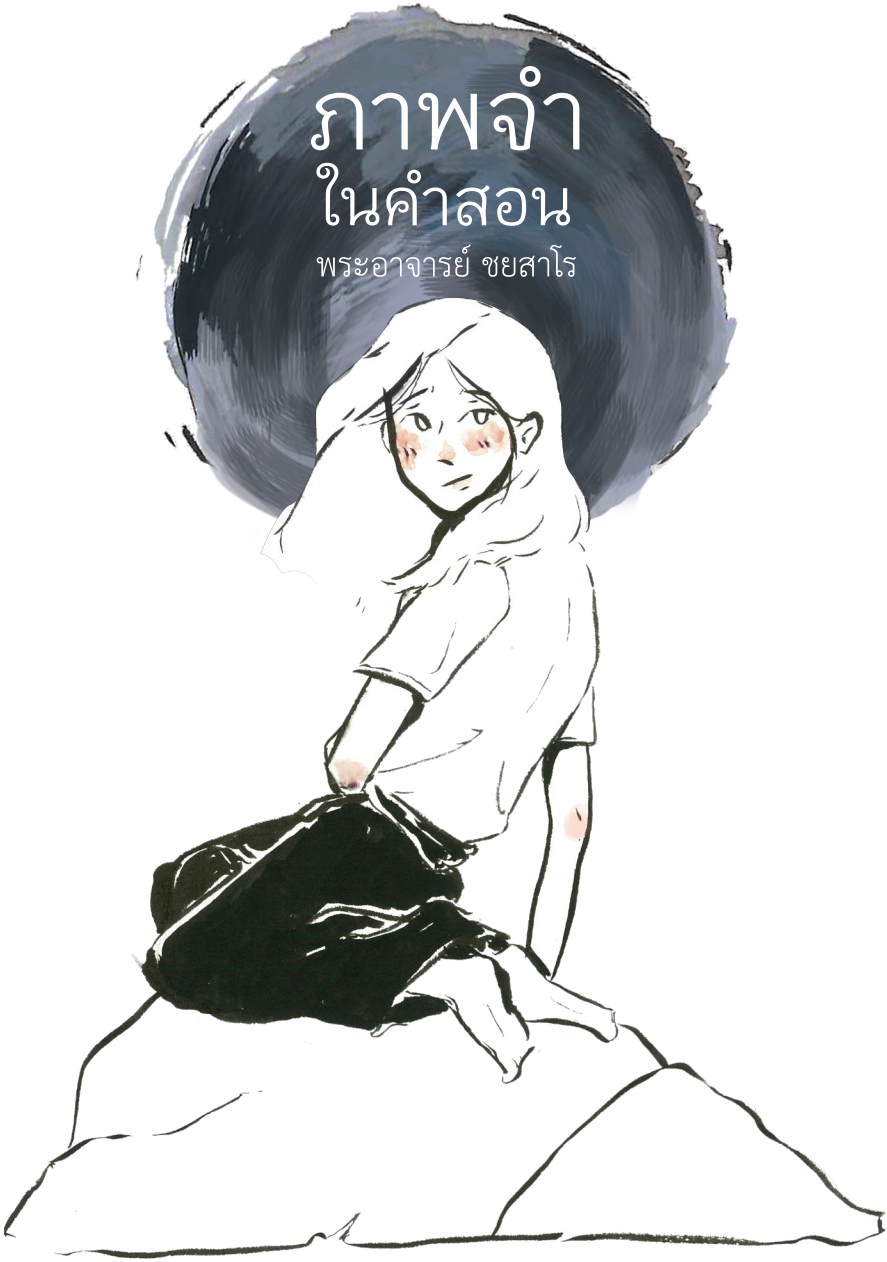
ภาพจำ
ในคำสอน

พระอาจารย์ ชยสาโร



ปราง บุญธรรม ภาพประกอบ

คิดซึมเศร้า
โดย พระอาจารย์ชยสาโร

ที่จริง หนังสือธรรมะ
ไม่จำเป็นต้องอ่านยาก
เพราะธรรมะเป็นเรื่องชีวิต
เรื่องความสุข และความทุกข์
เรื่องความเจริญ และความเสื่อม
ซึ่งน่าจะเป็นที่สนใจของคนธรา
ทุกคน
อย่างไรก็ตาม อาตมารู้สึกชื่นใจ
ที่ปรากฏเห็นประโยชน์ในการจาด
ภาพประกอบหลักธรรมต่างๆที่
อาตมาเคยแสดงไว้
ขออนุโมทนา และขอให้ได้ผล
ตรงตามความปรารถนาอันดีงาม
ขอปรารภว่า สามารถทำให้
หนังสือธรรมะ "เกิดความ
ประทับใจแก่ผู้พบ และทำให้
น่าสนใจมากขึ้น"

พระอาจารย์ชยสาโร

เกี่ยวกับโปรเจกต์

หนังสือภาพประกอบเล่มนี้ เป็นส่วนหนึ่งของวิชา “โตก่อนโต” วิชาหลักของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่๓ โรงเรียนปัญญาประทีป คือวิชาที่ให้เด็กได้ค้นหาตัวตน ค้นคว้าหาความสามารถที่ตัวเองซ่อนเอาไว้ และเรียนรู้ว่าเมื่อเราโตแล้ว เราต้องเจอกับอะไร ก่อนที่เราจะตัดสินใจเลือกทางเดินเพื่อไปสู่เป้าหมายนั้น อย่างที่ชื่อวิชานี้ได้ให้ความหมายไว้เลยค่ะ “โตก่อนโต”

ปราง สนใจเกี่ยวกับอาชีพ ‘นักวาดภาพประกอบ’ จึงได้ทำโปรเจกต์ “ภาพจำในคำสอน” หรือ วาดภาพประกอบให้กับธรรมเทศนา ของพระอาจารย์ชยสาโร องค์ประธานที่ปรึกษาของโรงเรียนปัญญาประทีป ปรางคิดว่าเด็กวัยรุ่นสมัยนี้ ควรจะได้อ่านหรือฟังธรรมะของพระอาจารย์ แต่ว่า ไม่ค่อยมีเด็กคนไหนสนใจที่จะอ่านหนังสือธรรมะ ปรางจึงอยากจะทำให้คนอื่นลองเปลี่ยนแนวคิดว่าหนังสือธรรมะไม่ได้มีแค่หลักธรรม วิธีการปฏิบัติธรรม หรือ อะไรที่อ่านแล้วเข้าใจยาก เหมือนเป็นโลกที่เด็กอย่างพวกเราเข้าไม่ถึง ธรรมะสอดแทรกอยู่ในชีวิตประจำวันของพวกเราอยู่เต็มไปหมด ปรางจึงเลือกหลักธรรมที่เหมาะกับกลุ่มเป้าหมาย อย่างเด็กวัยรุ่น และวาดภาพประกอบลงไป เพราะคิดว่าภาพวาด ก็เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้คนเกิดความประทับใจแรกพบ และ ทำให้หนังสือน่าสนใจมากขึ้นอีกด้วยค่ะ

ปราง บุญธรรม

คำนิยม

ผลงานจากโครงการในวิชา โตก่อนโต วิชาหลักของชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนปัญญาประทีป ของ ด.ญ ปราง บุญธรรม ที่นำธรรมเทศนาของพระอาจารย์ชยสาโร องค์ประธานที่ปรึกษาของโรงเรียนปัญญาประทีปมาเป็นแรงบันดาลใจและเป้าหมายเพื่อวาดภาพประกอบรวมไปถึงจัดทำหนังสือ "ภาพจำในคำสอน" เล่มนี้ ได้ใช้ความสามารถสร้างผลงานที่น่าทึ่งสำหรับจุดเริ่มต้นในการค้นหาตัวเองที่ดูเหมือนจะสอดคล้องกับวิถีชีวิตที่เป็นอยู่ กล่าวคือ วิถีชีวิตแบบพุทธศาสนิกชนที่ดีซึ่งได้รับจากโรงเรียนและความสามารถทางศิลปะซึ่งได้รับจากที่บ้าน นั่นคือพ่อของเธอที่เป็นศิลปินและทำงานศิลปะอย่างสม่ำเสมอ ปรางจึงเริ่มต้นค้นหาเส้นทางของตัวเองที่พร้อมจะเติบโตจากสิ่งที่อยู่ใกล้ตัวซึ่งเธอถนัดและเข้าใจมันอย่างดีที่สุดสำหรับวัยนี้ การเริ่มต้นทำงานศิลปะจากเรื่องราวที่อยู่ใกล้ตัวและอยู่ในวิถีชีวิตปกติเป็นฐานรากและแก่นแกนสำคัญในการเสริมสร้างประสบการณ์และจินตนาการอย่างที่ศิลปินทั้งหลายพึงจะมี อย่างไรก็ตาม ปรางก็ไม่ได้เลือกเส้นทางที่จะมุ่งไปสู่การค้นหาตัวตนแบบศิลปินเพียงอย่างเดียว เธอกลับพยายามสื่อสารถึงสิ่งที่รู้จัก รู้สึกด้วยความเชื่อที่ว่าการอรรถาธิบายด้วยภาพประกอบคำสอนจะช่วยขยายขอบเขตไปสู่คนหมู่มากให้เข้าใจง่ายๆ หน้าที่ของภาพประกอบคือการจับประเด็นจากตัวหนังสือให้ภาพสื่อสารได้สอดคล้อง ครบถ้วน ทั้งสาระและอารมณ์ความรู้สึก มันจึงเป็นหมุดหมายที่ปรางสามารถเลือกใช้สื่อในการค้นหาตัวเอง พร้อมๆกันไปกับการพยายามสื่อให้ผู้อื่นเข้าใจ

ทั้งงานศิลปะและธรรมะ มีจุดร่วมกันอยู่คือการค้นหาสิ่งที่อยู่ภายในใจของตนเอง การทำงานศิลปะต้องเริ่มจากความรู้สึกข้างในใจ และหาวิธีอธิบายมันออกมาจะด้วยภาพ ด้วยวัสดุสิ่งของหรืออะไรก็แล้วแต่ ขณะเดียวกัน ธรรมะก็ต้องใช้ผัสสะจากข้างในใจลักษณะนี้ แต่เคลื่อนออกไปในระดับลึกและกว้างกว่า

จำเป็นต่อชีวิตมากกว่า ศิลปะบางครั้งยังเป็นแค่เพื่อนเล่นเพื่อผ่อนคลายสำหรับบางคน อาจทำให้เรารู้จักตัวเองในระดับหนึ่ง แต่ธรรมะไปไกลและลึกซึ้งกว่านั้น และจะรู้ได้ด้วยตนเอง ต่อให้คำสอนที่ดี ถ้าผู้เรียนไม่เข้าใจความหมาย

คำสอนนั้นก็เปล่าประโยชน์ และถ้าจะกล่าวถึงการเผยแพร่ออกไปในวงกว้างให้คนอื่นๆได้รับรู้และเข้าใจ ทั้งงานศิลปะและธรรมะล้วนต้องการ “สื่อ” ที่ต้องอธิบายความ สื่อที่เปรียบดั่ง”ภาษา”ในที่นี้คือการนำภาษาของพระอาจารย์ชยสาโรมาสื่อร่วมกับภาษาศิลปะที่ปรางคิดขึ้นมาเอง

จุดร่วมแห่งการค้นหาตัวเอง 2 เส้นทางของปรางจึงมาบรรจบกันตรงกลาง นั่นคือการใช้ภาษาภาพที่เธอฝึกฝนและได้รับการบ่มเพาะมาจากสิ่งแวดล้อมที่บ้านตั้งแต่เด็ก กับการเรียนรู้ภาษาธรรมะในโรงเรียนปัญญาประทีป เมื่อเติบโตประสบการณ์ทั้งส่วนซึ่งต่างที่มาจึงสอดคล้องกลมกลืนกันอยู่ในวิถีชีวิตที่เป็นอยู่จริงดังที่ได้กล่าวมา

สำหรับผมแล้ว การโตก่อนโต และการสืบค้นเข้าไปในสิ่งที่ตัวเองสนใจตลอดจนการใช้ประโยชน์จากสิ่งที่ประกอบสร้างตัวตนและความคิดกับความรู้สึกของปรางถือได้ว่าบรรลุจุดประสงค์และประสบความสำเร็จ ที่เหลือคืออรรถประโยชน์ที่ผู้อ่านจะได้รับจากหนังสือเล่มนี้ ซึ่งผมหวังว่า จะมีผู้อ่านคนอื่นๆได้รับสิ่งนี้เหมือนผมเช่นเดียวกัน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วุฒิกร คงคา

ภาควิชาศิลปกรรม คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง

คำนิยม

"ธรรมะ" กับ "วัยรุ่น" เป็นคำสองคำที่มักจะไม่ค่อยได้อยู่ร่วมประโยคหรือข้อความเดียวกันบ่อยนัก มะปราง เป็นวัยรุ่นคนหนึ่ง ที่มีโอกาสดี ได้เดินอยู่บนเส้นทางที่พบเจอกับธรรมะเป็นประจำมาตั้งแต่เล็ก มะปรางจึงรู้ดีว่าแม้จะไม่ค่อยมีโอกาสได้อยู่ใกล้ชิดวัยรุ่นมากนัก แต่ธรรมะก็มีประโยชน์และจำเป็นมากสำหรับคนทุกวัย โดยเฉพาะวัยรุ่น

เมื่อถึงคราขึ้นม.๓ และต้องคิดว่าจะสร้างสรรค์โปรเจกต์ "โตก่อนโต" อย่างไรเพื่อวางตนไว้ในที่ที่จะเกิดประโยชน์ตนและประโยชน์ท่านสูงที่สุด ว่าที่ศิลปินตัวน้อยคนนี้จึงเลือกใช้พรสวรรค์ทางศิลปะที่มีทำให้ธรรมะกลายเป็นสิ่งที่น่าสนใจ และเข้าถึงง่ายขึ้นสำหรับวัยรุ่น ด้วยหวังว่าจะเป็นหนทางหนึ่งที่ช่วยทำให้คำสองคำนี้มีโอกาสทำความรู้จักและสนิทสนมกันมากขึ้น

ลายเส้นอันเป็นเอกลักษณ์ และทักษะในการตีความคำสอนของพระอาจารย์ที่มะปรางฝึกฝนมาตั้งแต่ยังตัวเล็ก ๆ น่าจะทำให้ผลงานภาพประกอบในหนังสือเล่มนี้โดนใจวัยรุ่นทั้งหลาย ไม่ว่าจะรุ่นเล็ก รุ่นใหญ่ หรือรุ่นใหญ่พิเศษกันอยู่บ้างไม่มากก็น้อย

ด้วยความชื่นชม

ครูขวัญ - ฐิติขวัญ เหลี่ยมศิริวัฒนา

ครูผู้สอนวิชาเด็ดดอกไม้สะเทือนถึงดวงดาว

หน่วยการเรียนรู้ "โตก่อนโต"

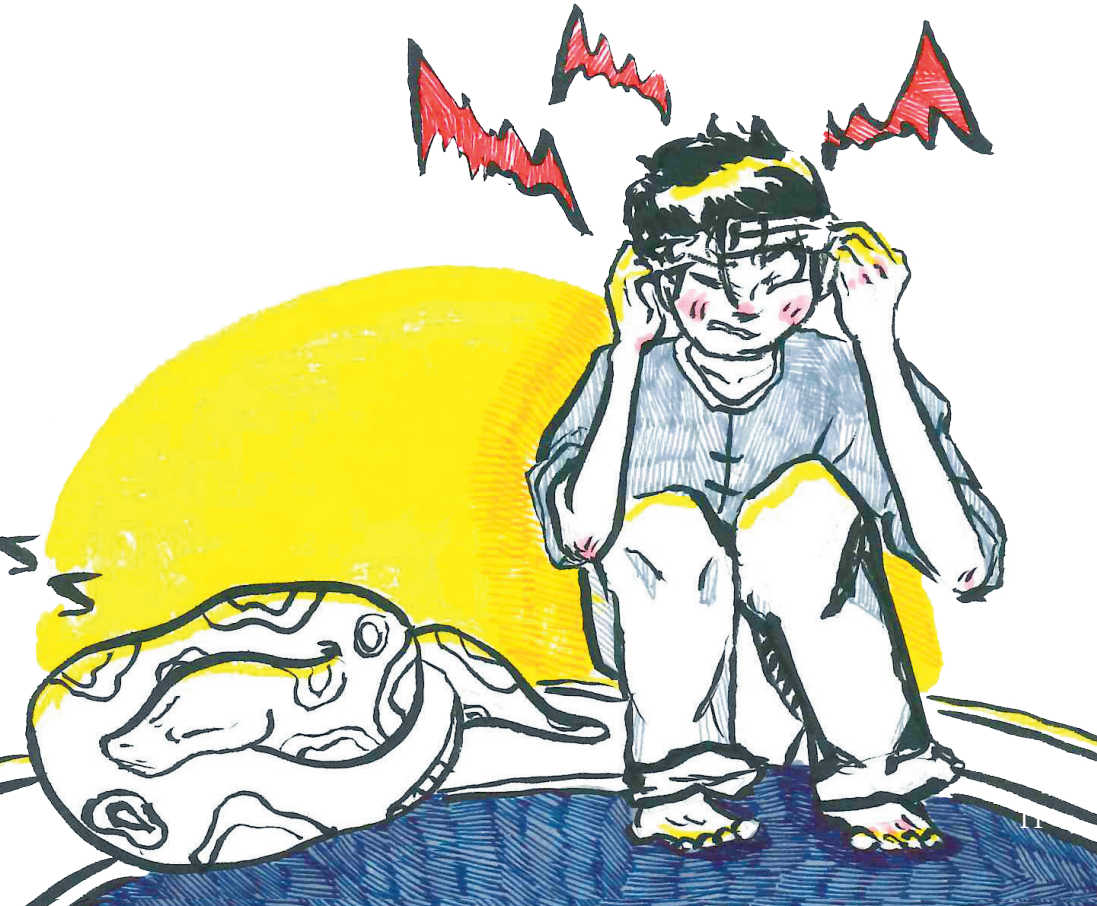
คำนิยม

รูปแบบที่ ปรางเลือกคือการใช้ลายเส้น อุดมคติ ๒ มิติงานวาดภาพประกอบของปราง เป็นสไตล์หรือสิ่งที่ปรางสนใจและวาดมาตั้งแต่เด็กจนเกิดความชำนาญ สามารถ Create เส้น สังเกต มองและจับบุคลิกภาพของสิ่งต่างๆ ด้วยการใช้เส้นที่ฉับพลันภาพประกอบนำศิลปะเข้าไปขยายจินตนาการเวลาคน อ่านหนังสือ จะเกิดจินตนาการเราอ่านเป็นข้อความ แล้วสมองจะคิดเป็นภาพประกอบของปรางมีความ smooth และเป็นอีกมุมหนึ่งสำหรับวัยรุ่นปรางหยิบเทรนด์ ที่เป็นยุคสมัยของเขาบวกกับสไตล์ของปราง จึงสามารถขยายความ หรือตีความเป็นภาพได้ดี และมีความน่าสนใจ

วุฒิชัย บุญธรรม
ศิลปินอิสระ

เรื่องความคิด ความคิดผิด-คิดถูก มีอุปมาอุปไมยโบราณ
เรื่องชายที่กำลังเดินทางกลับบ้านต้องเดินผ่านป่าตอนหัวค่ำ
เขาเห็นงูหลาม หรืองูเหลือมตัวใหญ่มากนอนขวางทางอยู่

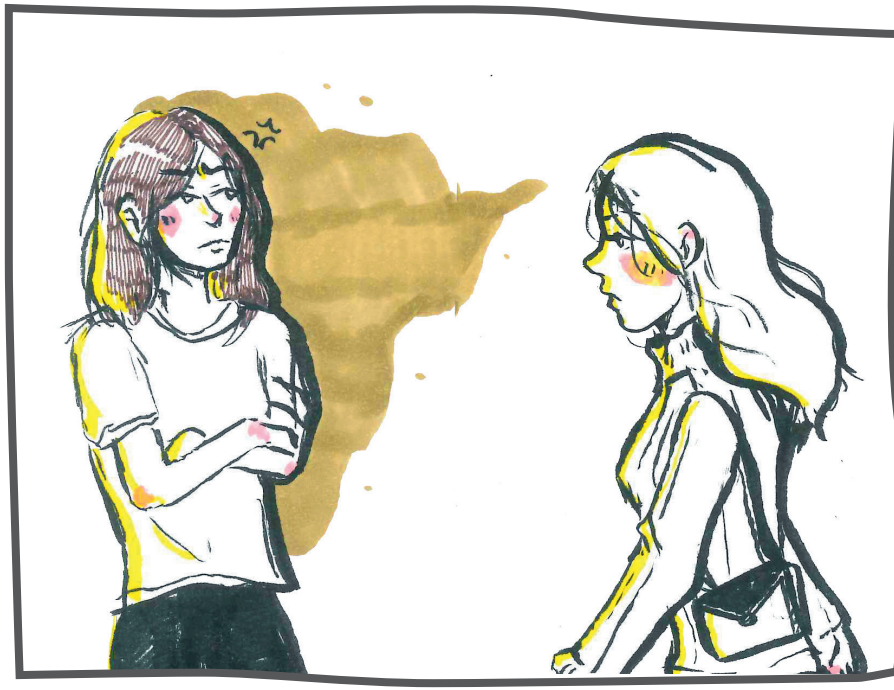
เขาเกิดความกลัวขึ้นมาทันที งูตัวนี้น่ากลัวนัก อาจทำอันตรายเขาได้ แล้วเมื่อกลัวแล้ว สิ่งที่มักจะเกิดตามมาด้วยเป็นประจำ คือ ความโกรธ เราเคยสังเกตไหมว่า ความกลัวและความโกรธมักจะอยู่ด้วยกัน นั่นเป็นเพราะเราโกรธสิ่งที่ทำให้เรากลัว ชายผู้นั้นทั้งกลัวทั้งโกรธเจ้างูตัวนั้น เขากังวลว่าถ้าเดินทางต่อไปไม่ได้ เขาจะติดอยู่ในป่าที่เต็มไปด้วยสัตว์ร้าย เป็นอันว่ามีอารมณ์ต่างๆ เกิดขึ้นมากมาย เพราะคิดว่ามีงูใหญ่นอนทับทางอยู่



