

หมอกรัก

ประพันธ์โดย อดิสรณ์



หลักรัก

ชยสาโร ภิกขุ

หลักรัก

ชยสาโร ภิกขุ

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน

สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามคัดลอก ตัดตอน หรือนำไปพิมพ์จำหน่าย

หากท่านใดประสงค์ที่จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน โปรดติดต่อ

โรงเรียนทอสี ๑๐๒๓/๔๖ ซอยปรีดีพนมยงค์ ๔๑

สุขุมวิท ๗๑ เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๑๐

โทรศัพท์ ๐-๒๗๑๓-๓๖๗๔

เว็บไซต์ www.thawasischool.com

พิมพ์ครั้งที่ ๑ เดือนสิงหาคม ๒๕๕๐

จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

ภาพปก กลุ่มเพื่อนธรรมเพื่อนทำ

รูปเล่ม สุนาถ ธนสารอักษร

จัดทำโดย ครอบครัวธนสารอักษร

พิมพ์ที่ บริษัท โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์ (๑๙๘๗) จำกัด

โทรศัพท์ ๐-๒๔๒๘-๗๕๐๐ โทรสาร ๐-๒๔๒๘-๗๔๙๘

คำนำ

หนังสือเล่มนี้ มีต้นเรื่องเดิมมาจากพระธรรมเทศนาของพระอาจารย์ชยสาโร เรื่อง “จากรักสู่เมตตา” ซึ่งพระอาจารย์ได้นำเนื้อหาสาระที่สำคัญของเรื่องดังกล่าวมาเขียนขึ้นเป็นอีกเรื่องหนึ่งใหม่ทั้งหมด และได้ตั้งชื่อเรื่องให้ใหม่ด้วยว่า “หลักรัก”

คณะผู้จัดทำใคร่ขอกราบขอบพระคุณพระอาจารย์เป็นอย่างสูง ที่ได้เมตตาเขียนต้นฉบับและอนุญาตให้จัดพิมพ์ เพื่อเผยแพร่และแจกเป็นธรรมทาน รวมทั้งขอขอบพระคุณโรงเรียนทอสี ที่ได้ช่วยเหลือ และให้คำแนะนำในการจัดทำหนังสือเล่มนี้ให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี และขออนุโมทนาผู้มีส่วนร่วมในการจัดทำหนังสือเล่มนี้ พร้อมทั้งผู้อ่านทุกท่าน

อานิสงส์ทั้งหลายที่เกิดจากการให้ธรรมทานนี้
คณะผู้จัดทำขอน้อมถวายเป็นอาจารย์บูชาแด่
พระอาจารย์ชยสาโร และขออุทิศส่วนบุญส่วนกุศล
ให้แก่คุณพ่อลิขิต ชนสารอักษร ในโอกาสครบรอบ
สองปีที่ท่านได้จากพวกเราไป

คณะผู้จัดทำ

คืนใจไม่ท้อ

เอาตบยี่ห้อไหนมาให้ครบครันหรือชนสารอักษร
จัดพิมพ์หนังสือ 'หลุดรัก' เพื่อแจกเป็นธรรมทาน
แก่ญาติมิตร และผู้มีจิตศรัทธาทัวไป // และขอไม่ท้อ
ใ้ในศอกเจตนาของเจ้าภาพทุก ๆ วัน ณ ที่นี้ด้วย

ขอให้ท่านสงฆ์ดวงบุญอันบังเกิดจึ้นจากการให้ธรรม
เป็นทานในครั้งนี้ จงดลบันดาลให้ผู้อ่านทุกคนได้
รู้จักความรักซึ่งมีค่าเสมอ // และคุณธรรมสองเทือกกับ // และ
คุณครูอยู่ // และขอให้ได้สัมผัสความสุขยิ่งของชีวิตที่
รักอย่างไม่มีที่สิ้นสุด ไม่มีประมาณ เพื่อชีวิต // และสงฆ์คนที่
ดีงามยิ่ง ๆ ขึ้นไป หล่อจากคุณทาน เทอญ

ชมสาริโร ธิกญ

‘หลงรัก’

เอาตมาไม่เคยคิดแต่งงานกับใคร แต่นอกจาก
ครอบครัวแล้ว ต้องสารภาพว่ามีรักสองรัก มีตั้งแต่
ยังไม่บวช และคงมีตลอดไป ทั้งไม่ได้ สองรักนี้ใกล้
หัวใจเอาตมามาก ห่างไม่กี่ปิ้วเลย อยู่ใต้โคนแขน! แต่
ไม่ใช่รักแบบนี้เท่านั้นที่ต้องทำความสะอาดทุกวัน
รักทุกรัก คนเราต้องรู้จักชำระ

การชำระความรักเป็นสิ่งจำเป็นเพราะอะไร
คำตอบง่าย ๆ คือมันสกปรกได้ ความสกปรกที่นี้
หมายถึงความทุกข์และเหตุให้เกิดทุกข์ ในเมื่อ
มนุษย์เราทุกคน ไม่ต้องการความทุกข์แม้แต่นิด

เดียว และปรารถนาความสุข แม้แต่เล็กน้อยก็ยินดี เราต้องระวังให้ส่วนประกอบของชีวิตต่าง ๆ รวมถึงความรัก เชื้อต่อความสุข ปลอดภัยจากความทุกข์ให้มากที่สุด เพราะฉะนั้น ความรักเป็นอีกส่วนหนึ่งของชีวิตที่เราต้องฉลาด และรู้เท่าทัน

ความรักมักจะคลุกเคล้าอยู่กับอารมณ์อื่นอยู่เสมอ ทำให้ผู้ที่ไม่เคยมองด้านในอย่างจริงจังหลงเข้าใจว่าอารมณ์ที่เป็นบริวารของความรักนั้น เป็นส่วนหนึ่งหรืออาการของความรักที่เดียว เช่นคนจำนวนไม่น้อยที่มองว่า ความวิตกกังวล และความหึงหวงเป็นเครื่องพิสูจน์ว่ารักจริง จึงยินดีสงวนเอาไว้ ด้วยเหตุนี้ความรักมักมีมลทินโดยผู้รักไม่ค่อยรู้ตัว และที่น่ากลัวคือกิเลสที่อาจบ่อนทำลายความรัก สามารถสอดแทรกเข้ามาในใจที่ขาดธรรมะได้อย่างง่ายดาย ปุถุชนธรรมดาเหมือนเจ้าของบ้านที่

ไม่มีประตู มีแต่ช่องว่าง ใครจะเข้าจะออกก็ได้ตามสบาย ชี้ขโมยจึงชุม

ผู้มีปัญญาจงเรียนรู้เรื่องความรัก เพราะการรู้เข้าใจธรรมชาติของตนคือทางเดียวที่นำไปสู่ความสงบสุขที่มนุษย์เราพึงประสงค์ พระพุทธเจ้าสอนเราว่า ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ย่อมเป็นปัญหากับผู้ไม่รู้เท่าทัน ย่อมไม่เป็นปัญหากับผู้ที่รู้เท่าทัน ความรักก็เหมือนกัน เมื่อเริ่มเจริญปัญญา รู้เท่าทันความรักในระดับหนึ่งแล้ว ก็ค่อยละสิ่งเศร้าหมอง บำเพ็ญธรรมฝ่ายเบิกบาน เพื่อความรักจะไร้โทษ และเป็นพลังในการนำชีวิตขึ้นไปสู่ความสุขที่แท้จริง

ในการเรียนรู้เรื่องความรัก คำถามที่ควรสนใจ จึงมีหลายข้อด้วยกัน เช่น ความรักคืออะไร ความรักมีข้อดีข้อเสียอย่างไรบ้าง ความรักเกิดขึ้นอย่างไร ตั้ง

อยู่อย่างไร เสื่อมและดับไปอย่างไร อะไรคือมลทิน
ของความรัก อะไรคือเครื่องรักษาและเครื่องชำระ
ความรัก เราควรจะปฏิบัติต่อความรักอย่างไร จึงจะ
ได้ความสุขมากที่สุดและความทุกข์น้อยที่สุด

สิ่งทำทนายในเบื้องต้นคือภาษา ความหมาย
ของคำว่า รัก ก่อนข้างจะกำกวม เพราะใช้สำหรับ
ความผูกพันหลายประเภท

บางครั้งเราอุทานออกมาว่ารักสิ่งใดสิ่งหนึ่ง
โดยหมายความว่าชอบมันมาก เช่น รักว่ายน้ำ รัก
อาหารทะเล รักภาพยนตร์เรื่องนั้นเรื่องนี้ เป็นต้น รัก
ประเภทนี้อาตมาจะไม่กล่าวถึงต่อไป เพราะไม่ใช่
ประเด็นสำคัญ คำว่ารักในกรณีนี้เป็นแค่สำนวน

ความรักอีกประเภทหนึ่งคือรักสิ่งที่เป็น
นามธรรม สิ่งสมมุติ หรืออุดมการณ์ เช่น รักชาติ
เป็นต้น ความผูกพันกับอุดมการณ์อาจเข้มข้นถึงขั้น

ที่พอใจฆ่า หรือตายเพื่อสิ่งนั้น ความรักแบบนี้จึง เป็นสิ่งที่เราควรกลั่นกรองด้วยปัญญาให้ดี เพื่อไม่ตก เป็นเหยื่อหรือเครื่องมือของใครที่เก่งในการ ปลุกกระดม ในเมื่อมีความขัดแย้งเกิดขึ้น ถ้าเรายึดมั่น ถือมั่นว่าฝ่ายเราดี ถูกต้อง บริสุทธิ์ ฝ่ายเขาเลว ผิด พลาด ไม่บริสุทธิ์ เป็นปัญหาแล้ว โธ่แบ่งเราแบ่ง เขา แบบขาวดำ ดีชั่ว อันตรายเสียแล้ว เพราะฉะนั้น ใครพูดในทางที่ชวนให้เราเกลียดหรือดูหมิ่นผู้ที่มี แนวความคิดไม่เหมือนเรา คนนั้นไม่ใช่เพื่อนที่ดี เขา เป็น “**ปาปมิตร**” หรือเพื่อนในทางเสื่อมเสียมากกว่า เราเชื่อและปล่อยให้อารมณ์รุนแรงครอบงำใจก็ เป็นบาปอีกคน ผูกพันกับแนวความคิด หรือปรัชญา อะไรแล้ว จงดูแลความถูกต้องด้วยพลังธรรม

ความรักประเภทที่สองเป็นสิ่งที่ควรศึกษา เพราะมีผลต่อความมั่นคงและความสงบสุขของ

สังคม แต่ที่นี้อาตมาตั้งใจจะเน้นการวิเคราะห์ความรักประเภทที่สาม คือความรักระหว่างบุคคล เช่น รักพ่อแม่ พี่น้อง ญาติมิตร สามี ภรรยา ลูก หลาน เป็นต้น และสุดท้าย ความรักที่สี่คือเมตตา

อย่างไรก็ตาม มีข้อสังเกตในเบื้องต้นว่าความผูกพันในสามข้อแรกย่อมนำความทุกข์มาสู่ชีวิตเราอยู่เสมอ ไม่มากก็น้อย เพราะธรรมชาติของความรัก ธรรมชาติของความเป็นปุถุชน เป็นอย่างนั้นเอง

ธรรมชาติของความรักสามัญคือมีขีดจำกัด เพราะเป็นส่วนหนึ่งของโลก มันย่อมมีความพร่องอยู่เป็นนิจ นั่นคือขำวร้าย แต่ขำวดีคือยังมีความรักอีกประเภท คือเมตตาซึ่งเลิศประเสริฐ เป็นความรักที่ไม่มีเงื่อนไข สม่่าเสมอในสิ่งมีชีวิตทั้งหลายอย่างไม่ล่ำเอียง เป็นความรักที่บริสุทธิ์แท้ เมื่อความผูกพันไม่มีขอบเขตจึงไม่เป็นเหตุให้

เกิดทุกข์ ตรงกันข้าม เมตตานำแต่ความสุขมา
ให้ อย่างน่าพอใจยิ่ง เพราะเป็นส่วนหนึ่งของทาง
พ้นจากทุกข์ในโลก

พุทธธรรมสอนให้เห็นว่า ความรักสามัญมีข้อ
ด้อยสองข้อสำคัญ คือ **หนึ่ง** ธรรมชาติของทั้งผู้รัก
ที่รัก และความรัก คือความไม่เที่ยง ความแปรปรวน
เปลี่ยนแปลงตามเหตุตามปัจจัย เป็นเหตุให้โลกไม่มี
อะไรคงที่ เป็นที่พึ่งแท้จริงได้ **สอง** ในเมื่อผู้รักยัง
เป็นปุถุชนอยู่ กิเลสต่างๆ ในใจย่อมทำให้ความรัก
เป็นปัญหาและมีปัญหาได้อยู่ตลอดเวลา ธรรมชาติ
โดยตัวของมันล้วนๆ ก็ทนยากอยู่แล้ว เรายังซ้ำเติม
ตัวเองด้วยความเข้าใจผิดและความอยาก

