



# สิบ-สันติ รักนี้ถ้าไหน

มาทำความรู้จักแนวทางความรักให้ถูกต้อง  
ซึ่งจะนำคุณไปสู่สุข-สันติ จนในที่สุดคุณก็  
จะสามารถเป็นผู้พิชิตความรักได้เสมอไม่ว่า  
กรณีใดๆ

พร รัตนกุล



“หนังสือเล่มนี้คือ หนังสือที่จะชี้ให้เห็นถึงแนวทาง  
ที่จะปรับปรุงความรักให้ดีขึ้น และจะชี้ให้เห็นอีกว่า  
สันติสุข ซึ่งเป็นความสุขที่แท้จริงเป็นความสุขที่มั่น  
คงประเสริฐยิ่งกว่าความสุขใด ๆ

ความสุขอันนี้คนเราจะเข้าถึงได้ก็ต่อเมื่อ  
ต้องพยายามปรับปรุงแก้ไขความรักของเราให้ดีขึ้น  
พร้อมทั้งจะรู้จักวิธีจะทำให้คนอื่น มีความรัก  
ความซื่อสัตย์ต่อเราจริง และจะทำให้ความรักของ  
เราสมความปรารถนาอย่างแท้จริงแน่นอน”

**พร รัตน์สุวรรณ**







# สุข - สันติ

พร รัตนสุวรรณ



● มโนปทัชฌานา อภิมหา ●

## สำนักคั่นคว้าทางวิญญาน

ISBN 974-7387-04-2

หนังสือ	สุข-สันติ
ผู้เขียน	พร รัตนสุวรรณ
พิมพ์ครั้งที่	พฤษภาคม ๒๕๓๗
จำนวนพิมพ์	๓,๐๐๐ เล่ม
ราคา	๔๐.- บาท
เจ้าของ	สำนักคั่นคว้าทางวิญญาน
ผู้อำนวยการ	ศรีเพ็ญ จัตตุหะศรี
ผู้จัดการ	ผ่องผิว พัฒนประภาพันธุ์
บรรณาธิการ	รังษี สุทนต์
ออกแบบปก/รูปเล่ม	ณัติ คั่นสนียะสกุล, สุมิตรา เตชะฉายานนท์
ควบคุมการผลิต	สุนีพันธ์ วุทธเสถียร
พิมพ์ที่	โรงพิมพ์วิญญาน
จัดจำหน่าย	โทร. ๒๔๒-๒๐๒๕ สายส่งสุขภาพใจ ๑๔/๓๔๙-๓๕๐ หมู่ ๑๐ ถ.พระราม ๒ กทม.๑๐๑๕๐ โทร.๔๑๕-๖๗๙๗, ๔๑๖-๗๗๔๔ โทรสาร ๔๑๖-๗๗๔๔

สงวนลิขสิทธิ์

# คำปรารภ

## ในการพิมพ์ครั้งที่ ๔

อาจารย์พร รัตนสุวรรณ เป็นบุคคลที่มีศรัทธาปสาทะอย่างแรงกล้าในพระพุทธศาสนา เคยบรรพชาเป็นสามเณรอยู่วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์ ทำพระจันทร์ กรุงเทพมหานคร เมื่อ พ.ศ. ๒๔๗๔ สอบได้เปรียญธรรม ๖ ประโยค ขณะเป็นสามเณร ต่อมาได้อุปสมบทเป็นพระภิกษุ เมื่อ พ.ศ. ๒๔๘๑ สมเด็จพระวันรัต (เฮง เขมจารีมหาเถระ) อธิบดีสงฆ์วัดมหาธาตุ ฯ เป็นพระอุปัชฌาย์ อุปสมบทแล้วก็รับภาระเป็นครูสอนนักเรียนบาลี สำนักเรียนวัดมหาธาตุ ฯ พ.ศ. ๒๔๘๓ ได้ไปปฏิบัติธรรมที่สวนโมกข์ (เก่า) ต. พุมเรียง จ. สุราษฎร์ธานี กับท่านพุทธทาส เป็นเวลา ๑ ปี แล้วจาริกไปปฏิบัติธรรมตามสถานที่วิเวกหลายแห่งพร้อมกับตั้งใจมุ่งมั่นศึกษาพระไตรปิฎกและอรรถกถา ตลอดจนค้นคว้าปริปกรณ์วิเสส ภาษาบาลี จนมีความรู้แตกฉานและคล่องลึกในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ปี พ.ศ. ๒๔๙๑ ได้ไปอยู่จำพรรษาที่วัดอุโมงค์ จังหวัดเชียงใหม่ เคยร่วมทำงานเผยแพร่กับท่านปัญญานันทะ (พระเทพวิสุทธิเมธี วัดชลประทานรังสฤษฎ์) และได้เปิดสอนพุทธศาสนาวันอาทิตย์ ที่จังหวัดเชียงใหม่ จนกิตติศัพท์การทำงานเผยแพร่วรรณะเป็นที่รู้จักกันทั่ว

ในปี พ.ศ. ๒๔๙๔ อาจารย์พร รัตนสุวรรณ เกิดป่วยเป็นวัณโรค ต้องสึกออกมารักษาตัว เมื่อนายดีก็กลับไปสอนธรรมทางพุทธศาสนาตามโรงเรียนในเขตเทศบาล จังหวัดเชียงใหม่ ทั้งชั้นประถม ชั้นมัธยม วิทยาลัยครู วิทยาลัยพยาบาลสวนดอก ทำงานเผยแผ่พระพุทธศาสนาอย่างแท้จริง โดยสอนฟรีทุกอย่าง จนมีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักแพร่หลายทั่วไป อาจารย์พรทำงานเผยแผ่ที่จังหวัดเชียงใหม่ทั้งในขณะเป็นพระภิกษุและในเพศคฤหัสถ์เป็นเวลา ๑๑ ปี

พ.ศ. ๒๔๙๘ ได้รับเชิญจากทางมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงฆ์ แห่งคณะสงฆ์ไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ทำพระจันทร์ กรุงเทพมหานคร ให้มาเป็นอาจารย์สอนในคณะพุทธศาสตร์ ต่อมาได้ไปสอนวิชาพุทธศาสนาตามโรงเรียนต่าง ๆ ๑๐ กว่าแห่ง ในระหว่างปี พ.ศ. ๒๕๐๓ ได้เปิดสอนพุทธศาสนาวันอาทิตย์ และตั้งโรงเรียนพุทธศาสนาวันอาทิตย์ที่วัดมหาธาตุ ฯ ขึ้นเป็นครั้งแรก ตั้งแผนกธรรมวิจัยเป็นสถานที่ฟังธรรมและฝึกสมาธิสำหรับประชาชนทั่วไป ทำงานเผยแผ่ติดต่อกันประมาณ ๑๐ ปี

ปี พ.ศ. ๒๕๐๘ ได้ตั้งสำนักค้นคว้าทางวิญญาณ ตั้งโรงพิมพ์วิญญาณ ออกหนังสือรายสองเดือน ชื่อหนังสือ

วิญญาน ปัจจุบันมีสมาธิหลายพันราย และพิมพ์หนังสือธรรมะที่อาจารย์เรียบเรียงขึ้นจากการค้นคว้าศึกษา และปฏิบัติธรรม

ปี พ.ศ. ๒๕๑๖ อาจารย์พร ได้รับอนุญาตจากเขตการทางพิเศษโลกให้ใช้สถานที่บริเวณแคมป์สน ในเนื้อที่ ๒,๐๒๙ ไร่ ที่ตำบลแคมป์สน อำเภอหล่มสัก (ปัจจุบันอำเภอเขาค้อ) จังหวัดเพชรบูรณ์ เป็นสถานที่ปฏิบัติธรรม ต่อมาได้จัดตั้งศูนย์พัฒนาศาสนาขึ้น เพื่อเป็นสถานศึกษา และปฏิบัติธรรมของพระภิกษุสามเณร และคฤหัสถ์ผู้ใคร่ในธรรม

อนึ่ง พระภิกษุสามเณร จากมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงฆ์ แห่งคณะสงฆ์ไทย ปี ๒ เมื่อจบภาคการศึกษาแล้วจะต้องไปรับการอบรมวิชาธรรมประยุกต์ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ณ ศูนย์พัฒนาศาสนาแห่งนี้เป็นประจำทุกปี เริ่มตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๑๙ รุ่นที่ ๑ มีพระนิสิตนักศึกษาจำนวน ๓๒ รูป ปี พ.ศ. ๒๕๓๖ มีพระนิสิตนักศึกษาเข้ารับการอบรม ๔๔๕ รูป มาจนถึงปัจจุบัน ปี พ.ศ. ๒๕๓๗ มีทั้งหมด ๔๐๐ กว่ารูปเช่นกัน สิ่งก่อสร้างที่เป็นถาวรวัตถุต่าง ๆ ที่ศูนย์พัฒนาศาสนา นั้น อาจารย์พร ได้ใช้ทุนไปหลายสิบล้านบาท ค่าเช่าที่ ๒,๐๒๙ ไร่ จากทางราชพัสดุอีกปีละประมาณ ๑๐,๐๐๐ บาท (หนึ่งหมื่นบาทถ้วน) ค่าใช้จ่ายทั้งหมดได้รับความอุปถัมภ์จากผู้มีจิตศรัทธาในผลงานของท่าน

ปี พ.ศ. ๒๕๒๙ อาจารย์พร ได้เริ่มดำเนินการตรวจชำระและจัดพิมพ์คัมภีร์อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จนเสร็จเรียบร้อย เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๓๕ จำนวน ๔๗ เล่ม ใช้ทุนในการดำเนินงานจัดพิมพ์ประมาณ ๕ ล้านบาท ต่อจากนั้น ท่านได้ดำเนินการตรวจชำระและจัดพิมพ์คัมภีร์ฎีกาอีก ๑๒ คัมภีร์ รวม ๒๖ เล่ม ซึ่งยังไม่ทันแล้วเสร็จ ท่านก็มาจากไป ทิ้งไว้แต่ผลงานอันทรงคุณค่ามหาศาล และงานที่ยังค้างอยู่ให้คณะศิษย์ดำเนินงานต่อ

ตลอดชีวิตของอาจารย์พรที่ผ่านมา ท่านไม่เคยทำงานด้านอื่นเลย ทำแต่ทางด้านเผยแผ่พระพุทธศาสนา ศึกษา ค้นคว้าพระไตรปิฎก-อรรถกถา-ฎีกา ด้วยตนเอง แล้วเผยแผ่ต่อผู้อื่น ทั้งโดยการบรรยายและเขียนบทความ จัดพิมพ์คัมภีร์อรรถกถา-ฎีกา จนลมหายใจสุดท้าย

ในปี พ.ศ. ๒๕๓๓ อาจารย์พร ได้รับรางวัลเสมาธรรมจักร ใบประกาศเกียรติคุณ จากกรมการศาสนากระทรวงศึกษาธิการ สาขาเผยแผ่พระพุทธศาสนาในประเทศ ในฐานะผู้ทำคุณประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนา

อาจารย์พร รัตนสุวรรณ ได้จากโลกนี้ไป เมื่อวันพุธที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๓๖ เวลา ๐๖.๓๙ น. ที่โรงพยาบาลเซ็นทรัลเจเนอรัล กรุงเทพมหานคร

ตลอดระยะเวลาที่อาจารย์พรได้ศึกษาค้นคว้าพระไตรปิฎก-อรรถกถา-ฎีกา และปฏิบัติธรรมด้วยตนเอง สอนทั้งพระนิสิตนักศึกษา และประชาชนทั่วไป ท่านได้เขียนบทความธรรมะมากมาย พิมพ์เป็นเล่มหนังสือประมาณ ๕๐ กว่าเล่ม แต่ละเล่มพิมพ์หลายครั้ง แต่จะอยู่ในวงจำกัดเฉพาะพระนิสิตนักศึกษา และสมาชิกสำนักค้นคว้าทางวิญญาณเท่านั้น บัดนี้สำนักค้นคว้าทางวิญญาณ ต้องการให้งานของท่านแพร่หลายยิ่งขึ้น จึงได้จัดพิมพ์บทความธรรมะของท่านเผยแพร่ให้กว้างขวางต่อไป

หนังสือเรื่อง "สุข-สันติ" เล่มนี้ เป็นหนังสือที่ อาจารย์พร รัตนสุวรรณ ได้เขียนเมื่อปลายปี ๒๕๑๓ เพื่อเป็นของขวัญปีใหม่สำหรับ ปี ๒๕๑๔ หนังสือ สุข-สันติ เล่มนี้ขาดคราวไปนานแล้ว จึงจัดพิมพ์ขึ้นใหม่เป็นการพิมพ์ครั้งที่ ๔ และได้ นำหนังสือ พลังแห่งความรัก ซึ่งเป็นหนังสือในแนวเดียวกัน มารวมพิมพ์เป็นเล่มเดียวกัน ขอให้ผู้อ่านทุกท่านจงประกอบไปด้วยความรักความเมตตาในมนุษยชาติอย่างไม่มีขอบเขตรวมไปถึงสรรพสัตว์ทุกหมู่เหล่าด้วยเถิด.

สำนักค้นคว้าทางวิญญาณ

๒๕๓๗



# คำนำ

(ในการพิมพ์ครั้งแรก)

สิ่ง ๆ หนึ่งที่ทำให้คนเรามีความสุขมากที่สุด ก็คือความรัก ซึ่งเราจะเห็นได้ว่า ชีวิตที่อยู่ในความรักย่อมเป็นชีวิตที่สดชื่นแจ่มใสเบิกบาน ส่วนชีวิตที่ปราศจากรัก ก็จะเป็นเสมือนต้นไม้ที่ขาดน้ำ จะมีแต่ความอับเฉาร่วงโรย แต่ก็ความรักอีกเหมือนกัน ที่ทำให้คนเราได้รับความทุกข์ยากลำบาก และการทรมานจิตใจอยู่เสมอ โดยไม่มีการยกเว้นให้แก่ใครเลย คือไม่ว่าใครจะมีการศึกษาสูงหรือมีฐานะดีสักเพียงใด มีอำนาจมากสักเพียงใด ก็หนีไม่พ้นจากการทรมานของความรัก โดยเฉพาะความรักระหว่างหนุ่มสาว ซึ่งในยามที่ให้ความสดชื่นเพราะความสมหวัง ก็สดชื่นมาก แต่ในยามผิดหวัง หรือไม่เป็นไปอย่างใจปรารถนาก็ทรมานมาก ความรักถึงแม้จะทรมานสักเพียงใด คนเราก็ก็นิรักไม่พ้น เพราะคนเราก็ก็นิยมปลาซึ่ง

จะขาดน้ำไม่ได้ ความรัก ก็คือน้ำซึ่งจำเป็นจะต้องมี เพื่อหล่อเลี้ยงจิตใจของคนเราให้มีความสดชื่นร่าเริงเบิกบาน มีกำลังใจที่จะต่อสู้กับอุปสรรคต่าง ๆ มีกำลังใจที่จะสร้างสรรค์ความเจริญให้แก่ตนเองและครอบครัวทั้งประเทศชาติ เพราะฉะนั้นความรักจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นมาก

ความรักเป็นสิ่งที่มิหวั่นและโทษ แต่ถ้าหาก เราจะได้พยายามศึกษาเกี่ยวกับเรื่องความรักให้เข้าใจอย่างแจ่มแจ้งจริง ๆ แล้ว เราก็จะรู้จักปรับปรุงแก้ไขความรักของเราให้ดีขึ้น พร้อมทั้งจะรู้จักวิธีทำให้คนอื่นมีความรักมีความซื่อสัตย์ต่อเราจริง ๆ และจะทำให้ความรักของเราสมความปรารถนาและไม่ทำให้เกิดการทรมานด้วยในเมื่อเกิดความผิดหวัง หนังสือเล่มนี้ คือหนังสือที่จะชี้ให้เห็นถึงแนวทางที่จะปรับปรุงความรักให้ดีขึ้น และจะชี้ให้เห็นอีกว่าสันติสุขซึ่งเป็นความสุขที่แท้จริงเป็นความสุขที่มั่นคงประเสริฐยิ่งกว่าความสุขใด ๆ ความสุขอันนี้คนเราจะเข้าถึงได้ก็ต่อเมื่อต้องพยายามปรับปรุงแก้ไขความรักของตัวเองให้ถูกต้องตามวิถีธรรมชาติเท่านั้น การสลัดรักโดยที่ยังไม่เข้าใจเกี่ยวกับเรื่องความรักอย่างแจ่มแจ้ง ยังมี

ประสบการณ์เกี่ยวกับเรื่องนี้ไม่พอ ย่อมไม่มีทางที่จะเป็นไปได้ เพราะโดยสัญชาตญาณจิตใจของคนเราย่อมต้องการความรัก อยู่ตลอดเวลา ฉะนั้นคนที่พยายามหนีความรัก ไม่เกี่ยวข้องกับความรัก ในขณะที่จิตใจของตนเองยังไม่พร้อมนั้น ถึงแม้จะทำอย่างไร ก็จะต้องมีความกดดันเกิดขึ้นอย่างแน่นอน ความกดดันเป็นภัยอย่างใหญ่หลวงต่อชีวิตทุกด้านทุกมุม คือไม่เฉพาะแต่ในทางธรรมเท่านั้น แม้ในทางโลกก็ก่อให้เกิดความเสียหาย ก่อให้เกิดความเดือดร้อนอย่างมากมาย และโดยธรรมชาติความกดดันต่าง ๆ จะหมดไปได้ ก็ต่อเมื่อได้เคย ผ่านความรักอันแสนสุขและแจ่มใสมาแล้ว จนกระทั่งความรัก ค่อย ๆ เปลี่ยนรูปเป็นความเมตตากรุณาต่อผู้อื่นอย่างบริสุทธิ์ และสามารถที่จะมีชีวิตอยู่ได้ด้วยการเสียสละต่อผู้อื่นได้อย่าง เต็มอกเต็มใจโดยไม่หวังผลตอบแทนใด ๆ เลย คนประเภทนี้เท่านั้น ที่สามารถจะปลีกตัวออกไปจากโลกได้เป็นผลสำเร็จ ไปมีชีวิตอยู่อย่างสะอาดและบริสุทธิ์ในท่ามกลางของความเงิบสงัด แต่คนประเภทนี้ถึงแม้จะไม่สละโลก ยังคงมีชีวิตคลุกคลีอยู่กับคนในโลก แต่จิตใจของเขาก็จะเหมือนกับคนที่สละโลกแล้ว

คือจะไม่ติดอยู่ในเรื่องลาภสักการะ จะไม่ติดอยู่ในเรื่องชื่อเสียง ไม่ติดอยู่ในความสนุกสนานเพลิดเพลินต่าง ๆ ของโลก และคนประเภทนี้ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน ย่อมจะเป็นประโยชน์ต่อคนอื่นอย่างมากมาย ความรักที่เป็นไปอย่างถูกต้องเท่านั้นที่จะเป็นทางนำไปสู่สันติ การเบียดเบียนกัน การเอาวัดเอาเปรียบกัน การประทุษร้ายกันด้วยวิธีต่าง ๆ ก็จะมีหมดไปจากโลก ถ้าหากคนในโลกส่วนมากมีความรักอย่างถูกต้อง เพราะฉะนั้นความรักจึงนับว่าเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด หนังสือเล่มนี้ได้เกิดขึ้นมากก็เพื่อต้องการจะชี้ให้เห็นถึงแนวทางของความรักที่ถูกต้อง ซึ่งจะนำไปสู่สันติได้ในที่สุด

แต่อย่างไรก็ดี หนังสือเล่มนี้ได้เขียนขึ้นเพื่อเป็นของขวัญในวันปีใหม่สำหรับ พ.ศ. ๒๕๑๔ เพราะฉะนั้น จึงได้เขียนอย่างสั้น ๆ พอเป็นแนวสังเขปเท่านั้น ต่อไปในเมื่อข้าพเจ้ามีเวลาก็จะพยายามขยายข้อความในหนังสือเล่มนี้อีก เพื่อให้เป็นหนังสือที่สมบูรณ์ แต่สำหรับผู้ที่ต้องการจะทราบรายละเอียดบางประการเกี่ยวกับเรื่องนี้ไปพลางก่อน ก็ขอให้อ่านเรื่อง วิธีคลายกามฉันทะ ซึ่งได้นำลงในหนังสือวิญญูณตั้งแต่ปี ๒๕๑๑

จนถึงปี ๒๕๑๒ (จัดพิมพ์เป็นเล่มเป็นครั้งที่ ๕/๒๕๓๖) และ  
ควรจะได้อ่านหนังสือ **สุ่แสงสว่าง** ซึ่งได้พิมพ์ออกเมื่อเร็ว ๆ นี้  
อีกด้วย (จัดพิมพ์เป็นเล่มเป็นครั้งที่ ๖/๒๕๓๔) หนังสือต่าง ๆ  
ที่อ้างมานี้จะช่วยทำให้เข้าใจเกี่ยวกับเรื่องความรักชัดเจนดีขึ้น  
ซึ่งในเมื่อเข้าใจดีแล้ว ก็จะทำให้รู้จักปรับปรุงแก้ไขความรักให้  
ถูกต้องได้ พร้อมทั้งจะทำให้รู้จักวิธีที่จะให้คนอื่นรักเราอย่าง  
ถูกต้อง ซึ่งในที่สุดก็จะสามารถเป็นผู้พิชิตรักได้เสมอไม่ว่าใน  
กรณีใด ๆ.

