



## อภัยทาน คืออย่างไร ?

อภัยทาน ก็คือการยกโทษให้

คือการไม่ถือความผิดหรือการล่วงเกินกระทบกระทั่งว่าเป็นโทษ

อภัยทานนี้เป็นคุณแก่ผู้ให้ ยิ่งกว่าแก่ผู้รับ เช่นเดียวกับทานทั้งหลายเหมือนกัน คืออภัยทานหรือการให้อภัยนี้ เมื่อเกิดขึ้นในใจผู้ใด จะยังจิตใจของผู้นั้นให้ผ่องใสพ้นจากการก่อกวนรุมบดบังของโทษะ

อันใจที่แจ่มใส กับใจที่มีดมัว ไม่อธิบายก็น่าจะทราบกันอยู่ทุกคนว่าใจแบบไหนที่ยังความสุขให้เกิดขึ้นแก่เจ้าของ ใจแบบไหนที่ยังความทุกข์ให้เกิดขึ้น และใจแบบไหนที่เป็นที่ต้องการ ใจแบบไหนที่ไม่เป็นที่ต้องการเลย

ความจริงนั้น ทุกคนที่สนใจบริหารจิต จะต้องสนใจอบรมจิตให้รู้จักอภัยในความผิดทั้งปวง ไม่ว่าผู้ใดจะทำแก่ตน แม้การให้อภัยจะเป็นการทำได้ไม่ยากนัก สำหรับบางคนที่ไม่เคยอบรมมาก่อน แต่ก็สามารถจะทำได้ด้วยการอบรมไปที่ละเอียดละน้อย เริ่มแต่ที่ไม่ต้องฝืนใจมากนักไปก่อนในระยะแรก

ตัวอย่างเช่น เวลาขึ้นรถประจำทางที่มีผู้โดยสารคอยชั่งอยู่เป็นจำนวนมาก หากจะมีผู้เบียดแย่งขึ้นหน้า ทั้งๆ ที่ยืนอยู่ข้างหลัง ถ้าเกิดโกรธขึ้นมาไม่ว่าน้อยหรือมาก ก็ให้ถือเป็นโอกาสอบรมจิตใจให้รู้จักอภัยให้เขาเสีย เพราะเรื่องเช่นนี้ไม่ใช่เรื่องที่ควรถือโกรธกันหนักหนา เป็นเรื่องเล็กน้อยเหลือเกินควรจะอภัยให้กันได้ แต่บางที่ไม่ตั้งใจคิดเอาไว้ก็จะไม่ทันให้อภัยจะเป็นเพียง โกรธแล้วจะหายโกรธไปเอง

โกรธแล้วหายโกรธเอง กับโกรธแล้วหายโกรธเพราะให้อภัย ไม่เหมือนกัน โกรธแล้วหายโกรธเองเป็นเรื่องธรรมดา ทุก  
สิ่งเมื่อเกิดแล้วต้องดับ ไม่เป็นการบริหารจัดการแต่อย่างใด แต่โกรธแล้วหายโกรธเพราะคิดให้อภัย เป็นการบริหารจัดการ  
โดยตรง จะเป็นการยกระดับของจิตให้สูงขึ้น ดีขึ้น มีค่าขึ้น

ผู้ดูแลเห็นความสำคัญของจิต จึงควรมีสติทำความเพียรอบรมจิตให้คุ้นเคยต่อการให้อภัยไว้เสมอ เมื่อเกิดโทสะขึ้นใน  
ผู้ใดเพราะการปฏิบัติล่วงล้ำก้ำเกินเพียงใดก็ตาม พยายามมีสติพิจารณาหาทางให้อภัยทานเกิดขึ้นในใจให้ได้ ก่อนที่  
ความโกรธจะดับไปเสียเองก่อน

ทำได้เช่นนี้จะเป็นคุณแก่ตนเองมากมายนัก ไม่เพียงแต่จะทำให้มีโทสะลดน้อยลงเท่านั้น และเมื่อปล่อยให้ความโกรธ  
ดับไปเอง ก็มักหาดับไปหมดสิ้นไม่ ถ้วนานคือความผูกโกรธมักจะยังเหลืออยู่ และอาจจะระพือความโกรธขึ้นอีกใน  
จิตใจได้ในโอกาสต่อไป

ผู้อบรมจิตให้คุ้นเคยอยู่เสมอกับการให้อภัย แม้จะไม่ได้รับการขอขมา ก็ยอมอภัยให้ได้ ในทางตรงกันข้าม ผู้ไม่เคย  
อบรมจิตใจให้คุ้นเคยกับการให้อภัยเลย โกรธแล้วก็ให้หายเอง แม้ได้รับการขอขมาโทษ ก็อาจจะไม่อภัยให้ได้ เป็น  
เรื่องของ การไม่ฝึกใจให้เคยชิน

อันใจนั้นฝึกได้ ไม่ใช่ฝึกไม่ได้ ฝึกอย่างใดก็จะเป็นอย่างนั้น ฝึกให้ดีก็จะดี ฝึกให้ร้ายก็จะร้าย...

**:: การบริหารจัดการสำหรับผู้ใหญ่**

**:: สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก**