้ายจิตใจเรา เราได้ทำผิดต่อเราจริง ไม่ใช่ เรื่องที่เราหลงกลวงตัวเองหรือคิดไปเอง แต่มีคนทำผิดคิด ร้ายต่อเราจริง “ฉันอวดรอยแผลเป็นของฉันให้คุณดูได้เลย ฉันเสียเงินจนหมดเนื้อหมดตัวก็เพราะไอ้ันนั้นมาโกงฉัน!” มันไม่ใช่เป็นเพียงแค่ข้อสันนิษฐานหรือรู้สึกไปเองของเรา แต่ เรามีหลักฐาน มีชื่อบุคคลและวันเวลา มันเกิดขึ้นจริง ๆ และ เราก็มีเหตุผลสมควรที่จะคร่ำครวญหรือบ่นว่า

แม้ว่าเหตุการณ์จะเป็นเช่นนั้นจริง ในการเจริญสติเราสามารถที่จะมองเข้าไปภายในใจเพื่อจะพิจารณาว่า “การที่เราแบกเอาความรู้สึกเช่นนี้ไว้ตลอดเวลาทำให้เรารู้สึกอย่างไร ใจของเรารู้สึกอย่างไรเมื่อนึกถึงชื่อของคนผู้นั้น เมื่อนึกถึงเหตุการณ์ที่สร้างความเจ็บปวดให้มัน ถึงความเสียหาย

ที่เกิดขึ้นนั้น ใจของเรารู้สึกอย่างไร” การไตร่ตรอง ใคร่ครวญ เช่นนี้จะดีที่สุด หากทำโดยวิพากษ์วิจารณ์ให้น้อยที่สุด และปราศจากคำว่า “ควร ไม่ควร” ให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ การที่ไม่หลงไปกับการคิดจะเป็นประโยชน์มาก เช่น ความคิดว่า “ฉันมีเหตุผลที่จะเกลียดพวกเขา พวกเขาสมควรถูกเกลียดชัง ถ้าไม่เกลียดชังเขาอย่างนี้จะทำให้เสื่อมเสียศักดิ์ศรีวงศ์ตระกูลของเราหมด”

แทนที่จะทำเช่นนั้น เมื่อเรานึกถึงเหตุการณ์หรือบุคคลผู้นั้นขึ้นมา หรือแม้กระทั่งคิดถึงความรู้สึกแค้นเคืองนั้น เราเพียงแค่สำรวจความรู้สึกอย่างง่าย ๆ และตรงไปตรงมาว่า ความรู้สึกนี้เป็นอย่างไร การที่เราแบกเอาความรู้สึกเช่นนี้ไว้ในใจ ความรู้สึกเมื่อคิดถึงคนที่ทำให้เราเจ็บปวดทั้งหมดนี้ทำให้เรารู้สึกอย่างไร

ให้สติเข้าไปรับรู้ความรู้สึกนี้อย่างเต็มที่ โดยไม่มีคำว่า “ควร ไม่ควร” เพียงแคร์ับรู้ว่า “เมื่อเราหยิบยกมันขึ้นมาและถือมันเอาไว้ มันทำให้เรารู้สึกอย่างไรบ้าง”

จากนั้นขอให้ถามตัวเองว่า “เราอยากจะแบกมันไว้แบบนี้หรือ นี่คือการเจ็บปวด เราอยากจะแบกมันไปไหน ๆ ด้วยอย่างนี้จริง ๆ หรือ เราจำเป็นต้องแบกมันเอาไว้เช่นนั้นหรือ” และขอให้แค่รู้สึกและรับรู้มันเท่านั้น โดยไม่มีคำวิพากษ์วิจารณ์ใด ๆ ไม่มีคำว่า “ควร ไม่ควร”

ตามประสบการณ์ของอาตมา วิธีนี้เป็นวิธีที่ตรงที่สุด และเป็นแนวทางเฉพาะตัวของอาตมา ที่ไม่ใช่การทำให้เป็นเฉยชา ไม่ใช่ความพยายามที่ต้องยอมรับการกระทำที่เลวร้าย หรือพยายามที่จะบอกตัวเองว่า มันโอเค! หรือบอกว่า ฉันมีความสุขที่พวกเขาทำให้เราล้มละลาย หรือก่อให้เกิดแผลใจ จากการกระทำที่ผิดพลาดที่คนอื่นสร้างขึ้น

เราพึงพิจารณาว่า “นี่เป็นเรื่องที่เจ็บปวดมาก เรื่องนี้เป็นเรื่องที่เลวร้ายมาก แต่เราจะปล่อยให้ชีวิตของเราทั้งชีวิตหมกมุ่นอยู่กับเหตุการณ์นี้เท่านั้นหรือ เราจะปล่อยให้เหตุการณ์นี้กำหนดชีวิตของเราหรือ เราจำเป็นจะต้องแบกเอาภาระเหล่านี้ไปด้วยหรือ เพราะมันไม่เพียงทำให้เราต้องเจ็บปวดกับสิ่งเลวร้ายที่เกิดขึ้นกับเราเท่านั้น แต่ขณะนี้เรายังมีความเจ็บปวดจากการแบกเอาสัมภาระทางใจที่หนักหน่วง เช่นนี้ไปกับเราทุกที่ด้วย เรากำลังเพิ่มความทุกข์ที่เกิดจากเหตุการณ์นั้นให้มากขึ้นอยู่ทุกขณะด้วย”

ตอนที่อาตมาเป็นเด็ก อาตมาได้รับแรงบันดาลใจอย่างมากจากคุณตาของอาตมา คุณตาทำธุรกิจค้าขายเมล็ดพันธุ์พืช ทั้งนำเข้าและส่งออกอยู่ที่ลอนดอน ท่านมีบริษัทเล็กๆ ๑ ชื่อ คาร์ล โกลด์ชมิทท์ จดทะเบียนในตลาดแลกเปลี่ยนบอลติก ท่านเป็นที่รู้จักกันดีว่าไม่เคยไล่ใครออกเลย เพราะฉะนั้นท่านจึงมีลูกจ้างที่ทำงานด้วยนับเป็นสิบ ๑ ปี ท่านทำธุรกิจนี้เป็นเวลานาน นานมาก ท่านเริ่มธุรกิจนี้เมื่อ

อายุราว ๒๐ กว่าปี และท่านก็ยังคงทำงานในบริษัทนี้อยู่จนอายุได้ ๙๕ ปี แม้ว่าตาของท่านจะมองไม่เห็น

ท่านเคยถูกหุ่นส่วนโก่งอย่างหนักในชีวิตถึง ๒ ครั้ง ท่านถูกหุ่นส่วนปอกลอกเอาธุรกิจไปอย่างไม่มีความละอาย แต่ท่านไม่เคยบ่นว่าตำหนิใครเลย สำหรับสมาชิกคนอื่น ๆ ในบ้าน บาร์นาร์ด จะเป็นชื่อที่ถูกเอ่ยออกมาด้วยความคับข้องใจ จากการกระทำที่เลวร้ายของเขา (ต้องขออภัยต่อคนที่ชื่อบาร์นาร์ดทุกคนด้วย อาตมาไม่ได้มีเจตนาจะให้ร้ายใคร!) แต่คุณตาของอาตมากลับไม่มีความขมขื่นใด ๆ เลย ไม่มีคำตำหนิบ่นว่า ท่านไม่เคยแสดงความขุ่นเคืองต่อบุคคลผู้นั้นเลย ท่านไม่ได้มีความสุขจากเรื่องนี้แน่นอน เพราะท่านต้องเริ่มสร้างธุรกิจขึ้นมาใหม่ ท่านสูญเสียเงินทั้งหมดและท่านก็ต้องเริ่มต้นใหม่หมดจากศูนย์ นี่คือนสิ่งที่อาตมาจำได้จากเรื่องนี้ แต่คุณตาก็ยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างกล้าหาญ แล้วคงเดินหน้าต่อไป และท่านก็ไม่ได้ทำให้เรื่องนี้เป็นความทุกข์ยากพิเศษเพิ่มเข้ามาในชีวิตท่าน

ด้วยเหตุนี้ ความเจ็บปวดของการแบกความขุ่นเคืองไว้ในใจจึงเป็นสิ่งสำคัญที่เราควรทำความรู้จักและรับรู้ว่ามันทำให้รู้สึกอย่างไร ในคำว่า “การพกพาความขุ่นเคืองใจ” แผงนัยบางอย่างในตัวของมันเอง คือเรากำลังพกพามันอยู่ ซึ่งก็คือสัมภาระอันหนักอึ้งที่เราแบกไปไหนต่อไหนด้วยเอง

ยังมีอีกแง่มุมหนึ่งของกระบวนการปกเอาความชุ่มเคื่องเช่นนี้ไว้ ก็คือจิตของมนุษย์นี้มีความชำนาญอย่างน่าประหลาดในการหาเหตุผลดี ๆ อย่างยาวเหยียดว่า ทำไมเราถึงเป็นฝ่ายถูกแล้วเขาเป็นฝ่ายผิด หรือว่า มันไม่ควรจะเป็นอย่างนี้ แต่มันควรจะเป็นอย่างนั้น ถึงแม้ว่ามันจะก่อให้เกิดความรู้สึกรังเกี้ยวใจในขณะที่เราคิดหาเหตุผลอย่างนี้ แต่อย่างไรเสียมันก็จะไม่มีวันจบสิ้นได้ ตามประสบการณ์ของอาตมา เราไม่มีวันพอใจให้พบถึงความสงบสันติได้เลย ความคิดปรุงแต่งที่ไม่มีวันสิ้นสุดนี้ทำได้เพียงแค่ ทำให้ทุกอย่างยุ่งยากขึ้น และทำให้จิตใจของเรามีแต่ความตึงเครียดมากขึ้นเท่านั้น

ดังนั้น จะมีประโยชน์มากกว่าหลายเท่า ถ้าเราจะรู้ว่าตอนนี้เรากำลังยึดติดกับความชุ่มเคื่อง มีการปกเอาความชุ่มเคื่องและที่สุดก็เข้าใจว่า “นี่คือภาระอันแสนหนัก นี่คือการเจ็บปวด” จึงเป็นสิ่งที่อำนวยความสะดวกให้เราได้มากกว่า และเมื่อนั้นการปล่อยวางเรื่องนี้ลงก็จะเกิดขึ้นได้ แต่ไม่ใช่ด้วยเหตุผลว่า “ฉันควรจะต้องปล่อยวางเพราะนั่นเป็นสิ่งที่ชาวพุทธที่ดีพึงกระทำ” หรือ “พระอาจารย์เทศนาเรื่องนี้และบอกว่าฉันควรจะต้องปล่อยวาง” แต่กลับเป็นเพราะในใจมีความรู้เกิดขึ้นตรง ๆ ว่า “เราไม่จำเป็นต้องทำร้ายตัวเอง เช่นนี้อีกต่อไป มันช่างไม่มีประโยชน์ ช่างเป็นเรื่องน่าเหนื่อยหน่ายกระไร” แล้วเมื่อนั้นการปล่อยวางลงก็จะเกิดขึ้นแทนที่

การทำพิธีขอขมา

อีกแง่มุมหนึ่งของการให้อภัยคือการทำพิธีขอขมา หลาย ๆ ท่านที่คุ้นเคยกับพุทธเถรวาท และคุ้นเคยกับการปฏิบัติธรรม คงจะรู้ว่า เรามีพิธีอย่างหนึ่งที่มักปฏิบัติกันเป็นประจำเมื่อเราอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่มใหญ่ เช่น การอยู่ร่วมกันในวัด หรือหลังจากที่ได้มีการปฏิบัติธรรมร่วมกัน หรือหลังจากการอยู่ร่วมกันในวัดแล้วผู้หนึ่งจะต้องเดินทางไปทีอื่น นอกเหนือไปจากนั้น เมื่อเป็นวันคล้ายวันเกิดของพระผู้ใหญ่ จะมีการกราบขอขมาพร้อมกันทั้งหมด เพื่อเป็นการแสดงความกตัญญูกตเวทิต์ และแสดงความเคารพต่อท่าน

ในการทำพิธีขอขมาอย่างเป็นทางการ เราจะสวดเป็นภาษาบาลีเพื่อกล่าวกับบุคคลผู้หนึ่งว่า “สิ่งใดก็ตามที่ข้าพเจ้าได้กระทำแล้ว โดยทวารทั้ง ๓ ทั้งทางกาย วาจาหรือใจ ด้วยเจตนาหรือหาเจตนามิได้ อันเป็นบาปอกุศล เป็นอุปสรรคไม่ว่าทางใดทางหนึ่ง ขอท่านจงยกโทษ โปรดอโหสิกรรมให้แก่ข้าพเจ้าด้วย” ถึงแม้เราจะไม่รู้ว่าจะได้กระทำการที่ได้สร้างความไม่พอใจหรือสร้างความเดือดร้อนให้กับท่าน เราก็ถือเหมือนหนึ่งว่าเราได้เคยกระทำแล้ว หรืออาจเคยทำแล้ว ดังนั้น หากเป็นเช่นนั้น ขอให้ท่านอภัยให้ด้วย

ด้วยวิธีนี้เรากำลังแสดงความอ่อนน้อมถ่อมตนและยอมรับว่า “การกระทำของเราทั้งหมดไม่สามารถจะมีความสมบูรณ์แบบได้ หรือไม่สามารถทำให้ทุกคนพึงพอใจได้

ทั้งหมดทุกเวลา” ไม่ว่าจะพยายามอย่างไรก็ตาม เราทุกคนย่อมเคยกระทำการใดที่ก่อให้เกิดความขัดเคืองต่อกันบ้างในบางเวลา

มีใครบ้างที่ไม่เคยทำให้คนอื่นขัดเคืองเลย ถ้าคนใดคนหนึ่งเชื่อว่าตัวเองเป็นเช่นนั้นจริงแล้ว อาตมาก็จะขอแนะนำว่า ผู้นั้นน่าจะมีปัญหาลอกตัวเองอย่างแรงแล้ว เพราะพวกเราทุกคน ไม่เว้นแม้แต่พระพุทธเจ้า ผู้ทรงเป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าอย่างสมบูรณ์ พร้อมด้วยคุณธรรมอันเลิศ และทรงเป็นผู้ประกอบด้วยความปรารถนาดี ไม่มีประมาณ แม้แต่พระองค์เองก็ยังเคยทรงสร้างความไม่พอใจและความขุ่นเคืองให้กับคนบางคน แม้แต่ผู้ที่ทรงเป็นพระพุทธเจ้าก็ยังสามารถทำให้คนอื่นขุ่นเคืองใจได้อยู่

ดังนั้น เราทุกคนสร้างความขุ่นเคืองใจให้กันและกันเป็นบางครั้งบางคราว และด้วยการแสดงออกเช่นนี้ กล่าวคือ การขอขมา ก็เป็นการยอมรับอย่างอ่อนน้อมว่า เราได้ทำความขุ่นเคืองซึ่งกันและกัน “การกระทำของข้าพเจ้าย่อมไม่เป็นที่พึงพอใจต่อท่านทั้งหมดตลอดเวลา ด้วยเหตุนี้ข้าพเจ้าจึงขอให้ท่านได้โปรดอดโทษนั้นแก่ข้าพเจ้าด้วย” บุคคลผู้ถูกขอขมามักจะกล่าวตอบว่า “ข้าพเจ้าให้อภัยท่าน และขอท่านจงให้อภัยข้าพเจ้าด้วย”

ถึงแม้ว่าเรากำลังทำพิธีขอขมานี้ต่อบุคคลผู้เป็นที่รู้กันดีว่า เป็นพระอริยะผู้เลิศ เป็นผู้ที่เราเคารพบูชาด้วยเกล้า

และเป็นผู้ที่เปี่ยมด้วยความสมบูรณ์ ปราศจากมลทินใด ๆ กระนั้นท่านยังกล่าวว่า “ขอท่านจงให้อภัยข้าพเจ้าด้วย” ท่านเหล่านั้นจะตระหนักดีว่า แม้พระพุทธรูปองค์ก็ยังคงสร้างความขุ่นเคืองและไม่พอใจให้ผู้อื่นได้ แม้ท่านจะไม่รู้และไม่ได้ตั้งใจก็ตามที เมื่อนั้นท่านจึงกล่าวตอบว่า “ข้าพเจ้าให้อภัยท่าน และขอท่านจงให้อภัยข้าพเจ้าด้วย”

วิธีนี้เป็นพิธีกรรมโบราณที่กระทำเป็นกิจจะลักษณะ แต่เป็นสิ่งที่พวกเราสามารถนำไปใช้ได้ในชีวิตของเรา ที่บ้านของเรา อาตมามักแนะนำว่าจะพัฒนาขึ้นมาให้เป็นการปฏิบัติในครอบครัวได้อย่างไร ปีหนึ่งในกิจกรรมค่ายครอบครัวพุทธที่สหรัฐอเมริกา อาตมาได้นำพิธีการขอขมาไปสอนว่าเราจะสามารถใช้ในระหว่างผู้ปกครองและลูกหลานได้อย่างไร