พร รัตนสุวรรณ

๑๗ ธันวาคม ๒๕๑๓

สำนักค้นคว้าทางวิญญาณ (ชั่วคราว)

๔๗/๒ ถนนสามเสน บางลำภู กรุงเทพมหานคร

โทร. ๒๔๒-๒๐๒๕ เข้าตรอกข้างร้านตัดเสื้อมิตรชาย



# สารบาญ

	หน้า
๑. ประโยชน์ของความรัก	๑
๒. ความรักครั้งแรก	๒
๓. ความรักที่บริสุทธิ์	๔
๔. รักคนอื่นคือรักตนเอง	๖
๕. พิษของความรักอยู่ที่ไหน ?	๘
๖. ทำอย่างไร ความรักจึงจะไม่เป็นพิษ ?	๑๕
๗. ความน่ารักไม่น่ารักขึ้นอยู่กับอะไร ?	๑๘
๘. ความรักที่เป็นกิเลส	๒๑
๙. วิธีเปลี่ยนความรักให้บริสุทธิ์	๒๔
ต้องรู้ในหัวข้อเหล่านี้คือ :-	
(๑) ความสมหวังให้คุณและโทษอย่างไร ?	๒๘
(๒) ทำอย่างไร เมื่อผิดหวังจึงจะไม่เกิดความทุกข์ ?	๓๑
(๓) ถ้าในปัจจุบันยังเอาชนะทุกข์ไม่ได้ ต่อไปก็ต้องทุกข์อีก	๓๓
(๔) ทำอย่างไรจึงจะพบรักที่แท้จริง ?	๓๖
๑๐. เหตุไร คนส่วนมากจึงมองไม่เห็นผล ของการเสียสละอย่างกว้างขวาง ?	๔๖

## ณ

- |     |   |     |
|-----|---|-----|
| ๑๑. | การเสียสละคือการปล่อยวาง                      | ๕๐  |
| ๑๒. | ลักษณะของคนที่ปล่อยวางได้                     | ๕๓  |
| ๑๓. | การทำความดีก็เหมือนกับการปลูกต้นไม้           | ๕๔  |
| ๑๔. | ความรักที่นำไปสู่สันติสุข                     | ๖๓  |
| ๑๕. | จุดประสงค์สำคัญของการเสียสละ                  | ๖๔  |
| ๑๖. | พลังแห่งความรัก ชีวิตเกิดจากความรัก           | ๗๐  |
| ๑๗. | ความรักทำให้ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้นมาในโลก    | ๗๓  |
| ๑๘. | ด้วยอำนาจแห่งความรักทำให้บรรลุถึงนิพพานได้    | ๗๖  |
| ๑๙. | ความรักมีหลายระดับ                            | ๗๙  |
| ๒๐. | ความรักชั้นอบายภูมิ                           | ๘๐  |
| ๒๑. | ความรักชั้นสุคติภูมิ                          | ๘๒  |
| ๒๒. | ลักษณะเฉพาะของตัณหา                           | ๘๕  |
| ๒๓. | จุดเริ่มต้นของความรัก                         | ๘๗  |
| ๒๔. | ความยากจน...มีมูลมาจากความรักที่ต่ำ           | ๙๐  |
| ๒๕. | มนุษย์อยู่ร่วมกันด้วยความรัก แต่สัตว์ทำไม่ได้ | ๙๓  |
| ๒๖. | ความเกลียดชังกันทำให้โลกพินาศ                 | ๙๖  |
| ๒๗. | สรุปทางสู่สันติสุข                            | ๑๐๕ |







## สุข-สันติ

### ประโยชน์ของความรัก

ความรักทำให้คนเรามีความสุข ทำให้จิตใจสดชื่น แจ่มใสร่าเริง ทำให้มีกำลังใจทำงาน ทำให้เกิดความเสียสละ ความรักเป็นรากฐานสำคัญที่สุดที่จะทำให้คนเรามีความ เจริญก้าวหน้า ชีวิตที่ปราศจากความรักถึงแม้หากจะไม่ตาย แต่ก็เหมือนกับได้ตายไปแล้ว เพราะจะมีแต่ความเหี่ยวแห้ง ความทรมาน ความเบื่อหน่ายท้อแท้ ความสิ้นบานไม่มีความรักมีคุณค่าอย่างไร ก็ขอให้สังเกตจากชีวิตภายในครอบครัว พ่อแม่จะมีความสุขอย่างยิ่งในเมื่อได้อยู่ในท่ามกลางระหว่าง ลูก ๆ สามีกับภรรยา ก็จะมีชีวิตที่สดชื่น มีกำลังใจที่จะต่อสู้กับอุปสรรคทุกอย่าง ในเมื่อต่างฝ่ายต่างรักกันอย่างลึกซึ้ง และการที่คนเราอยู่ร่วมกันเป็นหมู่คณะ ตลอดถึงรวมกันเป็น ประเทศชาติ ก็โดยอาศัยความรักเป็นรากฐาน สำคัญยิ่ง



## ความรักครั้งแรก

ความรักมีหลายอย่าง มีหลายระดับ แต่ความรักที่  
คนเรามีอยู่เสมอตลอดเวลาทุกขณะจิต ไม่ว่าจะเป็นเวลาหลับ  
หรือเวลาตื่น ไม่ว่าจะอยู่ในที่ไหนในสถานการณ์อย่างไร ก็  
แสดงออกมาให้เห็นได้เสมอ ความรักที่ว่านี้ก็คือ ความรักตัวเอง  
ซึ่งเป็นความรักที่อยู่เหนือความรักใด ๆ ทั้งสิ้น แต่พอคน  
เราเริ่มรู้จักพ่อแม่ ความรักต่อพ่อแม่ก็ได้เกิดขึ้น เพราะพ่อ  
แม่เป็นบุคคลแรกที่เด็กรู้จัก และเด็กเริ่มรู้สึกว่าคุณแม่ได้ให้  
ความอบอุ่น ได้ช่วยแก้ปัญหาต่าง ๆ ให้กับตัวเอง ขอให้  
สังเกตว่า ความรักพ่อแม่ของเด็กทารกนั้น เริ่มต้นไปจาก  
ความรักตัวเอง กล่าวคือโดยสัญชาตญาณคนเราทุกคน  
รักตัวเองอยู่แล้ว ฉะนั้นในเมื่อมีใครช่วยเหลือตัวเรา เราก็



ย่อมจะรักคนคนนั้น หรือสิ่งไหนที่เกื้อกูลให้ความสุขให้ความ  
สะดวกสบายแก่เรา เราก็รักสิ่งนั้น เพราะฉะนั้นขอได้โปรด  
จำไว้ให้ดีว่า ความรักตัวเองเป็นรากฐานของความรักอย่าง  
อื่นทุกอย่าง พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า นตฺถิ อตฺตสมฺม เปมฺ  
ความรักเสมอด้วยตนไม่มี การที่คนเรามีความแจ่มใสร่าเริง  
สาเหตุส่วนใหญ่ก็เนื่องมาจากความรักความพอใจในตัวเอง  
เช่นคนที่เกิดมาร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ รูปร่างหน้าตาดี  
ใคร ๆ ก็สนใจ ก็จะรู้สึกมีความสุข จึงพยายามอ่านความรัก  
ให้ออก อ่านให้เข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง เพราะความรักเป็นสิ่งที่  
แม้จะให้ความสุขอย่างมากมายก็จริง แต่ความทุกข์ทุกอย่าง  
ก็เกิดมาจากความรักทั้งนั้น เพราะฉะนั้นเราจะต้องพยายาม  
ศึกษาเรื่องนี้ให้ดี เราจะได้รู้จักแก้ไขปัญหเกี่ยวกับความรัก  
แล้วก็จะมีความชื่นบานอยู่เสมอ



## ความรักที่บริสุทธิ์

ความรักของพ่อแม่ที่มีต่อลูกเป็นความรักที่บริสุทธิ์มาก เพราะเป็นความรักที่เต็มไปด้วยความเสียสละและการให้อภัยอยู่เสมอ พ่อแม่จะเสียสละได้ทุก ๆ อย่างแม้กระทั่งชีวิตของตนเพื่อลูก และพ่อแม่จะมีความสุขอย่างยิ่ง ในเมื่อเห็นลูกมีความสุขมีความร่าเริงแจ่มใส แม้ว่าตนเองจะลำบากเหน็ดเหนื่อยสักเพียงไรก็ทนได้ บางครั้งที่พ่อหรือแม่พูดกับลูกว่า พ่อเหนื่อยเหลือเกิน หรือแม่เหนื่อยเหลือเกิน ต้องพักสักหน่อย ก็ขอให้เข้าใจเถิดว่า มันเป็นคำพูดที่พ่อหรือแม่พูดด้วยความภูมิใจที่ตนเองต้องเหน็ดเหนื่อยเพราะลูก หรือในบางครั้งพ่อหรือแม่จะพูดว่า ลูกคนนี้นั่นคนคืออะไรทำนองนี้ ก็ขอให้เข้าใจเถิดว่า ในคำพูดประโยคนั้นพ่อแม่ไม่



ได้ยึดถือเอาเป็นจริงจังอะไรนัก เพราะทั้งที่รู้สึกว่าคุณไม่ดี แต่ก็ยังรักอยู่นั่นเอง ความรักของพ่อแม่ที่มีต่อลูกจึงเป็นความรักที่ลึกซึ้งยิ่งกว่ารักใคร่ ๆ ขอให้สังเกตว่า ถ้าคนเราไม่มีความรักในแบบที่พ่อแม่มีต่อลูกแล้ว สิ่งสวยงามต่าง ๆ ความเจริญต่าง ๆ อย่างที่เราเห็นอยู่ทุกวันนี้จะเกิดขึ้นไม่ได้เลยเป็นอันขาด



## รักคนอื่นคือรักตนเอง

โปรดอย่าลืมว่า ความรักที่สูงยิ่งใหญ่อิ่งกว่าความรักใด ๆ นั่นคือ ความรักตนเอง พ่อแม่ส่วนมากไม่เข้าใจและไม่เฉลียวใจเลยว่า ความรักที่ตนเองมีต่อลูกนั้นที่แท้ก็คือความรักตนเองที่สะท้อนออกมาให้เห็น ความรักลูกก็คือภาพสะท้อนของความรักตัวเอง ทั้งนี้ก็เพราะพ่อแม่ทุกคนย่อมมีความรู้สึกอยู่เสมอว่า ลูกก็คือเลือดเนื้อเชื้อไขของตัวเอง เป็นสิ่งที่แยกไปจากตัวเอง หรือถ้าจะพูดให้ถูก ลูกก็คือตัวแทนของตัวเองทุกอย่างนั่นเอง โดยธรรมดาคนเราย่อมรักแขนขาของตน เพราะแขนขาเป็นส่วนหนึ่งของตัวเรา เป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้องใช้และก็ใช้ได้ดีด้วย ด้วยเหตุนี้จึงได้มีความรักต่อแขนและขาของตัวเอง ถ้ายิ่งอวัยวะส่วนไหนสำคัญมาก เช่น ดวงตาก็ยิ่งรักมาก ในทำนองเดียวกัน ลูกก็คือตัวแทนทั้งร่างกายและจิตใจของพ่อแม่ ในเมื่อพ่อแม่รักร่างกายและ



จิตใจของตนเองฉันใด ก็ย่อมจะต้องรักลูกฉันนั้น และที่ปรากฏว่ารักยิ่งกว่าตัวเอง ก็เพราะรู้ว่าตัวเอง กำลังจะแก่ลงไปทุกวัน ความแข็งแรงความสวยงามก็ค่อย ๆ หดไป อนาคตที่นึกหวังเอาไว้ก็ค่อยห่างไกลออกไปทุกที และบางอย่างก็หมดหวังไม่มีโอกาสจะได้เลย ส่วนลูกกำลังเจริญเติบโต กำลังน่ารักขึ้นทุกวัน ๆ ความรุ่งโรจน์อันใดที่ตนเองนึกหวังเอาไว้แต่ไม่มีโอกาส ในเมื่อมีลูกซึ่งเป็นตัวแทน ก็อยากจะให้ลูกได้บรรลุถึงความสำเร็จอันนั้น ซึ่งมันก็มีค่าเท่ากับตัวเองได้บรรลุถึงนั่นเอง และอีกประการหนึ่ง ทุกคนย่อมรักสมบัติ รักชื่อเสียง รักตระกูล แต่ก็รู้อยู่ว่าเราจะรักษาสิ่งเหล่านี้เอาไว้ให้คงอยู่ตลอดไปไม่ได้ แต่ลูกสามารถที่จะรักษาเอาไว้ได้ ฉะนั้นจึงได้พยายามทุ่มเทแสวงหาสมบัติต่าง ๆ เอาไว้ให้ลูก ด้วยเหตุนี้เราจึงเห็นได้ว่า ความรักของพ่อแม่ที่มีต่อลูกนั้น ก็คือความรักตัวเองที่แสดงออกมาให้เห็นอย่างชัดเจนนั่นเอง จุดนี้เป็นจุดที่สำคัญมาก พยายามอ่านให้ออก เพราะพ่อแม่ที่ได้รับความทุกข์ทรมานเพราะลูกทั้งหลาย สาเหตุส่วนใหญ่ ก็เนื่องมาจากไม่เข้าใจในความรักที่มีต่อลูก



## พิษของความรักอยู่ที่ไหน ?

ความรักเป็นสิ่งที่มีความค่าสูงมาก ถ้าคนเราปราศจากความรักก็ไม่สามารถจะมีชีวิตอยู่ในโลกนี้ได้ ถึงแม้จะอยู่ได้จิตใจก็ต้องเหี่ยวแห้ง และในที่สุดก็ต้องตาย ขอให้พยายามศึกษาเรื่องความรักให้เข้าใจ อย่างละเอียดแล้วจะทำให้เรามีความสุขมีความสุขชื่นอยู่เสมอ คนเราทุกคนจะต้องได้รับความทรमानจากความรักเสมอ โดยเฉพาะความรักระหว่างหนุ่มสาว ถ้าผิดหวังเมื่อไร เป็นต้องทำให้เกิดความเศร้าโศก ซึ่งบางคนก็เป็นไปอย่างมากถึงขนาดฆ่าตัวตายก็มี และบางทีก็ก่อให้เกิด ความโกรธแค้นอย่างรุนแรง ถึงขนาดฆ่ากันก็มี ส่วนความรักระหว่างพ่อแม่กับลูก ก็ทำให้เกิดความเศร้าโศกเสียใจได้มาก ทำให้เกิดความโกรธแค้นได้มากเหมือนกัน แต่สำหรับบุคคลที่เข้าใจเรื่องชีวิตอย่างลึกซึ้ง ความผิดหวัง



เกี่ยวกับเรื่องความรัก ถึงแม้จะทำให้เกิดความทุกข์ก็มีเป็น  
ส่วนน้อย แต่นั่นย่อมหมาความว่า ความรักของบุคคล  
ประเภทนี้ยังไม่บริสุทธิ์จริงๆ เพราะถ้าบริสุทธิ์จริง ๆ แล้ว  
ความผิดหวัง ไม่ว่าจะเกิดขึ้นโดยวิธีไหนก็ไม่สามารถทำให้  
บุคคลประเภทนี้ เกิดความทุกข์ได้เลยเป็นอันขาด เพราะ  
ฉะนั้นขอให้เรามาศึกษาเกี่ยวกับเรื่องความรักกันให้ละเอียด  
โดยเฉพาะพยายามศึกษาให้เข้าใจว่าพิษของความรัก มัน  
อยู่ที่ไหน? เกิดจากอะไร?

ก่อนอื่น ขอให้เข้าใจเสียก่อนว่า **ความรักก็คือ ความ  
ต้องการ** ซึ่งหมายความว่า ถ้าเรารักใครหรือรักสิ่งของอะไร  
ก็หมายความว่า บุคคลนั้นหรือวัตถุสิ่งนั้นสนองความต้องการได้  
ถ้าสนองได้มากและถูกใจมากก็รักมาก ถ้าสนองความต้อง  
การได้น้อย หรือถูกใจน้อยก็รักน้อย อันนี้เป็นกฎธรรมดา  
เพราะฉะนั้นไม่ว่าเราจะมองดูความรักของบุคคลประเภทไหน  
หรือระดับไหนก็ตาม จะต้องพยายามคลำหาให้พบว่า เรา  
ต้องการอะไรจากคนนั้น หรือต้องการอะไรจากสิ่งนั้น ถ้า  
ทราบจุดนี้แล้ว การอ่านความรักก็จะทำได้ง่ายมาก



**ความรักคือความต้องการ** คนไหนถ้าหากมีความต้องการจากอีกฝ่ายหนึ่งมาก และในเวลาเดียวกัน ตนเองก็เป็นคนเห็นแก่ตัวด้วย ไม่มีนิสัยเสียสละ ความเมตตากรุณาต่อผู้อื่นก็มีน้อย ความยุติธรรมก็มีน้อย บุคคลประเภทนี้ในเมื่อมีความรักเกิดขึ้น ไม่ว่าจะ เป็น รักลูก รักสามี รักภรรยา รักเพื่อน หรือรักอะไรก็ตาม ถ้าเกิดความผิดหวังแล้ว ทำให้เกิดความทุกข์มาก หรือทำให้เกิดความโกรธแค้นมาก ถ้ายิ่งพัวพันเดิมเป็นคนโหดร้ายทารุณ ใจดำอำมหิต ความผิดหวังจะทำให้เกิดความโกรธแค้นอย่างรุนแรง ถึงขนาดฆ่ากันตายได้ ก่อนอื่นขอให้ศึกษาความรักระหว่างหนุ่มสาว ซึ่งเราจะสังเกตเห็นได้ง่าย ถ้าหากต่างฝ่ายต่างจะไม่มัวอ้อมค้อมให้เสียเวลา เรื่องก็จะจบได้อย่างง่ายดาย เพราะความประสงค์ของผู้ชายที่มีต่อผู้หญิง และความประสงค์ของผู้หญิงที่มีต่อผู้ชายที่รุนแรงและเป็นตัวทำให้เกิดความรักในแง่อื่น ๆ ก็คือความต้องการในเรื่องกามารมณ์นั่นเอง ขอให้เราศึกษาความรู้สึกนี้จากสัตว์เดรัจฉาน แล้วจะเห็นได้ง่ายว่า ความรักระหว่างหนุ่มสาวคืออะไร แต่เพราะเหตุที่มนุษย์เรามีความฉลาด มีลวดลายมาก และมีคุณธรรมด้วย ความต้องการ



ในเรื่องกามารมณ์จึงไม่แสดงตัวออกมาอย่างชัดเจน มันจะออกมาในรูปอื่นก่อน แต่เนื้อแท้ของมัน ก็คือ ความรู้สึกในด้านกามารมณ์นั่นเอง

จงเปรียบเทียบความรักระหว่างหนุ่มสาว กับความรักที่พ่อแม่มีต่อลูก เราจะเห็นลักษณะที่แตกต่างกันอย่างชัดเจน กล่าวคือ พ่อแม่มีความจริงใจต่อลูก มีความเสียสละเพื่อลูกจริง ๆ มีความรู้สึกรับผิดชอบ และที่สำคัญที่สุดก็คือ มีความยึดมั่นอย่างลึกซึ้งว่าลูกเป็นสมบัติของตัวเองจริง ๆ ส่วนความรักระหว่างสามีภรรยาถึงแม้จะมีการเสียสละต่อกัน มีความจริงใจต่อกัน และยึดถือว่าเป็นสมบัติของตัวเองก็จริง แต่ก็ไม่ได้ลึกซึ้งเท่ากับความรู้สึกของพ่อแม่ที่มีต่อลูก ส่วนลูกโดยสัญชาตญาณหรือโดยความรู้สึกที่มีมาแต่กำเนิด ย่อมจะรักพ่อแม่ของตัวยิ่งกว่าใคร ๆ และถึงแม้จะมีคนอื่นที่เขารักและนับถือมากขนาดถือว่าเป็นพ่อหรือแม่ได้ แต่ถึงกระนั้นก็ไม่สนิทเท่ากับพ่อแม่ผู้ให้กำเนิด ฝ่ายพ่อแม่ก็เหมือนกัน ถึงจะรักลูกคนอื่นมากสักเพียงไร ก็ไม่มากไปกว่าลูกของตัวเอง ความรู้สึกอย่างนี้ ต่างฝ่ายต่างก็รู้สึก โดยสัญชาตญาณ เพราะฉะนั้น ต่างฝ่ายต่างก็รักซึ่งกันและกันอย่างลึกซึ้ง เหมือน



กับเรารักอวัยวะส่วนที่สำคัญในร่างกาย เช่นดวงตา หรือ หัวใจ ซึ่งเรารู้สึกว่าเป็นของเราจริง ๆ และคนอื่นก็ยอมรับ สิทธิของเรา สมมติว่า เราจะเอาลูกตาของคนอื่นมาเปลี่ยน ลูกตาของเรา มันก็ไม่ค่อยสนิทใจเหมือนกับลูกตาของเราเอง ที่มีมาแต่กำเนิด ความรักของพ่อแม่ที่มีต่อลูก และความรัก ของลูกที่มีต่อพ่อแม่ มันเป็นความรักที่ลึกซึ้งอย่างนี้ เพราะ ฉะนั้นจึงยากที่จะตัดกันได้ ส่วนความรักระหว่างสามีภรรยา ถึงจะรักกันมากสักเพียงไร มันก็ยังไม่แนบแน่นเหมือนกับ ความรักระหว่างพ่อแม่กับลูก แต่ในบางครั้งความรักระหว่าง หนุ่มสาวที่ปรากฏว่ารุนแรงลึกซึ้งยิ่งกว่าความรักที่ตนเองมี ต่อพ่อแม่ นั้น เป็นด้วยความรุนแรงของความพิศواسที่ กำลังสดชื่น แต่ถ้าวรสนี้เหี่ยวแห้งลงไปแล้ว ทุกคนก็จะรู้ สึกได้ว่าตนเองยังรักพ่อแม่ยิ่งกว่าใครๆ ในโลก

ความรักถ้าหากจะเป็นพิษขึ้นมา ก็เพราะขาดคุณธรรม เช่นความเมตตา กรุณา ความเสียสละ ความยุติธรรม ความอดทน ความกล้าหาญมีไม่ว่าอะไร ขอให้สังเกตดูว่า การ ที่พ่อแม่ไม่โกรธลูก ไม่อาฆาตพยาบาทต่อลูก ทั้ง ๆ ที่ลูกคือ



วันทำความเดือดร้อนต่าง ๆ มาให้ ก็เพราะพ่อแม่มีความเมตตากรุณาต่อลูกอย่างลึกซึ้ง และในบางครั้งถ้าหากพ่อแม่จะเป็นทุกข์หรือโกรธก็เป็นอยู่เพียงระยะหนึ่งเท่านั้น แต่พอลูกเลิกประพฤติชั่ว กลับมาทำตามคำแนะนำของพ่อแม่ พ่อแม่ก็จะรักอีก ความเสียใจหรือความโกรธแค้นต่าง ๆ ก็จะไปหมด เสมือนหนึ่งเหตุการณ์ร้ายที่ทำให้เกิดความทุกข์นั้นไม่เคยมี คือแปลว่าพ่อแม่ลืมได้สนิท แต่ตรงกันข้าม ความรักระหว่างสามีภรรยา ถ้าอีกฝ่ายหนึ่งได้ทำความเจ็บช้ำน้ำใจ หรือทำสิ่งที่ไม่พอใจอย่างใดให้ก็ตาม มักจะลืมยาก ถึงแม้จะทำให้เป็นลืม ไม่พูดถึง ไม่สนใจ แต่ถ้ามีอะไรมาเชื่อมโยงนึกถึงความหลัง ก็อดสะเทือนใจหรือเกิดความปวดร้าวขึ้นมาอีกไม่ได้ เว้นไว้แต่คนบางคนซึ่งมีจิตใจสูง เขาก็อาจจะลืมได้สนิท เหมือนกับพ่อแม่ลืมความผิดของลูก

ความรักที่ทรมาณคนมากที่สุด ก็คือความรักระหว่างสามีภรรยาหรือระหว่างคู่รัก เพราะความรักอย่างนี้ประกอบด้วยความต้องการอย่างรุนแรง และถ้าเราสังเกตให้ดี เราก็จะพบว่า ในรายที่มีการทรมาณน้อยในเมื่อเกิดความผิดหวัง



หรือในเมื่ออีกฝ่ายหนึ่งไปสร้างเรื่องเดือดร้อน หรือสร้างความ  
เจ็บใจเอาไว้ นั่นเป็นเพราะมีคุณธรรมมาก เช่น ความ  
เมตตากรุณามีมาก ความยุติธรรมก็มีมากอย่างนี้เป็นต้น  
ส่วนคู่ใดถ้าพื้นจิตใจต่ำ เวลาเกิดความผิดหวัง หรือในเมื่อ  
อีกฝ่ายหนึ่งสร้างความเดือดร้อนให้ ความทุกข์ทรมานหรือ  
ความโกรธแค้นจะมีมาก



## ทำอย่างไรความรัก จึงจะไม่เป็นพิษ

ทุกคนควรจะต้องมีความรัก เพราะถ้าไม่มีความรัก ชีวิตก็จะเหี่ยวแห้งและจะไม่มีกำลังใจที่จะทำงานสร้างสรรค์ ความเจริญให้แก่ตัวเองและแก่สังคม แต่ก็ไม่ควรจะลืมว่า ถ้าความรักเกิดเป็นพิษขึ้นมา คนเราก็จะหมดกำลังใจใน อันที่จะทำงานทุกอย่างเหมือนกัน เพราะฉะนั้นปัญหาสำคัญ จึงอยู่ที่ว่า **ทำอย่างไรจึงจะไม่ให้ความรักเป็นพิษขึ้นมา ?** เพื่อให้ท่านเข้าใจถึงความรักชนิดที่ไม่มีการทรมาน ซึ่งใน เมื่อเข้าใจได้แล้ว เราก็จะพบวิธีแก้ปัญหากับเรื่องเหล่านี้ ได้ทั้งหมด

ก่อนอื่นขอให้ทุกคนโปรดเข้าใจเสียก่อนว่า การที่ทาง พระพุทธศาสนาสอนให้ตัดความรัก และถือว่า **“รักมีที่หน ทุกข์ย่อมมีที่นั่น”** ความรักที่ว่านี้หมายถึงความต้องการที่



เจ็บไปด้วยกิเลส หรือความต้องการที่เต็มไปด้วยการเห็นแก่ตัว และขาดคุณธรรมต่าง ๆ ซึ่งความต้องการชนิดนี้ เรียกว่าตัณหา และตัณหาจะหยาบหรือละเอียดก็ขึ้นอยู่กับ การมีคุณธรรมมาก หรือน้อย ซึ่งจะสังเกตได้ว่า คนเราจะทุกข์มากหรือทุกข์น้อยก็ขึ้นอยู่กับความต้องการชนิดนี้ ถ้า ความต้องการชนิดนี้มีมาก และรุนแรง ยึดมั่นปล่อยวางไม่ได้ ก็เป็นอันหวังได้ว่า ความรักชนิดนี้จะต้องก่อให้เกิดความทุกข์อย่างมากมาย พระอรหันต์ทุกคนนับตั้งแต่พระ-โศคาบันขึ้นไป ล้วนแต่มีความรักซึ่งทางพุทธศาสนาเรียกว่า ความเมตตา ท่านมีความสุข จิตใจร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ ก็ เพราะมีความเมตตาต่อมนุษยชาติและต่อสัตว์ทั้งหลาย ความรักของท่านกว้างขวางมาก และที่ไม่เป็นพิษเป็นภัย ก็เพราะท่านไม่ต้องการอะไรจากคนที่ท่านรัก ท่านมี แต่ความปรารถนาดีหรือความหวังดีซึ่งท่านมีอยู่เป็นพื้น ตลอดเวลา อันนี้เองที่ทำให้ท่านมีความสุขชื่นร่าเริงแจ่มใส อยู่เสมอ ไม่ว่าจะเข้าไปเกี่ยวข้องกับใคร ถ้ายังคนที่ท่าน เข้าไปเกี่ยวข้องกับ แม้จะไม่ใช่ลูกหลาน ไม่ใช่ญาติ ไม่ใช่ เพื่อนแต่ในเมื่อคนเหล่านั้นเป็นคนดี ก็ยิ่งจะเพิ่มความ



สดชื่นความแจ่มใสให้แก่ท่านมากขึ้น ขอให้สังเกตดูว่า ถ้าเรามีความปรารถนาดีต่อใคร ซึ่งความปรารถนาที่ว่านี้เป็นไปอย่างบริสุทธิ์จริง ๆ คือ ไม่ใช่แสร้งทำ แล้วจะพบว่าคนที่เราปรารถนาดีนั้น เขามีอะไรน่ารักเสมอ คือแปลว่าจะทำให้เรามองเห็นถึงความน่ารักในตัวคนคนนั้น แต่ตรงกันข้าม ถ้าเรามีความปรารถนาร้ายต่อใคร เราจะไม่พบความน่ารักในตัวคนคนนั้น แม้ว่าคนคนนั้น คนอื่นเขาจะลงความเห็นพ้องต้องกันว่าเป็นคนดี เป็นคนน่ารักสักเพียงใดก็ตาม แต่สำหรับคนที่มุ่งร้ายต่อคนผู้นั้น มักจะเห็นแต่สิ่งที่ไม่น่ารักในตัวคนคนนั้น หลักที่กล่าวนี้เป็นความจริงเพียงแต่สังเกตสักนิดหน่อย ก็จะเห็นได้อย่างชัดเจนหรือเห็นได้ทั่ว ๆ ไป ไม่ว่าจะบ้านไหนก็มีทั้งนั้น ตัวอย่างอันนี้เพราะฉะนั้นจึงนับว่าเป็นบทเรียนที่มีค่ามาก



## ความน่ารักไม่น่ารัก ขึ้นอยู่กับอะไร

ความเกลียดหรือความโกรธ ไม่เคยทำให้คนเรามีความสุขเลยไม่ว่าในกาลไหนๆ คนที่มีความโกรธหรือมีความเกลียดอยู่ในใจ ไม่ผิดอะไรกับเอาไฟมาสูมไว้ในใจของตัวเอง คนบางคนที่ไม่ค่อยจะได้รับความสุขจากความรัก ก็เพราะสันดานเดิมเป็นคนขี้อิจฉาริษยา หรือเป็นคนมองคนในแง่ร้าย คอยจับผิด หรือไม่เช่นนั้นก็มีนิสัยยกตนข่มผู้อื่น หรือมีนิสัยเหยียดหยามดูถูกผู้อื่น นิสัยที่ไม่ดีต่าง ๆ ดังที่กล่าวมานี้แหละคือสิ่งที่ก่อให้เกิดพิษ ในเมื่อความรักผิดหวังหรือรักไม่ได้ตั้งใจ ขอให้พยายามพิจารณาให้ละเอียด ถึงหลักที่กล่าวมาแล้วว่า สำหรับคนที่มีแต่ความปรารถนาดีต่อผู้อื่น มองคนในแง่ดีอยู่เสมอ นั้น ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน อยู่กับใคร แม้แต่คนเลว ๆ ซึ่งใคร ๆ



เขาก็เกลียด แต่สำหรับคนที่มีความหวังดีต่อผู้อื่นนั้น จะมองเห็นถึงความน่ารักไม่อย่างไร ก็อย่างหนึ่ง ในบุคคลเหล่านั้น เพราะฉะนั้นใครจะน่ารักหรือไม่น่ารัก ปัจจัยสำคัญมันไม่ได้ อยู่ที่ตัวคนอื่น คือไม่ขึ้นอยู่กับปัจจัยที่ว่า คนนี้เป็นคนน่ารัก ก็เพราะรูปร่างหน้าตาดี เพราะเขาเป็นคนดีอย่างนั้นอย่างนี้ หรือเพราะเป็นคนมีความรู้ความสามารถ หรือเพราะเป็นคนมีเงิน เป็นคนมีตระกูล มีมรรยาทดีอะไรทำนองนี้ อันที่จริงสิ่งเหล่านี้ก็เป็นส่วนประกอบสำคัญที่ทำให้เกิดความรัก แต่ไม่ใช่ปัจจัยสำคัญ ปัจจัยสำคัญมันอยู่ที่ตัวเราเอง กล่าวคือ ถ้าหากเราเป็นคนมีนิสัยมองคนในแง่ดี และมีความปรารถนาดีต่อคนทั้งหลายอยู่เสมอ ใครที่ว่าไม่น่ารัก เราก็จะพบถึงความดีหรือลักษณะบางอย่างที่น่ารัก ซึ่งคนอื่นมักจะมองข้าม ทั้งนี้ก็เพราะเขาผู้นั้นไม่ได้มีความปรารถนาดี จึงมองไม่เห็นถึงความดีของอีกฝ่ายหนึ่ง

**พระอริยบุคคลทุกองค์เป็นคนที่มีความปรารถนาดีต่อมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายอย่างลึกซึ้งและมั่นคง ทั้งนี้ก็เพราะท่านได้มองเห็นอย่างแจ่มแจ้งว่า การที่ท่านมีความ**



สุขความเจริญและความสำเร็จในชีวิต ก็เพราะอาศัยพื้นจิตใจอันสูงส่ง เช่นนี้ ข้าพเจ้าขอเน้นอีกครั้งหนึ่งว่า การที่เราจะมองเห็นว่าใครน่ารักหรือไม่น่ารักหลักสำคัญอยู่ที่ใจของเราเอง ข้าพเจ้ากล้ารับรองได้ว่า ถ้าคนไหนมีความปรารถนาดีต่อผู้อื่นเสมอ จะพบว่าทุกคนมีอะไรน่ารักทั้งนั้น พ่อแม่ที่รู้สึกว่าคุณของตัวเอง น่ารักมาก หรือบางทีก็รู้สึกจริง ๆ ว่าลูกของตัวเองสวยมากทั้ง ๆ ที่ในสายตาของผู้อื่น เขามีความรู้สึกตรงกันข้าม ทั้งนี้เพราะอะไร? ก็เพราะขึ้นชื่อว่า พ่อแม่ ทุกคนที่จะไม่ปรารถนาดีต่อลูกนั้นหาได้ยากมาก ความปรารถนาดีนี้แหละ คือตัวการสำคัญที่จะทำให้เรารู้สึกว่า คนนั้นคนนี้น่ารักอย่างนั้นอย่างนี้ ข้อเท็จจริงอันนี้ ขอย้ำได้มองข้ามเป็นอันขาด ถ้าเราเห็นใครชมใครหรือรักใครด้วยความบริสุทธิ์ใจจริง ๆ ก็ขอให้เชื่อได้ว่า เขานั้นมีความปรารถนาดีต่ออีกฝ่ายหนึ่งจริง ๆ



## ความรักที่เป็นกิเลส

**ความรักที่เป็นกิเลสก็คือความต้องการ** และความต้องการที่ว่านี้ จะมีลักษณะอย่างเดียวกันกับความต้องการในเวลาที่เราไปซื้อของ กล่าวคือ เราต้องการของ เราจึงได้ยอมเสียเงิน และถ้าหากจะมีวิธีไหนทำให้ได้ของมาโดยที่เสียเงินน้อย เราก็เลือกเอาวิธีนั้น และถ้าหากจะได้มาโดยไม่ต้องเสียเงินเลยก็ยิ่งดี ความรักของคนทั่วไปมักเป็นเช่นนี้ เพราะฉะนั้น จึงได้มีการทรมานอยู่เสมอ ส่วนความรักที่ไม่ทรมาน เป็นความรักที่จะนำแต่ความสดชื่นแจ่มใสมาให้ นั่น ขอให้นึกถึงคนที่กำลังใส่บาตร หรือคนที่กำลังทำบุญอย่างใดอย่างหนึ่ง คนที่ใส่บาตรเขาก็มีความต้องการ แต่ไม่เหมือนกับความต้องการในการซื้อของ ผู้ที่ใส่บาตรไม่ต้องการอะไรจากพระเจ้าต้องการอย่างเดียวคือต้องการให้พระได้มีอาหารต้องการ



ให้พระมีกำลังและมีชีวิต เพื่อที่จะได้ศึกษาเล่าเรียนปฏิบัติ  
ในทางศาสนา นี่คือความต้องการของคนที่ไม่บาตรแล้วลอง  
เปรียบเทียบกันดูกับความรักทั่ว ๆ ไป คนที่ไม่บาตรด้วย  
ใจศรัทธา จะรู้สึกเอิบอ้อมเบิกบานในการเสียสละของตนเอง  
คนที่มีความรักต่อผู้อื่น ซึ่งจะเป็นความรักที่พ่อแม่มีต่อลูก  
หรือความรักระหว่างสามีภรรยา ก็ตาม ถ้าหากในความรักนั้น  
ได้มีศรัทธาหรือมีความเคารพนับถือต่ออีกฝ่ายหนึ่ง หรือมี  
ความเมตตากรุณาอย่างลึกซึ้งต่ออีกฝ่ายหนึ่ง ซึ่งตัวเองรู้สึก  
ว่าอยากจะให้อีกฝ่ายหนึ่งมีความสุขความเจริญจริง ๆ ไม่ได้  
นึกถึงผลของการตอบแทนว่า เขาจะให้อะไรแก่เราบ้าง  
ถ้าหากคนไหนมีน้ำใจอย่างนี้ ก็เป็นการแน่นอนว่าเขาผู้นั้น  
จะต้องมีความสดชื่นว่าเรงอยู่ในความรักเสมอ และความรัก  
ก็ยากที่จะเป็นพิษขึ้นมาได้ คนทั้งหลายได้รับความทุกข์  
ทรมานจากความรัก ก็เพราะมีนิสัยเห็นแก่ตัว คิดแต่จะเอา  
เปรียบอีกฝ่ายหนึ่ง ความปรารถนาดีต่ออีกฝ่ายหนึ่งมีน้อย  
เกินไป ถ้ายังความยุติธรรมหรือน้ำใจนักกีฬา ไม่ค่อยมีอยู่  
ด้วยแล้ว เวลาเกิดความผิดหวัง ก็ยิ่งจะได้รับความทุกข์



ทรมานเพิ่มขึ้นอย่างมากทีเดียว และจงพิจารณาดู ความทุกข์ที่เกิดในเวลาผัดหวังนั้น ใครเป็นผู้ก่อให้เกิด? ต้นเหตุของมันอยู่ที่ไหน? ความจริงข้อนี้เรามักจะมองข้าม

จริงอยู่ ในวิสัยของปุถุชนไม่มีใครที่จะมีความรักที่เต็มไปด้วยการเสียสละ มีแต่จะให้ฝ่ายเดียว ความจริงข้อนี้ข้าพเจ้ารู้ดี แต่ที่ต้องเขียนอธิบายถึงความรักในระดับสูง ทั้งที่รู้ยู่ว่าคนส่วนมากปฏิบัติตามไม่ได้ ทั้งนี้ก็เพื่อจะให้คนทั้งหลายได้พิจารณาตัวเองเสียบ้าง ทุกคนอยากมีความรัก แต่ไม่เข้าใจความรัก ไม่ทราบว่าการรักคืออะไร? และไม่ทราบว่าการทำไมความรักจึงทรมานได้? ข้าพเจ้าหวังว่าหลักวิชาที่อธิบายมาโดยสังเขปนี้ จะเป็นเครื่องเตือนใจให้เราทั้งหลายค่อย ๆ แก้ไขตัวเอง และในที่สุดความรักของเราก็จะค่อย ๆ บริสุทธิ์ขึ้น มีคุณค่าสูงขึ้น ซึ่งบางคนก็อาจจะใช้เวลาไม่นาน แต่บางคนก็อาจจะต้องใช้เวลาหลายชาติที่เดียวกว่าจะแก้ไขตนเองให้ดีขึ้นได้



## วิธีเปลี่ยนความรักให้บริสุทธิ์

โปรดจำไว้ให้แม่นว่า **ความรักทุกอย่างเกิดขึ้นจากความรักตัวเอง** และการที่คนเรารักตัวเองเช่นรักร่างกาย ก็เพราะร่างกายสนองความต้องการได้ ขอให้สังเกตว่าพื้นเดิมของคนเราทุกคนตั้งแต่เกิดมาแล้ว ย่อมมีความอยากหรือความต้องการต่าง ๆ เช่นต้องการดู ต้องการฟัง ต้องการไปโน่นมานี่ ต้องการทำสิ่งนั้นสิ่งนี้ และแล้วร่างกายก็ได้สนองความต้องการได้เกือบทุกอย่างมาตั้งแต่เกิด เพราะฉะนั้นจึงได้เกิดความรักต่อร่างกาย เช่นเดียวกับคนเรารักเงินมาก ก็เพราะเงินสนองความต้องการได้มาก และการที่เด็กทารกทุกคนมีความรักพ่อแม่มาก ก็เพราะพ่อแม่ได้ให้ความช่วยเหลือมาตั้งแต่เกิด และเมื่อโตขึ้นมา รู้ว่าพ่อแม่เป็นผู้ให้กำเนิด ก็ยิ่งรักมาก เพราะทุกคนต้องการมีชีวิต รักชีวิตของตัวเองอยู่แล้ว ต่อมาภายหลัง ความรักได้ขยายวงกว้างออกไป คือรู้จักรัก



พี่น้อง รักเพื่อน ตลอดถึงรักเพศตรงกันข้ามก็เนื่องจากบุคคลเหล่านี้ สนองความต้องการได้นั่นเอง หรือพูดอีกนัยหนึ่งคือได้ช่วยเหลือให้ความต้องการสำเร็จสมความประสงค์ การอ่านความรัก อย่าลืมหลักอันนี้เป็นอันขาด เพราะหลักดังกล่าวมานี้เป็นพื้นฐานของความรักทุกอย่าง และการที่เราจะเปลี่ยนแปลงความรักให้ดีขึ้น คือให้มีพิษน้อยลง ให้ความรักเป็นไปเพื่อประโยชน์โดยส่วนเดียว ไม่ก่อให้เกิดโทษนั้น จำเป็นจะต้องรู้ถึงพื้นฐานอันนี้จึงจะเปลี่ยนแปลงได้เป็นผลสำเร็จ