โชคดีว่าคืนนั้นเป็นคืนพระจันทร์เต็มดวง
เมื่อแสงจันทร์สาดส่องลงมาจากท้องฟ้า
เขามองไปที่งูตัวนั้น จึงได้เห็นว่ามันไม่ใช่งู
มันเป็นแค่เส้นเชือกขนาดใหญ่เท่านั้นเอง

ทันทีที่เขาเห็นว่าเป็นเชือก อารมณ์ทั้งหลายไม่ว่ากลัว ไม่ว่าโกรธ ไม่ว่ากังวลมลายสิ้นเพราะสิ่งที่เขาคิดว่าอันตราย แท้ที่จริงแล้ว มันไม่อันตรายเลย ความเปลี่ยนแปลงนี้เกิดขึ้นด้วยความเข้าใจ ในสิ่งที่เขาเห็นตามความเป็นจริง

พุทธศาสนาสอนว่า คนเราทุกข์ เพราะความคิดผิด
แม้เราจะสามารถสำรวม อดทน หรือมีสติ
แต่ตราบใดที่เรายังมีความคิดผิดอยู่
เราจะไม่สามารถพ้นทุกข์ได้

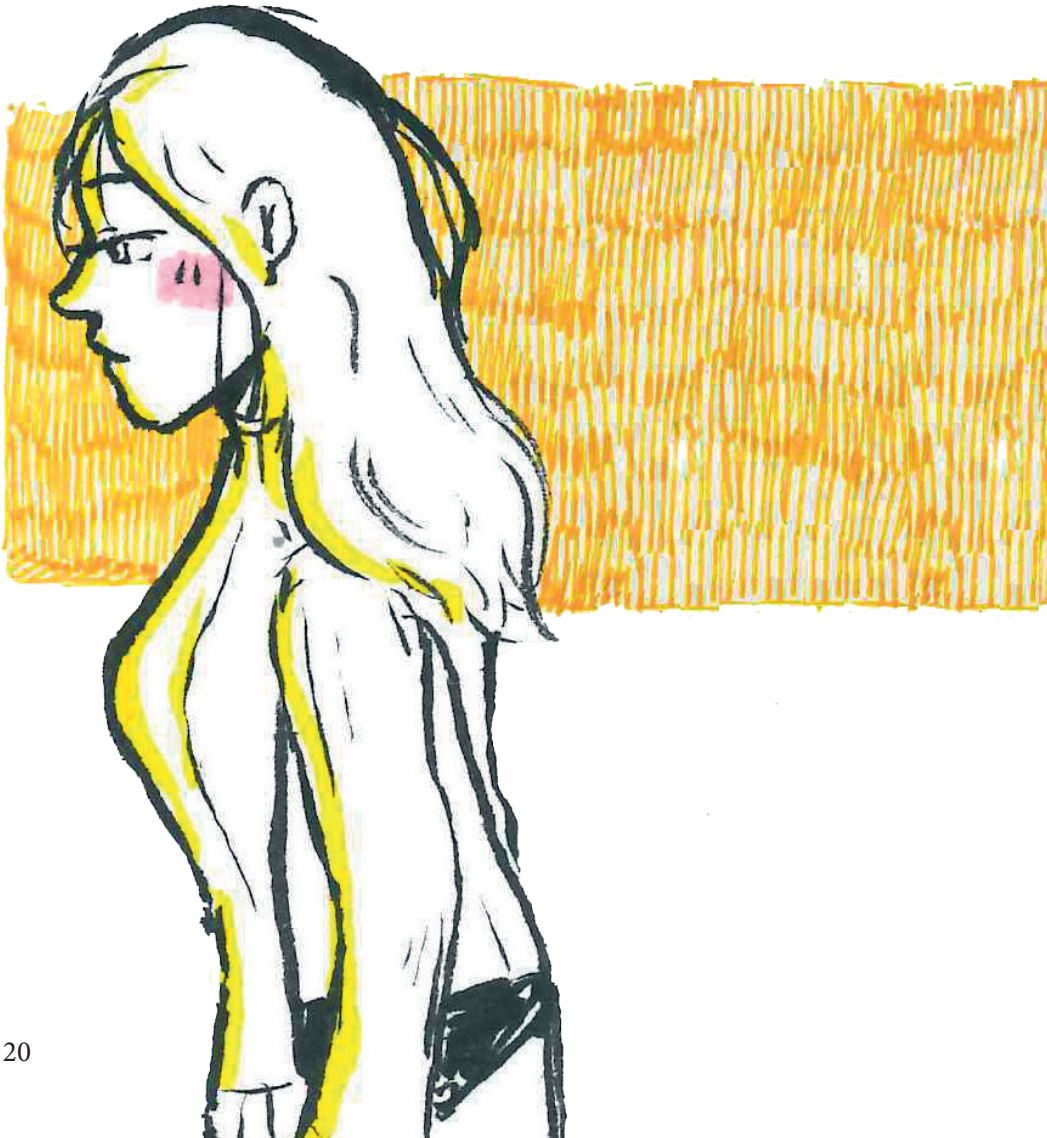


แต่เมื่อเราเห็นสิ่งต่างๆตามความเป็นจริง เราจะรู้ว่า มันก็แค่นั้นแหละ มันก็แค่นั้นเอง ความทุกข์จะหายไป เช่นเมื่อเราถือว่าใครสักคน เป็นศัตรูของเรา

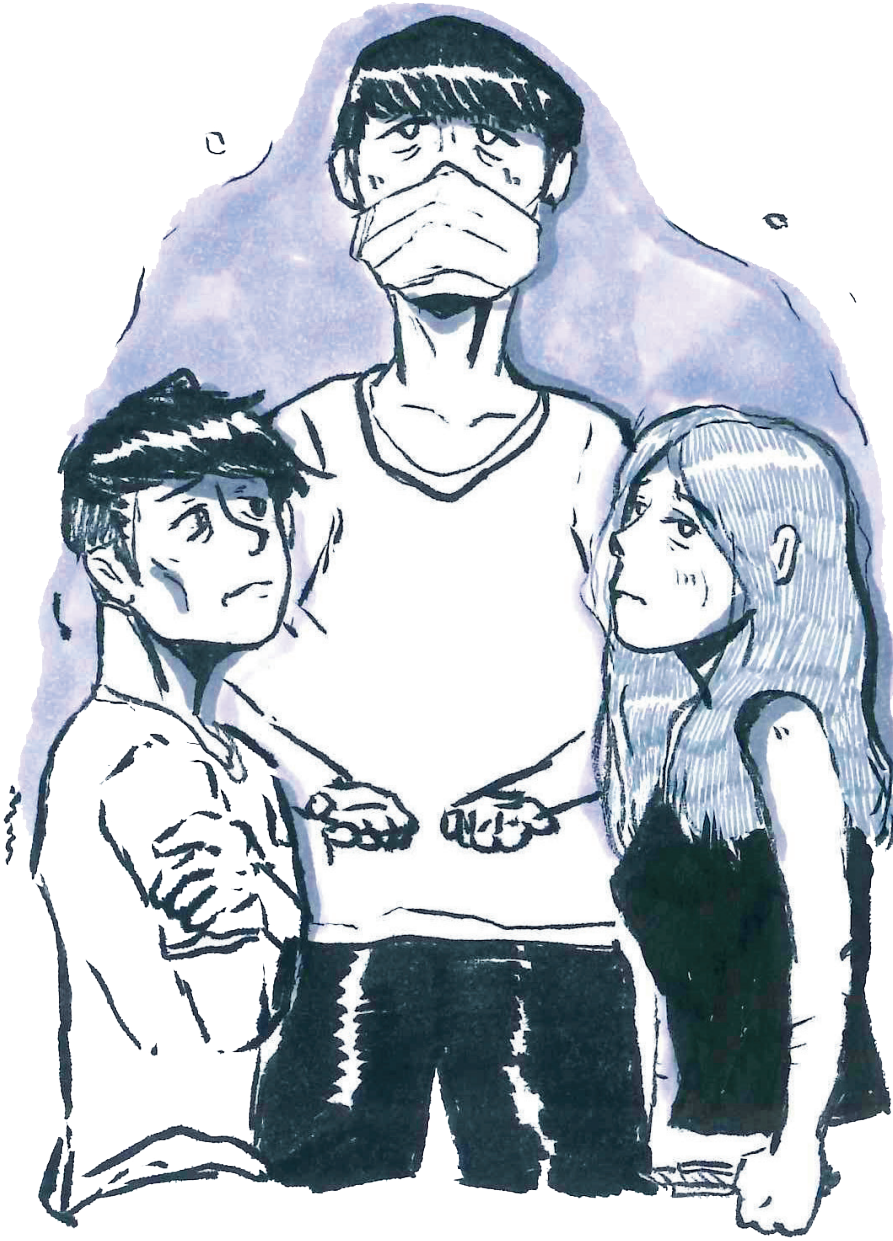
ทุกครั้งที่เห็นจะรู้สึกทั้งกลัวทั้งโกรธ หากเมื่อเราปฏิบัติธรรม ได้ฝึก ที่จะรู้ตัวว่าจิตของเรากำลังเป็นอกุศลกับคนๆ นั้น ฝึกที่จะปล่อยวาง และไม่คิดมาก หรือฝึกที่จะแผ่เมตตาให้เขา เจอครั้งนี้อาจจะแผ่ ได้บ้างไม่ได้บ้าง เจอครั้งหน้าก็พยายามใหม่ แม้จะยังเกิดความกลัว ความโกรธอยู่ พอรู้ตัวแล้วก็พยายามปล่อยวาง พยายามแผ่ เมตตา ทำอย่างนี้ครั้งแล้วครั้งเล่าทำให้เป็นประจำ

แล้ววันวันหนึ่ง เรามีโอกาสได้คุยกับเพื่อนอีกคนหนึ่ง เพื่อนบอกเราว่า คนที่เรานึกว่าเป็นศัตรูของเรา ที่เคยคิดว่าเขาทำอะไรบางอย่าง พูดอะไรบางอย่างที่ไม่ดีกับเรา แท้ที่จริงแล้วเราเข้าใจผิด คนๆ นั้นไม่เคยทำอะไรอย่างนั้น แต่เป็นคนอื่นที่ไม่ใช่เขา

หลังจากนั้น เมื่อเห็นคนๆ นั้น
ความกลัวความโกรธไม่ปรากฏอีกต่อไป
ที่ความกลัวความโกรธและอารมณ์เศร้าหมองต่างๆ
เกิดขึ้น ก็เพราะความเข้าใจผิดว่าเขาเป็นศัตรู เมื่อได้รู้ว่าเขา
ไม่ใช่ศัตรูแล้ว ก็ไม่ทุกข์เรื่องคนนั้นอีกต่อไป



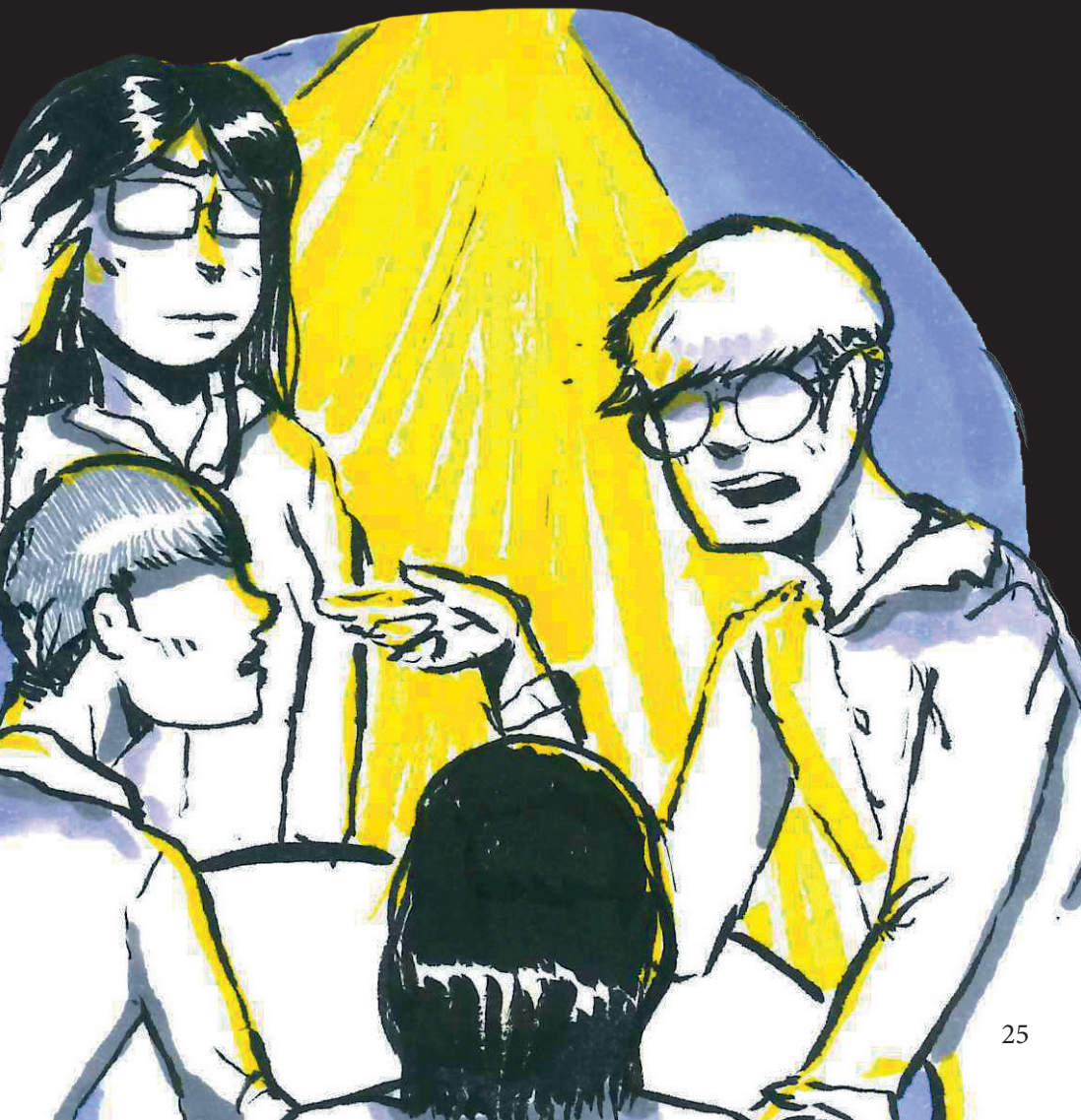
หรือการที่เราโทษตัวเอง มองว่าเรื่องไม่ดี
บางอย่างเกิดขึ้นเพราะเราคนเดียว
ซึ่งไม่ตรงตามความเป็นจริง นี่ก็คือ
ความคิดผิดที่จะนำไปสู่ความซึมเศร้าได้



ความคิดผิดที่เกิดขึ้นในจิตใจมีหลายระดับ เริ่มจากอ่อนๆ จนถึงรุนแรง ความคิดผิดมีส่วนทำให้เกิดโรคจิตที่ระบาดเป็นอย่างมากทั่วโลกในปัจจุบัน คือโรคซึมเศร้า เราก็รู้กันว่าทุกวันนี้คนเป็นล้านๆ ทั้งในเมืองไทยและเมืองนอก ต้องกินยาเพราะจิตใจซึมเศร้า

บางส่วนอาจมาจากกรรมพันธุ์ แต่ถึงจะเป็นกรรมพันธุ์ เราควรจะรู้ว่าสมองคนหรือสารเคมีในคนเรานั้น มันไม่ตายตัวแน่นอน

ก่อนหน้านี้นักวิทยาศาสตร์เชื่อว่าเมื่อพ้นวัยรุ่นไปแล้ว สมองคนเราจะตายตัว มีแต่เซลล์ที่ตายไป การผลิตเซลล์ใหม่ขึ้นมาเป็นไปไม่ได้ ภายหลังจึงไปพบว่ามันไม่ได้เป็นอย่างนั้น สมองคนเรา เปลี่ยนแปลงได้ด้วยประสบการณ์ ด้วยความคิด และด้วยการทำสมาธิ คือการทำสมาธิซึ่งเป็นเรื่องของนามธรรมนั้นมีผลต่อสมอง

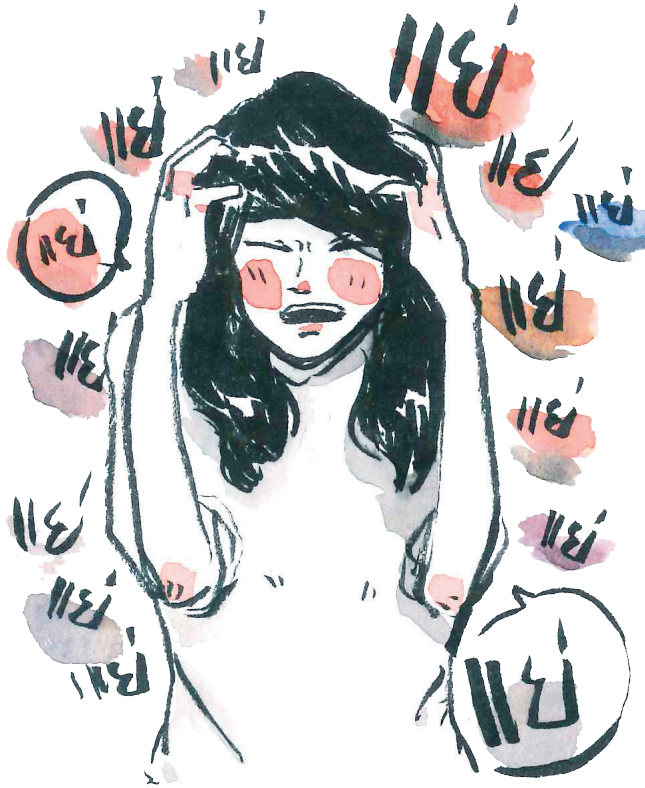


WHITE & BLACK

ความคิดผิดที่มีส่วนทำให้คนซึมเศร้าและรักษาไม่หาย เริ่มจากการคิดผิดแบบมองอะไรเป็นขาว-ดำ หมายถึงว่า ตั้งเป้าหมายไว้ในชีวิตว่าอยากจะทำอะไรสักอย่าง แล้วถือว่าถ้าได้ตามเป้านั้นแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างจะดี ถ้าไม่ถึงเป้าแล้วทุกสิ่งทุกอย่างจะแย่ ถ้าไม่ถึงจุดที่ต้องการก็รู้สึกว่าไม่ได้อะไรเลย ทั้งๆ ที่จริงแล้วในแต่ละเรื่อง อาจมีบางส่วนที่น่าผิดหวัง แต่ในเวลาเดียวกันส่วนที่ได้ก็มีหลายๆ อย่าง ไม่ใช่ว่าได้แล้วดีร้อยเปอร์เซ็นต์ ไม่ได้แล้วเสียร้อยเปอร์เซ็นต์ และถึงจะได้ มันก็อาจมีข้อเสียอยู่ในผลสำเร็จนั้นได้ อาจเป็นเหตุให้เกิดปัญหาในระยะยาวได้ ในขณะเดียวกันสำหรับคนที่ไม่ได้ ที่จริงแล้วเขาก็ได้อะไรหลายๆ อย่าง แต่เพราะมันไม่ใช่สิ่งที่เขาต้องการ เขาจึงมองข้าม ฉะนั้น การมองอะไรเป็นขาวเป็นดำ ว่าต้องแบบนั้นแบบนี้ ไม่เช่นนั้นเท่ากับไม่ได้อะไรเลย ถ้าเราไม่ประสบความสำเร็จในระดับนั้นระดับนี้เท่ากับว่าเราเป็นคนไม่เก่ง ที่จริงเราอาจจะเก่ง อาจจะก้าวหน้า อาจจะได้เรียนรู้หลายสิ่งหลายอย่าง แต่เพียงเพราะมันไม่ตรงเป้าที่เราตั้งไว้ เราจึงมองไม่เห็น ทำให้จิตใจเราตกต่ำ คิดว่าเสียเวลาไปโดยไม่ได้อะไรเลย