ผู้มีสัมมาทิฐิในทางพระพุทธศาสนาจึงฝึกมอง
เรื่องความรักผ่านอริยสัจสี่ คือ กำหนดรู้ความพร่อง
ของมัน ให้คุณค่าและความหมายของความรักให้

พอดี พยายามละสิ่งเศร้าหมองทั้งหลายในใจที่ก่อให้เกิดความทุกข์ทั้งๆ ที่รัก ตั้งเป้าหมายอยู่ที่การไม่เป็นทุกข์หรือเป็นทุกข์น้อยที่สุดเพราะความรักพร้อมกับมีและให้ความสุขมากที่สุด สุดท้าย ฝึกอบรมกาย วาจา ใจ ตามหลักคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ โดยเฉพาะในกรณีความรัก ด้วยการพยายามให้มันนุ่มไปทางเมตตาให้มากที่สุดตระหนักในความมงดงามของความรักที่ปราศจากเงื่อนไขเป็นกำลังใจ

ผู้อ่านบางท่านอาจจะไม่เห็นประโยชน์ในการศึกษาดังกล่าว อาจค้านว่า ไปยุ่งกับความรักทำไมมันดีอยู่แล้ว ขอตอบด้วยคำถามว่า มันดีจริงหรือและถ้ามันดีแล้วมันจะดีอีกนานเท่าไร รู้ได้อย่างไรพระองค์ทรงชี้ให้เราเห็นว่าสิ่งใดเป็นของจริง สิ่งนั้นย่อมทนต่อการพิสูจน์ สิ่งที่ไม่จริงเท่านั้นที่ไม่ทนต่อ

การพิสูจน์ เราจะปล่อยวางสิ่งแปลกปลอม เข้าถึง
ของแท้ ต้องดูใจตัวเองเป็น

เพราะฉะนั้น นักปฏิบัติธรรมจึงพยายาม
ทำความเข้าใจในเรื่องความรัก เมื่อศึกษาความรัก
ด้วยจิตเป็นกลาง ความรู้สึกผูกพันที่เกิดจากความ
หลงจะค่อยๆ ดับไป พร้อมกับสิ่งเศร้าหมองต่างๆ ที่
จรเข้ามาในใจรวมเป็นกระจุกกับความรัก เราจะเริ่ม
ชื่นชมรสชาติของ**ความรักปลอดสารพิษ** ในที่สุด
ในใจของผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบจะมีเหลือแต่ความรัก
ที่ใสสะอาด และไร้เงื่อนไข ที่ล้นออกมาจากจิตใจที่
เบิกบาน

ความรักระหว่างบุคคลที่เรารู้จักตั้งแต่แรกเกิด
คือความรักของแม่และพ่อนั่นเอง อายุมากขึ้น เรา
มักจะประมาทในความรักนี้ ทั้งนี้ เพราะเรามักรู้สึก
ว่าเป็นส่วนหนึ่งของโลก เหมือนดินน้ำลมไฟ เราจึง

รู้สึกคล้ายๆ กับว่า ความรักของพ่อแม่เป็นสิทธิของ เราที่จะได้รับ ข้อดีของสังคมไทยข้อหนึ่งจึงอยู่ที่การ เน้นย้ำเรื่องความกตัญญู ช่วยให้เราที่ชอบมอง ข้ามหรือลืมสิ่งสำคัญได้สำนึกใน **หนี้ศักดิ์สิทธิ์** และ รู้จักความสุขในการตอบแทนบุญคุณของบุพพการี ในที่สุดเมื่อคุณพ่อคุณแม่ต้องจากเราไป ความเศร้า โศกไม่ต้องแฝงไปด้วยความเดือดร้อนใจว่าเราเป็น ลูกที่ไม่ดี สัญญาความจำจะเต็มไปด้วยความภูมิใจ ว่าได้ทำหน้าที่ต่อผู้มีพระคุณ

คงไม่มีผู้ปกครองที่ไหนที่จะยืนยันได้ว่าความ รักลูกนำแต่ความสุขมาให้ถ้ายเดียว หากถือว่าความ ทุกข์ที่ตามมาเป็นสิ่งที่ยอมรับได้ เพราะเทียบกับ ความสุขที่ได้จากการมีลูกรู้สึกว่าคุณ ถ้าลูกเป็นทุกข์ เมื่อไร จะเป็นทุกข์กายเพราะเจ็บไข้ได้ป่วย หรือ ทุกข์ใจเพราะผิดหวัง ไม่ได้สิ่งที่อยากได้ เป็นต้น พ่อ

แม่ผู้รักลูกมักจะเป็นทุกข์ยิ่งกว่าลูกเสียอีก ทนทุกข์ตัวเองได้ แต่ทนทุกข์ของลูกแทบไม่ไหว ในการเลี้ยงลูก พ่อแม่ส่วนใหญ่ยอมเสียสละ ยอมเหน็ดเหนื่อย ยอมลำบากทั้งกายและใจ อย่างต่อเนื่องหลายปี เพื่อให้ลูกได้ดี เก่ง มีความสุข

ความรักพ่อแม่ และรักลูก เป็นความผูกพัน โดยธรรมชาติที่มีทุกข์เป็นเงาตามตัว เป็นทุกข์ที่เราไม่ปฏิเสธ แต่ในขณะที่เดียวกัน เราควรสนใจศึกษาว่ามีทุกข์อะไรบ้างใหม่ ที่เราปล่อยวางได้โดยไม่กระทบต่อการเป็นลูกหรือพ่อแม่ที่ดี

ความรักที่ปุถุชนสนใจมากที่สุดน่าจะเป็นความรักโรแมนติก เกือบทุกคนหวังว่าจะมีโชคดี เจอเนื้อคู่ หรือคู่ชีวิตที่ดี แล้วอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุขตลอดกาลนาน การรักใคร่สักคนอย่างแท้จริง และเป็นที่รักแท้จริงของคนนั้น นั้นแหละคือความฝัน

ยอดนิยมของมนุษย์ อย่างไรก็ตาม การอยากรักและเป็นที่รักในลักษณะนี้มักพัวพันกับกิเลส เช่น ความหลงและความใคร่ในกาม เป็นต้น จึงจำเป็นมากที่ เราจะต้องเรียนรู้ให้ดี เพื่อจะไม่ต้องเป็นทุกข์เพราะรักหรือเพราะเป็นที่รักจนเกินไป

กวีชอบยกย่องความรักว่าเป็นประสบการณ์สุดยอดของชีวิต นักวิทยาศาสตร์บางคนอาจมองว่าความรักเป็นแค่ผลของสารเคมี ที่มีหน้าที่กระตุ้นให้มนุษย์สืบพันธุ์เท่านั้น อะไรเกิดก่อน ไก่อหรือไข่ไก่อ นามธรรมหรือรูปธรรม เรื่องแบบนี้เขาเถียงกันนานแล้ว ไม่มีที่จบสิ้น

ปัญหาที่น่าสนใจมากกว่านั้นก็คือ เราควรปฏิบัติต่อความรักอย่างไรจึงจะได้ประโยชน์มากที่สุด การแสวงหาคำตอบต่อปัญหานี้เริ่มต้นด้วยการสังเกตจากชีวิตของตัวเอง จากชีวิตคนรอบข้าง

จากชีวิตคนทั่วไป ว่าคนเรามองความรักอย่างไร

อะไรคือเสน่ห์ของความรัก ในช่วงแรกรักมัน
เป็นยาแก้ความแข็งความเปื้อหนายชีวิตที่ดี สำหรับ
ผู้ที่รู้สึกว้าชีวิตจืดชืดไม่มีอะไรน่าสนใจ มีแต่เรื่อง
ตรากตรำหรือว่างเปล่าเท่านั้น หรือรู้สึกว่าตัวเอง
เค้างคว้างไม่รู้อยู่เพื่ออะไร ความรักสามารถสร้าง
ความตื่นเต้น และความหมาย ความรักในเบื้องต้น
เป็นความเม้า หรือความไม่สงบที่คนเราไม่รังเกียจ
อารมณ์ขึ้นลงอย่างรุนแรง ขึ้นสวรรค์ ตกนรกบ่อยๆ
ทำให้คนที่มีความรักรู้สึกคึกคัก มีชีวิตชีวา

เครื่องล่อของความรักยังมีอีกเยอะ สำหรับคู่ที่
ใช้ชีวิตร่วมกันแล้ว สูงขึ้นไปจากความสามารถตอบ
สนองความต้องการทางเพศแล้ว ความมั่นใจว่าเรา
เป็นคนที่สำคัญที่สุดในโลกของอีกคนหนึ่งทำให้รู้สึก
อบอุ่น พ้นจากความอ้างว้างเปล่าเปลี่ยว การมีใคร

สักคนหนึ่ง ที่เราเป็นตัวของเราได้โดยไม่ต้องเสแสร้ง หรือปิดบังอำพรางแม้แต่น้อย เป็นความสบายใจ การแน่ใจว่าอะไรจะเกิดขึ้น คนที่เรารักจะไม่ทิ้งเรา จะช่วยรับมือกับปัญหาทุกประการ ด้วยความเห็นใจ และสงสาร จะให้กำลังใจเวลาเราท้อแท้และเหน็ดเหนื่อย ซึ่ชมอย่างจริงใจ และพลอยยินดีในความดีของเรา อย่างนี้ย่อมมีความสุขแน่ นอกจากนั้น ถ้าคู่ครองเป็นคนเก่งประสบความสำเร็จ เป็นที่เคารพนับถือของคนทั่วไปและคนรอบข้าง เราก็ภูมิใจ ทั้งหมดนี้เป็นเสน่ห์ของความรัก

ข้อดีของความรักมีตั้งหลายข้อ อาตมาบรรยายคงไม่ครบ เพราะเขียนตามหลักปริยัติ ไม่มีภาคปฏิบัติรองรับ ผู้อ่านคงต้องเติมส่วนที่ขาดไปเอาเอง อย่างไรก็ตาม พิจารณาเรื่องอานิสงส์ของความรักแล้ว ขอให้หม่อมเข้ามาสู่ใจตนด้วย คือเมื่อเรา

กำหนดข้อดีหรือคุณประโยชน์ต่าง ๆ ของความรักได้แล้ว รวบรวมสิ่งที่ตัวเองได้หรืออยากได้จากความรัก เราควรถามตัวเองต่อไปว่า เราให้สิ่งเหล่านี้แก่คนรักของเราอย่างน้อยแค่ไหน ส่วนใดที่ยังบกพร่องอยู่ก็พยายามปรับปรุงแก้ไข

สิ่งที่ควรให้คนที่เรารักมีอะไรบ้าง ความชื่นใจ ความเข้าใจ ความเห็นอกเห็นใจ กำลังใจ ความเคารพนับถือ ความเกรงใจ ความไว้วางใจ ความอดทนและให้อภัย ความเป็นเพื่อนและที่ปรึกษาที่ดีที่สุด เป็นต้น ในขณะที่เดียวกัน ถ้าเราต้องการสิ่งเหล่านี้จากคู่รักต้องให้เขาทราบด้วย อย่าพึ่งประมาท นึกว่าเขาควรจะต้องรู้เองโดยไม่จำเป็นต้องบอก เพราะหลายสิ่งหลายอย่างที่คุณเราน่าจะรู้เป็นสามัญสำนึกกลับไม่รู้เสียเลย หรือเคยรู้แล้วลืม การฝึกสื่อสารให้ชัดให้ครบน่าจะเป็นหน้าที่ของคนรักกัน

และน่าจะนำไปสู่ความสุขมากกว่าการค่อนข้างแคะหรือ
ถากถางเพราะน้อยใจ ไม่อย่างนั้นแล้ว **นอกจาก**
การจู้จี้หายไป ยังอาจเหลือแต่การจู้จี้

