



# ความจริง

เกี่ยวกับ ความรัก ความโกรธ  
และความเมตตา

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก  
พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)  
พระบิตขุโละ คเวสโก  
พระจุลนายก (สุชาติ อภิชาโต)  
ชยสาโรภิกขุ  
พระศรีญาณโสภณ (สุวิทย์ ปชัยฺไชย)  
ติช นัท ฮันส์  
เขมานันทะ  
อ. วศิน สีนทสระ

# ความจริง

เกี่ยวกับ ความรัก ความโกรธ  
และความเบตตา

จัดทำโดย

พิมพ์ครั้งที่ 1

จำนวน

พิมพ์ที่

กลุ่มนั้บหนึ่ง

โทร. 09 1275537, 02 4441032

สิงหาคม 2548

3,400 เล่ม

บริษัท สำนักพิมพ์สุภา จำกัด

118 ซอย 68 ถนนจรัญสนิทวงศ์

เขตบางพลัด กรุงเทพฯ 10700

# คณะผู้จัดทำขอขอบพระคุณ



มูลนิธิมหามกุฏราชวิทยาลัย สำหรับการอนุญาตให้คัดพระนิพนธ์  
สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

ท่านพระครูปลัดปิฎกวิวัฒน์ วัดญาณเวศกวัน ในการประสานงาน  
ขออนุญาต พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)

อ.วศิน อินทสระ ที่กรุณาตรวจแก้ไขต้นฉบับ

คุณจิตติมา มูลนิธิ โกมลคีมทอง สำหรับการให้อนุญาตคัดลอกและ  
คำแนะนำเรื่องลิขสิทธิ์ในข้อเขียนของท่าน ดิษ นัท ฮันส์

คุณดารณี มูลนิธิมาया โคตมี สำหรับการให้อนุญาตคัดลอกข้อเขียน  
ของท่านอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก

คุณบรรจง ในการประสานงานขออนุญาต พระศรีญาณโสภณ

คณะกรรมการวัดญาณสังวรารามวรมหาวิหาร ในพระบรมราชูปถัมภ์  
ในการประสานงานขออนุญาต พระจุลนายก

คุณมลวิภา ที่กรุณาส่งซีดีและหนังสือกำลังใจ ทุกฉบับของ  
พระจุลนายกมาให้

คุณช้าง และผู้บริหาร สถาพรบู้คส์ ในการประสานงานขออนุญาต  
ท่านเขมานันทะ

คุณครูตุ๋ โรงเรียนทอสี ในการประสานงานขออนุญาตท่านชยสาโร  
สำนักพิมพ์เรือนธรรม ที่กรุณาให้ที่อยู่ติดต่อของ อ. วศิน อินทสระ  
แผนกประมวลความรู้ สถาบันเพิ่มผลผลิตแห่งชาติ ที่ช่วยเหลือ  
จัดพิมพ์ต้นฉบับจนเสร็จสมบูรณ์

กัลยาณมิตรชาวลานธรรม



೨೦೧೭ / ೨೦೧

ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ  
ಬೆಂಗಳೂರು

೨೦ ನೇ ಮಾರ್ಚ್ ೨೦೧೭

ಈ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಸುಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವ  
ಮಾತೃಕೆಯನ್ನು

ಈ ಕೆಳಕಂಡಂತಿ

ಈ ಕೆಳಕಂಡಂತಿ ೨೦ ನೇ ಮಾರ್ಚ್ ೨೦೧೭

ಮಾತೃಕೆಯನ್ನು ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಸುಸ್ಥಿರವಾಗಿ  
ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಾತೃಕೆಯನ್ನು ಕೆಳಕಂಡಂತಿ  
ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವ

ಮಾತೃಕೆಯನ್ನು



ಮಂತ್ರಿ

ಮಂತ್ರಿ  
ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ  
ಬೆಂಗಳೂರು

೨೦೧೭

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ԿՈՄՍՈՒՆԱՐԻ  
ԸՆԴՀԱՆՈՒՄ ԵՄ  
ՆԱԽԱՐԱՐՈՒՄ  
ՏՅՄԱՆ 1920

1. Արտա ինի

Սույն արտադրանքի ինի արտադրանքի արտադրողի  
արտադրանքի ինի արտադրողի  
հետևանքներն են

արտադրողի արտադրանքի ինի

արտադրողի ինի

2. Սույն

Սույն արտադրանքի արտադրողի արտադրանքի արտադրողի  
արտադրողի արտադրանքի արտադրողի արտադրողի  
արտադրողի արտադրանքի արտադրողի արտադրողի  
արտադրողի արտադրանքի արտադրողի արտադրողի  
արտադրողի արտադրանքի արտադրողի արտադրողի  
արտադրողի արտադրանքի արտադրողի արտադրողի

արտադրողի արտադրանքի արտադրողի արտադրողի  
արտադրողի արտադրանքի արտադրողի արտադրողի  
արտադրողի արտադրանքի արտադրողի արտադրողի  
արտադրողի արտադրանքի արտադրողի արտադրողի

արտադրողի արտադրանքի արտադրողի արտադրողի  
արտադրողի արտադրանքի արտադրողի արտադրողի  
արտադրողի արտադրանքի արտադրողի արտադրողի  
արտադրողի արտադրանքի արտադրողի արտադրողի

Արտադրողի արտադրանքի արտադրողի  
արտադրողի արտադրանքի արտադրողի  
արտադրողի արտադրանքի արտադրողի  
արտադրողի արտադրանքի արտադրողի  
արտադրողի արտադրանքի արտադրողի  
արտադրողի արտադրանքի արտադրողի

Արտադրողի արտադրանքի արտադրողի  
արտադրողի արտադրանքի արտադրողի

Արտադրողի արտադրանքի արտադրողի արտադրողի  
Արտադրողի արտադրանքի արտադրողի արտադրողի

# คำนำ

โลก โกรธ หลง สาเหตุของความทุกข์ทั้งมวลของมนุษย์นั้น  
เริ่มจากการเห็นผิด

ความรัก ความโกรธ ความเกลียดชัง ที่ตั้งอยู่บนความเห็นผิดนั้น  
นำมาซึ่งความเศร้าหมอง และ ทุกข์โศกนันทของปุถุชนอย่างยิ่ง

ด้วยสาเหตุดังกล่าว คณะผู้จัดทำจึงได้รวบรวมพระพุทโธวาท และ  
พระธรรมคำสั่งสอนของพระสุปฏิปันโน และฆราวาสผู้เผยแพร่วรรณ ใน  
เรื่องเกี่ยวกับ ความรัก ความโกรธ และความเมตตา โดยมีมุ่งหวังว่าความ  
จริงแท้ในเรื่องดังกล่าว จะเป็นจุดเริ่มต้นในการตั้งความเห็นให้ตรงให้ถูกต้อง  
และนำความเข้าใจนั้นมาปรับใช้และปฏิบัติจนหลุดพ้นจากทะเลแห่งทุกข์  
ในที่สุด

สุดท้ายนี้ ขอขอบคุณกัลยาณมิตรทุกท่านที่มีส่วนร่วมและทุ่มเท  
"ใจ" ในการจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ จนเสร็จสมบูรณ์ และขออนุโมทนาแก่  
ผู้มีจิตศรัทธาทุกท่านที่มีส่วนในธรรมทานครั้งนี้

บุญ กุศลใดที่เกิดจากการเผยแพร่วรรณ คณะผู้จัดทำขอน้อมถวาย  
เป็นพุทธบูชา และอาจารย์บูชา แต่ครูบาอาจารย์ทุกท่านที่เพียรสั่งสอนธรรม  
สัตว์โลกด้วยความเมตตาอย่างไม่มีประมาณ

คณะผู้จัดทำ

# สารบัญ

คำนำ

พระพุทธโฆษาจารย์..... 9

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

เมตตาระงับความโกรธ ..... 11

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)

ความรักในทางพุทธศาสนา ..... 14

รักแท้-รักเทียม ดูอย่างไร ..... 21

คู่ครองที่ดี ..... 23

พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก

ละความโกรธด้วยความรักและเมตตา ..... 24

พุทธพจน์ ว่าด้วยรัก ..... 25

เมื่ออกหัก ..... 28

รักที่ไม่มีทุกข์ ..... 31

ทุกข์เพราะคนรักหนีจากไป ..... 39

พระจูลนายก (สุชาติ อภิชาโต)

แก้ปัญหาด้วยธรรมะ ..... 45

สุขแท้ สุขปลอม ..... 47

โทษของกามสุข ..... 49

เจริญเมตตา ..... 52

ขยสาโรภิกขุ	
วิธีการแก้ไกรธ .....	55
พระศรีญาณโสภณ (สุวิทย์ ปียวิฑูโช)	
รักบริสุทธิ์ : อารมณ์ที่ปราศจากทุกข์โทมนัส .....	58
ติช นัท ฮันส์	
เมตตภาวนา .....	60
เขมานันทะ	
สุขที่ไร้โทษ .....	63
อ. วศิน อินทสระ	
ความรัก-ความร้าย .....	68
ชีวิตกับความรัก .....	72





อาจารย์ วศิน อินทสระ

จากหนังสือ พระพุทธโศวาทก่อนปรินิพพาน



## พระพุทธโศวาท

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! การครองเรือนเป็นเรื่องยาก เรือนที่ครองไม่ได้ ย่อมก่อทุกข์ให้มากหลาย การอยู่ร่วมกับคนพาลเป็นความทุกข์อย่างยิ่ง”

ภิกษุทั้งหลาย! เครื่องจองจำที่ทำด้วยเชือก เหล็กหรือโซ่ตรวนใด ๆ เราไม่กล่าวว่าเป็นเครื่องจองจำที่แข็งแรงทนทานเลย แต่เครื่องจองจำคือ บุตร ภรรยา ทรัพย์สมบัตินี้แลตรึงรัดมัดผูกสัตว์ทั้งหลายให้ติดอยู่ในภพ อันไม่มีที่สิ้นสุด เครื่องผูกที่ย่อนๆ แต่แก้ได้ยาก คือบุตร ภรรยา และ ทรัพย์สมบัตินี้เอง รูป เสียง กลิ่น รสและโผฏฐัพพะนั้นเป็นเหยื่อของโลก เมื่อบุคคลยังติดอยู่ในรูปเป็นต้นนั้น เขาจะพ้นจากโลกมิได้เลย ไม่มีรูปใด ที่จะรัดตรึงใจบุรุษได้มากเท่ารูปสตรี”

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! ผู้ยังตัดอาลัยในสตรีไม่ได้ ย่อมจะต้องเวียนเกิด เวียนตายอยู่ร่ำไป แม้สตรีก็เช่นเดียวกัน ถ้ายังตัดอาลัยในบุรุษไม่ได้ ย่อมประสบทุกข์อยู่บ่อยๆ กิเลสนั้นมีอำนาจควบคุมอยู่โดยทั่วไปไม่ว่าในวัยใด และเพศใด”

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย! ความทุกข์ที่เกิดจากการพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักที่พอใจนั้น เป็นเรื่องธรรมดา ยิ่ง และเรื่องที่จะบังคับมิให้พลัดพราก ก็เป็นสิ่งสุวิสัย ทุกคนจะต้องพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักที่พอใจ ไม่วันใดก็วันหนึ่ง”

“ความรักเป็นความร้าย ความรักเป็นสิ่งทารุณและเป็นเครื่องทำลายความสุขของปวงชน ทุกคนต้องการความสมหวังในชีวิตรัก แต่ความรักไม่เคยให้ความสมหวังแก่ใครถึงครั้งหนึ่งแห่งความต้องการ ยิ่งความรักที่ฉาบทาด้วยความเสน่หาด้วยแล้วก็เป็นพิษแก่จิตใจ ทำให้ทุรุษทุราย ดินรนไม่รู้จักจบจักสิ้น ความสุขที่เกิดจากความรักนั้นเหมือนความสบายของคนป่วยที่ได้กินของแสลง

ท่านทั้งหลายอย่าได้พอใจในความรักเลย เมื่อหัวใจยึดถือไว้ด้วยความรัก หัวใจนั้นจะสร้างความหวังขึ้นอย่างเจิดจ้า แต่ทุกครั้งที่เราหวังความผิดหวังก็จะรอเราอยู่”



พระนิพนธ์ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก  
จากหนังสือ วิธีฝึกใจไม่ให้โกรธ



## เบตตาระดับความโกรธ

วิธีที่จะแก้ไขจิตใจให้มีความโกรธน้อยให้มีความโกรธยาก จนถึง  
ไม่มีความโกรธเลย จำเป็นต้องสร้าง ความเมตตา ให้เกิดขึ้นในจิตใจ  
ให้มากพอจะยอมนำใจในเหตุผลของบุคคลอื่นที่ทำผิดพลาด หรือ  
บกพร่อง

ขณะเดียวกันจำเป็นต้องฝึกใจให้มีเหตุผล ให้เห็นเหตุผลเป็น  
สิ่งสำคัญเป็นสิ่งควรเคารพ เมื่อเหตุผลเป็นสิ่งสำคัญในจิตใจของผู้ใดแล้ว  
ผู้นั้นจักเป็นผู้ไม่ใช้อารมณ์

ถึงแม้จะโกรธแล้ว แต่เมื่อเหตุผลเกิดขึ้น ก็จะสามารถทำให้  
ความโกรธดับลงได้

จะไม่แสดงอารมณ์โกรธอย่างผู้ไม่มีเหตุผล และถ้าหมั่นอบรม เหตุผลหรือปัญญา ประกอบด้วยเมตตาให้เกิดขึ้นเสมอในจิตใจ แม้มีเรื่องที่มีผิดหุผิดตามผิดใจเกิดขึ้น เหตุผลอันประกอบด้วยเมตตาก็จะเกิดขึ้น ก่อน อารมณ์จะเกิดไม่ทัน หรือเกิดทันบ้างตามวิสัยของผู้เป็นปุถุชน ไม่สิ้นกิเลส ก็จะไม่เบาและน้อยครั้งมาก

ทั้งผู้โกรธยาก โกรธน้อย และผู้โกรธง่าย โกรธมากควรอย่างยิ่งที่จะได้สนใจสังเกต ให้อารมณ์จิตใจของตนเองมีความสุขทุกข เย็นร้อนอย่างไร ทั้งในเวลาโกรธและในเวลาที่ไม่โกรธ ปกตินั้น เมื่อโกรธก็มักจะเพ่งโทษไปที่ผู้อื่นว่าเป็นเหตุให้ความโกรธเกิดขึ้น คือมักจะไปคิดว่าผู้อื่นนั้นผิด เช่นนั้น ทำเช่นนั้นที่กระทบกระเทือนถึงผู้โกรธ

การเพ่งโทษผู้อื่นเช่นนี้ ไม่ใช่เป็นการทำให้จิตใจตนเองสบาย ตรงกันข้าม กลับเป็นการเพิ่มความไม่สบายให้ยิ่งขึ้นเพียงนั้น แต่ถ้าหยุดเพ่งโทษผู้อื่นเสีย เขาจะพูดจะทำอะไรก็ตาม อย่าไปเพ่งดู ให้อ่อนเข้ามา เพ่งดูใจตนเอง ว่ากำลังมีความสุขทุกอย่างอย่างไร มีอารมณ์อย่างไร ใจจะสบายขึ้นได้ด้วยการเพ่งนั้น

กล่าวสั้นๆ คือ การเพ่งดูผู้อื่นทำให้ตนเองไม่เป็นสุข แต่การเพ่งดูใจตนเองทำให้เป็นสุขได้ แม้กำลังโกรธมาก หากเพ่งดูใจตนเองให้เห็นว่ากำลังโกรธมาก ความโกรธก็จะลดลง

เมื่อความโกรธน้อย หากเพ่งดูใจตนเองให้เห็นว่ากำลังโกรธน้อย ความโกรธก็จะหมดไป จึงกล่าวได้ว่า ไม่ว่าจะกำลังมีอารมณ์ใดก็ตาม โลก หรือโกรธ หรือหลงก็ตาม หากเพ่งดูใจตนเองให้เห็นอารมณ์นั้นแล้ว อารมณ์นั้นจะหมดไป ได้ความสุขมาแทนที่ทำให้มีใจสบาย

ทุกคนอยากสบาย แต่ไม่ทำเหตุที่จะให้เกิดเป็นความสบาย

ดังนั้น จึงยังหาผู้สบายได้น้อยเต็มที ยิ่งกว่านั้น ทั้งๆ ที่ทุกคนอยากสบาย แต่กลับไปทำเหตุที่จะให้ผลเป็นความไม่สบายกันเป็นส่วนมาก ดังนั้น จึงได้รับผลเป็นความไม่สบายตามเหตุที่ทำ เพราะดังได้กล่าวแล้ว ทำเหตุใดต้องได้รับผลของเหตุนั้นเสมอไป เหตุดีให้ผลดี เหตุชั่วให้ผลชั่ว เหตุแห่งความสุขให้ผลเป็นความสุข เหตุแห่งความทุกข์ให้ผลเป็นความทุกข์ ต้องทำเหตุให้ตรงกับผล จึงจะได้ผลที่ปรารถนาต้องการ ควรมีสติระลึกถึงความจริงนี้ไว้ให้สม่ำเสมอ

ใจที่ไม่มีค่าคือ ใจที่ร่อนรนกระวนกระวาย

ใจที่มีค่าคือใจที่สงบเยือกเย็น นำความจริงนี้เข้าจับ ทุกคนจะรู้ว่า ใจของตนเป็นใจที่มีค่าหรือไม่มีค่า ความโกรธทำให้ร่อน ทุกคนทราบดี จึงน่าจะทราบต่อไปด้วยว่า ความโกรธเป็นสิ่งที่ทำให้ใจไม่มีค่าหรือทำให้ค่าของใจลดน้อยลง

