

รักแท้..ยอมดูแลได้

นำเสนอเมื่อ : 13 มี.ค. 2552

รักแท้...ดูแลได้

รักแท้...ดูแลได้

ใครๆ ก็ตามหารักแท้กัน บ้างก็หากันเกือบทั้งชีวิต แล้วก็ไม่เจอสักที อันที่จริงความรักที่มีอยู่ ทั้งคนรักเก่า (หมายถึงรักกันนานแล้ว) หรือเพิ่งรักกันหมาดๆ ก็ทำให้รักนั้นเป็นรักแท้ได้ เชื่อสิ!!!

ภิกษุณี นิรามิสรา นักบวชชาวไทย ลูกศิษย์ท่านดิช นัท ฮันท์ หมู่บ้านพลัม ประเทศฝรั่งเศส ก็เคยตามหาความหมายของคำว่าความรัก แล้วก็ได้พบรักที่แท้จริงที่หมู่บ้านการปฏิบัติธรรมตามแนวทางนิกายเซนมหายานแห่งนั้น

รักแท้แบบที่หลงพี่นิรามิสราพบ มี 4 องค์ประกอบด้วยกัน ก็คือ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ฟังแล้วคุ้นๆ เพราะเป็นองค์ประกอบเดียวกันกับหลักพรหมวิหาร 4 ที่พุทธศาสนิกชนคุ้นเคย บางคนละเลย ทำให้ชีวิตคูหรือชีวิตเดี่ยวๆ ผ่านไปอย่างยากลำบาก

หมู่บ้านพลัมเรียกหลัก 4 ข้อนีว่า True love หรือ รักแท้ สูตรรัก 4 ข้อนี้ ใช้กับความสัมพันธ์แบบใดก็ได้ ไม่ว่าจะเป็นคนรัก พ่อแม่ พี่น้อง เพื่อนร่วมงาน

เมตตาและกรุณา - ความรักเป็นทั้งเมตตาและกรุณา รักแล้วก็อยากให้เขามีความสุข ถ้าเขาทุกข์ ก็อยากให้เขาพ้นความทุกข์นั้นไปเร็วๆ (เพราะเขาทุกข์ เรายิ่งทุกข์ด้วย)

การจะทำให้คนอื่นมีความสุขได้ ก็ต้องมีวิธีการและต้องมีความสามารถ ถ้ายังทำให้ตัวเองมีความสุขไม่เป็น แล้วจะทำให้คนอื่นมีความสุขได้ ก็เป็นเรื่องยาก

หลงพี่นิรามิสรา ยกตัวอย่างพ่อแม่ที่อยากให้ลูกมีความสุข ขวนขวายซื้อของให้ลูกมากมาย แต่ลูกก็อาจไม่มีความสุขก็ได้ เพราะสิ่งที่เด็กบางคนต้องการคือ การที่พ่อแม่ได้อยู่กับเขาจริงๆ หรือระหว่างคนรัก บางครั้งอยู่ด้วยกัน แต่ก็เหมือนไม่ได้อยู่ด้วยกันจริงๆ

"พ่อแม่บางคนอยู่กับลูกในวันหยุดก็อยู่ได้แต่ตัว ส่วนจิตใจก็ครุ่นคิดแต่เรื่องงาน หรือสาละวนอยู่กับการโทรศัพท์คุยงาน แต่ถ้าเรามีสติที่จะอยู่กับสถานการณ์ตรงหน้า การอยู่ตรงนั้นจริงๆ กับคนรัก เป็นของขวัญที่มีค่าที่สุดแล้ว"

เราฝึกความสามารถที่จะทำให้คนรักของเรามีความสุขได้
ทักษะแรกที่จะทำให้ห้องครบทุกองค์แห่งรักแท้เกิดขึ้นได้คือ การฟัง

ภิกษุณีจากหมู่บ้านพลัม บอกว่า การฟังอย่างลึกซึ้งหรือการฟังอย่างประณีต ทำให้เรามองเห็นคนอื่นได้อย่างแท้จริง
เมื่อมองเห็นก็สามารถที่จะทำให้คนนั้นเป็นสุขหรือพ้นทุกข์ก็ได้ทั้งนั้น

การฟังอย่างลึกซึ้งไม่ใช่แบบที่ฟังในห้องประชุมที่มีแต่คนพูดๆ แต่ไม่มีคนฟัง การที่ใครคนหนึ่งในนั้นหยุดพูด
ไม่ได้แปลว่าเขากำลังฟัง แต่เขากำลังรอให้อีกฝ่ายพูดจบ เพื่อจะพูดสิ่งที่ตัวเองคิดไว้