ความคิดอีกแบบที่มีผลเสีย คือเมื่อมีปัญหาบางอย่างเกิดขึ้น หรือเกิดเหตุการณ์หรือมีประสบการณ์อะไร แล้วเราเหมารวมว่ามันเป็นอย่างนั้นทุกครั้ง มันเป็นเครื่องพิสูจน์ว่าโลกเป็นอย่างนี้ ทุกสิ่งทุกอย่างก็เป็นอย่างนี้ เช่นเราไปทำธุระที่อำเภอ แล้วไปเจอข้าราชการคนหนึ่งทุจริต ถ้าเราไม่ให้เงินไม่ให้ซองเขา เขาก็ไม่ทำให้ มันก็น่าเศร้า แต่ส่วนที่ทำให้สุขภาพจิตเราเสื่อม คือการที่เราจะสรุปว่าระบบราชการทุกวันนี้แย่มาก แย่จริงๆ ทุจริตกันทั้งนั้น คือเอาประสบการณ์ส่วนตัวกับคนใดคนหนึ่ง เรื่องใดเรื่องหนึ่ง เป็นเครื่องพิสูจน์ว่าเป็นอย่างนี้ทั้งหมด โลกเป็นอย่างนี้ทั้งหมด มันต้องเป็นอย่างนี้ ซึ่งจะทำให้เรามีความรู้สึกว่าเราอยู่ในโลกที่แย่ ตัวอย่างที่เห็นได้ชัด เช่นเรื่องสถาบันสงฆ์ เวลามีเรื่องไม่ดีเกี่ยวกับพระลงหนังสือพิมพ์ ทุกคนพากันเศร้าใจว่า ทุกวันนี้พุทธศาสนาเสื่อม พระก็ไม่ดี ไม่อยากจะเข้าวัดแล้ว ไม่มีใจจะใส่บาตร ซึ่งถ้าเราดูจากประสบการณ์ตรงของเรา เหตุการณ์อย่างนี้อาจจะมีน้อยมาก แต่เราไปเหมารวมว่ามันเป็นอย่างนี้ทั้งหมด นี่เป็นการด่วนสรุป เอาเหตุการณ์ที่มีจำกัดเฉพาะกรณี เฉพาะคนเฉพาะเรื่อง มาสรุปว่าเป็นกฎตายตัวของธรรมชาติ

เรื่องตัวเราเองก็เช่นกัน เวลาเราผิดพลาดในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง บางคนก็มักด่วนสรุปแล้วว่าเราเป็นคนทำอะไรไม่เป็น นั่นก็คือการเอาเรื่องใดเรื่องหนึ่งโยงไปถึงเรื่องทั้งหมดเช่นกัน ความคิดผิดอีกอย่างหนึ่งคือ เรามักจะรับรู้รับทราบเฉพาะในสิ่งที่ไม่ดี จนกลายเป็นนิสัยจับผิด เพ่งโทษทั้งตัวเองและคนอื่น ยิ่งคิดแบบนี้ก็ยิ่งคล่อง คล่องเสียจนไม่รู้สึกตัวว่ากำลังจะกลั่นกรองหรือกำลังจะเซ็นเซอร์สิ่งที่ดีเพราะคอยแต่จะรับรู้ในสิ่งที่ไม่ดี สิ่งที่ไม่ดีที่อยู่ในตัวเองไม่ว่าจะเป็นเรื่องเล็กเรื่องน้อย ก็เป็นการตอกย้ำความจริงว่าเราเป็นคนไม่ดีเป็นคนทำอะไรไม่ได้เรื่อง ทำอะไรไม่สำเร็จ แม้จะเป็นเรื่องเล็กเรื่องน้อย จิตใจก็ไปยึดมั่นถือมั่นว่านั่นเป็นเครื่องพิสูจน์ความจริงว่าเราเป็นคนไม่ดี นี่คือเหตุให้เกิดความซึมเศร้า



วิธีแก้คือการพยายามรู้ตัวว่า ที่เราคิดอย่างนี้ เพราะเรากำลังหลับหูหลับตาต่อสิ่งตรงข้าม ถ้ามีเสียงอยู่ในใจว่าเราแย่ ทำอะไรไม่เป็น ให้ถามว่าแล้วเราในสายตาคนอื่นเป็นอย่างนั้นหรือเปล่า

คนรอบข้างอาจจะถือว่าเราเป็นคนเก่งด้วยซ้ำไป แต่คนซึมเศร้าก็อาจจะมีความคิดผิดอีกอย่างหนึ่งคือ นอกจากจะเลือกมองเลือกรับรู้เฉพาะส่วนที่ไม่ดีของตนเองและคนอื่นแล้ว ก็ยังเชื่อมั่นในความคิดนั้นด้วย ถึงคนอื่นจะบอกว่ามันไม่ใช่อย่างที่เราคิดหรอก คุณน่ะเก่งอย่างนั้น เก่งอย่างนี้ ดีอย่างนั้น ดีอย่างนี้ แต่เราก็ไม่เชื่อเขา หาว่าเขาแค่พูดปลอบใจเราเท่านั้น เขาก็ต้องพูดอย่างนั้น เพราะเขาเป็นพ่อเป็นแม่ เขาต้องให้กำลังใจเราอยู่แล้ว คือจะปฏิเสธสิ่งที่ดีในชีวิตตนเอง

เราถือว่าเรารู้เราเห็นอยู่ทุกวันในสิ่งที่ไม่ดี มันก็ใช่ที่เรารู้เราเห็นอยู่ทุกวัน เพราะเรามองเฉพาะสิ่งนั้นๆ เมื่อคนอื่นค้านว่าไม่ใช่อย่างนั้น เราก็ปฏิเสธ เราก็ค้าน ไม่อยากจะฟัง เราถือว่าเรารู้เราเห็นอยู่ทุกวัน ความดีมันไม่มีหรอก เขาแค่ปลอบใจ เขาให้กำลังใจเฉยๆ ความคิดผิดนี้จะยิ่งทำให้เราเชื่อมั่นในสิ่งที่ไม่ดีของตนมากขึ้นๆ

การคิดปรุงแต่งเป็นตัวสำคัญ เรื่องที่อาจจะเกิดขึ้น ถ้าหากเราผิดพลาดในบางเรื่อง

ถ้าหากเราสอบตกในเรื่องนั้นเรื่องนี้ ถ้าเราเอาแต่คิดในสิ่งที่เรากลัว อย่างเช่นว่า พ่อแม่ผิดหวัง หรือเราจะไม่มีงานทำ หรือว่าจะพลัดพรากจากอะไรบางสิ่งบางอย่าง จิตจะปรุงแต่งแต่ในสิ่งที่เราไม่ต้องการ สิ่งที่เรากลัว สิ่งที่เรากังวลมากจนกระทั่งเราเชื่อว่าสิ่งนั้นต้องเกิดแน่ๆ คือจิตจะก้าวไปทีละเล็กทีละน้อยจากสิ่งที่เรากลัวว่าอาจจะเกิดขึ้นได้ เป็นคงจะเกิดขึ้นได้ เป็นต้องเกิดขึ้นแน่ๆ เราเอาผลที่คิดว่าเลวร้ายที่สุดที่อาจจะเกิดขึ้นได้ ว่ามันต้องเกิดแน่ๆ นี่คือลักษณะของคนที่มีโอกาสจะเป็นหรือกำลังจะเป็นโรคซึมเศร้า เป็นคนที่วาดภาพอนาคตในทางที่เลวร้ายที่สุด แล้วหลอกตัวเองว่าสิ่งนั้นจะต้องเกิดขึ้นแน่ๆ ทั้งๆ ที่มันไม่แน่ ดังนั้นครูบาอาจารย์จึงจะต้องย้ำสอนว่ามันไม่แน่หรอกแน่หรือ แน่ใจหรือ ร้อยเปอร์เซ็นต์หรือ มันก็ไม่ร้อยเปอร์เซ็นต์ใช่ไหม แล้วทำไมเราจึงมั่นใจเหลือเกินว่ามันจะเกิดผลร้ายอย่างนั้น มันก็ไม่มีอะไรนอกจากการคิดบ่อยๆ จนกระทั่งเชื่อ

คนที่เก่งที่สุดในการโฆษณาชวนเชื่อ ในศตวรรษที่แล้ว คือ
พวกนาซีฮิตเลอร์ ที่ใช้หลักว่า ถ้าอยากโกหกให้คนเชื่อ
วิธีที่ง่ายที่สุดก็คือ พูดบ่อยๆ

เช่นสมมุติว่านี่เป็นไม้ แต่ถ้ามีคนบอกว่าไม่ใช่ไม้ บอกย้ำทุกครั้งที่เจอสิ่งของลักษณะนี้ว่านี่ไม่ใช่ไม้ พูดบ่อยๆ ทุกวันๆ หลายคนจะเชื่อ ถ้าถามว่าทำไมจึงเชื่อ ก็เพราะฟังบ่อยๆ เห็นเขาพูดบ่อยๆ มันก็น่าจะจริง

นี่เป็นเรื่องของจิตวิทยามนุษย์ คนเราฟังอะไรบ่อยๆ บ่อยเข้าๆ ในที่สุดก็จะสรุปว่าจริงโดยไม่ต้องมีเหตุผลสนับสนุน นี่คือหลักของการโฆษณาที่เขาพูดอะไรซ้ำๆ ให้ซึมเข้าสมองจนคนฟังเชื่อ ถ้าเราหมกมุ่นอยู่แต่กับสิ่งไม่ดีในจิตใจ คิดวาดภาพแต่สิ่งเลวร้ายว่ามันเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ พูดคุยกับตัวเองบ่อยๆ จนตัวเองเชื่อ ในที่สุดจะรับไม่ไหวและจะมีสิทธิ์เป็นโรคซึมเศร้าในที่สุด

การเชื่อความรู้สึกของตัวเองมากเกินไป
ก็เป็นอีกส่วนที่ทำให้เกิดโรคซึมเศร้า อารมณ์ของคนเรามีขึ้นมีลง วันนี้อารมณ์ดี อีกวันอารมณ์เสีย แต่ความคิดผิดเกิดขึ้นตรงที่ พอเราอารมณ์ดี เราก็เห็นว่าโรงเรียนดี เพื่อนดี คือคิดผิดว่าสิ่งทั้งหลายดีเพราะอารมณ์เราดี พอเราอารมณ์เราเสีย เราก็โทษว่าเราอารมณ์เสียเพราะเพื่อนไม่ดี โรงเรียนไม่ดี ครูไม่ดี พ่อแม่ไม่ดี อะไรๆ ก็ไม่ดี เรียกว่าเอาอารมณ์เป็นเครื่องพิสูจน์สิ่งที่ไม่เกี่ยวกับอารมณ์

อารมณ์คนเรานั้นแปรปรวนเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เราต้องรู้เท่าทันอารมณ์ อย่าไปสรุปจากอารมณ์ว่า เพราะอารมณ์เราไม่ดี คนอื่นไม่ดี ชีวิตเราไม่ดี ให้เรารู้เท่าทันว่ามันสักแต่ว่าความรู้สึกชั่วแวบเท่านั้น อันนี้เป็นตัวสำคัญ ความคิดว่าเราต้องเป็นอย่างนั้น ต้องเป็นอย่างนี้ เราไม่ต้องเป็นอย่างนั้น ไม่ต้องเป็นอย่างนี้ เราควรจะเป็นอย่างนั้น เราควรจะเป็นอย่างนี้ คือความคิดผิดที่ทำให้เราพร้อมจะผิดหวังกับตัวเอง ซึมเศร้ากับชีวิตตัวเอง เมื่อเราตั้งเป้าว่าเราควรจะเป็นคนแบบนั้นแบบนี้ แต่เราไม่ได้เป็นอย่างนั้น เราก็เศร้า เช่นตั้งเป้าว่าเราควรจะเป็นคนมีเมตตา แล้วเมื่อเราโกรธเขา อิจฉาเขา ไม่เมตตาเขา

เราก็เศร้าใช่ไหม แต่คนมีปัญญาเขาจะไม่คิดอย่างนั้น เขาจะคิดว่าเราต้องพยายามพัฒนาเมตตาให้มีมากขึ้น ต้องพยายามชนะความโกรธ คือเรามีแนวทาง โดยไม่ต้องมีอัตตาตัวตนว่าเป็นคนดีและมีเมตตา เราเพียงมุ่งที่การกระทำที่มีคุณค่าต่อชีวิต แล้วพยายามทำไปเรื่อยๆ การตั้งเป้าว่าควรหรือไม่ควรกับเราและคนอื่น การใช้คำว่าต้องกับเรา กับคนอื่น เป็นการมองชีวิตเราและคนรอบข้างที่ล่อแหลม ทำให้จิตตกต่ำเกิดความซึมเศร้าได้

โลภ
ริษยา
ร้าน
ตัว
เสง
หลง
เสง

คิดผิดอีกประการคือ การประทับตราคนว่า
คนนั้นเป็นอย่างนั้น คนนี้เป็นอย่างนี้ เราสรุปได้เลยว่าคนนั้นขี้อิจฉา คนนั้นขี้โกรธ การสรุปว่าคนอื่นเป็นอย่างไรนั้น ถ้าเราประทับตราในสิ่งที่ไม่ดีแล้ว ก็จะทำให้เราอยู่ในโลกที่ไม่ดี อยู่ในภพภูมิที่ไม่ดี การไม่ยอมรับว่าตัวเราและคนอื่นเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา เช่นเห็นว่าคนที่เคยโกหกเราก็ต้องเป็นคนขี้โกหกตลอดชีวิต ทั้งๆ ที่เราอาจไม่รู้ถ้วนว่าในเวลานั้นเป็นอย่างไร มีเหตุปัจจัยอะไรบ้าง แต่ความจริงคือคนๆนั้นเขาเปลี่ยนได้ ฉะนั้นอย่าให้มันมีอะไรที่แข็งตัวไม่เปลี่ยนแปลง ไม่ยอมรับในโอกาสและศักยภาพที่จะเปลี่ยนของตัวเราและคนอื่น

ถ้าเราประทับตราตัวเองว่าเป็นคนอย่างนั้นเป็นคนอย่างนี้ นั้นจะทำให้เราเปลี่ยนได้ยากขึ้น ถ้าคนมองเราว่าเป็นคนไม่ดี แล้วเราเชื่อว่าเราเป็นคนไม่ดี กำลังใจที่จะทำความดีย่อมเกิดขึ้นยาก เพราะเราเชื่อในยี่ห้อของเราเสียแล้วว่าเราเป็นคนไม่ดี

กราบนมัสการพระอาจารย์

เจ้าค่ะ/ครับ

คำถาม :
กราบนมัสการพระอาจารย์ค่ะ สำหรับคนที่เคยทำผิด เราให้อภัยเขาแล้ว ถ้าเขาทำผิดอีก เราควรจะให้อภัยเขาอีกไหมคะ?

คำตอบ :
ก่อนอื่นเราต้องเข้าใจความหมายของคำว่าให้อภัย
ให้อภัยไม่ได้หมายความว่า ลืมเสียเถอะ อยากจะทำอะไรเราก็ไม่ถือสา จบเรื่อง คือ มันไม่ใช่แค่นั้น คำว่าให้อภัย ที่จริงแล้วเราให้อะไร? "อภัย" แปลว่า ไม่เป็นพิษ ไม่เป็นภัยกับเขาเราจะไม่แก้แค้น จะไม่เบียดเบียนเขา จะไม่แก้แค้นก็คือให้ความปลอดภัยแก่เขา ฉะนั้น เมื่อใครล่วงเกินหรือทำผิดอะไรบางอย่างซึ่งมีผลกระทบต่อชีวิตเรา "การให้อภัย" ก็คือ เราตั้งใจที่จะไม่ยินดีในความคิดโกรธ คิดน้อยใจ

คิดเสียใจ คิดแค้นใจ แต่จะห้ามไม่ให้คิดเช่นนั้นเสียทีเดียว มันห้ามไม่อยู่ มันก็ต้องมีความรู้สึกเช่นนั้นบ้าง แต่การให้อภัยคือ เราจะไม่สนใจมัน จะไม่ยินดีกับมัน และที่สำคัญคือ จะไม่ทำอะไรไม่พูดอะไร โดยอาศัยความรู้สึกเหล่านั้น

กรณีที่เราให้อภัยใคร แล้วเขาได้ใจ เขาถือว่าเขาทำไปแล้ว คนนี้ก็ไม่ว่าอะไร เขาจึงทำอีก ถ้าเราหวังดีต่อคนนี้จริงๆ เราไม่ต้องการให้เขาประมาทในบาปกรรม ก็ต้องจัดการอย่างใดอย่างหนึ่ง เราต้องแยกระหว่างความรู้สึกภายในใจ กับการกระทำ เช่น เราให้อภัยเขา ยอมรับว่า คนนี้กิเลสครอบงำ เราก็มีกิเลสเหมือนกัน ไม่ต่างกัน เห็นใจเขา แต่จะปล่อยให้ทำอย่างนี้บ่อยๆ ไม่ได้ บางทีต้องจัดการ คือ ต้องมีการห้ามปราม หรือในบางสถาบัน อาจจะต้องให้ออก

แม้แต่สงฆ์เอง ก็ยังมีอาบัติหนักสุด เรียกว่า ปาราชิก โดยปาราชิก ๔ ข้อนี้ ถ้าพระองค์ไหนละเมิดแล้ว ต้องสึกทันที สึกแล้วหมดสิทธิที่จะประพฤติพรหมจรรย์ในชาตินั้นแล้ว บางคนอาจจะคิดค้านอยู่ในใจว่า พระพุทธเจ้าไม่ให้อภัยเขาบ้างหรือ บางคนก็อาจจะเป็นพระที่ดี วันใดวันหนึ่งเกิดกิเลสครอบงำทำบาปกรรม พระพุทธเจ้าท่านให้อภัยไม่ได้หรือ พระพุทธเจ้าท่านให้อภัยอยู่แล้ว พระพุทธเจ้าไม่โกรธ ไม่แค้น แต่เพื่อความอยู่ดีของพระสงฆ์ ของสถาบัน คนแบบนี้อยู่ไม่ได้ คือ จะต้องเอาความสุข ความอยู่ดีของส่วนรวมว่าสำคัญกว่าคนใดคนหนึ่ง

ในทำนองเดียวกัน ตัวอย่างการพิพากษาในศาล เมื่อคนทำผิด พิสูจน์แล้วว่าผิด ยอมรับว่าผิดแล้ว ผู้พิพากษายังต้องตัดสินให้ติดคุก เขาติดคุกเขาจะเป็นทุกข์ แต่ภายในจิตใจของผู้พิพากษาก็คงไม่มีความโกรธแค้นอะไร ที่จริงไม่ควรจะมีเลย แต่จะต้องมีการลงโทษตามกฎหมาย

ฉะนั้น ถ้ามีข้อตกลงกันอยู่ในชุมชน หรือแม้แต่ในครอบครัว ตักเตือนกันแล้ว ให้โอกาสกันแล้ว แต่สุดท้ายยังดื้อไม่ยอมทำตามข้อตกลง มันจะต้องถึงจุดหนึ่งที่ว่า ไม่ไหวแล้ว เหมือนจะต้องมีการขีดเส้นใต้ว่า ถ้าเกิดเรื่องนี้อีกจะอยู่ไม่ได้นะ จะต้องจัดการ เราต้องดูความละอายต่อบาปความเกรงกลัวต่อบาปของคนที่ทำผิด ถ้าเขาเสียใจจริง แล้วตั้งใจที่จะกลับตัวจริง เราก็ให้โอกาสมากหน่อย แต่ถ้าเป็นคนที่เห็นเราไม่ว่าอะไร ไม่ถือสาอะไร แล้วกลับประมาท ทำผิดมากยิ่งขึ้น เราก็ต้องเปลี่ยนนโยบาย

ข้อเสีย
ข้อดี

คำถาม :
หนูอยากถามว่าถ้าเรามีอคติกับเพื่อน เรามองแต่ข้อเสียของเพื่อน พยายามที่จะมองข้อดีของเขา แต่สุดท้ายก็ทำไม่ได้ หนูจะมีวิธีอย่างไร ที่จะจัดการกับความคิดนี้คะ

คำตอบ :
การคิดถึงข้อดีของเขา ไม่ใช่ว่าจะทำไม่ได้นะ เพียงแต่ว่าเราทำยังไม่ได้มากกว่า คือยังไม่ถึงขั้นที่จะเปลี่ยนความคิด เราต้องเห็นก่อนว่าการมองคนในแง่ร้ายนั้นเป็นเหมือนยาพิษ เหมือนเรากินยาพิษทุกวัน มันเป็นการเบียดเบียนตัวเองแท้ๆ คนนั้นเขาร้ายจริงๆ หรือ เขาร้ายขนาดไหนร้ายถึงฆ่าคนไหม คงไม่ถึงนะ ให้เราพยายามมองเปรียบเทียบกับภาพรวม ถ้าเทียบกับความร้ายกาจของคนทั้งหลายในโลกนี้ ความร้ายของคนนี้คงไม่เท่าไหร่หรอก

ที่ทำอยู่นี้ก็ถูกแล้ว คือ อย่าไปเชื่อความคิดของเรา อย่าไปปรุงแต่งความคิดของเรามาก พอรู้ว่ากำลังคิดในทางอคติ รู้แล้ววาง รู้แล้ววาง เหมือนเรานั่งสมาธิ คิดโน้นคิดนี่ รู้แล้ววาง เหมือนกันเลย นี่คือความสำคัญของการเจริญสติการนั่งสมาธิบ่อยๆ จะเห็นชัดตรงนี้ เพราะจะมีพลังที่จะรู้ตัวแล้วปล่อยวางความคิดที่ไม่ดีได้ ถ้าเราไม่ฝึกจิตให้มีกำลังพอมันทำไม่ได้ การคิดว่าบางทีเราอาจเคยไปทำอะไรเขา ก็ได้ก็ช่วยให้เราเปลี่ยนความรู้สึกได้เร็วเหมือนกัน

คำถาม :
อยากทราบว่ารักใครสักคนแล้วเป็นทุกข์ ควรจะรักต่อไปดีหรือไม่ครับ?