ของมีค่ากับของที่ไม่มีค่า อย่างไรเป็นของดี อย่างไรเป็นของไม่ดี อย่างไรไม่ควรปรารถนา อย่างไรไม่ควรปรารถนา ก็เป็นที่ทราบกันดีอยู่แล้วอย่างชัดเจนแต่เพราะขาดสติเท่านั้น จึงทำให้ไม่ค่อยได้รู้ตัว ไม่สงวนรักษาใจของตนให้เป็นสิ่งมีค่าพอสมควร ต้องพยายามทำสติให้มีอยู่เสมอ จึงจะรู้ตัว สามารถสงวนรักษาใจให้เป็นสิ่งที่มีค่าได้ คือสามารถยับยั้งความโลภ ความโกรธ ความหลง มิให้เกิดขึ้นจนเกินไปได้

สามัญชนยังต้องมีความโลภ ความโกรธ ความหลง แต่สามัญชนที่มีสติ มีปัญญา มีเหตุผล ย่อมจะไม่ให้ความโลภ ความโกรธ ความหลง มีอำนาจชั่วร้ายเหนือจิตใจ ย่อมจะใช้สติ ใช้ปัญญา ใช้เหตุผล ทำให้เป็นใจที่มีค่า



พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)

ธรรมกถาในวันมาฆบูชาปี 2544 เรื่อง ความรักจากวาเลนไทน์สู่ความเป็นไทย



## ความรักในทางพุทธศาสนา

**ถาม:** จึ่งใคร่ขอกราบเรียนถามท่านเจ้าคุณว่า มีความเห็นอย่างไรเกี่ยวกับเรื่องของความรัก และในทางพุทธศาสนาให้คติหรือแนวความคิดอย่างไรบ้างเกี่ยวกับเรื่องนี้

**ตอบ:** พระพุทธศาสนายอมรับธรรมชาติของมนุษย์ปุถุชนเป็นอันดับที่หนึ่งก่อน แต่ไม่ได้หยุดอยู่แค่นั้น คือ มีการพิจารณาต่อไปว่า ในกรณีที่ธรรมชาติของปุถุชนนั้นมีข้อบกพร่องหรือมีโทษ ก็จะสามารถปรับปรุงแก้ไข หรือทำให้ดียิ่งขึ้น เรียกว่า การศึกษา หรือ การพัฒนาชีวิต

อันนี้ก็ไปสอดคล้องกับธรรมชาติของมนุษย์อีกประการหนึ่งที่ว่า มนุษย์นั้นเป็นสัตว์ที่ฝึกได้ หรือพัฒนาได้ หรือพูดอีกอย่างหนึ่งว่าต้องพัฒนา และศักยภาพสูงสุดที่จะพัฒนาได้จนเป็นผู้ที่ประเสริฐอย่างยิ่ง

ที่นี่ เราก็เอาหลักการสองอย่างนี้มาใช้ โดยวางวิธีการว่าทำอะไร จะให้เกิดผลดี ในกรณีที่มีความรักแบบที่ว่าตามธรรมชาติของปुरुषน ที่จะมีครอบครัวอะไรนี้ ก็กำหนดว่าทำอะไรจะทำให้เป็นไปในลักษณะ ที่ไม่เกิดโทษแก่ผู้อื่น แก่สังคม แต่ให้ดำเนินไปในทางที่ดีงาม ที่เป็น ประโยชน์แก่กุลแก่ชีวิตและแก่สังคมนั้น อย่างน้อยก็แก่ทั้งสองคนนั้น แลจะให้เขาอยู่กันด้วยดีมีสุข อันนี้เป็นขั้นที่หนึ่ง

สำหรับขั้นนี้เราก็มีคำแนะนำให้ว่าเขาควรจะพัฒนาจิตใจของเขา อย่างไร พร้อมทั้งหลักการในการดำเนินชีวิตและในการปฏิบัติต่อกัน เพื่อให้มีผลดีทั้งต่อระหว่างสองคน และในแง่ของแต่ละคน โดยคำนึง ถึงจิตใจของแต่ละคน โดยเฉพาะความสุขของแต่ละฝ่าย ตลอดจน ประโยชน์ที่จะขยายออกไปสู่สังคมกว้างด้วย รวมทั้งถ้าเขามีบุคลิกให้ เป็นประโยชน์แก่บุตรหลานของเขาต่อไปด้วย

ขั้นต่อไปก็คือ เหนือกว่านั้น ทำอย่างไรจะพัฒนาเขาขึ้นไปให้ เขาสามารถมีความสุขที่สูงขึ้นไปอีก ให้มีความรู้สึกที่ประณีตดีงามชนิด ที่เป็นคุณธรรมซึ่งคล้ายๆ ว่าเข้ามาเสริมคุณค่าของความรักแบบแรกนี้ ซึ่งอาจจะเรียกว่าเป็น ความรักแบบที่สอง และเมื่อความรักแบบที่สองนี้ เจริญงอกงามมากขึ้น ก็จะช่วยให้ความรักประเภทที่หนึ่งประณีตงดงาม จนกระทั่งแม้เมื่อเขาไม่สามารถอาศัยความรักประเภทที่หนึ่งต่อไปได้ เขาก็ยังมีความรักประเภทที่สองหล่อเลี้ยงชีวิตร่วมกันอยู่ตลอดไป

เป็นอันว่า สำหรับความรักประเภทที่หนึ่งนี้ ท่านก็ยอมรับแต่จะต้อง ให้อยู่ในกรอบ หรือในขอบเขตที่ดีงาม แล้วก็ให้เป็นประโยชน์ แต่ก็ว่า ยังมีส่วนที่เป็นโทษ จึงต้องปรับปรุงพัฒนาต่อไป

ในทางพุทธศาสนา ท่านพิจารณาทุกสิ่งทุกอย่างทั้งในแง่ข้อดี หรือคุณ และข้อเสียหรือโทษ คือข้อบกพร่อง แล้วก็บอกทางออก หรือ ทางแก้ไขให้ด้วย อันนี้เป็นหลักในการพิจารณาทุกอย่าง เพื่อให้เราปฏิบัติ ต่อทุกสิ่งที่เกี่ยวข้องด้วยสติและปัญญาอย่างรอบคอบ ที่จะแก้ปัญหาได้ และเข้าถึงประโยชน์สุขที่แท้จริง



**ถาม:** อยากจะขอให้ท่านแยกให้เห็นชัดว่า ความรักแบบที่หนึ่ง เป็นอย่างไร และความรักแบบที่สองเป็นอย่างไร

**ตอบ:** ก็มาดูเรื่องของความรักประเภทที่หนึ่งก่อน ความรักประเภท ที่หนึ่งที่คนทั่วไปรู้เข้าใจกันว่าเป็น ความรักระหว่างเพศ หรือ ความรัก ทางเพศ มีจุดเด่นอยู่ที่ความชื่นชมติดใจ หรือความปรารถนาในรูป เสีย กลิ่น รส และสัมผัสกายของผู้ที่ตนรัก อันนี้เป็นความรักสามัญของปุถุชน ซึ่งมีลักษณะสำคัญคือความต้องการหาความสุขให้แก่ตนเอง หมายความว่า ที่รักเขานั้นก็เพื่อเอาเขามาเป็นเครื่องบำเรอความสุขแก่ตน ต้องการ เอาความสุขเพื่อตนเอง

ความรักแบบที่หนึ่งนี้ ที่แท้แล้วก็คือการคิดจะเอาจากผู้อื่น ในเมื่อ มันมีลักษณะอย่างนี้ มันจึงมีข้อเสียที่สำคัญติดมาด้วย คือถ้าหากว่าเขา ผู้นั้นไม่อยู่ในภาวะที่จะสนองความปรารถนาให้เรามีความสุขได้ เราก็จะ เบื่อหน่าย แล้วก็อาจจะรังเกียจ จึงเห็นได้ว่าไม่ยั่งยืน อันนี้เป็นข้อ บกพร่องที่สำคัญประการแรก

นอกจากนั้น เนื่องจากความรักแบบที่หนึ่งนี้มุ่งจะเอาความสุขให้ แก่ตัว หรือจะเอาผู้อื่นมาบำเรอความสุขหรือให้มีความสุขแก่ตัว ความรัก แบบนี้จึงมีลักษณะจำเพาะเจาะจง โดยมีบุคคลที่ชอบใจถูกใจเป็นเป้า



เป็นความยึดติดผูกพันเฉพาะตัว

เมื่อลักษณะสองอย่างนี้มาผนวกกันเข้า ก็ทำให้เกิดปัญหาตามมา คือความหึงหวง ความรักแบบนี้จึงมาคู่กับความหึง มีการยึดถือเป็นของตัวเอง ต้องการครอบครองเป็นเจ้าของแต่ผู้เดียว ไม่ต้องการให้ใครอื่นมายุ่งเกี่ยวหรือแม้แต่ได้รับความเอาใจใส่

ความหวงแหนผูกพันเฉพาะตัว และต้องการให้เขาหรือเธอมีความสุขแก่ตัวผู้เดียวนี้ แสดงออกได้ทั้งทางกายและทางใจ

ทางกายก็ต้องการให้เป็นของตนผู้เดียว ไม่ให้ใครอื่นมายุ่งเกี่ยวอย่างที่เราเรียกว่า **หวงผัสสะ**

ส่วนทางด้านจิตใจ ก็ต้องการความเอาใจใส่ ความมีใจรักดีให้ฉันคนเดียวเป็นผู้ครองหัวใจเธอ หรือให้ใจเธออยู่กับฉัน อยู่บ้านใจให้คนอื่น

เนื่องจากความรักแบบที่หนึ่งนี้ มักจะมาด้วยกันกับความหวงแหน เห็นแก่ตัว หรือความหึงหวง จึงอาจจะทำให้เกิดการแย่งชิง ทะเลาะเบาะแว้ง แม้จะไม่ได้แย่งชิงทะเลาะเบาะแว้งกับใครก็มักจะเกิดความมัวเมาหมกมุ่น จนกระทั่งบางทีก็ถึงกับละทิ้งกิจหน้าที่หรือความดีงามที่ควรจะทำ หรือไม่เช่นนั้นก็จะเข้าไปในอีกลักษณะหนึ่ง คือ ทำให้ยิ่งโลกแล้วพยายามแสวงหาอะไรต่างๆ มุ่งแต่จะกอบโกยเอามาเพื่อตัวเองและเพื่อคนที่ตนรักเท่านั้น โดยไม่เห็นแก่ผู้อื่นเลย จึงอาจทำให้เกิดการเบียดเบียนกันได้มาก

ที่ว่ามานี้คือโทษประการต่างๆ ของความรักแบบที่หนึ่ง **ซึ่งในที่สุดแล้วจุดจบของมันก็คือความไม่ยั่งยืน** เพราะแท้จริงแล้วมันเป็นเรื่องของ การหาความสุขให้แก่ตัวเอง แม้จะเป็นคู่ครองอยู่ร่วมกันก็เห็นเขาเป็นสิ่งที่สนองความสุข เป็นที่สนองความต้องการของตนเองเท่านั้น

ถ้าหากว่าเขาหรือเธอไม่สามารถสนองความต้องการของเรา  
ลองถามตัวเองซิว่าเราจะยังรักเขาไหม

ต้องถามตรงๆ อย่างนี้ ถ้าเขาไม่สามารถสนองความต้องการ  
ของเรา ไม่สามารถให้ความสุขแก่เรา ถ้าเรามีความซื่อสัตย์ต่อตนเอง  
ลองตอบดู เราจะรักเขาไหม หรือว่าเราจะกลายเป็นเบื้อหน่ายรังเกียจ  
นี่คือปัญหาที่เกิดขึ้น ซึ่งเป็นโทษหรือข้อเสียของความรักแบบที่หนึ่ง

*ถาม:* สำหรับความรักแบบที่หนึ่ง คิดว่าชัดเจนแล้ว อยากจะทราบ  
ถึงความรักแบบที่สองว่าเป็นอย่างไร

*ตอบ:* ความรักแบบที่สอง คือ ความรักที่อยากให้เรามีความสุข  
หรืออยากเห็นเขามีความสุข อย่างที่เรียกว่าเป็นความปรารถนาดี เราชัก  
ใคร เรายังอยากให้คนนั้นมีความสุข อยากทำให้เขามีความสุข และอยาก  
ทำอะไรๆ เพื่อให้เขามีความสุข

ลองถามตัวเองก่อน เวลารักใครลองถามตัวเองว่า เราต้องการ  
ความสุขเพื่อตัวเรา หรือเราอยากให้เขามีความสุข ถ้าเป็นความรักที่แท้  
ก็ต้องอยากให้เขามีความสุข

เมื่ออยากให้เขามีความสุข ก็ต้องการทำให้เขามีความสุข หรือ  
ทำอะไรๆ เพื่อให้เขามีความสุข

การที่จะทำให้อีกคนมีความสุขนั้น การกระทำที่สำคัญก็คือการให้  
การให้เป็นปฏิบัติการที่ชัดเจนและต้องใช้มากที่สุดในการทำให้  
ผู้อื่นมีความสุข ดังนั้น ผู้ที่มีความรักแบบที่สองจึงมีความสุขในการให้  
และให้ด้วยความสุข ความรักแบบที่สองจึงทำให้การให้กลายเป็นความสุข  
แต่ต้องพูดกันไว้ก่อนด้วยว่า การให้ที่ว่านี้ไม่ใช่เป็นการให้แบบ

ล่อเหยื่อหรือเอาอกเอาใจ ถ้าให้แบบนั้น พอไม่ได้เขามาก็จะเสียใจ เสียตาย และแค้นใจ เพราะเป็นการให้เพื่อจะเอา ไม่ใช่ปรารถนาดีแก่เขาจริง

ในขณะที่ **ความรักแบบที่หนึ่ง** เป็นความต้องการที่จะเอาความสุขจากผู้อื่น หรือต้องการความสุขจากการเอา **ความรักแบบที่สอง** เป็นความต้องการที่จะให้ความสุขแก่ผู้อื่น และเป็นการทำให้เกิดความสุขจากการให้

ในแบบที่หนึ่ง การได้จึงจะเป็นความสุข แต่ในแบบหลัง การให้ก็เป็นความสุข พูดสั้นๆ ว่า **ความรักที่เป็นการเอา** กับ **ความรักที่เป็นการให้**

ถ้าเรารักเขาโดยอยากให้เขามีความสุขแล้ว มันก็มีความยั่งยืนมั่นคง เมื่อเขามีความสุขก็มีความสุขดีด้วย แม้ว่าเขาจะไม่สามารถสนองความต้องการของเราได้ เราก็ยังรักเขา



และเราจะเกิดความสงสาร ตอนแรกเรามีความรัก ความปรารถนาดี อยากให้เขามีความสุข พอเขาเกิดความทุกข์ มีความเดือดร้อนขึ้นมา ความรักของเราก็จะกลายเป็นความสงสาร อยากจะช่วยเหลือเขาให้พ้นจากความทุกข์ เราจะไม่เบื่อก่อนอายุร้อยปี ซึ่งต่างกันชัดเจนกับความรักแบบที่หนึ่ง

ความรักแบบที่หนึ่งเป็นความต้องการที่จะหาความสุขให้แก่ตนเอง ซึ่งก็คือความเห็นแก่ตัวแบบหนึ่งนั่นเอง พอเขามีความทุกข์ลำบาก เดือดร้อน หรืออยู่ในภาวะที่ไม่สามารถสนองความต้องการของเราได้ เราก็เบื่อก่อนอายุร้อยปี แต่ความรักแบบที่สองนี้ต้องการให้เขามีความสุข พอเขามีความทุกข์เดือดร้อน เราก็สงสารอยากจะช่วยปลดเปลื้องความทุกข์ให้เขาพ้นจากความลำบากเดือดร้อน

ความรักแบบที่หนึ่งนั้นทางพระท่านเรียกว่า “ราคะ” หรือ “เสน่หา” ส่วนความรักแบบที่สองทางพระท่านเรียกว่า “เมตตา” รวมทั้ง “ไมตรี”

ทีนี้ ถ้าหากว่าคนที่เรารักนั้น เขาเกิดเปลี่ยนเป็นมีความทุกข์ ลำบากเดือดร้อน เมตตานั้นก็เปลี่ยนไปเป็น “กรุณา” คือ ความสงสาร คิดหาทางช่วยเหลือปลดปล่อยทุกข์ จึงมี เมตตา - กรุณา เป็นคู่กัน

นี่คือ ลักษณะของความรักสองแบบ รักแบบอยากให้เรามีความสุข กับรักแบบจะหาความสุขจากเขาหรือเอาเขามาทำให้เรามีความสุข เรียกเป็นคำศัพท์ว่า รักแบบเมตตา กับ รักแบบราคะ/เสน่หา



พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)

ธรรมกถาในวันมาฆบูชาปี 2544 เรื่อง ความรักจากวาเลนไทน์สู่ความเป็นไทย



## รักแท้-รักเทียม ดูอย่างไร

ตอนนี้ ทุกคนจะต้องมาช่วยกันฟื้นฟูหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า เอาวันมาฆบูชานี้เป็นตัวอย่างที่เตือนจิตสำนึก ถ้าเรามองวันมาฆบูชา แล้วนึกถึงพระอรหันต์ทั้งหลายที่มาประชุมกันในวันนั้นด้วยใจมุ่งจะไปทำงานเพื่อประโยชน์สุขแก่ประชาชน วันมาฆบูชาก็เป็นวันแห่งความรักที่แท้ แต่ความรักในที่นี้หมายถึงรักประชาชนและรักประโยชน์สุขของประชาชน คืออยากให้เห็นคนทั้งหลายเป็นสุข