เด็ก ๆ จะก้มลงกราบพ่อแม่พร้อมกับพูดว่า “สิ่งใดก็ตามที่ลูกได้กระทำลงไปด้วยกาย วาจาหรือใจ ที่เป็นการล่วงเกิน โปรดยกโทษให้ลูกด้วย” เมื่อนั้นพ่อแม่จะกล่าวตอบว่า “พ่อแม่ให้อภัยลูก” แล้วจากนั้นพ่อแม่ก็จะกล่าวต่อว่า “สิ่งใดก็ตามที่พ่อแม่และแม่ได้กระทำลงไปด้วยกาย วาจาหรือใจ ที่ทำให้ลูกขุ่นเคืองใจ ขอให้ลูกให้อภัยด้วย”

เหตุการณ์นี้น่าประทับใจมากที่ได้เห็นภาพผู้ใหญ่ เช่น พ่อที่มีหนวดเครายาวกับลูกชายอายุ ๓ ขวบ โดยผู้เป็นพ่อกล่าวขอโทษลูกอย่างตั้งใจ

การกระทำเช่นนี้ก่อให้เกิดความสัมพันธ์ระหว่างผู้ปกครองกับลูกหลาน ด้วยวิธีที่แตกต่างไปจากความสัมพันธ์แบบเดิมบ้างเล็กน้อย แต่ก่อให้เกิดประโยชน์มากมาย ในทำนองเดียวกันนี้ ท่านทั้งหลายก็สามารถจะนำเอาไปใช้ได้ ในแวดวงการทำงานของท่าน แม้บางทีอาจทำให้ผู้ร่วมงานคิดว่าท่านกำลังเพี้ยนอยู่หรือเปล่า หากท่านเอ่ยเรื่องนี้ขึ้นมา

“จงอดทนต่อความไม่สามารถที่จะให้อภัย”

การฝึกขอขมาเป็นสิ่งที่ดีงามและมีประโยชน์ แต่บางครั้งใน ขณะที่เรากำลังทำพิธีขอขมาอยู่ (อาตมาขอกลับไปทำเรื่อง การพกพาความชุ่นเคือง) เราอาจจะรู้สึกว้าว่า เราไม่ยอม ให้อภัย เราอาจจะตั้งใจที่จะพกเอาความชุ่นข้องใจที่มีต่อ อาจารย์ติดตัวเราไปด้วย หรืออาจารย์เองก็อาจจะแบกเอา ความชุ่นเคืองที่มีต่อใครบางคนไว้ สถานการณ์นี้อาจจะมี ผลกระทบอย่างแรง!

แม้ว่าในขณะที่เรากำลังทำพิธีขอขมาอยู่ บางครั้งอาจจะไปกวนตะกอนบางอย่างในใจเราที่ไม่ยอมให้อภัยให้หลุด ขึ้นมาก็ได้ ขณะที่ปากของเรากำลังว่า “ด้วยกาย วาจา ใจ ที่ได้กระทำแล้ว ข้าพเจ้าอภัยให้ท่าน และขอให้ท่านจงอภัย ให้ข้าพเจ้าด้วย” ขณะนั้นอาจมีเสียงของความคิดที่แทรกขึ้นมาว่า “แต่ฉันจะไม่ยกโทษเรื่องนั้นให้! มีเรื่องบางเรื่องที่ยังไม่พร้อมที่จะปล่อยวางได้!”

การเฝ้าสังเกตปฏิกิริยาที่เปี่ยมเบนเป็นสิ่งสำคัญ เพราะพิธีกรรมเช่นนี้ไม่ใช่เรื่องของความขลังที่เสกเอาได้ มันไม่สามารถจะลบล้างเอากรรมชั่วออกไปจากใจได้โดยอัตโนมัติ เหมือนอย่างความเชื่อเรื่องการอาบน้ำในแม่น้ำคงคา เมืองพาราณสี หรือเรื่องคล้าย ๆ กันนี้ พิธีขอขมาเช่นนี้ไม่ใช่เรื่องของไสยศาสตร์ แต่สิ่งที่เกิดขึ้นคือ ในกรณีที่เรายอมให้อภัยไม่ได้ การขอขมานี้จะเปิดโอกาสให้เรามองเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นอยู่ภายในใจว่า “ยังคงมีเรื่องที่เราติดข้องอยู่ตรงนั้น ยังคงมีปมเล็ก ๆ มีตะกอนเล็ก ๆ ที่เรายังคงยึดติดมันอยู่ ซึ่งเจ้าปมนี้ก็จะพูดว่า คนผู้นั้นจะยังพ้นจากเรื่องนี้ไม่ได้ เพราะฉันจะไม่ยอมปล่อยให้เขาพ้นไปจากเรื่องนี้ได้” และนี่ก็คือการเปิดโอกาสให้เราสามารถเห็นได้ รับรู้มันได้ว่า “ยังคงมีปมเล็ก ๆ อยู่ มีความยึดติดที่มีผลกระทบต่อเราอยู่ และความรู้สึกนี้จำเป็นจะต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่” เพราะยังมีมันอยู่กับเรานานเท่าไร ภาระที่เราแบกไว้ก็ยิ่งอยู่กับเรานานเท่านั้น”

เมื่อหลายปีก่อน อาตมาคิดว่าน่าจะเป็นการบรรยายธรรมวันอาทิตย์นี้แหละ หลวงพ่อสุเมโธได้ตั้งหัวข้อว่า “ความอดทนต่อความไม่สามารถให้อภัยได้” การบรรยายครั้งนั้นเป็นเรื่องของการไม่ให้อภัย

จิตที่เป็นกุศลซึ่งเป็นหนึ่งในสมาชิกของคณะกรรมกรภายในใจเราบอกว่า “ฉันควรให้อภัยต่อทุกคน” แต่กรรมกรอีก

คนกลับบอกว่า “ไม่! ยังไม่ได้!” และเราก็ไม่สามารถเพิกเฉยต่อเสียงนั้นโดยไม่ไตร่ตรองได้ เพราะจิตส่วนที่ทำหน้าที่ยึดติดและยึดมั่นเป็นจิตคนละประเภทกับจิตที่ทำหน้าที่ให้อภัย ทั้งสองนี้อยู่ที่โตะคนละข้างกัน ไม่ใช่จู้ ู เราจะทำให้จิตให้เปิดกว้างได้ (ประโยคนี้ทำให้อาตมานึกถึงคำกล่าวในหนังสือเรื่อง เดอะลอร์ดออฟเดอะริงส์ที่ว่า “ไม่มีใครที่อยู่ดี ๆ ก็สามารถเดินเข้าไปในมอร์ดอร์ได้!”) (เรื่องนี้แปลไทยว่า อภินิหารแหวนครองพิภพ-ผู้แปล) เราไม่สามารถแค่ตัดสินใจอย่างเด็ดเดี่ยวกับตัวเองว่า “นับจากวันนี้เป็นต้นไปฉันจะไม่โกรธอีก จะไม่โกรธอีกเลย” แล้วมันจะเป็นจริง... มีใครเคยลองบ้างไหม เมื่อเข้านี้มีคนบอกอาตมาว่า “ปีที่แล้วผมตั้งใจถึง ๖ ครั้งว่าผมจะบรรลุธรรมให้ได้ แล้วผมก็ล้มเหลวทุกครั้ง” เพราะจิตที่พูดว่า “ฉันจะไม่ยอมหยุดพักเลยจนกว่าจะได้บรรลุธรรมอย่างสมบูรณ์” นั้นเป็นเสียงของหนึ่งในสมาชิกของคณะกรรมการในใจที่เป็นจิตมหากุศล และที่น่าสรรเสริญมาก และแล้วสมาชิกอีกคนหนึ่งของคณะกรรมการก็พูดขึ้นว่า “อือดี แต่สิ่งที่ฉันอยากได้จริง ๆ คือเค้กชอคโกแลตอีกสักชิ้นหนึ่ง” หรือ “ไอ้เจ้าคนนั้นแย่งที่จอดรถของฉันไป กล้าดียังไงนะ เดี่ยวต้องสั่งสอนซะหน่อย” และนี่ก็คือวิธีที่จิตของเราทำงาน

คำแนะนำที่มีประโยชน์ที่สุดสำหรับประเด็นนี้มาจาก หลวงพ่อชา ท่านให้พิจารณาว่า ๕๐-๗๐% ของการปฏิบัติ

ธรรมคือขณะที่เรารู้ว่าควรวางลง แต่ไม่สามารถทำได้” ช่วงเป็นคำสอนที่ซาญูดและเยียมยอดอะไรเช่นนี้! การเกิดปัญญาที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ถอนรากถอนโคนคือ “การรู้ว่านี่คือสิ่งที่ควร แต่ยังไม่ทำได้” การเห็นจิตเช่นนี้บ่อย ๆ เป็นขบวนการเรียนรู้ที่จะนำเราไปสู่การปล่อยวาง การหลุดพ้นที่แท้จริง

การให้เวลาและความใส่ใจ

“การขอขมา” เป็นการปฏิบัติที่เราเรียนรู้ที่จะตระหนักถึงข้อจำกัดที่มนุษย์มี และมีความพร้อมที่จะเปิดโอกาสให้แก่อันและกัน ซึ่งก็เป็นการให้อย่างหนึ่งด้วยเช่นกัน เหมือนกับการมีความพร้อมที่จะให้เวลาแก่ผู้อื่น มีความอดทน และให้โอกาสเขาได้พูดในสิ่งที่เขาอยากพูด มีความพร้อมเสมอที่จะให้ความใส่ใจต่อใครสักคน โดยไม่สำคัญว่าเราจะสนใจในสิ่งที่เขาทำหรือพูดไหม ไม่ว่าจะอย่างไร เราจะให้เวลาแก่เขา เราจะให้ความใส่ใจต่อเขา ทั้งหมดนี้คือการให้อย่างหนึ่งเช่นเดียวกับที่เป็นการสละด้วย คือเรากำลังสละความหยิ่งทะนง สละความคิดว่าเราเป็นฝ่ายถูกเสมอ และเรากำลังให้โอกาสที่เปิดกว้างเข้ามาแทนที่

บ่อยครั้งที่เมื่อจบคอร์สปฏิบัติ ๑๐ วันแล้ว คนมักจะถามว่า “ผมจะเอาการปฏิบัติไปใช้ในชีวิตประจำวันต่อได้อย่างไร” ซึ่งเป็นคำถามที่พบเป็นประจำ จริง ๆ แล้วทุก

คอร์สคนจะถามเช่นนี้และสงสัยว่า “ทุกอย่างราบรื่นดีมาก เพราะไม่มีใครพูดคุยกัน ทุกคนมีตารางการทำงาน เมื่อคนหนึ่งกำลังเตรียมอาหาร อีกคนล้างทำความสะอาด และบรรยากาศก็เกื้อหนุนกันดี แต่ผมจะสามารถเอาการเจริญภาวนาออกไปใช้ต่อกับชีวิตข้างนอกได้อย่างไร”

ในสถานที่ต่าง ๆ และในกลุ่มคนที่หลากหลาย คนมักพูดถึงสิ่งน่าประทับใจที่เราสามารถทำได้ ไม่ว่าจะเป็นการนั่งสมาธิทุกวัน และการรักษาศีล และในบรรดาสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ มักจะมีการให้ทานรวมอยู่ด้วย สิ่งนี้อาจจะทำให้เวลาพูดถึงการให้ทานคืออาตมาจะพูดว่า “เกี่ยวกับการให้ทานหรือให้ความเอื้อเพื่อ พวกท่านก็รู้ว่าอมราวดีเป็นวัดใหญ่ มีค่าใช้จ่ายสูงมาก ดังนั้น การให้อามิสทานเป็นสิ่งที่พวกเรายินดีรับ เพราะมันทำให้เราสามารถมีไฟฟ้าใช้และช่วยให้เราสามารถบำรุงรักษาสภาพวัดให้ได้อยู่ได้” อย่างไรก็ตาม อาตมามักจะพูดเสมอว่า สิ่งที่สำคัญกว่าการมีใจเอื้อเพื่อด้านวัตถุสิ่งของที่มีต่อครอบครัว ต่อเพื่อน ต่อคนที่อยู่ใกล้เราก็คือการมีความพร้อมที่จะใช้เวลาแก่พวกเขา เวลามีคนพูดกับเรา เราจะไม่มองหาทางที่จะเดินหนีไป เรากำลังสนใจ กำลังให้ความสนใจ กำลังให้เวลา เราไม่ได้กำลังยุ่งเกินไปที่จะพูดด้วย ยุ่งเกินไปที่จะให้ความช่วยเหลือ

บ่อยครั้งที่เมื่ออาตมาพูดเรื่องเช่นนี้ คนมักจะแปลกใจว่า “จริงหรือท่าน! เพราะพวกเขาไม่เคยคิดว่าสิ่งเหล่านี้

เป็นการให้ความเอื้อเฟื้อด้วยเช่นกัน แต่อาตมา รู้สึกว่ามันใช่ และรวมไปถึงการให้อภัยและการไม่พกพาคความชุ่นเคืองไว้ในใจ การให้ความเอื้อเฟื้อที่เกี่ยวข้องกับการให้เวลา การให้ความใส่ใจ ทั้งหมดนี้เป็นส่วนที่มีความสำคัญมากในการปฏิบัติของเรา และช่วยสนับสนุนให้เราดำรงชีวิตอยู่ในโลกได้ด้วยธรรม

การให้อภัยและการเจริญกรุณา

การให้อภัยสัมพันธ์โดยตรงกับกรุณา การเกิดความรู้สึกอ่อนโยน เห็นอกเห็นใจผู้อื่น จะทำให้เกิดการอภัย ความเข้าใจที่มองเห็นว่า การกระทำของเรานั้น ไม่ใช่ เรา ไม่ใช่ตัวตนทั้งหมดของเรา

จะขอยกตัวอย่างเมื่อพระพุทธองค์ได้ทรงพบกับองคุลีมาล ผู้ซึ่งได้ฆ่าคนมามากมาย เป็นทั้งโจรและนักฆ่า และแม้ว่าองคุลีมาลเองได้พยายามที่จะเอาชีวิตพระองค์ พระพุทธองค์ก็ได้ทรงให้ความสำคัญกับเรื่องนี้ หรือต่อเรื่องที่องคุลีมาลได้ฆ่าคนมาแล้วจำนวนถึง ๘๘๘ คน โดยมีนิ้วของเหยื่อที่ถูกฆ่าร้อยเป็นพวงห้อยอยู่ที่คอ พระพุทธองค์มิได้ทรงให้ความสนพระทัยต่อเรื่องเหล่านี้เลย แต่พระองค์กลับทรงเล็งเห็นถึงคุณสมบัติอันประเสริฐในความเป็นมนุษย์ที่มีในองคุลีมาล พระองค์มิได้ทรงปฏิเสธความจริงที่ว่าองคุลีมาลเป็นโจรและเป็นฆาตกร พระองค์ทรงตระหนัก

ดีถึงเรื่องนี้ แต่พระองค์มิได้ทรงปล่อยให้เรื่องราวเหล่านั้น
มากำหนดความเป็นองคุลีมาล พระองค์ได้ทรงสื่อให้เห็นว่า
“องคุลีมาลคือชาตกรมือเปื้อนเลือดและเป็นนักฆ่า แต่นั่นก็
ไม่ใช่องคุลีมาล ไม่เป็นทั้งหมดขององคุลีมาล”

กรุณามีความหมายได้หลายอย่างหลายแง่ เมื่อเรา
พิจารณาคำนี้ จะพบสิ่งสำคัญอย่างหนึ่ง คือคำว่า *compassion*
ในภาษาอังกฤษมีความหมายไม่ตรงนักกับคุณสมบัตินี้ของ
คำว่า “กรุณา” ในภาษาบาลี คำว่า “*empathy* ความเห็นอก
เห็นใจ” น่าจะมีความใกล้เคียงกับกรุณามากกว่า ทั้งนี้เพราะ
คำว่า “*compassion*” แปลตรงตัวได้ว่า “เป็นทุกข์ร่วมกัน
ร่วมทุกข์ด้วยกัน” มาจากรากศัพท์ภาษาลาตินว่า “*com*”
(แปลว่า “ด้วย กับ”) “*passio*” (แปลว่า “เป็นทุกข์”) เหมือน
ที่ปรากฏอยู่ในคำว่า “*the passion of Christ* การทนทุกข์
ของพระเยซู หรือการทรมานของพระเยซู” ที่ไม่ได้แปลว่า
พระเยซูหลงใหลอะไรบางอย่าง แต่คำนี้กลับหมายถึง “การ
ทนทุกข์ของพระเยซู” ดังนั้นคำว่า “*compassion*” จึงมีความ
หมายว่า “ร่วมทุกข์ไปกับ”

