

# ความรักในทางพุทธศาสนา...พระ พรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต)

เขียนโดย poppywin เมื่อ อาทิตย์, 03/16/2008 - 18:55. | in พุทธ  
ศาสนา e-book ความรักในทางพุทธศาสนา คัดลอกบางตอนจาก  
หนังสือความจริงเกี่ยวกับความรัก ความโกรธ และความเมตตา เล่ม  
2 เอกสาร พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต)

วันที่เอกสารถูกสร้าง:

16/03/2008

ที่มา:

<http://www.dhammadjak.net/board/viewtopic.php?t=6834>



## ความรักในทางพุทธศาสนา โดย พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต)

**ถาม :** จึ่งใคร่ขอกราบเรียนถามท่านเจ้าคุณว่า มีความเห็นอย่างไร  
เกี่ยวกับเรื่องของความรัก และในทางพุทธศาสนาให้คติหรือแนว  
ความคิดอย่างไรบ้างเกี่ยวกับเรื่องนี้

**ตอบ :** พระพุทธศาสนายอมรับธรรมชาติของมนุษย์ปุถุชนเป็น  
อันดับที่หนึ่งก่อน แต่ไม่ได้หยุดอยู่แค่นั้น คือ มีการพิจารณา  
ต่อไปว่าในกรณีที่ธรรมชาติของปุถุชนนั้นมีข้อบกพร่องหรือมี  
โทษ ก็จะสามารถปรับปรุงแก้ไข หรือทำให้ดียิ่งขึ้น เรียกว่า

การศึกษา หรือ การพัฒนาชีวิต อันนี้ก็ไปสอดคล้องกับ  
ธรรมชาติของมนุษย์อีกประการหนึ่งที่ว่ามนุษย์นั้นเป็นสัตว์ที่  
ฝึกได้ หรือพัฒนาได้ หรือพูดอีกอย่างหนึ่งว่าต้องพัฒนา และ  
ศักยภาพสูงสุดที่จะพัฒนาได้จนเป็นผู้ที่ประเสริฐอย่างยิ่ง

ที่นี้ เราก็เอาหลักการสองอย่างนี้มาใช้ โดยวางวิธีการว่าทำ  
อย่างไรจะให้เกิดผลดี ในกรณีที่มีความรักแบบที่ว่าตาม  
ธรรมชาติของปुरुชนที่จะมีครอบครัวอะไรนี้ก็กำหนดว่าทำ  
อย่างไรจะให้ขึ้นไปในลักษณะที่ไม่เกิดโทษแก่ผู้อื่น แก่สังคม  
แต่ให้ดำเนินไปในทางที่ดีงาม ที่เป็นประโยชน์แก่กุลแก่ชีวิต  
และแก่สังคมนั้น อย่างน้อยก็แก่ทั้งสองคนนั้นแหละให้เขาอยู่  
กันด้วยดีมีสุข อันนี้เป็นขั้นที่หนึ่ง

สำหรับขั้นนี้เราก็มีคำแนะนำให้ว่าเขาควรจะพัฒนาจิตใจของ  
เขาอย่างไร พร้อมทั้งหลักการในการดำเนินชีวิตและในการ  
ปฏิบัติต่อกันเพื่อให้มีผลดีทั้งต่อระหว่างสองคน และในแง่ของ  
แต่ละคน โดยคำนึงถึงจิตใจของแต่ละคน โดยเฉพาะความสุข  
ของแต่ละฝ่าย ตลอดจนประโยชน์ที่จะขยายออกไปสู่สังคมวง  
กว้างด้วย รวมทั้งถ้าเขามีบุตรก็ให้เป็นประโยชน์แต่บุตรหลาน  
ของเขาต่อไปด้วย