ความรักระหว่างคนสองคนเป็นความรัก
ประเภทที่สังคมให้ความสนใจมากที่สุดทีเดียว หนึ่ง
ละคร นวนิยาย นิทาน ภาพโฆษณารอบตัว ล้วนแต่
ชวนให้เข้าใจว่าความรักแบบนี้แหละ คือสุดยอดของ
ชีวิต ชีวิตใครไม่มีก็ไม่สมบูรณ์ น่าเศร้า อย่างไรก็ตาม
ก็ตาม ถ้าใครยอมหยุดพัก คิดไตร่ตรองสักหน่อย
หนึ่ง น่าจะเห็นได้ว่า ความรักโรแมนติกในชีวิตของ
ตน ถึงจะเทียบกับความรักในนวนิยายได้ก็ตาม ยัง
ไม่ใช่ยาแก้สารพัดโรค ความรักบรรเทาความทุกข์ได้
บางประการในระดับหนึ่ง แต่ไม่สามารถดับความ
ทุกข์โดยสิ้นเชิงได้ จะรักใคร่สุดหัวใจจนดินฟ้าสลาย
หรือนานกว่านั้นอีก ยังไม่พอ ถ้าเข้าใจอย่างนี้แล้ว

จะเห็นว่าการแต่งงานกับคนต่างศาสนา และยอมเปลี่ยนศาสนาตามสามีหรือภรรยา เป็นการเสียสละหรือการเบียดเบียนตัวเองขนาดไหน ไม่ใช่เรื่องเล็กน้อยเหมือนที่ชาวพุทธหลายคนจะพินิจคิดกัน

หนุ่มสาวชอบมองความรักว่าเป็นคำตอบปัญหาชีวิตทุกอย่าง แ่รักและเป็นที่รักอย่างเดียวแล้ว ในที่สุดทุกอย่างจะดีไปเอง แต่ในชีวิตจริงสิ่งที่กำหนดความสุขในระยะยาวคือ การกระทำทางกาย วาจา ใจ ไม่ใช่ความรัก การถือความรักเป็นที่พึ่งของผู้ที่ยังเฉยเมยต่อการฝึกตน ย่อมก่อให้เกิดความผิดหวังและความซึมเศร้าหรือระทมขมขื่นในที่สุด

เคยสังเกตไหมว่าคนจำนวนมากรักแล้วทุกข์ เพราะเชื่อว่ารักแล้วจะไม่ทุกข์ ขอขยายความหน้อยว่า ใครมีทุกข์ (อย่างน้อยที่สุดในลักษณะว่ารู้สึกกว่าชีวิตไม่พอ ไม่สมบูรณ์ ไม่มีแก่นสาร หรือขาดอะไร

สักอย่าง) เชื่อและหวังว่า ถ้าเขารักใครสักคนและคนนั้นรักเขา ความทุกข์ในชีวิตจะดับไป จะมีความสุขถาวร ผลก็คือ ถ้าเขาได้สมปรารถนาในความรักแล้ว ปรากฏว่าเมื่อความตื่นเต้นในเบื้องต้นของความรักอ่อนลงไปแล้ว ความทุกข์ในชีวิตคงยังมีอยู่ คนที่ตั้งความหวังไว้สูงมักจะเศร้าหรือน้อยใจ ว่ามันไม่ยุติธรรม ถูกหลอก เราน่าจะมีความสุขมากกว่านี้ โทษแฟนก็มี การมีที่รัก และการเป็นที่รักของคนที่รักเรา คือความรู้สึกที่อบอุ่นอยู่ก็จริง แต่ความทุกข์จะดับไปด้วยการดับอวิชชาเท่านั้น **ทุกข์ดับเพราะอวิชชาดับ เพราะตณหาดับ ไม่ใช่เพราะฉันรักเธอและเธอรักฉัน**

การหวังความดับทุกข์จากความรัก คือการตั้งต้นไว้ผิด และย่อมมีความผิดพลาดเป็นผล แต่ที่ควรสังเกตก็คือ ปัญหาไม่ได้อยู่ที่ความบกพร่องของ

ความรักเท่านั้น จุดสำคัญคือความไม่เข้าใจ ไม่เข้าใจชีวิตของตัวเองและของคู่รัก เราอดไม่ได้ที่จะหวังจากความรัก สิ่งที่ความรักให้เราไม่ได้ เพราะไม่รู้เท่าทันตัวเอง ไม่รู้เท่าทันความรัก ก็เลยมีปัญหา ละครหนังสือ เพลง หลายสิ่งหลายอย่างชวนให้เราเข้าใจว่าความรักดับทุกข์ได้ แต่ชีวิตของเราแต่ละคนฟ้องกลับมาว่า ไม่ใช่

เมื่อผู้รัก ผู้เป็นที่รัก และตัวความรัก เป็นสังขาร คือทนอยู่ในสภาพเดิมไปเรื่อยๆ ไม่ได้ คนเราต้องเจอความพลัดพรากเป็นธรรมดา ไม่วันใดก็วันหนึ่งเราจะต้องพลัดพรากจากคนที่เรารักทุกคนอย่างแน่นอน ความตายเป็นเรื่องธรรมดาของสัตว์ทั้งหลายในโลกไม่มียกเว้น สำหรับผู้ที่ไม่เคยให้เวลากับการพิจารณาธรรมชาติของชีวิต ความทุกข์ที่เกิดขึ้นจากการพลัดพรากนั้น มักจะเป็นไปตามอัตราความ

ผูกพันที่มีอยู่ รักมากก็ทุกข์มาก รักน้อยก็ทุกข์น้อย บางที่ยังไม่ตายจากกันความเจ็บไข้ได้ป่วยอาจทำให้ รู้สึกขาดจากกันไปได้ เช่น โรคจิตบางอย่าง หรือใน วัชชรา โรคสมองเสื่อม สามารถทำให้คนที่เคยรักเรา สดชีวิตจำหน้าเราไม่ได้เลย ธรรมชาติแห่งความ เปลี่ยนแปลงตามเหตุและปัจจัยไม่สนใจความ ต้องการของใครเลย เราจะบวงสรวง บনบาน อ้อนวนอน สวดมนต์อย่างไรก็ตาม ความพลัดพราก คงมีเหมือนเดิม จะเร็วหรือช้าเท่านั้นเอง ใครอุตริไป ขอให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์จงดลบันดาลให้พระอาทิตย์ไม่ ตกดินวันนี้เลย เราคงจะนึกขำ แต่ที่จริงการไม่ ยอมรับความจริงแห่งความตายก็ไม่ต่างกันเท่าไรกับ ความปรารถนาเช่นนั้น

คนรักกันมักจะชอบยืนยันอยู่บ่อยๆ ว่ารัก รัก จริง ตอนหนุ่มสาวคงจะต้องบอกทุกครั้งที่พบ ในยุค

โทรศัพท์มือถืออาจพูดได้หรือส่งข้อความได้วันละหลายครั้ง จนกลายเป็นกิจวัตรประจำวันไปเลย ยิ่งกว่านั้น คือภาวะภาษาเฟ้อ เช่น สัญญาด้วยว่าจะรักตลอดกาลนาน หรือทั้งๆ ที่ไม่เคยนั่งสมาธิจนสงบระลึกรชาติได้ ยังอวดอุตตริมนุสสธรรมว่าเคยรักกันหลายภพหลายชาติแล้วแน่ๆ คนพูดอย่างนี้น่าจะหมายความว่าในขณะที่พูดนั้น (หากไม่พูดเท็จ) เขารักมาก และในขณะที่นั้นเขามั่นใจว่าเขาจะรู้สึกอย่างนั้นตลอดไป แต่ใครจะรับรองความรู้สึกของตัวเองได้ขนาดนั้น เพราะความเข้มข้นของความรู้สึกไม่ใช่เครื่องพิสูจน์ความทนทานของมัน

ที่น่าสังเกตคือสิ่งที่มีมักจะอยู่เบื้องหลังการยืนยันว่ารัก กล่าวคือความห่วง เพราะถ้าลึกๆ ไม่กลัวว่าวันใดวันหนึ่งความรักจะไม่มี จะต้องยืนยันบ่อยๆ ทำไม ถ้าความรักเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเองโดยไม่

ตั้งใจเหมือนตกหลุม แล้วเราจะไวใจได้อย่างไรใน
ชาตินี้หลุมของเราหลุมของเขาจะมีอันเดียว อย่างไรก็ตาม พอพูดครั้งหนึ่งแล้วว้ารัก ตั้งแต่นั้นเป็นต้นไป
ต้องพูดเป็นระยะๆ อยู่เรื่อยๆ เพื่อให้เขาสบายใจว่า
ยังรักเหมือนเดิม ถ้าเคยพูดบ่อยๆ แล้วพูดน้อยลง
คู่รักมีโอกาสน้อยใจ หรือระแวงว่าเปลี่ยนไป มันเป็น
ความกดดันอย่างหนึ่ง นอกจากนี้ ถ้าสมมุติเขาบอก
ว่า ฉันรักเธอดีใหม่ อาจจะได้ดีก็ได้ แต่ถ้าเราไม่รัก ผู้
ที่รักเราก็อาจรู้สึกไม่ดีนัก เรียนด้วยกันทำงานด้วย
กันอาจจะอึดอัดใจพอสมควร บางทีเกรงใจ ไม่กล้า
ปฏิเสธ (หรือหวังสิทธิของการเป็นคู่รักบางอย่าง) ก็
โกหกว่ารักเธอเหมือนกัน จากนั้นถอนคำพูดยาก
ไม่ตกหลุมก็จริง แต่ติดตะรางแทน บางคนไม่ถึงกับ
โกหกจริงๆ จังๆ เพียงแต่ไม่รู้ว่าความรู้สึกที่มีอยู่นี้
มันคืออะไร มันมีชื่ออะไร สับสน เรียกว่ารักไว้ก่อน

ก็แล้วกัน อาจจะใช้ก็ได้

ความรู้สึกที่เราเรียกง่าย ๆ ว่ารักนั้น มักมีสิ่งอื่นเจือปนอยู่เสมอ ซึ่งแนบสนิทอยู่กับใจจนเรามักหลงเชื่อว่าเป็นส่วนหนึ่งหรืออาการของความรักที่เดียว เช่น ความวิตกกังวล เป็นต้น ซึ่งมักถูกมองว่าเป็นเครื่องพิสูจน์ว่ารักจริง ไม่กังวลคือไม่รัก ดูกแล้วลูกยังไม่กลับบ้าน โทรเข้ามือถือเขาก็ไม่ติด คุณแม่ก็ทุกข์แล้ว คุณาพิกาเป็นระยะ ๆ ถี่ขึ้น ๆ คิดปรุงแต่งต่าง ๆ นานา จนเครียดเต็มที มีคุณแม่สักกี่คนที่ถือว่าความกังวลนั้นเป็นสิ่งเศร้าหมองที่ต้องปล่อยวาง คงน้อย ส่วนมากมีใครปลอบใจและขอให้ทำใจเย็น ๆ ไม่ต้องกังวล ก็ไม่ฟัง พูดแต่ว่า อดไม่ได้ อดไม่ได้

ความวิตกกังวลเป็นผลพลอยได้ของความผูกพันในโลกที่ไม่มีอะไรแน่นอน และมีสิ่งอันตราย

มากมาย จะถือว่าเป็น**ค่าธรรมนิยมของความรัก** ก็คงไม่ผิด ความผูกพันทำให้เราได้รับความทุกข์ของอีกคนหนึ่งเหมือนเป็นของเรา ความไม่สบายกาย หรือไม่สบายใจของคนที่เรารักจึงทรมานใจเรา บางทีเราอาจจะทุกข์มากกว่าคนป่วยด้วยซ้ำไป

อย่างไรก็แล้วแต่ ทางพุทธธรรมสอนตรงๆ ว่า **ทุกข์เพราะคิดผิด** ไม่ใช่ใช้อย่างอื่น สิ่งทำลายคือรัก อย่างไม่รู้ทุกข์น้อยที่สุด การมีสติควบคุมความคิด ไม่ให้ปรุงแต่งจนเลยเถิดเป็นศิลปะชีวิตที่จะบรรเทาความทุกข์ประเภทนี้ได้มาก ทำให้รู้จักแยกความเป็นห่วงธรรมดาจากความฟุ้งซ่าน ความตั้งเครียด เราต้องรู้จักปรับจิตชอบสุขภาพจิตของตน เพราะไม่มีใครจะทำให้เราได้

ความวิตกกังวลเกินเหตุตัดได้ด้วยพลังสติและสมาธิ ความเป็นห่วงที่สมเหตุสมผล ลดได้ด้วยการ

สอนตัวเองว่าห่วงหรือไม่ห่วง อะไรจะเกิดก็จะเกิด
แล้วแต่บุญแต่กรรม เกอ เซอรา เซอรา!