อย่างไรก็ตาม คำว่า “กรุณา” ซึ่งมักจะแปลกันเป็น
ภาษาอังกฤษว่า “*compassion*” ไม่ใช่สภาพจิตที่เป็นทุกข์
ในทางจิตวิทยาของพุทธ *กรุณา* เป็นความสว่างไสวของจิต ซึ่ง
เป็นธรรมหนึ่งใน *พรหมวิหาร* ที่แปลว่าธรรมเป็นเครื่องอยู่อัน
ประเสริฐ เป็นความสว่างแจ่มใสอย่างยิ่ง เป็นความกว้างไกล

ไร้ขอบเขตของจิต ดังนั้น ความไม่มีขอบเขต ไม่มีที่สุด ไม่มีประมาณ คือคำอธิบายขยายความของคำนี้

ดังนั้นกรุณาจึงไม่ใช่สภาพที่เป็นทุกข์ ในพระธรรมคำสอนได้กล่าวถึงเรื่องนี้ไว้ว่า ถ้าเราเป็นทุกข์ไปด้วยกับความทุกข์ของผู้อื่น นั่นไม่ใช่กรุณาที่แท้จริง แต่เป็นกรุณาที่ถูกบิดเบือนไป ถูกเข้าใจผิดไป ไม่ใช่กรุณาที่แท้

ยังมีศัพท์ภาษาบาลีอีกคำหนึ่ง ซึ่งใช้ในความหมายเดียวกับ “กรุณา” คือคำว่า “อนุกัมปะ” เมื่อมีการสวดอาราธนาพระธรรมเทศนาที่มีคำว่า “อนุกมฺปิมี ปชฺ” มีความหมายว่า “ขอพระองค์ได้โปรดแสดงธรรมอนุเคราะห์ด้วยเถิด”

“อนุกมฺป” แปลตามศัพท์ว่า “สะท้อนกลับหรือก้องกังวาน” หรือ “มีความใส่ใจต่อความสุขสบายของผู้อื่น” บางครั้งยังมีความหมายว่า “ธรรมชาติทำให้จิตหวั่นไหวต่อสวัสดิภาพของทุกชีวิต” ซึ่งฟังดูคล้าย ๆ กับว่ามีความกระวนกระวายอยู่ แต่คำนี้ไม่ได้หมายถึงเช่นนั้น แต่กลับหมายถึงความกระตือรือร้น ความใส่ใจจริงจังต่อความสุขและความสบายของผู้อื่น เป็นความรู้สึกเห็นอกเห็นใจในความทุกข์ของผู้อื่นโดยที่ไม่ได้ทุกข์ตามไปด้วย

อาตมาคิดว่าเป็นเรื่องสำคัญที่เราจะต้องทำความเข้าใจและพิจารณาคำว่า กรุณา ในแง่คิดเช่นนี้ การจะกรุณาอย่างบริสุทธิ์ใจในศาสนาพุทธไม่ได้หมายถึงว่า เรามีความกังวลใจต่อใคร ๆ ทุกคน เพราะนั่นเป็นกรุณาที่ถูกบิดเบือน

ทำให้เข้าใจคลาดเคลื่อน คุณลักษณะที่จำเป็นของกรุณา ในทางจิตวิทยาพุทธคือ การทำให้เป็นหนึ่งเดียวกับผู้ฟัง ความใส่ใจ ความเห็นใจต่อความทุกข์ของผู้อื่น และจากนั้น การมีใจที่พร้อมจะให้ การให้ความสนใจ การให้การดูแล เอาใจใส่ก็จะเกิดขึ้นตามมาจากความอ่อนโยน เห็นอกเห็นใจนั้น

“ภัยแฝงของการเป็นผู้ให้”

ในสังคมตะวันตกเราเคยชินที่จะคิดถึงคำว่ากรุณาในความหมายของ “กิจกรรมที่ทำด้วยกรุณา” เหมือนการที่เราออกไปกระทำการต่าง ๆ เพื่อช่วยเหลือผู้อื่น ซึ่งในแง่นี้เป็นเรื่องที่มีประโยชน์มากแน่นอน เราเป็นสังคมที่มีความกรุณา มาก ดังจะเห็นได้จากจำนวนขององค์กรการกุศลต่าง ๆ ที่มีอยู่อย่างมากมาย จำนวนเงินที่ประชากรในประเทศนี้บริจาค ในการช่วยเหลือผู้อื่นเป็นสิ่งที่น่าประทับใจมาก สหราชอาณาจักรเป็นชาติที่น่าชื่นชมยกย่องมากในแง่นี้

แต่อย่างไรก็ตาม เราไม่ควรให้คำจำกัดความหรือจำกัดขอบเขตของ “กรุณา” ไว้เพียงแค่ว่าเป็นการช่วยเหลือผู้อื่น เป็นการให้ความอนุเคราะห์ด้านวัตถุสิ่งของแก่ผู้อื่น ถ้าเรามองความหมายของกรุณาในมุมแคบเพียงเท่านั้น เราก็อาจจะพลาดจากความจริงที่ว่า บางครั้งกิจกรรมที่เราเรียกว่าเป็นความกรุณานั้น เป็นเพียงเรื่องที่ทำให้เรารู้สึกดีต่อตัวเอง มากกว่าที่จะเป็นความเห็นใจต่อผู้อื่นอย่างจริงจัง ใน

กรณีนี้สิ่งที่เป็นแรงจูงใจในการช่วยเหลือผู้อื่น มักจะเป็นการหาสิ่งที่ทำให้เราสบายใจขึ้น ให้ใจของเราสงบขึ้น เราารู้สึกว่า “ถึงเวลาที่จะต้องทำอะไรบางอย่างแล้ว ต้องลงมือทำตอนนี้แล้ว เพราะฉันรู้สึกไม่ดีเลย” และเมื่อเราได้ลงมือทำอะไรสักอย่างที่เป็นกรช่วยเหลือ เมื่อนั้นมันจะทำให้เรารู้สึกดีขึ้น และแน่นอนว่าการทำสิ่งดี ๆ ที่มีประโยชน์ กำลังเกิดขึ้นอยู่จริง แต่ก็อาจทำให้การกระทำนั้นกลับกลายเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเราและความรู้สึกของเรา มากกว่าที่จะเป็นเรื่องของผู้อื่น ฟังแล้วรู้สึกคุ้น ๆ กันบ้างไหม

เมื่อหลายปีมาแล้ว มีการทำวิจัยทางจิตวิทยาในหมู่ผู้ทำงานสังคมสงเคราะห์ที่นับหมื่นคนในภาคต่าง ๆ ของสหราชอาณาจักร (ในที่นี่เอาตมาต้องขอภัยนักสังคมสงเคราะห์ไว้ล่วงหน้าที่จะเอ่ยถึงเรื่องนี้ เอาตมาไม่ได้มีเจตนาจะล่วงเกินใคร) ผลการศึกษาที่น่าประหลาดใจ แต่เป็นข้อมูลที่ดีมากอันหนึ่ง พบว่า ...นักสังคมสงเคราะห์มากมาย อาจจะมีราว ๆ ๘๕-๙๐% ที่เดียว ที่มีแรงผลักดันว่า ตนต้องเป็นคนมีประโยชน์ การทำงานสังคมสงเคราะห์ของพวกเขา เกิดจากแรงบีบคั้นหรือการผลักดันที่มาจากในใจของเขาเอง ที่ต้องการเป็นคนที่มีประโยชน์ พวกเขามีบุคลิกบางอย่างที่ต้องการคำชื่นชมที่ได้รับกลับมาจากเราได้ช่วยเหลือ และเมื่อใดก็ตามที่เขาไม่สามารถลงมือช่วยเหลือได้อย่างเต็มที่ เขาจะรู้สึกไม่สบายใจ ไม่พอใจอย่างมาก เอาตมาไม่ได้

ต้องการที่จะวิพากษ์วิจารณ์งานสังคมสงเคราะห์ อย่าได้
เข้าใจผิดเด็ดขาด...เพียงแต่อยากสะท้อนภาพให้เห็นถึงการ
ยึดติดในฉัน เมื่อฉันได้รู้สึกเต็มเต็มที่ช่วยใครสักคน...
นั่นคือ การยึดติดใน ฉัน อย่างเหนียวแน่น จากการลงมือทำ
ประโยชน์ให้คนอื่น

สำคัญที่ทัศนคติ

เมื่อเรามองถึงกรุณา จึงไม่ใช่เพียงแค่การกระทำ การลงมือ
ช่วยเหลือใคร แต่สิ่งสำคัญอยู่ที่ทัศนคติที่มีต่อการกระทำ
นั้น ๆ ในการพัฒนาคุณภาพที่แท้จริงของกรุณา หัวใจสำคัญ
อยู่ที่สภาวะของการไร้ความวิตกกังวล เป็นการทำประโยชน์
ที่ปราศจากความกระวนกระวายใจว่าต้องกระทำ แต่เป็น
ความรู้สึกที่ล้นออกมาจากความรักที่ไม่ขึ้นกับตัวตนใด ๆ
ทั้งสิ้น... ไม่ใช่เรื่องง่ายเลยใช่ไหม...ที่จะแปลงให้เป็นการ
กระทำในชีวิตจริง

เมื่อเราได้พิจารณาคำสอนของพระพุทธองค์และ
ศึกษาคำแนะนำของพระองค์ เราจะพบว่าพระพุทธองค์
ทรงมีพระมหากรุณาอันล้นเหลือ นับแต่วันที่ทรงตรัสรู้ ทรง
สั่งสอนพระธรรม เป็นเวลาถึง ๔๕ พรรษา พระองค์ทรง
ใส่พระทัยในการให้ความช่วยเหลือผู้อื่นอยู่เสมอมา ในการ
กระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยพระเมตตา ทรงประดิษฐานพระ
ธรรมคำสอน ทรงสถาปนาคณะสงฆ์ ทรงแก้ไขปัญหาข้อ

พิพาท ทรงให้คำแนะนำกับหมู่ชนทุกเหล่าชั้น ท่านทรงงานหนักอย่างน่าอัศจรรย์ ในการเผยแผ่พระธรรมและในการให้ความอนุเคราะห์แก่ผู้อื่น และงานที่ทรงอุทิศพระองค์ เช่นนี้ก็ไต่ย่นยาวมาจนถึงวันนี้นับเป็นเวลาถึง ๒๖๐๐ กว่าปีแล้ว แต่ตลอดสายของการเดินทางและการสั่งสอนพระธรรม พระองค์ก็ได้ทรงทำด้วยความวิตกกังวล มิได้ทรงทำด้วยความว้าวุ่นใจ ถึงแม้ว่าพระองค์จะทรงงานอยู่ตลอดเวลา เพื่อความสุขสันติแก่ผู้อื่น พระองค์ก็ได้เคยทรงมีความกระวนกระวายใจกับสิ่งที่ทำและกับผลของสิ่งเหล่านั้น หากพระองค์ทรงให้คำแนะนำ แล้วผู้คนไม่ดำเนินรอยตาม พระองค์ก็ได้ทรงขุ่นเคืองพระทัย

มีเหตุการณ์หนึ่งเกิดขึ้นขณะเมื่อพระพุทธรองค์ได้เสด็จดำเนินทางไกลในชนบท โดยมีพระผู้ติดตามรูปหนึ่ง ท่านอยู่ในระหว่างการเดินทางไปกรุงราชคฤห์ และเมื่อได้มาถึงทางสองแพร่ง พระพุทธรองค์ได้ทรงดำเนินไปทางแยกด้านขวา แต่พระผู้ติดตามได้กราบทูลว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ทางซ้ายนี้คือทางไปยังราชคฤห์”

พระพุทธรองค์ได้ตรัสตอบพร้อมทรงชี้ทางที่ทรงดำเนินอยู่ว่า “นี่คือทางไปราชคฤห์”

“ขอประทานอนุญาต ข้าพระองค์ทราบดีว่าพระองค์ทรงเป็นพระสัมพันธุญ แต่นี่คือทางไปราชคฤห์ ข้าพระองค์รู้จักทางนี้ดี”

พระพุทธรองค์ตรัสตอบว่า “ไม่ใช่ นี่คือทาง”

“ขอประทานอนุญาต แต่...”

พระสูตรนี้เป็นเรื่องที่เกิดยุคพุทธกาล ดังนั้น เหตุการณ์ทั้งหลายต้องเกิดขึ้น ๓ ครั้ง เมื่อนั้นพระผู้ติดตาม จึงได้กราบทูลเป็นครั้งที่ ๓ ว่า “นี่คือทางไปราชคฤห์”

และพระพุทธรองค์ก็ได้ตรัสตอบว่า “ไม่ใช่คือทางที่เรา จะต้องดำเนินไปเพื่อให้ถึงกรุงราชคฤห์”

เมื่อนั้นพระผู้ติดตามได้กราบทูลว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้ เจริญ ขอเชิญเสด็จไปตามทางนั้นโดยลำพังเถิด”

ดังนั้นแล้ว พระผู้ติดตามก็ได้วางบาตรของพระ พุทธรองค์ที่ตนได้ถือมาลง และเดินเลี้ยวไปตามทางด้านซ้าย ขณะที่พระพุทธรองค์เสด็จดำเนินไปตามทางด้านขวา

หลังจากเดินไปตามทางด้านซ้ายได้ไม่นานนัก พระผู้ ติดตามก็พบกับกลุ่มโจร ถูกทำร้ายจนบาดเจ็บและผ้าสบง จีวร ขาดวิน ในที่สุดท่านก็ล้มลุกคลุกคลานเดินทางต่อจนได้ เข้าเฝ้าพระพุทธรเจ้า ท่านรู้สึกลำบากยิ่งอย่างมาก

พระพุทธรองค์เสด็จดำเนินทางที่อ้อมไกลกว่าเพื่อ จะเข้าถึงกรุงราชคฤห์ เพราะทรงทราบดีว่าที่ทางปกตินี้มี กลุ่มโจรซุ่มรออยู่ แต่พระติดตามได้ตัดสินใจที่จะเดินไปตาม ทางของตน และไม่ได้คิดที่จะกราบทูลถามว่า เพราะเหตุใด พระองค์จึงทรงเลือกทางสายนั้น ซึ่งเป็นสิ่งที่ประหลาดมาก เพราะท่านเองก็รู้ดีว่าพระพุทธรองค์ทรงเป็นพระสัมพันธ

ผู้รอบรู้และมีอิทธิฤทธิ์หยั่งรู้ทุกอย่างได้ นอกจากนี้ยังทรงรอบรู้อย่างหยั่งลึกในวิถีของโลกที่อาจเกิดขึ้นด้วย สำหรับอาตมาแล้ว เรื่องนี้แสดงให้เห็นถึงพระมหากรุณาอันยิ่งของพระองค์ แต่พระองค์ก็ทรงมีความพร้อมที่จะแสดงพระกรุณาด้วยการปล่อยให้พระติดตามถูกโจรทุบตี นี่คือนิเวศที่พระผู้นี้จะไม่มีวันลืมหูลืมตาไป หากว่าเราได้อยู่ต่อหน้าพระผู้ทรงตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เองแล้ว ผู้ซึ่งเรามีความศรัทธาเลื่อมใสอย่างสิ้นเหลือ แต่เราก็ยังบังอาจพูดได้ว่า “ข้าพระองค์จะไปทางนี้ ขอพระองค์จงถือบาตรของท่านเองเถิด” เมื่อนั้นปัญหาที่เกิดขึ้นตามมาก็เป็นเรื่องของเราแล้ว ซึ่งมันก็ได้ส่งผลที่แสนเจ็บปวด อันเกิดจากการยึดมั่นอย่างเหนียวแน่นในความคิดของตน ในสิ่งที่เราคิดว่าเราถูก

เมื่อหลวงพ่อบอกจะกล่าวถึงเรื่องนี้หรือเรื่องเล่าคล้าย ๆ กันนี้ ท่านมักจะยกคำตรัสของพระพุทธองค์ว่า “อกุชชาตาโร ตถาคตา ตถาคตาเป็นเพียงผู้บอกทาง” พระพุทธองค์อาจจะตรัสว่า “นี่คือทางไปราชคฤห์” ทรงชี้ทางให้ แต่ผู้เดินจะเดินตามหรือไม่ เป็นการตัดสินใจของแต่ละคน เป็นปัญหาของแต่ละคนที่ต้องดูแลเอง

