



ถูกนินทาว่าร้าย

คิดอย่างไรจึงจะหายทุกข์

1. เป็นธรรมดาของโลก ให้คิดว่าเป็นธรรมดาของโลก ไม่เคยมีใครสักคนบนโลกนี้ที่รอดพ้นจากคำนินทา เพราะแม้แต่พระพุทธเจ้าของเรา ขนาดท่านเป็นผู้ที่ประเสริฐบริสุทธิ์สูงสุด แต่ท่านก็ยังไม่พ้นถูกคนพาลกล่าวโจมตีว่าร้ายจนได้ แล้วนับประสาอะไรกับเราที่เป็นแค่คนธรรมดาสามัญที่ยังมีทั้งดีและชั่วจะรอดพ้นปากคนนินทาไปได้ คิดอย่างนี้แล้วจะได้สบายใจว่า การถูกนินทาเป็นแค่เรื่องธรรมดา เกิดขึ้นมาพร้อมกับโลก (โลกธรรม) และ ยังคงมีอยู่ต่อไปตราบนานแสนนาน

2. ให้มีจิตใจมั่นคงดูถูก ถ้าเรามีความบริสุทธิ์ใจ ทำงานด้วยความตั้งใจปรารถนาดี แต่แล้วก็ไม่พ้นถูกคนนินทา กล่าวร้ายว่าอย่างนั้นอย่างนี้ ก็ขอให้เรามีความมั่นใจในความดีของเรา อุปมาภูผาหินแท่งต้นไม้อ่อนไหวในลมพายุฉันใด บัณฑิตผู้มีจิตใจหนักแน่นในความดี ย่อมไม่หวั่นไหวในคำสรรเสริญ และ คำนินทาแม้ฉันนั้น

3. ให้มีจิตเมตตาสงสารผู้นินทา ให้คิดด้วยความเมตตากรุณาว่า คนที่นินทาเรานั้น ย่อมกระทำไปด้วยความอิจฉาริษยา เขาจะต้องเผาผลาญจิตใจของเขาให้ร้อนรุ่มเสียก่อน จึงจะสามารถพุดนินทาว่าร้ายคนอื่นออกมาได้ ให้คิดเมตตาสงสาร แทนที่จะไปโกรธเคืองเขา

อนึ่ง คนที่ชอบกล่าววาจาส่อเสียด หรือชอบนินทาว่าร้ายผู้อื่น โดยปกติเขาย่อมเป็นผู้หามิตรสหายที่ใกล้ชิดไม่ค่อยได้ เพราะไม่เคยมีใครไว้วางใจคนที่ชอบนินทาว่าร้ายผู้อื่น ให้คิดเห็นใจเขาในฐานะที่เขาต้องเป็นผู้อยู่ในโลกนี้ด้วย

ความรู้สึกโดดเดี่ยว เพราะเขาย่อมหาเพื่อนแท้ไม่ได้

4. คิดหาประโยชน์จากคำนิทา คนที่คิดกล่าวร้ายเรา บางทีเขาต้องไปนั่งคิดนอนคิดหาจุดอ่อนในตัวของเรา เพื่อเอามาพูดโจมตี บางทีจุดอ่อนเหล่านี้ตัวเราเองก็มืออยู่จริงแต่ทว่าเราไม่รู้ตัวมาก่อน นี่เป็นประโยชน์มาก เพราะเราสามารถนำข้อมูลเหล่านี้มาพัฒนาปรับปรุงตนเองได้ ดังนั้นเราจึงควรที่จะขอบคุณคนนิทาเรา เพราะเขาอุทิศส่วไปนั่งคิดนอนคิดช่วยค้นหาข้อมูลมาช่วยให้เราปรับปรุงตนเอง

5. คติวิเคราะห์ให้เห็นปัญหาสังคม สังคมไทยเป็นสังคมที่มีความสัมพันธ์ในแนวดิ่ง คือนั่นเรื่องการใช้อำนาจครอบงำกันและกัน จึงมีการปลูกฝังสอนให้คิดแข่งดีแข่งเด่น คิดเหนือผู้อื่น สอนให้อยากเป็นใหญ่เป็นโต (มานะ) มาตั้งแต่โบราณ (คาดว่าไม่ต่ำกว่าห้าร้อยปี คือตั้งแต่สมัยอยุธยาตอนต้น) ทำให้คนไทยเรา เวลาเห็นใครทำดี ก็มักจะเกิดความริษยาโดยไม่รู้ตัว คือทนไม่ได้ที่จะเห็นคนอื่นดีกว่าตน สังคมที่มีความสัมพันธ์ในแนวดิ่งเช่นนี้ ผู้คนจึงมักจะชอบนิทาว่าร้ายกันและกันเป็นเรื่องธรรมดา ถ้าคติวิเคราะห์ได้เช่นนี้แล้วก็สบายใจ ไม่ต้องไปเคียดแค้นร้อนใจอะไรมาก ให้ถือว่าสิ่งที่เราถูกนิทานี้ก็เป็นส่วนหนึ่งของปรากฏการณ์ทางสังคมก็แล้วกัน มันเป็นเช่นนั้นเอง

ในอนาคตไม่แน่ หากมีการศึกษาเรื่องพุทธธรรมกับสังคมไทยกันอย่างจริงจัง บางทีเราอาจจะสามารถเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ทางสังคมจาก “แนวดิ่ง” ให้เป็น “แนวราบ” คือ คนไทยมีความเสมอภาคกัน ไม่ถืออำนาจเป็นใหญ่ แต่ถือความถูกต้องดีงามเป็นใหญ่ เมื่อถึงเวลานั้นสังคมที่เต็มไปด้วยการนิทาว่าร้ายก็จะลดน้อยลงไปเองตามธรรมชาติ แล้วภาวนิตยคติที่ว่า “สังคมเสื่อมถอยเพราะคนดีท้อแท้” หรือ “ทำดีแต่อย่าเด่นจะเป็นภัย” จะได้เลิกใช้กันเสียที