คำตอบ :
มันไม่ใช่เรื่องสมองอย่างเดียว คนไม่ใช่หุ่นยนต์ที่จะตัดสินความรักด้วยการชั่งน้ำหนักข้อดีข้อเสีย ถ้าข้อเสียมากกว่าก็ไม่รักดีกว่า มันไม่ใช่อย่างนั้น เพราะมันเป็นเรื่องความรู้สึก บางคนเราไม่เคยคิดจะรักแต่ก็รักเขา บางคนที่ว่าน่ารักเราก็ไม่รักเขา มันเป็นเรื่องลี้ลับของสมอง ของจิตใจ ของบารมี ของอะไรหลายอย่าง การที่รักใครสักคนแล้วเป็นทุกข์ เราต้องดูว่า หนึ่ง เราคาดหวังอะไรหรือเปล่า? ความทุกข์บางอย่างเป็นส่วนหนึ่งของความรัก แต่ความทุกข์บางอย่างไม่จำเป็นเลย เช่น สมมติเรามีความคาดหวังมากว่าเขาจะต้องเป็นอย่างนั้น เขาจะต้องเป็นอย่างนี้ มีคุณสมบัติบางอย่างที่เราคาดหวังให้มีในตัวเขา แล้วเขาไม่เป็นอย่างที่เราอยากให้เขาเป็น เราจึงเป็นทุกข์ คือ เราต้องการอะไรบางสิ่งบางอย่าง ต้องการความรู้สึกต่างๆ แล้วเขาคิดไม่เหมือนเรา เราก็คิดว่า โอ๊ย! รักกันแล้วมันน่าจะดีกว่านี้ คือ มันจะมีความคิดหลายอย่างที่ทำให้ความทุกข์เพิ่มขึ้นโดยใช่เหตุ ส่วนความรักเองก็มีหลายประเภทและหลายระดับ ถ้าเราต้องการให้มันเป็นความรักที่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์น้อยที่สุด เราต้องใช้ปัญญาช่วยดูแลจิตใจของเราด้วย

สอง ให้สร้างความรู้สึกที่เรียกว่า “เมตตา” คือความรักสูงสุด ความรักที่ไม่มีขอบเขต ไม่หวังอะไรเป็นสิ่งตอบแทนส่วนตัว หากหวังให้เขามีความสุข ถ้าเรารักใครสักคน มันจะมีหลายรักอยู่ในคำว่ารักนั้น แต่ส่วนสำคัญที่เราควรจะพัฒนาคือตัวเมตตา ซึ่งก็คือความหวังดีต่อคนที่เรารัก ความรักของบางคนขึ้นอยู่กับอัตตาตัวตน ขึ้นอยู่กับความต้องการส่วนตัวมาก ความรักอย่างนี้จะนำไปสู่ความทุกข์ได้มาก เกิดความทุกข์ได้ง่าย แต่ถ้าเราหมั่นพัฒนาตัวเอง พัฒนาความรู้สึกของเราให้มีส่วนประกอบของเมตตาให้มากที่สุดเท่าที่เป็นได้ นี่จะเป็นตัวป้องกันความทุกข์ที่เกิดจากความรักได้

คำถาม :
ถ้าหนูเป็นคนชอบคิดถึงบ้าน คิดถึงเพื่อนเก่า หรือคิดถึงเรื่องราวเก่าๆ ทั้งที่ดีและไม่ดี จะทำอย่างไรให้ไม่คิดถึง หรือไม่เอาความรู้สึกนั้นมารบกวนการทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันคะ?

คำตอบ :
"คิดถึง" ก็เป็นเรื่องความคิด ซึ่งจะมีสองต่อ ตอนแรกความคิดเหมือนผุดขึ้นมาในสมองโดยไม่ตั้งใจ อยู่ดีๆ มันก็ผุดขึ้นมา ไม่รู้มาอย่างไร ต่อที่สอง คือ ในขณะนั้น ถ้าเราขาดสติ จิตไปยึดมั่นอยู่ในความคิดนั้นแล้วก็คิดต่อจนเป็นเรื่องเป็นราว ฉะนั้น การปฏิบัติเพื่อลดเพื่อปล่อยวาง คือ ต้องฝึกให้มีสติ เฝ้าสังเกตกายใจเรา พอมันเริ่มคิด ไม่ต้องถึงกับห้ามทีเดียว แต่อย่าไปตามมัน หลักการสำคัญในหลายเรื่องที่เกี่ยวกับอารมณ์ คือ

(๑) อย่าเพิ่งเก็บกดมัน อย่าไปสู้กับมัน อย่าไปโกรธมัน

(๒) อย่าไปตามมัน แค่ให้รู้ว่ามันมาอีกแล้ว เหมือนใครมาชวนเราไปเที่ยว แล้วเราไม่อยากไป เราก็ไม่ต้องไปเถียงอะไรกับเขา เราไม่ว่างไม่อยากไป ก็แค่ไม่ไป ทุกครั้งที่ความคิดถึงบ้าน คิดถึงของเก่าๆ ต่างๆ ปรากฏขึ้นในจิตใจ แล้วเราไม่เอาด้วย สักแต่ว่าอยู่เฉยๆ ไม่รับเชิญ ไม่คิดต่อ ความคิดนั้นจะค่อยๆ อ่อนไป ค่อยๆ ห่างไป เปรียบเทียบกับแมวมากินอาหารที่บ้านเรา ถ้าเราให้อาหารมันทุกวัน มันก็จะมาทุกวัน แต่ถ้าวันใดวันหนึ่งเราเลิกให้อาหาร ก็ไม่ใช่ว่ามันจะหายไปตั้งแต่วันนั้นเป็นต้นไป มันก็ยังมาอยู่บ้าง เพื่อจะดูว่าเราเปลี่ยนใจไหม เราใจอ่อนหรือเปล่า สุดท้ายเมื่อแมวเห็นว่า อย่างไร บ้านนี้ก็ไม่ให้อาหารมันอีกแล้ว มันก็จะไปหากินที่อื่น ความคิดก็คล้ายกันอย่างนี้ ถ้าเราให้อาหารมัน คือ ยินดีกับมัน มันก็มาทุกเมื่อ แต่ถ้าเราเฉยๆ ไม่ตามมัน ไม่สนใจมัน มันก็จะค่อยๆ ห่างไป ค่อยๆ หายไป

คำถาม :
อยากถามว่า ถ้าเราเป็นคนที่คนอื่นไม่ยอมรับ เราควรจะทำอย่างไร ปรับตัวอย่างไร?

คำตอบ :
แล้วแต่ว่าจะอยู่ในหมู่ไหนนะ ถ้าเราอยู่ในหมู่อันธพาล เขาไม่ยอมรับก็ดีแล้ว น่าจะภูมิใจ แต่ถ้าอยู่ในหมู่คนที่ดี เราก็ควรจะลองหาข้อมูลหน่อย สมมติว่าในหมู่นั้น คงจะไม่ใช่ว่าไม่ยอมรับร้อยเปอร์เซ็นต์ มันน่าจะมีคนที่ยอมรับเราอยู่บ้าง หรือเป็นเพื่อนเราอยู่บ้าง ถ้าอย่างนั้นเราก็ต้องไปสอบสวนหาข้อมูลว่า ที่เราไม่ค่อยเป็นที่ยอมรับของหมู่เพื่อนเป็นเพราะอะไร เราจึงจะได้รู้ว่า ถ้าจะปรับตัว ต้องปรับตัวอย่างไร อย่าไปคิดเข้าข้างตัวเองมาก อย่าไปปฏิเสธว่าไม่ใช่ คือ อาจจะมีเหมือนกันที่ การไม่ยอมรับ เกิดจากความเข้าใจเราผิด หรือว่าข้อมูลผิด เราก็แก้ไป แต่ในเรื่องที่เกี่ยวกับ “จริตนิสัย” เราก็ต้องยอมรับว่ามันต้องใช้เวลากว่าคนอื่นจะยอมรับว่าเราเปลี่ยนไปแล้ว เราไม่ใช่คนแบบที่เขาคิด แต่ระหว่างรอการเปลี่ยนความรู้สึกของเขาที่มีต่อเรา เราต้องอดทนใจเย็น

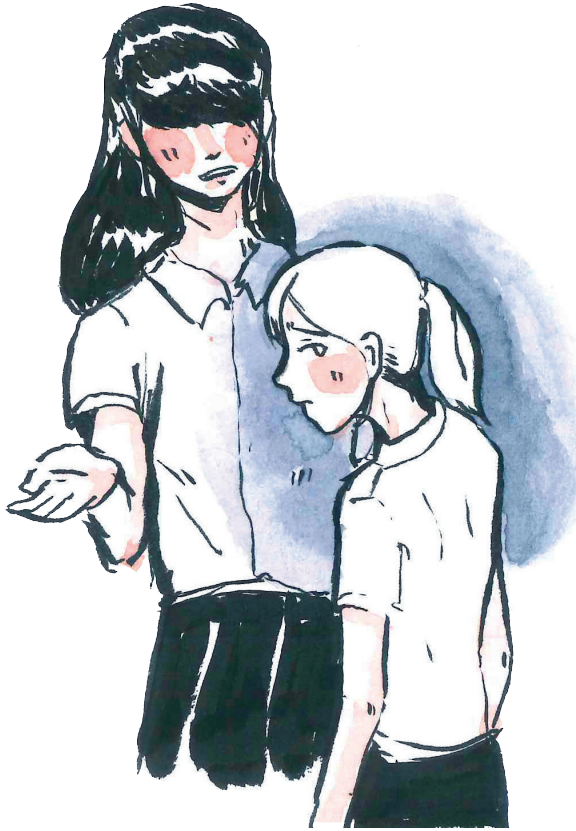
พระพุทธเจ้าทรงสอน เรื่องทาน เรื่องศีล เรื่องภาวนา ทาน คือการที่เราเสียสละเพื่อส่วนรวมโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน นั่นเป็นการสร้างความรู้สึกที่ดี เรื่องศีลถ้าเราเป็นคนระมัดระวังการกระทำและการพูดให้ดี ผู้ที่พูดดี ไม่โกหก ไม่พูดหยาบ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดเรื่องเหลวไหล ก็เป็นที่เคารพของผู้อื่น คำพูดจะมีน้ำหนัก ไม่ว่าคนจะชอบหรือไม่ชอบ หากคนที่ระวังคำพูดย่อมเป็นที่เคารพนับถือแน่นอน เราจึงควรพยายามทำในสิ่งที่ทำได้ ถ้าเรามีจุดบอดหรือว่ามีพฤติกรรมบางอย่างที่ทำให้เป็นที่รังเกียจ เราต้องพยายามหาข้อมูลแล้วตั้งอกตั้งใจปรับปรุงแก้ไขตนเอง แต่ต้องใช้ความอดทน ความใจเย็น เพราะบางทีเราเริ่มเปลี่ยนแล้ว แต่คนที่ยังไม่เห็นก็มี ก็ค่อยๆ เป็น ค่อยๆ ไป

คำถาม :
ผมมีคำถามว่า การที่จะเข้าหาคนอื่น เราควรจะเข้าไปอย่างไรครับ

คำตอบ :
เราต้องใช้ปัญญาก่อน ถ้าเป็นกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง ต้องดูว่าควรจะคบหรือไม่ควรจะคบ ซึ่งโดยปกติเราก็มักจะเข้าหาคนที่มีความชอบและมีแนวทางแนวคิดที่สอดคล้องกันกับเรา แต่ละคนแต่ละกลุ่มไม่เหมือนกัน ดังนั้นเราต้องสังเกตว่ากลุ่มนี้คนนี้เขาเป็นอย่างไร เราควรจะเข้าไปหาอย่างไร บางครั้งคนเราขี้อายหรือเขิน หลายคนที่ดูจากภายนอกเหมือนเชื่อมั่นในตัวเอง แต่ที่จริงแล้วภายในใจเขาก็กลัวหรือเขินเหมือนกัน เพียงแต่เขาป้องกันตัวเองด้วยการสร้างภาพว่าเขาเชื่อมั่นในตัวเอง

ฉะนั้น ถ้าเรามีความหวังดีต่อคนๆนั้นหรือคนกลุ่มนั้น และไม่ได้ทำอะไรให้เป็นที่รังเกียจของเขา ด้วยจิตใจที่เปิดกว้าง การจะเข้าไปคบหากับเขาก็ไม่น่าจะเป็นปัญหา

สิ่งสำคัญคือ ผู้ที่ฝึกจิตใจของตนเองให้เข้มแข็งแล้วจะไม่เหงา และมักจะมีเสน่ห์ดึงดูดผู้อื่นอยู่ในตัว จะไม่เดือดร้อนในการเข้าไปคบหากับใคร ถ้าคบกันได้ดีก็ดีไป ถ้าคบกันไม่ได้ก็ไม่ทุกข์อะไร เพราะมีที่พึ่งและมีอิสระภายในใจ ส่วนคนที่คอยแต่จะเข้าไปหาผู้อื่นมักรู้สึกว่าตนเองขาดอะไรสักอย่าง ต้องการหาเพื่อนหรือใครสักคนเพื่อแก้เหงา อย่างนี้จะเป็นอันตรายเพราะบางครั้งอาจอนุโลม ยอมปล่อยตัวทำตามสิ่งที่ผู้อื่นต้องการแม้ว่าจะเป็นสิ่งไม่ดี เพียงเพราะกลัวว่าจะไม่มีเพื่อน



คำถาม :
หนูรู้สึกเพื่อนๆ ระแวงหนู ไม่เชื่อใจ หนูไม่รู้จะทำอย่างไร เห็นเขาชอบมองหนูแปลกๆ เหมือนหนูเป็นตัวประหลาด หนูรู้สึกน้อยใจและไม่กล้าไปปรึกษาใคร

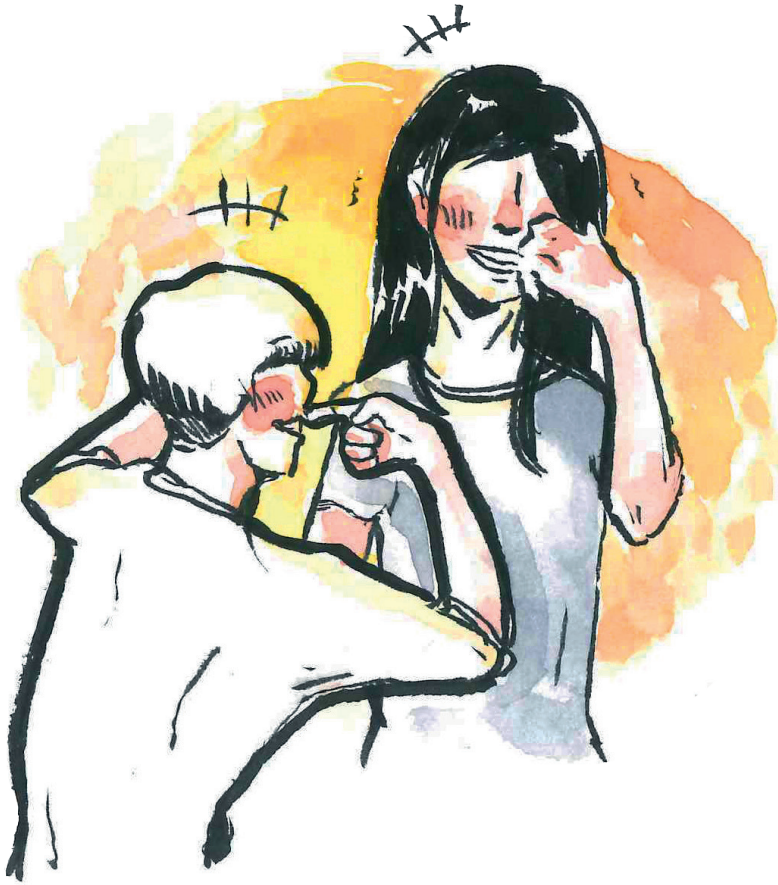
คำตอบ :
ในเรื่องนี้มันมี ๒ อย่าง คือ ๑. มันเป็นอย่างที่คิด ๒. มันไม่ได้เป็นถึงขนาดนั้น บางทีอาจจะมีส่วนที่เราคิดไปเองได้ไหม เพราะเวลาจิตเกิดความรู้สึกอย่างนั้นมันจะปรุงแต่ง แล้วเราก็จะแปลความหมายของสิ่งที่เขาทำสิ่งนั้นเขาพูดทุกอย่างให้ตรงตามที่เราคิด มันอาจจะเป็นได้ว่ามันไม่เหมือนที่คิด มันไม่แน่นะ และ ในหมู่เพื่อนๆ ที่นินทาหรือระแวงเรา ถ้าหากว่ามีใครสักคนที่เราพอจะพูดคุยได้บ้าง

ก็ลองถามเขาตรงๆ ว่ามีอะไรบ้างในตัวเราที่ทำให้เพื่อนรังเกียจ หรือมีอะไรที่เราจะต้องปรับตัวบ้างไหม คือ มันอาจจะมีเหมือนกันโดยที่เราไม่รู้ตัว เช่น นิสัยบางอย่างของเรา ซึ่งถ้าเราต้องการจะมีเพื่อนมากขึ้นอาจจะต้องขัดเกลา ในจุดนั้นแต่มัน อาจจะไม่แย่อย่างที่คิด จากการปรุงแต่งของเรา

ปัญหาคือ ถ้าเราคิดว่าเขาระแวง แล้วเราแสดงอาการน้อยใจไม่พอใจออกมา เมื่อเขาเห็นอาการน้อยใจไม่พอใจ มันจะทำให้เขาดูเราไม่น่ารักยิ่งขึ้นใช่ไหม ก็เลย กลายเป็นเหตุที่ทำให้เรื่องมันทวีคูณ สรุปว่าต้องปรึกษาเพื่อนคนใดคนหนึ่ง หรือพยายามจะหาสาเหตุว่ามาจากเขาหรือมาจากเรา ส่วนไหนมาจากเรา เราก็พยายามปรับปรุงแก้ไขเสีย

ในขณะเดียวกัน อาตมาก็ขอเตือนพวกเราว่า มันเป็นธรรมชาติของคน ที่ อาจจะเห็นในหมู่ผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย ที่จะชอบให้ใครสักคนเป็นที่ใส่อารมณ์ หรือเป็นที่รังเกียจ เพราะผู้ที่ขาดการฝึกอบรมจะชอบความรู้สึกว่าเราว่าเขา มีพวกเรา มีพวกเขา ชอบการยกตนข่มท่าน ยกกลุ่มตนข่มคนอื่น เหมือนต้อง มีใครสักคนเป็นแพะรับบาปและเป็นคนที่ถูกรังเกียจแม้ว่าเขาไม่ได้ทำอะไรผิด นี่เป็นธรรมชาติของกิเลสคน อาตมาไม่อยากให้เป็นเช่นนั้น

เราจึงต้องพยายามรู้ตัวหากว่ามีใครสักคนที่แปลก หรือทำอะไรประหลาด ทำให้เป็นที่รังเกียจ เราก็อย่าเพิ่งรังเกียจคนที่ให้ชวนรังเกียจ โดยให้ถือว่าเขา ก็มีศักยภาพที่จะเปลี่ยนแปลงได้และบางครั้งถ้าเรามีโอกาส ให้บอกเขาด้วย ความหวังดีว่าที่เขาทำ หรือพูดที่เพื่อนๆ รับไม่ได้ ด้วยความเป็นกัลยาณมิตร เราต้องให้ข้อคิด หรือถ้าเราพูดเองไม่ได้จริงๆ อาจจะต้องคุยกับคุณครูเพื่อ สมานความสามัคคีในหมู่เพื่อน