ขณะที่เราปฏิบัติเพื่อพัฒนากรุณาให้เกิดขึ้น จำเป็นจะต้องมีความรู้สึกในใจที่เบาสบาย ความรู้สึกที่ไม่ยึดติดอยู่กับผลที่ออกมา เมื่อเรามีโยมมาปรึกษากับอาตมาเรื่องการสอบเข้ามหาวิทยาลัยของลูกชาย เธอกำลังกังวลว่าลูกชายอาจไม่

ได้คะแนนที่สูงมากพอ แล้วเธอจะอย่างไร ครอบครัวของเธอจะอย่างไร และอาตมาจะอย่างไรได้บ้างเกี่ยวกับเรื่องนี้ อาตมาจะช่วยให้ลูกของเธอได้คะแนนมากกว่านี้ได้ อยากรู้ ซึ่งอาตมาได้ตอบว่า “ลูกของโยมอาจจะเป็นคนเก่ง ได้รับการศึกษาที่ดี และเป็นคนที่ฉลาดมาก แต่ถ้าบังเอิญเขาได้อยู่ในห้องเรียนที่มีนักเรียนอีก ๔๐ คนที่เก่งกว่า ได้รับการศึกษาที่ดีกว่า และเป็นคนที่ฉลาดมากกว่า ก็จะเป็นการดีที่โยมจะพึงรู้ว่าเรื่องนี้อยู่เหนือการควบคุมของโยม

แต่ยังมีสิ่งที่ยอมสามารถทำได้ คือการนำเอาทัศนคติของความไม่กระวนกระวายรุ่มร้อนใจเข้าไปในบ้าน โยมสามารถที่จะปล่อยวางความกังวลใจ ปล่อยวางความเป็นห่วง และการทำเช่นนี้จะช่วยสร้างบรรยากาศของความสงบสุขขึ้นได้ภายในบ้าน ความสงบสุขในบ้านที่ยังมีลูกชายอาศัยอยู่ด้วย ก็จะเป็นตัวช่วยให้ลูกชายสามารถพัฒนาศักยภาพของเขาให้ดีขึ้นได้มาก เท่าที่ความสามารถของมนุษย์จะพึงทำได้ แต่ถ้าในบ้านมีแต่ความไม่สงบและเต็มไปด้วยความตึงเครียดและความบีบคั้น เมื่อนั้นบรรยากาศในบ้านก็จะไม่สงบ ไม่เอื้อต่อความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว ดังนั้นทัศนคติจึงคือทุกอย่าง”

เมื่อเราตั้งใจจะเจริญกรรมให้เกิดมีขึ้น เราทำในสิ่งที่เราทำได้ แล้วปล่อยไปให้เรื่องราวต่าง ๆ คลี่คลายไปเอง แต่หากว่าเรายึดติดอยู่กับผลที่จะออกมาด้วยความคาดหวัง

เมื่อเราเข้าไปติดกับมันเสียแล้ว เมื่อนั้นเราก็ตกอยู่ในห้วง
ความทุกข์ ณ ที่นั่นเอง ผลปรากฏว่าโยมผู้นั้นสามารถเข้าใจ
หลักที่ว่านี้และสามารถเห็นคล้อยตามกับสิ่งที่อาตมาพูดได้

ทันทีที่เราคิดว่า “มันต้องเป็นอย่างนี้...ฉันจะต้อง
ช่วยคนผู้นี้...ฉันจะต้องทำให้ผลออกมาเป็นอย่างนี้...
ถ้ามันออกมาเป็นอย่างนั้น จะแย่มากเลย...” ถ้าเราปล่อยให้
ใจยึดอยู่กับผลบางอย่างเช่นนี้ เราก็คจะเป็นอย่างที่คนอเมริกัน
มักพูดว่า “*you are toast*” “พังไม่เป็นท่าหรือไปต่อไม่ได้”
อาจจะฟังดูเป็นคำพูดที่แปลก แต่คำนี้หมายถึง แพ้ราบคาบ
ทำอะไรต่อไม่ได้ ความทุกข์จะกลายเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้

แต่แทนที่จะเป็นเช่นนั้น หากเราพยายามทำทุกอย่าง
ให้ดีที่สุดเท่าที่ทำได้ จะเป็นการฉลาดกว่า ให้เราลองประเมิน
สถานการณ์ให้ดีที่สุด มั่นใจในความใส่ใจที่เรามีต่อผู้อื่น แล้ว
จึงทำในสิ่งที่ทำได้ จากนั้นจึงปล่อยให้มันลง จงทำในสิ่งที่
ทำได้และถ้าผลออกมาเป็นอย่างที่เราตั้งใจ ถือว่าเป็นความ
โชคดี เมื่อนั้นทุกอย่างก็เป็นเรื่องดีที่น่าพอใจ แต่ถ้าผลไม่ออก
มาอย่างที่หวัง ก็ไม่เป็นไร ลองอย่างอื่นใหม่ หรือไม่ก็ปล่อยให้
ให้มันเป็นอย่างที่เป็น ทำในสิ่งที่เราทำได้ แล้วปล่อยให้โลก
ดำเนินของมันไปอย่างที่มีมันเป็น

ทัศนคติแบบนี้อาจจะฟังดูพื้น ๆ ธรรมดา ไม่น่ามี
อะไรให้ตื่นเต็นไปสักหน่อย ซึ่งอาจขาดอรรถรสของอารมณ์
แบบฝรั่งว่า “ถ้าเธอใส่ใจเรื่องนี้จริง เธอจะรู้สึกโกรธและไม่

พอใจ!” แต่ถ้าเรามองลึกกลงไปในใจแล้ว จะเห็นว่าการศึกษาที่มีทัศนคติที่สงบราบเรียบเช่นนี้ ไม่ได้เป็นเพราะเราไม่ใส่ใจเลย แต่ความจริงก็คือ เป็นเพราะเรายอมรับว่า ศักยภาพของเราเองต่างหากที่มีขีดจำกัด เหมือนดังพระพุทธดำรัสว่า “ตถาคตเป็นเพียงผู้บอกทาง”

แม้พระพุทธองค์เองก็ไม่ทรงสามารถทำให้ใครตรัสรู้ได้ พระองค์ทรงชี้ทางให้ได้ แต่ถ้าคนผู้นั้นไม่ต้องการจะเดินไป ก็เป็นเรื่องของเขาโดยแท้” พระผู้ติดตามในพระสูตรเรื่องนั้นเชื่อมั่นในความถูกต้องของตน จึงได้รับผลที่สาสม พระตถาคตทรงชี้ทางให้ แต่บุคคลผู้นั้นเลือกที่จะไม่เดินตามเอง

แก่นสำคัญ ๓ ประการ

ทัศนคติดังที่ได้อธิบายแล้วนี้ เป็นบาทฐานที่ดีในการสร้างกรุณา ในแง่ของการกระทำที่เป็นกรุณา มีตัวอย่างที่ดีที่อาตมาอยากจะแบ่งปันให้ผู้อื่นได้รับรู้ด้วย ขอกลับไปเล่าเรื่องทีโอเมริก้าอีกครั้ง เพื่อนของเราที่วัดอภัยคีรีคนหนึ่งเป็นนักบำบัดด้วยการนวด ซึ่งเขาได้พัฒนาระบบกายภาพบำบัดด้วยสติ เขามีชื่อว่า โกลนัทญญะ ซึ่งเป็นฆราวาสคนแรกในเมืองซานฟรานซิสโกที่ขอชื่อเป็นภาษาบาลี เขาจึงได้รับชื่อว่า โกลนัทญญะ อันเป็นชื่อของพระสาวกรูปแรกของพระพุทธองค์ที่บรรลุนิพพาน

โกณฑัญญะมีคลินิกและศูนย์เล็ก ๆ อยู่ในซานฟรานซิสโก ซึ่งเขาใช้เป็นที่สอนการบำบัดด้วยการนวดตามแบบที่เขาพัฒนาขึ้น ตลอดเวลาหลายปีเขามีลูกศิษย์มาเรียนด้วยมากมาย เมื่ออายุได้ราว ๕๐ ปีเขาก็ล้มป่วยด้วยโรคมะเร็งลำไส้ และเสียชีวิตลงในที่สุด อาตมาอยู่กับเขาด้วยตอนที่เขาเสียชีวิตที่สถานพยาบาลแห่งหนึ่งในซานฟรานซิสโก เราจัดงานศพให้เขาที่วัดอภัยคีรี หลังจากเผาแล้ว เราได้ฟังอังคารของเขาที่ใต้ต้นไม้ในป่า ในงานศพมีลูกศิษย์มากมายที่มาร่วมงานเพื่อกล่าวคำอำลาเป็นครั้งสุดท้าย ลูกศิษย์คนหนึ่งชื่อ เรเชล สตาร์บัค ไม่สามารถมาร่วมงานได้ เพราะเธออยู่ที่ไต้หวันในขณะนั้น เธอได้เขียนจดหมายที่ซาบซึ้งมากฉบับหนึ่ง และได้ถูกนำมาอ่านในงานนั้น เป็นจดหมายที่มีความหมายมาก อาตมาอยากแบ่งปันจดหมายนี้ให้กับทุกคน เพราะเป็นตัวอย่างที่ดีมากเกี่ยวกับการกระทำที่เป็นเรื่องของกรุณาอย่างเป็นรูปธรรม

“โกณฑัญญะเป็นครูของฉัน ฉันโชคดีมากที่ได้เรียนการนวดกดจุดแบบซิวตี่กับเขา ที่โรงเรียนสอนนวดซานฟรานซิสโก เขาสอนว่าการรักษาร่างกายมีความสำคัญไม่น้อยไปกว่าการรักษาจิตใจ เขาบอกว่า “หัวใจของงานของเรานั้นคือการให้ความใส่ใจ ให้การอยู่เป็นเพื่อน อย่อกดแรงเกินไป ให้ใช้เพียงแค่น้ำหนักตัวของเรา อย่าวิวินิจฉัยโรค ขอเพียงแค่รับรู้ อย่าพยายามช่วย แต่ก็อย่าหันหน้าหนีด้วยเช่น

กัน เพียงแค่ออยู่เป็นเพื่อนเขาตรงนั้น ทั้งหมดนี้คือสิ่งที่เราพึงทำ” และเขาก็ทำในสิ่งที่สอนจริง ๆ พวกเรารับรู้ในสิ่งที่เขาเป็นได้อย่างชัดเจน เพียงแค่มองเขาเวลาทำงานเท่านั้น ซึ่งเป็นสิ่งน่าอัศจรรย์และงดงามยิ่งนัก

เมื่อครั้งที่ฉันเข้าปฏิบัติธรรมแบบปิตวาจนาหนึ่งสัปดาห์เป็นครั้งแรก ที่ศูนย์ปฏิบัติสติปริต ร็อค (Spirit Rock Meditation Center) เขาก็เข้าปฏิบัติด้วย การปฏิบัติครั้งนั้นไม่ง่ายสำหรับฉันเลย และในที่สุดท้ายฉันรู้สึกเต็มต้นมาก ๆ ฉันไม่สามารถหยุดร้องไห้ได้ น้ำตาไหลอาบหน้าตลอดเวลา แม้กระทั่งถึงเวลาอาหารกลางวัน ฉันจำได้ว่าตัวเองยืนเข้าแถวอยู่ในคิวตักอาหาร มือถือจานพร้อมกับร้องไห้และรู้สึกอายนที่ร้องไห้ ฉันรู้สึกสังเวชใจตัวเองยิ่งนัก ฉันเดินถือจานอาหารไปที่มุมที่ไกลที่สุด บนโต๊ะที่ไกลผู้คนที่สุดแล้วนั่งลงที่นั่น แต่ฉันรู้สึกเป็นทุกข์เกินกว่าจะรับประทานอาหารได้ลง แต่แล้วฉันรู้สึกว่ามีคนมาลงนั่งข้าง ๆ คนนั้นก็คือโกณฑัญญะ เขาไม่ได้พูดอะไรทั้งสิ้น เขาไม่ได้ทำอะไรทั้งสิ้น เขาไม่ได้แม้แต่จะมองฉัน แต่เขาทำในสิ่งที่เขาเพียงสอนพวกเราเสมอ คือการนั่งอยู่ตรงนั้นเพียงเท่านั้น ค่อย ๆ รับประทานอาหารอย่างช้า ๆ อยู่เป็นเพื่อนฉันยามฉันมีทุกข์ไม่ได้พยายามที่จะช่วย แต่ก็ไม่ได้หันหน้าหนี มันทำให้ฉันรู้สึกอบอุ่นใจอย่างเหลือแสน แม้กระทั่งตอนนี้เพียงแค่อคิดถึงเหตุการณ์นั้น น้ำตาของฉันยังไหลอยู่

อีกไม่กี่ปีถัดมา น้องสาวของฉันจะให้กำเนิดลูกคนแรกที่บ้าน และฉันก็อยู่ที่นั่นเพื่อช่วยเธอ เพราะฉันได้เรียนวิธีนวดให้แม่ที่อยู่ในระหว่างการคลอดบุตรมาโดยเฉพาะ ตอนที่กระบวนการคลอดได้เริ่มขึ้น น้องของฉันกลับไม่สามารถทนให้ใครเข้าใกล้เธอได้ อย่ายว่าแต่จะตะตะต้องตัวเธอเลย เธอได้แต่กรี๊ดร้องครี้งแล้วครี้งเล่า ขณะที่พวกเราไม่สามารถทำอะไรได้ และแล้วฉันก็คิดถึงสิ่งที่โกณฑัญญะเคยทำให้ฉัน ฉันลงนั่งที่พื้นข้าง ๆ เธอ ฉันไม่ได้พูดแม้แต่คำเดียว ไม่ได้มองเธอ ไม่ได้ตะตะต้องตัวเธอ เพียงแค่นั่งอยู่ตรงนั้นเป็นเพื่อนเธอ ในขณะที่เธอกำลังเป็นทุกข์กับความเจ็บปวดจากการคลอดลูก ฉันไม่ได้พยายามจะช่วย แต่ฉันก็ไม่ได้หันหน้าหนีเช่นกัน ฉันไม่รู้หรอกว่า เรานั่งกันอยู่อย่างนั้นนานเท่าไร แต่หลังจากนั้น เมื่อลูกของเธอคลอดออกมาแล้ว เธอบอกกับฉันว่า มันทำให้เธอรู้สึกอับอายใจอย่างลึกลับ เพียงแค่การที่ฉันนั่งอยู่ตรงนั้นทำให้เธอรู้สึกผ่อนคลาย และรู้สึกกลัวน้อยลง

และขณะนี้โกณฑัญญะก็ได้จากพวกเราไปแล้ว แต่สิ่งที่เขาสอนยังคงอบอวลอยู่ภายในใจของพวกเรา ที่ได้เคยรู้ว่าเรียนมากับเขา ทุกครั้งที่ฉันเห็นน้องสาวของฉันอุ้มลูกน้อยไว้ในอ้อมกอดอย่างเงิบ ๆ หลังจากที่เด็กน้อยพบกับฝันร้าย เธอไม่ได้พยายามจะช่วย และไม่ได้หันหน้าหนี จากนั้นฉันเห็นว่าเด็กน้อยรู้สึกอับอายใจขึ้น เพราะร่างกายเล็ก ๆ

นั้นค่อย ๆ สงบลงและผ่อนคลายขึ้น ขณะนั้นฉันสัมผัสได้ถึง
สิ่งที่โกณฑัญญะได้ทำไว้ กลับมามีชีวิตขึ้นอีกครั้ง”

เมื่อเราได้พิจารณาถึงความสัมพันธ์ระหว่างการให้
อภัยและกรุณา ถ้าเรานำเรื่องทั้งสองนี้มารวมเข้าด้วยกัน
และพิจารณาดูดี ๆ เราจะพบว่านี่คือการตระหนักรู้ถึงความ
กว้างใหญ่ไพศาลที่โลกนี้มียิ่งกว่าที่เราเคยคิดมากนัก ยังมีที่
ว่างในชีวิตของเรามากกว่าที่เราคิดไว้ และที่สำคัญก็คือเรา
ไม่มีความจำเป็นใด ๆ ที่จะต้องเติมที่ว่างนั้นให้เต็ม หลัก
สำคัญในการสอนของโกณฑัญญะคือ การเปิดใจให้ที่ว่าง
อันอุดมด้วยพลังของจิตนี้ สามารถทำหน้าที่รับและตอบ
สนองต่อสถานการณ์แต่ละอย่าง อย่างเป็นธรรมชาติของจิต
เอง ไม่ว่าจะด้วยความสงบนิ่งหรือด้วยการกระทำตามความ
เหมาะสมของสถานการณ์นั้น