ความลำบากใจอีกข้อหนึ่งที่อาจจะพ่วงมากับ
ความรักคือความอึดอัดกับครอบครัวของคุณครอง ใน
บางราย พ่อแม่หรือพี่น้องของแฟนบางคนไม่ชอบ
เรา บางทีเราไม่ชอบเขา นิสสัยใจคอไม่ค่อยตรงกัน
หลายคนคงยอมรับว่ามีญาติของสามีหรือภรรยาบาง
คน ไม่จำเป็นคงไม่คิดอยากคบหาเขาเลย ต้อง
อดทนเพื่อความสามัคคีตามหน้าที่ รักใครแล้วจึง
ต้องยอมเป็นทุกข์บ้าง นี่คือโทษของความรักอีก
ประการหนึ่ง

พอมีแฟนแล้วความสัมพันธ์กับเพื่อนฝูงคงจะ
เปลี่ยนไปบ้าง อาจจะไม่สนิทสนมเหมือนเดิม ยิ่ง
กว่านั้นถ้าเพื่อนคนหนึ่งเกิดมีปัญหาเกี่ยวกับแฟนเรา อาจ
จะเป็นเหตุให้บาดหมางกันได้ สมมุติว่าผู้หญิงคน

หนึ่งเกิดสงสัยว่าเพื่อนเก่าคนหนึ่งชอบแฟนเขา
แน่นนอนแล้วความระแวงต้องกระทบความอบอุ่นที่
เคยมีต่อกัน ถ้าไม่รักแฟน ทุกข์เหล่านี้ไม่เกิด เพราะ
รักมันจึงเกิด ความแบ่งแยกและความอคติเป็น
บริวารความรักในตัวบุคคลเป็นธรรมดา มันจึงไม่ใช่
ความรักสากลที่เรียกว่าเมตตา และยอมนำความไม่
สงบมาให้ชีวิตไม่มากก็น้อย

ญาติของอาตมาคนหนึ่ง ตอนเป็นนักเรียน
ด้วยกัน เขานับถือมหาตมะ คานธี เป็นฮีโร่ การสู้
ความกดขี่ด้วยอหิงสาหรือสันติวิธีลดบันดาลใจเขา
มาก หลังจากอาตมาอยู่เมืองไทยได้ ๖ ปี ก็กลับไป
เยี่ยมบ้าน วันหนึ่งขณะพูดคุยกันกับญาติคนนี้
อาตมาถามเขายังชอบมหาตมะ คานธี ไหม เขา
ตอบว่ายังชอบอยู่เหมือนเดิม แต่ทุกวันนี้ชีวิตผม
เปลี่ยนไปแล้ว เดี่ยวนี้เป็นพ่อของเด็กเล็กสองคน

และต้องสารภาพว่า ถ้าใครพยายามทำร้ายลูกผม ผมจะฆ่าเขาเลย ญาติอาตมาจึงกลายเป็นคนที่ ปฏิเสธการใช้ความรุนแรงในทุกกรณี เว้นแต่ในเหตุ จำเป็นเท่านั้น ปัญหาของแนวความคิดอย่างนี้คือทุกคนที่ใช้ความรุนแรงต้องอ้างความจำเป็นอยู่เสมอ หรือเป็นกรณีพิเศษ *อหิงสา* ที่มีข้อแม้จึงไม่ใช่ *อหิงสา* วันนั้นอาตมาได้บทเรียนว่า ความรักแม่จะเป็นความรักงดงามระหว่างพ่อกับลูก อาจทำให้อุดมคติต่างๆ ในชีวิตเสื่อมได้

บางคนโชคดีได้คู่ครองยอดเยี่ยม อยู่ด้วยกัน ก็ปีๆ ความสุขสำราญไม่เคยจางคลาย ยังมีเหมือนเดิม ไปไหนไปด้วยกัน ยังคงจู้จี้มากกว่าจู้จี้ รักแบบฮอลีวูดมากๆ แต่ความสุขเช่นนี้มักจะมีโทษในระยะยาวเหมือนกัน คือมันชอบทำให้เราประมาท ขี้เกียจพัฒนาตนในทางธรรม เหมือนนั่งสบายๆ ใน

แก้อึดนมแล้วไม่อยากจะลุกขึ้นทำงาน ในที่สุดคนเรารักกันเท่าไรก็ต้องพลัดพรากจากกันตามกฎตายตัวของธรรมชาติอยู่ดี ส่วนผู้ที่เคยพึ่งคุ้มครองมากเกินไปจนไม่มีกำลังเป็นที่พึ่งแก่ตนได้ ย่อมเป็นทุกข์ รักแต่พอเพียงน่าจะดีกว่า

สรุปแล้วว่าการรักมีอานิสงส์หลายอย่าง เช่น ป้องกันความเหงาความว้าเหว ให้ความอบอุ่นแก่ชีวิตได้ แต่มันไม่ใช่สิ่งที่ดีถ้ายึด เพราะยังเป็นส่วนหนึ่งของวิกฎะสงสาร ยังขาดความสมบูรณ์ในตัวมันเอง เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ในใจผู้ขาดปัญญาได้ตลอดเวลา และนำความยากลำบากสู่ชีวิตเราอย่างเลี่ยงไม่ได้หรือเลี่ยงยาก

พระพุทธศาสนาไม่ต้องการจับผิดความรักเฉย ๆ แต่ต้องการให้เราเปิดใจยอมรับความจริง เพราะการระลึกถึงความจริงอย่างรู้เท่าทันเป็นทาง

ไปสู่การดับทุกข์ อย่างเช่นพิจารณาว่าเรามีความแก่ เป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความแก่ไปไม่ได้ เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปไม่ได้ เรามีความตายเป็นธรรมดา จะล่วงพ้นความตายไปไม่ได้ ความพลัดพรากจากคนและสิ่งที่เรารักทั้งหมด ทั้งสิ้นมีแน่ ฉะนั้น เราจะรักก็รักได้ แต่ควรจะเตือนตัวเองอยู่เสมอว่า เราอยู่ด้วยกันอย่างชั่วคราว จะเป็นชั่วคราวสั้นๆ ไม่ก็เดือน ไม่ก็ปีก็ได้ หรือจะเป็นเวลายาวถึง ๑๐ ปี ๒๐ ปี ๕๐ ปีก็ได้ แต่อย่างไรก็ตาม มันก็ยังเป็นเรื่องชั่วคราวเท่านั้น

กายนี้เป็นของที่ยืมมาจากธรรมชาติ อาจจะต้องสละคืนเมื่อไรก็ได้ ถ้าเราระลึกอยู่ในความไม่เที่ยง ความไม่แน่นอนของการอยู่ด้วยกัน เรา น่าจะปล่อยวางในจุดที่สร้างความรำคาญซึ่งกัน และกันได้ง่ายขึ้น ให้ภัยกันได้ง่ายขึ้น ไม่

ระหองระแหงในเรื่องไม่เป็นเรื่อง เพราะเป็นการ
เสียเวลาเปล่า ๆ ของผู้ที่อยู่ด้วยกันอย่าง
ชั่วคราว เทวบุตร เทวธิดา อยู่บนสวรรค์ อยู่ด้วยกัน
ล้าน ๆ ปี ทะเลาะเบาะแว้งเรื่องทิพย์เล็กทิพย์น้อย
คงไม่เป็นไร คงมีเวลาเหลือตอนร้อยดอกไม้ พอจะ
แก้ไขได้ แต่มนุษย์ไม่มีเวลามากถึงขนาดนั้น คนอายุ
ยังน้อยก็ตายทุกวัน ตายเพราะโรค ตายเพราะ
อุบัติเหตุ ตายเพราะสงคราม การระลึกถึงความ
เปราะบางของชีวิตและความไม่เที่ยงจึงทำให้ความ
รักของเราฉลัดขึ้น มีปัญญาคุ้มครอง

นักปฏิบัติธรรมควรระลึกถึงความพลัดพราก
และความตายทุกวัน เพื่อเป็นการฝึกซ้อมจิตใจให้
ยอมรับความจริงที่ไม่พึงปรารถนาและไม่อยาก
ยอมรับ ถ้าไม่ประมาท ทำไปนาน ๆ ไม่ใช่ไม่นาน ๆ
จึงทำ พอมีใครเสียชีวิต ถึงจะเป็นคนใกล้ชิด หรือ

คนที่เรารัก ถึงจะตายฉับพลัน ความคิดที่เกิดขึ้นในใจแรกสุดที่ทราบคือ สังขารไม่เที่ยงจริง ๆ หนอ พระพุทธเจ้าท่านสอนถูกต้องแม่นยำแท้ ๆ สำหรับผู้ปฏิบัติธรรม ความเศร้าโศกที่เกิดขึ้นจึงปรากฏภายในกรอบของสัมมาทิฐิที่ตั้งมั่น

ความต้องการมีส่วนในการกำหนดประสบการณ์ หรือพูดง่าย ๆ เรามักจะเห็นสิ่งที่เราอยากเห็น เช่น สมมุติว่าเรามีเกณฑ์ว่าคนน่ารัก คนที่ เราจะรักได้ มีคุณสมบัติอย่างนี้ ๆ แต่เมื่อหลงรักใครสักคนแล้ว ปรากฏว่าเขามีข้อดีเหล่านี้ไม่ครบที่นี้หลายคนหลอกตัวเองว่าเขามีครบ ด้วยการเอาอุดมการณ์อยู่ในใจเขาเองทาบคนที่เขารัก จนกระทั่งเห็นสิ่งที่อยากเห็นในตัวเขา ในบางรายกลายเป็นว่าผู้เป็นที่รักไม่ใช่คนนั้นจริง ๆ เป็นแค่ภาพพจน์ของคู่ครองในฝัน หรืออย่างน้อยเชื่อว่าคนที่รัก ลึกลับ ๆ

เขาเป็นอย่างที่เราอยากให้เป็นโดยไม่รู้ตัว และเรานี้แหละเหมาะที่สุดที่จะดึงสิ่งดีๆ ออกมาได้ ด้วยพลังความรัก

การมองคนที่เรารักด้วยความคาดหวังบางอย่าง เป็นเหตุให้ผิดหวังได้ง่าย เมื่อมีเรื่องไม่พอใจกันเกิดขึ้น ความเสียใจและขัดข้องใจว่าเขาไม่เป็นอย่างที่เขาควรจะเป็น (คืออย่างที่เราต้องการให้เขาเป็น) ความขมขื่นก็ทวีขึ้น พระพุทธเจ้าชี้ให้เราเห็นว่าทุกข์เพราะตัณหาความอยาก

อย่างไรก็ตาม การรักใคร่ไม่น่าจะต้องหมายความว่า มีหน้าที่หลับหูหลับตาต่อข้อบกพร่องของเขา และเข้าข้างเขาในทุกๆ เรื่อง เพราะจะขาดความเป็นเพื่อนที่ดี แต่จะช่วยใครได้ตั้งใจเย็น ไม่ท้อแท้ ด้วยความเคารพและยอมรับภาวะปัจจุบันไว้ก่อน

การสำคัญมันหมายถึงในความรักมากเกินไป โทษหลายอย่าง ในขั้นรุนแรงการเกิดทุนความรัก อาจนำไปสู่การเบียดเบียนหรือฆาตกรรมได้ เช่น ฆ่าแฟนที่ทิ้งไป หรือฆ่าแฟนใหม่ของแฟนเก่า หรือฆ่าทั้งสอง หรือฆ่าตัวเอง โศกนาฏกรรมเกิดขึ้นบ่อย เพราะการบ้าอารมณ์รัก หลงเชื่อว่าความรักคือตัวชีวิต ความรักหายไปเหมือนชีวิตไร้ค่า ไม่มีความหมายอีกแล้ว คนที่คิดผิดอย่างนี้ เรียกว่ามี “LQ” Love Intelligence ต่ำมาก (ศัพท์นี้ไม่อยู่ในพจนานุกรม) อยากจะฆ่าอยากจะทำร้ายอะไรก็ได้ เว้นแต่ความมั่งงายในอารมณ์ของตัวเอง

สิ่งที่น่าสมเพชอีกข้อหนึ่งคือ ผู้หญิงจำนวนมากทั่วโลกถูก *คูรัค* ตบตีเป็นประจำ (สถิติตัวอย่าง การแจ้งตำรวจอังกฤษเรื่องความรุนแรงในบ้านมีถึงปีละห้าแสนครั้ง) ผู้หญิงตัวบอบช้ำ หรือแขนหัก