ความรักในความหมายที่แท้คืออยากเห็นเขาเป็นสุข เหมือนอย่างพ่อแม่รักลูก ก็คืออยากเห็นลูกเป็นสุข แต่ยังมีความรักอีกแบบหนึ่ง คือความรักที่อยากได้เขามาทำให้ตัวเป็นสุข อย่างนี้ไม่ใช่รักเขาจริงหรอก เป็นความรักเทียม คือราคะนั่นเอง

ความรักมี 2 ประเภท ทุกคนต้องจำไว้ให้แม่น คือ

๑. **ความรักที่อยากได้เขามาทำให้ตัวเราเป็นสุข** ความรักแบบนี้ ต้องได้ต้องเอา ซึ่งอาจจะทำให้คนอื่นเป็นทุกข์ หรือต้องมีการแย่งชิงกัน คนทั่วไปที่มีชีวิตอยู่กับความชอบใจ ไม่ชอบใจ ยังไม่ได้ขัดเกลาจิตใจ จะมีความรักประเภทนี้ก่อน แต่เมื่อความเป็นมนุษย์พัฒนาขึ้น ก็จะมีความรักที่แท้จริงในข้อต่อไปมากขึ้น คือ

๒. **ความรักที่อยากเห็นเขามีความสุข** พออยากเห็นเขาเป็นสุข ก็อยากทำให้เขาเป็นสุข พอทำให้เขาเป็นสุขได้ จันก็เป็นสุขด้วย เหมือนพ่อแม่อยากเห็นลูกมีความสุข พอทำให้ลูกเป็นสุขได้ ตัวเองก็เป็นสุขด้วย จึงเป็นความรักที่พร้อมจะให้และสุขด้วยกัน

ความรักที่พึงประสงค์ คือความรักประเภทที่ ๒ ซึ่งเป็น **ความรักแท้** ได้แก่ **ความรักที่อยากให้เขาเป็นสุข** เวลาที่เรามีวันแห่งความรัก แต่ไม่รู้ว่าเป็นรักประเภทไหน รักจะได้เอาเพื่อตนเอง หรือรักอยากให้เขาเป็นสุข ก็ไปพิจารณาให้ดี



พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)

จาก หลักธรรมจากธรรมบัญญัติชีวิต

## คู่ครองที่ดี



คู่ครองที่ดี ที่จะเป็นคู่ร่วมชีวิตกันได้ นอกจากจากามคุณแล้ว ควรมีความสมบัติและประพฤติตามข้อปฏิบัติดังนี้

ก. คู่สร้างคู่สม มีหลักธรรมของคู่ชีวิต ที่จะทำให้คู่สมรมีชีวิตสอดคล้องกลมกลืนกันเป็นพื้นฐานอันมั่นคงที่จะทำให้อยู่ครองกันได้ยืนยาว เรียกว่า สมชีวิตรรม ๔ ประการ คือ

๑. **สมสัทธา** มีศรัทธาสมกัน เคารพนับถือในลัทธิศาสนา สิ่งเคารพบูชา แนวความคิด ความเชื่อถือ หรือหลักการต่างๆ ตลอดจนแนวความสนใจอย่างเดียวกัน หนักแน่นเสมอกัน หรือปรับเข้าหากัน ลงกันได้

๒. **สมสีลา** มีศีลสมกัน มีความประพฤติ ศีลธรรมจรรยา มารยาทพื้นฐานการอบรม พอเหมาะสอดคล้องไปกันได้

๓. **สมจาคะ** มีจาคะสมกัน มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความโอบอ้อมอารี ความมีใจกว้าง ความเสียสละ ความพร้อมที่จะช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น พอกลมกลืนกัน ไม่ขัดแย้งบีบคั้นกัน

๔. **สมปัญญา** มีปัญญาสมกัน รู้เหตุรู้ผล เข้าใจกัน อย่างน้อยพูดกันรู้เรื่อง

พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก  
จากหนังสือ เหตุสมควรวาท..ไม่มีในโลก

# ละความโกรธด้วยความรักและเมตตา

เมตตาตรงข้ามกับโทสะ และพยาบาท

ซึ่งเป็นความโกรธ ความมุ่งร้าย

เมตตาเป็นความรัก ความปรารถนาดีให้มีความสุข

เป็นความรักที่บริสุทธิ์ ไม่ใช่ความรักที่เป็นราคะคือความใคร่  
ดังนั้น หากเราหมั่นอบรมจิตใจให้เมตตาตั้งมั่นในจิตใจได้

จิตใจก็จะพ้นจากโทสะพยาบาท

เพื่อให้มีเมตตาเป็นพื้นฐานของจิต เราควรพิจารณาว่า

*ตัวเรารักสุข เกลียดทุกข์ฉันใด*

*คนอื่น สัตว์อื่นก็รักสุข เกลียดทุกข์ฉันนั้น*

ผู้ที่แฉ่เมตตาได้จะต้องทำใจตัวเองให้มีเมตตาก่อน

คือทำจิตใจตัวเองให้อ่อนโยน สงบเย็น

แล้วจึงแฉ่เมตตาแก่ผู้อื่น

เพราะการจะแฉ่สิ่งใดออกมาได้

จิตใจจะต้องมีคุณสมบัตินั้นอย่างแท้จริง





พระอาจารย์มีตฐุโธะ คเวสโก  
จากหนังสือ เหตุสมควรวโรธ..ไม่มีในโลก



## พุทธพจน์ ว่าด้วยรัก

ความโศกย่อมเกิดแต่ของที่รัก  
ภัยย่อมเกิดแต่ของที่รัก  
ความโศกย่อมไม่มีแก่บุคคลผู้พ้นวิเศษแล้ว  
จากของที่รัก ภัยจักมีแต่ที่ไหน

ความโศกย่อมเกิดแต่ความรัก  
ภัยย่อมเกิดแต่ความรัก  
ความโศกย่อมไม่มีแก่บุคคลผู้พ้นวิเศษแล้ว  
จากความรัก ภัยจักมีแต่ที่ไหน

ความโศกย่อมเกิดแต่ความยินดี  
ภัยย่อมเกิดแต่ความยินดี  
ความโศกย่อมไม่มีแก่บุคคลผู้พ้นวิเศษแล้ว  
จากความยินดี ภัยจักมีแต่ที่ไหน

ความโศกย่อมเกิดแต่กาม  
ภัยย่อมเกิดแต่กาม  
ความโศกย่อมไม่มีแก่บุคคลผู้พ้นวิเศษแล้ว  
จากกาม ภัยจักมีแต่ที่ไหน



ความโศกย่อมเกิดแต่ตัณหา  
ภัยย่อมเกิดแต่ตัณหา  
ความโศกย่อมไม่มีแก่บุคคลผู้พ้นวิเศษแล้ว  
จากตัณหา ภัยจักมีแต่ที่ไหน



พระพุทธเจ้า ตรัสแก่ภิกษุสาวก ถึงเรื่องความรักไว้ว่า  
ความรักเป็นความร้าย ความรักเป็นสิ่งทารุณ  
และเป็นเครื่องทำลายความสุขของปวงชน  
ทุกคนต้องการความสมหวังในชีวิตรัก  
แต่ความรักไม่เคยให้ความสมหวังแก่ใครถึงครึ่งหนึ่งแห่งความต้องการ  
ยิ่งความรักที่ฉาบทาด้วยความเสน่หาด้วยแล้วก็เป็นพิษแก่จิตใจ  
ทำให้ทุรนทุราย ดิ้นรนไม่รู้จักจบจักสิ้น ความสุขที่เกิดจากความรักนั้น  
เหมือนความสบายของคนป่วยที่ได้กินของแสลง



เธอทั้งหลายอย่าได้พอใจในความรักเลย  
 เมื่อหัวใจยึดถือไว้ด้วยความรัก  
 หัวใจนั้นจะสร้างความหวังขึ้นอย่างเจิดจ้า  
 แต่ทุกครั้งที่เราหวัง ความผิดหวังก็จะรอเราอยู่

*การไม่มีภรรยา เป็นลาภอันประเสริฐ*  
*การไม่มีสามี เป็นลาภอันประเสริฐ*

ที่พระพุทธรูปเจ้าตรัสไว้เช่นนี้ เพื่อเตือนว่า  
 ชีวิตคู่มีทุกข์สุขคละเคล้ากันไป  
 แต่เกือบทุกคู่ ทุกข์จะมากกว่าสุข  
 ตามวัย ตามสัญญาตณฺฑานของสัตว์โลก  
 มักแสวงหาชีวิตคู่แล้วก็เกิดความรัก ความผูกพัน ตามมา  
 ความรู้สึกว่าความรักเป็นสิ่งสวยงาม  
 เป็นความสุขอย่างที่สุดนั้น เป็นความรู้สึกของตณฺฑหา  
 เพื่อที่จะได้ความสุขนั้น เหมือนต้องติดหนี้สินมากมาย  
 เพราะเมื่อได้ดำเนินชีวิตคู่ไปแล้ว  
 หลายคนรู้สึกว่าตัวเองได้คำนวณผิดพลาดไป  
 ดอกเบี้ยวแพง ตั้งใจแก้ตัว พยายามอย่างไรก็ติดลบตลอด  
 มีทุกข์มาก มีสุขน้อย หลายคู่ก็ผิดหวัง  
 เหมือนมีหนี้สิน ขดใช้ไม่รู้จักจบจักสิ้น

พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก  
จากหนังสือ เหตุสมควรวาท..ไม่มีในโลก

# เมื่ออกหัก



เมื่อไม่มีใครรัก แม้แต่ตัวเองก็ยังเกลียดชังตัวเอง  
บางคนถึงขั้นอยากฆ่าตัวตาย ควรจะอย่างไร

1. หาที่สงบสติอารมณ์ ให้ความสำคัญกับตัวเอง ทำความเข้าใจกับตัวเราเอง ให้ถ่องแท้
2. พึงเข้าใจว่าการทำร้ายตัวเอง การฆ่าตัวตายไม่ใช่การแก้ปัญหา ไม่ใช่วิธีหนีพ้นจากทุกข์ กลับเป็นการเพิ่มปัญหายิ่งขึ้นร้อยเท่าทวีคูณ เพราะการฆ่าคนเป็นบาปหนัก ต้องชดใช้กรรมอีกไม่รู้กี่ภพกี่ชาติ
3. ทำใจให้ได้ว่า เขาไม่ได้เป็นเนื้อคู่ของเรา ถึงจะอยู่ด้วยกันก็จะมีปัญหาในอนาคตแน่นอน อกหักตั้งแต่ตอนนี้ก็ดีแล้ว น่าดีใจที่เรารู้ความจริงเสียแต่บัดนี้
4. ให้ระลึกถึงพุทธภาษิตที่ว่า *“ความรักเสมอด้วยความรักตนไม่มี”* หมายถึง ความรักตน เป็นความรักอันสูงสุด
5. เรากำลังผิดหวัง หลงอยู่ในอารมณ์อกหัก จึงคิดว่าไม่มีใครรักเรา พ่อแม่ก็ไม่รักเรา คนนี้นั่นนั่นไม่ดี ไม่รักเรา เรากำลังผิดหวัง จากความรู้สึกที่ว่าไม่มีใครรักเราเลย พิจารณาดูให้ดีว่าเรารักตัวเองไหม ก็คงจะไม่ ถ้าแม้แต่เรายังคิดที่จะทำลายตัวเอง ทั้งทางกาย วาจา ใจ

แสดงว่า เราก็ไม่ได้รักตัวเองเลย แล้วจะให้คนอื่นมารักได้อย่างไร

6. พยายามตั้งสติระลึกถึงอารมณ์ปกติที่เราก็มีอยู่ ที่เราเคยมีชีวิตอยู่ตามปกติของเราตั้งแต่สมัยเป็นเด็กๆ อารมณ์ยามอกหักก็เปรียบเหมือนถูกน้ำเน่ากระเด็นใส่ตัวเปื้อนเสื้อผ้าและอะเทอะเต็มไปหมด เรารู้สึกตัวเหม็นเน่า น่ารังเกียจ แต่นั่นไม่ใช่ชีวิตจริงของเรา เมื่อเราชำระล้าง เปลี่ยนเสื้อผ้าใหม่แล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างก็เป็นปกติตามเดิม อารมณ์เมื่อเราอกหักก็เหมือนกัน

มันเพียงแต่ผ่านเข้ามากระทบใจเราเท่านั้น

7. พระพุทธองค์ตรัสว่า จิตของเรานั้นประภัสสร บริสุทธิ์ผ่องใสโดยธรรมชาติ จิตเศร้าหมองเพราะอุปกิเลส ครอบงำจิต โอบนยิก น้อมเข้ามาหาตน ค้นหาธรรมชาติของตนที่บริสุทธิ์ ผ่องใส เบิกบานใจ สบายใจ

8. ตั้งใจ หยุดคิด ปล่อยวางความรู้สึกนึกคิดต่างๆ

หายใจออกยาวๆ

หายใจแรงๆ หน่อย

หายใจเข้าลึกๆ หน่อย

เน้นที่หายใจออกยาวๆ



ความตั้งใจปรับลมหายใจยาวๆ

ช่วยให้เกิดสติ ระลึกได้



สัมปชัญญะ ความรู้สึกตัว

ความรู้สึกที่ไม่ดี ไม่สบายใจ จะค่อยๆ จางหายไป

ความสบายอกสบายใจ จะปรากฏขึ้นแทน

ในที่สุด เราจะค้นพบตัวเอง  
เข้าถึงธรรมชาติของจิตใจ ที่สงบ เบิกบานใจ  
ซึ่งมีอยู่ในตัวเราทุกคน นั่นเอง  
เมื่อเราสบายใจ สุขใจ เราจะรักตัวเอง  
เมื่อรักตัวเองแล้ว เราจะมีความสุข สุขภาพใจดี  
และเป็นที่ยรักของบุคคลรอบข้างด้วย

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่าเราจะเป็นที่ยรักของผู้อื่นได้  
ด้วยการประพฤติตนตามหลักธรรม 4 ประการ

1. มีความโอบอ้อมอารี
2. มีปียวาจา
3. ช่วยเหลือเกื้อกูลต่อผู้อื่น
4. วางตนเหมาะสมเสมอต้นเสมอปลาย

ถ้าเราประพฤติตนตามนี้ได้ ก็จะเป็นการสร้างเหตุปัจจัยที่ดีให้เรา  
อยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมี ความสุข ทั้งปัจจุบันในชาตินี้และชาติหน้า



พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก  
จากหนังสือ สาระแห่งชีวิต คือรักและเมตตา



## รักที่ไม่มีทุกข์

ความรักที่มีแต่สุข ไม่มีทุกข์เจือปน เป็นสิ่งที่เป็นไปได้ ในทาง  
พุทธศาสนา ความรักอันบริสุทธิ์ ที่จะนำชีวิตไปสู่ความสุขแท้ คือ  
ความรักที่ต้องอาศัย คุณธรรมสำคัญ 4 ประการ คือ

พรหมวิหาร 4 อันประกอบด้วย

1. เมตตา   ปรารถนาให้เขามีความสุข
2. กรุณา   ปรารถนาให้เขาพ้นจากทุกข์
3. มุทิตา   พลอยยินดีด้วยเมื่อเขาได้ดี
4. อุเบกขา   ทำใจเป็นกลาง วางเฉย

## เมตตา

คือความรัก ความปรารถนาดีให้เขามีความสุข การเจริญพรหมวิหาร 4 เริ่มต้นด้วยเจริญเมตตาก่อน เพราะกรุณา มุทิตา และอุเบกขานั้น เป็นคุณธรรมที่สูงขึ้นไปตามลำดับ ต้องใช้กำลังสติปัญญามากยิ่งขึ้น



### เมตตาเป็นบารมีอย่างหนึ่ง

เริ่มต้นให้ฝึกมีเมตตาแก่ตนเองก่อน พยายามฝึกหัดขัดเกลาจิตใจ ให้มีความรู้สึกที่ดีออกมาให้เป็นตามธรรมชาติ และให้สังเกต ศึกษาถึงความรู้สึกนึกคิด ที่เป็นข้าศึกคอยกีดขวางไม่ได้เกิดความรู้สึกที่ดีออกมา ความรู้สึกที่ไม่ดี จริตนิสัยที่จะคิดไปในทางที่ไม่ดี ซึ่งจะตรงข้ามกับเมตตา ทั้งทางกาย วาจา ใจ เช่น คิดอาฆาตพยาบาท คิดเบียดเบียน คิดแต่เรื่องกามารมณ์ สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นข้าศึกคือ ความเมตตา กามารมณ์ คือ ความรักใคร่พอใจในเรื่องของกาม กามราคะตั้งหาเป็นอุปสรรคในการมีเมตตา เป็นความรู้สึกที่ทำให้เกิดความเห็นแก่ตัว อยากได้เขามาเป็นของเรา เมื่อไม่ได้ตามที่ต้องการ มักเกิดความไม่พอใจ โกรธแค้น บางครั้งถึงกับฆ่าตัวตาย ทำลายชีวิตเขา ถ้าเราสามารถรักษาสติให้มั่นคงได้ ก็จะไม่เกิดเรื่องเดือดร้อนไปเบียดเบียนใคร แต่ถ้ากามารมณ์รุนแรงมาก ก็ควรที่จะพิจารณาร่างกายของตน เป็นอสุภะ ไม่สวย ไม่งาม เป็นปฏิฆะ พยายามสงบระงับซึ่งกามารมณ์ จนรู้สึกได้ว่าทุกคนเป็นพ่อแม่ ญาติพี่น้องของเรา คือ ถ้าอยู่ในวัยเดียวกับพ่อแม่ ก็ให้ทำความรู้สึกเหมือนเป็นพ่อแม่