เราจะพบว่าตัวเราเองมักจะวิ่งเข้าไปช่วยทุกเรื่องได้
อย่างง่ายดายมาก เพียงเพื่อเติมที่ว่างให้เต็ม ด้วยแรงกระตุ้น
ของความรู้สึกอยากเป็นคนให้ความช่วยเหลือ ซึ่งอาจมาก็
ขอพูดจากแง่มุมของตัวเอง ที่มีแรงกระตุ้นที่จะเป็นคนช่วย
เหลือผู้อื่น เป็นคนที่ให้คำอธิบายเรื่องต่าง ๆ และเป็นคนที่
ช่วยแก้ไขเรื่องทั้งหลาย แต่แทนที่จะทำเช่นนั้น เราพึงหยุด
สักนิด แล้วคิดว่า “หยุดก่อน ช้าก่อน มีอะไรจำเป็นจะต้อง
พูดตอนนี้ไหม มีอะไรจำเป็นจะต้องทำไหม หรือว่ามันไม่มี
แล้วไม่นานจากนั้น เราจะสังเกตได้ถึงที่ว่างอันกว้างใหญ่ที่

มีอยู่ทั้งในชีวิตของเรา ในความสัมพันธ์ ในการทำงาน ในทุกสิ่งที่เราทำ ที่ว่างที่เป็นความกว้างขวางนี้ มีอยู่มากมายเกินกว่าที่เราจะคิดได้เสียอีก

เมื่อเราหยุด แล้วตั้งคำถามกับตัวเอง “ฉันจำเป็นจะต้องแบกเอาคนผู้นี้ไว้ในใจหรือ” ปฏิภานของจิตอาจจะออกมาเป็นว่า “อืม! ใช่! คนผู้นั้นต้องถูกลงโทษ ฉันจะไม่ยอมให้อภัยเขาเด็ดขาด” อย่างไรก็ตาม ด้วยพลังใจที่เรามีต่อการให้อภัยและกรุณา เราจะสามารถถอยหลังออกมาก้าวหนึ่งแล้วพิจารณาว่า “นี่คือความรู้สึกของการไม่ยอมให้อภัย นี่คือความรู้สึกของ ‘ฉันจะไม่ยอมให้อภัยเธอเด็ดขาด!’ ความรู้สึกนี้เป็นเช่นนี้เอง”

อารมณ์ที่ต่อต้านเช่นนี้มีอยู่ แต่กระนั้นบางอย่างในใจก็สามารถรับรู้ได้ว่า “นี่เป็นแค่เพียงความรู้สึก มันเกิดขึ้น มันทำหน้าที่ของมัน แล้วมันก็ดับหายไป” มันเป็นเพียงความรู้สึกว่า “ฉันจะไม่ยอมให้อภัยเธอเด็ดขาด” เท่านั้น แต่ความรู้สึกนี้เกิดขึ้นอยู่ภายในที่ว่างอันกว้างใหญ่ อยู่ภายใต้สถานการณ์หนึ่งเท่านั้น อาตมาอาจกล่าวได้ว่าที่ว่างอันกว้างขวางและปลอดโปร่งนี้มีอยู่เสมอ ณ ที่นี้ เราสามารถที่จะกลับมาสู่ที่ว่างที่ว้างนี้ เราสามารถที่จะไว้วางใจมันได้ และการที่เรารับรู้ที่ว่างนี้ได้ ก็คือหัวใจสำคัญของการให้อภัยและความกรุณา

เมื่อเราทำความเข้าใจกับหลักการสำคัญนี้ การใช้ชีวิตของพระพุทธองค์เป็นตัวอย่างศึกษาจะเป็นประโยชน์

มาก ถ้าเราคิดว่าชีวิตของเราช่างทำทนายและยากลำบากนัก ลองใช้เวลาสักนิดหนึ่ง เพื่อคำนึงถึงสิ่งที่พระพุทธรองค์ต้องทรงพบเจอ พระองค์ได้ทรงพบกับคนที่พยายามปองร้ายหลายต่อหลายครั้ง ท่านทรงมีลูกศิษย์อย่างองคุลีมาล ลองจินตนาการดูว่า เรามีใครสักคนหนึ่งที่เคยฆ่าคนมาแล้ว ๙๙๙ คนมาบวชอยู่ที่วัดอมราวดีนี้ เราคงมีเรื่องต้องอธิบายให้ใครต่อใครฟังมากทีเดียวละ! อาตมาค่อนข้างจะมั่นใจว่า กลุ่มฆราวาสเกือบทั้งหมดคงจะกังวลใจพอสมควร กลุ่มพระและแม่ชีอีกไม่น้อยก็น่าจะเหมือนกัน ลองจินตนาการดูว่าสถานการณ์จะเป็นอย่างไร ถ้ามีใครสักคนที่อาศัยอยู่ที่นี้ เคยเป็นฆาตกรที่ฆ่าคนมามากมาย และได้มาบวชเป็นพระ เพราะพระอาจารย์เห็นว่าเป็นความคิดที่ดี “แต่อาจารย์ครับ พวกเราไม่ค่อยมั่นใจเท่าไหร่นะครับ!” พระพุทธรองค์เองก็ทรงเคยได้รับคำตำหนิติเตียน และความไม่เห็นด้วยในการที่ทรงสถาปนาหลักของศาสนาที่ทุกคนมีความเท่าเทียมกันหมด ไม่ว่าจะเป็นการก่อตั้งหมู่ภิกษุณีและการที่มีคนที่มาจากชนชั้นล่างสุดในสังคมซึ่งบางครั้งถูกตั้งอยู่เหนือกว่าคนที่มาจากชนชั้นสูงสุด หากบางคนที่เป็นคนจัญทาล (ซึ่งเป็นชนชั้นต่ำสุดในสังคมอินเดีย) ได้รับการอุปสมบทก่อนคนวรรณะพราหมณ์ เมื่อนั้นท่านก็ได้นั่งเหนือกว่าคนวรรณะพราหมณ์ พระที่มาจากวรรณะพราหมณ์ก็ต้องกราบพระที่มาจากจัญทาล นั่นคือลำดับชั้นสำหรับพระสงฆ์ พวกเรา

จะสามารถจินตนาการได้ใหม่ ถึงการปรับเปลี่ยนมาตรการ เช่นนี้ในสังคมอินเดียเมื่อ ๒๖๐๐ กว่าปีมาแล้ว สิ่งซึ่งพระพุทธรองค์ได้ทรงทำ และทรงได้รับคำตำหนิและคำวิพากษ์วิจารณ์อย่างมากมาตลอดเวลา แต่พระองค์ทรงรู้สึกสงบสันติกับสิ่งที่ทรงทำนั้น

การให้อภัยและกรุณาเอง ก็ตั้งอยู่บนพื้นฐานของการมีพื้นที่อิสระที่กว้างขวางอันไพศาล และของความสะดวกพอต่อคุณค่าพื้นฐานของความเป็นมนุษย์ ไม่ว่าจะคนผู้นั้นจะเคยเป็นฆาตกร หรือได้เคยทำสิ่งที่เป็นภัยอันตรายแก่เราหรือผู้อื่น เราก็คมีความเคารพเขาอย่างที่เขาเป็น คือในฐานะความเป็นมนุษย์ และเขาจะไม่ถูกตราหน้าโดยการกระทำในอดีตที่ผ่านมา เราก็มักมีที่ว่างให้อดีตกรรมมีที่ยืน และในแง่ของการกระทำที่เป็นกรุณา บางครั้งเราสามารถจะยื่นมือเพื่อให้ความช่วยเหลือได้ แต่บางครั้งเราไม่สามารถจะช่วยเหลืออะไรได้ และเมื่อนั้นเราก็ควรที่จะปล่อยวางเรื่องเหล่านั้นลง เหมือนที่อาตมาได้แนะนำให้คุณแม่ที่มีลูกกำลังจะเข้ามหาวิทยาลัยว่า ขอให้เพียงแค่ว่าทำทุกอย่างให้ดีที่สุด แล้วปล่อยวางมันลง และนั่นก็คือวิธีที่เราจะตอบสนองที่เป็นกรุณามากที่สุด

การมีกรุณาต่อตนเอง และการให้อภัยตนเอง

เรื่องสุดท้ายที่เราจะได้ทำความรู้จักกันคือ (ซึ่งบางทีก็ดูจะเร้นลับ) ในหลาย ๆ ครั้งเรากลับพบว่า บุคคลที่เราให้อภัย

ได้ยากที่สุด และบุคคลที่เรามีปัญหาด้วยมากที่สุดที่จะให้ความกรุณาคือ ตัวเราเอง เรื่องเหล่านี้ไม่ใช่เรื่องแปลกอะไร “ฉันสามารถให้อภัยได้ทุกคน ยกเว้นตัวฉันเอง คนทุกคนสมควรจะได้รับกรุณาจากฉัน ยกเว้นตัวฉันเอง ฉันสมควรจะได้รับการลงโทษ ฉันไม่ควรได้รับการให้อภัย ความผิดพลาดของฉัน มันมหันต์จนเกินกว่าจะให้ให้อภัยได้ ถ้าฉันให้อภัยตัวเองก็จะเป็นการหลอกตัวเองเท่านั้น ฉันหมายถึงว่ามันจะเป็นเรื่องน่าอายมาก!” เราต่างแบกภาระการตีค่าตนเองเช่นนี้ไว้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสังคมตะวันตก

อาตมาจะขอแนะนำแบบฝึกหัดสั้น ๆ อย่างหนึ่ง เพื่อให้เราสามารถทำความรู้จักกับการตัดสินตีค่าตนเองจนเป็นนิสัยเช่นนี้ การฝึกปฏิบัติเช่นนี้อาจจะเป็นประโยชน์ต่อคนที่รู้สึกว้าวนั่นเองเป็นบุคคลผู้ไม่น่าให้อภัย (ดูตามความรู้สึกของแต่ละคนเอง) หรือเราเป็นบุคคลเดียวที่ไม่มีคุณค่าพอที่จะได้รับความกรุณา เพราะว่าเราได้ทำความผิดมหันต์ และเราก็เป็นคนผิดเองด้วย หากเรารู้สึกว่าความชั่วช้าของเราไม่สมควรจะได้รับการให้อภัย และไม่สมควรจะได้รับการยกโทษ ลองแบบฝึกหัดนี้ดังนี้

เริ่มต้นด้วยการคิดถึงชื่อตัวเอง แล้วใช้คำวิพากษ์วิจารณ์ตัวเองเหมือนที่มีอยู่เป็นประจำ “อาตมาชื่ออาจารย์อมโร (ใส่ชื่อของตัวเองตรงนี้) อาตมาชื่ออาจารย์อมโร และอาตมาคิดว่าตัวเองเป็นบุคคลที่แย่มากที่สุด อาตมา

เป็นคนที่ใช้ไม่ได้และเป็นคนที่แย่มาก และรู้สึกกว่าตัวเองไม่สมควรจะได้รับการให้อภัยเลย”

จากนั้นให้จินตนาการว่า เราเดินออกจากชีวิตของตัวเอง และเราได้กลายเป็น (บุคคลนิรนาม) เพื่อนที่ดีที่สุดของตัวเอง

เมื่อนั้นเพื่อนของอาตมาที่ชื่ออาจารย์อมโรเข้ามาหา แล้วพูดว่า “ผมเป็นคนที่ใช้ไม่ได้และเป็นคนที่แย่มาก ผมได้เคยทำข้อผิดพลาดมหันต์ ผมเป็นคนอ่อนแอ ตื่นเงินและลับสน ผมเป็นคนที่น่ารังเกียจจริง ๆ และผมก็ไม่มีคุณค่าควรที่จะได้รับมิตรภาพที่แท้จริงใด ๆ หรือได้รับความกรุณาจากใคร”

อาตมาคืออาจารย์อมโร แล้วพูดอย่างนั้น ปฏิบัติการโดยทันทีของอาตมาควรจะเป็นอย่างไร การตอบสนองโดยทันทีของอาตมาควรจะเป็นเช่นไร ถ้าเพื่อนที่ชื่ออมโรพูดว่า “ผมเป็นคนที่แย่มาก ๆ ผมได้ทำความผิดบาปมามากมาย ผมเป็นคนลับปลับ ตื่นเงินและโกง”

ถ้าเพื่อนชื่ออมโรพูดกับเราแบบนี้ เสียงแรกที่ดังออกมาจากใจของเราทันทีก็คือ...อภัย...ใช้ไหม...โดยไม่ลังเลเลย ใจของเราจะรู้สึกอ่อนโยน เมตตาและยกโทษให้... คุณไม่ใช่คนที่ร้ายกาจเช่นนั้น อย่าลงโทษตัวเองอย่างรุนแรงถึงขั้นนี้ คุณพูดเหมือนคุณเป็นอาชญากรที่

เลวร้ายเกินเยียวยา คุณไม่ได้แยขนาดนั้น! คุณเป็นคนที่ดีคนหนึ่ง!

อาตมาได้ลองใช้แบบฝึกหัดนี้กับคนทั่วไปมานานเป็นเวลาราว ๓๐ ปีแล้ว และมันก็ส่งผลดีทุกครั้งที่ได้ลอง อาตมายังไม่เคยพบใครที่ผลออกมาเป็นว่า “จริงแล้ว ไข้เลย คุณควรได้รับการลงโทษ! ลองคิดถึงมันดูสิ นี่คือการลงโทษทัณฑ์ที่คุณควรได้รับ”

กรุณาและการให้อภัยจะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ ทุกครั้งเสมอ ถ้าตัวเราเป็นคนอื่นหรือคือเพื่อน เช่น ถ้าอาตมาเป็นท่านอมโร เมื่อท่านมาหาแล้วพูดว่า ผมเป็นคนที่ย่ำแย่ อาตมาจะตอบไปโดยพลันว่า “มันก็ไม่ได้แยขนาดนั้น เออจ้ ท่านไปตั้งน้ำชงชา แล้วเราค่อยมาคุยกัน” คำพูดนี้จะเกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติ โดยไม่ต้องคิดเลย

ดังนั้นอาตมาจะขอแนะนำให้ลองทำแบบฝึกหัดนี้กับตัวเองดูบ้างเป็นครั้งเป็นคราว จากนั้นลองตั้งข้อสังเกตดูว่าการให้อภัยนั้นเกิดโดยฉับพลันทันทีขนาดไหน กรุณาเกิดโดยอัตโนมัติขนาดไหน เวลาที่เรากรุณาคนอื่น ปล่อยให้ความจริงนั้นเข้ามาในหัวใจของเรา ปล่อยให้มันซึมซาบลงในเลือดเนื้อของเรา และปล่อยให้มันได้แจกแจงแนวทางการให้อภัยและกรุณาแก่ตนเองอย่างตรงไปตรงมา เพื่อชีวิตนี้ เพื่อคนผู้นี้และเพื่อชีวิตทั้งหลายทั้งปวง

อาตมาขอฝากเรื่องนี้ไว้ให้ท่านทั้งหลายได้พิจารณา

When we consider these related areas of forgiving and compassion, if we bring these together and reflect on them, it can be seen that it's a lot about realizing there's more space in the world than we usually presume. There is more space in our lives than we had thought and, what is more, we don't have to fill that space up.

Forgiving and Compassion

Good afternoon to you all. The theme for the Sunday talk this week is 'Forgiving and Compassion' so I will offer some reflections around these significant areas of our lives.

I will start with forgiving. This is a very important aspect of spiritual training and, as a way of life, it is a counterpoint to the attitude of being unforgiving, the attitude of wanting revenge, carrying grudges around. It's about working with those attitudes of mind where we are determined to hang onto our negativity and our hurts, and to wear those proudly upon our sleeves – all the wrongs that have been done to me, the things that were unforgivable – that we are habitually conditioned to carry around and make much of. Sometimes people find themselves building their entire lives around wanting revenge, or resenting something that's happened to them in their life, there's something in the heart that can't forgive.

When I speak in this way, in case any of you are wondering, I'm not reading anybody's mind. Oftentimes when one starts talking about these themes people think, 'How did he know!' Please be reassured that it's just averages, the law of statistics and how life is for many of us. I cannot read people's minds.

Forgiveness and the 'Giving of Fearlessness'

So – forgiving: it's an interesting word, 'forgiving', 'forgiveness'. In the Thai language, the word for forgiveness is อภัย [pronounced *a-pai*]. When I lived in the United States I helped to found a place in California called Abhayagiri Buddhist Monastery. It was named after an ancient monastery in Sri Lanka. The reason we chose the name was because the land was given to us by the abbot of a Buddhist monastery of the Northern Tradition, a Chinese monk called Venerable Master Hsuan Hua. He was very committed to the idea of bringing the Northern and Southern Buddhist traditions together. He wouldn't even talk about 'Mahāyāna' and 'Theravāda'. He often said that, when you look at the teachings and the essential practices, you can't really find so much that's different, so it's better to talk about a division in terms of geography, but not in

terms of principle. So, he would only talk about Northern and Southern Traditions.