คำถาม :
อยากทราบว่าทำอย่างไรให้คนที่เรารักยิ้มได้หรือมีความสุขได้

คำตอบ :
มันก็พูดยาก แล้วแต่ว่าเขาเป็นใคร และเขาเป็นอะไรกับเรา แล้วแต่ว่าเขามีเรื่องอะไรในใจเขา เราจะไม่สามารถบังคับให้ใครยิ้มได้ ถ้าถูกบังคับก็จะกลายเป็นยิ้มแห้งๆ ก็ไม่ใช่ยิ้มจริง แต่ถ้าเราปฏิบัติในทางที่ถูกต้องดีงาม มีการเอาใจเขาใส่ใจเรา ก็หวังว่าตัวเราจะสามารถทำให้คนนั้นมีความสุขได้ ถ้าคนนั้นมีความสุขการยิ้มก็ซึ่งเป็นอาการของความสุขก็จะเกิดขึ้นเป็นระยะๆ ได้

ในการปฏิบัติ ต้องดูว่าเป็นการปฏิบัติต่อคนรุ่นเดียวกัน หรือเป็นการปฏิบัติต่อผู้ใหญ่หรือต่อคุณพ่อคุณแม่ ซึ่งบางทีท่านอาจจะมีเรื่องกังวลใจหรือมีเรื่องทุกข์ใจ ซึ่งเราอาจไม่มีโอกาส อำนาจที่จะช่วยลดภาระของท่านได้ แต่ในส่วนที่เราทำให้ท่านเบาใจได้ ทำให้ท่านสบายใจได้ เราก็ทำ คนมีทุกข์ไม่ค่อยยิ้ม แต่อย่างน้อยการที่ทำให้เขารู้ว่าเขาไม่ได้ทุกข์อยู่คนเดียว หากยังมีเราเป็นเพื่อนการพยายามเอาใจท่านใส่ใจเรานี้เป็นสิ่งที่ดี แต่เรื่องความสุขความทุกข์ในใจนั้นก็เป็นสิ่งที่แต่ละคนต้องรับผิดชอบตนเอง

คำถาม :
กราบนมัสการ ทำไมคนเราต้องตามหาความรักด้วยครับ

คำตอบ :
คำถามนี้ตอบง่ายมาก คือไม่ต้องตามหาก็ได้ เดี๋ยวมันจะมาหาเราเอง ไม่ต้องไปกังวล มันไม่มีสูตร อาตมาจำได้ว่าเคยคุยกับหลวงพ่อสุเมโธ ท่านเล่าว่ามีผู้หญิงคนหนึ่งไปกราบท่านที่วัดที่อังกฤษ เขาเล่าว่าแต่งงานได้ ๖ หรือ ๗ ครั้งแล้ว ท่านสงสัยว่า ทำไมจึงแต่งงานหลายครั้งเหลือเกิน เขาบอกว่าเขาต้องการมีความรักตั้งแต่วัยรุ่น สิ่งที่เขาแสวงหาคือความรัก พอไปเจอผู้ชายคนหนึ่ง

ก็รู้สึกรัก พอใจที่ได้พบความรักที่แสวงหาแล้วแต่อยู่ไปนานๆ ทั้งๆ ที่สามีเขาก็ดี แต่เขารู้สึกไม่เหมือนเดิม ความรักตอนแรกพบมันค่อยๆ จางไป เขารู้สึกเสียดาย...อยากจะได้ความรู้สึกอย่างนั้นอีก ก็เลยเลิกกับผู้ชายคนนั้นแล้วไปได้ผู้ชายคนใหม่ เหมือนได้ความรักใหม่ รักเขามาก ตื่นเต้นที่มีความรักใหม่ แต่แล้วก็เป็นอย่างเดิมอีก นานเข้าความรักในช่วงแรกค่อยจืดจางไป กลายเป็นซ้ำรอยเดิม ตกร่องเก่า เขาทำอย่างนี้ซ้ำๆ ๕-๖ ครั้ง เพราะเขาไม่ได้ต้องการคู่ครองหรือชีวิตครอบครัวที่ดี แต่เขาต้องการรักษาความรู้สึกว่ารัก นั่นเป็นเพราะเขามีความคิดเห็นว่าจะต้องตามหาความรัก โดยเข้าใจว่าได้ความรักแล้วมันจะดีทุกสิ่งทุกอย่างมันจะครบ แต่ความจริงมันไม่ใช่อย่างนั้น เพราะความรักมันเป็นแค่ส่วนหนึ่งของชีวิต และเป็นความรู้สึกที่มีการเปลี่ยนแปลงเป็นธรรมดา

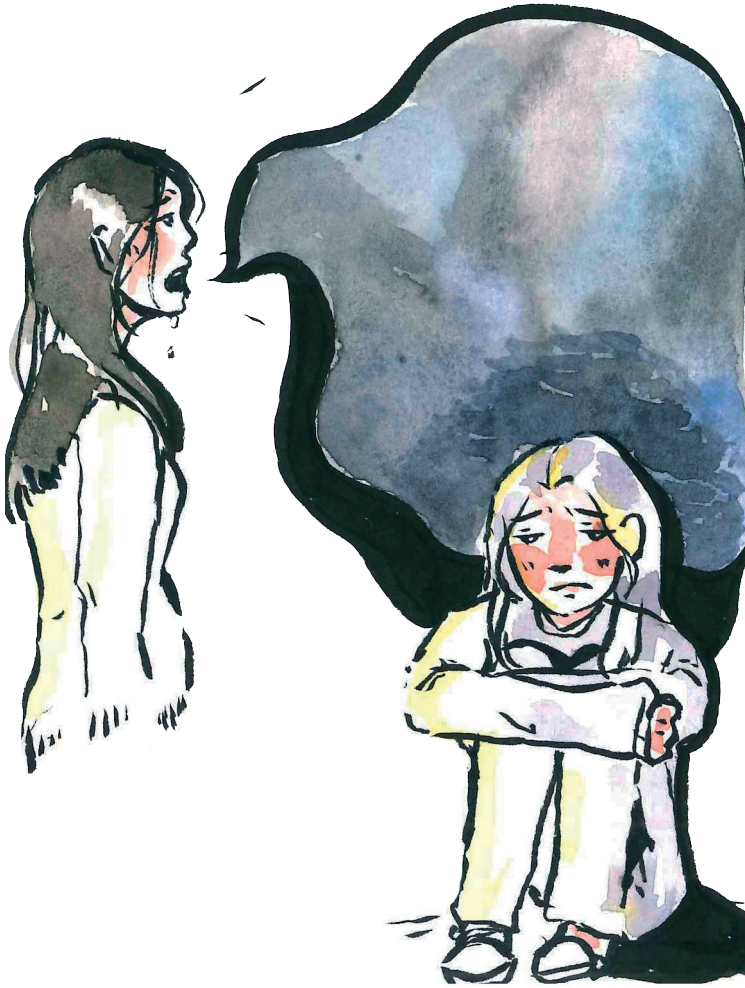
ถ้าคนสองคนรักกัน มีศีลเสมอกัน มีความเป็นเพื่อนและเป็นที่ปรึกษาของกันและกัน ให้ข้อคิดซึ่งกันและกัน มีความเป็นเพื่อนในทุกๆ เรื่องพร้อมกับความรัก แม้ความรักแบบหนุ่มสาวอาจจะจางคลายไปตามกาลเวลา แต่ความผูกพันยังจะมีเหมือนเดิม แต่ถ้าเราคิดว่ามีอะไรสักอย่างที่เรียกว่าความรัก เมื่อเราได้สิ่งนี้แล้วชีวิตเราจะสบาย นี่เป็นความคิดงมงายที่มีแต่ในหนังหรือมีแต่ในนิยายเท่านั้น

ฉะนั้น จงทำตนเองให้น่ารักจะดีกว่า น่ารักคือเป็นคนดี มีน้ำใจ มีความซื่อสัตย์สุจริตจนไว้วางใจกันได้ ให้เราอาศัยเสน่ห์ของความดี ซึ่งมีเสน่ห์มากโดยเฉพาะกับคนดีด้วยกัน ถ้าอยากจะได้ความรัก อยากจะได้คู่ครองในอนาคตที่ดี ก็จงเป็นคนดี เพราะความดีจะดึงดูดซึ่งกันและกัน คนดีก็อยากไปคบคนดี คนชั่วก็พอใจจะคบคนชั่ว มันเป็นธรรมดาอย่างนี้เอง

คำถาม :
การอยู่ร่วมกันและต้องทำงานเป็นห้อง บางครั้งก็มักมีปัญหาจากความคิดเห็นที่ไม่ลงรอยกัน ไม่ตรงกัน หรือมีเพื่อนที่ไม่ให้ความร่วมมือตั้งแต่ต้น แต่มาเสนอความเห็นในเวลาที่ล่วงเลยมามากแล้ว ซึ่งมันไม่ทันการ และไม่สามารถทำได้ เมื่อเกิดปัญหาเช่นนี้ เราควรปฏิบัติกับเพื่อนแบบนั้นอย่างไร เพื่อไม่เป็นการสร้างความขัดแย้ง

คำตอบ :
คำถามข้อแรกที่บางทีเรามองข้าม หรือสิ่งที่เราควรจะสนใจตั้งแต่แรกคือ เรามาเรียนหนังสือหรือมาโรงเรียนเพื่ออะไร คำตอบข้อหนึ่งคือ มาฝึกซ้อมและเตรียมตัวเพื่อจะเข้าไปอยู่ในโลกกว้างต่อไป ทั้งด้านวิชาการและด้านวิชาชีวิต เราถือว่านี่เป็นการเตรียมความพร้อม แต่ส่วนหนึ่งที่เรามีโอกาสที่จะได้เรียนรู้ตลอดเวลาคือการอยู่ในสังคม ที่นี่เราก็เป็นสังคมเล็กๆ ซึ่งถึงจะอยู่ห่างไกลจากสังคมใหญ่ในเมือง หากสิ่งที่เป็นปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคมเล็กๆ แต่ละสังคม หรือในสังคมใหญ่มันก็เหมือนกันทั้งนั้นการที่คนไม่ให้ความร่วมมือ ไม่รู้จักกาลเทศะ หรือชวนให้เกิดความขัดแย้งในบางครั้งบางคราว มีอยู่ทุกแห่ง ในรัฐสภาก็มี ในวัดวาอารามก็มี ในบริษัททั้งหลายก็มี ทุกๆ องค์กรมักจะมีปัญหากับคนอย่างนี้ ดังนั้น ก็อยากให้เรามองว่า เรากำลังฝึกปัญญาในเรื่องเหล่านี้ ในการจัดการกับปัญหาในการอยู่ร่วมกัน ให้ถือเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ไม่ใช่ว่าปัญหาในการอยู่ร่วมกันเป็นอุปสรรคต่อการศึกษา แต่เราต้องเปิดใจกว้างให้เข้าใจว่า นี่ก็คือการศึกษาเหมือนกัน ในเมื่อต่างคนต่างนานาจิตตัง มาอยู่ด้วยกัน จะอยู่ด้วยกันอย่างไร อันนี้เป็นเรื่องของศีลภาวนาแท้ๆ เราอาจต้องมีการประชุม และตั้งข้อวัตรปฏิบัติสำหรับห้องเราว่า ทุกคนต้องมีส่วนร่วมในการร่าง ในการกำหนด และในการลงมติว่าเราจะทำอย่างนี้ เราจะไม่ทำอย่างนั้น เพื่อให้เป็นข้อตกลงที่ชัดเจนที่ทุกคนยอมรับ แล้วให้สัจจะต่อกันว่าจะทำตาม ที่ตกลงกันนี้ นี่จะช่วยได้มาก

แต่อย่างไรก็ตาม การอยู่ร่วมกันในสังคม มันก็ต้องมีทุกข์ไม่มากก็น้อย แต่จะทำอย่างไรให้ความทุกข์น้อยที่สุด และให้มีความสุขมากที่สุด นี่เป็นเรื่องต้องใช้สติปัญญา



คำถาม :
ทำไมเวลาเราได้ยินใครสักคนพูดถึงอีกคนหนึ่งในเรื่องไม่ดีแล้ว เรารู้สึกไม่ดี หดหู่ไปด้วย

คำตอบ :
อย่างนี้นับว่าใช้ได้ เพราะคนดีต้องเป็นอย่างนี้ คือการที่คนหนึ่งไปนินทาอีกคนหนึ่งลับหลัง ถือว่าเป็นนิสัยไม่ดี แล้วเราจะไปเบิกบานใจได้อย่างไร เราหดหู่ย่อมก็ดีกว่าเบิกบาน ไม่ใช่ว่า ชอบๆ อยากฟังต่อ ถ้าเป็นอย่างนี้จะน่าเป็นห่วงมากกว่า

แต่คนบางคนนะ เวลาได้ยินใครสักคนพูดถึงอีกคนหนึ่งในเรื่องไม่ดี ก็รู้สึกหดหู่ใจ แต่เวลาตัวเองอยากพูดบ้างกลับไม่รู้สึกหดหู่เลย พูดอย่างสนุกด้วยซ้ำไป ฉะนั้น เราก็ต้องน้อมเข้ามาว่า เราได้ยินใครนินทาใครลับหลังนี่เราไม่ชอบ ดังนั้น เราเองก็ต้องเป็นผู้ที่จะไม่นินทาใครลับหลังเป็นอันขาด

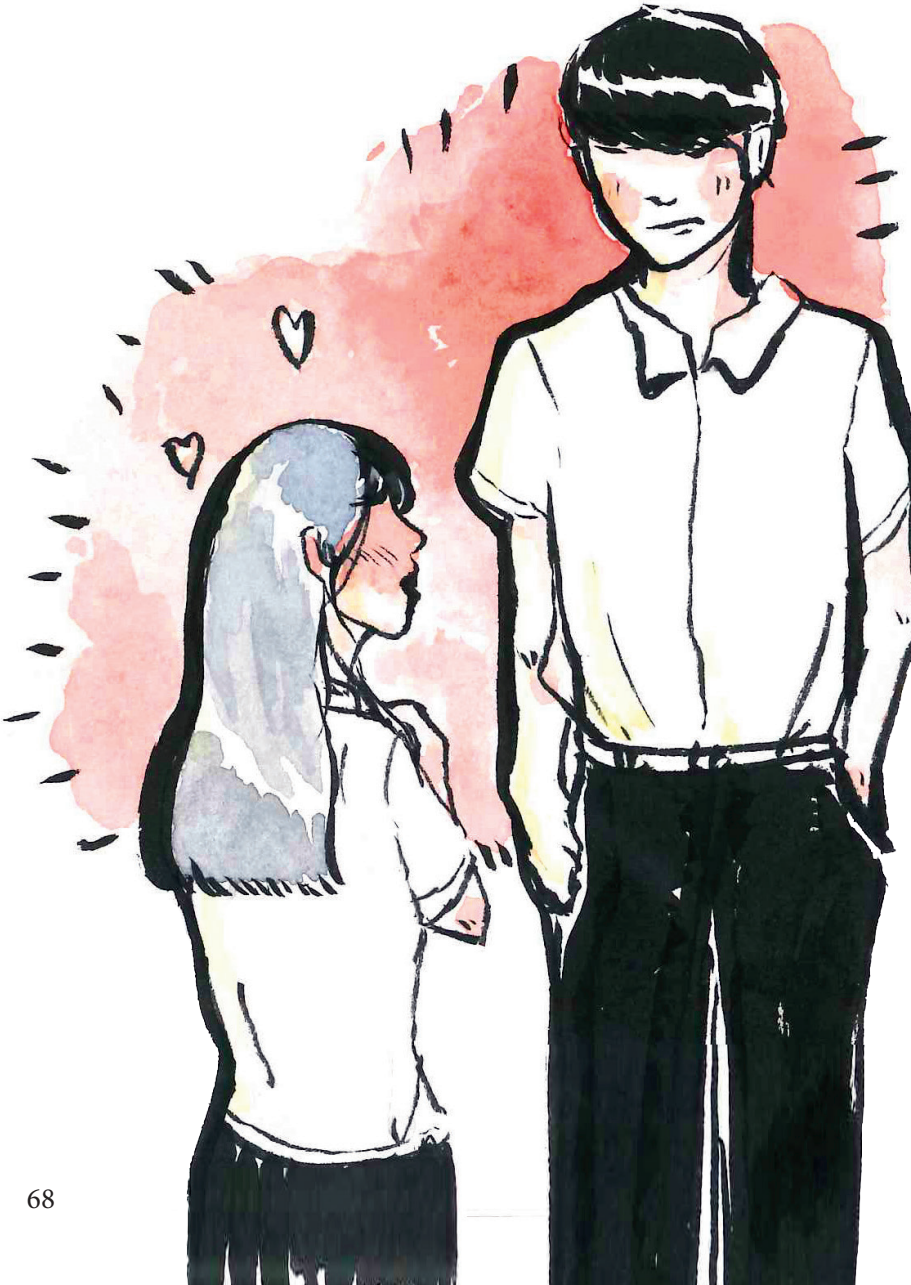
ぐぐ

คำถาม :
เราจะใช้วิธีทางพุทธปัญญาช่วยเหลือนักเรียนที่หลับในห้องเรียนบ่อย ๆ ได้อย่างไรครับ

คำตอบ :
อยู่ที่การป้องกันมากกว่า คนที่จะหลับในห้องเรียนก็จะมีเหตุปัจจัยทางกายกับเหตุปัจจัยทางใจ ถ้านอนดึกนอนไม่หลับ หรือนอนไม่พอแก่ความต้องการของร่างกาย พอเราผ่อนคลายตอนกลางวันโดยเฉพาะหลังทานอาหาร อากาศเก็ร้อน ก็จะง่วง เหตุของการหลับในห้องเรียนส่วนมากเกิดจาก ๑ อากาศร้อน ๒ เพิ่งทานข้าวเสร็จ ๓ ขาดฉันทะในการทำงาน แบบนี้เรียกว่าง่วงง่ายที่สุด ในการป้องกันนั้น เราต้องพยายามศึกษาเรียนรู้เรื่องความต้องการของร่างกายในเชิงการพักผ่อน

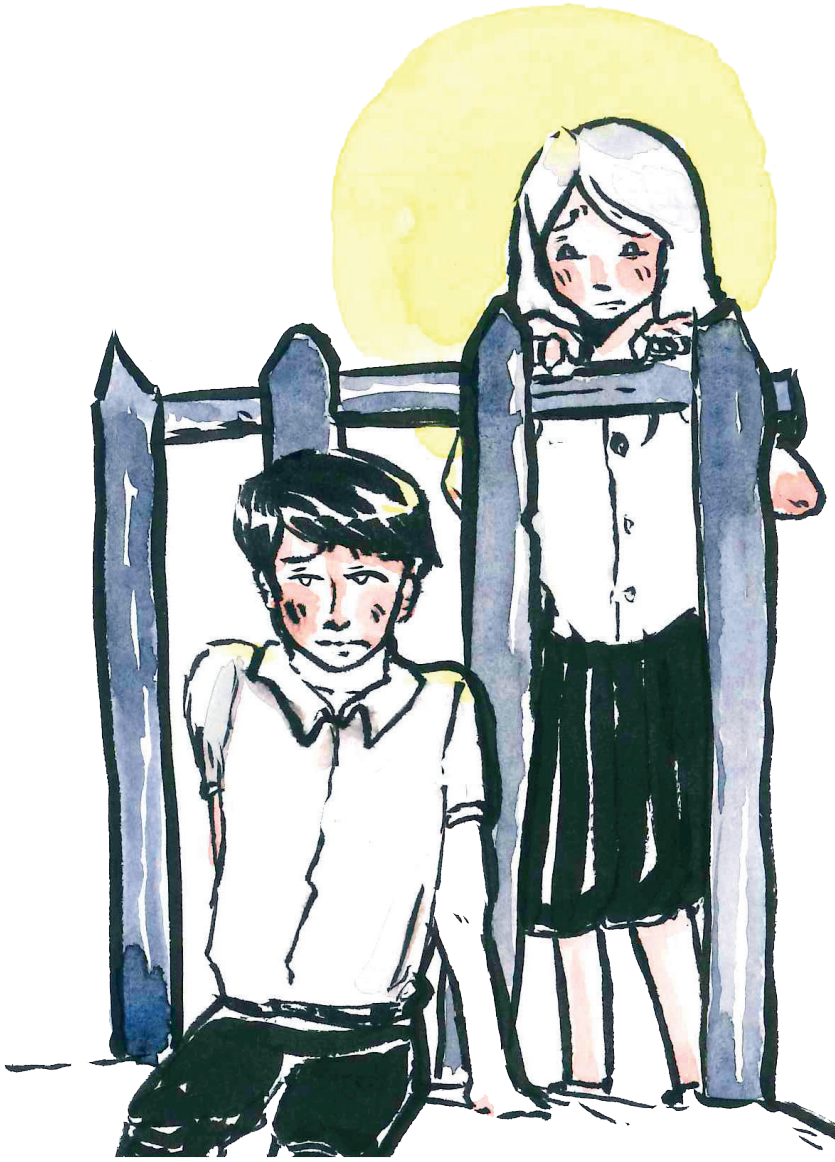
ถ้าเราง่วงบ่อยๆ เรียกว่าเป็นการเบียดเบียนตัวเอง เพราะมันน่าเสียดายที่ไม่ได้เรียนรู้สิ่งที่ควรจะได้จากการเรียนหนังสือ เราต้องเห็นคุณค่าของเวลา ปีหนึ่งนานมาแล้ว อาตมาได้ติดตามพระผู้ใหญ่ไปต่างประเทศ ท่านเป็นพระสูงอายุ โยมจัดตั๋วให้ท่านนั่งชั้นหนึ่ง อาตมาต้องดูแลท่าน ก็พลอยได้นั่งชั้นหนึ่งไปด้วย ซึ่งไม่เคยนั่งมาก่อน อาตมาเกิดความรู้สึกว่า ตั๋วที่เขาซื้อถวายนี่แพงมาก ถ้าเราหลับ เราจะไม่รู้ตัวเลยว่านั่งอยู่ชั้นหนึ่ง ชั้นสอง หรือชั้นสาม เสียดายสตางค์เขาก็เลยตั้งใจไม่ให้หลับเสียเลยจะได้คุ้มกับค่าเรือบิน ในทำนองเดียวกันพ่อแม่เราเสียเงินมากเหมือนกันให้เรามาเรียนอยู่ที่นี่ ถ้าเราหลับบ่อย ๆ มันเสียดายสตางค์พ่อแม่นะ

ที่สำคัญที่สุดคือเรื่อง ฉันทะ ถ้าเรารู้ว่าวิชาไหนที่เราไม่ค่อยชอบ มันไม่สนุก อย่าไปคิดและถือว่าเป็นกฎตายตัวของธรรมชาติว่า ข้าพเจ้าเป็นคนไม่ชอบวิชานี้ ข้าพเจ้าไม่สนุกกับวิชานี้ ความง่วงจะเป็นผลของความคิดแบบนี้ ฉะนั้นถ้าเราเปลี่ยนความคิด แล้วใช้โยนิโสมนสิการเปลี่ยนความรู้สึกได้ เพราะความรู้สึกเป็นผลของความคิด ขอให้คุณครูช่วยสอนและให้อุบายในการเปลี่ยนความคิดต่องาน



คำถาม :
หนูชอบคนคนหนึ่งอยู่ แต่หนูทำให้เขารำคาญ หนูควรทำอย่างไรดีคะ?