**ความรักที่ต่ำ** เป็นความรักที่นำความทุกข์มาให้ในเมื่อผิดหวัง ก็คือความรักที่ไม่มีคุณธรรม ไม่มีการเสียสละ เช่นคนบางคนความรักของเขา ก็คือความต้องการแบบไปซื้อของ ความรักแบบนี้ ในเมื่อผิดหวังแล้ว ที่จะไม่นำความทุกข์มาให้ นั้นเป็นอันไม่มี ทุกคนต้องการความรัก เพราะความรักให้ความสุข แต่ความรักส่วนมากนำความทุกข์มาให้ทั้งนั้น และในเมื่อความรักนำความทุกข์มาให้ ก็อยากจะปฏิเสธความรัก อยากจะหลีกเลี่ยงความรักไปให้ไกล แต่แล้วก็หนีไม่พ้น เพราะคนเราก็เหมือนปลา ซึ่งแม้ในบางครั้ง ปลาจะเกลียดคนน้ำ



เพราะน้ำเน่าหรือน้ำเกิดเป็นพิษ หรือเพราะน้ำตรงที่มัน  
 อยู่นั้นมีอันตราย หรือเพราะเหตุใดก็ตาม ปลา ก็จะพยายาม  
 หนีน้ำ แต่มันจะพยายามหนีน้ำที่ไม่ดีสักเพียงไรก็ตามมันก็  
 หนีน้ำไม่พ้น เพราะปลาเกิดจากน้ำ ต้องอยู่ในน้ำ เมื่อ  
 ปราศจากน้ำ ปลา ก็ต้องตาย คนเราก็เหมือนกันจะปฏิเสธ  
 ความรักหรือหนีความรักยอมทำไม่ได้ เพราะความรักทำให้  
 คนเราเกิดมา ความรักทำให้คนเรามีความสุขความเจริญ  
 เพราะฉะนั้นปัญหาสำคัญจึงมีอยู่แต่เพียงว่า ทำอย่างไรเรา  
 จึงจะเปลี่ยนหรือปรับปรุงความรักไม่ให้เป็นพิษ ไม่ใช่ให้หนี  
 ความรัก เพราะมันเป็นไปไม่ได้

ขอให้สังเกตว่า ความรักของพ่อแม่ที่มีต่อลูกเป็น  
 ความรักที่บริสุทธิ์ และทำให้พ่อแม่มีความสุขมาก ในเมื่อ  
 เห็นลูกมีความสุขมีความเจริญ ทั้งนี้ก็เพราะความรัก  
 ของพ่อแม่ประกอบไปด้วยคุณธรรมหลายอย่าง ความรัก  
 ระหว่างหนุ่มสาวก็เหมือนกัน ถ้าหากผู้ใดพินเดิมเป็นคน  
 เสียสละไม่เห็นแก่ตัว และมีคุณธรรมอย่างอื่นอีกหลายอย่าง  
 เช่นมีน้ำใจเป็นนักกีฬา มีความยุติธรรม รู้จักคิดจากแง่ของคนอื่น



ไม่ทำอะไร เอาแต่ใจของตัวเอง คนประเภทนี้ความรักจะ  
ทรمانน้อยที่สุด ในเมื่อเกิดความผิดหวัง ซึ่งเรื่องที่ว่านี้ก็  
ได้เคยอธิบายมาแล้ว แต่ที่ต้องนำมากล่าวซ้ำอีก ก็เพื่อต้อง  
การจะให้ผู้อ่านได้ตระหนักเรื่องนี้ให้มากยิ่งขึ้น เพราะหลัก  
สำคัญที่เราจะนำมาแก้ไขตัวเอง เพื่อให้ความรักสดชื่นอยู่เสมอ  
นั้นอยู่ที่ต้องพยายามสร้างคุณธรรมต่าง ๆ ให้มีขึ้นที่ตนเอง  
แต่การที่คนเราจะสร้างคุณธรรมให้มีขึ้นได้นั้น จำเป็นต้อง  
ศึกษาหัวข้อดังต่อไปนี้ให้เข้าใจดีเสียก่อนคือ :-



## ๑. ความสมหวังให้คุณ และโทษอย่างไร?

เราจะต้องพิจารณาให้เข้าใจอย่างถ่องแท้ที่เดียวว่า ความสุขที่เกิดจากอยากได้อะไรได้สมปรารถนานั้น มันดีและไม่ดีอย่างไร จุดนี้ต้องพิจารณาให้แจ่มแจ้ง เช่น เด็กอยากกินอะไร หรืออยากได้อะไร เมื่อได้สมความปรารถนา เด็กก็มีความสุข แต่จงคิดต่อไป เด็กที่ถูกตามใจ อยากได้อะไรเป็นต้องได้เสมอ อยากทำอะไรอยากจะไปไหนก็ได้สมความปรารถนา เด็กประเภทนี้มีความสุขจริง แต่ผลเสียหายเล่ามีอะไรบ้าง? เด็กจะกลายเป็นคนเจ้าอารมณ์ เอาแต่ใจตนเอง ใครขัดใจไม่ได้ และมักจะสำคัญว่า ตนเองเป็นบุคคลสำคัญ และจะเกิดความรู้สึกว่าคนอื่นต้องตามใจ



ฉัน ใครจะเข้าใจฉันไม่ได้ เพราะเหตุการณ์ที่ผ่านมาสอนให้  
 เด็กเข้าใจอย่างนั้น ในเมื่อเด็กเกิดมามีนิสัยเป็นคนเจ้าอารมณ์  
 เช่นนี้ ผลร้ายจะเป็นอย่างไร? เขามีชีวิตอยู่อย่างเป็น  
 สุขเสมอได้หรือไม่? อย่าลืมว่า ไม่มีใครในโลกที่ปรารถนา  
 อะไรแล้ว จะต้องได้ทุกอย่าง และก็ไม่มีใครที่จะมีคนอื่น  
 ทำอะไรถูกใจเสมอ การพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ประสบสิ่ง  
 ที่ไม่รัก ปรารถนาสิ่งใดไม่สมหวัง เหตุการณ์ที่ว่านี้เป็นสิ่ง  
 ที่ทุกคนจะต้องประสบ เหมือนกับเมื่อเราเกิดมาในโลก  
 ถึงอย่างไรเสียก็ต้องถูกแดดถูกฝน ถูกลมบ้าง ไม่มากก็น้อย  
 ปัญหาสำคัญมีอยู่ว่า ถ้าหากคนไหนถูกแดดถูกฝนที่ไร หรือ  
 ถูกลมที่ไร เป็นไม่สบายเกือบทุกครั้ง ก็แสดงให้เห็นว่า  
 ร่างกายอ่อนแอมาก เป็นคนขี้โรค แล้วจะหาความสุขได้  
 อย่างไร ในทำนองเดียวกัน คนที่ถูกตามใจจนเคยตัว อยาก  
 ได้อะไร อยากทำอะไร เป็นต้องได้เสมอ แต่ถ้าผิดหวังเมื่อไร  
 เป็นต้องเกิดความทุกข์ทุกครั้ง เมื่อเป็นเช่นนี้จะถือว่าเป็น  
 คนที่มีจิตใจสมบูรณ์ มีสุขภาพทางจิตดีได้อย่างไร และแน่นอน  
 คนประเภทนี้ แม้จะมีเงินมีความรู้ มีอำนาจเป็นใหญ่เป็นโต



สักขนาดไหนก็ตาม การที่จะมีจิตใจสบายแจ่มใสว่าเริงอยู่  
เสมอเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ โดยธรรมชาติคนเราจะต้องตาก  
แดดตากฝนตากลมบ้าง ร่างกายจึงจะแข็งแรง ในทำนอง  
เดียวกัน คนเราทุกคนจะต้องได้รับความผิดหวังบ้าง ไม่เช่นนั้น  
จิตใจจะสมบูรณ์ขึ้นมาไม่ได้เป็นอันขาด



## ๒. ทำอย่างไร เมื่อผิดหวัง จึงจะไม่เกิดความทุกข์ ?

เมื่อความจริงมีอยู่ดังที่กล่าวมา ปัญหาสำคัญจึงมีอยู่ว่า ทำอย่างไร ในเมื่อเกิดความผิดหวังหรือในเมื่อถูกขัดใจ หรือในเมื่อคนอื่นทำอะไรไม่ถูกใจ หรือจะต้องพลัดพรากจากบุคคลและสิ่งของอันเป็นที่รัก แล้วความทุกข์ไม่เกิด ? นี่เป็นจุดสำคัญมาก คนส่วนมากที่ไม่คิดเสียสละ ไม่คิดสร้างคุณธรรมให้เกิดขึ้น ก็เพราะไม่เข้าใจถึงจุดอันตราย อันนี้ ที่กล่าวว่า เป็นจุดอันตรายก็คือ トラบใดที่เรายังเอาชนะเหตุการณ์ไม่ได้ เช่นผิดหวังที่ไร เป็นต้องเกิดความทุกข์เสมอ ก็แปลว่าเราจะพ้นทุกข์ไม่ได้ จะหนีความทุกข์ไม่พ้น และคำว่าหนีไม่พ้นนี้หมายความว่า แม้จะตายไป



แล้ว หรือเหตุการณ์จะดีขึ้นบ้างแล้วก็ตาม ความทุกข์อย่างที่เคยเกิดหรือเคยมีมาแล้ว มันจะต้องมีอีกอย่างแน่นอนในเมื่อยังเอาชนะมันไม่ได้ ความตายไม่ใช่วิธีหนีความทุกข์ คนส่วนมากไม่เข้าใจเรื่องตายแล้วเกิด ไม่เข้าใจเรื่องกฎของกรรม เพราะฉะนั้น จึงมักคิดกันว่าความตายเป็นวิธีสุดท้ายที่จะทำให้พ้นทุกข์ แต่ความเป็นจริงแล้วคนที่เอาชนะความทุกข์ในปัจจุบันได้เท่านั้น ความตายจึงจะช่วยให้พ้นทุกข์ได้ ถ้าในปัจจุบันเอาชนะความทุกข์ไม่ได้ ตายแล้วเกิดมาอีกก็ต้องทุกข์อีก ความตายไม่เคยช่วยให้ใครพ้นจากความทุกข์ได้เลย ในเมื่อยังเอาชนะทุกข์ในปัจจุบันไม่ได้ ถ้าจะช่วยก็เพียงแค่ทำให้มันระงับไปชั่วคราวเท่านั้น



### ๓. ถ้าในปัจจุบันยังเอาชนะ ความทุกข์ไม่ได้ ต่อไปก็ต้องทุกข์อีก

ถ้าในปัจจุบันยังมีทุกข์ ในเมื่อเกิดความผิดหวังก็  
แปลว่าพ้นทุกข์ไม่ได้ ทั้งนี้เพราะอะไร? ก็เพราะความทุกข์  
ทุกอย่าง เมื่อมันเกิดขึ้นในใจแล้ว มันมีวิบากเกิดขึ้นในสันดาน  
วิบากของความทุกข์ที่เกิดขึ้นในสันดาน นั่นคือเมล็ดพืชหรือ  
เชื้อแห่งความทุกข์ ซึ่งต่อมากายหลังมันจะต้องงอกขึ้นมาอีก  
คือแปลว่า ความทุกข์อย่างที่เคยมีมันจะต้องเกิดอีกอย่างแน่นอน  
และความทุกข์อันใดถ้าเกิดบ่อย ๆ วิบากของมันก็มากขึ้น  
วิบากเป็นสิ่งที่มียู่ในสันดาน และเป็นสิ่งที่ไม่ตาย ไม่มีสิ่งใด



ที่จะทำให้มันตายได้หรือสูญสิ้นไปได้ นอกจากจะสามารถทำให้วิบากหมดสิ้น คือไม่งอกขึ้นมาอีก ไม่ก่อให้เกิดผลขึ้นมาอีก และคนเราเมื่อตายก็ตายแต่ร่างกาย แต่วิบากยังอยู่ วิญญาณยังอยู่ และด้วยเหตุนี้เองวิบากที่มีอยู่ในวิญญาณจึงต้องให้ผลออกมาอีก โปรดจำไว้ให้ดีว่า การที่คนเรามีความทุกข์เกิดขึ้นเสมอในชาติปัจจุบัน ในเมื่อเกิดความผิดหวังหรือถูกขี้ใจ หรือเพราะอะไรก็ตาม ทั้งนี้ก็เพราะในอดีตเรายังไม่เคยเอาชนะมัน วิบากของความทุกข์ยังมีอยู่ในสันดาน เมื่อมาประสบเหตุการณ์อย่างที่เคยเป็นมาเมื่อก่อน ความทุกข์จึงได้เกิดขึ้นอีก เหมือนกับเมล็ดพืชที่ไม่เนาไม่เสีย เมื่อมาได้รับดินฟ้าอากาศที่เหมาะสม คือดินฟ้าอากาศอย่างเดียวกับที่มันเคยได้รับมา มันก็จะต้องงอกขึ้นมาอีก ความจริงอย่างนี้คนส่วนมากไม่ทราบ เพราะถ้าคนไหนทราบอย่างแจ่มแจ้งจริง ๆ แล้ว การเห็นแก่ตัวซึ่งเป็นภัยอย่างใหญ่หลวงที่ทำให้ความรักเกิดเป็นพิษ เขาจะต้องพยายามละอย่างแน่นอนและในเวลาเดียวกัน เพราะมันไม่มีทางอื่นที่จะแก้ไขปัญหาคอนี้ได้ ขอให้นึกถึงความรักของพ่อแม่ที่มีต่อลูก ความรัก



ของครูบาอาจารย์ที่มีต่อศิษย์ ทำให้ความรักอย่างนี้ จึงเป็นความรักที่สดชื่นแจ่มใสทำให้มีกำลังใจที่จะต่อสู้อุปสรรคต่าง ๆ และเมื่อผิดหวังหรือถูกขัดใจ ก็มักจะให้อภัยได้เสมอ ความรักไม่เป็นพิษ ถ้ายังคนไหนมีคุณธรรมสูง ความรักเต็มไปด้วยการเสียสละ และมีความยุติธรรม พิษของความรักก็จะน้อยลงไปโดยลำดับ และในเวลาเดียวกันความรักก็จะให้คุณค่าของมันอย่างเต็มที่ กล่าวคือจะทำให้มีความสุข ความแจ่มใสยิ่งขึ้น ขอให้สังเกตว่า คนส่วนมากที่ไม่คิดเสียสละ ไม่คิดสร้างจิตใจให้สูง แต่ก็อยากจะมีความรัก อยากจะให้คนอื่นรักตัวเองให้มาก แต่แล้วผลที่สุดเป็นอย่างไร? เขาได้รับโทษตามกฎหมายของกรรมอย่างสาสมกันหรือไม่? ในเมื่อความรักของเขาเต็มไปด้วยการเห็นแก่ตัว



## ๔. ทำอย่างไรจึงจะพบ รักที่แท้จริง ?

การที่พ่อแม่มีความสลดชื่นจากลูก หรือลูกมีความสลดชื่นจากพ่อแม่ ก็เพราะต่างฝ่ายต่างรู้สึกว่าตนเองได้รับความรักที่บริสุทธิ์ ต่างคนต่างรักกันจริง ๆ สามีภรรยาคู่ใดถ้าหากรู้สึกว่าอีกฝ่ายหนึ่งไม่ได้รักตนเองจริง ๆ ความสุขในครอบครัวก็จะมีน้อย แต่ตรงกันข้าม ถ้าต่างฝ่ายต่างรู้สึกว่ารักกันจริง ๆ รักกันอย่างลึกซึ้ง ก็จะทำให้ทั้งสองฝ่ายมีความสุขมาก การที่เราจะได้รับความรักจากคนอื่นด้วยความบริสุทธิ์ใจนั้น ย่อมขึ้นอยู่กับตัวเอง ถ้าหากในตัวเรามีความดีหลายอย่าง ก็ย่อมจะทำให้อีกฝ่ายหนึ่งรักเรามาก เพราะฉะนั้นท่านจะเห็น



ได้แล้วว่า คนที่มีนิสัยเห็นแก่ตัว ความรักของเขาเป็นแบบ  
ความต้องการซื้อของ สำหรับบุคคลประเภทนี้ ย่อมจะไม่ได้  
รับความรักที่แท้จริงจากใครเลย

มีข้อที่น่าสังเกตอยู่อย่างหนึ่งว่า คนที่ไม่เคยมีความสุข  
อันแท้จริงจากรักเลยนั้น ภายในจิตใจย่อมจะเร่าร้อน  
และดิ้นรนอยู่เสมอ หากความสงบได้ยาก จุดนี้ขอให้พยายาม  
ศึกษาให้ละเอียด ส่วนคนที่ได้รับความสุขอย่างสุดยอดจาก  
ความรัก ความรักก็จะอึดตัวอย่างน้อยก็ชั่วระยะหนึ่ง ซึ่ง  
คำว่าระยะหนึ่งนี้อาจจะกินเวลาหลายปี หรือบางคนอาจจะ  
ตลอดชาติก็ได้ ซึ่งเราจะสังเกตได้ว่า คนที่ได้พบรักที่แท้  
จริงแล้ว ก็มักจะหยุดแสวงหารักจากที่อื่น แต่ตรงกันข้าม  
คนไหนรู้สึกว่าคุณเองยังไม่ได้รับความรักที่แท้จริงจากใคร  
และตนเองก็รู้สึกว่ายังไม่ได้รักใครจริง ๆ ความรักที่แท้จริง  
ยังไม่สมหวัง ก็เป็นธรรมดาอยู่เองที่บุคคลประเภทนี้จะต้อง  
ดิ้นรนต่อไปอีก เมื่อความจริงมีอยู่อย่างนี้ เราก็จะได้ข้อคิด  
อีกอย่างหนึ่งว่า คนที่ไม่คิดเสียสละ ไม่คิดสร้างความดีต่าง ๆ  
ให้เกิดขึ้น ก็ย่อมไม่มีโอกาสที่จะได้พบความรักที่แท้จริง



เพราะฉะนั้นการที่บุคคลทั่ว ๆ ไปได้รับความทราบจากความรักเพราะความผิดหวัง หรือเพราะอีกฝ่ายหนึ่งเปลี่ยนใจไปรักคนอื่น หรือเพราะอีกฝ่ายหนึ่งมักจะทำอะไรให้เป็นที่ยึดใจเสมอ หรือเพราะความรักเริ่มเหี่ยวแห้งไม่สดชื่นเหมือนเมื่อก่อน เนื่องจากเกิดความยากจนหรือเพราะความงามหมดไป หรือเพราะอะไรก็ตาม ทั้งหมดที่ว่านี้ขอให้พิจารณาดูให้ลึกซึ้ง แล้วจะพบว่า เป็นเพราะผู้นั้นมีคุณธรรมไม่พอ คนที่ขาดคุณธรรม ก็เหมือนกับคนที่มึนร่างกายไม่แข็งแรง เพราะอวัยวะบางอย่างผิดปกติเกิดโรคบางอย่างใดอย่างหนึ่ง โดยธรรมชาติใจของคนเราก็มีโครงสร้าง เช่นเดียวกับร่างกาย เพราะฉะนั้นถ้าส่วนต่าง ๆ ของจิตใจไม่สมบูรณ์ กล่าวคือ คุณธรรมบางอย่างมีไม่พอ ผลที่เกิดขึ้นก็คือจิตใจยอมไม่สมบูรณ์ ความต้านทานต่อการเปลี่ยนแปลงจะมีน้อย เช่นผิดหวังหรือถูกขัดใจไม่ได้ เป็นต้องเกิดความทุกข์ทรมาน ส่วนคนที่มีจิตใจสมบูรณ์ ก็มียุทธธรรมต่าง ๆ เพียบพร้อม บุคคลประเภทนี้จะมีความต้านทานต่อการเปลี่ยนแปลงได้ดีมาก



ความรักตนเองเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้เกิดความรักในบุคคลอื่นและสิ่งของอย่างอื่น คือสุดแล้วแต่ใครหรือวัตถุสิ่งใด ถ้าหากถือกุศลทำประโยชน์ให้แก่ตัวเอง ทำให้ตัวเองมีความสุข ความเจริญ ความรักในบุคคลและสิ่งของอันนั้นก็ย่อมจะเกิดขึ้น อันนี้เป็นหลักธรรมดา แต่ได้กล่าวมาแล้วว่า การพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ประสบสิ่งที่ไม่รัก ปรรณาส่งใด ไม่ได้สมหวัง เหตุการณ์ที่ว่านี้ทุกคนจะต้องประสบไม่มากก็น้อย ถ้าหากคนไหนไม่พยายามที่จะฝึกหัดให้มีนิสัยเสียสละ ฝึกหัดให้มีคุณธรรมต่าง ๆ เกิดขึ้น ก็เป็นของแน่นอนว่า ความทุกข์ที่เนื่องมาจากความรักจะต้องมีอยู่เสมอ ซึ่งบางครั้ง แม้จะไม่ใช่เป็นเพราะรักคนอื่น ก็เป็นเพราะรักตัวเอง เช่น คนเราทุกคนต้องการมีชีวิต ต้องการให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ ต้องการให้เป็นหนุ่มและสาวอยู่เสมอ ไม่ต้องการให้ร่างกายแก่ ไม่ต้องการให้ร่างกายตาย แต่ความต้องการที่ว่านี้ เราเห็นแล้วว่า จะให้เป็นไปตั้งใจปรรณาส่งจริง ๆ นั้นย่อมเป็นไปไม่ได้ และในเมื่อความผิดหวังเกี่ยวกับร่างกายเกิดขึ้น จะห้ามไม่ให้ความทุกข์เกิดขึ้นก็ห้ามไม่ได้ เพราะทุกคนมี