Interestingly, one of the emphatic statements he made, many years ago when Luang Por Sumedho was invited to their main monastery, The City of Ten Thousand Buddhas, Master Hsuan Hua said, 'It was always the dream of my life to bring the Northern and Southern Traditions back together again. And I never thought I could do it, until I met Sumedho.' Luang Por Sumedho went a bit pale at that point. He felt it was a bit of a daunting responsibility.

Master Hsuan Hua was the kind of person who would put his money where his mouth is and so, to help bring the traditions closer together, he gave us 120 acres of land in California, and that became the substantial seed that Abhayagiri Monastery was developed from.

Once we had been given this land I tried to think of a name that might reflect that sense of shared purpose and respect for different traditions. Many centuries ago, in Sri Lanka, there were two main monasteries. There were the Mahāvihāra and the Abhayagiri Vihāra. Abhayagiri – the name of which means 'fearless mountain' – was noted for being a place that welcomed practitioners from all different Buddhist traditions, from many and various

different lineages. Thus the place housed monastics that were from Theravāda, Mahāyāna and Vajrayāna origins – practitioners from all different lineages were welcomed there and seemingly lived harmoniously. The Abhayagiri Vihāra faded from prominence about eight hundred years ago but I remembered reading that story about the principles behind it, and I thought, ‘Well, that would be a very good fit: it’s a Pali name, but it’s a Pali name that reflects a spirit of ecumenism, a respect for different traditions and how they can live harmoniously together.’ So that was the reason why we chose the name.

However, when Thai people came to visit our new Abhayagiri, they would ask us, ‘Why did you call it “forgiveness mountain”?’ My Thai language skills are very rudimentary but the other co-abbot, Ajahn Pasanno, was very fluent in the language. He said, ‘The word อภัย comes from ‘abhaya’ in Pali, but the word อภัย in Thai means “forgiveness”. So when the Thai people would hear the name Wat Abhayagiri, they’d ask – since ‘giri’ means ‘mountain’: ‘Why is it called “forgiveness mountain”?’ I’d say, ‘It’s not supposed to be “forgiveness mountain”, it’s “fearless mountain”!’

This was an interesting puzzle, this drift of meaning, so Ajahn Pasanno and I looked into it. We explored how the different shades of meaning had arisen over time, and how that word had come to have the meaning that it does today in the Thai language. It turned out that there is a particular discourse, in the Aṅguttara Nikāya, Book of the Eights, Sutta 39 (A 8.39), called ‘Streams of Merit’. In this teaching the Buddha says:

There are these five gifts, five great gifts (*mahādāna*) – original, longstanding, traditional, ancient, unadulterated, unadulterated from the beginning, that are not open to suspicion, will never be open to suspicion, and are unfaulted by knowledgeable contemplatives and brahmins. Which five?

First, there is the case where a disciple of the noble ones, abandoning the taking of life, abstains from taking life. In doing so, he gives freedom from danger, freedom from animosity, freedom from oppression to limitless numbers of beings. In giving freedom from danger, freedom from animosity, freedom from oppression to limitless numbers of beings, he, himself, in turn enjoys limitless freedom from danger, freedom from animosity, and freedom

from oppression. This is the first gift, the first great gift – original, longstanding, traditional, ancient, unadulterated, unadulterated from the beginning, that is not open to suspicion, will never be open to suspicion, and is unfaulted by knowledgeable contemplatives and brahmins.

So too with the other four Precepts for the lay community: abandoning stealing, abandoning sexual misconduct, abandoning lying, and abandoning the use of intoxicants. In the same way these are great gifts, as he says, that bring freedom from danger, freedom from animosity and freedom from oppression to limitless numbers of beings.

This kind of giving is called '*abhaya-dāna*', the giving of fearlessness: A- 'not or without', *-bhaya-* 'fear', *-dāna* 'giving'. Thus '*abhaya-dāna*'.

In other teachings the Buddha talks about the various types of generosity. Firstly there is the giving of material gifts, this is called '*amisadāna*' – like coming to offer food here at Amaravati, or sending a cheque in the post, that is '*amisadāna*'. It is the giving of a physical object or any other kind of material offering.

Then he describes ‘*abhayaḍāna*’ – the giving of fearlessness – and names it as being a kind of giving superior to ‘*amisaḍāna*’.

The highest kind, the most refined kind of giving is *Dhammaḍāna*, the giving of Dhamma. We will leave this latter one aside for today as we are mostly exploring the area of forgiveness, and why in the Thai language that’s related to the giving of fearlessness.

In the English language we do have a clue that these areas might be related since, in the word ‘forgive’, there’s the word ‘give’ and in ‘forgiving’, there is the word ‘giving’. That’s not a coincidence, I would suggest. The Oxford English Dictionary assures me that they are etymologically related, and on reflection it’s easy to understand why.

If you consider those words from the *sutta*, if you refrain from taking life, if you are committed towards harmlessness, to respecting the lives of others, they don’t have to worry that you’re going to hurt them. This is why you are giving them gift of fearlessness – *abhayaḍāna*.

If you are not going to steal anything from somebody, you’re not going to take sexual advantage of them, you’re not going to lie to them, you’re not trying to get something from them, you’re not going to hurt them, then

they don't need to be afraid of you. You walk in the room, they don't have to shove their handbag under the chair. They don't have to hide the silver when you come to visit. That people don't need to be afraid of you, that's a giving of fearlessness. People don't have to worry about you being around – you're not creating a threat – and so it's a gift.

I feel it's very significant and interesting that the Buddha said that this is a greater kind of gift than the giving of material offerings. It is a very special kind of generosity.

Usually we don't think that by keeping the Precepts we're being generous. We think of keeping the Precepts as sort of limitation – on our speech, our conduct – it's thought of as a narrowing: 'Me behaving well rather than freely following my impulses.' But notice what is being presented in this statement, in the way the Buddha speaks about it.

In effect he says, 'Look! When you are non-violent, when you are honest, when you are kind, when you are respectful, you are doing a lot of favours to other people. You have a good effect on others. You make the lives of others better.' It's like, to give an everyday example, if you are on a motorway and then, when somebody comes from a slip road, they hold back and let you go ahead. They restrain themselves from screeching out in front of you. So you

think, 'Thank you! Thank you for holding back and letting me carry on without interruption.' Or when two streams of traffic are merging, somebody holds back and lets you come in front of them, you think, 'Thank you – there are good and polite people in the world!' That simple gesture has had a very positive and beneficial effect on you.

I'll give you another example, from many years ago when I lived in America. It is very common there to have tolls on the bridges. In a big city there will be a long string of toll booths across the entrance to a bridge. Each car or truck would pull up to the toll booth and pay their toll as they go through the gate. However, there are usually a couple of 'toll-free' lanes and, if you have three or more people in your car, you don't have to pay the toll. Those toll-free gates would be at one end of the string of twelve or fifteen booths.

One day I was in a car driven by one of our devoted laypeople, with a few other monks, and we were approaching the Oakland Bay Bridge in lane Three. Suddenly our driver realized, 'Oh, we've got four people in the car – we don't have to pay a toll.' But the toll-free gates were at lanes number Fourteen and Fifteen, and we were only about a hundred yards away from the toll booths. So, since she was

a confident New Yorker and a very competent driver, and knew how to assert herself, she started crossing the ten intervening lanes of traffic to get to toll booth Fourteen. As we edged forward and squeezed in here and there we were getting a few grumpy looks and there was a certain amount of honking coming from behind us.

As it turned out we didn't quite make it to the toll-free lanes – we only got across about five lanes before we had all arrived at the gates. The people in the car behind us were really upset because our trusty driver's style of road etiquette had perhaps been a little over-assertive. The people in the car behind were shaking their fists, making angry faces at us and were appropriately upset, righteously indignant. You could see in the mirrors that they were looking very annoyed. Us monks, I think out of trying not to give Buddhism a bad reputation, were unconsciously sliding down in our seats.

However, without any prompting, when we got to the toll booth and our driver had paid her five dollars, she said to the attendant, 'And here is another five dollars. This is to pay for the car behind us.' That couple in the car following then drove up to the booth – we were watching in our mirrors – and we could see the person in the toll

booth saying to them, 'The car in front paid for you.' They were astonished. Then, as we were driving across the bridge, they pulled along beside us and were waving and smiling; suddenly Buddhism had a good reputation again.

Even though it was more than twenty years ago that that happened, it's likely that those people in that car still remember the woman that paid for them when they crossed the Bay Bridge that day. That kind of an encounter tends to hover in the memory with a delightful afterglow. So, forgiving, and letting yourself be forgiven, is a presence that we can bring into the world. It is a kind of generosity.

Bearing Grudges

With respect to grudges and resentments, wanting vengeance and those sorts of habits, we have particular ways and means of dealing with that. First of all, internally, in terms of meditation, it is important to be fully conscious of what it's like when someone has hurt your feelings – they've done you wrong. This is especially if it's not just your paranoia or your projection – someone has indeed done you wrong – you know: 'I've got scars to prove it... I lost all my money because that person bankrupted me!' It is

not a supposition or projection; you've got evidence, names, dates. It did happen – you've got a reasonable complaint.

Even if that's the case, in meditation we can look into our heart and reflect, 'What does it feel like to carry that around? What is the feeling in the heart when I think of that person's name? When I bring up the incident of that hurt, the damage that was done? What does it feel like in the heart?' This kind of reflection is best carried out with as little commentary as possible, and for it to be as free of 'shoulds' and 'shouldn'ts' as possible. It is particularly helpful not to get lost in thoughts such as, 'It's reasonable for me to hate them! They deserve it. I would be letting down the family honour not to hate them!'

Instead, simply and directly, when you bring up that event or that person, or that feeling of resentment, explore it: What is it like? What's the felt sense of that grudge in your heart, the idea of that person who's done you wrong? What does that feel like?

Let that be fully known, fully conscious, with no 'should' or 'shouldn't' – simply, 'How does it feel to pick this up and to hold it?'

Then ask yourself, 'Do I want to carry this around? This is painful. Do I really want to carry this around? Do I

need to carry this around?’ Again, without commentary, without ‘shoulds’ and ‘shouldn’ts’ – just feel that, acknowledge that.

This, in my experience, is the most direct and personal way of dealing with forgiveness. This is not a matter of being numb, it’s not a matter of trying to approve some egregious act or try to convince ourselves it’s OK – that we’re quite happy that they bankrupted us or that we’ve got scars from the wrongdoing that someone else was responsible for.

Rather we consider, ‘Yes, this was painful. Yes, this was awful – but do I need to build my life around this event? Do I need to limit myself by this? Do I need to carry this burden around? Because not only do I have the pain of that wrong having been done to me, but now I’ve got the pain of carrying this great pile of psychological luggage around with me as well. I’m adding to the suffering that came from that particular event.’

When I was growing up I was greatly inspired by my grandfather. My mother’s father was a businessman in the grain import and export world in London. He had a little company, Carl Goldschmidt Ltd., on the Baltic Exchange. He was famous for never giving anybody the sack so he had

employees who had worked for him for decades. He ran his business for a long long time – he started when he was in his twenties and he was still running the company when he was ninety-five, and blind.

He was seriously defrauded by his business partners twice over in his lifetime. He had been shamelessly ripped off but he never complained. For other members of the family the name of the worst miscreant, '**Barnard**', was spoken through clenched teeth. (My apologies to any Barnards – no offence intended!). My grandfather, however, had no bitterness, he had no complaint, he never expressed resentment towards that person. He obviously wasn't happy about it – he had had to build his business up again – he had lost all his money and he had had start again from scratch, as I remember the story. But he just took it on the chin and kept going, and didn't make it into an extra form of misery for himself.

Thus it is important to look at, to feel, the painfulness of bearing a grudge. There is also a clue in the term itself – 'bearing a grudge', you're *bearing* it; it's something heavy that you're carrying around.

Another aspect of this process is that the thinking mind is unusually adept at making long lists of really good

reasons why you're right and they're wrong, or it shouldn't have been *this* way, it should have been *that* way. Even though there's a certain satisfaction in that sort of list-making, it doesn't come to an end. You can't think yourself to peacefulness, in my experience. The endless conceptual proliferation only serves to complicate everything and create more tension in the heart.

Thus it's far more helpful to simply and directly know that feeling of hanging on to a grudge, of bearing a grudge, and to recognize: 'This is burdensome, this is painful.' And then the letting go of that happens not because: 'I should let go because that's what a good Buddhist should do' or 'The Ajahn gave this talk and told me I should let go,' rather, something in the heart knows directly: 'I don't need to be doing this to myself anymore. What a pointless, tiring thing.' And it is dropped.

The 'Asking for Forgiveness' Ceremony

Another aspect of forgiving is a ceremonial one. Probably many of you who are familiar with Theravāda traditions and practices will know that there is a ceremony that is done quite regularly when you have been a group living together, say, in a monastery, or you've been on a retreat

together, or someone's been living in a monastery and then they go traveling. In addition, when it's some senior person's birthday, there's a communal asking for forgiveness from them as a gesture of gratitude and respect.

When you ask for forgiveness in a formal, ceremonial way, you recite in Pali to the person, 'Whatever I have done, through the three doors of body, speech or mind, that has been done intentionally or unintentionally, that has been painful or obstructive in some way, I ask for your forgiveness for that.'

Even if I don't know that I've done something to upset or annoy you, I'm assuming that it's likely that I have. Or it's possible. And so, if that's the case, I ask for your forgiveness.

In this way we're humbling ourselves and acknowledging, 'Not all my actions are going to be perfect or pleasing to everybody all the time.' No matter how hard we try, all of us manage to irritate each other at some time.

Is there anybody who has never annoyed anybody else? If you believe that to be so, I would suggest that that is a serious delusion on your part because all of us, even the Buddha – who was a totally enlightened being of extraordinary wholesomeness and who embodied infinite

goodwill – even he still managed to upset and annoy some people. Even if you're a Buddha you can still be irritating.

So, we all annoy each other from time to time and this gesture – asking for forgiveness – is a humble recognition that that is the case: 'Not all my actions are totally pleasing all the time so I ask you to be kind enough to forgive that.' The person who is being asked to forgive then customarily responds, 'I forgive you and please forgive me also.'

Even if you are doing this ceremony with someone who has the reputation of being a great and enlightened being, whom you might hold in great reverence and think is absolutely perfect and flawless, they will still say, 'Please forgive me too.' They will recognize that even the Buddha could annoy and upset people, even without knowing it, without intention. And so they say, 'I forgive you, and please forgive me as well.'

This is an ancient ceremony, a formal ritual, but it is also something that you can employ within your own lives, your own homes. I often mention how you can develop this as a family practice. One year at a Buddhist family camp in the United States I introduced this forgiveness ritual, showing how it could be carried out between parents and children.

The children would bow to the parents and say, ‘Whatever I’ve done, by body, speech or mind that’s been upsetting, please forgive me.’ The parents would then say, ‘I forgive you.’ And then the parents would say, ‘Whatever I’ve done, by body, speech or mind that’s been upsetting for you, please forgive me too.’

It was very touching to see a full-grown adult, say a bearded Dad and his three-year-old child, with Dad solemnly asking for forgiveness from the youngster.

This kind of process establishes the parent-child relationship in a slightly different but beneficial way from the customary dynamic. Similarly you can conduct this kind of ritual in your work situation – although perhaps your co-workers will think you’re a bit cracked if you suggest it.

‘Patience With The Inability To Forgive’

This can be seen to be a very beautiful and helpful practice. That said, sometimes when you’re carrying out this ceremony (going back to the subject of grudges) it can be the case that you *don’t* want to forgive – that you’re determined to carry a grudge about the Ajahn around with you; or the Ajahn is carrying around a grudge about a particular person. This situation can be very impactful!

However, when you conduct the ceremony, it at least brings to mind the stuff that you don't want to forgive. As your mouth is saying, 'By body, speech or mind whatever I have done, I forgive you, and please forgive me too,' meanwhile a little inner voice is saying, 'I'm not going to forgive that one! There's a couple of things I'm not ready to let go of!'

It is important to notice those aberrant reactions. Because the ceremony isn't magic – it doesn't automatically wipe out any negative karma, just like the beliefs of bathing in the Ganges River at Benares or suchlike. It isn't superstition. What the ceremony does, in such a case, is that it highlights what's been going on inside us: 'Look – there's still some attachment there, there's still that little knot, that nugget of grasping that says, "He won't get away with it, you know; I'm not going to let him get away with that."' And it gives us an opportunity to see that – to know, 'There's still some knotted up, impacted attachment here. And that's going to need some attention.' Because the longer it's there, the longer we'll feel burdened by that.

Many years ago, I think it was actually one of these Sunday afternoon talks, Luang Por Sumedho gave a talk entitled, 'Patience With the Inability to Forgive'. The whole talk was around not forgiving.