ที่นี้ต่อไปก็คือ เหนือกว่านั้น ทำอย่างไรจะพัฒนาเขาขึ้นไปให้  
เขาสามารถมีความสุขที่สูงขึ้นไปอีก ให้มีความรู้สึกที่ประณีตดี  
งามชนิดที่เป็นคุณธรรมซึ่งคล้ายๆ ว่าเข้ามาเสริมคุณค่าของ  
ความรักแบบแรกนี้ซึ่งอาจจะเรียกว่าเป็น ความรักแบบที่สอง  
และเมื่อความรักแบบที่สองนี้เจริญงอกงามมากขึ้น ก็จะช่วยให้  
ความรักประเภทที่หนึ่งประณีตงดงาม จนกระทั่งแม้เมื่อเขาไม่  
สามารถอาศัยความรักประเภทที่หนึ่งต่อไปได้เขาก็ยังมีความ  
รักประเภทที่สองหล่อเลี้ยงชีวิตร่วมกันอยู่ตลอดไป

เป็นอันว่า สำหรับความรักประเภทที่หนึ่งนี้ ท่านก็ยอมรับแต่จะ  
ต้องให้อยู่ในกรอบ หรือในขอบเขตที่ดีงาม แล้วก็ใช้ให้เป็น

ประโยชน์ แต่ก็ว่ายังมีส่วนที่เป็นโทษ จึงต้องปรับปรุงพัฒนาต่อไป

ในทางพุทธศาสนา ท่านพิจารณาทุกสิ่งทุกอย่างทั้งในแง่ข้อดีหรือคุณ และข้อเสียหรือโทษ คือข้อบกพร่อง แล้วก็บอกทางออก หรือทางแก้ไขให้ด้วย อันนี้เป็นหลักในการพิจารณาทุกอย่าง เพื่อให้เราปฏิบัติต่อทุกสิ่งที่เกี่ยวข้องด้วยสติและปัญญาอย่างรอบคอบ ที่จะแก้ปัญหาได้และเข้าถึงประโยชน์สุขที่แท้จริง

**ถาม :** อยากจะขอให้ท่านแยกให้เห็นชัดว่า ความรักแบบที่หนึ่งเป็นอย่างไร และความรักแบบที่สองเป็นอย่างไร

**ตอบ :** ก็มาดูเรื่องของความรักประเภทที่หนึ่งก่อน ความรักประเภทที่หนึ่งที่คนทั่วไปรู้เข้าใจกันว่าเป็น ความรักระหว่างเพศ หรือ ความรักทางเพศ มีจุดเด่นอยู่ที่ความชื่นชมติดใจ หรือความปรารถนาในรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสกายของผู้ที่ตนรัก อันนี้เป็นความรักสามัญของปุถุชนซึ่งมีลักษณะสำคัญคือความต้องการหาความสุขให้แก่ตนเอง หมายความว่าที่รักเขานั้นก็เพื่อเอาเขามาเป็นเครื่องบำเรอความสุขแก่ตน ต้องการเอาความสุขเพื่อตนเอง

ความรักแบบที่หนึ่งนี้ ที่แท้แล้วก็คือการคิดจะเอาจากผู้อื่น ในเมื่อมันมีลักษณะอย่างนี้ มันจึงมีข้อเสียที่สำคัญติดมาด้วย คือถ้าหากว่าเราผู้ที่ไม่อยู่ในภาวะที่จะสนองความปรารถนาให้เรามีความสุขได้ เราก็คงเบื่อหน่ายแล้วก็อาจจะรังเกียจ จึงเห็นได้ว่าไม่ยั่งยืน อันนี้เป็นข้อบกพร่องที่สำคัญประการแรก

นอกจากนั้นเนื่องจากความรักแบบที่หนึ่งนี้มุ่งจะเอาความสุขให้แก่ตัว หรือจะเอาผู้อื่นมาบำเรอความสุขหรือให้มีความสุขแก่ตัว ความรักแบบนี้จึงมีลักษณะจำเพาะเจาะจง โดยมีบุคคลที่ขอบใจถูกใจเป็นเป้าเป็นความยึดติดผูกพันเฉพาะตัว

เมื่อลักษณะสองอย่างนี้มาผนวกกันเข้า ก็ทำให้เกิดปัญหาตามมาคือความหึงหวง ความรักแบบนี้จึงมาคู่กับความหึง มีอารยัตถ์ถือเป็นของตัว ต้องการครอบครองเป็นเจ้าของแต่ผู้เดียว ไม่ต้องการให้ใครอื่นมายุ่งเกี่ยวหรือ