ความรักตัวเอง แต่สำหรับคนที่เข้าใจเรื่องชีวิตอย่างแจ่มแจ้ง คือรู้ว่าชีวิตเป็นผลที่เกิดมาจากวิบาก คนเราตายแล้วก็ยังมีชีวิต ชีวิตไม่ได้ดับสูญไปพร้อมกับความตาย และการที่คนเราจะเกิดมามีความสุขมีความเจริญแค่นั้น อย่างไร ก็ขึ้นอยู่กับวิบากต่างๆ ที่เราได้ความสะสมเอาไว้ สำหรับคนที่เข้าใจเรื่องชีวิตเช่นนี้ เขาย่อมจะพยายามสร้างความดีอยู่เสมอ และโดยเฉพาะอย่างยิ่งจะต้องพยายามฝึกหัด ให้เป็นคนมีนิสัยเสียสละ ฝึกหัดให้มีความอดทนต่อความยากลำบาก ฝึกหัดให้มีความกล้าหาญ และถ้าหากคนไหนเคยเสียสละมามาก แม้กระทั่งชีวิตก็เคยเสียสละมาแล้ว ด้วยความเต็มใจเพื่อผู้อื่น ทรมานสมบัติก็เคยเสียสละมามาก คนที่ตนเองรักก็เคยเสียสละมามาก และเป็นการเสียสละด้วยความเต็มใจจริง ๆ สำหรับบุคคลประเภทนี้ ความผิดหวังต่าง ๆ ยากที่จะทำให้เขาเกิดความทุกข์ได้ และอีกประการหนึ่งคนที่มีความดีอยู่ในตัวอย่างเพียบพร้อม เมื่อรักใคร่ก็รักจริง ๆ คนประเภทนี้ย่อมจะได้รับความรักความช่วยเหลือ จากผู้อื่น ด้วยความจริงใจเสมอ เพราะฉะนั้นจึงเป็นเหตุทำให้บุคคล



ประเภทนี้มีความสดชื่นแจ่มใส อันเนื่องมาจากความรักที่ตัวเองมีต่อผู้อื่นและผู้อื่นมีต่อตัวเอง คนประเภทนี้ ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนอยู่กับใคร ก็จะมีความรู้สึกเหมือนกับอยู่ในครอบครัวของตัวเอง ทั้งนี้ก็เนื่องมาจากความรักความดีที่ตัวเองมีอยู่นั่นเอง ทำให้ตนเองรู้สึกว่าคนอื่นแม้ไม่ใช่ญาติ ไม่ใช่เพื่อน แต่ก็ยังเป็นเหมือนญาติเป็นเหมือนเพื่อน คนอื่นแม้ไม่ใช่พ่อแม่ แต่ก็รู้สึกรู้สึกว่าเขาเป็นเหมือนพ่อแม่ ในเมื่อคน ๆ นั้นมีคุณธรรมและอายุรุ่นราวคราวเดียวกับพ่อแม่ และบางครั้งก็จะมีความรู้สึกต่อบุคคลบางคนที่มียุ่รุ่นราวคราวเดียวกับลูกหลานของตนว่า เขาเป็นลูกหลานของตน ความรู้สึกอย่างนี้จะมียู่เสมอไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน เพราะฉะนั้นบุคคลประเภทนี้จึงได้รับความสุขจากความรักอยู่เสมอ

คนที่อยากจะมีรัก และอยากจะให้คนอื่นรักตนเองมาก ๆ แต่พื้นเดิมเป็นคนเห็นแก่ตัว หรือมีคุณธรรมไม่พอ และไม่คิดที่จะแก้นิสัยตัวเองให้ดีขึ้น บุคคลประเภทนี้นับว่ามีความเข้าใจผิดอย่างมาก เพราะตลอดชีวิตของเขาจะไม่มีโอกาสได้พบกับความรักที่แท้จริงเลย และตราบไคที่เขายัง



ไม่แก่นิสัยของตัวเอง เขาก็จะถูกความรักทรมาณตลอดไป ทั้งชาตินี้และชาติหน้าและต่อไปทุก ๆ ชาติ เขาจะหนีความทุกข์ไม่พ้นไม่ว่าจะอยู่ในฐานะใด ๆ ความเสียสละเท่านั้นที่จะช่วยแก้ความทุกข์อันเนื่องมาจากความรักให้หมดไปได้

อันที่จริง คนเราทุกคนก็มีบทเรียนที่จะฝึกในเรื่อง การเสียสละอยู่แล้ว กล่าวคือ เมื่อเรายังอยู่ในวัยเด็กเราอยู่ในฐานะเป็นลูก เราก็มีความรักต่อพ่อแม่ต่อพี่น้อง ซึ่งความรักที่ว่านี้ไม่ต้องหัด มันเกิดขึ้นเองดังเหตุผลที่เคยอธิบายมาแล้ว และในตอนนี้เราจะพบว่า ในเมื่อเราได้ช่วยเหลือพ่อแม่หรือพี่น้องของเราด้วยความเต็มใจ ทั้งที่เราอาจจะต้องเหน็ดเหนื่อย เสียเวลาเสียประโยชน์ของตน แต่เราก็เต็มใจที่จะทำ เพราะเมื่อได้ทำแล้ว เรารู้สึกแจ่มใสเบิกบาน พ่อแม่ก็เหมือนกัน ทั้งที่เหน็ดเหนื่อยและลำบากมากมายในการเลี้ยงลูก แต่ก็มี ความสุขใจเสมอ เมื่อได้เห็นลูกมีความสุขความเจริญจากการช่วยเหลือของตน ผลของการเสียสละอย่างนี้ทุกคนรู้ ทุกคนเคยผ่านมาแล้ว แต่เราไม่ได้ศึกษาให้เข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง และขอให้พิจารณาจากมุมตรงกันข้าม พ่อแม่



คนไหนถ้ารู้สึกว่าคุณเองไม่ได้ช่วยเหลือลูกเท่าที่ควร หรือว่าลูกคนไหนไม่ค่อยได้ช่วยเหลือพ่อแม่ ไม่ค่อยได้ช่วยเหลือญาติพี่น้องของตน เราก็จะพบว่าความสดชื่นแจ่มใสในชีวิตประจำวันของเขาจะไม่ค่อยมีเท่าไรนัก ตัวอย่างเช่นนี้เห็นกันอยู่เสมอ แต่เราก็ไม่เก็บเอามาคิดไม่เฉลียวใจว่า การเสียสละเท่านั้น หรือการพยายามทำความดีต่าง ๆ เท่านั้นที่จะช่วยให้คนเราพ้นจากความทุกข์ ความรักจะทรمانเราไม่ได้ หรืออย่างน้อยพิษของความรักก็จะน้อยลง อย่าลืมนะว่าคนเราจะมีชีวิตอยู่โดยปราศจากความรักไม่ได้ เพราะคนเราก็เหมือนปลา ซึ่งจะต้องอยู่กับน้ำ ถึงแม้ว่าน้ำที่มีอยู่ในขณะนั้นจะเป็นพิษเป็นภัยสักเพียงไรก็ตาม แต่ปลาก็หนีน้ำไปไม่ได้ เพราะถ้าปลาขาดน้ำก็หมายถึงตาย คนเราก็เหมือนกันจำเป็นต้องมีความรัก จะอยู่โดยปราศจากความรักไม่ได้ แต่ความรักก็มีพิษมาก เพราะฉะนั้น คนที่ไม่พยายามที่จะแก้ไขตัวเอง ด้วยการหัดให้เป็นคนมีนิสัยเสียสละแล้วจะไม่มีทางพ้นทุกข์ได้เลย จะต้องถูกความรักทรمانอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะอยู่ในฐานะใด ก็ไม่ว่าจะ



ยากจนหรือมั่งมี จะใหญ่โตขนาดไหน มีความรู้มากสักปานใดก็ไม่มีทางพ้นทุกข์ได้ นอกจากทางเดียวเท่านั้น คือ ต้องพยายามหัดให้เป็นคนเสียสละ และจะต้องพยายามสร้างความดีต่าง ๆ ให้เกิดขึ้นในสันดานของตน วิธีนี้เท่านั้นที่จะช่วยแก้ปัญหิต่าง ๆ ได้เป็นผลสำเร็จ

โดยธรรมชาติคนเราจะอยู่คนเดียวในโลกไม่ได้ เราจะต้องอยู่ร่วมกับคนอื่น ๆ และจะต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน และการอยู่ร่วมกับคนอื่น ถ้าเรารู้สึกว่าเราได้รับความรัก ความไว้วางใจจากคนอื่น เราก็มีความสุข แต่ถ้าตรงกันข้าม ถึงแม้เราจะมีเงินมีอำนาจใหญ่โตสักเพียงไรก็ตาม เมื่อใจเราปราศจากความรักต่อผู้อื่นและไม่ไว้วางใจใครเลย คนอื่นก็ย่อมจะไม่รักเรา และไม่ไว้วางใจในเรา ครั้นแล้วเราก็จะรู้สึกว่าชีวิตของเราไม่มีความหมาย เพราะฉะนั้นความรักจึงเป็นสิ่งจำเป็นมาก ได้กล่าวมาแล้วว่า การที่เราจะได้รับความรักจากผู้อื่นด้วยความบริสุทธิ์ใจนั้น เราจะต้องเสียสละเพื่อคนอื่น และการเสียสละนั้น ถ้าเป็นไปอย่างบริสุทธิ์เกิดจากใจจริง และได้เป็นประโยชน์แก่คนอื่นเป็นอันมาก เรา



ก็จะได้รับความรักจากคนอื่นมากมาย อันที่จริงเรื่องอย่างนี้  
 เราทุกคนเข้าใจ แต่ถึงกระนั้น คนส่วนมากก็มักจะมองเห็น  
 ประโยชน์ของการเสียสละได้แต่ในวงแคบ ๆ กล่าวคือ ถ้า  
 เราเสียสละอะไรออกไปแล้ว ผลตอบแทนยังมองไม่เห็นใน  
 ปัจจุบันหรือในอนาคตอันใกล้ เราก็จะไม่เสียสละ แต่อัน  
**ที่จริงการเสียสละทุกอย่างย่อมมีผลทั้งสิ้น ถึงแม้ผลอันนั้นจะ**  
**ไม่เกิดขึ้นในปัจจุบันก็ตาม** เพราะการกระทำทุกอย่าง ย่อมมี  
 วิวาท และผลของการกระทำที่แท้จริงก็คือวิวาท และการที่  
 คนเราจะเกิดมา มีชะตาชีวิตดี มีโชควาสนาดี มีความสุข  
 ความเจริญ จะต้องมีความวิวาทที่ดีติดตัวมาตั้งแต่เกิด และแต่  
 ละอย่างจะต้องเข้มข้นด้วย การทำความดีในปัจจุบันจึงจะ  
 เห็นผลทันตา ซึ่งบางคนทำเพียงเล็กน้อยก็มีผลแล้ว แต่  
 บางคน ก็อาจจะต้องใช้เวลามากกว่าจะเห็นผล แต่ถึง  
 อย่างไรก็ต้องได้ผลแน่นอน เพราะการกระทำทุกอย่างย่อม  
 มีวิวาท เพราะเหตุนี้การเสียสละจึงต้องให้ผลแน่นอน



## เหตุไร คนส่วนมาก จึงมองไม่เห็นผลของการ เสียสละอย่างกว้างขวาง?

แต่ก็เป็นของธรรมดาอยู่อย่างหนึ่ง กล่าวคือ คนที่เสียสละมาน้อย วิชาในทางนี้มีน้อย ก็ย่อมจะมองเห็นผลของการเสียสละได้แต่ในวงแคบ ๆ ในขอบเขตสั้น ๆ จะแนะนำให้เห็นผลที่กว้างขวางออกไป เขามองไม่เห็น เพราะมันเหมือนกับคนที่มีศึกษาน้อย แล้วจะให้คิดอะไรอย่างกว้างขวางลึกซึ้ง เหมือนคนที่เขามีการศึกษามาก นั้นย่อมทำไม่ได้ นี่คือความอาภัพของคนที่ไม่พยายามจะหัดเสียสละให้มาก เพราะฉะนั้นการที่จะชี้แจงให้คนทั้งหลาย เข้าใจถึงผลของการเสียสละนั้น จะทำได้ก็แต่ภายในวงของเขา



เท่านั้น ก็จะอธิบายให้เขาเข้าใจได้เท่าที่วิบากของเขามี  
อยู่เท่านั้น จะอธิบายอะไรให้เกินไปกว่าวิบากของเขาย่อม  
ทำไม่ได้

โดยปกติคนเราได้รับการทรมานจากความรักอยู่ตลอดเวลา นับจำเดิมตั้งแต่ความรักตัวเอง คนที่มีทรัพย์สมบัติ  
มาก มีลูกมีหลานมากหรือมีคนที่รักมาก เขาก็จะต้องเป็น  
ทุกข์มากเพราะความรัก และยิ่งกว่านั้นคนที่ยึดมั่นตัวเอง  
มากเกินไป หรือยึดมั่นอะไรก็ตาม ถ้าหากมันเป็นไป  
อย่างเหนียวแน่น ปล่อยวางอะไรไม่ได้เลย ก็จะต้องได้รับ  
ความทุกข์อย่างแสนสาหัสทีเดียว วิธีที่จะป้องกันและแก้ไข  
ไม่ให้ความรักทรมาน มีอยู่ทางเดียวเท่านั้น คือต้องหัด  
ปล่อยวาง แต่คนที่จะปล่อยวางได้จะต้องหัดเสียสละ คนที่  
ไม่เคยเสียสละ จะปล่อยวางอะไรไม่ได้ เช่นคนที่ไม่เคย  
เสียสละเงินทองเพื่อประโยชน์ต่อผู้อื่นเลย เขาก็จะปล่อย  
วางเกี่ยวกับเรื่องเงินทองไม่ได้ คือแปลว่า ถ้าเงินหาย หรือ  
ถูกโกง เขายืมไป ไปทวงหนี้ไม่ได้ หรือเงินก้อนไหนที่  
ตนเองต้องการ แต่ยังไม่มีความหวังว่าจะได้ เงินไม่พอใช้ คนอื่น



คุณถูกในเรื่องการเงิน ถ้าปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้เกิดขึ้นก็เป็น  
 ของแน่นอนว่าจะต้องเป็นทุกข์ และบางทีก็โกรธแค้นถึงกับ  
 ฆ่ากันตายก็มี หรืออย่างน้อยที่สุด แม้เคียวนี้ทรัพย์สมบัติ  
 จะยังไม่เป็นอะไร แต่จิตใจก็ไปขังติดอยู่กับทรัพย์สมบัติทำ  
 ให้เกิดความวิตกกังวลอยู่เสมอ ในชีวิตประจำวันนอกจาก  
 จะมีความทุกข์ต่าง ๆ เกิดขึ้นเพราะเงินแล้ว คนที่ไม่เคย  
 เสียสละในเรื่องเงินให้แก่ใครเลยนั้นจะนั่งสมาธิไม่ได้ด้วย  
 เพราะใจจะไปติดอยู่ที่วัตถุตลอดเวลา และออกไม่ได้ แต่  
 คนในโลกส่วนมากไม่ค่อยจะรู้สึกตัวว่า การที่ตนเองนั่ง  
 สมาธิไม่ได้นั้น มันเป็นความอาภัพอย่างใหญ่หลวงที่สุด  
 เพราะฉะนั้นคนส่วนมากจึงมองไม่เห็นความจำเป็น และ  
 ประโยชน์อันยิ่งใหญ่ของการเสียสละจริง ๆ แต่ถ้าคนไหน  
 รู้สึกตัวว่า คนเราจะพ้นทุกข์ได้ ชีวิตจะมีความสมบูรณ์ขึ้น  
 มาได้ ก็ต่อเมื่อต้องอาศัยสมาธิเว้นจากสมาธิแล้วไม่มีทางเป็น  
 ไปได้เลย สำหรับคนที่เข้าใจอย่างนี้ ก็ย่อมจะมองเห็นถึง  
 ความจำเป็น และประโยชน์ของการเสียสละ แต่อย่างไรก็ดี  
 คนเราจะเสียสละเพียงแค่งเงินทองทรัพย์สมบัติเท่านั้นไม่พอ



เพราะการเสียสละเพียงแค่นี้ยังจะพันทุกขี้ไม่ได้ จิตใจจะมีความชื่นบานอยู่เสมอ ตลอดทั้งกลางวันและกลางคืนไม่ได้ คนที่เคยเสียสละเกียรติยศชื่อเสียง เคยเสียสละความเป็นอยู่ อันสะดวกสบาย ทนได้ต่อชีวิตที่ลำบาก ทนได้ต่อชีวิตที่ ผิดหวัง เคยเสียสละบุคคลที่รักให้แก่ผู้อื่นด้วยความเต็มใจ ด้วยความโสมนัสยินดี และเคยเสียสละชีวิตเพื่อผู้อื่น เพื่อ ประเทศชาติ หรือเพื่อคนทั้งโลกมาแล้ว คนที่เคยหัดเสียสละ มาอย่างมากมาย และทำมาแล้วหลายชาติ จนกระทั่งอำนาจ ด้านทานต่อความเปลี่ยนแปลง ที่เกิดขึ้นในสันดานมีอยู่อย่าง มั่นคงและแข็งแกร่งที่สุด คนประเภทนี้เท่านั้น จึงจะมีชีวิต อยู่ด้วยความชื่นบานได้ตลอดกาล



## การเสียดละคือการปล่อยวาง

**การเสียดละคือการปล่อยวาง** การปล่อยวางเปรียบเหมือนการขับของเสียออกจากร่างกาย โดยธรรมชาติร่างกายจะต้องขับของเสียออกจากร่างกายเสมอ ตามจังหวะหรือเวลาอันสมควร ไม่เช่นนั้นร่างกายก็จะต้องเกิดโรคร้ายสุขภาพไม่ดี และบางทีก็อาจถึงตายได้ ถ้าหากสิ่งที่เป็นพิษตกค้างอยู่ในร่างกายนานเกินสมควร ในทางจิตใจก็เหมือนกัน จะต้องมีการปล่อยวางอยู่เสมอ สุขภาพทางจิตจึงจะดีอยู่ได้ตลอดไป คนที่มีอารมณ์หงุดหงิด ไม่สบายใจอยู่เสมอ เกิดความเสียใจง่าย เกิดความวิตกกังวลง่าย เกิดความโกรธง่าย อาการต่าง ๆ เหล่านี้ ก็คือสัญญาณที่บอกให้ทราบว่าสุขภาพทางจิตไม่ดี และการที่จะแก้ไขอารมณ์ที่ไม่ดีต่าง ๆ เหล่านี้ให้หมดไปได้ ก็มีอยู่วิธีเดียวเท่านั้นที่ได้ผลแน่นอน คือต้องรู้จักปล่อยวาง



คนส่วนมากไม่ทราบว่า ความทุกข์ทุกอย่างเมื่อมันเกิดขึ้นในจิตใจแล้ว มันย่อมมีวิบากเกิดขึ้นในสันดาน และถ้าเกิดบ่อย ๆ วิบากก็จะมีมากขึ้น เมื่อวิบากของความทุกข์มีมากก็หมายถึงพื้นข้างในเสีย ก็เปรียบเหมือนคนท้องเสีย ซึ่งเมื่อรับประทานอาหารอะไรเข้าไป แม้จะเป็นอาหารดีก็พาท้องเสีย คนที่มีพื้นเสียก็เช่นเดียวกัน เหตุการณ์ต่าง ๆ มักจะทำให้อารมณ์เสียอยู่เสมอ

อีกอย่างหนึ่ง คนที่มีพื้นข้างในเสียเพราะได้สะสมวิบากของความทุกข์เอาไว้มากนั้น ถ้าเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความทุกข์ผ่านพ้นไปแล้ว เดียวนี้เราสบายดีแล้ว คนส่วนมากก็มักจะเข้าใจว่า พื้นข้างในของเราดีขึ้นแล้ว แต่ความเป็นจริง - ถ้าหากเดี๋ยวนี้เราสบายดี เพราะสิ่งแวดล้อมดี ไม่ได้หมายความว่า พื้นข้างในจะดีขึ้นด้วย ขอให้สังเกตตัวอย่างจากคนกล้วยผี และแม้ว่าเขาจะได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดีเช่นนั้นตลอดไป ก็ไม่ได้หมายความว่า นิสัยกล้วยผีจะหมดไป เพราะปรากฏว่า ถ้าได้ไปอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่น่ากลัวอีกเมื่อไร ความกล้วยผีก็จะเกิดขึ้นอีก นิสัยกล้วยผีจะหมดไปได้



ก็ต่อเมื่อ ได้ฝึกหัดอยู่ในที่ที่หนักแล้ว จนกระทั่งในที่สุดก็สามารถเอาชนะความกลัวได้ ในเรื่องพื้นเสียดก็เหมือนกัน นิสัยอันนี้จะหมดไปได้ ก็ต่อเมื่อทั้งที่ได้อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดี แต่แล้วก็สามารถเอาชนะความทุกข์ได้ คือสามารถทำให้สบายอยู่ได้เสมอ ความขุ่นมัว ความไม่สบายใจ ความหวาดกลัว ความวิตกกังวลต่าง ๆ ไม่มี ต่อเมื่อทำได้อย่างนี้เท่านั้น จึงจะเรียกว่าเป็นผู้ชนะ และพื้นที่ข้างในที่ เคยเสียมานั้นจึงจะหมดไปได้ โปรดจำไว้ว่า คนเราเมื่อถึงเวลาตาย ก็ตายแต่ร่างกายเท่านั้น ส่วนวิญญาณยังอยู่ เมื่อวิญญาณยังอยู่ มันก็จะสร้างชีวิตขึ้นมาอีก วิบากต่าง ๆ ที่สะสมเอาไว้ มันก็จะแสดงตัวออกมาอีก ในเมื่อมีสิ่งแวดล้อมมากกระตุ้นให้มันเกิด ด้วยเหตุนี้จึงได้กล่าวว่า ความทุกข์อันใดที่ยังเอาชนะไม่ได้มันจะต้องเกิดอีก เพราะวิบากของมันยังมีอยู่