The noble mind that says, ‘I should forgive everybody’ – that’s one member of the inner committee. Another member of the committee is saying, ‘No! Not yet!’ And you can’t just blithely overrule that, because the thing that’s doing the grasping and the clinging is not the same as the thing that’s doing the forgiving. They’re on different sides of the table. You cannot simply order the mind to be spacious (it reminds me of that statement in *The Lord of the Rings*: ‘One does not simply walk into Mordor!’); you can’t just decide, ‘From today on, I’m not going to get angry ever again,’ and then have that come about. Have you ever tried that? Somebody earlier today said to me, ‘Six times last year I determined that I was going to be enlightened. I kept failing!’ Because the mind that says, ‘I’m not going to rest until I’ve reached full enlightenment,’ that’s one member of the committee – very noble and worthy. And then another member of the committee says, ‘Yeah, but what I really want is more chocolate cake!’ Or, ‘That person stole my parking space, how dare they! I’ll show him!’ That’s the way that the mind works.

The most helpful advice on this area, coming from Luang Por Chah, is to reflect that: ‘Fifty to seventy percent of Dhamma practice is knowing that you should let go but

not being able to.’ What a wise and wonderful teaching! And transformative, since it is precisely the wisdom that knows the ‘should but not able to’ dynamic that is the liberating element in the mix.

Giving time and attention

‘Asking for forgiveness’ is a kind of practice whereby we are learning to recognize the limitations that we have as human beings and being ready to make space for each other. It is another kind of giving. Just as is our being ready to give time to people, to be patient and to give them the space to say what they want to say, to be ready to give our attention to someone, no matter whether we’re interested in what they’re doing and what they’re saying or not, nevertheless we’ll give our time, we’ll give our attention. These are all a kind of giving as well as a giving up – we’re giving up our pride, we’re giving up our self-righteousness and we’re offering an openness instead.

Oftentimes at the end of a ten-day retreat, people ask about, ‘How do I bring Dhamma practice into my daily life?’ – it’s a very common question. On virtually every retreat people ask about this, wondering, ‘It’s all very well when no one’s talking, when we’ve got a fixed routine,

when other people are doing the cooking and the washing up, and the environment is very supportive – but how do I carry on the practice of Dhamma in my everyday life?’

In different locations and with varying groups of people, one talks about numerous things that can be done, like meditating every day, and keeping the Precepts, and amongst these is always the practising of generosity. What I like to do, when I talk about practising generosity, is that I make a particular point of saying, ‘You know, with respect to being generous – Amaravati is a big place, it’s very expensive to run, so we do appreciate the *amisadāna*, it keeps the electricity on, and helps the place to stay in good shape.’ However, I will often say that more important than being materially generous – with your family, with your friends, with the people that are close to you – is being ready to give time. When somebody is talking to you, you’re not looking for a means to get away. You are paying attention. You are *giving* your attention. You are giving your time. You’re not too busy to talk, not too busy to help.

Often when I say this kind of thing, people are surprised – ‘Oh, really? What!?’ – because they don’t think of that as a kind of generosity. But I feel it is and so, along with forgiving, as in not carrying grudges around, the

kind of generosity involved in the giving of time, giving of attention, is a very important part of our practice and helps to support us living skillfully in the world.

Forgiveness and the Cultivation of Compassion

Forgiveness relates to compassion in quite a direct way. Compassion, and the readiness to empathize, to have a fellow-feeling with others, is part of forgiving. It is respecting the fact that we are not our actions – that our actions are not all or everything about us.

For example, when the Buddha met Aṅgulimāla – who was a mass murderer, a bandit, a killer – and even though Aṅgulimāla had been trying to kill him, the Buddha didn't focus on that or the fact that Aṅgulimāla had previously killed 999 other people, with the fingers of his victims hanging around his neck. The Buddha did not focus upon any of that. Rather he acknowledged the noble human qualities that were there. He didn't negate the fact that Aṅgulimāla was a murderer and a bandit. He was aware of that but he didn't let that define the all and everything that Aṅgulimāla was. But rather he gave the message, 'Yes, you're a bloody-handed killer and a murderer, but that's not all of you, that's not everything.'

Compassion has many different aspects to it. One of the important things in terms of reflecting on it is that the very word ‘compassion’ in English is not really an accurate translation for the quality called ‘*karuṇā*’ in Pali. Perhaps ‘empathy’ is a little bit closer. This is because the English word ‘compassion’ literally means ‘to suffer with’. It comes from the Latin ‘*com*’ (meaning ‘with’) and ‘*passio*’ (which means ‘to suffer’) as in the expression ‘the passion of Christ’ – this does not mean Jesus getting passionate about something. Rather it means ‘the suffering of Christ’. Thus ‘compassion’ means ‘to suffer with’.

However, the quality of ‘*karuṇā*’, which is most often translated as ‘compassion’, is not a state of suffering. In Buddhist psychology *karuṇā* is a great brightness. It’s one of the *brahmavihāras* – it’s a sublime abiding. It’s a great radiance of the heart, an enormous spaciousness: ‘Abundant, exalted, immeasurable’ are the kind of adjectives used to describe it.

Thus *karuṇā* is not a state of suffering. When it’s talked about in the teachings, it is said that if you are suffering on the account of the suffering of another, that’s not true compassion – it’s a distorted or mistaken kind of *karuṇā*. That is not true *karuṇā*.

There's another word in Pali that's also used for 'compassion', which is '*anukampā*'. When the request for a Dhamma talk is made, there are the words, '*... anukampimaṃ pajam.*' Meaning, 'Please, out of compassion, offer some teachings.'

'*Anukampā*' literally means 'to resonate', or 'to be concerned for the well-being of others'. Sometimes it's translated as 'trembling for the welfare of all beings', which can make it sound a bit like a kind of anxiety, which is not the case. Rather it's an active, engaged concern for the well-being of others. It is an empathizing with the suffering of others whilst not suffering on account of that.

I feel it's important to understand and reflect upon compassion in this way. To be truly compassionate in the Buddhist sense doesn't mean that you're worrying about everybody. That would be a distorted or a misguided *karuṇā*. The essential quality of compassion in Buddhist psychology is an attunement, a concern, an empathizing with the suffering of others. And then a giving of the heart, a giving of attention, a giving of care arising from that empathy.

Benefactors Can be Perilous

In the West we customarily think of compassion as meaning

‘compassionate activity’, as in going out and doing things to help others. Of course that aspect is extremely helpful. We’re a very compassionate society in terms of the number of charities that exist; the amount of people’s income that is spent helping others is very impressive in this country – the UK is a very admirable nation in that regard.

However, we don’t need to define or limit ‘compassion’ as merely meaning helping other people – to be providing material support. If we think of compassion in that narrow way we can also miss the fact that, sometimes, so-called compassionate activity is more about making ourselves feel OK than it is about genuinely empathizing with other beings. In this instance the motivation to help others is more about finding ease for ourselves, settling our own heart. We feel, ‘*Something* should be done! I’ve got to do something, it makes me so upset,’ and as long as we feel we’re doing something to help, then it makes us feel better. Useful things are still being done, for sure, but it can drift into being more about me and my feelings, than about the other. Does that sound familiar at all?

Many years ago they did a comprehensive set of psychological tests on the tens of thousands of social workers active in the various parts of the UK. (Here I

should apologize to any social workers in advance of mentioning this, I mean no offence). One very surprising but informative result of the tests was that they found that there was an enormous percentage, something like eighty-five or ninety percent of social workers, who had an almost compulsive need to be helpful. They were shown to have a deep personal need to be appreciated and to be helpful. And when they couldn't be actively helpful, then they felt hollow, unsatisfied. I'm not criticizing social work in any way whatsoever – perish the thought! – but if I can't feel whole unless I'm helping others, if I need you around so that *I* will feel fulfilled, that's a dependency in me.

Everything Hinges upon Attitude

When we talk about compassion, therefore, it's not just about doing. It's not just about the things that we engage in to help others but it's far more to do with the attitude. In developing a genuine quality of compassion it needs to be free of anxiety. It needs to be free from worry. It's a concern which is not worried. It's a caring which is not agitated. It's a love which is not personal. Agreed this is not easy! This is not easy to actualize at all.

When we reflect on the Buddha's teachings and look at his advice, we can see that the Buddha was extraordinarily compassionate. From the time of his enlightenment – for the forty-five years of his teaching – he was constantly engaged in helping people, in compassionate activity, establishing the Dhamma teachings, establishing the Sangha, resolving conflicts, giving advice at all different levels of society. He was astonishingly active in establishing the Dhamma and in helping others – and his dispensation has lasted for two thousand six hundred years. But throughout the process of travelling and teaching he was never worried. He was not agitated. Even though he worked constantly for the welfare of others he was never in a state of anxiety over what he did and the results of that. If he gave advice and people didn't follow it, he wouldn't get upset.

There was one particular incident where he was travelling through the countryside with an attendant monk; they were on their way to Rājagaha and they came to a fork in the road. The Buddha headed down the right-hand fork but his attendant said, 'Venerable sir, the left-hand road, this is the road to Rājagaha.'

The Buddha replied, indicating the road he was on, 'No – this is the road to Rājagaha.'

‘Excuse me Venerable sir, I know that you are the Enlightened One, but *this* is the road to Rājagaha, I know it well.’

The Buddha said, ‘No...’.

‘Excuse me Venerable Sir, but...’

This being a story in the Buddhist tradition of course everything happens three times over. So for the third time the attendant monk said, ‘This is the road to Rājagaha.’

And the Buddha said, ‘No. *This* is the way that we need to go to get to Rājagaha.’

Then, to his discredit, his attendant monk said, ‘Well, Venerable Sir, you’re on your own.’

He gave the Buddha his bowl, which he had been carrying for him, and he walked off down the left-hand path by himself. Meanwhile the Buddha went down the right-hand one.

A few miles down the road the attendant was attacked by bandits, was beaten up and had his bowl broken and his robes torn. Eventually, after scrambling back through the countryside, he managed to rejoin the Buddha. He was very apologetic.

The Buddha had been going the long way round to Rājagaha because he knew there were bandits on the

regular road. But the attendant had been determined to go his own way and did not think to ask why the Buddha was choosing that path – this was ironic especially since he knew the Buddha was blessed with all sorts of psychic abilities, as well as having comprehensive worldly knowledge into the bargain.

To me this story shows that the Buddha was very compassionate but that he was prepared to exercise his compassion by letting his attendant get beaten up. That way it was a lesson he was never going to forget; if you can go face to face with a fully enlightened Buddha, in whom you have great faith, and still you say that, ‘I’m going this way, so you’ve got to carry your own bowl,’ then that’s your business but it will show you the painful results that can come from attaching to your own views, your own rightness.

When Luang Por Chah would quote this or similar stories, he would recount the statement of the Buddha: ‘*Akkhātāro tathāgatā* – the Tathāgata can only point out the way. He might say, “This is the road to Rājagaha,” he can point out the way, but whether or not someone follows that, it’s their choice, it’s their business.’

When we are practising to develop compassion there needs to be a sense of ease in our heart, a sense of not being fixated on a particular outcome. Earlier today someone was asking me about her son's university exams. She was worried that he wouldn't get a very high mark and what could she do, what could the family do, what could I do about that? How could I help her son to get a good mark? I said, 'Well, it may be that your son is brilliant and he's well-informed, he's intelligent, but if he's in a class with forty other people even more brilliant, even more well-informed, even more intelligent, it's good to acknowledge that it's beyond your power to do anything about that.

'What you can do, however, is that you can bring an attitude of non-anxiety into your home. You can let go of worry, let go of concern, and that will help there to be greater peace in the household. The greater peace in your home, where your son is still living, will then allow his abilities to develop as much as humanly possible. If the home is agitated and filled with tension and stress, then that will make it a more challenging, a less conducive environment. Attitude is everything.'

When we wish to practice compassion, we do what we can do and then let things unfold as they will. If we're

fixated on a specific outcome – as soon as we're locked onto that, there's bound to be suffering, right there. As it turned out, this good woman was able to understand this principle and could empathize with what I suggested.

As soon as you think, 'It has got to be *this way*... I've got to help this person in *this way*... I've got to get *this* result... If *that* happens it will be awful...' if we fix the mind on a particular result like this, as they say in the USA 'you are toast'. That might seem like a very strange expression but it means you are finished, you're dead in the water – suffering is inescapable.

Instead, it is much wiser if you do the best you can – you judge the situation as well as you can, you trust your own concern for another and you do what is possible – and then you let go. You do what you do and if the result comes that is what you would like and it's fortunate, then, all well and good. If that result doesn't come, then OK, you try something else or just leave it alone. You do what you can do and let the world make of it what it will.

That attitude might seem a bit lackadaisical – it might lack the Euro-anguish of, 'If you cared you would be angry and upset! – but, if you look into your heart you see that the evenness of this attitude is not at all because

you don't care. Far from it. It's because you recognize that there are limits to your capacity. As the Buddha said, 'The Tathāgata can only point the way.' Not even the Buddha could enlighten another person. He could point the way but if that person didn't want to go, that was completely up to them. The other monk, in that story, was convinced of his own rightness and received the appropriate result. The Tathāgata pointed out the way but the other person chose not to follow it.

Three Core Principles

The kind of attitude just described is the basis on which compassionate action is best formed. In terms of such action there's a good example that I like to share with people. A friend of Abhayagiri Monastery, back in the USA, was a massage therapist who had developed a system of mindful exercises in physiotherapy and suchlike. His name was Koṇḍañña – he was the first lay person in the San Francisco group to ask for a Pali name so he was given the name 'Koṇḍañña', who was the first disciple of the Buddha to understand the teaching.

Koṇḍañña had a little clinic and centre in San Francisco where he used to teach his particular kind of

bodywork/massage therapy and he had had many students over the years. He contracted bowel cancer when he was in his fifties and sadly died from that. I was with him when he died in a hospice in San Francisco. We held his funeral at Abhayagiri, taking his ashes and interring them under the roots of an oak tree in the forest. Many of his students came to say their farewells and gathered around for the funeral. One of his students, Rachel Starbuck, couldn't make it as she was living in Taiwan. She wrote a very moving letter, that was read out at the funeral, that also carries some very important meanings. I'd like to share this letter as it is a very good example of actualizing compassionate action:

Koṇḍañña was my teacher. I had the good fortune to study shiatsu with him at the San Francisco School of Massage. He really did teach bodywork as nothing less than a spiritual practice. He said, 'The heart of our work is simply to offer our presence. Don't push – just use the weight of your own body. Don't diagnose – just be aware. Don't try to help. But also, don't turn away. Just be with the person. That's all you have to do.' And he really practised what he preached. You could see it as clear as day, watching

him work. It was an amazing and beautiful thing. When I attended my first week-long silent retreat at Spirit Rock Meditation Center, he was there too. The retreat wasn't easy for me, and on the last day I felt quite overwhelmed. I couldn't stop the tears streaming down my face, even when it was time for lunch. I remember standing in line, holding my plate weeping, and embarrassed to be weeping – thoroughly miserable. I took my plate to the furthest corner of the furthest table and sat down. But I was too upset to eat. Then I noticed that someone had come to sit beside me. It was Koṇḍañña. He didn't say anything. He didn't do anything. He didn't even look at me. He did exactly what he always taught us to do – he just sat there, slowly eating his lunch, being with me in my suffering, neither trying to help, nor turning away. It was so profoundly comforting to me. Even now, tears come just to think of it.

Some years later, my sister was birthing her first child at home, and I was there to assist her. I'd taken a special class on massage for birthing mothers, and once my sister's labour had started, she couldn't stand for anyone to get anywhere near her, much

less touch her. All she did was scream and scream, and there was nothing we could do. Then I remembered what Koṇḍañña had showed me. I sat down next to her on the floor. I didn't say anything. I didn't look at her. I didn't touch her. I just sat there with her, while she suffered through her labour pains, neither trying to help, nor turning away. I don't know how long we sat together like that, but later, after her son was born, she told me how profoundly comforting it had been for her. My just sitting there had somehow allowed her to relax and feel less afraid.

Now Koṇḍañña has died. But what he taught us is still moving through those of us who had learned from him. Now, when I see my sister quietly holding her son after a bad dream, neither trying to help nor turning away, and I then see the comfort he feels as his little body starts to settle and relax – then I see Koṇḍañña's work, alive.

When we consider these related areas of forgiving and compassion, if we bring these together and reflect on them, it can be seen that it's a lot about realizing there's

more space in the world than we usually presume. There is more space in our lives than we had thought and, what is more, we don't have to fill that space up. The principles embodied in Koṇḍañña's approach are about allowing that fertile space of the heart to receive and respond to each situation intuitively, with stillness or action as appropriate.