"ฟังอย่างลึกซึ้งต้องเป็นเหมือนโถเปล่าๆ ที่รองรับน้ำได้ทุกหยด ต้องตั้งใจ ต้องมีสติฟังที่เขาพูดทุกอย่าง ถ้าฟังไม่ได้
ก็จะไม่รู้จักคำว่ากรุณา การได้ฟังจริงๆ จะทำให้เราไต่เรียนรู้อะไรมากมาย ฟังที่เขาพูดก็ต้องสนใจเขา มองเขา สบายตาเขา"
หลวงพ่ือนิรามิตา ว่า บางครั้งการได้ฟังอย่างนี้ คนพูดก็มีความสุขแล้ว โดยที่คนฟังยังไม่ได้อะไรอย่างอื่นให้เลย

นอกจากทำให้เป็นสุขแล้ว การฟังยังทำให้พ้นทุกข์ได้ เพราะเมื่อฟังกันแล้ว ก็จะเกิดความเข้าใจที่ลึกซึ้ง
ทำให้เกิดความเอ็นดู ความสงสาร เหมือนได้เข้าไปอยู่ในเนื้อหนังมังสาของผู้พูด เมื่อเป็นเช่นนั้น ถ้าเขาทุกข์ก็อยากให้เขาพ้นทุกข์
ซึ่งก็คือความกรุณา

ความอยากให้คนอื่นหลุดจากความทุกข์ ก็ต้องมีวิธีเช่นเดียวกับเรื่องอยากให้คนอื่นมีความสุข เริ่มต้นอย่างเดียวกันคือ
ตัวเองต้องรู้จักวิธีจัดทุกข์ของตัวเองก่อน อยางงายๆ เมื่อรู้สึกหงุดหงิดขึ้นมา ก็ต้องรู้วิธีทำให้ตัวเองหายหงุดหงิด
ไม่ใช่ปล่อยให้ตัวเองรู้สึกอย่างนั้นทั้งวัน พลอยทำให้คนอื่นรู้สึกหงุดหงิดรำคาญไปด้วย

ที่หมู่บ้านพลัมฝึกฝนการแก้อาการหงุดหงิดด้วยการกลับมาอยู่กับลมหายใจของตัวเอง หายใจเข้าก็ผ่อนคลาย
หายใจออกก็ผ่อนคลาย การกลับมาดูแลตัวเองก็ทำให้หายหงุดหงิดได้ ออกไปชมดอกไม้หรือไปยืนตรงหน้าต่าง ชมวิว รับประทานอาหาร
อยู่กับลมหายใจ ความหงุดหงิดก็ผ่อนคลาย

เมื่อแก้ความหงุดหงิดของตัวเองเป็น ก็ช่วยคนอื่นได้ เห็นคนอื่นหงุดหงิดก็จะเข้าใจ มีวิธีช่วยเขาได้
ชวนเขาออกไปเดินเล่นหรือนั่งตีหมากแพนด้วยกัน เพราะเราเคยผ่านสิ่งเหล่านี้ด้วยตัวเอง แต่ถ้าไม่สัมผัสด้วยตัวเอง
ก็จะไม่เข้าใจไปวิพากษ์วิจารณ์เขาว่า ทำไมเป็นอย่างนี้แย่งเลย

มูทิตาและอุเบกขา - มูทิตาคือ ความสามารถที่จะรู้สึกยินดีเมื่อคนอื่นมีความสุข ส่วนอุเบกขา
ไม่ใช่อย่างที่มีคนเข้าใจว่าเป็นการอยู่เฉยๆ ไม่ทำอะไรเลย ถ้าแปลดีๆ ก็คือ ความสามารถที่จะโอบรับสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นได้ คือขันติ
คือความอดทน

หลวงพ่ือนิรามิตา บอกว่า มีความรู้สึกยินดีเมื่อคนอื่นมีความสุข หรือรู้สึกว่าความสุขของคนรักคือความสุขของเรา
ถ้ารู้สึกอย่างนั้นไม่ได้ ก็คือความอิจฉา

"เมื่อใดที่คิดว่าเราเป็นอย่างนี้ เขาเป็นอย่างนี้ แม้จะยังไม่ได้คิดอิจฉา แต่มันจะเป็นจุดเริ่ม
จิตจะทำงานทำการเปรียบเทียบ ถ้าเปรียบเทียบแล้วแยกๆ ก็จะรู้สึกต่ำต้อย ถัดมาก็รู้สึกว่าตัวเองแฉกกว่าใครๆ
ก็จะก่อความรู้สึกเรื่องตัวตนมากขึ้น มันก็เหนื่อย แต่ถ้าฝึกสติก็จะทัน เมื่อมีความรู้สึกเปรียบเทียบขึ้นมา
ต้องเห็นว่ามันไม่มีประโยชน์ เพราะมันเหนื่อย ก็หยุดมันเสีย"