คำตอบ :
ทำให้เขารำคาญด้วยอะไรบ้าง สิ่งที่ทำให้เขารำคาญนี่เป็นบุญหรือเป็นบาป เป็นสิ่งที่ดีหรือไม่ดี หรือไม่ดีไม่ชั่ว ถ้าหากว่าความดีของเราทำให้เขารำคาญก็อย่าเพิ่งไปคบเขาจะดีกว่า แต่ถ้านิสัยบางอย่างของเราทำให้เขารำคาญ เราก็อาจพิจารณาที่จะปรับปรุงแก้ไขเรื่องนี้บ้าง แต่อย่าให้อารมณ์ของคนอื่นเป็นตัวกำหนดชีวิตเรามากจนเกินไป บางทีเราก็ต้องทำของเราไป บางคนก็ชอบ บางคนอาจไม่ชอบ แต่ถ้าคิดว่าตัวเองจะต้องเป็นที่พอใจของคนอื่นเสมอไปมันไม่ดีนะ โดยเฉพาะผู้หญิงนี่จะชอบคิดอย่างนี้ เราไม่ต้องคิดอย่างนั้น เราคือเรานะ บางสิ่งบางอย่างที่มันเป็นกิเลส เป็นนิสัยไม่ดี แน่นอนว่าเราจะต้องเปลี่ยนแปลงปรับปรุงอยู่แล้ว แต่ถ้าคิดว่ารูปร่างจะต้องผอมกว่านี้ จะต้องสวยกว่านี้ จะต้องเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ เพื่อจะเป็นที่พอใจของคนอื่น อย่างนี้จะประสาทเลย อย่าไปคิดมาก



คำถาม :
อยากจะเรียนถามว่าเวลาที่เราเห็นคนอื่นเครียด หรือว่าซึมๆ ไป แล้วเราไม่กล้าเข้าไปถามตรงๆ ว่าเป็นอะไร? เราจะมีวิธีอื่น หรือมีวิธีที่จะทำให้เขาหายเครียดบ้างไหมคะ?

คำตอบ :
ถ้าตัวเราเองไม่กล้าเข้าไป ก็ต้องลองดูว่าคนๆ นี้มีใครบ้างที่เป็นเพื่อนของเขา หรือเป็นคนที่เขาเคารพนับถือ หรือมีใครที่เขาจะระบายหรือเปิดใจได้ อาจจะเป็นเพื่อนรุ่นเดียวกัน หรืออาจจะเป็นคุณครูก็ได้ เรียนให้คุณครูทราบว่าเราเป็นห่วงคนนั้น ถ้าคุณครูมีเวลา อยากให้ลองถามเขาดูว่าเขาเป็นอย่างไรได้ไหมคะ ได้ไหมครับ นี่คือการอยากช่วยคน ถ้าเราเองไม่อยู่ในฐานะหรืออยู่ในที่ที่จะช่วยเขาได้โดยตรง ก็ให้คิดว่าใครจะเป็นคนที่ดีที่สุดที่จะช่วยเขาได้ จึงมักจะเป็นคนที่เขาเคารพนับถือ

คำถาม :
ผมอยากทราบว่าความรักคืออะไร ความรักเกิดขึ้นเพราะอะไร การแสดงความรักที่ดีควรทำอย่างไร

คำตอบ :
คำว่ารักมันมีหลายความหมาย ถ้าเราใช้กับประเทศชาติก็เป็นคนรักชาติ รักสิ่งที่เราสมมุติขึ้นมา รักสิ่งที่เราบริโภคทางอายตนะทั้ง รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ต่าง ๆ แล้วที่สำคัญก็มีความรักระหว่างคน เช่น มีความรักแบบโรแมนติกระหว่างสองคน ผู้ชายผู้หญิง หรือผู้ชายผู้ชาย ผู้หญิงผู้หญิง ก็แล้วแต่ มีความรักของคุณพ่อคุณแม่ที่มีต่อลูก ถ้าเป็นความรักสูงสุดก็มีชื่อพิเศษว่า เมตตา ความเมตตาเป็นความรักที่ไม่มีเงื่อนไข ที่เรายกย่องความรักของแม่หรือความรักของพ่อเพราะเป็นความรักทางโลกที่คนทั่วไป แม้จะไม่ได้ปฏิบัติธรรม ต่างก็มีเป็นความรักที่รักลูกอย่างไม่มีเงื่อนไข ไม่ใช่รักลูกเพราะลูกน่ารัก แต่รักเพราะลูกเป็นลูก

ฉะนั้น คำถามที่ว่าความรักเกิดขึ้นเพราะอะไร อย่างไร เราต้องแยกแยะมากเลย ถึงจะอธิบายได้เต็มที่ แต่อาตมาสันนิษฐานว่าคำถามนี้คงจะเน้นที่ความรักระหว่างคน หรือความรักแบบโรแมนติกเป็นต้น มันเกิดขึ้นเพราะอะไร แค่นี้ก็วิเคราะห์ยากเหมือนกันนะ อย่างที่คนเชื่อกันมากคือ เคยรักกันในชาติก่อน นั่นก็อาจจะมีส่วน แต่ในบางครั้งเราอาจจะมีความรู้สึกว่าเขาคล้ายกับเรา มีอะไรคล้าย ๆ กัน เข้ากันได้ ในความรู้สึก เหมือนชีวิตมันประสานกัน มีอะไรที่มันโทนเดียวกัน นี่ก็นำไปสู่ความรักได้ หรือว่าเรารู้สึกว่าชีวิตหรือจริตนิสัยของเราขาดอะไรบางอย่าง มันมีจุดอ่อน แล้วคนนั้นเขามีสิ่งที่เราไม่มี ถ้ามารวมกันเป็นคู่แล้ว เหมือนกับว่ามันสมบูรณ์ขึ้นมา เราเสริมสิ่งที่เขาขาด เขาเสริมสิ่งที่เราขาด บางทีคิดอย่างนี้ก็มี

ที่เป็นข้อสังเกตบ่อย ๆ ว่าบางทีผู้หญิงมักจะชอบผู้ชายที่มีอะไรคล้าย ๆ กับพ่อตัวเอง บางทีผู้ชายที่ชอบผู้หญิงที่มีอะไรคล้าย ๆ แม่ตัวเองก็มี มันมีหลายอย่างที่ทำให้เกิดความรู้สึก เพราะฉะนั้นที่สำคัญคือ เราต้องเรียนรู้ความรักเป็นถือเป็นบทศึกษาในชีวิต ค่อย ๆ ดูข้อดีข้อเสียของมัน ข้อสังเกตข้อหนึ่งคือ ความรักที่มีเงื่อนไขมากไม่ค่อยจะน่าไว้วางใจ เช่น เขาจะรักเราถ้าเราเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ถ้าเรา ทำอะไรที่ถูกใจเขา เป็นอย่างที่เขาต้องการให้เราเป็น

แต่ถ้าเราไม่ถูกใจเขา หรือไม่เหมือนที่เขาอยากให้เราเป็น เขาก็ไม่รักเสียแล้ว ถ้าจะลำดับความรักจากต่ำสุดถึงสูงสุด ระดับต่ำสุดคือ คือความรักที่ประกอบด้วยความเห็นแก่ตัวมาก ส่วนระดับสูงสุดคือความรักที่ไม่มีความเห็นแก่ตัวเลย ซึ่งก็คือความเมตตา

ข้อสังเกตอีกข้อหนึ่งคือ เวลาเราเกิดรักใคร ความรู้สึกโดยเฉพาะช่วงแรก ๆ จะเป็นความรู้สึกที่รุนแรง และเป็นความรู้สึกที่ทำให้เรารู้สึกดี แต่ความรุนแรงของความรู้สึกนั้น ไม่ได้หมายความว่าจะต้องเที่ยงแท้แน่นอน เรามักจะคิดด้วยสามัญสำนึกว่า ความรู้สึกอ่อนๆ ไม่ค่อยเป็นเรื่องจริงสักเท่าไร และความรู้สึกรุนแรงที่เกิดขึ้นมานั้นมันน่าจะจริง เป็นของจริง แต่ให้เราสังเกตจากตัวเอง สังเกตจากคนรอบข้าง สังเกตจากสังคมทั่วไป คนที่รักกันมาก ๆ ในปีแรก อีกปีสองปีต่อมากลับรู้สึกเฉย ๆ แล้วบางทีในที่สุดความรักก็กลับกลายเป็นความเกลียดได้ เพราะฉะนั้น มันก็มีคำถามตรงนี้ว่า ความรู้สึกว่ารักนี้ เราจะไว้ใจได้มากน้อยแค่ไหน ในเมื่อมันเปลี่ยนได้ มันเสื่อมได้ เราไม่ได้ว่ามันไม่ดี แต่ให้เป็นข้อสังเกตว่า ความรักหายไปได้ ความรักเปลี่ยนเป็นอย่างอื่นได้ ไม่ใช่ว่ามันจะรักษาระดับนี้ได้ตลอดไป

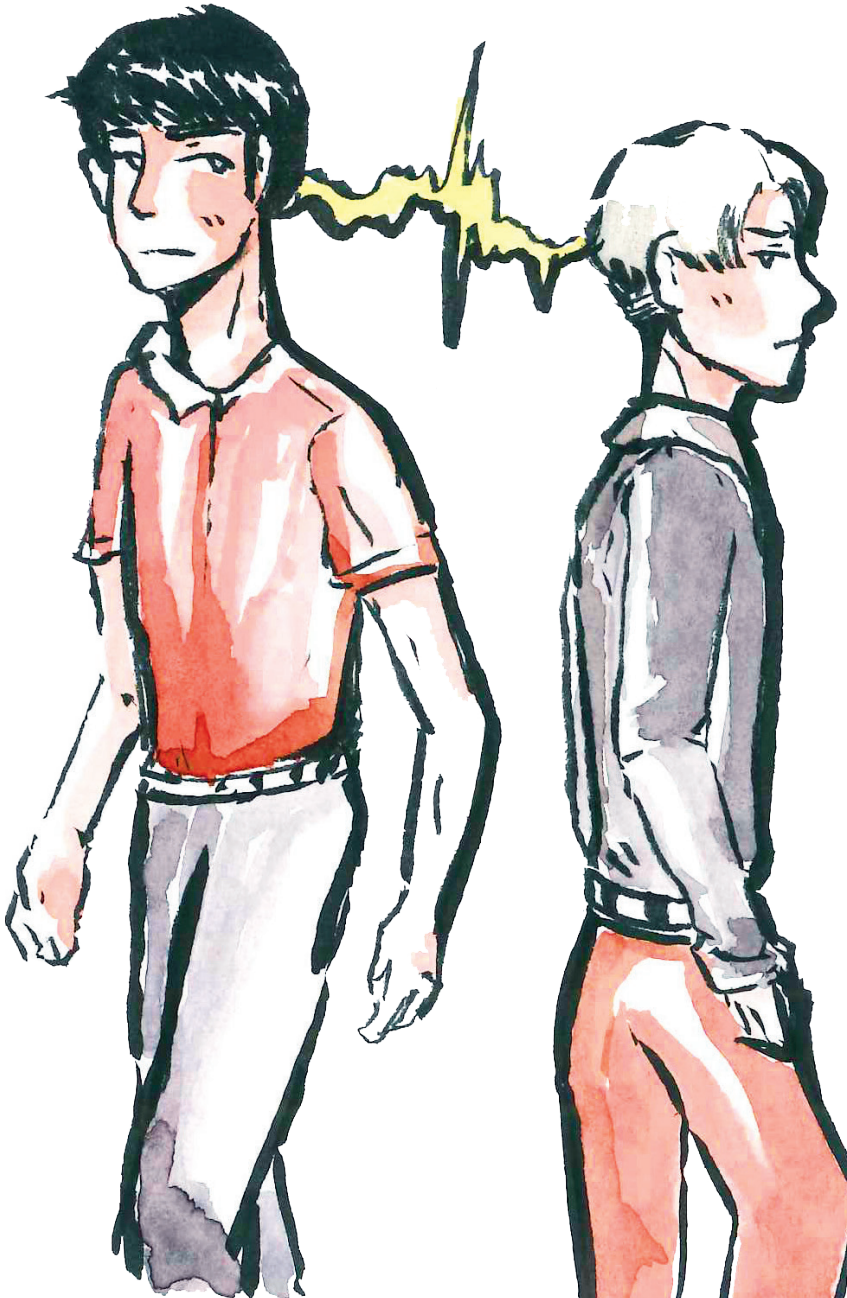
เรื่องนี้คงไม่มีเวลาจะพูดมากเท่าไร แต่ขอแนะนำว่าถ้าเกิดความรู้สึกว่ารักใคร ก็อย่าเพิ่งพูดคำนี้ง่าย ๆ คือบางทีฝ่ายหนึ่งจะบังคับให้อีกฝ่ายหนึ่งพูด ทั้งๆ ที่เขายังไม่พร้อมจะพูด แต่เขาเกรงใจ เมื่ออีกฝ่ายหนึ่งจะให้พูด เขาเลยต้องพูด ให้เราดูความรู้สึกของเราให้ดี ก่อนจะพูดเพราะเมื่อเราพูดออกไปแล้ว มันเป็นวจีกรรม มันมีผลแล้ว ไม่ว่าเราจะอยู่กับใคร จะชอบใครก็ให้ดูความรู้สึกไปนาน ๆ ก่อน อย่าเพิ่งไปสรุปว่านี่คือความรัก เพราะมันไม่แน่ไม่นอน

มีข้อหนึ่งที่อาตมาขอแนะนำให้ระแวงไว้ก่อน คือการใช้ความรักเป็นเครื่องบังคับใจเรา อย่างนี้เรียกว่า blackmail ถ้ามีใครบอกว่า ถ้าเธอรักฉันจริง เธอต้องอย่างนั้นอย่างนี้ ให้ระแวงคนแบบนี้ไว้ ไม่น่าไว้ใจ คือเอาความรู้สึกรักเป็นเหตุผลที่เราต้องทำตามใจเขา เราต้องแยกแยะนะ ถึงแม้ว่าเรารักใครแล้ว เขาบอกว่าถ้ารักจริงต้องอย่างนี้นะ รักจริงแต่ไม่ใช่อย่างนี้ เราต้องมีหลักการของเรา ไม่ใช่ว่าความรักจะเป็นตัวตัดสินทุกสิ่งทุกอย่าง

คำถาม :
ทำไมเวลาเรารักใครสักคน เราถึงอยากเป็นเจ้าของเขา

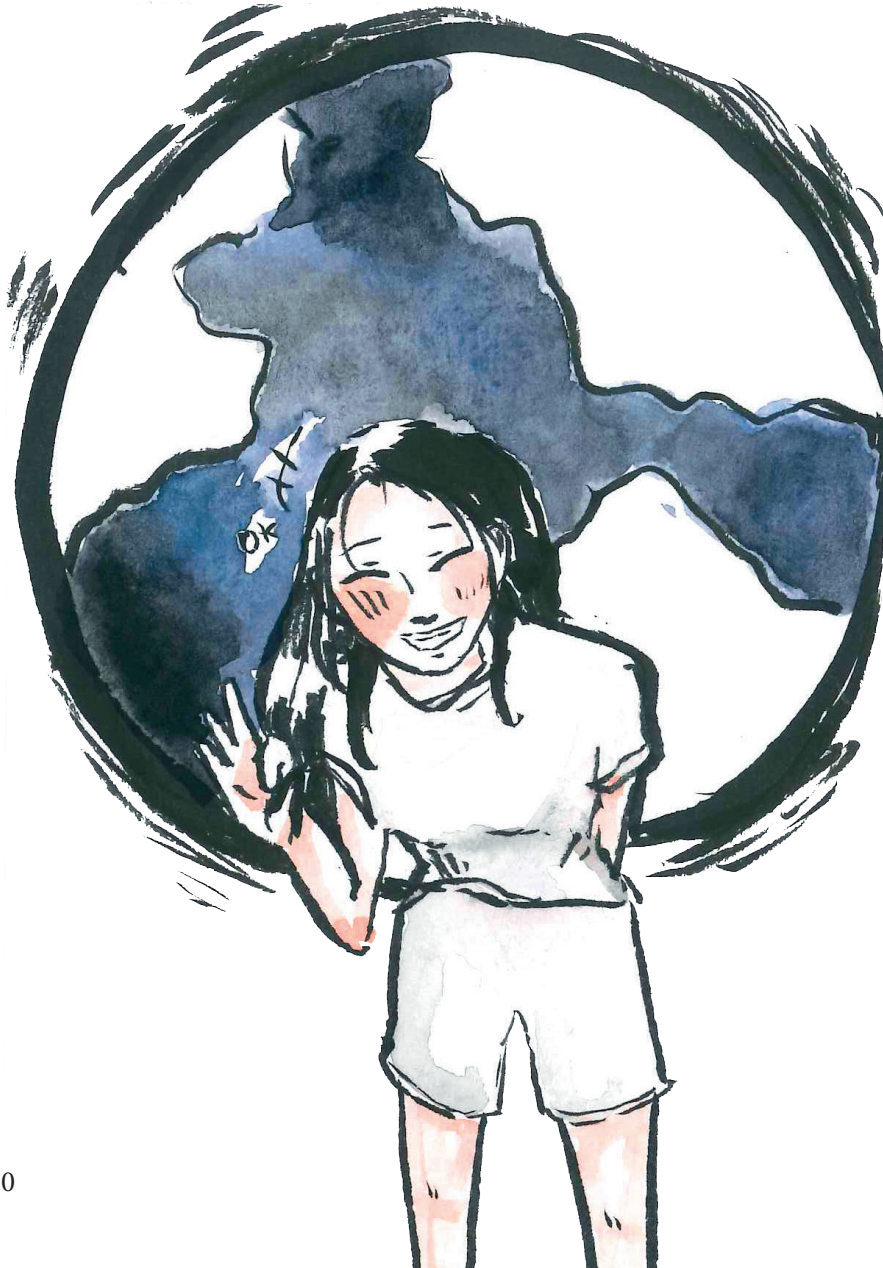
คำตอบ :
ความสัมพันธ์กับคนไม่ว่าในรูปแบบไหน แบบเพื่อน แบบคนทำงานด้วยกัน หรือแบบแฟน เป็นต้น เราต้องยอมรับว่า เราต่างไม่เหมือนกันทีเดียว เราอาจมีบางสิ่งบางอย่างที่ไม่ถูกใจเขา เขาก็อาจจะมีบางสิ่งบางอย่างที่ไม่ถูกใจเรา ถึงแม้จะรักกันก็ตาม ฉะนั้นบางทีมันจะมีความคิดที่อยากให้เขาเปลี่ยนให้เหมือนอย่างที่เราอยากให้เขาเป็นมากขึ้น เรื่องนี้ผู้หญิงอาจจะเป็นมากกว่าผู้ชาย ใช่ไหม ผู้หญิงอาจเจอผู้ชายไม่ค่อยดี แต่ก็ชอบเขาเพราะคิดว่า ตัวเรานี่แหละที่จะทำให้คนไม่ค่อยดีเปลี่ยนเป็นคนดีได้ เพราะฉะนั้นก็จะพยายามหาทางเปลี่ยนเขา ซึ่งบางทีผู้ชายก็ชอบบ้าง ไม่ชอบบ้าง แต่การที่เขาพยายามใช้พลังอำนาจทั้งทางตรงและทางอ้อมเพื่อให้อีกคนหนึ่งเปลี่ยนแปลงให้เหมือนที่อยากให้เขาเป็น มันก็มีส่วนทำให้เราเหมือนไปเป็นเจ้าของชีวิตเขา แต่ที่สำคัญก็คือความรู้สึกระหว่างคน มันไม่แน่ไม่นอน พอรักกันแล้ว มันเหมือนจะมีเงาตามตัวความรัก ซึ่งก็คือความห่วงว่าวันใดวันหนึ่ง จะต้องพลัดพราก กลัวเขาจะไปชอบคนอื่นกลัวคนอื่นจะมาชอบเขากลัวจะต้องแยกจากกันก็เลยพยายามจะควบคุม พยายามป้องกันไม่ให้สิ่งที่เราห่วงหรือสิ่งที่เรากลัวเกิดขึ้นได้ นี่เป็นสิ่งที่นำไปสู่ความพยายามจะเป็นเจ้าของเขา เพราะอยากจะบังคับอยากจะป้องกันไม่ให้ความสัมพันธ์ที่เราต้องการเปลี่ยนแปลงไป มันคงจะเป็นอย่างนั้น