ถ้าวัยเดียวกับพี่ชายพี่สาว หรือน้องชายน้องสาว ก็ทำความรู้สึก เหมือนเป็นพี่ชายพี่สาว หรือน้องชายน้องสาวตามนั้น ทำให้อารมณ์เย็น ใจเย็น หลุดจากโทสะ จากราคะ ทำให้มีความพอใจ สุขใจ และพยายาม ให้ความปรารถนาดีนี้ เผื่อแผ่ไปถึงยังทุกคน

ฝึกคิดในทางบวก มองโลกในแง่ดี เรื่องส่วนตัวและเรื่องรอบๆ ตัว ทั้งโลก เมื่อไม่ตี ไม่ถูกใจ ให้พักไว้ สงบเสียบอยู่ในใจ รู้อยู่ เห็นอยู่ แต่ไม่ต้องปรุงแต่งขึ้นมา มีหิริโอตตปปะ ต่อคำว่า “ไม่ตี” รักษาใจ รักษา ความรู้สึกที่ดีไว้ เมื่อรู้สึกดี ก็สบายใจ สุขใจ คิดดี พูดดี ทำดี ส่งความรู้สึก กระแสจิตของใจดี สุขใจนี้ออกไป ความเมตตาจะทำให้เราไม่คิดร้าย ไม่พูดร้าย และไม่ทำร้ายใคร ที่สุดของความเมตตา คือจะไม่มีใคร พยาบาทเกิดขึ้นในใจ แม้ว่าจะมีผู้อื่นคิดร้าย พูดร้าย ทำร้ายเราก็ตาม เป็นความเมตตาที่ไม่มีที่สุด ไม่มีประมาณ เป็นเมตตาที่มีให้ แม้แต่กับ ศัตรู ดังคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ตรัสไว้ว่า “แม้ถูกเขาจับมัดมือมัดเท้า” แล้วเอาเลื่อยมาเลื่อยจนร่างกายขาดออกเป็น 2 ท่อน หากยังคิดโกรธ อาฆาต พยาบาทอยู่ ผู้นั้นไม่ชื่อว่าเห็นธรรม

## กรุณา

คือความสงสาร เมื่อเห็นเขามีความทุกข์ ก็คิดหาทางช่วยเหลือ ปลดเปลื้องทุกข์ของเขา กรุณาต่อตนเอง หมายถึงมีจิตใจอยากจะช่วยเหลือตนเองให้พ้นจากทุกข์ ด้วยการสำรวจตัวเอง มองดูชีวิตตัวเอง เริ่มต้นที่การกระทำด้วย กาย วาจา มีอะไรบ้างที่เราควรแก้ไข ปรับปรุงตน เริ่มต้นตรวจดูด้วยศีล ด้วยกฏหมาย ระเบียบ วินัย กติกาของสังคม



หรือจากการที่ พ่อแม่ ครู อาจารย์ หรือเพื่อน ๆ ได้ว่ากล่าวตักเตือนเรา มีอะไรบ้าง จุดอ่อน จุดบกพร่องของตนเองเลือกมา ข้อใดข้อหนึ่ง ทบทวน ตามเหตุผล ยกขึ้นมาตั้งไว้ในหัวใจ ตั้งใจจะแก้ไขปรับปรุง พิจารณา อยู่บ่อยๆ เป็นประจำ ก่อนที่จะเกิดเหตุการณ์ขึ้น เหตุการณ์กำลังเกิดขึ้น เมื่อเหตุการณ์ผ่านไปแล้ว “ตั้งใจอย่างไรก็เป็นอย่างนั้น” เมื่อเรามีจิต กรุณาที่จะปรับปรุงแก้ไขตัวเองแล้วก็ให้อาศัยอิทธิบาท 4



**ฉันทะ** มีความพอใจการแก้ไขปรับปรุงตนเอง

**วิริยะ** มีความพยายาม มีความตั้งใจสม่ำเสมอ

**จิตตะ** มีจิตใจจดจ่อในการแก้ไขปรับปรุง

**วิมังสา** ใช้ปัญญาทบทวน พิจารณาหาเหตุผล

เมื่อมีข้อผิดพลาด และหาวิธีการ อูบายต่างๆ ที่จะไม่ให้เกิด ผิดพลาดขึ้นอีก สร้างจิตสำนึกในการที่จะพัฒนาตน มีความพอใจในการต่อสู้กับจิตใจตนเอง กรุณาต่อผู้อื่น จิตที่กรุณาต่อผู้อื่น คือจิตใจ ที่คิดช่วยเหลือผู้ที่ด้อยกว่าเรา ให้เขาพ้นจากทุกข์ แนะนำ ตักเตือนเขา เพื่อให้เขาสามารถดำเนินชีวิตในทางที่ถูกที่ควร

สมมติว่าเราเป็นแม่ ในการเลี้ยงลูก เรามีความปรารถนาดีต่อลูก ให้ความรักความเมตตา สิ่งใดที่ทำให้ลูกมีความสุข เราก็ทำให้แก่ลูก เรียกว่าทำให้ลูกมีความสุข เราก็ทำให้ลูก เรียกว่าทำให้ลูก “ถูกใจ” ก็ดูไม่ยากอะไร แต่ความกรุณา คือช่วยเหลือให้ลูกพ้นทุกข์ เราต้องหมั่น อบรมสั่งสอน คือช่วยเหลือให้ลูกรู้จักผิดชอบ ชั่วดี บางครั้งอาจจำเป็น

ต้องเคร่งครัด ว่ากล่าวตักเตือน ขัดใจลูกเพื่อความ “ถูกต้อง”

ข้อนี้เริ่มยากแล้ว กรรณาต้องอาศัยกำลังสติปัญญา และจิตใจที่เข้มแข็งมากยิ่งขึ้น ในการเลี้ยงดูลูก เมตตาจะต้องคู่กับกรรณา ลูกจึงจะไม่เสียคน เพราะถูกตามใจมากเกินไป ดังนั้น เมตตากกรรณา จึงเป็นคุณธรรมที่ควรพัฒนาไปพร้อมๆ กัน

ความกรรณาที่แท้จริงต้องมีพื้นฐานของความเมตตาอยู่ด้วยเสมอ ดังนั้น การที่เราจะว่ากล่าวตักเตือนใคร โดยเข้าใจว่าเป็นความกรรณาที่ต้องการให้เขาพ้นจากทุกข์ เราต้องสำรวจความรู้สึกตนเองให้ดีด้วยว่า ไม่ได้เจือด้วยความโกรธ หากเรามีเมตตา เราย่อมปรารถนาให้เขาเป็นสุข การว่ากล่าวตักเตือน เราจะต้องคำนึงถึงความรู้สึกของเขาด้วย ต้องทำไปเพื่อประโยชน์และความสุขของเขาจริงๆ

*ที่สุดของความกรรณา ก็เป็นเช่นเดียวกับความเมตตา  
คือไม่เลือกที่รักมักที่ชัง ไม่มีที่สุด ไม่มีประมาณ  
มีใจกรรณาแก่สรรพสัตว์ทั้งปวง ไม่เว้นแม้แต่กับศัตรู*



## มุทิตา

คือความยินดีเมื่อเขาได้ดี เห็นเขาอยู่ดีมีสุข เจริญก้าวหน้า ก็พลอยแจ่มชื่นเบิกบานใจ ไม่คิดอิจฉาริษยา และพร้อมที่จะส่งเสริม สนับสนุน สำหรับคนทั่วไป แม้มีเมตตากกรรณามากพอสมควรแล้วก็ตาม แต่จะมี

มุทิตาจากใจจริงนั้น ยังหายาก ปกติเมตตา กรุณา คือการเผื่อแผ่ให้คนที่น้อยกว่าตน มุทิตา ทำจิตพลอยยินดีกับบุคคลที่มีความสุข อาจมีลาภ ยศ สรรเสริญ สุข มากกว่าตน ปกติจิตใจที่เห็นแก่ตัว มักจะเกิดความรู้สึกอิจฉา ริษยา น้อยอก น้อยใจ ฯลฯ เป็นธรรมดา

เราจึงต้องพัฒนาจิตใจให้มีมุทิตาต่อตนเองก่อน หมายถึง หัดนิสัยมองดูตนเองให้มาก ๆ อย่าเปรียบเทียบแต่กับคนที่ดีกว่าเรา คนที่มีลาภ ยศ สรรเสริญ สุข น้อยกว่าเรา ก็มีมาก พลเมืองในโลกนี้มีประมาณหกพันล้านคน เป็นคนยากจนที่ไม่เคยมีข้าวกินอิ่ม หนึ่งในห้าส่วนก็เท่ากับคนพันสองร้อยล้านคนที่กินข้าวไม่อิ่ม

คนที่อยู่ในสังคมที่ไม่สงบ อยู่ท่ามกลางในชีวิตมากมาย มองดูตนจะเห็นว่าเรามีโอกาสดีกว่าอีกหลายๆ คน อย่างน้อยก็ให้เกิดสันโดษขึ้นในจิตใจ ยินดีในสิ่งที่มีอยู่ ขอบคุณหลายๆ คนที่ช่วยสนับสนุนชีวิตของเรา เมื่อเรามองดูชีวิตของตนด้วยใจเป็นธรรม ใจเป็นศีล ใจมีเมตตา กรุณาแล้ว จะเกิดความพอใจ สุขใจในฐานะของตน สันโดษพอใจในชีวิตตนในปัจจุบัน เมื่อใครได้ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข เขาพอใจ มีความสุข เราก็พลอยยินดีกับเขา ยิ่งพลอยยินดีกับความสุขของเขา เราก็ยิ่งเพิ่มความสุขในใจตน ยิ่งๆ ขึ้นไปอีก



มุทิตาธรรมที่สมบูรณ์ จึงต้องประกอบด้วยคุณธรรมของความเมตตาและกรุณา อยู่ในตัวนั่นเอง



## อุเบกขา

คือความวางใจเป็นกลาง เป็นปกติ ไม่นินดี ยินร้าย เมื่อใช้ปัญญาพิจารณาเห็นสิ่งที่เกิดขึ้น เป็นไปตามสมควรแก่เหตุปัจจัย ตามกฎแห่งกรรม

หลายคนเข้าใจผิดว่า อุเบกขา คือเฉยๆ ไม่สนใจว่าใครจะทำอะไร ข้างมัน ฉันไม่เกี่ยว อุเบกขา มาจากความหมายเดิมว่า เข้าไปดู เข้าไปดู จนเข้าใจ ชัดเจน แล้วจิตปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่น ไม่นินดี ยินร้าย วางใจเฉย

### อุเบกขา ต้องอาศัย สติ ปัญญา ชั้นดี

ครูบาอาจารย์ เปรียบเทียบไว้ว่า เมื่อลูกของเราจะเดินทางไปต่างประเทศเพื่อเรียนต่อ ก่อนเดินทาง พ่อแม่ อบรมสั่งสอนทำหน้าที่ของพ่อแม่ ให้ดีที่สุด และสมบูรณ์ด้วย เมตตา กรุณา มุทิตา เมื่อลูกเดินทางไปต่างประเทศแล้ว ไม่ต้องคิดถึง หรือเป็นห่วงวิตกกังวลใดๆ อีก ทำใจวางเฉย รักษาใจ สงบใจ สุขใจ เราจะพัฒนาอุเบกขาขึ้นในจิตใจได้ ต้องเข้าใจความจริงอย่างหนึ่งของชีวิตว่า ไม่มีใครหนีพ้นจากโลกธรรมแปด

โลกธรรมแปดฝ่ายน่าปรารถนา ได้ลาภ ได้ยศ สรรเสริญ สุข

โลกธรรมแปดฝ่ายไม่น่าปรารถนา ได้แก่ เสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์

โดยเฉพาะโลกธรรมฝ่ายไม่น่าปรารถนานี้ หากเกิดขึ้นกับบุคคลที่รัก เช่น ลูกของเราแล้ว ยากที่จะวางใจให้เป็นกลางได้ เรามักคิดว่า

โลกนี้ไม่ยุติธรรม ไม่สมควรเลย แต่หากเราพิจารณาชีวิตด้วยปัญญาชอบแล้ว จะเข้าใจว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่เราประสบการณ์อยู่นั้น มันเป็นไปตามกฎแห่งกรรม ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ทุกสิ่งที่เราประสบล้วนเป็นมรดกแห่งกรรมของเราเอง ชีวิตที่เรามีประสบการณ์อยู่นี้สมบูรณ์ด้วยเหตุผล สมบูรณ์ด้วยเหตุปัจจัยของมันเอง การกระทำของตัวเอง มองดูจากระยะยาว ตั้งแต่อดีตชาติ ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้น จึงพอเหมาะพอดี สมบูรณ์แล้วด้วยกฎแห่งกรรม ใจดี ปัญญา เข้าใจความเป็นไปของชีวิต ปล่อยวางได้ ทำใจได้ ไม่ทุกข์ใจ เอาใจใส่ และรับผิดชอบในชีวิตปัจจุบัน ทำทุกอย่างให้ดีที่สุด ด้วยความพอใจ สงบใจ

ที่สุดของอุเบกขา คือไม่มีปฏิฆะ อันหมายถึง ความกระทบกระทั่งใจ ความหงุดหงิดขัดเคือง เกิดขึ้นในใจแม้แต่น้อย ไม่ว่าจะมีความเดือดร้อน รุนแรงขนาดไหน เข้ามากระทบ ก็ทำใจปล่อยวาง และสงบใจได้

อุเบกขา จึงถือเป็นคุณธรรมขั้นสูง อันเปี่ยมไปด้วย เมตตา กรุณา มุทิตา อย่างสมบูรณ์ในขณะเดียวกัน



พระอาจารย์ มิศซูโอะ คเวสโก  
จากหนังสือ พลิกนิคเดียว



## ทุกข์เพราะคนรักหนีจากไป

(ต้นปี 2538)

สามี ภรรยาคู่หนึ่ง รักใคร่กันดี แต่พอประสบปัญหาเศรษฐกิจไม่ดี ก็เริ่มมีปากเสียงและมากขึ้นๆ จนภรรยาทนไม่ได้ ขอลกลับบ้านไปอยู่กับแม่ ต่อมาสามีได้อ่านหนังสือ “ทุกข์เพราะคิดผิด” ก็ได้คิด สำนึก รู้ตัวว่าตัวเองผิดมากเพราะใช้อารมณ์และบ่นมากเกินไป จึงไปเจรจาขอให้ภรรยากลับบ้าน แต่ภรรยาไม่ยินยอม คงพูดถึงเรื่องเก่าๆ ด้วยความเจ็บใจ สามีเป็นทุกข์เพราะทั้งหวง และห่วงภรรยา จึงมีจดหมายมาปรับทุกข์กับพระอาจารย์

## พระอาจารย์สอนว่า

อาตมาได้รับจดหมายจากคุณโยมแล้ว รู้สึกเห็นใจคุณโยมอยู่เหมือนกัน แต่ว่าคุณโยมก็ควรพิจารณาให้เข้าใจ และยอมรับความจริงของชีวิต คุณโยมคงจะรู้สึกเป็นทุกข์ และคิดว่าตนเองเป็นคนโชคร้ายมากคนเดียวในโลก แต่ความจริงแล้ว สิ่งที่คุณโยมกำลังประสบอยู่เป็นธรรมดาของมนุษย์ทุกชีวิต ไม่มากก็น้อย ไม่ในปัจจุบันก็ในอนาคต ไม่วันใดก็วันหนึ่ง

ความรู้สึกผิดหวัง ไม่สมปรารถนา เสื่อมลาภ นิินทา ทุกข์ เป็นโลกธรรมฝ่ายให้โทษ แต่ทุกคนก็ล้วนต้องประสบ ถ้าเราศึกษาพุทธประวัติ จะพบว่าแม้แต่พระพุทธองค์เองก็ประสบเหมือนกัน เมื่อครั้งพระพุทธองค์เสด็จหนีออกจากวังไปบวชเพื่อแสวงหาทางพ้นทุกข์ เพื่อช่วยตนเองและผู้อื่นนั้น แม้ว่าเป็นเจตนาที่ดีก็ตาม แต่เมื่อดูความรู้สึกของพระบิดา พระแม่เหลื พระโอรส และพระญาติของพระองค์ก็คงมีความรู้สึกเหมือนคุณโยมในปัจจุบันนี้เช่นกัน

นอกจากนั้น ลูกศิษย์ของพระองค์เองคือพระเทวทัตก็ได้พยายามฆ่าพระองค์อยู่หลายครั้ง และมีช่วงหนึ่งพระราชาผู้ซึ่งเป็นโยมอุปฐากของพระพุทธองค์มีเหตุให้ต้องยกทัพไปฆ่าพระญาติของพระองค์ทั้งหมด พระพุทธองค์ได้ทรงห้ามถึง 3 ครั้ง จนถึงครั้งที่ 4 พระองค์ทรงพิจารณาแล้วว่า เป็นกรรม ไม่สามารถห้ามได้ เป็นเหตุให้ราชวงศ์ศากยะถูกฆ่าหมด พระพุทธองค์หมดสิ้นพระญาติตั้งแต่บัดนั้น และครั้งหนึ่งพระองค์เสียมเอกลาภถึงขนาดที่ทั้งพระองค์และหมู่ภิกษุต้องฉันอาหารที่ไข่เลี้ยงม้า



ตลอดทั้งพรรษา ในบางพรรษา ลูกศิษย์ของพระพุทธองค์มีเรื่องขัดแย้งถึงแตกสามัคคีกัน พระองค์ทรงห้ามอย่างไรก็ไม่เชื่อฟัง พระองค์จึงเสด็จหนีไปจำพรรษาอยู่ในป่าตามลำพัง