## ลักษณะของคนที่ปล่อยวางได้

ข้าพเจ้าได้กล่าวมาแล้วว่า คนเราจะเอาชนะความทุกข์ได้ก็ต่อเมื่อต้องมีการปล่อยวาง แต่คนที่จะปล่อยวางได้ต้องเคยฝึกหัดการเสียดละมามากจนกระทั่งมีนิสัยเสียดละอยู่เสมอเป็นประจำ แต่คนที่จะมีนิสัยเสียดละเกิดขึ้นมาได้ก็ต่อเมื่อจะต้องมีคุณธรรมหลายอย่าง เช่นต้องมีความเมตตา กรุณา มีความยุติธรรม และที่สำคัญที่สุดก็คือจะต้องเข้าใจเรื่องชีวิตอย่างลึกซึ้ง จะต้องรู้อย่างแจ่มแจ้งที่เดียวว่า **ชีวิต** เกิดมาจากอะไร ? ตายแล้วจะเกิดอีกหรือไม่ ? ทำไมคนเราเกิดมาจึงไม่เหมือนกัน ? อะไรคือสาเหตุที่แท้จริงที่ทำให้คนเราเกิดความทุกข์ ? ปัญหาต่าง ๆ ในทำนองนี้จะต้องเข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง เพราะถ้าไม่เข้าใจอย่างแจ่มแจ้งแล้ว ก็เป็นไปไม่ได้เลย ที่จะมองเห็นความจำเป็นของการที่จะต้อง



ฝึกหัดให้มีนิสัยเสียสละ ส่วนผู้ที่เข้าใจในปัญหาเหล่านี้เป็น  
อย่างคตินั้น เขาจะมองเห็นความจำเป็นและเต็มใจเสียสละ  
อยู่เสมอ และเต็มใจที่จะทำความดีต่าง ๆ อีกด้วย แต่ปัญหา  
สำคัญก็มีอีกว่า คนที่จะเข้าใจเรื่องชีวิตได้อย่างแจ่มแจ้ง  
จริง ๆ นั้นจะต้องสามารถเข้าสมาธิได้ ถ้ายังเข้าสมาธิไม่ได้  
ก็ไม่มีทางที่จะรู้แจ้งเกี่ยวกับเรื่องชีวิตของตนเองจริง ๆ เพราะ  
ความรู้ทางประสาทสัมผัสเป็นความรู้ที่จำกัด ไม่สามารถที่  
จะให้ความรู้แจ้งได้ทุกแง่ทุกมุม คนเราจะมีความรู้แจ้งใน  
สิ่งต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง ก็ต่อเมื่อต้อง  
อาศัยความรู้ที่มาจากภายใน ซึ่งความรู้อันนี้เป็นความรู้ที่  
อยู่นอกเหนือประสาทสัมผัส ความรู้อันนี้พร้อมอยู่เสมอที่จะ  
เกิดขึ้น ถ้าหากเราสามารถเข้าสมาธิได้ ทำใจให้เป็นอิสระ  
จากอารมณ์ต่าง ๆ ได้ แต่การเข้าสมาธิก็ไม่ใช่ง่าย คน  
ส่วนมากเข้าสมาธิไม่ได้ ทั้งนี้ก็เพราะโดยธรรมชาติคนที่จะ  
เข้าสมาธิได้ จะต้องไม่มีความกดดันอยู่ภายใน และก็ต้อง  
เป็นคนที่มีความสุขทางจิตดี แต่อย่าลืมนะ คนที่จะไม่มีความ  
กดดันอยู่ภายใน และมีสุขภาพทางจิตดีอยู่เสมอ นั้น จะต้องเป็น



คนที่มีความสุขความสดชื่นจากความรัก และความรักจะให้ความสุขที่สมบูรณ์ได้ ก็ต่อเมื่อความรักนั้นประกอบไปด้วยคุณธรรมต่าง ๆ และที่สำคัญที่สุด ก็คือจะต้องเป็นความรักที่เต็มไปด้วยการเสียสละมีความจริงใจ มีความรับผิดชอบ และจะรู้จักรอคอยให้ถึงเวลาอันสมควร จึงจะได้รับความสุขจากความรักสมความปรารถนา

อนึ่ง โดยธรรมดา ชีวิตของคนเราเมื่อถูกหล่อหลอมด้วยความรัก สดชื่นและร่าเริงอยู่ในความรัก คุณธรรมต่าง ๆ จึงจะเกิดขึ้นได้ เพราะความจริงมีอยู่ดังที่กล่าวมานี้ เราจึงกล่าวได้ว่า การที่คนเราจะพ้นทุกข์ และในเวลาเดียวกันก็มีความสุขมีความชื่นบานอยู่เสมอด้วย ไม่ว่าจะมียะไรเกิดขึ้นนั้น เราไม่มีทางอื่นที่จะเดิน นอกจากทางเดียว คือเราจะต้องเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ต่าง ๆ จนกว่าจะได้ชัยชนะ และการที่เราจะทำได้เช่นนั้น ก็ไม่มีทางอื่นอีกเหมือนกัน นอกจากเราจะต้องพยายามให้ความรักแก่ผู้อื่นอย่างบริสุทธิ์ใจ และเต็มใจที่จะเสียสละทำประโยชน์แก่ผู้อื่นอยู่เสมอ โดยไม่หวังผลตอบแทน ซึ่งการหัดก็ต้องหัดจากเรื่องง่าย ๆ ไปก่อน กล่าวคือต้องหัด



เสียสละภายในครอบครัว เช่นพ่อแม่ต้องพยายามตั้งใจเลี้ยงลูกให้ได้ดีที่สุด เท่าที่จะทำได้ โดยไม่หวังที่จะให้ลูกตอบแทนอย่างนั้นอย่างนี้ และในเวลาเดียวกัน ลูกก็ต้องพยายามรับใช้พ่อแม่ เชื่อฟังปฏิบัติตามคำแนะนำของพ่อแม่ เพื่อช่วยแบ่งเบาภาระของพ่อแม่ และเพื่อให้พ่อแม่มีความสุขสบาย และจะต้องพยายามฝึกหัดช่วยเหลือญาติพี่น้องและเพื่อนตลอดถึงคนอื่น ๆ ที่เรารู้สึกสงสารและมีความเต็มใจที่จะช่วยเหลือ ส่วนเรื่องไหนหรือบุคคลประเภทใด ที่เรายังไม่อยู่ในฐานะที่จะให้ความช่วยเหลือได้ หรือไม่เต็มใจที่จะช่วยเหลือ เราก็ยังไม่ต้องทำ และวิธีฝึกหัดการเสียสละอีกแบบหนึ่ง ซึ่งคนไทยเรานิยมฝึกหัดกันมาตั้งแต่เด็กแต่น้อย ก็คือการใส่บาตรหรือการทำบุญกับพระสงฆ์โดยวิธีต่าง ๆ ขอให้สังเกตว่า ถ้าเราได้มีโอกาสช่วยเหลือหรือทำบุญกับบุคคลที่เรารักเคารพและนับถือ เราจะทำได้ง่ายทำด้วยความเต็มใจ ส่วนบุคคลที่เราไม่รักหรือไม่เคารพนับถือ เราทำได้ยาก ซึ่งอันนี้ก็เป็นของธรรมดา ไม่ว่าใครก็ต้องเริ่มต้นจากวิธีดังที่กล่าวมาแล้วไปก่อน แต่หลักสำคัญมีอยู่อย่างเดียวคือ **จะต้องพยายามฝึกหัดช่วยเหลือผู้อื่น หรือทำประโยชน์**



ให้แก่ผู้อื่น โดยไม่หวังตอบแทนจากอีกฝ่ายหนึ่ง แต่เราต้องการผลที่จะเกิดขึ้นแก่จิตใจของเรา ซึ่งเป็นผลที่เราจะต้องได้รับอย่างแน่นอน จากการกระทำของเราเอง เช่นเมื่อเราฝึกหัดให้เป็นคนขยันอดทน และในเมื่อเราทำอะไร ก็ย่อมจะทำให้มีความรู้ความฉลาดเกี่ยวกับเรื่องนี้ ผลที่เราต้องการจริง ๆ ควรจะเป็นอย่างนี้ ส่วนผลในทางวัตถุซึ่งจะมาจากคนอื่นนั้น ควรจะปล่อยให้เป็นเรื่องของเขา จะได้หรือไม่ได้อะไรไปคำนึงถึงให้มากนัก เพราะมันอาจจะผิดหวังได้ และแม้เมื่อได้มาก็จะทำให้ติดอยู่ในเรื่องของวัตถุ ทำให้เกิดการปล่อยวางได้ยาก ฉะนั้น จึงไม่ควรจะหวังให้มากและอีกประการหนึ่ง ในเมื่อเราได้พยายามศึกษาเรื่องของชีวิตให้เข้าใจอย่างลึกซึ้งซึ่งว่า **ทุกอย่างเกิดมาจากใจ** แล้วเราก็จะเข้าใจว่า เมื่อได้พยายามปรับปรุงจิตใจของเราให้เพียบพร้อมไปด้วยคุณธรรมต่าง ๆ และพยายามหลีกเลี่ยงสละ จนกระทั่งรู้สึกว่ เราปล่อยวางสิ่งต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดีแล้ว เราก็จะพบว่า ด้วยวิธีนี้เท่านั้น จึงจะทำให้ชีวิตของเรามีความสมบูรณ์ และประสบความสำเร็จ สุข-สันติได้ในที่สุด



## การทำความคิดก็เหมือนกับ การปลูกต้นไม้

อันที่จริงการที่เราจะทำอะไรให้แก่ใครโดยไม่หวังผลตอบแทน หรือไม่ได้อะไรจากอีกฝ่ายหนึ่งนั้น ย่อมไม่มีใครทำได้ อย่างน้อยถ้าไม่หวังผลที่เป็นวัตถุ ก็อยากจะได้ชื่อเสียงหรือคำชมเชยจากอีกฝ่ายหนึ่ง หลักรักรรมาโดยทั่วไปย่อมเป็นเช่นนี้ ข้าพเจ้าเองก็รู้ดีและเห็นด้วยที่ว่า ในครั้งแรกคนเราจะทำอะไร ควรจะต้องหวังผลตอบแทน แค่นี้ก็ควรจะพยายามหัดอย่าเอาเปรียบอีกฝ่ายหนึ่ง ควรจะพยายามให้มีความยุติธรรม และอีกประการหนึ่ง อย่าหวังผลให้เกินกว่าเหตุ เพราะถ้าหากคิดหวังแล้วจะเกิดความเสียใจ และหมกกำลังใจที่จะทำความดีต่อไป และในทำนองเดียวกัน เมื่อใครเขาช่วยเหลือเรา ทำความดีให้แก่เรา เราก็ต้องพยายาม



ให้การตอบแทนแก่เขาอย่างเหมาะสม และจะต้องพยายามอ่านความต้องการของอีกฝ่ายหนึ่งให้ออกว่าเขาต้องการอะไรจากเรา แล้วพยายามสนองความต้องการของเขาให้ถูกต้องกับความประสงค์ โดยวิธีนี้ก็จะเป็นการช่วยเหลือซึ่งกันและกันให้มีกำลังใจทำความดีอยู่เสมอ และโดยทั่ว ๆ ไปคนเราจะต้องใช้วิธีนี้กันไปอีกนานมาก กว่าเราจะเข้าใจเรื่อง ของชีวิตอย่างแจ่มแจ้งว่า การเสียสละทำประโยชน์แก่ผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทนใด ๆ นั้น นอกจากจะทำให้เรามีการปล่อยวางใน ทุกสิ่งทุกอย่างได้แล้ว ผลตอบแทนในทางวัตถุอย่าง ที่คน ทั้งหลายต้องการนั้น มันจะเกิดขึ้นแก่เราโดยไม่ยาก ไม่ต้องไป ขวนขวาย ไม่ต้องไปเรียกร้อง เมื่อถึงเวลา ผลต่าง ๆ ก็จะเกิด ขึ้นเอง เพราะการทำความดีทั้งหลาย ก็เหมือนกับการปลูก ต้นไม้ ซึ่งหน้าที่ของเราในการปลูกต้นไม้ ก็คือพยายามปลูก ให้ดีที่สุด เอาใจใส่ดูแลให้ดีที่สุด เมื่อเราทำอย่างนี้แล้ว แม้จะ ไม่หวังผล แต่เมื่อถึงเวลา ต้นไม้มันก็จะออกดอกและออกลูกขึ้น มาเอง โดยที่เราไม่ต้องไปขอร้อง และแม้จะห้ามไม่ให้มันออก ดอกออกผลก็เป็นไปไม่ได้



หนึ่ง ขอให้สังเกตว่า คนที่จะประสบความสำเร็จในเรื่องการเงิน ในเรื่องชื่อเสียง ในเรื่องความมีอำนาจหรือในเรื่องอะไรก็ตาม **คนประเภทนี้จะต้องมีบุคลิกลักษณะเป็นที่รัก และเป็นที่เคารพนับถือแก่บุคคลทั่ว ๆ ไป** คือแปลว่าใครเห็นหรือได้เข้าใจได้ อยู่ใกล้ชิด ได้ทำงานร่วมกันเป็นต้องเกิดความรักความเคารพนับถือ และที่สำคัญที่สุดก็คือ ทำให้คนอื่นมีความจริงใจ มีความซื่อสัตย์ต่อตนเองเสมอ คนประเภทนี้แม้จะมีความรู้ความฉลาดไม่มาก เป็นคนมีการศึกษาน้อย แต่ถึงกระนั้นก็จะประสบความสำเร็จในชีวิตไม่น้อยทีเดียว และถ้าหากเขาเป็นคนมีความรู้ความสามารถอย่างสูง มีฐานะทางการเงินดีด้วย ก็ยิ่งจะเห็นผลของความดีซัดเงินที่เดียว อย่าลืมนะว่า การที่จะทำให้คนอื่นรักเราซื่อสัตย์ต่อเราอย่างบริสุทธิ์ใจนั้น เราจะต้องเป็นคนที่มีความดีอยู่ในตัวอย่างมากมาย และต้องมีอย่างชนิดเข้มข้นด้วย เช่น เมื่อพูดถึงความกล้าหาญ ความอดทน ความยุติธรรม การรู้จักรับผิดชอบ เราก็มีอย่างชนิดที่แม้จะตาย ก็ไม่ยอมเสียคุณธรรมเหล่านี้ เช่นแม้จะเสียชีวิตก็ไม่ยอมเสียสัตย์



อย่างนี้เป็นต้น ถ้าหากเรามีความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องชีวิตอย่างลึกซึ้งจริง ๆ ดังที่กล่าวมา เราจะเห็นว่าเราไม่มีทางอื่นจริง ๆ ที่จะช่วยให้เราพ้นทุกข์ และประสบความสุขสันติที่สมบูรณ์ได้ นอกจากเราจะต้องพยายามฝึกหัดให้เป็นคนมีนิสัยเสียสละ โดยไม่หวังผลตอบแทน และการที่เราจะทำอย่างนี้ได้ ก็ต่อเมื่อเราจะต้องพยายามฝึกหัดให้มีคุณธรรมต่าง ๆ เช่น หัดให้มีความเมตตา กรุณา ความขยันอดทน ความยุติธรรม เป็นต้น คุณธรรมต่าง ๆ เหล่านี้ เราจะต้องพยายามฝึกหัดให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้

แต่อย่างไรก็ดี สิ่งที่สำคัญที่สุดเหนือสิ่งอื่นใดที่เราจะต้องพยายามฝึกหัดอยู่เสมอก็คือ **การฝึกสมาธิและการเจริญวิปัสสนา** ดังที่ได้กล่าวมาแล้วในตอนต้นว่า ความรู้ที่เกิดจากทางประสาทสัมผัสเป็นความรู้ที่จำกัด ไม่สามารถที่จะทำให้คนเรามีความรู้แจ้งในสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงได้ และถ้าหากเรายังคงใช้ความรู้ที่เกิดจากทางประสาทสัมผัสเพียงอย่างเดียวเป็นทางดำเนินชีวิต ก็เป็นอันหวังได้อย่างแน่นอนว่า เราจะต้องมีความหลงผิดเกี่ยวกับเรื่องชีวิตอยู่



ตลอดเวลาไม่มากก็น้อย ต่อให้มีการศึกษาสูงเพียงไรก็ช่วยไม่ได้ ความรู้ที่มาจากภายใน ซึ่งเป็นความรู้ที่อยู่นอกเหนือประสาทสัมผัส ความรู้ประเภทนี้เท่านั้น ที่จะช่วยให้เราเกิดความรู้แจ้งเกี่ยวกับเรื่องชีวิตได้ถูกต้องตามความเป็นจริง ซึ่งความรู้ประเภทนี้จะเกิดขึ้นมาได้ ก็โดยอาศัยสมาธิและวิปัสสนาเท่านั้น



## ความรักที่เป็นทาง นำไปสู่สันติสุข

อนึ่งเมื่อพูดถึงความสุขที่เกิดจากความรักนั้น ในวิสัยของปุถุชนแล้ว ไม่มีใครที่จะได้รับแต่ความสุขอย่างเดียว โดยไม่มีการทรมานจากความรัก และความสุขที่สดชื่นว่าเรีงแจ่มใสที่สุดนั้น ก็ดูเหมือนจะไม่มีความสุขชนิดไหน ที่จะยิ่งไปกว่าความสุขของหนุ่มสาวที่รักกันอย่างดุจดี้ม ในท่ามกลางบรรยากาศที่สวองาม ความสุขชนิดนี้เป็นที่รู้จักกันดีและเป็นที่ยปรารถนาของคนทั่วไป อันที่จริงความสุขชนิดนี้ทุกคนควรจะได้ผ่าน ไม่เช่นนั้นความกดดันจะไม่หาย หรืออย่างน้อยเราก็ควรจะได้รู้จักว่า ความสุขชั้นสุดยอคของโลกนั้นเป็นอย่างไร ซึ่งในเมื่อรู้จักด้วยตนเองเป็นอย่างดีแล้ว ประสบการณ์ในเรื่องนี้ก็จะเป็นบทเรียนที่มีค่าที่จะทำให้เรา



รู้ว่า ความรักที่ประกอบไปด้วยการเสียสละเท่านั้นที่จะเป็นทางนำไปสู่สันติ แต่อย่างไรก็ดี ในครั้งแรกทุกคนก็ย่อมจะเห็นแก่ตัวก่อน คืออยากจะให้คนที่ตนเองรักทำอะไรตามใจตนเอง หรือเป็นไปอย่างที่คุณเองปรารถนา แต่ครั้นแล้วจะพบว่า มันเป็นไปได้ ยิงยัดถือที่จะให้เป็นไปอย่างใจของตนมากเพียงไร ก็ยิ่งจะเดือดร้อนมากขึ้นเพียงนั้น แต่ครั้นพยายามผ่อนคลายความยึดถือและความเห็นแก่ตัวลง และพยายามที่จะเข้าใจอีกฝ่ายหนึ่งให้ถูก และทำตามความประสงค์ของเขาเท่าที่จะทำได้ เราก็พบว่า ความรักของเราค่อยดีขึ้น มีความสดชื่นแจ่มใสขึ้น การทรมานต่าง ๆ ค่อยน้อยลง และถ้าต่างฝ่ายต่างเอาใจซึ่งกันและกัน ประพฤติแต่ความดีอยู่เสมอ ความรักก็ยิ่งจะแน่นแฟ้นและให้ความสุขยิ่งขึ้น ขอให้พยายามสังเกตให้ดีว่า ถ้าเรารักใครอย่างบริสุทธิ์ใจและเต็มใจที่จะเสียสละเพื่อคนที่เรารักอยู่เสมอ นั้น เราก็จะได้รับความรักอย่างบริสุทธิ์จากอีกฝ่ายหนึ่ง และเขาก็จะปฏิบัติต่อเราอย่างดีเช่นเดียวกัน แต่อย่างไรก็ดี ข้อยกเว้นในเรื่องนี้ก็มิได้อยู่ข้าง กล่าวคือ ถ้าอีกฝ่ายหนึ่งพื้นเดิมเป็นคนเห็นแก่ตัว และจุกนิยมหรือสิ่งที่เขาเกตุทวนนุชาในตัวเรามีไม่พอ เช่นความงามของเรา