So easily we find ourselves rushing in to help, filling up that space out of our compulsive need to be a helper – and I speak as something of compulsive helper, explainer and fixer myself. If instead we pause, reflect, 'Wait a minute, wait wait wait – is there something to be said here? Is there something to be done? Or is there not? Then, lo and behold, it's remarkable how much more space there is – in our lives, in our relationships, in our work, in what we do. There's much more space than we realized.

When we stop and ask ourselves, 'Do I have to carry this person around?' The reaction might come, 'Yes! That person should be punished. I don't want to forgive them.' With this encouragement towards forgiveness and compassion, however, we can take a step back and reflect, 'This is the feeling of not wanting to forgive. This is the "I'm never going to forgive you!" feeling. That's what this is.'

The reactive emotion is there yet something in the heart recognizes, 'Oh. This is just a feeling. It arises, it does its thing, and passes away. Ahhhh.' It is the 'I'm never going to forgive you' feeling. But it exists within a space, within a context. That fertile space, I would suggest, is always here. We can always refer to that, we can always draw upon that, and that knowing spaciousness is the essence of forgiveness and compassion.

When exploring this principle it's useful to look at the life of the Buddha as an example. If you think your life is challenging and difficult take a moment to ponder what he had to deal with. He had numerous attempts made on his life. He had disciples like Aṅgulimāla – can you imagine having someone who had killed 999 people here as a monk at Amaravati? There would be a lot of explaining to do! I'm pretty sure most of the lay community would feel a little bit concerned, if not quite a lot of the nuns and monks. Imagine how it would be if there was someone living here who had been a mass murderer, who's been given the bhikkhu precepts because the Ajahn thought it was a good idea: 'We're not sure about this, Ajahn!' The Buddha also took on a massive amount of criticism and projection concerning establishing an egalitarian religion – both establishing

an order of nuns and having people who were from the lowest strata of society being sometimes senior to those from the highest. If somebody who was from the dalit community (which was the lowest strata of the caste system) had taken the Precepts before a brahmin, then they would sit above them. The brahmin has to bow to the dalit. That's the order of the Sangha. Can you imagine carrying out such a transformation of protocols in Indian society two thousand six hundred years ago? The Buddha did, and received an incredible amount of complaints and criticism along the way, yet he was completely at peace with it all.

Forgiving and compassion is based on that quality of spaciousness and a quality of respect for fundamental human values – whether someone has been a murderer, or whether they've done something that has harmed you or others, we respect them for what they are, as a human being, and they're not defined by their past actions. Space is given to accommodate past karma. In terms of compassionate action, sometimes we can lend a hand and we can help, sometimes there's nothing to be done and all we can do is to leave things alone. As I said to the mother of the young man at university, you simply do your best and leave it alone, and that's the most compassionate response.

Self-compassion, Self-forgiveness

The last thing to explore is how, mysteriously, sometimes the most difficult person to forgive, and the person that's most problematic to have compassion for, is yourself. This is not an uncommon issue: 'Everyone else can be forgiven except for me. Everyone else is worthy of compassion except for me. I deserve to be punished – I can't be forgiven. My wrongs are so awful that I can't be redeemed. It would be cheating to forgive myself, I mean, that's just shameless!' We easily carry those kinds of judgments around, especially in Western society.

To investigate this type of habitual judgement I would like to suggest a little exercise. This will probably be useful to you if you find that (in your own estimation) you are the one person who can't be forgiven, or you're the one person who's not worthy of compassion – you've made such a terrible mistake and it was all your fault – if you feel your badness can never be absolved and you are unredeemable. The exercise is as follows:

Start by thinking of your own name and repeating the usual criticisms. 'I am Ajahn Amaro [**insert your own name here**]. I'm Ajahn Amaro and I consider

myself to be an awful person. I'm really terrible, really bad. I feel I can't be forgiven.'

Then you imagine stepping out of your own life and that, instead, you are your own [anonymous] best friend.

So my friend Ajahn Amaro comes to [anonymous] me, and he says, 'I'm so awful, I'm so terrible, I've made such dreadful mistakes. I'm a weak and shallow, confused person. I'm really terrible and I'm not worthy of any kind of true friendship or compassion.'

If my friend Ajahn Amaro comes to me and says that, what is my immediate reaction? What's my immediate response? If my friend Amaro says, 'I'm such an awful person, I've made so many mistakes. I'm really deceitful and shallow and stupid.' If my friend Amaro comes to me and says that, what's the first response that comes up in the heart?

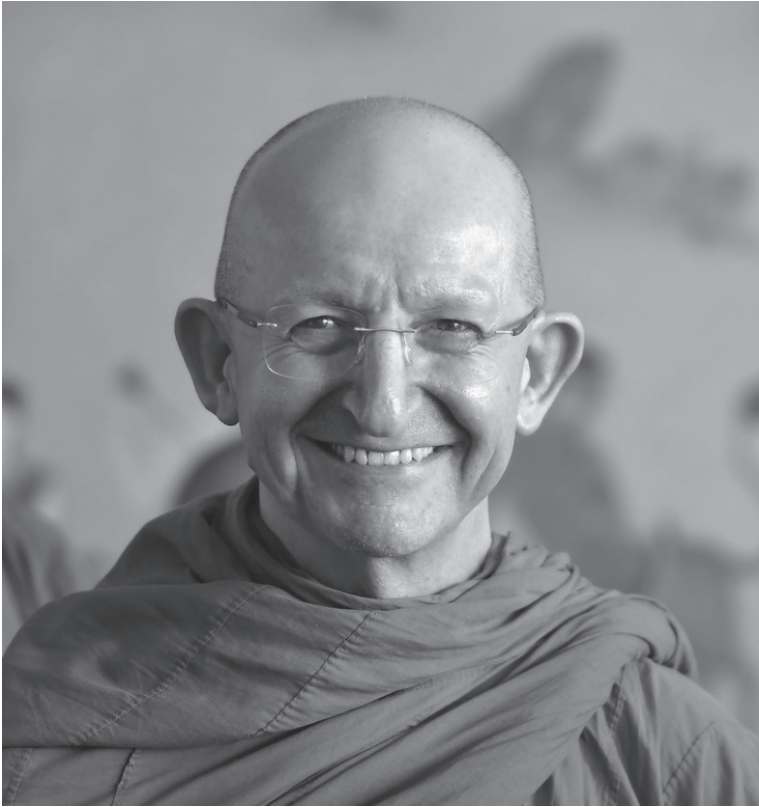
'Forgive!' Without question, every time. There is no hesitation whatsoever. The heart moves immediately to compassion and forgiveness: 'You're not that bad! Don't be so hard on yourself! You talk like you are a terrible criminal with no redeeming features – that's nonsense! You are a fine person!'

I have done this exercise with people for about thirty years and it brings a positive result every single time. I've never known anyone to say that what came up for them was, 'Well actually yes, you should be punished! Come to think of it, here's a list of tortures that you deserve.'

Compassion and forgiveness are instantaneous every time. If you were your own friend – if my friend Amaro came to me and said, 'I'm so awful and...' then my immediate response is, 'That's not so bad! Put the kettle on and let's talk about it. Don't be so hard on yourself.' It's immediate, without a thought.

So, I suggest carrying out that little exercise for yourselves from time to time. And then take note of the immediacy of forgiving – how automatic compassion is when it's for the other. Allow that truth into the heart, let it sink into your bones, and let that inform a more direct forgiving and compassionate attitude for yourselves – for this life, for this being as well as for all others.

These thoughts are offered for your consideration.



พระราชพุทธิวรคุณ (อมโรภิกขุ)

เจ้าอาวาส วัดอมราวดี ประเทศอังกฤษ

**Venerable Phra Rājibuddhivaraguna
(Amaro Bhikkhu)**

The Abbot of Amaravati Buddhist Monastery
United Kingdom

- นามเดิม** เจเรมี ชาร์ลส์ จูเลียน ฮอว์เนอร์
- เกิดเมื่อ** เดือนกันยายน พ.ศ. ๒๔๙๙ ที่ประเทศอังกฤษ
- การศึกษา** สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาจิตวิทยา และสาขาสรีรวิทยา (BSc in Psychology and Physiology) จากมหาวิทยาลัยลอนดอน (University of London) ประเทศอังกฤษ
- พ.ศ. ๒๕๑๑** มีโอกาสเดินทางมายังประเทศไทย และเดินทางต่อไปที่วัดป่านานาชาติ แล้วพักศึกษาและปฏิบัติธรรมที่นั่น
- พ.ศ. ๒๕๑๒** เดือนเมษายน อุปสมบทเป็นภิกษุในพระพุทธศาสนา โดยมีพระโพธิญาณเถร (หลวงพ่อชา สุภทฺโท) เป็นพระอุปัชฌาย์
- เดือนตุลาคม เดินทางกลับประเทศอังกฤษ เพื่อร่วมกับ หลวงพ่อสุเมโธ ก่อสร้างวัดชิทเธิร์สต์ (ปัจจุบันคือ วัดป่าจิตตวิเวก)
- พ.ศ. ๒๕๑๖** เดินทางริกชูดงค์จากวัดป่าจิตตวิเวก ไปยังวัดสาขาที่ ก่อตั้งใหม่ (วัดอรุณรัตนคีรี) ด้วยระยะทาง ๘๓๐ ไมล์ (ประมาณ ๑,๔๐๐ กิโลเมตร) และพำนักอยู่เป็นเวลา ๒ ปี เพื่อพัฒนาวัด
- พ.ศ. ๒๕๒๘** เดือนกรกฎาคม ย้ายไปพำนักปฏิบัติศาสนกิจที่ วัดอมราวดี
- พ.ศ. ๒๕๓๓** รับนิมนต์ไปสอนกรรมฐานที่แคลิฟอร์เนีย ประเทศสหรัฐอเมริกา ทุกปี
- พ.ศ. ๒๕๓๗** เดือนมิถุนายน ก่อตั้งวัดป่าอภัยคีรี และพำนักประจำอยู่ที่วัด
- พ.ศ. ๒๕๔๐** รับตำแหน่งเจ้าอาวาสวัดป่าอภัยคีรี ร่วมกับ พระอาจารย์ปลันโน

- Lay name** J.C.J. Horner.
- Born** September 1956, England.
- Education** Received BSc in Psychology and Physiology with Honours from University of London.
- 1978** Took up residence at Wat Pah Nanachat, in the lineage of Ven. Ajahn Chah in Ubon Province, North-east Thailand.
- 1979** April – Ordained as a Bhikkhu (*Upasampadā*), Phra Bodhiyana Thera (Luang Por Chah Subhaddo) was his preceptor.
October – returned to England to join Ven. Ajahn Sumedho at Wat Pah Cittaviveka, a newly founded forest monastery in Chithurst, West Sussex.
- 1983** Journeyed 830 miles on foot to the newly opened Harnham Vihāra (now called Aruna Ratanagiri Monastery) in Northumberland and spent 2 years there.
- 1985** Was invited to Amaravati Buddhist Monastery by Luang Por Sumedho, to help with teaching and administration.
- 1990** Was invited to start coming to the USA, spending a few months each year teaching there.
- 1996** June – established Abhayagiri Monastery.
- 1997** Led the community of Abhayagiri Monastery in collaboration with Ven. Ajahn Pasanno, as co-abbots.

- พ.ศ. ๒๕๔๗** เดินทางและพำนักปฏิบัติธรรมที่ประเทศอินเดีย
เนปาล และภูฏานเป็นเวลา ๑ ปี
- พ.ศ. ๒๕๕๓** รับนิมนต์จากหลวงพ่อดุสสะโร (พระราชสุเมธาจารย์ -
ปัจจุบัน คือ พระเทพญาณวิเทศ) เจ้าอาวาสวัด
อมราวดี ประเทศอังกฤษ ให้กลับมาประเทศไทยอังกฤษ
เพื่อรับหน้าที่เป็นเจ้าอาวาส
- พ.ศ. ๒๕๕๔** วัดอมราวดี สืบต่อจากท่าน
- พ.ศ. ๒๕๕๘** ได้รับแต่งตั้งเป็นพระอุปัชฌาย์
ได้รับพระราชทานตั้งสมณศักดิ์
เป็นพระราชาคณะชั้นสามัญ ฝ่ายวิปัสสนาธุระ
- พ.ศ. ๒๕๖๒** ในราชทินนามที่ “พระวิเทศพุทธิคุณ”
ได้รับพระราชทานตั้งสมณศักดิ์
เป็นพระราชาคณะชั้นราช ฝ่ายวิปัสสนาธุระ
ในราชทินนามที่ “พระราชพุทธิวรคุณ”

ผลงานการเขียนหนังสือ

มีผลงานการเขียนและเรียบเรียงหนังสือมากกว่า ๒๐ เล่ม อาทิเช่น
Tudong (เป็นเรื่องการเดินทางจากวัดป่าจิตตวิเวกไปยังวัดอรุณ
รัตนคีรีที่ฮาร์นัม ระยะทางประมาณ ๑,๕๐๐ กิโลเมตร), Small Boat,
Great Mountain; Rain on the Nile และ The Pilgrim Kamanita
(นิยายอิงธรรมะ กามนิตกับวาสิฏฐี ภาคภาษาอังกฤษ) และเขียน
ร่วมกับท่านอาจารย์ปล้นโนจำนวน ๕ เล่ม หนึ่งในนั้นคือ The
Island – An Anthology of the Buddha’s Teaching on Nibbāna
หนังสือที่ท่านเขียนได้รับการแปลเป็นภาษาต่างๆ รวม ๙ ภาษา
ได้แก่ ภาษาไทย สิงคโปร์ ฝรั่งเศส สเปน อิตาลี เยอรมัน โปรตุเกส
จีน และเวียดนาม

- 2004** Spent one year visiting the Buddhist holy places in India, Nepal, and Bhutan.
- 2010** Returned to England and took up the role of abbot at Amaravati, on the retirement of the founding abbot, Ven. Ajahn Sumedho.
- 2011** Was granted permission to be an *upajjhāya* (ordination preceptor).
- 2015** Along with Ajahn Pasanno, Ajahn Amaro was honoured by the King of Thailand with the ecclesiastical title 'Chao Khun'. Together with this honour he was given the name 'Videsabuddhigūṇa'.
- 2019** Along with Ajahn Pasanno, Ajahn Amaro was honoured by the King of Thailand with the ecclesiastical title 'Chao Khun Rāja'. Together with this honour he was given the name 'Rājabuddhivaragūṇa'.

Ajahn Amaro has written or edited more than 20 books, including an account of an 830-mile trek from Chithurst to Harnham Vihara called Tudong, other titles include: Small Boat, Great Mountain; Rain on the Nile and The Pilgrim Kamanita; five books were co-written with Ajahn Pasanno, one of these is The Island – An Anthology of the Buddha's Teachings on Nibbāna.

His books have been translated to 9 languages; Thai, Sinhala, French, Spanish, Italian, German, Portuguese, Chinese and Vietnamese.



This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License.

To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

You are free to:

- copy and redistribute the material in any medium or format

The licensor cannot revoke these freedoms as long as you follow the license terms.

Under the following terms:

- Attribution: You must give appropriate credit, provide a link to the license, and indicate if changes were made. You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggests the licensor endorses you or your use.
- Non-Commercial: You may not use the material for commercial purposes.
- No Derivatives: If you remix, transform, or build upon the material, you may not distribute the modified material.
- No additional restrictions: You may not apply legal terms or technological measures that legally restrict others from doing anything the license permits.

Notices:

You do not have to comply with the license for elements of the material in the public domain or where your use is permitted by an applicable exception or limitation.

No warranties are given. The license may not give you all of the permissions necessary for your intended use. For example, other rights such as publicity, privacy, or moral rights may limit how you use the material.



คำว่า “*กรุณา*” ซึ่งมักจะแปลกันเป็นภาษาอังกฤษว่า “*compassion*” ไม่ใช่สภาพจิตที่เป็นทุกข์ ในทางจิตวิทยาของพุทธ *กรุณา* เป็นความสว่างไสวของจิต ซึ่งเป็นธรรมหนึ่งในพรหมวิหาร ที่แปลว่าธรรมเป็นเครื่องอยู่อันประเสริฐ เป็นความสว่างแจ่มใสอย่างยิ่ง เป็นความกว้างไกลไร้ขอบเขตของจิต ดังนั้น ความไม่มีขอบเขต ไม่มีที่สุด ไม่มีประมาณ คือคำอธิบายขยายความของคำนี้

The quality of '*karuṇā*', which is most often translated as '*compassion*', is not a state of suffering. In Buddhist psychology *karuṇā* is a great brightness. It's one of the *brahmavihāras* – it's a sublime abiding. It's a great radiance of the heart, an enormous spaciousness: 'Abundant, exalted, immeasurable' are the kind of adjectives used to describe it.