อีกครั้งหนึ่งที่โลกธรรมฝ่ายที่ให้โทษเกิดแก่พระพุทธเจ้า คือเมื่อพระองค์ถูกชาวเมืองนินทาว่าร้าย เพราะถูกนักบวชนอกศาสนาใส่ความว่า พระองค์ทำให้อุบาสิกาตั้งท้อง

ให้คุณโยมน้อมพิจารณาดู แม้แต่พระพุทธองค์ผู้ซึ่งได้รับการยกย่องว่าเป็นมหาบุรุษของโลก ชีวิตของพระองค์ก็ไม่ราบรื่นเช่นกัน พระพุทธองค์ก็ได้ตรัสสอนว่า



### “ชีวิตเป็นทุกข์”

ทุกข์สี่จะ ได้แก่

1. ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย เป็นทุกข์
2. ความประสบกับสิ่งไม่เป็นที่พอใจ ก็เป็นทุกข์
3. ความพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รัก ที่พอใจ ก็เป็นทุกข์
4. ความผิดหวัง ไม่ได้รับสิ่งที่ต้องการ ก็เป็นทุกข์

สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นความจริงของชีวิต เราจึงควรยอมรับความจริงเหล่านี้ ไม่มีชาวโลกคนใดจะหนีพ้นได้

ปัญหาระหว่างคุณโยมและภรรยา นั้น ถ้าพูดถึงความถูกผิดแล้ว ต่างก็ผิดเหมือนกัน ถูกผิดเท่ากัน ดังนั้น จึงควรหาข้อเสียของตัวเอง สิ่งที่เกิดขึ้น ก็เป็นความพอดีกับการกระทำที่แต่ละคนได้ทำมา ถ้าผิดฝ่ายเดียว ปัญหาคงไม่เกิด เหมือนตบมือข้างเดียว เสียงย่อมไม่ดัง

ดังนั้น สิ่งที่ควรปฏิบัติคือ

**ประการที่หนึ่ง** ทำความรู้สึกล่ออวาง เพื่อให้ใจสงบ

**ประการที่สอง** เจริญเมตตาพยายามส่งกระแสใจที่เป็นความปรารถนาดี เป็นความรักที่บริสุทธิ์ให้แก่ ภรรยา อาจใช้วิธีนึกเห็นมโนภาพเห็นหน้าตาที่ยิ้มแย้มแจ่มใสของเขา ไม่ว่าจะเขาจะอยู่ที่ไหนกับใคร ขอให้เขามีความสุข ให้พยายามเจริญเมตตา คิดดี พูดดี ทำดี ทั้งแก่ตัวเราเองและแก่ภรรยา ผลก็คือ ตัวเราก็จะเกิดความสุขด้วย

**ประการที่สาม** ถ้าพูดกันในระยะเวลาถึงเรื่องภพชาติแล้ว คุณโยมและภรรยาเคยผูกพันกันมาตั้งแต่อดีตชาติ จึงเป็นเหตุให้ชาตินี้ได้เป็นสามี ภรรยา กัน และต่อไปในชาติหน้า ก็อาจจะได้ใช้ชีวิตร่วมกันอีก

ถ้าคุณโยมไม่แก้ปัญหาก็เกิดความเข้าใจกัน ไม่ได้ให้อภัยและอโหสิกรรมให้แก่กันในชาตินี้ ชาตินี้เป็นอยู่อย่างไร ชาติหน้าก็จะเป็นเหมือนกับที่เป็นอยู่ในชาตินี้เช่นกัน



ใครได้เปรียบในชาตินี้ ชาติหน้าก็จะเสียเปรียบ

ใครเสียเปรียบในชาตินี้ ชาติหน้าก็จะได้เปรียบ

เรื่องกรรมเป็นเช่นนี้

ใครฆ่าเราในชาตินี้ ชาติหน้าเราก็ฆ่าเขา  
ถ้าชาตินี้เขาทอดทิ้งเรา ชาติหน้าเราก็ทอดทิ้งเขา  
ถ้าชาตินี้ใครนอกใจเรา ชาติหน้าเขาก็จะถูกนอกใจเช่นกัน

เรื่องที่คุณโยมประสบอยู่ขณะนี้ ชาติก่อนคุณโยมอาจเป็นฝ่ายทำ  
เขาก่อนก็เป็นได้ ดังนั้น ถ้ามองจากทั้ง 2 ฝ่ายในระยะยาวแล้ว ต่างคน  
จึงต่างเป็นผู้ผิด เหมือนไก่กับไข่ซึ่งไม่มีเงื่อนไขว่าอะไรเกิดก่อนกัน  
ในเรื่องนี้ก็ไม่สามารถตัดสินได้ว่าใครผิดก่อนกัน

เมื่อเราเข้าใจเช่นนี้แล้ว พิจารณาดูก็จะเห็นว่า สิ่งที่เป็นอยู่ใน  
ขณะนี้ เป็นสิ่งที่น่ากลัว เพราะถ้าอยู่ในสภาพนี้ ชาติ ต่อๆ ไป ก็จะเป็น  
เช่นนี้เรื่อยๆ ไป ทำให้ต้องทุกข์ต่อไปหลายภพ หลายชาติ

ผู้ที่ไม่ประมาทจึงควรแก้ปัญหาในชาตินี้  
ดังนั้น สิ่งที่เราทำได้ คือคิดแก้ปัญหาที่ตัวเราก่อน แก้ที่ใจเรา  
สิ่งที่ควรปฏิบัติ คือ

1. ยอมรับความจริงดังกล่าว
2. ปล่อยวางอดีต ให้เหมือนกับไม่มีเหตุการณ์นี้เกิดขึ้น
3. ให้อภัย เจริญเมตตา ไม่ถือโกรธ ไม่อาฆาตพยาบาทเขา
4. ทำใจเราให้สงบ

เมื่อทำได้เช่นนี้จริงๆ เราจะอยู่ด้วยกันในชาตินี้ก็ดี ชาติหน้าก็ดี  
ก็อยู่ด้วยกันอย่างปกติสุขได้

การคืนดีกันในชาตินี้ จะได้หรือไม่ ไม่ควรถือว่าสำคัญ ขอให้เรามีจิตใจที่จะคืนดีแก่เขาอยู่ในตัวเราก่อน ปฏิบัติตนเป็นคนดี คิดดี พูดดี ทำดี จนเขารู้จัก เข้าใจและเห็นใจเรา และควรปฏิบัติให้มีการอโหสิกรรมแก่เขา ซึ่งก็เหมือนช่วยตัวเองด้วย อย่างน้อยเราก็จะมีชีวิตที่เป็นสุขได้

ในเรื่องภรรยาและลูกก็ไม่ต้องห่วงอะไรมากนัก ขณะนี้เราอาจจะมีความรู้สึกว่าเขาหนีจากเราไป ถ้าลองเปลี่ยนความคิดดู พลิกนิดเดียว ลองคิดว่า เราจะหนีจากเขาบ้าง ลองมาบวชดูชั่วคราว หรือจะบวชตลอดไปก็ได้ ถ้ามีความสุข เพราะความสุขความสบายจากการอยู่คนเดียวก็มีเหมือนกัน อย่างที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า การไม่มีภรรยา เป็นลาภอันประเสริฐ ถึงจะอยู่คนเดียว ก็พยายามอยู่ให้มีความสุข เขาจะกลับมา หรือ ไม่กลับมาก็ได้

สุดท้ายนี้ขอให้คุณโยมพิจารณาดูๆ ปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักพุทธธรรม สมเหตุ สมผล และขอให้บรรเทาทุกข์ พ้นทุกข์โดยเร็วๆ นี้ ขอให้มีความสุขยิ่งๆ ขึ้นไป .....เจริญพร



พระจุลนายก (สุชาติ อภิชาโต)  
จากหนังสือ กำลังใจ 10



## แก้ปัญหาด้วยธรรมะ

ใจของคนอื่นบางทีก็ห้ามเขาได้ พุดกับเขาดี ๆ ด้วยเหตุด้วยผล เขามีความเห็นตรงกัน เขายอมรับ เขาก็ทำได้ เป็นไปตามที่เราต้องการ ได้ แต่ในบางกรณี เขามีความรู้สึกนึกคิดตรงกันข้ามกับเรา ไม่เป็นไปดังที่เราต้องการ เขาก็ไปห้ามเขาไม่ได้ เมื่อห้ามเขาไม่ได้ เขาก็ต้องยอมรับความจริงข้อนี้ ถ้าไม่ยอมรับความจริงข้อนี้ เขาก็ยังต้องมีความว่าวุ่น ขุ่นมัวกับคน ๆ นั้นอยู่ต่อไป

เช่น ถ้าเขาอยากจะไปเที่ยว อยากจะไปมีแฟนใหม่ เราขอร้องเขา พุดกับเขาดี ๆ เขาไม่ยอม เขาก็ยังจะทำอย่างนั้น เขาก็ต้องยอมรับความจริงว่าเขาห้ามเขาไม่ได้ เหมือนกับไปห้ามไม่ให้ไฟไม่ร้อนไม่ได้

ไฟย่อมร้อน หรือไปห้ามไม่ให้มะนาวเปรี้ยวไม่ได้ ฉันทิ คนชั่ว คนเลว คนที่จะเป็นอย่างนั้น เราก็ไปห้ามเขาไม่ได้ เมื่อเขาอยากจะทำนอกใจเรา ไปมีแฟนใหม่ เราก็ห้ามเขาไม่ได้ แต่เราห้ามใจของเราไม่ให้ทุกข์ได้ ด้วยความเข้าใจสัจธรรม ความจริงของชีวิตว่า ทุกสิ่งทุกอย่างไม่ได้อยู่ในความควบคุมของเรา เราควบคุมได้บางครั้งบางคราว บางเวลา บางคน แต่จะไปควบคุมอยู่ตลอดเวลา ทุกสิ่งทุกอย่างไม่ได้

เมื่อเรารู้แล้วว่าเราควบคุมไม่ได้ บังคับไม่ได้ ก็ปล่อยวางเสีย ปล่อยให้เขาเป็นไปตามเรื่องของเขา ถือเสียว่าบุญของเรากับเขามีเพียงเท่านี้ ก็ต้องแยกทางกันไป ก็ไม่เป็นไร

ตัวใครตัวมัน เพราะไม่ช้าก็เร็ว ก็ต้องแยกทางกันอยู่ดี เพราะคนเราเกิดมาแล้ว ก็ต้องตายด้วยกันทั้งนั้น ไม่เขาตายก่อนเรา เราก็ตายก่อนเขา หรือไม่เช่นนั้นก็ตายพร้อมๆ กัน

แต่อย่างไรๆ ก็ต้องแยกกันอยู่ดี เมื่อคิดได้แล้ว เราก็จะสบายใจ ได้รับความจริงได้



พระจุลนายก (สุชาติ อภิชาโต)  
จากหนังสือ กำลังใจ 10



## สุขแท้ สุขปลอม

ให้มองทุกสิ่งทุกอย่างเป็นธรรมชาติ เขาเป็นของเขาอยู่อย่างนั้น เราไม่ต้องไปกังวลกับเขา เขาจะเป็นอย่างไรก็ปล่อยให้เขาเป็นไป ถ้ามาเกี่ยวข้องกับเรา ก็ปฏิบัติกับเขาให้ดีที่สุด เท่าที่จะทำได้ ตามหน้าที่ของเรา ถ้าไม่อยู่ในวิสัยที่จะทำให้สิ่งต่างๆ เหล่านั้นเป็นไปตามความต้องการของเราก็ไม่ต้องไปกังวลกับเขา

ปล่อยให้เขาเป็นไปตามเรื่องของเขา ไม่มีเขาเราก็อยู่ได้

นี่คือหลักความจริง แต่เหตุที่พวกเราจำเป็นต้องไปยุ่งเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ เหล่านั้น ก็เพราะความหลง เพราะคิดว่าถ้ามีสิ่งต่างๆ เหล่านั้นแล้วจะมีความสุข จะมีความเจริญรุ่งเรือง ซึ่งเป็นความเข้าใจผิด

ความสุข ความเจริญรุ่งเรืองที่แท้จริงนั้น อยู่ที่ใจที่สงบ อยู่ที่ใจที่ปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่างต่างหาก เพราะถ้าใจได้ปล่อยวางทุกสิ่งทุกอย่างแล้วก็จะไม่มีอะไรมาสร้างความทุกข์ให้กับใจ มาสร้างความวุ่นวายให้กับใจ

ถ้าใจยังมีความวุ่นวาย ยังมีความกังวลอยู่ ก็แสดงว่าใจยังไม่ได้พัฒนาไปถึงจุดที่สูงที่สุด จุดที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลายได้พัฒนาไปถึงนั้น เป็นจุดที่ไม่มี ความกังวล ไม่มี ความทุกข์ ไม่มี ความวุ่นวายใจ เรียกว่า **ปรมังสุขัง**

มีแต่ความสุขล้วนๆ มีความสุขอย่างเดียวภายในใจ ซึ่งจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อมีปัญญา

มีความเข้าใจในสภาวะธรรมทั้งหลายว่าเป็นทุกข์นั่นเอง

ถ้าไปยุ่งกับเขา ไปเกี่ยวข้องกับเขาแล้ว จะต้องมีความกังวลใจ ตามมาไม่ช้าก็เร็ว ถ้าไม่ไปเกี่ยวข้องกับเขา ก็จะไม่มีความทุกข์ ไม่มี ความกังวลใจ ญาติโยมลองสังเกตดู เรามีความทุกข์กับอะไร ส่วนใหญ่ก็มีความทุกข์กับของๆ เรานั้นแหละ อะไรที่เป็นของๆ เรา ก็จะมี ความทุกข์กับสิ่งนั้น ถ้าสิ่งไหนไม่ใช่เป็นของๆ เรา ก็จะไม่มีความทุกข์กับของสิ่งนั้น จึงต้องใช้ปัญญาให้เห็นว่า ไม่มีอะไรเป็นของๆ เรา เพื่อจะได้ปล่อยวางอุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่น จะได้ไม่ต้องทุกข์กับอะไรอีกต่อไป





พระจุลนายก (สุชาติ อภิชาโต)  
จากหนังสือ กำลังใจ 9 ตอน ทำดี ละชั่ว

## โทษของกามสุข



ต่อจากนั้นก็ยังมีความรัก ความชอบในสิ่งต่างๆ ที่ต้องปล่อยวางอีก เช่น กามสุข ที่เกิดจากกามตัณหาความอยากในกาม เราก็ต้องปล่อยวาง ต้องเห็นว่าสิ่งที่เราไปรักไปชอบนั้น ไม่ใช่สิ่งที่สวยงาม รูปร่างหน้าตาของคนเรานั้น พอดูได้แต่เพียงเฉพาะเปลือกนอก คือผิวหนังเท่านั้นเอง

ถ้ามองทะลุเข้าไปใต้ผิวหนังแล้ว ก็เห็นอวัยวะต่างๆ น้อยใหญ่ ที่ซ่อนเร้นอยู่ในของร่างกาย รวมถึงสิ่งที่เป็นปฏิถัมภ์ต่างๆ ที่ร่างกายจะต้องขับถ่ายออกมา

ถ้าพิจารณาอย่างสม่ำเสมอด้วยปัญญา ด้วยความแยบคาย ก็จะเห็นว่าร่างกายนี้ ไม่สวยงามเลย ไม่สะอาดหมดจด แต่เป็นร่างกายที่สกปรก มีความไม่สวยไม่งามซ่อนเร้นอยู่ ในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ก็ยังเป็นอย่างนี้ ในขณะที่ตายไป ยิ่งสกปรก ยิ่งน่าเกลียด น่ากลัวขึ้นไปใหญ่

แต่เป็นสิ่งที่พวกเราไม่ค่อยพิจารณากัน ไม่ค่อยคิดกัน ก็เลยเกิดความรักความยินดีในร่างกาย เห็นเพศตรงกันข้ามแล้ว เกิดความอยาก จะอยู่ใกล้ด้วย อยากจะสัมผัสด้วย เพราะเห็นเพียงแต่อาการภายนอกไม่เห็นอาการภายใน จึงทำให้มีความยึดติดกับร่างกายของเพศตรงกันข้าม

แต่ถ้าได้ศึกษาได้พิจารณาอย่างต่อเนื่อง อย่างสม่ำเสมอ ต่อไป เวลาเห็นร่างกายของเพศตรงกันข้าม หรือเพศเดียวกันก็ตาม จะเห็น

ทะลุไปถึงอาการทั้ง ๓๒ อาการ ทำให้เกิดความเบื่อหน่าย คลายความ  
กำหนดยินดีในร่างกายของผู้อื่น

เมื่อคลายความกำหนดความยินดี จิตก็หลุดพ้นจากความเป็นทาส  
ของกามตัณหา ความอยากในกาม สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ตามลำพัง  
โดยไม่ต้องมีคู่ครองอีกต่อไป

คนที่อยู่ตามลำพังได้เป็นคนมีบุญมีกุศลเพราะไม่ต้องทุกข์กับคู่ครอง  
เพราะเวลามีคู่แล้วถึงแม้จะมีความสุขบ้าง แต่ถ้าเปรียบเทียบกับความทุกข์  
ที่ได้มาแล้ว มันเปรียบเทียบกันไม่ได้เลยทีเดียว

เพราะเมื่ออยู่ด้วยกันก็ต้องมีการทะเลาะเบาะแว้งกัน มีการขัดใจกัน  
มีความไม่พอใจกัน หรือถ้าไม่มีการทะเลาะกัน ไม่มีการขัดแย้งกัน มีแต่  
ความรักต่อกัน ก็ต้องมีความห่วงใยกัน กลัวว่าเขาจะเป็นอย่างนั้นเป็น  
อย่างนี้ไปเป็นต้น ล้วนแต่เป็นความทุกข์ทั้งนั้น