ทำไมเราจึงอิจฉา? ก่อนจะตอบได้ ก็ต้องตระหนักว่าในตัวของคนเรามีเมล็ดพันธุ์ต่างๆ ในตัวมากมายและพร้อมจะงอกงาม ขึ้นอยู่กับว่าเราหว่านรดน้ำพรุนดินให้กับเมล็ดพันธุ์ใดบ้าง เมล็ดพันธุ์แห่งความเมตตาความกรุณา เมล็ดแห่งความโกรธเกลียด เมล็ดแห่งความอิจฉา

ถ้าเห็นตัวเองแล้วไม่แก้ไข ไม่เฉพาะตัวเองที่เป็นทุกข์ ถูกไฟอิจฉาเผาใจ คนอื่นก็เป็นทุกข์ เพราะคนเราไม่ได้ทำดีแล้วได้ดีคนเดียว แต่เราทำดีคนอื่นก็ได้ดีด้วย สังคมก็ดีขึ้นด้วย ทุกอย่างล้วนเชื่อมโยงกัน

"ถ้าอิจฉาก็ให้ยืมให้กับความรู้สึกนั้น ยอมรับมันเสีย แล้วก็อยู่หนึ่งๆ กับลมหายใจ บางทีมันก็ผุดขึ้นมาให้ระลึกได้ว่า อารมณ์แบบนั้นมันมาจากไหน บางคนก็รู้สึกคลายได้ เพราะมองเห็นตัวเองตอนเด็กๆ ตอนที่แม่กำลังโอบกอดของขวัญพี่สาว แต่ตัวเองไม่ได้ เราเปลี่ยนสิ่งที่เกิดขึ้นในวันก่อนๆ ไม่ได้ แต่เราเปลี่ยนวันนี้ได้ อนาคตของเราเปลี่ยนแปลง"

ส่วนขันติหรือความอดทน อันเป็นความสามารถในการโอบรับสิ่งที่เกิดขึ้นได้ ขึ้นอยู่กับคุณภาพของจิตใจ ถ้าจิตใจดี เบิกบาน หากมีใครมาพูดอะไรก็ไม่รู้สึกโกรธ แต่ถ้าวความรู้สึกกำลังลบอบอยู่ ด้วยคำพูดเดียวกัน กลับทำให้รู้สึกโกรธได้

หลวงพี่มีรามิสสา บอกว่า คนเราจัดการความคิดได้ ก็ดูแลการกระทำหรือวาจาของตัวเองได้ ถ้ารู้สึกดีแม้ไม่ได้พูด ก็ยังทำให้ยิ้มแย้มได้ แต่ถ้าคิดกับคนอื่นไม่ดี เมื่อเห็นหน้าเขา ก็ไม่กล้ายิ้มแล้ว แล้ววาจาที่พูดก็จะเป็นลักษณะปกป้องตัวเองหรือเสียดลี ฉะนั้นการดูแลความรู้สึกตัวเองเป็นเรื่องสำคัญ

"บางครั้งเราไม่รู้ตัวว่าเราคิดอะไรอยู่ข้างใน พอเจอสถานการณ์อย่างนี้ ก็จะพูดไม่ได้ออกมาเอง มันเหมือนเป็นโปรแกรมที่เซตไว้แล้ว กดปุ่มอันนี้ขึ้นมาเลย เป็นพลังของนิสัย ซึ่งอาจจะตกทอดมาจากบรรพบุรุษ หรือตอนเด็กๆ เราถูกบ่มเพาะมาอย่างนี้ โตขึ้นก็พูดแบบนี้ นำเสียงจะเป็นแบบนี้ เวลาที่เราฝึกเราต้องกลับมาสัมผัสอย่างมากๆ ต้องมีเพื่อนที่เปิดใจกัน ช่วยเตือน ถ้าเรากำลังแสดงพลังลบๆ ออกมาก ก็ให้ช่วยส่งสัญญาณเตือน"

นอกจากสูตรรัก 4 ข้อนี้แล้ว ความรักจะอยู่ยั่งยืนได้ ก็ต้องหมั่นสร้างความสัมพันธ์ใหม่อยู่เสมอ การสื่อสารที่ดี ได้พูด ได้ฟังกันอย่างแท้จริง จะช่วยให้เกิดการหมุนเวียน เหมือนน้ำที่ถูกขังไว้หนึ่งๆ ไม่นานก็จะเน่าเสีย แต่ถ้าทำระบบให้ไหลหมุนเวียนดี ก็จะทำให้ทุกอย่างสดชื่นขึ้นได้

.....

หมายเหตุ : จากงานเสวนา ภาวนาว่าด้วย...รัก โดยภิกษุณี นีรามิสสา
จัดโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)