กระดูกซี่โครงหัก ฯลฯ เข้าไปรับการรักษาที่โรงพยาบาลทุกวัน ตายก็มีไม่น้อย แล้วทำไมผู้หญิงที่โดนผู้ชายกระทำทารุณจำนวนมากจึงยอมกลับไปอยู่กับแฟนดุเดือดประเภทนี้ต่อไป บางรายทนเพราะลูก บางรายเพราะกลัว บางรายเพราะไม่มีที่ไป แต่ที่บ่อยที่สุดก็เพราะรัก แฟนเขาสร้างเมมา หรือหาขโมโหแล้วมักยื่นยันน้ำตาไหลว่ารัก แล้วขอโทษ ขอเป็นครั้งสุดท้าย และผู้หญิงเองยอมรับว่ายังรักเขาอยู่ จึงยอมด้วยความหวังว่าเขาจะดีขึ้น แต่ครอบครัวอย่างนี้มักมีครั้งสุดท้ายไปเป็นระยะๆ เรื่อยๆ เพราะความเสียใจของผู้ขอขมาแก้มักจะละลายไปกับน้ำเมมาได้ง่าย ที่จริงผู้ชายที่ชอบตีลูกตีเมียก็น่าสงสารเหมือนกัน เพราะตายแล้วคงยากที่จะได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีกต่อไป

ตอนรักกันใหม่ ๆ คนที่เรารักดูดีทุกอย่าง

แม้แต่ข้อบกพร่องที่เราเห็นได้ก็ดูน่าเอ็นดูไปหมด หรืออย่างมากดูเป็นมลทินเล็กๆ ที่คนรักจริงไม่ควรใส่ใจ ข้อแตกต่างกันไม่ว่าจะเป็นในระดับปกติ กรรม เรื่องนิสัยใจคอ ค่านิยม ความคิดเห็น ความเชื่อถือที่ไม่ตรงกันก็ตาม เรานึกว่าไม่เป็นไร ใดๆ เรารักกัน เรื่องอื่นคงค่อยๆ เข้าล็อกกันเอง แต่แต่งงานแล้วสักระยะหนึ่ง สิ่งน่าระคายเคืองที่เคยซุ่มอยู่ด้านหลังอย่างเงิบๆ มักย้ายตำแหน่งมาอยู่ในที่โดดเด่นขึ้น หรือกลางเวทีทีเดียว คู่ไหนมีปัญญารู้จักปล่อยวาง เสียสละความคิดเห็น ปรับตัวเข้าหากันอย่างประนีประนอมอาจจะผ่านพ้นไปได้ แต่หลายๆ คู่เริ่มได้บทเรียนอันขมขื่นว่า ความรักเป็นวัชพืชป้องกันทุกข์ที่ไว้วางใจไม่ได้ คุมทุกข์ได้ไม่หมด เมื่อพิธีมานะของทั้งสองฝ่ายชนกัน คำว่า ไม่ใช่ ไม่ได้ ไม่ยอม ไม่มีทาง ไม่! ดังขึ้นมาเรื่อย รักกันใหม่ รักอยู่แต่ ...

พระพุทธรูปองค์ใดที่เรารู้เรื่อง ศิลปะเหมือนกัน ทิวทัศน์ (ความเชื่อถือ ค่านิยม) เหมือนกัน ว่าเป็นเงื่อนไขหลักของการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข การพิจารณาให้ดี ก่อนตกลงร่วมชีวิตกับใครจึงสำคัญ ดีกว่าคิดได้หลัง แต่งงานไปแล้ว อาจจะทำได้ แต่เรื่องการทำใจนั้น โดยเฉพาะในเรื่องของศีลธรรม ขออย่าลืมนว่ามีลูก แล้ว ถ้าลูกติดนิสัยไม่ดีของแฟน แล้วอาจจะต้องทำใจเป็นระยะเวลายาวนาน

เมื่อใครตื่นขึ้นมาจากการหลงอารมณ์ รู้สึกตัวว่าเป็นทุกข์ และกำลังทำให้คนอื่นเป็นทุกข์ทั้ง ๆ ที่รัก พุทธธรรมจึงให้ข้อคิดว่า ความรักอย่างเดียวไม่พอที่จะนำความสุขที่เที่ยงแท้ถาวรมาสู่ชีวิตเราได้ ความรักอาจเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตฆราวาสที่อบอุ่น มั่นคงได้ แต่ต้องตั้งไว้บนฐานแห่งศีล ประกอบด้วยคุณธรรม และต้องกำกับด้วยปัญญา เริ่มด้วยการ

พิจารณาหลักธรรมว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง
ไม่แน่นอน สิ่งทั้งหลายที่ไม่เที่ยงย่อมมีความไม่
สมบูรณ์ในตัวเป็นธรรมดา เมื่อเราต้องการให้สิ่งที่ไม่
เที่ยงมีความเที่ยง และสิ่งไม่สมบูรณ์ให้มีความ
สมบูรณ์ ก็ต้องทุกข์แน่ๆ จิตใจเรามีกิเลส กิเลสนั้น
แหละคอยบ่อนทำลายความสุขในชีวิต สองคนรักกัน
เท่าไรก็ตาม ถ้าไม่ฝึกอบรมกาย วาจา ใจ ตามหลัก
คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ก็จะถูกขี้ได้ทุกข์เป็น
ตลอดไป

เมื่อสัมมาทิฐิเกิดจากการศึกษาเรื่องคุณและ
โทษของความรักอย่างดีแล้ว ถ้ามีลูกต้องพยายาม
ปลูกฝังความฉลาดในใจเขาด้วย ก่อนติดเชื้อจาก
สิ่งแวดล้อม ยกตัวอย่างเรื่องวันวาเลนไทน์ วัน
วาเลนไทน์เป็นอีกส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมพาณิชย์ที่
ค่อยๆ กลืนวัฒนธรรมดั้งเดิม งานวันวาเลนไทน์นี้

ชวนให้เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างความรัก กาม และการบริโภคนิยมอย่างไร ก็ขอลองพิจารณาดูเอาเอง

เด็กผู้ชายอายุ ๗-๘ ขวบลงจากรถ ถี้อดอกไม้สีแดงที่ห่อไว้อย่างสวยงามเดินเข้าไปในโรงเรียน วันนี้เป็นวันวาเลนไทน์ เขากำลังเอาของขวัญไปให้แฟน ภาพนี้น่าเอ็นดูหรือน่าเป็นห่วง สำหรับอาตมาแล้ว เป็นภาพที่บอกว่า พ่อแม่ที่ซื้อดอกไม้ฉลองวันวาเลนไทน์ให้ลูก ได้รดน้ำให้แก่เมล็ดพันธุ์แห่งความสับสนในจิตใจของลูกตั้งแต่เช้า

กิเลสที่เกิดขึ้นพร้อมกับความรักมีมาก โดยมีตัณหา ความอยากได้ อยากมีอยากเป็น อยากไม่ให้มีไม่ให้เป็น เล่นบทหัวโจก กิเลสเกิดเพราะรักบ้าง ทั่วๆ ที่รักบ้าง และเกิดเมื่อไรความทุกข์ก็เกิดเมื่อนั้น เพราะกิเลสมักหลอกเราว่าไม่ใช่สิ่งเศร้าหมองเลย

หรือถ้าชัดเจนว่าไม่ดี ปฏิเสธไม่ได้ ก็หลอกกว่าเป็น
เรื่องธรรมดาต้องยอมรับ กิเลสจึงเป็นของหนักหน่วง
แต่เมื่อเราตระหนักชัดในความอันตรายของมันแล้ว
จะสำนึกว่านอกจากการปฏิบัติธรรมแล้ว ไม่มีทาง
แก้ไขได้ ไม่มีทางเลือก ต้องคุมกรรมมิดให้ได้

การปฏิบัติที่ถูกต้องจึงมุ่งจะได้สัมผัสสัมผัสต่อ
ธรรมชาติของกาย วาจา ใจ ให้เห็นว่ามีอะไรบ้างที่
ทำให้ชีวิตเรามีมลทิน แล้วพัฒนาศีล สมาธิ และ
ปัญญา พร้อมๆ กัน เพื่อหลุดพ้นจากปัญหาทั้งปวง

ความรักแบบโรแมนติก คงประกอบไปด้วย
ความอยากได้ในทางเพศเป็นธรรมดา ความอยาก
หรือความต้องการนี้เรียกว่าเป็นกิเลส เพราะเป็น
อุปสรรคต่อการพัฒนาความสงบและปัญญา แต่ใน
เมื่อเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตคู่ ขมรวาสผู้ยังต้องการ
เอากิเลสนี้ไว้ก่อน ควรควบคุมมันให้ดี ไม่หลงไหลไม่

ตกเป็นทาสของมัน ไม่ให้กามเป็นศูนย์กลางของชีวิตคู่ เพราะกามมีจุดเบื้อ และเมื่อจุดเบื้อของทั้งสองคนไม่ตรงกัน กามเป็นเหตุให้เกิดการทะเลาะวิวาท ความขัดข้องใจ ความน้อยใจ ความเคืองใจได้ง่าย ยิ่งกว่านั้นความมักมากในกามอาจนำไปสู่การนอกใจได้ ซึ่งบ่อนทำลายความสงบ และความไว้วางใจในบ้าน อาจทำให้คู่ที่เคยรักกันมากไม่ยากเห็นหน้ากันอีกเลย และหย่ากันในที่สุด สำหรับคู่ที่มีลูกแล้ว ผลกระทบของการผิดศีลข้อสามก็หนักยิ่งขึ้น อาจจะมีผลร้ายต่อความสุขและสุขภาพจิตของลูกในระยะยาว

กิเลสก็มีเหตุผลของมันเหมือนกัน ผู้ผิดศีลข้อที่สามมักจะมีข้ออ้างอยู่เสมอ ผู้ชายชอบอ้างธรรมชาติของความต้องการทางเพศ ผู้หญิงชอบอ้างความรัก ทั้งสองฝ่ายไม่ยอมรับผิดชอบการกระทำ

ของตัวเอง อยากจะให้เข้าใจว่า ไม่ใช่ฉันทำ ความต้องการของร่างกายพาทำ หรือความรักพาทำ จริง อยู่ปุ่กฤษนธรรมดาด้องเผชิญหน้ากับความยั่วยุจากร่างกายหรืออารมณ์เป็นประจำ แต่จะถึงขั้นละเมิดคือจริง ๆ ขอพูดตรง ๆ ว่าเป็นเพราะ**อยากละเมิด ไม่ใช่ใช้อย่างอื่น** ถ้าคนเรารักษาศีลเฉพาะเวลาที่ไม่มีการกิเลส ศีลก็คงไม่ใช่ศีล เพราะศีล เจตนาางดเว้นมีหน้าที่เป็นรั้วกันบาปกรรม การฝึกความอดทน ความยับยั้งชั่งใจโดยมีศีลเป็นเครื่องระลึกของสติ เป็นทางสู่การเลี้ยงกรรมชั่วและความปลอดภัย

การแต่งงานน่าจะหมายถึงว่าเราสัญญากับสามีหรือภรรยาว่าจะไม่หากามสุขนอกรบ้าน คือยอมเสียดละความสุขในทางนี้บ้าง เพื่อความถูกต้องต่อคู่ครอง และเพื่อเสวยความสุขในการเป็นผู้ตรง ไม่หลอกลวง ไม่ทรยศ เพื่อความภูมิใจและความเคารพ

นับถือตัวเองว่าเป็นผู้ทรงศีล และศีลนี้แหละที่เป็น
ฐานของการเข้าถึงความสุขของสมาธิ ซึ่งเลิศกว่า
ความสุขอย่างเทียบไม่ได้เลย

เมื่อแต่งงานแล้ว จะอยู่ในโลกโดยไม่เกิดความ
รู้สึกว่าเขาชอบใคร หรือไม่รู้สึกในเสน่ห์ดึงดูดของใคร
เลยคงเป็นไปได้ยาก เราห้ามความรู้สึกชั่วแวมไม่
ได้หรอก แต่สิ่งที่เราห้ามได้คือ กาย วาจา ไม่ทำ
หรือพูดสิ่งใดที่จะเติมเชื้อของความรู้สึกนั้น เช่น
พูดคุยสองต่อสอง คุยทางโทรศัพท์ อีเมลล์ ฯลฯ ไม่
ส่งเสริมให้คนที่เราชอบคนนั้นคิดผิดหรือทำผิด และ
ที่สำคัญยิ่งคือ ไม่ยินดีในความรู้สึกนั้น ไม่คิด
ปรุ้งแต่งด้วยอำนาจของความยินดี ผู้มีความละอาย
ต่อบาป เกรงกลัวต่อบาป มีสัจจะ มีความอดทน
ยอมมองว่ากามเป็นไฟเผาผลาญใจ ผู้รักความถูกต้อง
ยอมชนะใจได้ พอความรู้สึกนั้นหายไปแล้ว ก็ได้