ร่วงโรยไปแล้ว หรือฐานะความเป็นอยู่ไม่ดีพอที่จะยึดหัวใจเขาไว้ได้ สำหรับในกรณีอย่างนี้แม้เราจะพยายามทำความดีแก่อีกฝ่ายหนึ่งมากสักเพียงไร เขาก็อาจจะไม่รักเราเท่าที่ควร และอาจไปรักคนอื่นยิ่งกว่าเราได้ เพราะโดยหลักธรรมชาติความรักจะมั่นคงและสดชื่นอยู่เสมอ นั้น จะต้องอาศัยปัจจัยหลายอย่าง ฉะนั้นโอกาสที่ความรักจะเปลี่ยนแปลงจึงย่อมมีอยู่เสมอ ด้วยเหตุนี้จึงต้องพยายามหัดปล่อยวาง ถ้าไม่เช่นนั้นแล้ว ความทุกข์จะต้องเกิดขึ้นอย่างแน่นอน แต่สำหรับในกรณีที่ฝ่ายตัวเรามีสิ่งต่างๆ ที่จะทำให้อีกฝ่ายหนึ่งเกิดความรักได้อย่างมาก และอีกฝ่ายหนึ่งก็เป็นคนที่มีชีวิตอยู่ในตัวเองอย่างมากมาด้วย พร้อมทั้งมีจุดนิยมหลายอย่างในตัวเขาที่เรารักมาก สำหรับในกรณีอย่างนี้ในเมื่อต่างฝ่ายต่างประพฤติดีต่อกันอยู่เสมอ ความรักย่อมมั่นคงและสดชื่น แต่ความรักที่สมบูรณ์แบบนี้หาได้ยากมาก แต่ถึงกระนั้นถ้าหากคนไหนพยายามที่จะประพฤติดีต่ออีกฝ่ายหนึ่ง และในเวลาเดียวกันก็พยายามหัดปล่อยวางอยู่เสมอด้วย โดยวิธีนี้จะยึดเหนี่ยวหัวใจของอีกฝ่ายหนึ่งได้มากกว่า และทำให้ความรักของตัวเองไม่ค่อยทรمانด้วย



การรู้จักรอคอยเป็นสิ่งที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งของการที่จะทำ  
 ให้ความรักสดชื่น ทั้งนี้ก็เพราะทุกสิ่งทุกอย่างกว่าจะมีความ  
 สมบูรณ์มันจะต้องอาศัยเวลาทั้งนั้น คนที่มีความรักที่ร้อนแรง  
 ต้องการอะไรก็จะให้ได้ดั่งใจ สำหรับบุคคลประเภทนี้  
 ย่อมไม่มีทางที่จะได้รับความรักที่สมบูรณ์ และอีกประการ  
 หนึ่ง ขอให้สังเกตดูว่า คนที่รู้จักรอคอย เพื่อที่จะให้ทุกสิ่ง  
 ทุกอย่างมีความสมบูรณ์ หรือมีความเหมาะสมได้ ก็แปลว่า  
 เขาได้หัดการปล่อยวางอยู่แล้ว ขอได้โปรดจำไว้ให้ดีว่า จุด  
 ประสงค์อันสุดยอดของการมีความรักนั้น ก็คือการมีความ  
 เมตตากรุณาต่อผู้อื่นอย่างกว้างขวางและลึกซึ้ง โดยไม่หวัง  
 ผลตอบแทนใด ๆ จากผู้อื่น และเป็นบุคคลที่สามารถจะหา  
 ความสุขจากตัวเองได้เสมอ จุดหมายของความรักที่แท้จริงไม่  
 ใช้อยู่ที่การสนองความต้องการ การสนองความต้องการเป็น  
 สิ่งจำเป็นสำหรับในระยะแรก ที่จิตใจยังไม่ก้าวหน้า ยังไม่  
 เข้าใจเรื่องของชีวิตอย่างกว้างขวางลึกซึ้งเท่า่นั้น ถ้าเข้าใจ  
 เรื่องชีวิตเป็นอย่างดีแล้วและได้ผ่านสิ่งต่าง ๆ มากมาแล้ว  
 จะพบว่า การสนองความต้องการไม่จำเป็นเสมอไป แต่  
 อยากรักดี สำหรับผู้ที่จิตใจยังอยู่ในขั้นต้น ๆ ยังไม่สูงพอนั้น



การสนองความต้องการย่อมมีความจำเป็นเช่นเดียวกับการรับประทานอาหารที่เดียว เพราะฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงได้กล่าวมาตั้งแต่แรกแล้วว่า ในวิสัยของปุถุชน ย่อมไม่มีใครที่จะรักคนอื่น ถ้าไม่มีหวังว่าจะได้อะไรจากอีกฝ่ายหนึ่ง มันเป็นเรื่องที่เป็นไปไม่ได้ ข้าพเจ้าขอร้องแต่เพียงว่า เมื่อเราต้องการอะไรจากใคร ก็ขอให้มีความยุติธรรม อย่าเห็นแก่ตัว อย่าคิดแต่จะเอาเปรียบ ขอให้พยายามหัดเสียสละ โดยไม่หวังผลตอบแทนจากเรื่องง่าย ๆ ที่พอจะทำได้ไปก่อน ต่อไปในเมื่อเข้าใจเรื่องชีวิตดีขึ้น การเสียสละโดยไม่หวังผลตอบแทนก็จะค่อย ๆ มากขึ้นเอง แต่อย่าลืมว่า การที่จะทำได้เช่นนี้ จำเป็นจะต้องมีสิ่งชดเชย และสิ่งชดเชยที่ว่านี้ก็คือ ความสุขใจ ความแจ่มใสเบิกบาน ความเอิบอิมที่เกิดขึ้นจากการที่เราได้เห็นผู้อื่นมีความสุขความเจริญ จากการกระทำของเรา และในเวลาเดียวกัน ก็จะรู้สึกได้ว่า เราได้รับความรักความไว้วางใจจากผู้อื่นอย่างบริสุทธิ์ใจ และมองเห็นอยู่เสมอว่า การเสียสละเท่านั้นที่จะทำให้เราดีขึ้น สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้คือสิ่งชดเชย ซึ่งถ้าผู้ใดมองเห็นด้วยตัวของเขาเอง เขาก็จะเต็มใจเสียสละเสมอโดยไม่หวังผลตอบแทน



## จุดประสงค์สำคัญ ของการเสียสละ

แต่อย่างไรก็ดี ประเด็นที่สำคัญที่สุดของการเสียสละ นั้นก็คือ ผู้ที่มีน้ำใจเสียสละโดยไม่หวังผลตอบแทนนั้น จะสามารถเข้าสมาธิได้ง่าย และเมื่อเข้าสมาธิได้ ก็จะทำให้ตนเอง มีความสุขอยู่เสมอ ซึ่งเป็นความสุขที่เกิดจากภายใน เป็นความสุขที่ไม่ต้องพึ่งสิ่งภายนอก และในเมื่อตนเองสามารถเข้าสมาธิได้ดี ความรู้แจ้งจากภายในก็จะค่อย ๆ เกิดขึ้นโดยลำดับ และมากขึ้นแจ่มแจ้งยิ่งขึ้น จนกระทั่งในที่สุดจะมองเห็นได้อย่างชัดเจนทีเดียวว่า ผู้ที่ปรารถนาสิ่งใดจะสำเร็จสมความปรารถนา ทุกประการ และสมปรารถนาในทุก ๆ โอกาสนั้น ก็คือผู้ที่เคย เสียสละมามาก เคยเสียสละมาแล้วแม้กระทั่งชีวิต แม้กระทั่ง คนที่ตัวเองรักที่สุด เพื่อประโยชน์ต่อคนอื่นหรือเพื่อประโยชน์



ต่อประเทศชาติ และมองเห็นอีกว่า ชีวิตที่เพียบพร้อมไปด้วย การเสียดุล จนกระทั่งปล่อยวางในทุกสิ่งทุกอย่างได้จริง ๆ ไม่มีเหตุการณ์ใด ๆ ที่จะทำให้เกิดความทุกข์ได้อีกนั้น เป็นชีวิต ที่ไม่ตาย เป็นชีวิตที่ขึ้นบานอยู่ตลอดกาล ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ไม่สามารถจะทำให้ชีวิตของคนประเภทนี้เหี่ยวแห้ง อับเฉา หรือร่วงโรยลงได้ นี่คือประโยชน์ของการเสียดุล ที่แท้จริง และคนที่มีจิตใจเช่นนี้ก็คือผู้ที่มีความเมตตากรุณา ต่อเพื่อนมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายอย่างลึกซึ้งนั่นเอง ซึ่งคน ประเภทนี้ ความโกรธ และความเกลียดไม่มีเหลืออยู่ในใจ เลย ไม่ว่าจะทำอะไรให้เป็นที่น่าเคียดแค้น หรือก่อให้เกิด ความเสียหายมากมายสักเพียงไร เขาก็สามารถทำใจให้ สบายอยู่ได้เสมอ ความขุ่นมัว ความกระทบกระเทือนใจ แม้แต่เพียงเล็กน้อยไม่มี และในเวลาเดียวกัน ก็มีมุทิตา และอุเบกขาต่อเพื่อนมนุษย์ และสัตว์ทั้งหลายอย่างสมบูรณ์ ด้วย นี่คือนิยามชีวิตที่ขึ้นบานอยู่ตลอดกาล ซึ่งภายในจิตใจจะมี แต่สันติสุขอยู่เสมอ



# พลังแห่งความรัก

## ชีวิตเกิดจากความรัก

ถ้าเราพิจารณาดูสิ่งที่มีชีวิตต่าง ๆ ในโลก ซึ่งไม่ว่าจะเป็น พืช สัตว์ หรือคน เราก็มักจะพบความจริงอยู่อย่างหนึ่ง ซึ่งเห็นได้ง่ายมาก นั่นก็คือ **ทุกชีวิตเกิดขึ้นได้ด้วยความรัก** “เพราะรักจะมีชีวิต ชีวิตจึงได้เกิดขึ้น” นี่คือสัจธรรมอันหนึ่งที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสเป็นครั้งแรกในโลก ภายหลังจากที่พระองค์ได้ตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธะ ซึ่งสัจธรรมอันนี้มีอยู่ในธรรมจักรกัปปวัตตสูตร ในรูปของภาษาบาลีว่า “**ตณฺหาโปโนพฺภวิกา**” ตามศัพท์แปลว่า “**ตัณหาทำให้เกิดอีก**” และจากหลักอันนี้เองที่ชาวพุทธโดยทั่วไปยอมรับความจริงที่ว่า トラบโคที่คนเรายังมีตัณหาอยู่ในสันดาน ชีวิตจะต้องมีอยู่



ตลอดไป ไม่มีวันสิ้นสุด เพราะความตายไม่ใช่เป็นความสิ้นสุดของชีวิต แต่ความตายคือการเริ่มต้นชีวิตใหม่ และความเป็นจริงชีวิตของคนเราแต่ละคน ก็ได้เคยมีมานานแล้ว ก่อนที่โลกนี้จะเกิดขึ้นเสียอีก และแม้ว่า โลกนี้จะพินาศไม่มีชีวิตอันใดเหลืออยู่ในโลกเลย ถึงกระนั้นชีวิตของคนเราก็มียังจะต้องมีอยู่ต่อไปอีก ซึ่งถ้าไม่อยู่ในรูปของกายเนื้อ ก็ต้องอยู่ในรูปของกายทิพย์ และไม่ใช่เฉพาะแต่ ชีวิตมนุษย์เท่านั้น สัตว์และพืชก็เช่นเดียวกัน เพราะในโลกของวิญญานหรือในโลกของโอปปาติกะนั้น ก็ได้มีชีวิตทั้ง คน สัตว์ และพืช เช่นเดียวกับในโลกมนุษย์เหมือนกัน

**ชีวิตเกิดจากรัก** คือรักที่จะมีชีวิต รักที่จะมีตัวตน รักที่จะรู้เห็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ รักที่จะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ฯลฯ ซึ่งความรักทั้งหมดที่ว่านี้ ก็คือค้นหาที่มีอยู่ในสันดานของชีวิตทุกประเภทนั่นเอง ข้อเท็จจริงอันนี้ก็รู้ได้โดยไม่ยากเลย ถ้าหากเรามีสมาธิสูงพอที่จะมองเห็นกายทิพย์ของคนและของสัตว์ ในขณะที่เขากำลังจะตาย เพราะทุกชีวิตที่ยังมีชีวิตอยู่นั้น ในขณะที่กำลังจะตาย จะต้องมีกายทิพย์เกิดขึ้น



เพราะฉะนั้นจึงรู้ได้โดยไม่ยากว่าชีวิตเกิดขึ้นเพราะอะไร และเพราะเหตุไรพระองค์จึงทรงประกาศสังขารมว่า ตัณหา นี้แหละคือ ตัวการที่ทำให้คนเราต้องเกิดแล้วเกิดอีก

อนึ่งโปรดเข้าใจด้วยว่า **ที่ว่าตัณหาทำให้คนเราต้องเกิดอีกนั้น ไม่ใช่หมายถึงตัณหาของพ่อแม่เท่านั้น เพราะชีวิตที่เกิดใหม่ในขณะที่คนเรากำลังจะตายนั้นไม่ได้เกิดขึ้นเพราะตัณหาของพ่อแม่ แต่หากเกิดขึ้นจากตัณหาของตนเอง อันที่จริงคนเราเห็นได้ชัดว่าเกิดจากการผสมพันธุ์ระหว่างพ่อแม่ แต่นั่นก็ไม่ได้หมายความว่าเหตุเพียงเท่านั้นก็ทำให้คนเกิดได้แล้ว เพราะพระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า **คนเราจะเกิดขึ้นมาได้ นอกจากต้องอาศัยพ่อแม่และธรรมชาติแล้ว ยังจะต้องอาศัยวิญญาณของเรามาเกิดในท้องแม่อีกด้วย** และการที่วิญญาณจะไปเกิดที่นั่นที่นี้ได้ ก็จะต้องอาศัยตัณหาเป็นตัวการ ถ้าเว้นจากตัณหาเสียแล้ว วิญญาณก็ขาดพลังงานในตัวสำหรับที่จะสร้างชีวิตต่อไป เพราะฉะนั้นการที่คนเราจะเกิดหรือไม่เกิดจึงสำคัญอยู่ที่ตัณหาเท่านั้น เพราะเหตุนี้ข้าพเจ้าจึงได้บอกไว้ตั้งแต่แรกแล้วว่าทุกชีวิตเกิดขึ้นด้วยความรัก**



## ความรักทำให้ ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้นในโลก

ขอให้เราลองมาพิจารณาถึงธรรมชาติต่าง ๆ ในโลก ป่าเขาลำเนาไพรต้นไม้ดอกไม้ นานาชนิด สัตว์น้ำ สัตว์บก สัตว์ที่บินไปในอากาศ มนุษย์ต่างชาติต่างภาษาต่างผิวพรรณ ในขณะที่พิจารณาคูสิ่งเหล่านี้ ก็ขอได้โปรดนึกถึงเรื่องเบื้องหลังของสิ่งเหล่านี้ว่า

อำนาจอะไรที่ทำให้สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้น ?

อำนาจอะไรที่ทำให้สายเลือดสีแดงของแม่กลายเป็นสายธารน้ำนมที่ชาวสะฮาคบวิสุทธิ สำหรับให้ลูกได้ดื่มนม ?

และอะไรที่ทำให้รสแห่งกามเป็นรสที่เลิศยิ่งกว่ารสใด ๆ

และอะไรที่เป็นตัวอำนาจบันดาลสร้างสรรค์ ให้ความเจริญต่าง ๆ เกิดขึ้นในโลก



และอะไรที่ทำให้คนเราพอใจที่จะมีชีวิตอยู่ทั้ง ๆ ที่  
ชีวิตเต็มไปด้วยความทุกข์

ขอให้นึกไปให้กว้าง นึกไปทุกแง่ทุกมุม นึกถึงทุกสิ่ง  
ทุกอย่าง แล้วเราก็จะพบถึงอำนาจหรือพลังอันมหึมาที่อยู่  
เบื้องหลังของสิ่ง ๆ นั้น และสิ่งที่ว่านี้ก็คือความรัก ความรัก  
เป็นตัวการสร้างสรรค์ เป็นตัวการทำให้คนเรามีความสุข  
ความชื่นบาน ความยิ้มแย้มแจ่มใส และด้วยพลังแห่งความ  
รักเท่านั้น ที่จะสามารถสร้างโลกนี้ให้เป็นสวรรค์อย่างไรก็  
ทำได้ แต่ตรงกันข้าม ความเกลียดชัง ความเคียดแค้น  
ความขุ่นเคือง ความอาฆาตพยาบาท ความอิจฉาริษยา  
สิ่งเหล่านี้ คือมารร้ายที่จะทำลายความสุขความเจริญทุกอย่าง  
และถ้าหากความเกลียดชังกันและกัน แผ่วงกว้างไปยังมนุษย์  
ทุกผู้ทุกนาม ทุกเผ่าพันธุ์ ทุกครอบครัว ไม่ว่าจะมองไป  
ทางไหน ก็เห็นแต่ความเกลียดชังซึ่งกันและกันเช่นนี้แล้ว  
โลกนี้ก็จะต้องกลายเป็นนรกอย่างแน่นอน และมนุษย์ผู้มี  
สันดานอันเต็มไปด้วยความเกลียดชังนั้นก็หนีจากโลกแห่ง  
นรกไม่พ้น ไม่ว่าจะเขาจะเป็นคน หรือตายไปเป็นโอบปาติกะ



เขาจะหวังเวียนแห่งกรรมของคนไม่พ้นอย่างแน่นอน **ความเกลียดคือ ไฟแห่งนรกโดยแน่แท้** มนุษย์ผู้มากไปด้วยความเกลียด ก็คือมนุษย์ผู้อยู่ในนรกนั่นเอง

ขอได้โปรดพิจารณาดูให้ลึกซึ้ง ครอบครัวที่มีความสุขชายหนุ่มหญิงสาวที่ร่าเริงแจ่มใส มีกำลังใจต่อสู้อุปสรรคทุกอย่างเด็กที่สดชื่น คนที่มีกำลังใจทำงานโดยไม่ย่อท้อไม่คำนึงถึงความเหน็ดเหนื่อย พ่อแม่ที่ยอมอดทนลำบากยากแค้นทุกอย่างเพื่อลูก สิ่งเหล่านี้เกิดจากอะไร ถ้าไม่ใช่เป็นเพราะความรัก ความรักมิใช่หรือที่เป็นอำนาจที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในโลก



## ด้วยอำนาจแห่งความรัก ทำให้บรรลุถึงนิพพานได้

หนึ่งในทางพุทธศาสนายังมีหลักอีกอย่างหนึ่งซึ่งพระ-  
พุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า :-

ผู้ที่อยู่ในความรักทุกอิริยาบถ ทุกขณะจิต เป็นความรัก  
ที่ไม่มีขอบเขต เป็นความรักที่บริสุทธิ์สะอาดนั้น ในที่สุดก็จะ  
สามารถบรรลุถึงนิพพานอันเป็นที่ดับทุกข์ทั้งปวงได้

ซึ่งข้อความที่ว่านี้อยู่ในรูปของภาษาบาลีว่า :-

เมตฺตาวินิโย โย ภิกฺขุ ปณฺณโน พุทฺธสฺสเน  
อริคฺคฺเณ ปทํ ธนุคํ สฺขชารุปฺตมํ สุขํ

บทนี้ตามศัพท์แปลว่า :-



**ภิกษุใดอยู่ในความเมตตา เป็นผู้เลื่อมใสในพุทธศาสนา  
ภิกษุนั้นจะพึงบรรลุทางที่สงบ (คือนิพพาน) ซึ่งเป็นทางที่ทำให้  
สังขารทั้งหลายเข้าไปสงบและเป็นสุข**

เมตตาก็คือความรักที่สะอาดบริสุทธิ์ ขอให้พิจารณาดู  
ความรักของพ่อแม่ที่มีต่อลูก นี่คือตัวอย่างความรักที่สูงส่ง  
เป็นความรักที่มีพลังถึงกับทำให้เลือดสีแดงกลายเป็นสีขาว  
สะอาดบริสุทธิ์ได้ นี่คือข้อเท็จจริงของธรรมชาติ ฉะนั้น  
ข้าพเจ้าจึงเชื่อว่า โลกนี้จะปราศจากการชะโลมเลือดอย่าง  
แน่นอน หากคนในโลกจะพึงรักซึ่งกันและกัน และก็เป็น  
ทางเดียวเท่านั้นที่จะทำให้คนเราพ้นจากความทุกข์ได้ ขอได้  
โปรดพิจารณาต่อไปอีก พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนให้คนเรา  
รักกันถึงขนาดนี้ :-

**มารดาที่มีบุตรเพียงคนเดียว ซึ่งย่อมจะรักและถนอมลูก  
มากปานชีวิตของตนฉันใด ก็ขอให้เราทั้งหลายพึงแผ่ความรัก  
อย่างที่มีต่อลูกนั้นไปยังสัตว์โลกทุกชนิด ทั้งคนและสัตว์  
ทั้งมิตรและศัตรูโดยไม่เลือกหน้าฉันนั้น**



ข้อความที่กล่าวนี้มีอยู่ใน **เมตตสูตร** ซึ่งอยู่ในรูปของภาษาบาลีที่ว่า **“มาตา ยถา นิยं ปุตุคฺคํ อายุสา เอกปุตุคฺคตมนุรูกฺเข”** เป็นต้น ผู้ที่สนใจขอให้ไปอ่านดูในหนังสือ **สวคมนต์แปล** ข้าพเจ้าไม่อาจจะลอกมาลงในที่นี้ได้ เพราะข้อความยาวมาก และสำหรับผู้ที่สนใจอยากทราบรายละเอียดให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น ก็ขอได้โปรดอ่านชาดกเรื่อง **สุวรรณสาม** และข้อความที่พระพุทธเจ้าตรัสถึง **อานิสงส์แห่งความเมตตา** ซึ่งมีอยู่ในชาดกนี้ ข้าพเจ้าคิดว่าผู้ที่ซึ่งในคุณค่าของความรักนั้นอ่านแล้วจะต้องน้ำตาไหลเพราะความตื้นตันในอานุภาพแห่งความรักที่พระองค์ได้ทรงพรณาไว้อย่างจับใจเป็นที่สุด