แต่ในการพยายามจะเป็นเจ้าของคนอื่นนั้น ต้องถามตัวเองว่ามันเป็นกิเลสหรือเปล่า กิเลสหมายถึงว่าเกิดความอยาก พยายามจะบังคับคน พยายามจะบังคับสิ่งแวดล้อม มันมักจะเครียด มักจะทุกข์นะ แล้วก็ไม่น่าจะเป็นทางไปสู่ความสุขได้ ก็เคยพูดกันว่า คนรักกัน ทำอย่างไรจึงจะไม่ต้องเป็นทุกข์มาก ก็ศีลธรรมนั่นเอง เช่นศีลข้อสำคัญคือศีลข้อ ๓ ถ้าคนสองคนมีความจริงใจต่อกันและกัน แล้วก็สัญญากันว่าจะไม่ทำอะไรลับหลังกัน อย่างนี้ความต้องการและความจำเป็นที่จะพยายามเป็นเจ้าของเขาก็จะน้อยลงเพราะเราสามารถไว้ใจเขาได้



คำถาม :
ทำไมบางคนถึงไม่ชอบ หรือไม่ถูกใจ หรือไม่ถูกโฉลกกับอีกคนหนึ่ง ทั้ง ๆ ที่ยังไม่รู้จักกัน

คำตอบ :
อาตมาเชื่อว่า เป็นได้ว่าบางครั้งมันจะมีความรู้สึกดึงดูด หรือผลักดันเพราะกรรมจากชาติก่อน มันก็แปลกดีที่ว่าบางครั้งกับคนบางคนที่ยังไม่ได้พูดกัน ยังไม่รู้จักกัน มันก็รู้สึกเป็นกันเอง หรือบางครั้งก็รู้สึกไม่อยากจะเข้าไปเกี่ยวข้องด้วย แต่บางทีก็อาจไม่ใช่อะไรที่ลึกซึ้งขนาดนั้น บางคนมีกิริยาท่าทางน่ารัก ดูน่าเป็นมิตร แต่บางคนดูกิริยาท่าทางทีท่าการวางตัวก็ทำให้รู้สึกไม่อยากจะเข้าใกล้ ซึ่งเราแยกไม่ได้ว่าความรู้สึกนั้นขึ้นอยู่กับเหตุการณ์หรือการกระทำในอดีตชาติหรืออย่างไร แต่อาตมาว่าส่วนใหญ่มันจะเป็นอารมณ์ของคนที่แผ่ออกมา เช่นบางทีเราก็เห็นได้ว่าคนนี้อัตตาตัวตนสูง ทั้งๆที่ยังไม่ได้พูดกับเขาเลยแต่ก็พอจะสัมผัสได้ บางคนดูอ่อนน้อมถ่อมตน มันจะมีสิ่งที่แผ่ออกมาให้คนสัมผัสได้ หรือเกิดความรู้สึกในจิตใต้สำนึกได้

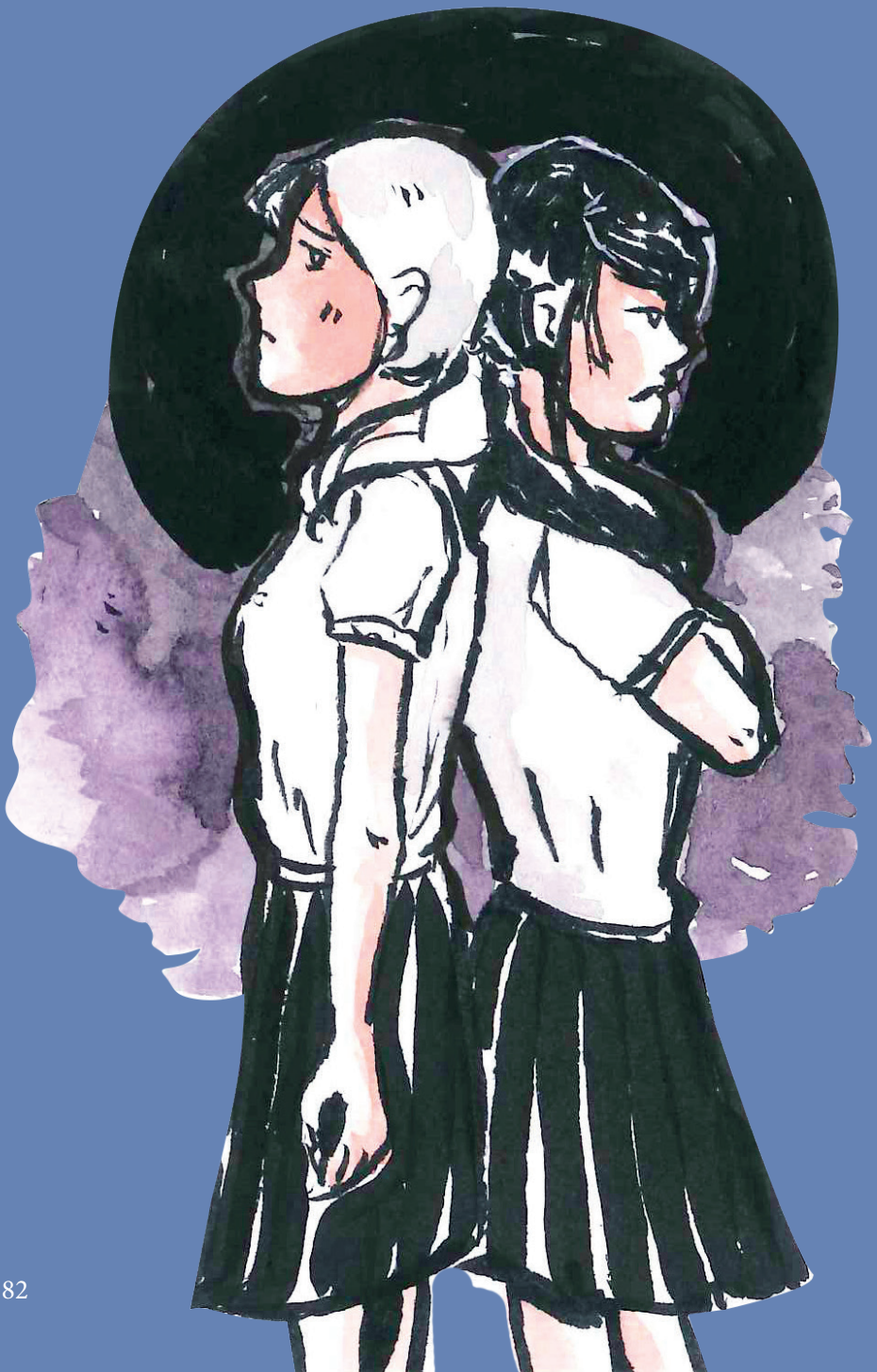

OK

คำถาม :
กราบนมัสการพระอาจารย์ ถ้าเราเป็นคนที่ยอมคนอื่นได้ง่ายและมองคนอื่นในแง่ดีมากเกินไป มันทำให้เราเป็นคนอ่อนต่อโลก โดนหลอกได้ง่ายหรือเปล่าคะ

คำตอบ :
ก็คงใช่เหมือนกันนะ บางคนยังเข้าใจว่า นิสัยอย่างนี้ถือเป็นความดีในความหมายของพุทธศาสนา การยอมคนอื่น นั้นต้องถามว่า ทำไมถึงยอมคนอื่นง่าย อาจจะเป็นเพราะขาดความเชื่อมั่นในตัวเอง ใช่ไหม กลัวเขาจะรังเกียจ กลัวเขาจะไม่ชอบเรา ในระยะสั้น ถ้าคนต้องการอะไรแล้วจากเราเสมือนบีบบังคับเรา แล้วเรายอมเขาง่ายๆ ในเบื้องต้นนี่เขาก็คงจะเป็นเพื่อนกับเรา แต่นานๆ ไป เขาจะไม่เคารพเราหรอก แล้วในระยะยาว เราเองก็จะเสียความเป็นที่เคารพนับถือของคนอื่น เพราะยอมคนอื่นง่ายเกินไป บางเรื่อง ที่เราไม่ยอมเขา บางทีในระยะสั้นอาจจะมีโทษกับตัวเราบ้าง อาจจะแค่เล็กน้อย แต่ในระยะยาวมันกลับเป็นสิ่งที่ทำให้คนอื่นเคารพนับถือในตัวเรา เห็นว่าเราเป็นคนมีหลักการของตัวเอง ถ้าเห็นอะไรไม่ถูกต้อง จะไม่ทำเป็นอันขาด เราก็จะกลายเป็นผู้มีคุณสมบัติผู้นำซึ่งเป็นเรื่องที่สำคัญ

เรื่องการมองคนอื่นในแง่ดีมากเกินไป คำว่า “มากเกินไป”อยู่ในคำถามก็ฟ้องอยู่ในตัวแล้วว่ามันไม่พอดี แต่อย่างไรก็ตาม เราก็ถือตามหลักซึ่งเป็นที่ตั้งของกฎหมายด้วยว่า เรามองคนในแง่ดีไว้ก่อน มีคำว่า “ไว้ก่อน” ระหว่างที่ข้อมูลบางอย่างยังไม่ชัดเจน คือไม่ตั้งข้อรังเกียจง่ายเกินไป หรือไม่ได้มองคนในแง่ร้ายเกินไป ให้รู้ว่ากำลังดูข้อมูลอยู่ ก็ต้องมีความระมัดระวังตัวไว้บ้าง

ฉะนั้น ถ้าเราเชื่อคนอื่นมากเกินไป ยอมตามคนอื่นมากเกินไป มองเขาในแง่ดีมากเกินไป ก็ใช่แล้ว มันไม่พอดี แต่ถ้าเป็นคนที่ไม่รับฟังคนอื่นเสียเลย ชอบมองคนอื่นในแง่ร้าย มันจะไม่เป็นแบบ “อ่อนต่อโลก” แต่จะกลายเป็น “แข็งต่อโลก” ซึ่งมันก็ไม่ดีเหมือนกัน แล้วคนที่แข็งมากก็ถูกหลอกได้ง่ายเหมือนกัน สมมุติว่าเราอยากจะให้คนแข็งๆ ไปทางซ้าย เราจะทำอย่างไร ถ้าบอกว่าไปซ้าย ไปซ้าย เขาไม่ไปแน่นอน ถ้าเราต้องการให้คนแข็ง ๆ ไปทางซ้าย เราก็บอกให้ไปขวานะ ให้ไปขวาให้ได้นะ ห้ามไปซ้ายนะ เราก็รู้ว่าเขาจะไปซ้าย คนแข็งๆ ก็ถูกหลอกง่ายเหมือนกันนะ มันไม่ใช่ว่าจะไม่โดนหลอก



คำถาม :
คือหนูมีปัญหากับเพื่อนซึ่งไม่รู้ว่าใครเป็นคนผิด และหนูก็ไม่กล้าเข้าไปคุย หนูควรทำอย่างไรคะ

คำตอบ :
ไม่เข้าใจว่าหมายถึงว่า ระหว่างเรากับเขาใครเป็นคนผิด หรือเรามีเพื่อนที่ทำผิด แต่อย่างไรก็ขอแนะนำให้หาเวลาอันเหมาะสม เรียกว่ากาลเทศะที่เราพูดกันได้ ซึ่งต่างคนต่างมีอารมณ์เย็นไม่เครียด แล้วค่อยดูว่าความผิดอยู่ตรงไหน ส่วนมากปัญหาระหว่างคน มักจะต้องมีผิดทั้ง ๒ ฝ่าย แต่ฝ่ายหนึ่งอาจจะผิดมากกว่า อย่างไรก็ตามแทนที่จะเราจะปกป้องตัวเอง หรือไปกล่าวหาคนอื่นว่าเขาผิดเราถูก หรือที่เขาหาว่าเราผิด เราไม่อยากฟัง เราทั้ง ๒ คนต้องพร้อมใจกันช่วยกันหาความจริง หาจุดที่จะปล่อยวางกันได้ จุดที่จะให้เรื่องมันจบไปได้ ฉะนั้นแทนที่จะคิดว่าเป็น ๒ ฝ่ายคุย ให้มันเป็นฝ่ายเดียวกันเสีย ร่วมกันใช้สติปัญญาและความเพียรเพื่อหาทางระงับปัญหาให้ได้ ถ้าทั้ง ๒ คนมีความบริสุทธิ์ใจ มีความตั้งใจอยากจะแก้ปัญหา แล้วค่อย ๆ แก้ ไปโดยไม่ใช่ว่าจะต้องเป็นฝ่ายหนึ่งถูก อีกฝ่ายหนึ่งผิด แต่ให้ถือว่าทั้ง ๒ คนต่างมีส่วนที่ทำให้เกิดปัญหา

คำถาม :
ถ้าเพื่อนบอกให้เราเก็บความลับของเขาไว้ แต่มันเป็นเรื่องที่ไม่ดี ถ้ามีเพื่อนอีกคนมาถามถึงความลับนั้น เราควรจะบอกหรือไม่บอก ควรทำอย่างไรครับ

คำตอบ :
เรื่องคนอื่นในปัญหาพรรค์นี้ ให้เราเริ่มด้วยศีลของตัวเองว่าไม่ว่าจะพูดอย่างไรก็ตาม เราจะไม่โกหกเป็นอันขาด นี่จะต้องเป็นจุดยืนของเรา จะเก็บความลับหรือไม่เก็บความลับ มันสำคัญที่เราไม่เสียศีลของเรา ต้องรักษาศีลให้ได้ อย่างเรื่องการช่วยคนอื่น เรามีเมตตาช่วยเขา แต่ต้องมีขอบเขตในการช่วยเขา ทุกอย่างที่ไม่ผิดศีล แต่ถ้าผิดศีลนี้ไม่รับรอง การเก็บความลับก็อาจมีเหตุผลที่จะเก็บ แต่เราจะไม่โกหกใคร ต้องให้ทุกคนเข้าใจอย่างนั้น

ในเรื่องความเป็นเพื่อนที่ดี เราก็ต้องพยายามตักเตือนเพื่อน ให้เสียงสะท้อนกับเพื่อน ถ้าเพื่อนทำอะไรหรือคิดจะทำอะไรที่ไม่ดี ก็พยายามป้องกันไว้ก่อนให้ดีที่สุด แต่ถ้าเพื่อนได้ทำไปแล้ว การเก็บความลับนี้มันแทบจะไม่เคยมีผลดีในระยะยาว เพราะการที่เราเก็บความลับไว้ เราก็จะรู้สึกไม่ดีกับตัวเอง จะทำให้เกิดอคติต่อตัวเองอยู่ในใจบ้างหรือ รู้สึกละอาย รู้สึกเขิน รู้สึกหวาดระแวง กลัวคนอื่นจะรู้ กลัวคนอื่นจะว่า ถ้าเริ่มโกหกเพื่อปกป้องความลับแล้ว มันจะไม่หยุดง่ายๆ มันจะขยายออกไปเรื่อย ๆ แล้วศีลธรรมของเราก็จะพัง

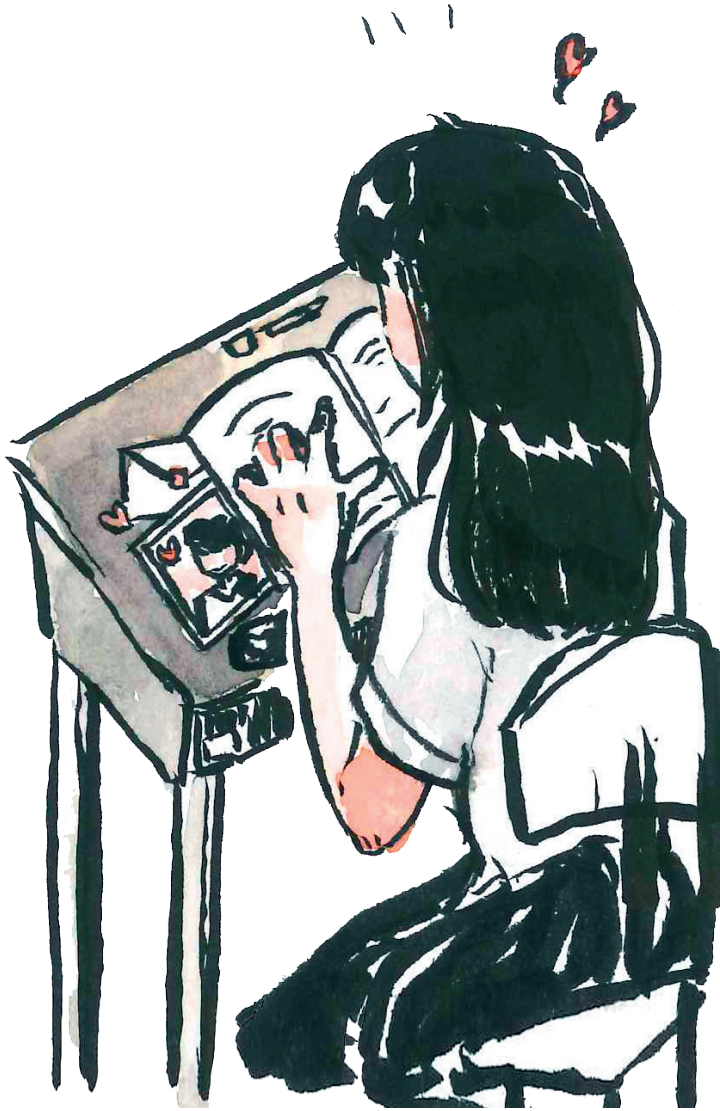
ฉะนั้น เรื่องเพื่อนทำอะไรไม่ดีแล้วเขาขอให้เรารักษาความลับไว้ ไม่ให้บอกใครต่อ ถ้าหากว่าการเก็บความลับนั้นจะมีผลกระทบต่อส่วนรวม อย่างนี้เราก็ไม่ควรจะให้สัญญากับเขา แต่ถ้าความลับนั้นเป็นเรื่องส่วนตัวเขา เขาทำอะไรผิดพลาด ถ้าเขาต้องการปรับทุกข์ หรือว่าต้องการมีที่ปรึกษา เราก็ทำตามหน้าที่เพื่อนที่ดี ถ้ามีคนเขาถาม เราก็บอกได้ว่าไม่สะดวกที่จะพูดเรื่องนี้ เท่านั้นก็จบ ไม่ต้องโกหก ถ้าหากว่าเราจะรักษาความลับไว้ เราก็ทำไม่รู้ไม่ชี้บ้าง หรือว่าพูดตรงๆ ว่าไม่อยากพูดเรื่องนี้ ไม่สะดวกจะคุยเรื่องนี้

คำถาม :
หนูอยากทราบว่าการปล่อยวางหรือจัดการความทุกข์ที่เกิดจากการมีปัญหากับคนที่เรารัก สามารถมีวิธีอย่างไรได้บ้างคะ

คำตอบ :
เรื่องความรัก ถ้าเป็นความรักทางโลก หมายถึงความรักตัวบุคคล มันย่อมมีความทุกข์ตามมาไม่มากก็น้อย การที่เราจะรักใครคนใดคนหนึ่งแล้วไม่ทุกข์กับเรื่องความรักนั้นมันไม่มีในโลก แต่เราก็ต้องพยายามให้ความทุกข์นั้นมีน้อยที่สุดเท่าที่จะน้อยได้ และวิธีที่จะทำให้ทุกข์น้อยที่สุดคือให้ความรักของเราอยู่ในฝ่ายเมตตาให้มากที่สุด คือมีความหวังดีต่อเขาอย่างไม่มีเงื่อนไข เพราะส่วนมากความทุกข์จะเกิดขึ้นจากการตั้งความหวังและความต้องการเมื่อคิดต้องการอะไรสักอย่างแล้วไม่ได้สิ่งที่ต้องการ มันก็เป็นทุกข์