แม้แต่ได้รับความเอาใจใส่ ความห่วงหาผูกพันเฉพาะตัว และต้องการให้เขาหรือเธอให้ความสุขแก่ตัวผู้เดียวนี้ แสดงออกได้ทั้งทางกายและทางใจ

ทางกายก็ต้องการให้เป็นของตนผู้เดียว ไม่ให้ใครอื่นมายุ่งเกี่ยวอย่างที่เรียกว่า หวงผัสสะ ส่วนทางด้านจิตใจ ก็ต้องการความเอาใจใส่ความมีใจรักดีให้ฉันคนเดียวเป็นผู้ครองหัวใจเธอ หรือให้ใจเธออยู่กับฉัน อย่าปันใจให้คนอื่น

เนื่องจากความรักแบบที่หนึ่งนี้ มักจะมาด้วยกันกับความห่วงหาเห็นแก่ตัว หรือความหึงหวง จึงอาจจะทำให้เกิดการแย่งชิง ทะเลาะเบาะแว้ง แม้จะไม่ได้แย่งชิงทะเลาะเบาะแว้งกับใครก็มักจะเกิดความมัวเมาหมกมุ่น จนกระทั่งบางทีก็ถึงกับละทิ้งกิจการหน้าที่หรือความดีงามที่ควรจะทำ หรือไม่เช่นนั้นก็จะเข้าไปในอีกลักษณะหนึ่ง คือ ทำให้ยิ่งโลกแล้วพยายามแสวงหาอะไรต่าง ๆ มุ่งแต่จะกอบโอยเอามาเพื่อตัวเองและเพื่อคนที่ตนรักเท่านั้น โดยไม่เห็นแก่ผู้อื่นเลย จึงอาจทำให้เกิดการเบียดเบียนกันได้มาก

ที่ว่ามานี้คือโทษประการต่างๆ ของความรักแบบที่หนึ่ง ซึ่งในที่สุดแล้วจุดจบของมันก็คือความไม่ยั่งยืน เพราะว่าแท้จริงแล้วมันเป็นเรื่องของ การหาความสุขให้แก่ตัวเอง แม้จะเป็นคู่ครองอยู่ร่วมกันก็เห็นเขาเป็นสิ่งที่สนองความสุข เป็นที่สนองความต้องการของตนเองเท่านั้น

ถ้าหากว่าเขาหรือเธอไม่สามารถสนองความต้องการของเรา ลองถามตัวเองซิว่าเราจะยังรักเขาไหม ต้องถามตรงๆ อย่างนี้ ถ้าเขาไม่สามารถสนองความต้องการของเรา ไม่สามารถให้ความสุขแก่เรา ถ้าเรามีความซื่อสัตย์ต่อตนเองลองตอบดู เราจะรักเขาไหม หรือว่าเราจะกลายเป็นเบื่อหน่ายรังเกียจ นี่คือปัญหาที่เกิดขึ้น ซึ่งเป็นโทษหรือข้อเสียของความรัก แบบที่หนึ่ง

**ถาม :** สำหรับความรักแบบที่หนึ่ง คิดว่าชัดเจนแล้ว อยากจะทราบถึงความรักแบบที่สองว่าเป็นอย่างไร

**ตอบ :** ความรักแบบที่สอง คือ ความรักที่อยากให้เรามีความสุขหรืออยากเห็นเขามีความสุข อย่างที่เรียกว่าเป็นความปรารถนาดี เราชักใคร เราก็อยากให้คนนั้นมีความสุข อยากทำให้เขามีความสุข และอยากทำอะไรๆ เพื่อให้เขามีความสุข

ลองถามตัวเองก่อน เวลารักใครลองถามตัวเองว่า เราต้องการความสุข  
เพื่อตัวเรา หรือเราอยากให้เขามีความสุข ถ้าเป็นความรักที่แท้ก็ต้องอยาก  
ให้เขามีความสุข เมื่ออยากให้เขามีความสุข ก็ต้องการทำให้เขามีความสุข  
หรือทำอะไรๆ เพื่อให้เขามีความสุข การที่จะทำให้คนอื่นมีความสุขนั้น  
การกระทำที่สำคัญก็คือการให้

