

บทที่ ๘ หญิงกระโปรงแดง

วันหนึ่งฉันนั่งอยู่ในร้านกาแฟ ดูผู้คนเดินผ่านไปมา เหลือบเห็นผู้หญิงคนหนึ่งสวมกระโปรงยาวสีแดงแจ๊ดกับเสื้อแขนกุศสีส้มสด ใจก็แอบคิดว่า ‘โอ้โฮ...สีสดขนาดนี้ กล้าใส่ออกมาเดินได้ยังไงเนี่ย’

‘เรากำลังไปยุ่งอะไรเรื่องของคนอื่นเขาอีกแล้วนะเนี่ย’ จับความคิดตัวเองได้ทัน จึงน้อมเข้าหาตัวทันทีว่า ‘แล้วเราล่ะ...เวลาเราแต่งตัว ถ้ากล้าออกจากบ้าน ก็แสดงว่า..เราต้องมั่นใจในชุดที่ใส่ว่าสวยดีแล้ว เขาคนนั้นก็จะต้องคิดเหมือนกับเรา ไม่อย่างนั้นคงไม่กล้าออกจากบ้านแน่นอน’

นี่ทำให้เห็นว่า การคิดวิพากษ์วิจารณ์คนอื่นเกิดจากมีสิ่งที่มาขัดตา ขัดใจของฉันทันที เพราะฉันทันทีปล่อยให้ความคิดล่องลอยไปตามความเคยชินแบบเดิมๆที่มีความเห็นผิดเป็นตัวเองการ ผู้ถูกวิพากษ์วิจารณ์เขาก็ไม่รู้เรื่องอะไรและไม่ได้เดือดร้อนไปกับฉันด้วยเลย แต่สำหรับฉันซิ...แค่คิดก็ขาดทุนทั้งเวลาและพลังงานสมอง โดยไม่ได้ประโยชน์อะไรเลย ยิ่งถ้าฉันจับความคิดของตัวเองไม่ทัน น้อมไม่เป็น ฉันก็จะไม่มีโอกาสพลิกเอาความเคยชินแบบลบบๆนี้ให้กลายเป็นประโยชน์กับตัวเองได้เลย แล้วการคิดวิพากษ์วิจารณ์ในใจก็อาจเปลี่ยนเป็นการนินทาว่าร้ายผู้อื่นในเวลาต่อมา เป็นการก่อเวรก่อกรรมได้อีกด้วย

การวิจารณ์เรื่องบางเรื่องอย่างเผ็ดร้อนเช่น เรื่องการเมือง หรือนินทาคนที่เราไม่ชอบ ไม่เกิดประโยชน์กับเราแถมยังทำให้เกิดอารมณ์ขุ่นมัว พระท่านว่า ผู้มีจิตอกุศล หากหมกมุ่นจิตใจไปในขณะนั้น ผู้นั้นต้องลงสู่อบายภูมิ)ตกนรก (อย่างแน่นอน

อย่างไรก็ตาม ถ้ายังเผลอวิจารณ์หรือนินทาผู้อื่นอยู่ เมื่อจับความคิดตัวเองได้แล้วให้รีบน้อมทันทีว่า “แล้วเราล่ะ...” ก็จะเกิดประโยชน์ต่อตัวเองทันที เท่ากับเราได้ยกผู้นั้นมาเป็นกระจกส่องดูตัวเองให้ได้เห็นส่วนที่ไม่ดี ส่วนที่เรายังขาดตกบกพร่องอยู่ นอกจากนี้ก็ให้พิจารณาทุกข์ โทษ ภัยของการวิจารณ์หรือนินทาคนอื่นให้มากๆ จะได้เลิกนิสัยไม่พึงประสงค์นี้ได้

ทุกข์ คือความรู้สึกด้านลบในใจที่เกิดขึ้นขณะที่เราวิจารณ์หรือนินทาใคร โทษ คือผลเสียที่เราได้รับในปัจจุบัน เช่นเห็นว่าเราขาดทุนทั้งเวลาและพลังงานสมองโดยที่ไม่เกิดประโยชน์ต่อตัวเอง และภัย คือความเดือดร้อนที่จะตามมาในอนาคต จากการวิจารณ์หรือนินทาคนอื่น เช่น ถ้าหากคนที่เราแอบวิจารณ์ในใจอยู่นั้นเป็นเพื่อนสนิทของเรา เราอาจเผลอพูดสิ่งที่เราคิดออกมาเป็นคำพูดอย่างไม่เกรงใจ คำพูดของเราสามารถทำร้ายจิตใจเพื่อนให้เกิดความไม่สบายใจ และอาจจิตใจไม่สนิทใจกันหรือทะเลาะกันเลยก็เป็นได้

ทีนี้ถ้าเรากลายเป็นฝ่ายถูกกระทำบ้าง ถ้ามีคนมาวิจารณ์ นินทา บ่น ดิ ต่อว่าเราก่อนที่จะโกรธหรือไม่พอใจ ให้คิดว่า ‘แล้วเราละ...เคยทำอย่างนี้กับใครบ้างมั๊ย’ นึกเหตุการณ์ที่เคยเกิดขึ้นกับเราจริงๆ ให้เห็นหน้าคู่กรณีคนนั้นให้ได้ เราจะได้รู้ซึ่งถึงความรู้สึกของคนที่เราไปทำเขาไว้ ว่าเขารู้สึกเหมือนเราตอนนี้ ถ้าเราไม่ชอบให้คนอื่นมาวิจารณ์ มานินทา มาบ่น มาดิ มาว่าเรา เราก็อย่าไปทำแบบนั้นกับคนอื่นเลย เพราะเขาก็ไม่ชอบเช่นกัน

ขณะเดียวกัน เราก็เคยเป็นผู้กระทำ เราจึงไม่ถือโทษโกรธคนที่กำลังวิจารณ์ นินทา บ่น หรือ ดิเราเพราะเขาทำไปเพราะความเคยชิน เพราะความทุกข์ในใจไม่ว่าจะเป็นความขัดหู ขัดตา ขัดใจ ของเขาอย่างที่เราเคยเป็น

TIP: “ การปฏิบัติด้วยปัญญาในการพิจารณาเรื่องใดก็ตามจะไม่มีการเคาะส้อมๆ ไปว่า ‘เราคงเคยทำเคยเป็นอย่างนั้นมั้ง.....’ เราต้องหาหลักฐานที่เกิดขึ้นจริงในอดีตของเราหรือของคนอื่นที่พบเห็นมาก็ได้ เพราะถ้ามีหลักฐานให้ใจไม่พอ ใจจะไม่ยอมรับ ใจเราก็เหมือนเด็กดื้อ จะดื้อดั่งไม่ยอมเชื่อง่ายๆ แต่ถ้าเราหมั่นหาความจริงให้ใจรับรู้ ไม่นานเขาก็จะยอมรับแต่โดยดี ”

น้อมบอขๆ พิจารณาอย่างนี้บ่อยๆ เราจะไม่กล้าทำร้ายคนอื่นทั้งด้วยความคิด คำพูด สายตา และการกระทำ เพราะเรารู้แล้วว่าผู้ถูกกระทำเขาจะรู้สึกอย่างไร จากการที่เราเคยเป็นผู้ถูกกระทำ

เช่นกัน และไม่โกรธคนที่มาทำไม่ดีกับเรา เพราะเขาก็ทำไปด้วยความไม่รู้ เพราะความทุกข์ในใจ
ของเขาเป็นเหตุ