ดังนั้น เราต้องรู้จักปล่อยวาง เราได้ทำดีที่สุดเท่าที่เราจะทำได้แล้ว แสดงออกด้วยจิตใจที่บริสุทธิ์ หวังดีต่อเขาด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจ แต่ต้องยอมรับว่าถึงจะรักกันมากและมีความหวังดีต่อกัน ก็อาจเกิดความไม่เข้าใจกัน เกิดความน้อยใจเสียใจกัน เป็นธรรมดา อย่าเอาเรื่องเล็กเป็นเรื่องใหญ่ อย่าคิดปรุงแต่ง ถ้าเกิดมีข้อสงสัยอะไร ก็หาโอกาสที่จะพูดคุยกัน อย่าไปเก็บกด อย่าไปคิดปรุงแต่ง บางครั้งคนเราก็ปรุงในสิ่งที่ไม่ใช่เลยก็มี เมื่อเรามีความรัก ความทุกข์อย่างหนึ่งที่จะแฝงอยู่ในความรักคือความกลัวพลัดพราก ความกลัวพลัดพรากนี้มันจะทำให้เกิดความคิดปรุงแต่งบางอย่าง กลัวว่าเขาไม่รักเราเสียแล้ว เขาไม่พอใจอะไรเราหรือเปล่า

ฉะนั้น ต้องระมัดระวังความคิดตัวเองเป็นสำคัญ แล้วพยายามทบทวนตัวเอง ฟังเสียงสะท้อนจากเพื่อน ถ้าเรามีกัลยาณมิตรที่คอยให้ข้อคิด ให้อดทนฟัง เพราะที่เขาพูดจะเป็นประโยชน์กับเรามาก เรื่องความรัก ไม่ว่าจะเป็นความรักในครอบครัว หรือจะเป็นความรักเพื่อนรักแฟนอะไรก็แล้วแต่ จิตใจของคนเรามักไม่ค่อยอยู่กับเหตุกับผลสักเท่าไหร่ นั่นก็เป็นเวลาที่เราจะต้องพึ่งเพื่อน ๆ ที่ดีที่จะให้ข้อคิดเราทั้งๆ ที่บางทีเราไม่อยากฟัง แต่ต้องอดทนฟัง



คำถาม :
กราบนมัสการพระอาจารย์ พระอาจารย์คิดอย่างไรกับความรักในวัยเรียนคะ

คำตอบ :
อาตมาว่าความรักในวัยเรียนนี่ดีมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง รักพ่อ รักแม่ อย่างนี้ดีมากเลย อารมณ์วัยรุ่นนี่แปรปรวนมาก เดี๋ยวขึ้นเดี๋ยวลง ความรู้สึกรักใครสักคนเป็นครั้งแรกนี่มันตื่นเต้นมากนะ เป็นความรู้สึกแบบที่ไม่เคยมีในชีวิตมาก่อน ใครจะไม่หลงล่ะ มันจะต้องมีอยู่พักหนึ่งแหละที่รู้สึกเหมือนเป็นบ้า ที่สำคัญคืออย่าไปเอาจริงเอาจังกับมันมาก ให้รู้ว่านี่เป็นความรู้สึกที่เรียกว่ารักนะ ก็ดูมันไป แต่อย่าไปหลงใหลกับมันมาก เพราะมันเปลี่ยนได้ ดูอย่างคุณพ่อคุณแม่ ดูผู้ใหญ่ มีสักกี่คนที่แต่งงานกับคนที่รักกันตั้งแต่วัยเรียน มันมีน้อยมาก ถ้าถามผู้ใหญ่ ท่านจะบอกว่าตอนเรียนก็ไปรักคนนั้นอยู่พักหนึ่ง แล้วก็เปลี่ยนไปรักคนอื่น คือมันเป็นส่วนหนึ่งของการเติบโต มันเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตแห่งการเรียนรู้ สิ่งสำคัญที่เราต้องสำรวมระวังคือเรื่องกาย เรื่องวาจา ให้ดูความรู้สึกให้ดีๆ ก่อน ความรักก็เป็นสิ่งที่ทำให้ชีวิตมีรสชาติ ทำให้รู้สึกมีอะไรตื่นเต้น ความรู้สึกว่าเรารักใครสักคน และความรู้สึกว่ามีคนรักเรา ซึ่งเป็นความรู้สึกที่เราไม่เคยมีมาก่อน มันต้องตื่นเต้น แน่นอน ฉะนั้น มันก็ไม่ผิดอะไร เรียกว่าเป็นธรรมชาติของคน จะมีหรือไม่มีก็แล้วแต่ บางคนไม่มีก็สงบดี แต่ในเมื่อเราอยู่ในวัยเรียน เราต้องจัดลำดับความสำคัญที่สำคัญที่สุดคือการเรียน ฉะนั้น เรื่องอารมณ์ต่างๆ ไม่ว่าอารมณ์ใดก็ตาม เราต้องรู้จักบริหารอารมณ์ อย่าให้มีผลกระทบต่อการเรียน นอกจากนั้นก็ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ไม่ใช่เราเรียนตามหลักสูตรอย่างเดียว เรากำลังศึกษาในความเป็นมนุษย์ด้วย เรื่องความรักก็เป็นส่วนหนึ่งของความเป็นมนุษย์ เราก็เรียนรู้ให้ได้ปัญญา โดยไม่หลงใหลกับมันจนเกินไป

คำถาม :
หนูรู้สึกหมดกำลังใจ หมดไปในการค้นหาสิ่งที่ตัวเองอยากทำ สิ่งที่ตัวเองรักและชอบ เป้าหมายที่เคยตั้งไว้ก็ติดขัดมีอุปสรรค เพราะพ่อแม่ไม่เห็นด้วย หนูรู้สึกเบื่อหน่ายและท้อมากเลยค่ะ จะทำอย่างไรดีคะ

คำตอบ :
เป็นความทุกข์นะ เวลาเราแสวงหาและยังหาไม่ได้ แต่อาตมาก็อยากจะเติมคำนี้ คำว่า “ยัง” เพราะคำนี้เป็นคำเล็กๆ แต่มันเป็นกำลังใจอยู่ในตัวว่า เรายังหาไม่ได้ เรากำลังสับสน กำลังสงสัยอยู่ กำลังท้อแท้ เพราะสิ่งที่คิดจะทำก็มีอุปสรรค อาตมาไม่มีคำแนะนำอะไรมาก เพียงแต่ว่าอยากให้อดทน แล้วก็อย่าให้จิตไปคิดปรุงแต่งในอารมณ์ท้อแท้ ท่านอาจารย์พยายามชักชวนให้ทำ

สมาธิเป็นประจำ ก็เพื่อเวลาเรามีปัญหา เวลาจิตใจเราหมดกำลัง เราจะมีที่พึ่ง เพราะถ้าเราไม่ฝึกจิตใจให้มีสติให้มีสมาธิ เราจะระงับความคิดระงับอารมณ์ไม่ได้ ไม่มีทางอื่นนอกจากฝึกให้จิตมีกำลัง เหมือนที่เคยเปรียบเทียบกับของหนักที่เราอยากจะยกขึ้น ถ้าร่างกายเราอ่อนแอ เราก็ยกไม่ไหว แต่ถ้าร่างกายแข็งแรงขึ้น ทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการ ออกกำลังกายทุกวัน ไม่วันใดวันหนึ่งเราก็จะยกมันขึ้น น้ำหนักมันก็เท่าเดิม แต่ตัวเราเปลี่ยน

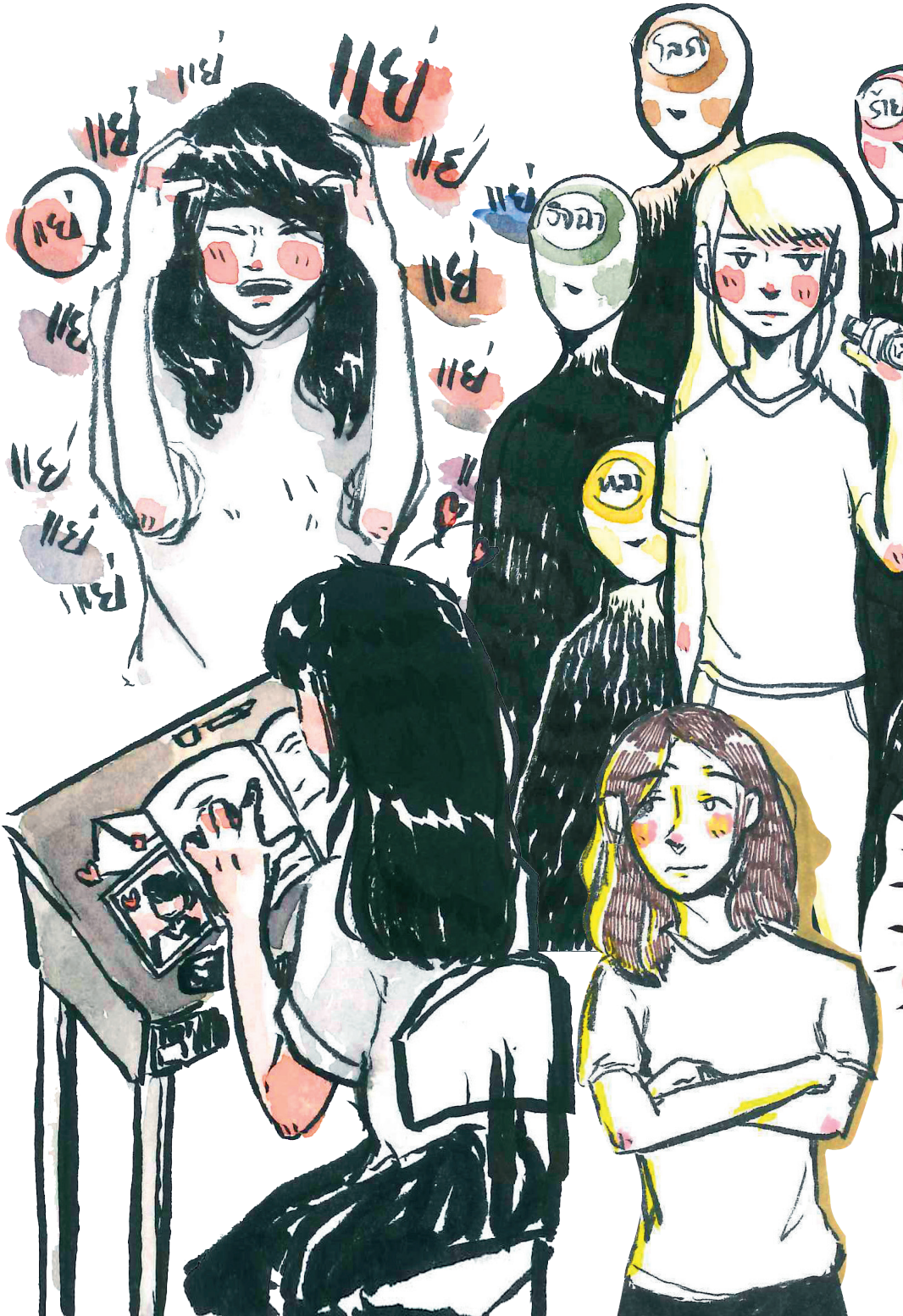
อารมณ์ท้อแท้ อารมณ์ตื่นเต้น อารมณ์มีหวัง อารมณ์หมดหวัง อารมณ์สิ้นหวัง มันต้องเกิดเป็นธรรมดา แต่ถ้าเราฝึกจิตของเราให้ดี เราจะมีความรู้สึกเหมือนเป็นเมฆในท้องฟ้าที่ลอยไปลอยมา เราจะไม่เอาจริงเอาจังกับมันจนเกินไป คิดว่ามันเป็นแค่นี้เอง เป็นแค่ “ตัวท้อ” มันมาอีกแล้ว สิ่งที่จะเป็นกำลังใจอย่างหนึ่ง คือ อยากให้ดูประวัติของผู้ประสบความสำเร็จทางโลก ไม่ต้องเอาทางธรรมก็ได้ เอาแค่ทางโลก ผู้ที่ประสบความสำเร็จในอาชีพ เขาเรียกว่าทางวิชาการ หรือทางอะไรก็แล้วแต่ จะเห็นว่าหลายคนก่อนจะฝ่าฟันอุปสรรค หรือจะได้แนวทางของตัวเอง ไม่ใช่ในเวลาแค่ ๕ ปี ๑๐ ปี บางคนใช้เวลาถึง ๒๐-๓๐ปีกว่า จึงจะรู้ตัวเองว่าจะทำอะไร มันไม่มีกำหนดว่าคนเราจะต้องรู้ภายในอายุแค่นี้

การที่ยังไม่แน่ใจว่าจะอยากทำ จะรัก จะชอบอะไร มันก็ไม่ใช่สิ่งที่ไม่ดีเสมอไป อย่าไปรังเกียจ อย่าไปรำคาญ อย่าไปกลัว อย่าไปกังวลในเรื่องความรู้สึกอย่างนี้ แต่ ให้เราฝึกให้มีความพร้อมไว้ แต่การค้นพบนั้นจะเกิดเดือนไหน ปีไหน ปีนี้หรือปีหน้า ยังไม่แน่ไม่นอน แต่ถ้าเราเรียน เราศึกษาหาความรู้ พัฒนาชีวิตในทุกๆ ด้าน เมื่อความพร้อมลงตัวแล้ว เราคงเจอแน่นอน เพียงแต่ว่าขณะนี้สำหรับตัวเราเอง ยังไม่ถึงเวลาเท่านั้นเอง บางอย่างที่ดูมีอุปสรรค เราทำแล้วแต่ทำไม่ได้ เราก็ไปทำอย่างอื่น บางทีเมื่อเราเจอสิ่งอื่น เราอาจจะรู้สึกว่าโชคดีก็ได้ที่ไม่ได้ทำสิ่งที่เราเคยคิดจะทำ

คำถาม :
ผมขอถามว่า “เถียง” กับ “อธิบาย” ต่างกันอย่างไรหรือครับ อย่างเช่นเวลาเราอธิบายอะไรกับใคร โดยเฉพาะที่เป็นผู้ใหญ่ เขาจะบอกกับเราว่าอย่าเถียง ควรจะทำอย่างไร ครับ

คำตอบ :
เรื่อง “เถียง” เรื่อง “อธิบาย” สิ่งที่ต้องเข้าใจคือ ในการสื่อสาร นักวิชาการบอกว่าคำพูดที่ออกจากปากเราแสดงสิ่งที่เราสื่อ ประมาณ ๒๐ เปอร์เซ็นต์เท่านั้น นอกจากนั้นมันจะอยู่ที่น้ำเสียง กิริยา ท่าทางและอีกหลายสิ่งหลายอย่าง ซึ่งล้วนเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดปัญหาในการสื่อสารอยู่บ่อยๆ คนที่ขาดสติย่อมไม่รู้ว่ากายของตนนั้นอยู่ในสภาพอย่างไร ไม่รู้เท่าทันน้ำเสียงของตน รู้ได้แต่คำพูดที่ออกจากปาก ซึ่งเราก็คิดว่าคำพูดของเรามีเหตุมีผล ทำไมเขาหาว่าเราเถียง ทำไมเขาหาว่าเราไม่เคารพ คำพูดของเรามันมีเหตุมีผลทั้งนั้น นี่แสดงว่าเราขาดสติว่า กิริยามารยาทในการแสดงออกรวมทั้งน้ำเสียงของเรานั้นเป็นอย่างไร เวลาใครพูดอะไรที่เราไม่เห็นด้วย ก่อนอื่นเราต้องตั้งสติก่อน แล้วจึงค่อยอธิบาย

การอธิบายหมายถึงว่า ผู้ที่ตักเตือนเราขาดข้อมูลบางอย่าง หรือยังไม่เข้าใจเรื่องที่เกิดขึ้น ฉะนั้น สมมุติว่าเราพูดกับผู้ใหญ่ เราก็ฟังที่ท่านพูดด้วยความเคารพนิ่งๆ เมื่อฟังเสร็จแล้ว จึงอาจพูดว่า “ผมขออนุญาตให้ข้อมูลเพิ่มบางอย่างได้ไหมครับ เพราะผมรู้สึกว่าที่คุณพี่ตักเตือนนั้น มันเกิดจากที่ไม่เข้าใจบางสิ่งบางอย่าง”ให้ ขออนุญาตพูดเสียก่อน แล้วต้องดูน้ำเสียงของเราด้วย อย่าให้มันแสดงการต่อต้าน หรือเป็นน้ำเสียงแบบไม่ยอมรับ โกรธหรือน้อยใจอะไร เป็นต้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้มันก็อยู่ที่การฝึกจิตเหมือนกันให้ควบคุมอารมณ์ตัวเองได้ ถ้าพูดง่ายๆ ว่า มันต่างกันอย่างไรระหว่างเถียงกับอธิบาย มันก็อยู่ที่ความอ่อนน้อมของเรา ถ้าพูดกับผู้เป็นพี่หรือผู้เป็นครู เราต้องขออนุญาตก่อน ท่านจะอนุญาตให้เราพูดไหม อันนี้ก็จะกลายเป็นอธิบายหรือเปิดเผยข้อมูล แต่เราต้องระวังจิตใจของเราด้วย เพราะว่าบางครั้งคนเราก็มีมีนิสัยชอบเข้าข้างตัวเอง พูดอะไรก็เข้าข้างตัวเองและถ้าโดนตักเตือนก็จะรู้สึกอายและจะมีปฏิกริยาทันทีอยากจะปฏิเสธว่า “ไม่ใช่” เราต้องพยายามพูดในลักษณะที่ดูดีที่สุดเท่าที่จะดีได้ นี่ก็เป็นเรื่องกิเลสที่เราแต่ละคนต้องระวัง


แย่
แย่
แย่
แย่
แย่
แย่
แย่
แย่
แย่
แย่
แย่
แย่
โลก
วิจัย
หลา

ขอนมัสการขอบพระคุณ..

พระอาจารย์ ชยสาโร ที่เมตตาอนุญาตให้โอกาสปรางได้วาดภาพประกอบให้กับธรรมะของท่าน ทำให้ปรางได้รับธรรมะดีๆ และได้ลองเผยแพร่ธรรมะของท่านในรูปแบบใหม่ๆ ให้กับผู้อื่น

ขอขอบพระคุณ...

โรงเรียนปัญญาประทีป ที่ได้สร้างวิชาโตก่อนโต ให้เป็นวิชาหลักของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่๓ วิชาโตก่อนโต ที่ทำให้เด็กได้ลองค้นหาและท้าทายตัวเอง โดยลองทำโปรเจกต์เกี่ยวกับอาชีพที่สนใจ เพื่อจะได้ให้เด็กโต ก่อน ที่จะโตจริงๆ

คุณจุ๋ง ศรีวรา อิสสระ ที่กรุณาตรวจทานและ เกลาภาษาให้ถูกต้องสวยงามเหมาะสม

ดร.วิทิต รัชชตาตะนันท์ และ คุณครูอ้อน-บุบผาสวัสดิ์ รัชชตาตะนันท์ ที่เมตตาคอยสนับสนุนโปรเจกต์นี้ และเป็นตัวแทนประสานงานกับพระอาจารย์

คุณครูประจำวิชา คุณครู ฐิติขวัญ เหลี่ยมศิริวัฒนา ที่ได้สอนอะไรใหม่ๆ,คอยให้คำแนะนำต่างๆ ทำให้เด็กได้ฝึกตนมาตลอดปีการศึกษานี้ และทำให้เด็กได้ค้นพบตัวเองในระดับหนึ่งที่จะสามารถหาแนวทางของตัวเองได้ในอนาคตต่อๆ ไป

คุณครูที่ปรึกษา คุณครู สุขยา ถวิลประวัติ ที่คอยให้คำปรึกษาต่างๆ ตลอดระยะเวลาในการทำโปรเจกต์นี้

คุณแม่ กังสดาล ทองคำ ที่คอยแนะนำแนวทาง ,คอยช่วยประสานงานต่างๆ,ทำให้ปรางได้เรียนรู้ในสิ่งใหม่ๆ ที่ไม่เคยทำ และคอยให้กำลังใจตลอดมา

คุณพ่อ วุฒิชัย บุญธรรม ที่คอยให้คำปรึกษาเรื่องเทคนิคศิลปะต่างๆ และทำให้ปรางได้ลองเปิดใจเพิ่มแนวคิดใหม่ๆให้ตัวเอง

พี่ปูน รัชนีกร ชะตางาม ที่ดีไซน์รูปเล่มให้สวยงามและน่าอ่าน

ขอขอบคุณ

รุ่นพี่ เพื่อน และรุ่นน้อง ที่คอยสนับสนุนและให้กำลังใจกันเสมอมา

พุทธศาสนาสอนว่า คนเราทุกข์ เพราะความคิดผิด
แม้เราจะสามารถสำรวม อดทน หรือมีสติ
แต่ตราบใดที่เรายังมีความคิดผิดอยู่
เราจะไม่สามารถพ้นทุกข์ได้

พระอาจารย์ชยสาโร