แต่เนื่องจากว่าเรายังอยู่ตามลำพังไม่ได้ ยังมีความหลงอยู่ ยังมี  
ความยินดีในกามอยู่ จึงทำให้ ไม่สามารถที่จะอยู่ตามลำพังได้ จึงต้อง  
ยอมรับความทุกข์ ที่มาจากความสุขที่เกิดจาก การเสพกาม

ถ้าเป็นคนฉลาด ก็จะเจริญธรรม ให้เห็นว่าร่างกายนี้ เป็นร่างกาย  
ที่ไม่สวยงาม เป็นปฏิญญาของสกปรก จนปล่อยวางได้ ก็จะไม่ยินดีกับ  
การมีคู่ครองอีกต่อไป ก็จะสามารถอยู่ตามลำพังได้ เพราะจิตที่ไม่มี  
กามตัณหานั้น เป็นจิตที่สงบสงัดจากกาม เป็นจิตที่มีความสงบนิ่ง เป็น  
สมาธิ เป็นจิตที่มีความสุขโดยธรรมชาติของจิตเอง เป็นความสุขที่ประเสริฐ  
เป็นความสุขที่เลิศกว่าความสุขที่ได้จากการเสพกาม

ดังที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ว่า **ไม่มีความสุขอันใดในโลกนี้ จะดี  
เท่ากับความสุขที่เกิดจากความสงบของจิต ที่เรียกว่าสันติสุข** นี้แหละคือ

ความสุขที่แท้จริง เป็นความสุขที่อยู่กับเราไปตลอด เพราะอยู่ในจิตของเรา ไม่ต้องอาศัยสิ่งหนึ่งสิ่งใด มาทำให้จิตมีความสุข

ไม่มีใครสามารถแย่งชิงความสุขนี้จากเราไปได้ ไม่เหมือนกับความสุขที่ต้องอาศัยบุคคลอื่น เป็นเครื่องให้ความสุขกับเรา ถ้าเปลวก็อาจจะถูกคนอื่นแย่งคนๆ นั้น จากเราไปได้ ถ้าถูกแย่งไป เราก็คงต้องเศร้าโศกเสียใจ เป็นความทุกข์ขึ้นมาทันที

**นี่แหละคือโทษของความสุข สุขไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง**

ความสุขมีโทษซ่อนอยู่ มีความทุกข์ซ่อนอยู่ เปรียบเหมือนกับระเบิดเวลาที่จะระเบิดขึ้นมาเวลาไหนเราก็ไม่รู้ สามีของเรา ภรรยาของเรา จะจากเราไปแบบไหน เมื่อไร เราก็ไม่รู้ จะหย่ากัน จะไปมีสามีใหม่ ภรรยาใหม่ หรือจะตายจากเราไป อย่างใดอย่างหนึ่ง เราก็ไม่รู้

แต่เมื่อเกิดขึ้นแล้ว ถ้าเรายังหวง ยังยึด ยังติดกับเขาอยู่ เราก็คงต้องเศร้าโศกเสียใจ ร้องไห้ร้องงอแงให้ไปเป็นธรรมดา นี่คือปัญหาของพวกเรา เพราะไม่ใช่ลึ้นของเราให้เป็นประโยชน์ กลับไปใช้ทัพพี คือใจของเรานั้น เป็นได้ทั้ง ๒ อย่าง เป็นทัพพีก็ได้ เป็นลึ้นก็ได้ ถ้าเป็นลึ้นก็ต้องสำเหนียก เตือนสติสอนใจเราอยู่เสมอ ต้องเข้าหาธรรมอยู่เสมอ ฟังเทศน์ฟังธรรมอยู่เสมอ ถ้าไม่มีโอกาสได้ฟังเทศน์ฟังธรรม ก็หาหนังสือธรรมะมาอ่านอยู่เสมอ เพราะเมื่อได้อ่านแล้ว ก็จะได้จดจำ แล้วธรรมก็จะไม่ห่างจากใจของเรา



พระจุลนายก (สุชาติ อภิชาโต)  
จากหนังสือ กำลังใจ 9 ตอน ชัมมานุสติ

## เจริญเมตตา

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เจริญเมตตาอยู่อย่างสม่ำเสมอ ให้มีความรู้สึกที่ดีต่อคนทุกๆ คน มองเขาเป็นเหมือนเพื่อน เป็นพี่ เป็นน้อง เป็นคนที่เรารักที่เราชอบ ถึงแม้จะไม่รู้จักเขา ก็ขอให้มองเขาแบบนั้นเพราะเมื่อมองเขาแบบนั้นแล้ว เราจะไม่มีความโกรธแค้นอาฆาตพยาบาท

เราจะไม่คิดเบียดเบียนเขา แต่จะมีแต่ความปรารถนาดีกับเขา อยากให้เขามีความสุข อยากให้เขาพ้นทุกข์

แต่ถ้าไม่ได้เจริญเมตตา ปล่อยให้จิตถูกความมีเดบอดครอบงำ เวลาเห็นการกระทำของผู้อื่นที่ไม่ถูกใจ ก็จะเกิดความขุ่นมัวขึ้นมา เกิดความพยาบาทขึ้นมา เกิดความไม่พอใจ ไม่ชอบใจขึ้นมา แล้วก็จะเริ่มคิดร้ายกับเขาขึ้นมา เพราะไม่ได้เจริญเมตตาตนเอง ถ้าเจริญเมตตาแล้ว เราจะมีแต่ความรู้สึกที่ดีต่อเขา

นอกจากการเจริญเมตตาแล้ว ทรงสอนให้เจริญอุเบกขาควบคู่ไปด้วย คือให้มองว่าสัตว์ทั้งหลายนั้น มีกรรมเป็นของๆ ตน จะดีจะชั่วก็เป็นเรื่องของเขา เขาดีเขาก็จะได้รับผลดีของเขา เขาชั่วเขาก็จะต้องได้รับผลชั่วของเขา ไม่ใช่หน้าที่ของเราที่จะต้องไปเป็นผู้ตัดสิน เป็นผู้ให้คุณให้โทษกับเขา

เขาดีเดี๋ยวเขาก็ได้รับผลดีไปเอง

เขาชั่วเขาก็ได้รับผลชั่วของเขาไปเอง ยกเว้นเขาเป็นคนที่อยู่ภายใต้ การดูแลของเรา เป็นลูกจ้างของเรา ถ้าเขาเป็นคนดี ทำงานมีความขยัน หมั่นเพียร มีความซื่อสัตย์สุจริต เราก็ควรให้รางวัลเขา ถ้าเราอยู่ในฐานะที่จะให้เขาได้ ถ้าเขาเป็นคนไม่ดี คนเกียจคร้าน คนทุจริต มีแต่จะ คอยล็กเล็กขโมยน้อย เราก็จะต้องทำโทษเขา ในเบื้องต้นเราอาจจะ เตือนเขาไว้ก่อนว่า ไม่ควรทำสิ่งเหล่านี้แล้วก็คาดโทษไว้ว่า ถ้าทำต่อไป จะต้องมีการทำโทษ ต้องมีการตัดเงินเดือน ถ้าเป็นโทษร้ายแรง ก็จะต้อง ให้ออกจากงานไป อย่างนี้ก็เป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้องทำ

แต่ไม่ได้เป็นการกระทำที่เกิดจากการขาดความเมตตา แต่เกิด จากความจำเป็นที่จะต้องทำอย่างนั้น ถ้ามีความเมตตา มีอุเบกขา เวลา เห็นคนอื่นที่เราไม่มีความเกี่ยวข้องด้วย เขาจะชั่วอย่างไร เขาจะดีอย่างไร ใจของเราจะเป็นปกติ คือจะไม่โกรธแค้น โกรธเคืองกับเขา อยากให้เขา ต้องเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ไป เราถือว่าเป็นเรื่องของกรรม เพราะการที่ เราไปโกรธแค้นโกรธเคือง ก็เป็นการสร้างความทุกข์ให้กับใจของเราเอง สร้างความร้อนให้กับใจของเรา เป็นความทุกข์อย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นผลที่เกิด จากความมีดบอดนั้นแหละ ขาดปัญญา ขาดธรรมะ ผู้ที่มีธรรมะแล้ว ย่อมไม่โกรธแค้นโกรธเคืองผู้ใดเลย

แม้ผู้นั้นจะทำสิ่งที่ไม่ดีกับเรา สร้างความทุกข์ทั้งทางกายและทาง ใจให้กับเรา เราจะไม่อาฆาตพยาบาท เพราะความโกรธความอาฆาต พยาบาทเป็นเหมือนไฟที่จะเผาจิตใจของเราให้มีแต่ความรุ่มร้อน

เราถูกเขาทำร้ายทางกายแล้ว ทำไมจึงให้เขาทำร้ายทางใจอีกด้วย ทางใจนี้เราจะจับได้ด้วยธรรมะ ด้วยน้ำของธรรมะ คือต้องยอมรับสภาพ ความเป็นจริงว่า ตราบใดที่เรายังอยู่ในโลกนี้ เรายังจะต้องรับเคราะห์กรรม

ที่เราเคยทำไว้ในอดีต

แม้ไม่ใช่เป็นกรรมในชาตินี้ ก็มีกรรมที่เราเคยทำไว้ในอดีตชาติ เราอาจจะจำไม่ได้เท่านั้นเอง แต่เมื่อเกิดเคราะห์กรรมแล้ว ก็ขอให้เรา ทำใจให้สงบ ทำใจให้เป็นปกติ เป็นอุเบกขา ดังในบทธรรมที่ได้เจริญ ไว้ว่า

สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของ ๆ ตน เขามีกรรมของเขา เราก็มี กรรมของเรา ในเมื่อวิบากกรรมคือผลของกรรมได้ตามมาถึงแล้ว เราจะ ไปปฏิเสธวิบากกรรมเหล่านั้นได้อย่างไร เราก็ต้องอดทน ไข้ขันติ ยอมรับ กรรมอันนั้นไป แต่เราจะไม่ไปสร้างกรรมอันใหม่ขึ้นมาด้วยการไปตอบโต้ ไปทำร้ายเขา อย่างนี้เป็นการสร้างเวรสร้างกรรมให้เพิ่มมากขึ้นไปอีก

เมื่อทำเช่นนั้นแล้ว เวรกรรมก็จะมีหมดสิ้น

ดังในพุทธภาษิตที่แสดงไว้ว่า เวรย่อมระงับด้วยการไม่จองเวร  
เวรไม่ระงับด้วยการจองเวร



## ขยสาโรภิกขุ

จากหนังสือ กระโดน - กระถาง เรื่อง เส้นทาง



## วิธีการแกโกรธ

ความโกรธ ความอิจฉาพยาบาทเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องยอมรับว่าไม่ดี แต่น้อยคนที่จะระงับโกรธได้ เหมือนยาเสพติดที่ทุกคนเลิกยาก ทั้งที่ยอมรับว่าเป็นอันตรายต่อชีวิต ในกรณีนี้ต้องใช้วิธีแผ่เมตตา

วิธีแผ่เมตตา มีหลายอย่าง วิธีหนึ่งเริ่มด้วยการฝึกนึกถึงผู้ที่เราเคารพรัก เช่น ครูบาอาจารย์ของเรา เป็นต้น เพื่อให้เกิดความรู้สึกหรือนิมิตของเมตตา สำคัญที่ เราเลือกคนที่เรารักอย่างบริสุทธิ์ ปราศจากความรู้สึกทางกามโดยสิ้นเชิง

เมื่อความรู้สึกอบอุ่นอันนี้ปรากฏชัดเจนแล้ว ให้ฟังความรู้สึกนั้น อยู่ที่หน้าอก ทำให้ใจเหมือนกับว่ามีเข้าออกตัวเราพร้อมกับลมหายใจที่ หน้าอก ต่อไปแผ่เมตตาให้ตัวเองด้วยการทำความรู้สึกว่าความอบอุ่น (นิมิตแห่งเมตตา) ที่เรากำลังกำหนดอยู่เข้ามาสู่จิตใจของเราพร้อมกับลมหายใจเข้า ให้นึกว่า ความสุข ความสงบ คุณงามความดีทั้งหลาย กำลังซึมซาบเข้ามาในใจของเรา ขอให้มีความสุขๆ เกอะ ขอให้เราพ้น จากความทุกข์

ผู้ที่จะเจริญในการพัฒนาจิตของตนต้องหวังดีต่อตัวเอง เมื่อไรเรา ทำอะไรไม่เหมาะสมต้องโทษภัยตัวเอง เราไม่ใช่พระอรหันต์ ความผิดพลาด การหลงอารมณ์จึงเป็นเรื่องธรรมดา ไม่ต้องรังเกียจตัวเองมาก ไม่ต้อง ด่า ไม่ต้องว่า เพราะจริงๆ แล้วเจตนาของเราดี เราไม่ได้ตั้งอกตั้งใจ ที่จะหลงใหลหรือจะรุกรานใคร สักแต่เราลืมตัว สติปัญญาขาดหายไป อวิชาตต้นหากก็เข้าครอบงำจิตธรรมดา

ฉะนั้น ด้วยความหวังดีต่อตัวเอง เราก็ไม่ถือสา เพียงแต่ยอมรับผิด ได้บทเรียนจากความผิดพลาดแล้วก็ค่อยๆ แก้ไขในสิ่งที่ควรแก้ไขด้วยความไม่ประมาท

ถ้าเราไม่รักตัวเอง ไม่เคารพตัวเองจริง ก็ยากที่จะให้ความเมตตา แก่คนอื่น ผู้ที่เกลียดหรือรังเกียจตัวเองแล้วเก็บกดความรู้สึกนั้นไว้ได้ จิตสำนึก มักจะเที่ยวเพ่งโทษคนอื่นอยู่เรื่อย

พระพุทธองค์ตรัสว่า ผู้ที่ชอบเพ่งโทษคนอื่นอยู่ห่างไกลจาก พระนิพพาน ดังนั้น จงแผ่เมตตาให้ตัวเองแล้วแผ่ให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย ทั่วไปด้วย



ตอนนี้เพิ่งนิมิตคือ ความรู้สึกแห่งความรักอันบริสุทธิ์ที่หน้าอก เหมือนเดิม แต่ทำในใจว่าลมหายใจออกจากหน้าอก และความรัก ความหวังดีแผ่ออกไปพร้อมกับลม แผ่ไปตามลำดับที่เรากำหนดไว้

เช่น เริ่มนึกถึงคนรอบข้างแล้วขยายไปรวมถึงสัตว์ทั้งหลายในบ้านนี้ ในอำเภอนี้ ในจังหวัดนี้ ในประเทศนี้ ในโลกนี้ หรือแผ่ไปถึงสัตว์ในภพภูมิต่างๆ ในทิศต่างๆ

ในที่สุดจิตจะเปิดกว้างออกไปจนกระทั่งไม่มีขอบเขต ไม่มีประมาณ นอกจากเป็นการล้างความพยาบาทออกจากใจแล้ว การแผ่เมตตายังทำให้ใจเกิดปิติ เกิดความอิมใจได้ง่าย เหมาะแก่ผู้ที่มีจิตใจแห่งแสงจิตชัด

ฉะนั้น ขอให้พวกเราพากันเจริญเมตตา ภาวนาให้เป็นที่พึง เป็นสรณะภายใน



พระศรีญาณโสภณ (สุวิทย์ ปิยะวิฑูโร)

จากหนังสือ อภัยทาน รักบริสุทธิ์



## รักบริสุทธิ์: อารมณ์ที่ปราศจากทุกข์โศกนัส

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนให้คนเข้าใจว่า “ที่ใดมีรักที่นั่นมีทุกข์” มิได้หมายความว่าพระองค์ทรงปฏิเสธความรัก มองโลกในแง่ร้าย แต่เพราะพระองค์ทรงมองเห็นว่า โลกเป็นอนิจจัง มีการพลัดพรากหล่นหายไปจากกันได้

เมื่อเรารักสิ่งใด หากสิ่งนั้นหลุดมือเราไป เราก็เป็นทุกข์ เพียงสร้อยคอถูกขโมยไป เราก็เสียใจไปหลายเดือน นับประสาอะไรกับการต้องสูญเสียสิ่งอื่นที่มากกว่า

พระองค์จึงทรงสอนให้มีสติในรัก แม้จะเป็นรักที่บริสุทธิ์เช่นรักของพ่อแม่ลูกก็ตาม ทุกอย่างล้วนแฝงไว้ด้วยการพลัดพรากทั้งสิ้น ที่ได้มีรักที่นั่นมีทุกข์ จึงเป็นอมตวาจาที่ไม่มีทางคัดค้านได้

ขอให้เราทั้งหลายมาทำความเข้าใจในคำว่า “รัก” จะเป็นรักที่บริสุทธิ์ผูกดวงของพ่อแม่ลูกก็ตาม หรือเป็นรักที่ร้อนแรง หรือร้อนรอนก็ตาม เราต้องตามให้ทัน อารมณ์รักมักเป็นอารมณ์สุดโต่ง เป็นอารมณ์ที่อยู่เหนือความเป็นจริง

ขอให้พิจารณาให้ดีว่า ทุกครั้งที่เรารักใครหรือรักอะไร อารมณ์เราจะเบิกบาน ชื่นบาน ตัวยาว วาบหวิงผิตปกติ เป็นอารมณ์ดีใจที่ได้มาเหมือนได้ครอบครองอะไรไว้ เหมือนมีทิพยสมบัติอยู่กับเรา แต่ไม่รู้ตัวเหมือนกันว่าได้อะไรมา ครอบครองอะไรไว้ ต่อเมื่อสิ่งนั้นหลุดลอยไปจึงฟื้นสติขึ้นมาได้ เสียใจ โศกเศร้า พิโรธำพัน อาลัยอาวรณ์ อารมณ์รักสุดโต่งอย่างนี้ท่านจึงบอกว่า