ปัญญาว่า เป็นของแค่นั้นแหละ

เรื่องกิเลสก็ค่อนข้างจะสลัดซับซ้อน เช่น ที่ผู้ชายอายุ ๔๐ กว่าปีขึ้นไปจำนวนมากเกิดอยากได้เมียน้อย ไม่ใช่เรื่องของงามอย่างเดียว แต่มักจะเป็นปฏิภิกิริยาต่อความกลัวตาย อายุวัยกลางคนแล้ว เมื่อความเสื่อมของร่างกายเริ่มปรากฏ ความสำนึกกว่าความแก่และความตายเป็นเรื่องของเราจริงๆ ถ้าหากว่าไม่เคยดูจิตใจตัวเองก็เก็บกดไม่รู้ตัว แต่อาจจะเริ่มสู้กับความกลัวตายเล็กๆ นี้อย่างนี้ ด้วยงาม โดยถือหลักไสยศาสตร์ว่าเพศสัมพันธ์เป็นเครื่องพิสูจน์ว่าไม่ตายง่าย ความสัมพันธ์ระหว่างการหมกมุ่นในงามและความกลัวตายนี้เห็นได้ชัดที่สุดในยามสงคราม

งามอาจจะปลอบใจ หรือกลบเกลื่อน ช่วยลืมนความจริงของชีวิตบางประการได้ชั่วคราว แต่ผลร้ายคือมันทำให้จิตใจอ่อนแอ ไม่มีกำลัง เกิดความ

เคยชินในการหาทางออกจากปัญหาทางใจที่ง่ายที่สุดและเร็วที่สุด ปัญญาจะค่อยๆ ฝ่อลีบไป สุดท้ายจะอยู่ในสภาพที่พระพุทธรองค์ทรงเปรียบเทียบกับธรรมบทว่า **นั่งชบเซา เหมือนนกกระเรียนแก่จับเจ้าอยู่ริมสระที่ไร้ปลา**

การเรียนรู้อารมณ์ การรู้จักบริหารอารมณ์ เป็นเครื่องรับประกันความปลอดภัยจากกิเลสที่เชื่อถือได้ที่สุด การผัดสีลข้อที่สามเกิดจากเหตุปัจจัยต่างๆ เราจึงควรฝึกู้เท่าทันความมักมากในกาม ความต้องการสิ่งแปลกใหม่เพื่อแก้ความรู้สึกจืดชืด ความตื่นเต้นในการรักษาความลับ ความอยากเป็นคนพิเศษของอีกคนหนึ่ง ความสุขในการทำสิ่งที่รู้ว่าผิด รู้แล้วปล่อยวาง ยังปล่อยวางไม่เป็น รู้แล้วต้องอดทน สำรวม ยับยั้งชั่งใจ

ความรักอาจทำให้ความเห็นแก่ตัวเบาลง

เพราะความสุขของคนที่เรารักอาจจะดูสำคัญกว่า หรือสำคัญเท่าความสุขของเราเอง นับว่าเป็น อานิสงส์ของความรักข้อหนึ่ง แต่โดยทั่วไปต้อง ยอมรับว่าความรักไม่สามารถทำให้กิเลสต่างๆ หาย ไปได้ เช่น ความโกรธ ความโมโห เกิดขึ้นได้อยู่ เหมือนเดิม เราจึงเป็นทุกข์ได้ตลอดเวลาทั้งๆ ที่รัก และเป็นที่ยรัก

แรกๆ เราอาจจะให้อภัยคนที่เรารักง่าย ไม่ ยอมถือสา แต่นานๆ เข้าความเคยชินเพิ่มขึ้น ความ ประมาทเพิ่มขึ้น เรามักปล่อยให้อารมณ์เศร้าหมอง ปรากฏบ่อยขึ้น โกรธใครที่ทำงานไม่กล้าแสดงออก กลัวผลกระทบไม่ดี กลับบ้าน อารมณ์โกรธยังค้างอยู่ ก็ดูภรรยาหรือสามี เพื่อผ่อนคลายความเครียด แฟน ก็กลายเป็นถึงขยะอารมณ์

ปัจจัยที่ทำให้คนรักกันยังโกรธหรือโมโหกันได้

มีมาก เช่น เรื่องกาม เรื่องเกียรติ เรื่องศักดิ์ศรี เรื่องเงิน เรื่องการเลี้ยงลูก เรื่องการใช้เวลาว่างที่ไหนกับใคร เราอาจจะโกรธเขาได้เพราะรัก ไม่ห้ามโกรธ รักกับโกรธไปด้วยกันได้ แล้วจะทำอย่างไรดี? ผู้มีปัญหาถือว่าคู่ครองเป็นอาจารย์ที่มีบุญคุณต่อเรา มาก นอกจากการส่งเสริมสิ่งที่ดีในตัวเราแล้ว ก็ยังช่วยให้เราได้เห็นกิเลสชัดขึ้นเยอะ ถ้าไม่มีเขาอาจจะประมาท มีจุดบอดไปอีกนาน ทำให้เห็นความจำเป็นของการปฏิบัติธรรม ไม่อย่างนั้นจะต้องเป็นทุกข์อย่างนี้รำไป

ความรักมีหลายระดับ เกรดต่ำสุดคือความรักที่มีเงื่อนไขชั้นหยาบ อาทิ รักตราบไต่ที่คนที่เรารักให้สิ่งที่อยากได้ เช่น ความสุขทางเพศ เงินทอง ตำแหน่ง หน้าตาในสังคม หรือชื่อเสียง ถ้าความรักจะขึ้นจะลงตามโลกธรรมเหล่านี้ เรียกได้ว่าเป็น

ความรักที่ไม่ยั่งยืน หรืออาจไม่เหมาะที่จะเรียกว่า
ความรักเลย เป็นธุรกิจเสียมากกว่า

เงื่อนไขที่สูงกว่านั้นหน่อยคือการเอาความรัก
ของสามีภรรยา ลูกหลาน หรือแม่จันกระทั่งพ่อแม่ก็
ดี เป็นอาวุธขู่เข็ญบังคับให้ทำตามใจ โดยให้เหตุผล
ว่า ถ้ารักจริงก็ต้องทำอย่างนี้ ไม่ทำแสดงว่าไม่รัก
จริง หรือเพราะฉันรักเธอ เธอต้อง ... ทำอย่างหนึ่ง
อย่างใด ในภาษาอังกฤษการพูดในลักษณะนี้เรียกว่า
Emotional Blackmail ผู้เจอยุทธศาสตร์นี้ควรจะทำ
อย่างไร นักปราชญ์ให้แยกประเด็น คือยืนยันว่ารัก
อยู่ แต่รักและรู้คุณ กับการตามใจไม่ใช่สิ่งเดียวกัน
ทำความเข้าใจแล้วเตรียมตัวอดทนต่อพลังน้ำตา
พลังคำพูดรุนแรง พลังหน้าบึ้ง พลังการชะอ่อน แล้ว
แต่กรณีของผู้ที่ไม่ได้สิ่งที่อยากได้ ต้องระวัง เพราะ
ยอมถุกขู่บ่อยๆ เพราะเกรงใจบ้าง ไม่รู้เท่าทันบ้าง

มันจะกลายเป็นวัฒนธรรมครอบครัวยุคใหม่ แล้วความสัมพันธ์ระหว่างความรัก ความอยาก สิทธิ และหน้าที่ จะแก้ยากมาก

อวิชชาคือความไม่รู้หรือรู้ผิด สิ่งที่ไม่รู้คือความจริงของชีวิตนี้เอง ความรู้ผิดคือความเชื่อว่ามีอึดตา ผู้รู้สึกนึกคิด ผู้ทุกข์ผู้สุข ซึ่งถาวรและเป็นตัวของตัว ทำหน้าที่เป็นเจ้าของและผู้บงการชีวิต ผลปรากฏของอวิชชาในท่าทีต่อโลกหรือการปฏิบัติต่อโลกคือค้นหา ความอยากได้ อยากมี อยากเป็น อยากในการไม่ได้ ไม่มี ไม่เป็น

ในประโยคที่ว่า ฉันรักเธอ คำว่า ฉัน หมายถึงอะไร ตัวฉันแท้ๆ อยู่ตรงไหน ตัวฉันวันนี้กับตัวฉันเมื่อวานนี้คนเดียวกันหรือไม่ ตัวฉัน ๑ ปีที่แล้ว ๕ ปีที่แล้ว ๑๐ ปีที่แล้ว ๒๐ ปีที่แล้ว คนเดียวกันหรือไม่ คนเดียวกันก็ไม่ใช่ที่เดียวใช่ไหม คนละคนก็ไม่ใช่อีก

นี่คือความแปลกประหลาดของสิ่งที่ดูชัดเจนที่สุดในชีวิต

พระพุทธองค์ตรัสว่า ตัวฉันที่เที่ยงแท้ถาวร ไม่มี สิ่งที่มีอยู่และเรารู้ได้คือความยึดมั่นถือมั่นในร่างกาย และความรู้สึกนึกคิดต่างๆ ว่าเป็นตัวฉัน ซึ่งเกิดขึ้นและดับไปตลอดเวลา เทียบเหมือนคนบ้าเชื่อว่าเป็นทาส ดิ้นรนทำทุกสิ่งทุกอย่าง เพื่อเจ้าของจะได้สบาย ได้รวย ได้เจริญ ทั้งๆ ที่เจ้าของไม่มีตัวจริง ความยึดมั่นถือมั่นในกายและใจ หรือรูปและนามว่าเป็นตัวเรา เราอยากได้สิ่งต่างๆ เพื่ออะไร? ก็เพื่อปกป้องและบำรุงตัวฉันนั่นเอง แต่เนื่องจากว่า ตัวฉัน เป็นชื่อของกระแสนธรรมชาติที่ไม่เที่ยง ไม่คงที่ มันทำให้รู้สึกพร่องอยู่เป็นนิจ

เรื่องอนัตตาฟังยาก เพราะมันฝืนสามัญสำนึก แต่ผู้ใดต้องการปล่อยวางความทุกข์จำเป็นต้อง

เข้าใจในเรื่องนี้ เพราะความรู้สึกว่าพร่อง ว่าขาด ว่าไม่สมบูรณ์ ว่าอ้างว้าง เป็นฉากชีวิตปุถุชน และเป็นเหตุให้อยากได้ความรักเหลือเกิน และทำให้ความรักที่ได้เศร้าหมองง่าย เพราะหลงว่ามีตัวเจ้าของชีวิตที่ขาด หรือกลัว หรือแปลกแยก จึงดิ้นรนเพื่อความรัก โดยรู้สึกว่าจะฉันมีปัญหา แท้ที่จริงแล้ว ฉันคือปัญหา

อย่างน้อยที่สุด ถ้าเรากล้าดูตัวเอง กล้าพิจารณาความเหงา กล้าพิจารณาความกลัว ความกังวลต่างๆ กล้าดูสิ่งต่างๆ ที่เป็นทุกข์อยู่ในใจ ความหิวโหย ความหวังจากคนอื่นก็จะน้อยลงไปเอง จะเริ่มเห็นว่า สิ่งเหล่านั้นไม่ใช่ของจริงของจิงอะไร มันเป็นแค่อารมณ์ มีเกิดมีดับเป็นธรรมดา ผู้ที่เห็นแก่ตัวมาก เพราะเชื่อในเจ้าของมาก และเป็นผู้ที่หมั่นบำรุงเลี้ยงสิ่งลมๆ แล้งๆ นี้ ยิ่งเห็นแก่ตัว นึกว่าตัวเองฉลาด ภูมิใจว่าคนอื่นไม่ทันตน ที่จริงอยู่ในสภาพ

โง่แกมหยิ่ง เพราะยิ่งแสวงหาผลประโยชน์ส่วนตัว ก็ยิ่งจะต้องเจอความระแวง ความเหงา ยิ่งต้องเจอความกังวล ความเป็นห่วงศกดิ์ศรี และความกลัว ทั้งในรูปเปิดเผย และในรูปแห่งความก้าวร้าว

ถ้าเรารู้สึกว่าเราขาดอะไรสักอย่าง แล้วก็หวังว่ามีคนใดคนหนึ่งที่สามารถเสริมส่วนที่ขาดไปนั้น เป็นเหตุให้ความสัมพันธ์กับคนอื่นมีเงื่อนไข แล้วแปรไปในทางที่ต้องการอะไรสักอย่างจากเขา เมื่อเราต้องการอะไรสักอย่างจากคนอื่น และเชื่อว่าถ้าไม่ได้สิ่งนั้นชีวิตเราจะแย่ ก็ต้องเครียดว่าจะไม่ได้ หรือถ้าได้ ความหึงหวงเพราะกลัวพลัดพรากก็จะต้องรุนแรง ถ้าเราฝากความหวังในความสุข ในความมั่นคงของชีวิตไว้กับคนใดคนหนึ่ง เราก็ต้องทุกข์กับความไม่แน่นอนของคนนั้น และความพลัดพรากที่รอคอยอยู่ข้างหน้า ใครไม่รู้จักตัวเองและไม่ยอมรับ