การให้เป็นปฏิบัติการที่ชัดเจนและต้องใช้มากที่สุดในการทำให้ผู้อื่นมี  
ความสุข ดังนั้น ผู้ที่มีความรักแบบที่สองจึงมีความสุขในการให้และให้ด้วย  
ความสุข ความรักแบบที่สองจึงทำให้การให้กลายเป็นความสุขแต่ต้องพูด  
กันไว้ก่อนด้วยว่า การให้ที่ว่านี้ไม่ใช่เป็นการให้แบบล่อเหยื่อหรือเอาอก  
เอาใจ ถ้าให้แบบนั้น พอไม่ได้เขามากก็จะเสียใจ เสียตายและแค้นใจ  
เพราะเป็นการให้เพื่อจะเอา ไม่ใช่ปรารถนาดีแก่เราจริง

ในขณะที่ความรักแบบที่หนึ่ง เป็นความต้องการที่จะเอาความสุขจากผู้อื่น  
หรือต้องการความสุขจากการเอา ความรักแบบที่สอง เป็นความต้องการที่  
จะมีความสุขแก่ผู้อื่น และเป็นการทำให้เกิดความสุขจากการให้

**ในแบบที่หนึ่ง การได้จึงจะเป็นความสุข แต่ในแบบหลัง การให้ก็เป็น  
ความสุข พูดสั้นๆ ว่า ความรักที่เป็นการเอา กับความรักที่เป็นการให้**

ถ้าเรารักเขาโดยอยากให้เขามีความสุขแล้วมันก็มีความยั่งยืนมั่นคงเมื่อเขา  
มีความสุขทุกข์ความเดือดร้อน แม้ว่าเขาจะไม่สามารถสนองความต้องการ  
ของเราได้ เราก็ยังรักเขา และเราจะเกิดความสงสาร ตอนแรกเรามีความ  
รักความปรารถนาดีอยากให้เขามีความสุข พอเขาเกิดความทุกข์ มีความ  
เดือดร้อนขึ้นมาความรักของเราก็จะกลายเป็นความสงสาร อยากจะช่วย  
เหลือเขาให้พ้นจากความทุกข์ เราจะไม่เบื่อหน่ายรังเกียจ ซึ่งต่างกัน  
ชัดเจนกับความรักแบบที่หนึ่ง

ความรักแบบที่หนึ่งเป็นความต้องการที่จะหาความสุขให้แก่ตนเอง ซึ่งก็คือ  
ความเห็นแก่ตัวแบบหนึ่งนั่นเอง พอเขามีความทุกข์ลำบากเดือดร้อน หรือ  
อยู่ในภาวะที่ไม่สามารถสนองความต้องการของเราได้เราก็เบื่อหน่าย  
รังเกียจ แต่ความรักแบบที่สองนี้ต้องการให้เขามีความสุขพอเขามีความ  
ทุกข์เดือดร้อน เราก็สงสารอยากจะช่วยปลดเปลื้องความทุกข์ให้เขาพ้น  
จากความลำบากเดือดร้อน

**ความรักแบบที่หนึ่งนั้นทางพระท่านเรียกว่า "ราคะ" หรือ "เสนหา"  
ส่วนความรักแบบที่สองทางพระท่านเรียกว่า "เมตตา" รวมทั้ง**

## “ไมตรี”

ที่นี่ ถ้าหากว่าคนที่เรารักนั้น เขาเกิดเปลี่ยนเป็นมีความทุกข์ลำบากเดือดร้อน เมตตานั้นก็เปลี่ยนไปเป็น “กรุณา” คือ ความสงสาร คิดหาทางช่วยเหลือปลดเปลื้องทุกข์ จึงมี เมตตา - กรุณา เป็นคู่กัน นี่คือ ลักษณะของความรักสองแบบ รักแบบอยากให้เรามีความสุขกับรักแบบจะหาความสุขจากเขาหรือเอาเขามาทำให้เรามีความสุขเรียกเป็นคำศัพท์ว่า รักแบบเมตตา กับ รักแบบราคะ - เสน่หา