รักมากทุกข์มาก ทุกข์เพราะตามอารมณ์ของตัวเองไม่ทัน



## ดิช นัท ฮันส์

จากหนังสือ เมตตาทาภาวนา : คำสอนว่าด้วยรัก



# เมตตาทาภาวนา

ในองค์คุณตรีนิกาย พระพุทธองค์ทรงกล่าวถึงคุณประโยชน์ของการปฏิบัติเมตตาทาภาวนาไว้ ๑๑ ประการ พระพุทธองค์ทรงกล่าวถึงคุณและโทษของการปฏิบัติ และการไม่ปฏิบัติ เพื่อส่งเสริมให้ผู้คนหันมาสู่ปฏิบัติ

- ๑ ผู้ปฏิบัติจะหลับสบาย
- ๒ เมื่อตื่นขึ้น จิตใจจะรู้สึกสบายและปลอดโปร่ง
- ๓ จะไม่ฝันร้าย
- ๔ ผู้ปฏิบัติจะเป็นที่ชื่นชอบของคนมากมาย และตัวผู้ปฏิบัติจะรู้สึกดีกับทุกๆ คน คนอื่นๆ โดยเฉพาะเด็กๆ จะชอบเข้าใกล้

๕ เขาจะเป็นที่รักของสัตว์ต่างๆ นก ปลา ช้าง กระรอก สิ่งมีชีวิต  
ทั้งที่มองเห็นได้และไม่อาจมองเห็นได้จะขึ้นขอบเข้าใกล้

๖ ผู้ปฏิบัติจะได้รับความช่วยเหลือและปกป้องจากทวยเทพ

๗ เขาจะได้รับการปกป้องออกจากไฟ ยาพิษ และคมดาบ โดย  
ไม่จำเป็นต้องดิ้นรนหลีกเลี่ยงจากสิ่งเหล่านั้นเลย

๘ ผู้นั้นจะเข้าสู่สมาธิได้อย่างง่ายดาย

๙ สีหน้าของผู้นั้นจะผ่อนคลายและเปล่งปลั่ง

๑๐ เมื่อถึงเวลาตาย จิตใจจะผ่อนคลาย

๑๑ ผู้ปฏิบัติจะได้ขึ้นสู่สวรรค์ชั้นพรหมซึ่งสามารถสืบต่อการปฏิบัติ  
ได้ เพราะที่นั่นมีสังฆสมาคมของผู้ฝึกพรหมวิหารสี่สถิตอยู่แล้ว

ในอิติวุตตก พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า ถึงเราจะรวบรวมกุศล  
ทั้งมวลบรรดามีในโลกก็ยังไม่อาจเทียบเท่าได้กับการปฏิบัติเมตตาภาวนา  
การสร้างศุภกัมมปฏิบัติธรรม สร้างพระพุทธรูป หล่อระฆัง หรืองานสังคม  
สงเคราะห์อื่นใด ก็ยังได้บุญไม่ถึงหนึ่งใน ๑๖ ส่วนของการปฏิบัติ  
เมตตาภาวนา แม้เราจะเอาแสงจากดวงดาราทั้งหลายมารวมกัน ก็ยัง  
ไม่อาจสว่างไสวได้เทียบเท่ากับแสงจันทร์ ในทำนองเดียวกัน การ  
ปฏิบัติเมตตาภาวนาก็ยิ่งใหญ่กว่าการทำกุศลอื่นๆ ทั้งปวงมารวมกันเสียอีก

การปฏิบัติเมตตาภาวนาก็เหมือนกับการขุดลึกลงไป จนกระทั่ง  
เราค้นพบตาน้ำ เราจะพิจารณาดูตัวเองอย่างจริงจัง จนรู้แจ้ง แล้ว  
ความรักก็จะปรากฏสู่ภายนอก ดวงตาของเราจะฉายแววของความสุข  
ความเบิกบาน ผู้คนที่อยู่รอบข้างก็จะได้รับอานิสงส์จากรอยยิ้มและ  
การปรากฏตัวของเรา

“การเรียนรู้ที่จะทำให้คนหนึ่งๆ มีความสุข ถ้าเราทำได้ ก็เท่ากับเราได้เรียนรู้ที่จะแสดงความรักของเราที่มีต่อมวลมนุษย และสรรพสิ่งๆ ทั้งหลาย.....”

“เราทุกคนล้วนมีเมล็ดพันธุ์ของความรักอยู่ในตัว เราสามารถพัฒนาพลังอันน่าอัศจรรย์นี้ได้ บ่มเพาะความรักที่ไม่มีเงื่อนไข ขนาดที่ไม่ต้องคาดหวังสิ่งตอบแทน หากเราเข้าใจใครสักคนดีพอแล้ว.. ถึงคนๆ นั้นจะทำร้ายเรา เราก็ยังคงรักเขาอยู่ องค์ศากยมุนีทรงตรัสว่า พระพุทธเจ้าในกายภาคหน้าจะมีพระนามว่า “เมตไตรย” หรือ “พระพุทธเจ้าแห่งความรัก..”

ดิช นัท ฮันส์



## เขมานันทะ

จากหนังสือ ช่วงชีวิต ช่วงภาวนา



# สุขที่ไร้โทษ

มองในแง่จิตวิทยา เรามักจะทำให้คนที่รักเจ็บปวด  
ถ้าคนเดินผ่านหน้าไม่รู้จักมักจี่ ก็ไม่มีเรื่องอะไรมาก  
แต่เรามักมีปัญหาเกี่ยวกับคนที่รู้จักแล้ว  
เรามักจะใช้ถ้อยคำที่เจ็บแสบทิ่มแทงคนที่เรารัก

เพื่อให้เขาเจ็บปวด เพื่อแสดงว่าเราไม่แยะแสบเขา ทั้งๆ ที่เราอยาก  
ให้เขาแยะแสบ พฤติกรรมของเรานั้นเป็นความสับสนในตัวเอง ทั้งที่เร  
อยากให้เขารัก แต่แทนที่เราจะทำตัวให้น่ารัก เรากลับเรียกร้องต้องการ  
อย่างโง่เขลา ปฏิกริยาของเราคือ เราต้องทำร้ายเขา ทำให้คนอื่นสับสน

ไปกับอารมณ์สับสนของเรา เพื่อลงโทษเขาว่า ทำไมคุณไม่รักฉัน

เราตบหน้าเขาแล้วเราดิ้นหรือเปล่า สามีหรือภรรยาก็ตาม เพื่อแสดงออกว่ารัก ก็ด้วยการข่วน หยิก ทำร้าย ตะ ถีบ ต่ำทอ กลั่นแกล้ง

สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่น่าประหลาดมากๆ เราไม่ควรหยิ่งกับคนที่เรารัก เราอาจจะหยิ่งกับคนอื่นได้บ้าง ถ้ามีเหตุผลสมควร เพราะความหยิ่งกับความรัคนั้นอยู่ร่วมกันไม่ได้

แต่มนุษย์ก็มีสันดานอะไรบางอย่างที่เรียกว่า มานะ ต้องเล่นตัว ต้องหยิ่ง รวากับว่าหยิ่งแล้วจะมีค่า แสดงว่าหัวใจเราไม่ซื่อ ไม่ซื่อกับความรู้สึกภายใน



ที่จริงรักก็คือรัก เราคลั่งตัวเองหรือคลั่งผู้อื่นเพื่อสนองความต้องการของตัวเอง

สับสนไม่รู้ตัวไหนเป็นตัวแท้ของเรา เราไปไขว่คว้าหาตัวเองจากผู้อื่น ถ้าเราสติ เราจะพบว่าเรามีความไม่มั่นใจมากมายในตัวเอง เรามักถามคนที่เรารักบ่อยๆ ว่า คุณรักผมหรือเปล่า และผมเป็นคนเดียวของคุณหรือเปล่า ถ้าเขาบอกไม่ใช่เนิ่นอนไม่หลับ กลัดกลุ้ม ดิ้นรนเจ็บปวด ในเมื่อตัวเองรักตัวเองไม่ได้แล้ว เราจะให้เขารักเราได้อย่างไร

ควรแสวงหาความเข้าใจในความรักเสียก่อนที่จะพบคู่รัก ในเมื่อเราเข้าใจความรักดีแล้ว ปัญหาจะน้อย แต่ถ้าเราหาคู่รักก่อนแล้วค่อยๆ เรียนรู้ ความรักมันจะยุ่ง



เมื่อเรากำลังเจริญภาวนา เรากำลังเข้าไปสู่ฐานแห่งความรัก ความสุขที่ไร้ตัวไร้ตน พระพุทธศาสนาไม่ได้สอนให้เราปฏิเสธความสุข ความรัก แม้จะพูดเรื่องอนัตตา เรื่องทุกข์ เรื่องไม่จริงยังยืนยันก็ตาม

แต่ว่านั้นเป็นการพูดให้พัฒนาสติ เพื่อรู้จักจริงถึงความจริง เพราะ เมื่อรู้จักความจริงแล้ว ความรัก ความสุขที่แท้จริงก็ไม่ไปไหนเสีย

มีคนๆ หนึ่งมาหาผม เขาอยากเห็นแม่เขาดีขึ้น ทุกครั้งที่ผม แนะนำเขา เขาโกรธขี้ดใจผมทุกที เพราะว่าผมเหยียดถามว่า แม่คุณไม่ดี ตรงไหน เขาบอกว่าแม่เป็นคนขี้โกรธ ผมก็เห็นสาเหตุได้ชัดเจนว่า คนที่จะช่วยคนโกรธยังโกรธอยู่ไม่มีทางที่จะช่วยได้เลย

ต้องคนที่เอาชนะความโกรธได้แล้ว ความโกรธของผู้อื่นจึงจะถูกระงับลงได้ ยากมากที่เราจะรักษาหัวใจของเราให้เต็มเปี่ยม และเราจะต้องต่อสู้ ถ้าเราไม่ได้ต่อสู้ด้วยหัวใจที่เต็มเปี่ยม เราไม่ได้รักเขา เพียงเราคิดว่าเรารัก เมื่อถึงคราวเขาบ้าๆ บอๆ เราเกลียดส่งไปเลย เรายังจะเป็นอย่างนั้น เราชักกันพอเขาเฉไฉหรือเขาเลวทรามลง เราแทนที่จะยังดีเท่าเท่าแต่เราถีบส่งเลย หรือไม่ก็เกลียดขี้ดซ้ำเติม แล้วเราเองก็ไม่ได้ดีขึ้น แม้เราคิดว่าเราดีกว่าเขา แต่เราก็ไม่ได้ดีกว่าเขาเท่าไร เราเพียงคิดเอาเองว่า เราดีกว่าคนที่เราคิดว่าเขาเลวเท่านั้น การรักคนที่เขารักเรานั้นง่ายนิดเดียว เหมือนไม่ได้ให้บทเรียนอะไรที่ล้ำค่านัก คนนั้นรักเรา เราชักเขาเท่านั้นจบแล้ว แต่ว่าเรารักษาความรักของเราไว้ได้ต่อคนซึ่งทำร้ายเรานี้จึงจะพิสูจน์ว่าเราเป็นมนุษย์ที่ดีได้ เราถูกยกกระต๊อบขึ้นแล้ว

ชัยชนะนั้นต้องพิจารณาในช่วงยาว ไม่ใช่เฉพาะกรณีนี้เท่านั้น

ถ้าเราสามารถชนะศัตรูของเราโดยที่ศัตรูหันมารักเราได้ นั่นแหละ  
เราชนะจริงๆ แต่ถ้าเราทำให้ศัตรูของเราแพ้ เราข่มศัตรูของเราให้พัง  
พินาศลงแล้ว เราชนะในช่วงนั้นแต่เราได้สร้างศัตรูผู้แพ้ขึ้นโดยไม่รู้ตัว  
และตราบมหายาใจสุดท้าย แล้วเราชนะหรือเปล่า มองให้ไกลอย่ามองใกล้ๆ  
มองการณ์ไกลช่วงยาวของชีวิต

พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่าเราไม่มีศัตรูใดๆ ในโลกนี้ เราไม่เป็นศัตรู  
กับโลก แต่โลกเป็นศัตรูกับเรา พอท่านไปสอนผู้คนที่ไม่ชอบก็จะโกรธท่าน  
เป็นศัตรูกับพระพุทธเจ้า แต่หารู้ไม่ว่าพระพุทธเจ้านั้นไม่เป็นศัตรูเลย

ในแง่หนึ่งเราเลียนแบบพระพุทธเจ้าของเรา เรารู้นี้ว่าในหัวใจ  
ของเราไม่มีศัตรู ที่ตรงนี้เองที่เป็นฐานแห่งความสุข



ความสุขเกิดขึ้นได้ง่ายตามธรรมชาติด้วย คนที่รู้สึกว้าวุ่นกับ  
ชีวิตแล้ว เดินทางมาเหนื่อยๆ ได้ดื่มน้ำแล้วรู้สึกสุขสำราญ ได้นั่งพัก  
ใต้ต้นไม้ ได้สนทนากับเด็กๆ ก็รู้สึกเป็นสุขสำราญ แต่ถ้าหัวใจเราผูก  
เวรไว้ เราอยากเก่ง เราถูกเลี่ยมสอนไว้ให้เป็นคนระห่ำ หัวใจกระด้าง  
จะสุขสำราญอย่างไรตัวตนนั่นยาก

ความสุขของคนที่ยุ่งยากซับซ้อนนั้นไม่มีทางใดนอกจากการ  
เบียดเบียนผู้อื่น ได้ข่มใครให้สยบแล้วรู้สึกเป็นสุข

สิ่งเหล่านั้นไม่ใช่ความสุข เป็นความล่มสลายของความเป็นคน

เมื่อใดที่เรารู้สึกเป็นสุขที่ทำให้คนอื่นพ่ายแพ้ยับเยิน เรานั้นเองได้  
ฝากรอยแผลลึก ไว้ในหัวใจ

ที่พระพุทธเจ้าท่านพูดเช่นนั้นมีความหมายลึก สุขที่เกิดจากการให้อภัย ดูแล้วมันจะคล้ายคนแหย คนไม่สู้คน แต่ถ้าเรียนรู้แล้ว คนแหยนั้นเป็นอีกประเภทหนึ่ง คือ คนโง่ดี ๆ นี่เอง ชักแล้ว ไร้สติไร้การให้อภัย

ส่วนคนดีนั้น คือ คนอยู่เหนืออารมณ์ที่โกรธเกลียด คืออยู่เหนือความคิดนั่นเอง

“ชีวิตคู่เป็นสนามฝึกที่เราสามารถรู้ผลสะท้อนกลับทันทีว่า เราเข้าใจอย่างถ่องแท้ แค่ไหนต่อ หลักการแห่งสันติ อิสราภาพ ความรัก และการยอมวางอึดตา.....”

“ชีวิตคู่สามารถช่วยเราปลดพันนาการจากกรรม โดยเอื้อให้เรา เห็นชัดว่า ตัวเองติดอยู่ในปัญหาอะไร ติดข้องอย่างไรบ้าง

เมื่ออยู่คนเดียวเรามักจะไม่ค่อยตระหนักถึงนิสัยของตัวเอง เพราะเราใช้ชีวิตอยู่ภายใต้นิสัยเหล่านั้น...”

“ความรู้สึกโรแมนติคนั้นขึ้น ๆ ลง ๆ อยู่ตลอดเวลา ส่วนความต้องการทางอารมณ์ก็เปลี่ยนแปลงไปเรื่อย เมื่อสมใจอยากแล้วก็ไม่น่าสนใจอีก ทั้งยังเป็นไปไม่ได้ที่ใครจะสนองความต้องการของเรา ได้ทั้งหมด ไม่ว่าเขาจะเข้ากับเราได้ดีเพียงใดก็ตาม.....”

เขมานันทะ

## อ. วศิน อินทสระ

จากหนังสือ พระอานนท์ พุทธานุชา ตอน ความรัก-ความร้าย



# ความรัก-ความร้าย

“น้องหญิง ความรักเป็นเรื่องร้ายมิใช่เป็นเรื่องดี พระศาสดาตรัสว่า ความรักเป็นเหตุให้เกิดทุกข์โศก และทรมานใจ เธอชอบความทุกข์หรือ?”

“ข้าพเจ้าไม่ชอบความทุกข์เลยพระคุณเจ้า และความทุกข์นั้นใครๆ ก็ไม่ชอบ แต่ข้าพเจ้าชอบความรัก โดยเฉพาะรักพระคุณเจ้า”

“จะเป็นไปได้อย่างไร น้องหญิง! ในเมื่อทำเหตุก็ต้องได้รับผล การที่จะให้รักแล้วมิให้มีทุกข์ติดตามมานั้นเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ เป็นไปไม่ได้เลย”

“แต่ข้าพเจ้ามีความสุข เมื่อได้เห็นพระคุณเจ้า ได้สนทนากับพระคุณเจ้า ผู้เป็นที่รักอย่างยิ่งของข้าพเจ้า รักอย่างสุดหัวใจเลยทีเดียว”

“ถ้าไม่ได้เห็นอาตมา ไม่ได้สนทนากับอาตมา น้องหญิงจะมีความสุขทุกขัใหม่?”



“แน่นอนเลยทีเดียว ข้าพเจ้าจะต้องมีความสุขทุกข์อย่างมาก”

“นั่นแปลว่าความรักเป็นเหตุให้เกิดทุกข์แล้วใช่ใหม่ ?”

“ไม่ใช่พระคุณเจ้า นั่นเป็นเพราะการพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักต่างหากเล่า ไม่ใช่เพราะความรัก”

“ถ้าไม่มีรัก การพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักจะมีได้หรือไม่ ?”