ความจริงของธรรมชาติคงต้องทุกข์มาก การรักมากเกินไป ต้องการสิ่งที่คนอื่นให้เราไม่ได้คือความทุกข์

การระลึกถึงข้อบกพร่องของความรักคงไม่ทำให้คนรักจริงเลิกรักกันหรือรักน้อยลง เพียงแต่ช่วยให้ความรักมีปัญหาคอยกำกับดูแลอยู่บ้าง คือการสำนึกในความทุกข์ที่เป็นเงาตามตัวของความรัก ทำให้เราวางใจกับธรรมชาติของชีวิตได้ดีขึ้น ไม่คาดหวังให้ความรักอำนวยสิ่งที่มันให้เราไม่ได้ เมื่อเราเห็นความรักว่าเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่เราต้องการและพอใจ แต่เป็นสิ่งที่ไม่สามารถให้ความสุขที่เที่ยงแท้ถาวรแก่เราได้ ความสำคัญของการปฏิบัติธรรมน่าจะชัดเจนขึ้น

การปฏิบัติธรรมคือการฝึกตนให้ฉลาด ฉลาดในการป้องกันกิเลสที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้น ฉลาดในการระงับกิเลสที่เกิดขึ้นแล้ว ฉลาดในการทำสิ่งที่

ดีงามที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้นได้ ฉลาดในการรักษาสิ่งดี
งามที่เกิดขึ้นแล้วและทำให้ดียิ่งๆ ขึ้นไป **การปฏิบัติ
ธรรมจึงไม่จำกัดเวลาหรือสถานที่ มันอยู่ที่นี้
และเดี๋ยวนี้**

ความคิดของผู้ที่ยังไม่ปฏิบัติธรรมในลักษณะ
นี้มักจะเต็มไปด้วยความสำคัญผิด ความสับสน และ
ความขัดแย้งอยู่ในตัว โดยเฉพาะในเรื่องความสุข
และความทุกข์ ซึ่งน่าจะเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุดในชีวิต
มนุษย์ ระบบการศึกษาทั่วไปไม่ค่อยได้ช่วยอะไร
มาก การเน้นการเรียนเพื่อสอบ เรียนเพื่อเตรียมการ
ประกอบอาชีพต่อไป และละเลยในการสร้างคนที่มี
ความรอบรู้ทั้งด้านในด้านนอก เป็นเหตุให้ความ
งมงายและสับสนในเรื่องชีวิตดีงามระบาด แม้แต่ใน
หมู่ที่จบการเรียนทางโลกในชั้นสูง ใครเฝ้าสังเกตการ
เกิดขึ้นและดับไปของอารมณ์ไม่เป็น ย่อมต้องทน

ทุกข์ที่ไม่จำเป็นต้องทน ย่อมต้องขาดความสุขบาง
ประการที่ผู้มีบุญพอที่จะเกิดเป็นมนุษย์ควรจะได้

พระพุทธเจ้าต้องการให้เราเห็นชัดว่าทุกสิ่งทุก
อย่างในชีวิตไม่เที่ยง ไม่คงที่ มีความเจริญและความ
เสื่อมเป็นธรรมดา สิ่งดีงามเสื่อมได้ สิ่งเสื่อมกลับงาม
ได้ เมื่อเป็นเช่นนี้นักปราชญ์จึงควรพยายามป้องกัน
สิ่งที่จะทำให้ความผูกพันทั้งดงามเสื่อม หรือในกรณี
ที่เสื่อมบ้างแล้วควรรีบระงับเหตุของความเสื่อมนั้น
และที่สำคัญควรจะพัฒนาตนให้ความผูกพันแม้แต่ที่
งดงามไม่เสื่อม คือไม่หลับหูหลับตาต่อความจริงของ
ธรรมชาติ ยอมรับความไม่เที่ยงแท้แน่นอน และโน้ม
ไปในวิถีแห่งเมตตามากขึ้น

สรุปได้ว่า คนเราจะอยู่ในโลกนี้อย่างผู้มี
ปัญญา ต้องเรียนรู้ธรรมชาติของความรัก พิจารณา
เห็นโทษของมัน ไม่มองแต่ในแง่ดีไปหมด

- ควรละตัณหาซึ่งเป็นเหตุของทุกข์และโทษที่มาพร้อมกับความรักสามัญ
- ควรตั้งเป้าหมายว่าต้องการเป็นผู้ไม่มีทุกข์ ไม่สร้างทุกข์ เพราะความรัก
- ควรชำระความรักให้มีคุณสมบัติของเมตตาให้มากขึ้น

การเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงจึงเป็นทางเผชิญหน้ากับความจริง เห็นความจริงแล้ว ตัณหาก็ลดลงหรือดับไป ความรักที่มีอวิชชาและตัณหาเป็นเชื้อเพลิงย่อมพลอยดับไป ส่วนความรักที่ตั้งไว้บนฐานแห่งความรู้ความเข้าใจและความอยากฝ่ายดี ย่อมทนต่อการพิสูจน์

พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนแบบขู่ด้วยนรกหรือล่อด้วยสวรรค์ พระองค์สอนแบบ *เอหิภิกขุ* คือตรัสว่า

เราตถาคตผู้เป็นโลกวิทู ผู้รู้แจ้งโลก เห็นชัดว่าชีวิตเป็นอย่างนี้ๆ เชิญมาดู มาวิเคราะห์ มาพิจารณา ไตร่ตรองว่า ใช่หรือไม่ อาตมาเป็นคนหนึ่งที่ชอบรูปแบบนี้มากตั้งแต่เจอครั้งแรก ชื่นใจว่าโลกนี้มีศาสนาที่ไม่ถือว่าความสงสัยในคำสอนเป็นบาป หรือเป็นการสบประมาทพระศาสดา เรียนศาสนาไม่ต้องฉិតสติปัญญาด้วยยาสลบเสียก่อนก็ดีใจ เรื่องความรักก็เหมือนกัน พระพุทธองค์ต้องการให้เราเรียนรู้ให้ดีกว่ามันคืออะไรกันแน่ เพราะส่วนประกอบของโลกทุกประการพร้อมที่จะก่อให้เกิดทุกข์สำหรับผู้ขาดปัญญา พร้อมทั้งจะนำไปสู่ความสุขสำหรับผู้มีปัญญา

เท่าที่เห็นมา ปัญหาฆราวาสที่เกิดเพราะขาดความรัก น้อยกว่าที่เกิดเพราะขาดการเป็นกัลยาณมิตรต่อกัน ความรักและความเป็นเพื่อนที่ดีไม่ได้อยู่ด้วยกันเสมอไป จะเป็นเพื่อนที่ดีของคน

เรารัก เราต้องฝึกตัวเองให้มีคุณธรรม เจริญด้วย
ทาน ศีล ภาวนา เท่าที่จะทำได้ ต้องพยายามเข้าใจ
เราและเข้าใจเขา และพยายามช่วยให้เขาเข้าใจตัว
เขาและเข้าใจเรา การสื่อสารที่ดีเป็นสิ่งที่ควรหมั่น
ศึกษา ขออย่าอีกที่ว่ามันไม่ได้มาเองพร้อมกับความ
รัก เหมือนซอฟต์แวร์ที่มาพร้อมกับคอมพิวเตอร์ใหม่
มันเป็นศิลปะที่ต้องเรียนรู้ ไม่ใช่ว่ามีปากมีหูก็สื่อสาร
กันได้ ถ้าคิดไม่ตรงกันแล้วสามีภรรยาแยกเป็นคนละ
ฝ่าย เป็นคู่ปรปักษ์กัน สู้อุเพื่อความชนะก็ผิดหลักแล้ว
ที่ถูกคือมองว่าเราเป็นฝ่ายเดียวกัน เป็นทีมซึ่งมี
ปัญหาที่ต้องช่วยกันแก้ไข ต้องฟังเขาดีๆ พูดจาดีๆ
มันจึงจะประสบผลสำเร็จ

เมื่อทั้งสองคนดำเนินชีวิตโดยมีพุทธธรรมเป็น
ที่พึ่ง พยายามเป็นกัลยาณมิตรของกันและกัน ก็มี
โอกาสรับความสดชื่นในชีวิตครบครันได้ตลอดชีวิต

การเติบโตในธรรมด้วยกัน ทำให้ความผูกพันซึ่มซັบ
หลักธรรมมากขึ้นเรื่อย ๆ เป็นอุปสรรคต่อการบรรลุ
ธรรมน้อยลง ๆ โดยลำดับ

ชมราวาสที่เป็นกัลยาณมิตรต่อกัน มีความไว
วางใจซึ่งกันและกัน สามารถให้กำลังใจในยามเบื่
หน่ายและท้อแท้ เป็นผู้ฟังเป็น พุดเป็น เป็นที่
ปรึกษาที่ใจเย็นและรอบคอบ เป็นผู้เข้าใจ เป็นผู้ให้
อภัยทุกสิ่งทุกอย่าง ด้วยการยอมรับในการเป็น
ปุถุชนของซึ่งกันและกัน ไม่มีความคิดในการชนะ
หรือเอาเปรียบเลย แต่กล้าชี้ขุมทรัพย์ด้วยความ
เคารพ ความหวังดี และถูกกาลเทศะ ในขณะที่
เดียวกัน พร้อมทั้งจะรับฟังข้อคิด ข้อวิพากษ์วิจารณ์
ข้อตักเตือนจากอีกฝ่ายหนึ่งอยู่เสมอ

ขอสรุปอีกทีว่า ความรักเป็นส่วนหนึ่งของโลก
มันมีทั้งส่วนสว่าง ส่วนมืด และส่วนสีเทา ๆ

พุทธธรรมสอนให้เราศึกษาความรัก เพื่อหาทางให้
 ส่วนมืดและส่วนสีเทาให้น้อยที่สุด ส่วนสว่างให้มาก
 ที่สุด คนเราเกิดมามีวิชา ความไม่รู้ และความรู้
 ผิด พร้อมด้วยตัณหา ความทะเยอทะยานอยากเป็น
 เดิมพัน ความรักเป็นอีกส่วนหนึ่งของชีวิตที่พันพัน
 กับวิชาและตัณหา ความรักบางประการเกิดจาก
 วิชาหรือตัณหาโดยตรง เหมือนยาพิษ บาง
 ประการถูกวิชาและตัณหาเข้าไปครอบงำ แต่ถอน
 ไปได้เหมือนก้างปลาติดคอ ความรักบางประการมี
 วิชาตัณหาน้อย และเราเอาไปใช้เป็นกำลังในการ
 สร้างชีวิตที่ดีงามได้ การปณิธานความเป็น
 กัลยาณมิตรต่อกันเป็นอุดมคติชีวิต เป็นส่วนสำคัญ
 ของการพัฒนาดังกล่าว นอกจากนั้นเราต้องศึกษา
 ธรรมชาติของความรัก คือเมตตา เพื่อให้เป็น
 เป้าหมายที่ชัดเจน และเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตเรา

ในการปฏิบัติธรรม ปัญญา^๑มีหน้าที่แก้^๒อวิชชา โดยตรง ด้วยการหมั่นพิจารณาความจริงของชีวิต และโลกด้วยจิตใจที่มั่นคงสุขุมและเป็นกลางอยู่ในปัจจุบัน การพัฒนาคุณธรรมต่างๆ พร้อมกันอย่างเป็นระบบองค์รวม คือวิธีแก้^๓ตัณหาโดยตรง **ในกรณีของความรัก คุณธรรมที่เด่นที่สุดในการเอาชนะตัณหา คือเมตตา และความพยายามเป็นเพื่อนที่ดี (กัลยาณมิตร)** อาตมาได้กล่าวถึงกิเลสที่อาจจะแทรกแซงความรักได้บ้างแล้ว การฝึกหัดใจ รู้เท่าทันอารมณ์ ปล่อยวาง เป็นหัวใจของการปฏิบัติทางลบ แต่ในขณะที่เดียวกันเราต้องมีอุดมการณ์ในทางบวกด้วย อุดมการณ์นั้นคือความรักอันบริสุทธิ์ที่ชื่อว่า เมตตา

เอกลักษณ์ของความรักที่บริสุทธิ์ คือ

๑. ไม่มีเงื่อนไข
๒. ไม่มีขอบเขต เป็นความหวังดีต่อสัตว์
ทั้งหลายทั้งปวง
๓. ไม่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์
๔. มีปัญญาและอุเบกขาคอยกำกับ