---

## รักแท้-รักเทียม ดูอย่างไร โดย พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต)

ตอนนี้ทุกคนจะต้องมาช่วยอันพื้นฟูหลักคำสอนของพระพุทธเจ้าเอา วันมาฆบูชานี้เป็นตัวอย่างที่เตือนจิตสำนึก ถ้าเรามองวันมาฆบูชาแล้วนึกถึงพระอรหันต์ทั้งหลายที่มาประชุมกันในวันนั้น ด้วยใจมุ่งจะไปทำงานเพื่อประโยชน์สุขแก่ประชาชน วันมาฆบูชาก็เป็นวันแห่งความรักที่แท้ แต่ความรักในที่นี้หมายถึงรักประชาชนและรักประโยชน์สุขของประชาชน คืออยากให้เห็นคนทั้งหลายเป็นสุข

ความรักในความหมายที่แท้คืออยากเห็นเขาเป็นสุข เหมือนอย่างพ่อแม่รักลูก ก็คืออยากเห็นลูกเป็นสุข แต่ยังมีความรักอีกแบบหนึ่ง คือ ความรักที่อยากได้เขามาทำให้ตัวเป็นสุข อย่างนี้ไม่ใช่รักเขาจริงหรือเป็นความรักเทียม คือราคะนั่นเอง

### ความรักมี ๒ ประเภท ทุกคนต้องจำไว้ให้แม่น คือ

**๑. ความรักที่อยากได้เขามาทำให้ตัวเราเป็นสุข** ความรักแบบนี้ต้องได้ต้องเอา ซึ่งอาจจะทำให้คนอื่นเป็นทุกข์ หรือต้องมีการแย่งชิงกันคนทั่วไปที่มีชีวิตอยู่กับความชอบใจ ไม่ชอบใจ ยังไม่ได้ขัดเกลาจิตใจจะมีความรักประเภทนี้ก่อน แต่เมื่อความเป็นมนุษย์พัฒนาขึ้น ก็จะมีความรักที่แท้จริงในข้อต่อไปมากขึ้น คือ

**๒. ความรักที่อยากเห็นเขามีความสุข** พออยากเห็นเขาเป็นสุขก็อยากทำให้เขาเป็นสุข พอทำให้เขาเป็นสุขได้ฉันก็เป็นสุขด้วย เหมือนพ่อแม่อยากเห็นลูกมีความสุข พอทำให้ลูกเป็นสุขได้ ตัวเองก็เป็นสุขด้วยจึงเป็นความรักที่พร้อมจะให้และสุขด้วยกัน

ความรักที่พึงประสงค์ คือความรักประเภทที่ ๒ ซึ่งเป็นความรักที่ได้แก่ความรักที่อยากให้เขาเป็นสุข เหล่านี้เรามีวันแห่งความรัก แต่ไม่ว่าเป็นรักประเภทไหน รักจะได้เอาเมื่อตนเอง หรือรักอยากให้เขาเป็นสุขก็ไปพิจารณาให้ดี

## คูครองที่ดี

โดย พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)

คูครองที่ดี ที่จะเป็นคูร่วมชีวิตกันได้ นอกจากกามคุณแล้ว ควรมีคุณสมบัติ และประพฤติตามข้อปฏิบัติดังนี้

ก. คู่สร้างคู่สม มีหลักธรรมของคู่ชีวิต ที่จะทำให้อุสมรมีชีวิตสอดคล้องกลมกลืนกันเป็นพื้นฐานอันมั่นคงที่จะทำให้อยู่ครองกันได้ยืนยาว เรียกว่า **สมชีวิธรรม ๔ ประการ** คือ

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

**๒. สมสีลา มีศีลสมกัน** มีความประพฤติ ศีลธรรมจรรยา มารยาทพื้นฐาน การอบรม พอเหมาะสอดคล้องไปกันได้

**๓. สมจาคะ มีจาคะสมกัน** มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความโอบอ้อมอารี ความมีใจกว้าง ความเสียสละ ความพร้อมที่จะช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นพอกกลมกลืนกัน ไม่ขัดแย้งบีบคั้นกัน

**๔. สมปัญญา มีปัญญาสมกัน** รู้เหตุรู้ผล เข้าใจกัน อย่างน้อยพูดกันรู้เรื่อง