“มีไม่ได้เลย พระคุณเจ้า”

“นี่แปลว่าน้องหญิงยอมรับแล้วใช่ใหม่ ว่าความรักเป็นสาเหตุขั้นที่หนึ่งที่จะให้เกิดทุกข์”

พระอานนท์พูดจบแล้วยิ้มน้อยๆ ด้วยรู้สึกว่ามีชัย แต่ใครเล่าจะเอาชนะความปรารถนาของหญิงได้ง่ายๆ ลงจะเอาอะไรก็จะเอาให้ได้ เพราะธรรมชาติของเขามักจะใช้อารมณ์มากกว่าเหตุผล ถ้าผู้หญิงคนใดใช้เหตุผลในการตัดสินใจปัญหาชีวิตหรือในการดำเนินชีวิต หญิงคนนั้น

จะเป็นสตรีที่ดีที่สุดและน่ารักที่สุด เหตุผลที่กล่าวนี้มิใช่มากมายอะไรเลย เพียงไม่ถึงถึงเท่านั้น ด้วยเหตุนี้แม่นางจะมองเห็นเหตุผลของพระอานนท์ ว่าคมคายอยู่ แต่นางก็หยาบมไม่ นางกล่าวต่อไปว่า

“พระคุณเจ้า ความรักที่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ดังที่พระคุณเจ้ากล่าวมานั้น เห็นจะเป็นความรักของคนที่รักไม่เป็นเสียละคระมัง คนที่รักเป็นยอมรักได้โดยมิให้เป็นทุกข์”

“น้องหญิงเคยรักหรือ หมายถึงเคยรักใครคนใดคนหนึ่งมาบ้างหรือไม่ในชีวิตที่ผ่านมา”

“ไม่เคยมาก่อนเลย ครั้งนี้เป็นครั้งแรก และคงจะเป็นครั้งสุดท้ายอีกด้วย”

“เมื่อไม่เคยมาก่อนเลย ทำไมเธอจึงจะรักให้เป็นโดยมิต้องเป็นทุกข์เล่า น้องหญิง คนที่จับไฟนั้นจะจับเป็นหรือจับไม่เป็น จะรู้หรือไม่รู้ ถ้างัดจับไฟด้วยมือแล้วยอมร้อนเหมือนกันไหม ?”

“ใช่ พระคุณเจ้า”

“ความรักก็เหมือนการจับไฟนั้นแหละ ทางที่จะไม่ให้มือพองเพราะไฟเผามืออยู่ทางเดียว คืออย่าจับไฟ อย่าเล่นกับไฟ ทางที่จะปลอดภัยจากรักก็ฉันนั้น มืออยู่ทางเดียว คืออย่ารัก

แต่ความรักยอมมีวงจรของมัน จนกว่ารักนั้นจะสิ้นสุดลง ชีวิต

มักจะเป็นอย่างนี้เสมอ เมื่อใครคนหนึ่งพยายามค้นหาความรัก เขา มักจะไม่สมปรารถนา แต่พอเขาทำท่าจะหนี ความรักก็ตามมา ความรัก จึงมีลักษณะคล้ายเงา เมื่อบุคคลวิ่งตามมันจะวิ่งหนี แต่เมื่อเขาวิ่งหนี มันจะวิ่งตาม”

“ไม่ควรปล่อยให้ตนให้ตกอยู่ภายใต้อำนาจแห่งความรัก เพราะการ พลาดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักเป็นเรื่องธรรมดา และเรื่องที่จะบังคับมิให้ พลาดพรากก็เป็นสิ่งสุดวิสัย ทุกคนจะต้องพลาดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก ที่พอใจ ไม่วันใดก็วันหนึ่ง”

น้องหญิง อย่าหวังอะไรให้มากนัก  
จงมองดูชีวิตอย่างผู้ต่ำของ  
อย่าวิตกกังวลอะไรล่วงหน้า  
ชีวิตนี้เหมือนเกลียวคลื่นซึ่งก่อตัวขึ้นแล้วม้วนเข้าหาฝั่ง  
และแตกกระจายเป็นฟองฝอย  
จงยืนมองดูชีวิต  
เหมือนคนผู้ยืนอยู่บนฝั่งมองดูเกลียวคลื่นในมหาสมุทรฉะนั้น”



“ดูก่อนน้องหญิง ส่วนเมถุนธรรมนั้น ใครๆ จะอาศัยละมิได้เลย นอกจากจะพิจารณาเห็นโทษของมันแล้วเลิกละเสีย ห้ามใจมิให้ เลื่อนไหลไปยินดีในกามสุขเช่นนั้น น้องหญิง พระศาสดาตรัสว่า กามคุณนั้นเป็นของไม่เที่ยงไม่ยั่งยืน มีสุขน้อยแต่ทุกข์มาก มีโทษมาก มีความคับแค้นเป็นมูล มีทุกข์เป็นผล”

อ. วศิน อินทสระ  
จากหนังสือ ชีวิตกับความรัก



## ชีวิตกับความรัก

พุทธศาสนาได้แสดงหลักเอาไว้มากมาย เพื่อให้ชาวโลกได้สมหวังในการดำเนินความรักให้ตลอดรอดฝั่ง ไม่ให้นาวาชีวิตต้องอับปางลงกลางคัน เช่น การบำเพ็ญกรณียกิจที่เป็นหน้าที่ของตนให้สมบูรณ์ทั้งฝ่ายสามีและภรรยา

ข้อสังเกตที่เห็นได้ประการหนึ่งก็คือ

ควรจะทำให้ความเข้าใจคู่สมรสของตนให้ถ่องแท้ และควรจะพยายามเข้าใจเขามากกว่าที่จะพยายามตั้งความหวังให้เขาเข้าใจเรา ควรทำหน้าที่ของเราให้สมบูรณ์ ดีกว่าที่จะพยายามให้เขาทำหน้าที่ของเขาให้สมบูรณ์โดยที่ตัวเรายังบกพร่องอยู่นานาประการ



ตัวเรากียังบกพร่องอยู่มากมาย แต่ว่าต้องการที่จะให้อีกคนหนึ่ง หรืออีกฝ่ายหนึ่งทำหน้าที่ให้สมบูรณ์ หรือว่าถ้าเป็นเพื่อนกันเราก็คควรจะ ตั้งความหวังว่า ทำอย่างไรเราจะจะเป็นเพื่อนที่ดีของใครสักคนหนึ่ง ไม่ได้ คิดอยู่แต่ว่าทำอย่างไรเราจะได้เพื่อนที่ดีสักคนหนึ่ง

แทนที่จะคิดว่าทำอย่างไรคนนั้นคนนี้จะมาเป็นเพื่อนที่ดีของเรา เรากลับคิดเสียใหม่ว่า ทำอย่างไรเราจะจะเป็นเพื่อนที่ดีของใครสักคนหนึ่ง

เมื่อคิดอย่างนี้เราควบคุมได้ แต่ถ้าคิดอีกอย่างหนึ่งว่า ทำอย่างไร คนคนนี้จะเป็มิตรที่ดีของเรา อันนี้เราควบคุมไม่ได้ มันอยู่ที่ตัวเขา หรือ ถ้าเป็นสามีก็คิดว่า ทำอย่างไรเราจะเป็สามีที่ดีของภรรยา ทำหน้าที่ ของสามีที่สมบูรณ์ ไม่ให้เขาเดือดร้อนในเรื่องความเป็นอยู่ มีความ รับผิดชอบ ภรรยาก็เหมือนกัน คิดแต่ว่าทำอย่างไรเราจะเป็ภรรยา ที่ดีของเขา อย่างนี้ต่างคนต่างคิดก็จะเกือถูกลกัน คิดปรับปรุงตัวเอง ปัญหา มันจะค่อยๆ น้อยลง

## อาการแปรแห่งความรัก

คือ ความรักแบบเสนหา ก็อาจจะแปรเป็มิตรภาพได้ ในกรณี ที่ความรักนั้นถูกขัดขวาง ไม่ได้ดำเนินไปตามทางที่มุ่งหมายไว้แต่แรก ความรักแบบเสนหาจะกลับเป็มิตรภาพได้ แต่จะเป็อย่างนั้นได้ก็ เฉพาะคนที่มิใ้สูงเท่านั้น คนที่มีใ้สูงไม่พอไม่อาจทำได้ ส่วนมากเมื่อ ไม่สมหวังในความรักเสนหาก็จะแตกหักไปเลย คือ ไม่เกี่ยวข้องกันอีก อาจจะด้วยความละอายต่อกันหรือว่าอาจจะเป็ความข้ำใจ จึงไม่ยาก จะพบเห็นกันอีก

มีกรณีหนึ่งคือ มิตรภาพที่แปรเป็นความรักก็มี นี่ตรงกันข้ามนะครับ มิตรภาพที่แปรเป็นความรักอันนี้พบได้บ่อย และพบได้เสมอ ชายหญิงที่คบกันอย่างเพื่อน หรือนับถือกันอย่างเพื่อนหรือพี่น้องในระยะเริ่มต้น แต่พอนานเข้าความเห็นอกเห็นใจ ความนิยมชมชอบ หรือความเสน่หา เพราะความใกล้ชิดอย่างใดอย่างหนึ่งก็ตาม ก็จะทำให้ทั้งสองรักกันอย่างคู่รัก และถึงท้ายด้วยการแต่งงาน ความรักที่มีจุดมุ่งหมาย แสวงหาความรักจากผัสสะ จะลงเอยด้วยการแต่งงาน

เมื่อแต่งงานนานไป ความรักอันตื่นเต้นทางประสาทสัมผัสก็จะลดลง เจือจางลง ถ้ามีคุณธรรมด้วยกันทั้งสองฝ่าย ก็จะกลับไปเข้มข้นทางมิตรภาพ จะเห็นอกเห็นใจกัน เป็นเพื่อนร่วมทุกข์ร่วมสุขกัน ข้อนี้ทางศาสนาพุทธเจ้าก็ทรงรับรองว่า คู่ครองนั้นเป็นเพื่อนอย่างยิ่ง จะเป็นภรรยาหรือสามีก็ตามเถิด ภริยา ประมา สขา แปลว่า ภரியานั้นเป็นเพื่อนอย่างยิ่ง และอันนี้ก็น่าจะหมายถึงภริยาหรือสามีที่ดีเท่านั้น

ภรรยาหรือสามีที่ไม่ดีก็จะเป็นศัตรูที่ร้ายกาจเหมือนกัน ดูไปแล้วก็คล้ายๆ กับมีงูพิษอยู่ในบ้าน นำระแวง นำเกรงภัย คือว่ามีตัวอย่างให้ดูมากมายอยู่แล้วเกี่ยวกับเรื่องเหล่านี้ ที่มีงูพิษอยู่ในบ้าน แทนที่จะเป็นเพื่อนอย่างยิ่งหรือเป็นกัลยาณมิตรที่ยอดเยี่ยม กลับกลายเป็นข้าศึกหรือศัตรูที่กลืนไม่เข้าคายไม่ออก บางคนก็ต้องเสียทั้งตัวและลูก และบางคนก็ต้องทนทุกข์ทรมานอกไหม้ไส้ขมไปตลอดชาติ

การเข้าไปเกี่ยวข้องกับความรักก็เป็นเรื่องเสี่ยงมากในลักษณะนี้ แต่ถ้ามันจะต้องทนอยู่อย่างทุกข์ทรมาน จะต้องอยู่กับงูพิษที่เล็กไปจะอยู่ทำไม เราไม่ได้เกิดมาเพื่อจะเป็นทุกข์ ไม่ได้เกิดมาเพื่อจะทนทุกข์ทรมานกับเรื่องอย่างนี้ มันมีเรื่องอะไรที่ดีๆ ที่ควรจะทำกว่านี้อีกมากมาย

อาการแปรแห่งความรักที่มาจากความรักแบบเสน่หา ความรักแบบหญิงชายมาเป็นมิตรภาพหรือไมตรี

อันนี้เป็นสิ่งที่น่าสนใจ ไมตรีเป็นสิ่งที่น่าสนใจ คนที่เคยรักกันแบบหนุ่มสาว ถ้าเผื่อว่าการดำเนินความรักเป็นไปไม่ได้อีกต่อไป หรือเหตุใดเหตุหนึ่ง มันก็ควรจะแปรให้มันเป็นมิตรภาพ เพราะว่าความรักในแบบมิตรภาพนั้นเป็นความรักที่ดี ก็พยายามทำให้ได้ เป็นเพื่อนร่วมทุกข์เกิดแก่เจ็บตายด้วยกัน

ถึงอย่างไรก็รักความสุข เกลียดความทุกข์ด้วยกัน แต่ว่านิสัยใจคออุปนิสัยต่างๆ มันเป็นไปไม่ได้ เข้ากันไม่ได้ อะไรกันไม่ได้

บางคนต่างคนต่างก็ดีทั้งสองคน เขาก็ดีอย่างเขา เราก็ดีอย่างเรา แต่พอรวมกันแล้วไม่ดี มันก็แยกกัน พอแยกกันต่างคนต่างก็ดี รวมกันแล้วมันผิดพลาดมันไม่ตรง จะไปดีกับคนอื่นเหมาะกับคนอื่น แต่ว่าไม่เหมาะกับเรา กับคุณนั้น จับคู่ผิด รวมความว่าจับคู่ผิด

เพราะฉะนั้นก็เลิกไป ให้เหลือไมตรีจิตเอาไว้ไม่ถึงกับต้องเป็นศัตรูกัน



รายชื่อผู้ร่วมสมทบทุนพิมพ์หนังสือ แจกเป็นธรรมทาน



ชนรดา - ชนกพร อินเที่ยง และครอบครัว  
ภูสิต อินทรทุด และครอบครัว  
อภิษฎี มุสิกทอง และครอบครัว  
ปิยะเคห์ เหมือนประสพาท และครอบครัว  
วิมลรัตน์ ชินเวทิจมมงคล  
จำลองณ์ ขุนพลแก้ว และครอบครัว  
นันทพร ดำรงพงศ์  
หิรัญญา รัตนเขตกุล  
โอฬาร ไรจน์วาทธรรม  
ม่วย แซ่จู้  
สายชล วาทีดาพร  
ด.ช.พอล แซ่แต้  
ประภาส เลิศธนะพร  
ชนะภัย สรรพสุข  
พรชัย ดาวรานนท์  
รักชนก บัวมาก  
เปรมิกา อัครธรรม  
อารยา ลาภภัทรนันท์  
ธีรพงศ์ ธีรพงศ์ปรีชาญา  
ผดุงศักดิ์ ลิ้มไชยาววัฒน์  
ชัยยศ พรพงษ์อภิสิทธิ์ และครอบครัว  
สุนิสา รอดแจ่ม  
รูปนีย์ แก้วสุวรรณ  
กุลวรรณ สายสุทธิ  
สุพจน์ ตั้งประสงค์  
เพื่อนพนักงานศูนย์ประมวลผลตราสารการเงิน  
ธนาคารกรุงศรีอยุธยา บมจ.  
อนัญญา เรืองมา  
ปิยมงคล โชติกเสถียร  
ปิยารมย์ ปิยะไทยเสรี  
Ifon  
โชติपालะ  
จารุณี อนันต์สถิตย์พร  
ผด้นิทร อธิยาสม  
บราลี สุทธิโพธิ์สุวรรณ  
เทียนชัย ศรีชัยนนท์  
เนาวนัช นิมพาสิทธิ์  
รุติมา นิลวงษ์  
จินดา อันสวัสดิ์  
ครอบครัววากลางบุรี  
ครอบครัววิบูลผลประเสริฐ

รักชนก แซ่ลิ้ม  
เต็มดวง โนชัย  
เบญจพร ปรมัตถาวงศ์  
นิธิตา - สุพรรณณี - นันทพร อังคิชาติ  
สุรเชษฐ์ สุนัญสันต์  
พรเพ็ญ ครอบธรรมสุธี  
ชลธิชา หนูเรืองงาม  
จงดี - ณัฏฐา เปาวิมาน และครอบครัว  
อลิสสา ฉัตรานนท์  
ด.ช. ธีรธร ดญ. ภคพรพรรษ เสนานุช  
สมชาย - นิภา โสภณวัฒน์วิจิตร  
คุณเล็ก (ร้านอัครรูป “หน้าวัง”)  
วันชัย หล่อวัฒน์ตระกูล  
สมนึก หวางธนะภักดิ์  
กรรณิการ์ สงวนจิตต์และเพื่อน  
ดวงพร เทพเฉลิมและเพื่อน  
Thomas Schneider  
ประเสริฐ ธนาธิคม  
นภาพร ธนาธิคม  
วลีพร ธนาธิคม  
จันทร์จิรา ธนาธิคม  
ธนาสิทธิ์ อุดมศิริโภคัย  
ไพฑูริย์ บุญศิริไพบุลย์  
มาสพร บุญศิริไพบุลย์  
ชยพล บุญศิริไพบุลย์  
ภูริภาคย์ บุญศิริไพบุลย์  
อภิรดี ไชยศรี และครอบครัว  
สังวร รัตนรักษ์ และครอบครัว  
วิภาธร เฉลิมไทย และครอบครัว  
สุภาภรณ์ แก้ววงศ์ และครอบครัว  
กุลธิดา เดชโยธิน และครอบครัว  
วรพร แก้วเมืองมูล และครอบครัว  
จิตติมา ศรีกลม และครอบครัว  
รติบรรพ์ โสมะบุตร และครอบครัว  
ศุภชัย - สุภาพ อาชีวะระงับโรค และครอบครัว  
รด จิวะพงศ์ + Tuan Pham  
ดวงใจ แซ่แก้ว  
ณัฐพงษ์ ดิษยนันทน์ และครอบครัว  
รัตนพร ธีรเวชเจริญชัย  
พรทิพย์ โชตม้นคงสิน  
พุทธชาติ วัชรางกูร และครอบครัว