การที่ความรักประเภทนี้มีจริง และการที่
มนุษย์เราทุกคนสามารถพัฒนาความรักนี้ได้เป็น
เรื่องน่าอัศจรรย์ เมื่อดูข่าวเห็นความโหดเหี้ยม
ความไม่เอาไหนของเพื่อนร่วมโลก การระลึกถึง
ศักยภาพของมนุษย์ข้อนี้สามารถละลายความกลุ้ม
ใจและความสิ้นหวังได้ มนุษย์แ่อย่างนี้ก็จริง แต่ดี
กว่านี้ได้

แนวทางปฏิบัติต่อความรักจึงอยู่ที่การน้อมนำไปในทางเมตตาให้มากที่สุดที่เราทำได้ คือ

๑. ให้ความรักของเรามีเงื่อนไขน้อยลง
๒. มีขอบเขตน้อยลง ลำเอียงน้อยลง
๓. เป็นเหตุให้เกิดทุกข์น้อยลง
๔. มีปัญญาและอุเบกขาคอยกำกับมากขึ้น

เมตตาคือความรักที่บริสุทธิ์เพราะปลอดจากอัตตา ผู้มีเมตตาไม่ต้องการอะไรนอกจากความสุขของชีวิตอื่น เมตตาคือความรักที่ล้นออกมาจากจิตที่เต็มเปี่ยม ไม่ใช่ความฟุ้งซ่านของจิตที่ขาดที่พึ่ง เมตตาไม่หวังสิ่งตอบแทนใดๆ เลย แม้แต่ความรักหรือความเข้าใจ ความรักที่ไม่มีข้อแม้นี้ท่านเปรียบเทียบกับเหมือนความรักที่แม่มีต่อลูกคนเดียว ที่จริงแล้วแม่น้อยคนที่มี

คุณสมบัติของคุณแม่อย่างสมบูรณ์ อย่างไรก็ตาม คำว่าความรักของแม่ คงเป็นภาพพจน์ที่ช่วยให้เรา ใต้นึกภาพว่าเมตตา คืออย่างไรได้อย่างดีที่สุด

ในภาคปฏิบัติ เราพิจารณาเพื่อเห็นโทษของ ความรักที่มีเงื่อนไข และความมดงามของจิตที่ไม่มี เงื่อนไขแล้ว ศรัทธาในการพัฒนาตัวเอง และกำลังใจ ย่อมตามมา เราเริ่มสำรวจความรักที่มีต่อคนใกล้ชิด ทุกคน เพื่อดูว่าเรามีเงื่อนไขเรื่องอะไรบ้าง และหาวิธี แก้ไขตัวเอง โดยถือหลักว่า หวังดีต่อเขา แต่ไม่หวัง ดีจากเขา ทำยากแต่ทำแล้วดี เมื่อเราได้ดีจากเขา โดยที่ไม่คาดหวัง มันมีรสชาติพิเศษ

ก่อนหน้านี้ได้เขียนแล้วว่า ความรักเฉพาะ บุคคลมักนำไปสู่ความลำเอียง การเข้าข้างคนที่เรา รัก และการแบ่งแยก ด้วยเหตุนี้ความรักของเรา ถึง จะไม่มีเงื่อนไข หรือมีเงื่อนไขน้อย ยังอาจขาด

คุณสมบัติของเมตตาในแง่หนึ่ง คือความสม่ำเสมอ
ในสรรพสัตว์ เหตุผลหนึ่งที่พระสงฆ์ประพฤติ
พรหมจรรย์ก็เพื่อไม่ให้ความรักตัวบุคคลทำให้
กระแสมตตาในใจท่านอดตัน สำหรับฆราวาสถึงจะ
ยากก็ยิ่งทำให้ดีขึ้นเรื่อยๆ ได้ จึงควรจะมี
สติควบคุมใจ ไม่ให้น้ำหนักแก่ความคิดแบบเราเขา
วงในวงนอก โกล่กล้อ ให้มากจนเกินควร จงระลึกถึง
ความจริงว่าสิ่งมีชีวิตทั้งหลายล้วนเป็นเพื่อนเกิด แก่
เจ็บ ตาย ทั้งหมดทั้งสิ้น ปฏิบัติต่อคนอื่นทุกคนด้วย
ความเคารพ ความเกรงใจ และความหวังดี นี่คือการ
ชำระความรักอีกประการหนึ่ง

ความรักที่เกิดจากอวิชชาและประกอบด้วย
กิเลสมักนำไปสู่ชีวิตหวาน เปรี้ยว มีความทุกข์ และ
ความสุขคละกั้นอยู่ตลอด ส่วนเมตตาเกิดจากการ
ปล่อยวางความเป็นห่วงตัวฉัน และการเพียรละกิเลส

เพราะฉะนั้น เมตตาจึงเป็นส่วนหนึ่งของมรรค และเป็นคุณธรรมประจำจิตของพระอริยะเจ้า ในชีวิตประจำวันเราจึงควรรับรู้ แล้วละทิ้งความหึงหวง ความอิจฉาพยาบาท และกิเลสอื่นๆ ที่ทำให้ความรัก เป็นภาระหนัก

เราต้องการให้เขาเป็นสุข แต่บางครั้งเราช่วยเขาไม่ได้ เพราะเขามีกรรมที่ต้องใช้ ในกรณีนี้ถ้าไม่พิจารณาเรื่องกฎแห่งกรรมเราคงเป็นทุกข์ ผู้มีเมตตาจึงต้องมีปัญญาคอยตรวจตรา ไม่ให้ลืมหัก ยิ่งกว่านั้น ปัญญายังมีบทบาทสำคัญในการคิด กุศลโลบาย เพื่อช่วยให้คนอื่นเป็นสุข ความหวังดีอย่างเดียวอาจไม่ประสบความสำเร็จหากขาดความฉลาดในเรื่องนิสัยใจคอของผู้ที่เรารัก เรื่องกาลเทศะ เรื่องการสื่อสาร ฯลฯ อุเบกขา ความเป็นกลางที่เกิดจากปัญญาเป็นที่พึงจิตในเวลาที่เราช่วยคนที่เรารัก

ให้มีความสุขไม่ได้

อีกข้อหนึ่ง ปัญญาและอุเบกขา มีหน้าที่กำกับ ไม่ให้ความเมตตาเป็นเหตุให้เราทำสิ่งที่ไม่ถูกต้อง ด้วยเจตนาดี เช่น พุดเท็จ เป็นต้น ซึ่งอาจส่งผลร้าย ต่อส่วนรวม ถึงจะทำบาปด้วยเจตนาดี บาปก็ยังเป็น บาปอยู่เหมือนเดิม

ผู้ที่สามารถให้ความรักที่บริสุทธิ์ได้อย่างต่อเนื่อง คือผู้ที่มีความสุขภายในตน ต้องรู้จักให้ความรักและให้อภัยตัวเอง ความสุขภายในเกิดจากการแผ่เมตตาให้ตัวเองเป็นแหล่งสำคัญ วิธีการเริ่มต้นด้วยการระลึกถึงคุณธรรมที่ตนปรารถนาที่สุด เช่น ความสงบ ความไม่โกรธ เป็นต้น ว่ามันดีมันงามขนาดไหน มันน่าประทับใจตรงไหน แล้วค่อยกล่าวอยู่ในใจว่า ขอให้ข้าพเจ้าเป็นสุข ขอให้ข้าพเจ้าสงบเยือกเย็น ไม่เครียด ขอให้ข้าพเจ้าไม่หดหู่ ไม่วิตกกังวล มีแต่

ความผ่องใสเบิกบาน ฯลฯ ให้ทดลองว่าควรกล่าว
อย่างไรจึงได้ผลดีที่สุด

ที่ใช้คำว่า “ขอ” ไม่ได้ขอใครหรอก มัน
เป็นการยืนยันอยู่กับตัวเองมากกว่า ว่าอะไรคือ
เป้าหมายชีวิต นอกจากเป็นการเสริมสร้างความมุ่งมั่น
แล้ว ยังเป็นเครื่องเตือนสติว่า ทุกวันนี้การดำเนิน
ชีวิตสอดคล้องกับการเข้าถึงสิ่งดีงามที่ใจปรารถนา
หรือไม่ จิตใจก็น้อมไปทางนี้บ่อยๆ เมื่อเราจะทำ
อะไร จะพูดอะไร จะคิดอะไร ที่ขัดกับสิ่งเหล่านี้
ความปรารถนาดีต่อตัวเองที่เราซ้อมเป็นประจำจะ
สะกิดใจ เมื่อความอิจฉาพยาบาทเริ่มเกิดขึ้น เราก็
รู้สึก เอ๊ะ! นี่มันขัดกับที่เราปรารถนาเมื่อเข้านี้แล้ว
ไม่ใช่แล้ว อันนี้เรียกว่า เราตื่นตัวในชีวิตประจำวันได้

เมื่อเราแผ่เมตตาให้ตัวเองด้วยการใช้คำกล่าว
ต่างๆ จนสุกงอมได้ที่แล้ว เรากำหนดเฉพาะความ

รู้สึกของเมตตา เพื่อสร้างฐานของความสงบแน่น และวิปัสสนาต่อไป เมื่อชำนาญชำนาญในการแผ่เมตตาให้ตัวเองแล้ว ซึ่งอาจจะใช้เวลาหลายวัน หรือเป็นเดือนก็ได้ ไม่ต้องใจร้อน ค่อยฝึกแผ่เมตตาให้คนอื่นในทำนองเดียวกัน หลักสำคัญที่นี่คือการเริ่มจากง่าย เช่น ผู้เป็นเพศเดียวกันที่เราเคารพนับถือ ผ่านครอบครัว ญาติมิตร ไปสู่ระดับที่ยากขึ้น คือศัตรูหรือคนที่เราไม่ชอบ ไม่ต้องรีบ เอากำลังใจเป็นประมาณ ไม่ใช่หาพิภพ หรือปฏิบัติ

การแผ่เมตตาอีกวิธีหนึ่งคือบริกรรมคำว่า สุขหนอๆ พร้อมกับลมหายใจ หายใจเข้านึกเหมือนความสุขแผ่ขยายไปในทุกๆ ส่วนของกายและใจ หายใจออกนึกเหมือนแผ่ความสุขออกไปสู่สรรพสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง นึกเหมือนกับเราเป็นประทีปที่ส่องแสงสว่างในทุกทิศทุกทาง

สุดท้าย ขอให้พวกเราทั้งหลายเรียนรู้
เรียนรู้เรื่องความรัก ความรักอย่างไรเศร้าหมอง
ความรักอย่างไรเผ่งใส ความรักอย่างไรทำให้
เราอ่อนแอ ความรักอย่างไรทำให้เราเข้มแข็ง
ความรักอย่างไรทำให้มีความสุขชั่วแวบเท่านั้น
ความรักอย่างไรทำให้มีความสุขระยะยาว และ
ความรักอย่างไรทำให้เราสามารถให้ความสุข
แก่คนอื่นได้อย่างไม่มีเงื่อนไข กำหนดแนวทาง
แล้ว ให้ปฏิบัติไปเรื่อย ๆ ล้มลุกคลุกคลานก่อนก็
ไม่เป็นไร การปฏิบัติธรรมให้ชีวิตที่มีแก่นสาร
ไม่่ง่ายไม่่งยากเท่าไร แต่สุดท้ายจะต้องยอมรับว่า
คุ้มค่าความยากลำบากอย่างไม่มีที่สงสัย ยาก
กว่านี้อีกก็เท่าก็ยังคุ้ม ◉

ชยสาโร ภิกขุ

นามเดิม	ฌอน ชิเวอร์ตัน (Shaun Chiverton)
พ.ศ. ๒๕๐๑	เกิดที่ประเทศอังกฤษ
พ.ศ. ๒๕๒๑	ได้พบกับท่านอาจารย์สุเมโธ ที่วิหารแฮมสเต็ด ประเทศอังกฤษ ถือเป็นอนาคตาริก (ปะขาว) อยู่กับท่านอาจารย์สุเมโธ ๑ พรรษา แล้วเดินทางมายังประเทศไทย
พ.ศ. ๒๕๒๒	บรรพชาเป็นสามเณร ที่วัดหนองป่าพง จังหวัดอุบลราชธานี
พ.ศ. ๒๕๒๓	อุปสมบทเป็นพระภิกษุ ที่วัดหนองป่าพง โดยมี พระโพธิญาณเถร (หลวงพ่อชา สุภัทโท) เป็นพระอุปัชฌาย์
พ.ศ. ๒๕๔๐ - ๒๕๔๔	รักษาการเจ้าอาวาส วัดป่านานาชาติ จังหวัดอุบลราชธานี
พ.ศ. ๒๕๔๕ - ปัจจุบัน	พำนัก ณ สถานพำนักสงฆ์ จังหวัดนครราชสีมา