ข้าพเจ้าได้ชี้แจงให้เห็นถึงความรักว่ามีความสำคัญอย่างไรมามากพอแล้ว และก็เชื่อว่าผู้อ่านส่วนมากก็คงเห็นด้วย แต่ถึงกระนั้น ก็เข้าใจว่า ถ้าไม่ได้แยกแยะตัวความรักออกไปโดยละเอียดแล้ว ก็คงจะต้องถูกความรักทรมาน และนำไปสู่หนรกได้ในเมื่อมีความรักไม่ถูก ไม่รู้ว่ารักแบบไหนจึงจะทำให้พ้นทุกข์ได้



## ความรักมีหลายระดับ

เป็นความจริงที่ว่า ความรักนี้แหละคือตัวการสำคัญที่จะนำคนเราไปสู่บាយภูมิหรือไปสู่สุคติภูมิโลกสวรรค์หรือพูดง่าย ๆ ว่า คนเราจะตกนรกหรือขึ้นสวรรค์ จะเป็นสัตว์เดรัจฉาน เป็นเปรต เป็นอสุรกาย หรือเป็นมนุษย์เป็นเทวดา เป็นพรหมเป็นเทพเจ้าก็เพราะความรักนี้แหละ โลกนี้จะกลายเป็นโลกนรกหรือโลกสวรรค์ ก็เพราะความรักของคนในโลก ส่วนใหญ่เป็นความรักประเภทไหน โดยที่สุด ปัญหาการครองชีพ การชู้ดริค การกคขี่ การโกง การทุจริตต่าง ๆ จะแก้ไขได้แค่ไหน อย่างไร ก็ขึ้นอยู่กับความรักของคนส่วนใหญ่ภายในประเทศ เป็นอย่างไร อยู่ในระดับไหน เพราะฉะนั้นก่อนอื่นจึงควรจะได้ศึกษาให้รู้จักว่า ความรักมีอยู่กี่อย่าง กี่ประเภทเมื่อเข้าใจเรื่องนี้ดีแล้ว จึงจะสามารถแก้ไขความรัก รู้จักพัฒนาความรักให้เป็นไปในรูปที่ดีขึ้นโดยลำดับ



## ความรักชั้นอบายภูมิ

การพิจารณาความรักในระดับนี้จะรู้ได้ง่ายมาก ถ้าเราจะดูความรักของสัตว์เคี้ยวจวน เช่น สุนัข หรือแมวหรือสัตว์ทั่ว ๆ ไปแล้ว เราก็จะพบว่าความรักของสัตว์เคี้ยวจวนนั้นเต็มไปด้วยการเห็นแก่ตัว ไม่มีการรับผิดชอบ ไม่มีคุณธรรม มันจะรักเฉพาะในเวลาที่มีความต้องการ เช่น ในเวลาผสมพันธุ์เป็นต้น หรือแม้สัตว์ป่าบางประเภท จะมีการอยู่ร่วมกันเป็นฝูง และมีหัวหน้า เช่นหมาป่า เราก็จะพบอีกว่า มันรักกันก็เพราะมันมีประโยชน์ร่วมกัน แต่ก็ก็จะกัดกันแย่งกันกินแย่งกันอยู่แย่งกันเป็นใหญ่ จงดูวิธีที่มันเลือกรูานะ เป็นหัวหน้าฝูง มันทำกันอย่างไร ตัวที่เคยเป็นหัวหน้าในเมื่อแก่ลงเร็วแรงไม่ค่อยมี เขี้ยวเล็บไม่แข็งแรงเหมือนเมื่อก่อนก็จะถูกหมาที่หนุ่มกว่า แข็งแรงกว่า เขี้ยวเล็บดีกว่า



แย่งความเป็นใหญ่ และนั่นย่อมหมายถึงตัวหัวหน้าจะต้อง  
ตายในการต่อสู้ หรือไม่ก็ต้องหลบหนีหนีไปให้พ้น ไม่มี  
การเคารพผู้อาวุโส ไม่มีการกตัญญู **“ปลาใหญ่ย่อมกินปลาเล็ก  
สัตว์ใหญ่ย่อมกินสัตว์เล็ก ตัวที่แข็งแรงกว่าเท่านั้นจึงจะมีชีวิต  
อยู่รอด”** นี่คือสังขธรรมในสังคมของสัตว์เคราะห์ฉนที่เป็นจริง  
ทุกยุคทุกสมัย แล้วจงพิจารณาดูความรักหรือศรัทธาของสัตว์  
เคราะห์ฉนว่า มีลักษณะที่ต่างจากมนุษย์อย่างไร



## ความรักขั้นสุดติภูมิ

ขอให้สังเกตว่า สัตว์เครื่องจานนั้นถึงจะฝึกหัดอย่างไร ก็ไม่อาจจะถือศีลได้ เพราะโดยสันดานของสัตว์เครื่องจานจะนึกถึงแต่ประโยชน์หรือความต้องการของตัวเองเท่านั้นเป็นหลัก ในการดำเนินชีวิต ไม่รู้จักพิจารณาถึงใจเขาใจเรา และไม่อาจจะใช้เหตุผลใด ๆ ทั้งสิ้น ใช้แต่สัญชาตญาณของมันเท่านั้น ขอให้นึกถึงนิทานเรื่องหมาป่ากับลูกแกะจะเข้าใจเรื่องนี้ชัด ส่วนมนุษย์นั้นมีปัญญาพอที่จะเข้าใจถึงเหตุผลต่าง ๆ รู้จักนึกถึงใจเขาใจเรา รู้จักเปรียบเทียบความรู้สึกนึกคิดระหว่างตนเองกับคนอื่น เพราะฉะนั้นมนุษย์จึงอยู่ในฐานะที่จะถือศีลได้ รู้จักเอื้อเพื่อเผื่อแผ่ รู้จักเสียสละ รู้จักบำเพ็ญทาน บำเพ็ญภาวนาสร้างกุศลอื่น ๆ ได้ในสังคมของมนุษย์มีการทำความดีกันหลายอย่าง ส่วนสังคมของสัตว์ไม่มี ถ้าจะมีก็เป็นส่วนน้อยมาก เช่นสุนัขรู้จักความกตัญญู



และหัดให้ทำอะไรได้หลายอย่าง สังคมสัตว์กับสังคมมนุษย์  
ต่างกันก็ตรงนี้ โปรดพิจารณาความแตกต่างอันนี้ให้ดี

อนึ่งเมื่อข้าพเจ้าพูดถึงคำว่า **ความรัก** ในที่นี้โปรดเข้าใจ  
ไว้ด้วยว่า ข้าพเจ้าพูดถึงคำว่า **ตัณหา** ในภาษาบาลีนั่นเอง  
เพราะคำว่าตัณหาในภาษาบาลีนั้น มีความหมายกว้างมาก  
กินความถึงความรัก ความต้องการ ความใคร่ ความปรารถนา  
ทุกประเภททุกระดับ ไม่ว่าจะเป็นความรักชนิดมีคุณธรรมหรือ  
ไม่มีก็ตาม ไม่ว่าจะเป็นความรักชนิดที่ให้ทั้งคุณหรือให้โทษก็  
ตาม รวมเรียกว่าตัณหาทั้งสิ้น แต่สำหรับพระอรหันต์ซึ่ง  
ละตัณหาในชั้นหยาบ คือในชั้นที่จะทำให้ผิติดิล หรือในชั้น  
ที่จะนำไปสู่อบายภูมินั้น ความรักของท่านที่มีต่อมนุษย์และ  
สัตว์โดยทั่วไปนั้นเรียกว่าความเมตตา หรือจะเรียกว่าเป็น  
ความรัก ก็ต้องจำกัดความเป็นความรักที่บริสุทธิ์ ไม่มี  
การเห็นแก่ตัวเลย และเต็มเปี่ยมไปด้วยคุณธรรม และม  
ีการทรมานน้อยที่สุด แต่ถ้าเป็นความรักของพระอรหันต์  
ซึ่งท่านละตัณหาได้โดยเด็ดขาดแล้ว ความรักของท่านจะ  
ไม่มีการทรมาน หรือไม่ก่อให้เกิดความทุกข์เลยไม่ว่าในกรณี



ใด ๆ การพิจารณาความรัก ถ้าตั้งต้นจากการพิจารณา  
ความหมายของศัณหาดั้งแต่ในระดับต่ำไปจนถึงระดับสูง  
คือศัณหามีคุณธรรมน้อยที่สุด ไปจนถึงศัณหามีคุณธรรม  
มากที่สุด โดยวิธีนี้ จะทำให้อ่านความรักของมนุษย์และ  
สัตว์โดยทั่วไปได้กระจ่างมาก



## ลักษณะเฉพาะของตัณหา

มนุษย์และสัตว์ทุกผู้ทุกนาม ล้วนแต่เวียนว่ายอยู่ใน ตัณหา เหมือนปลาที่เกิดจากในน้ำและเวียนว่ายอยู่ในน้ำ หินน้ำ ไม่พัน อย่าลืมว่า แม้แต่พระอรหันต์ที่ไม่ใช่พระอรหันต์ ซึ่งยังจะต้องเกิดอีกนั้น ที่ต้องเกิดก็เพราะยังมีตัณหา ผู้ที่จะไป เกิดในสวรรค์หรือไปเกิดเป็นพรหมก็เพราะยังมีตัณหาเช่นเดียวกัน เพราะฉะนั้นเมื่อพูดถึงตัณหาอย่านึกว่า จะต้องเป็นของต่ำ เสมอไป ตัณหาหยาบหรือต่ำช้าก็เพราะไว้คุณธรรม แต่อย่างไรก็ดี เมื่อพูดถึงตัณหาไม่ว่าจะเป็นระดับไหน สูงสุด เพียงไร ก็จะมีลักษณะที่เหมือนกันอยู่อย่างหนึ่งคือ “ปล่อยวางไม่ได้ คือต้องประกอบไปด้วยอุปาทานเสมอ” ความรัก ความต้องการ ความใคร่ ความปรารถนา หรือตรงกันข้าม คือ ไม่รัก ไม่ชอบ เกลียด ไม่ต้องการ ความรู้สึกเหล่านี้จะ นับว่าเป็นตัณหา ก็เพราะปล่อยวางไม่ได้นั่นเอง ส่วนความ



รัก ความต้องการ หรือความไม่ชอบ ไม่ต้องการ ที่ปล่อยวางได้  
 นั้นไม่ใช่ตัณหา เมื่อปล่อยวางไม่ได้ ก็ย่อมเป็นต้นเหตุของความ  
 ความทุกข์ ในเมื่อผิดหวัง ไม่ได้ดั่งใจ หรือต้องพลัดพราก  
 จากสิ่งที่รักที่ชอบ หรือต้องประสบกับสิ่งที่ไม่รักไม่ชอบ และ  
 โดยเฉพาะในเมื่อปล่อยวางไม่ได้ ก็ไม่อาจที่จะทำใจให้ว่างได้  
 จริง ๆ ในเมื่อต้องการจะให้ว่าง และในขณะใกล้จะตายหรือ  
 ใกล้จะจุติ ก็ไม่อาจจะห้ามความนึกคิดมีให้เกิดต่อไปได้ เมื่อ  
 ห้ามไม่ได้ ก็แปลว่าต้องปฏิสนธิอีก คือต้องเกิดอีก ตาม หลัก  
 ปฏิจจสมุปบาทที่ว่า “เมื่อมีวิญญูณ ก็ต้องมีนามรูป”



## จุดเริ่มต้นของความรัก

โดยปกติคนเราย่อมรักตนเองก่อน และความรักในตนเองนั้นก็เป็ความรักที่อยู่เหนือความรักใด ๆ ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า “**นตฺถิ อตฺตสมํ เปมํ**” ความรักเสมอด้วยคนไม่มี ความรักที่รองลงไปจากรักตนเองก็คือความรักของพ่อแม่ที่มีต่อลูก ซึ่งความรักประเภทนี้จะสังเกต เห็นได้ชัดแม้กระทั่งในหมู่สัตว์เดรัจฉาน และในบางกรณีอาจเห็นว่า ความรักที่มีต่อลูกนั้นรุนแรงยิ่งกว่าความรักตนเอง การที่เป็นเช่นนี้ก็เนื่องด้วยโดยปกติคนเราย่อมรักตนเองยิ่งกว่าสิ่งใคอยู่แล้ว และลูกก็คือตัวแทนของตน โดยสัญชาตญาณไม่ว่าคน สัตว์หรือพืชไม่ต้องการตาย แต่ต้องการที่จะมีชีวิตอยู่เรื่อย ๆ ซึ่งความต้องการอันนี้ก็คือ **ภวตัณหา** นั่นเอง



แต่ชีวิตทุกชีวิตก็รู้ดีว่า ตนเองไม่อาจจะมีชีวิตยืนยาวไปได้ตลอด การคืนรันในอันที่จะให้มีลูกไว้สืบต่อ ก็คือการชดเชยในเรื่องนี้ ซึ่งจะสังเกตเห็นได้แม้กระทั่งในชีวิตของพืชทุกชนิด ด้วยเหตุนี้ ความรักลูกจึงเป็นเสมือนความรักเสมอด้วยตน

จากความรักในตัวเอง คือรักในอันที่จะมีชีวิต รักในอันที่จะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ รักในอันที่จะให้มีความสุข มีชื่อเสียง มีความสะดวกสบายอย่างนั้นอย่างนี้ ความรักเท่าที่มีอยู่ในใจของมนุษย์นั้นมีมากมายหลายชนิด และสลับซับซ้อนอย่างยิ่ง ฉะนั้นในเมื่อมีใครหรือสิ่งใดสนองความรักความต้องการได้ ก็ย่อมจะต้องเกิดความรักในบุคคลนั้นหรือในสิ่งนั้น ซึ่งจะมากน้อยแค่ไหนอย่างไร ก็ขึ้นอยู่กับประเด็นที่ว่า คนนั้นหรือสิ่งนั้นสนองความรักความต้องการได้มากหรือน้อย สมองได้คิดขนาดไหน ปริมาณของความรักย่อมขึ้นอยู่กับประเด็นเหล่านี้ ความรักของคนเราขยายตัวไปได้มากก็เพราะเหตุเหล่านี้ และจะไม่มีวันสิ้นสุด ตราบใดที่ยังไม่ได้สัมผัสกับความสงบในนิพพาน ความรักจะไม่มีวันยุติ จะเกิดมา



อีกที่ร้อยก็พันชาติ ไม่ว่าจะมีการสนองความต้องการมากมาย  
จนกระทั่งเบื่อแล้วเบื่ออีก ความรักก็ไม่มีวันสิ้นสุด มันจะมี  
อยู่เรื่อย ๆ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “**นคติ ตณฺหาสมา นที  
แม่น้ำเสมอด้วยตัณหาไม่มี**” กล่าวคือ แม่น้ำแม้จะใหญ่สักเพียงไร  
ก็ยังมีวันที่น้ำจะล้นฝั่ง แต่ในใจของมนุษย์ปุถุชนจะต้องพร่อง  
อยู่เสมอ ไม่มีวันที่จะเต็ม เพราะยังมีตัณหา ได้เท่าไรก็ไม่รู้  
จักพอ นี่คือสันดานของมนุษย์ปุถุชนโดยทั่วไป



## ความยากจนความเดือดร้อน การทุจริตคอร์รัปชันทุกอย่าง มีมูลมาจากความรักที่ต่ำ

ความรักของสัตว์เดรัจฉานเป็นความรักที่เต็มไปด้วยการเห็นแก่ตัว ไม่มีการรับผิดชอบ ไม่มีคุณธรรม ใช้เหตุผลไม่ได้ ความรักของมนุษย์ถึงแม้จะประกอบไปด้วยการเห็นแก่ตัว แต่ก็ยังมีการรับผิดชอบ มีคุณธรรมใช้เหตุผลได้ สภาพความรักของมนุษย์จะใกล้เคียงสภาพของสัตว์เดรัจฉานเพียงไร ก็ขอให้วัดด้วยคุณธรรม และเพราะเหตุที่ยังเป็นปุถุชน ฉะนั้น ความบกพร่องในเรื่องคุณธรรมและการใช้เหตุผล จะต้องมิใช่เล็กน้อยและถ้าความรักนั้น เลื่อนขั้นสูงขึ้นมาถึงระดับของพวกเทวดาก็หมายความว่า จะต้องประกอบไปด้วยหิริและโอตตปปะอย่างสมบูรณ์ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า :-



“ผู้ใดสมบรูณ์ด้วยหิริโอตตปปะ ตั้งมั่นอยู่ในกุศลธรรม เป็นคนสงบ เป็นคนมีอัปฺริสธรรม ปราษณฺ์ทั้งหลายย่อมกล่าวว่ ผู้นั้นเป็นผู้มีเทวธรรมในโลก (คือเป็นเทวดาตั้งแต่อยู่ใน โลกมนุษย์แล้ว)

และถ้าหากความรักของผู้ใด ปราศจากกามราคะ เป็นความ รักที่ไม่ต้องการผลตอบแทนใด ๆ มีแต่จะให้ มีแต่จะเกื้อกูลทำ ประโยชน์ เป็นความรักที่กว้างขวางไม่มีขอบเขต ไม่จำกัดวงอยู่ เฉพาะแต่ภายในครอบครัวญาติพี่น้องมิตรสหาย หรือคนใน ชาติเดียวกัน ศาสนาเดียวกัน และไม่จำกัดวงเฉพาะแต่ภายใน หมุ่มมนุษย์เท่านั้น หากแต่ได้แผ่วงกว้างออกไป แม้กระทั่งใน บุคคลหรือสัตว์ที่เป็นศัตรู ซึ่งความรักประเภทนี้ไม่มีความ เกลียดชัง ไม่มีการคิดประทุษร้ายหรือการคิดร้ายแฝงอยู่เลย ไม่ว่าในกรณีใด ๆ และเป็นความรักที่ไม่ก่อให้เกิดความทุกข์เลย ผู้ใดหากมีความรักมีลักษณะดังที่กล่าวมา ก็แปลว่าเขาเป็นเทพ- เจ้าหรือเป็นพรหมอยู่ในโลกมนุษย์ ความรักชนิดนี้จะมีได้เฉพาะ ผู้ที่ได้ฉานสมาบัติ หรือเป็นพระอริยบุคคลเท่านั้น



มนุษย์ทั้งหลายตั้งหน้าตั้งตาจะกอบโกยประโยชน์ฝ่ายตน คนอื่นสัตว์อื่นจะเดือดร้อนเพราะการกระทำของตนอย่างไร ไม่ค่อยจะได้นึกถึง ยิ่งในกลุ่มของคนที่เป็นมิชฌาภิภูริ ไม่เชื่อในเรื่องบุญเรื่องบาป ไม่เชื่อในเรื่องนรก-สวรรค์ ไม่เชื่อในเรื่องชาติหน้า เป็นพวกที่ถือลัทธิวัตถุนิยมจัด พวกนี้เราจึงจะเห็นได้ชัดถึงการแสดงออกซึ่งความโหดร้ายทารุณ การไร้มนุษยธรรมและอื่น ๆ อีกหลายอย่าง ในเมื่อใครขัดขวางอุดมการณ์หรือผลประโยชน์ของเขา และการแสดงออกซึ่งความโหดร้ายทารุณ ที่มาจากความรักในอุดมการณ์ หรือในลัทธิของเขา ซึ่งผิดกับฝ่ายที่มีศาสนา พวกหลังนี้ ถึงแม้จะไม่เห็นด้วยกับหลักการ อุดมการณ์ หรืออะไรก็ตาม ในฐานะที่เป็นคนเคยถือศีล และเป็นสัมมาภิภูริ การแสดงออกซึ่งความโหดร้ายหรือการเห็นแก่ตัว ซึ่งอาจจะมีเป็นบางครั้งนั้น ถึงอย่างไรก็ไม่รุนแรงเท่ากับพวกวัตถุนิยม อย่างแน่นอน และนั่นย่อมหมายความว่า ความรักในใจของเขามีสื่อคนอื่นในบางส่วน ยังไม่พ้นไปจากสันดานของสัตว์เดรัจฉาน การแสดงออกซึ่งความโหดร้ายหรือการเห็นแก่ตัวจึงมีได้ในบางครั้ง



มนุษย์สามารถจะอยู่  
ร่วมกันด้วยความรักได้  
แต่สัตว์เดรัจฉานทำไม่ได้

แต่อย่างไรก็ดี ขอให้เราทั้งหลายโปรดมาพิจารณากัน  
ให้ถี่ถ้วนอีกสักครั้ง กล่าวคือ สัตว์เดรัจฉานนั้นถึงอย่างไร  
เราก็ไม่อาจจะเอามันมาอบรมฝึกหัดให้มีคุณธรรมอย่างนั้น  
อย่างนี้ได้ ส่วนมนุษย์นั้นมีทางแน่นอน และมนุษย์นั้นก็  
จำเป็นจะต้องมีความโกรธหรือความเกลียดซึ่งกันและกัน ไม่  
จำเป็นจะต้องเห็นแก่ตัว มนุษย์สามารถจะอยู่ในความรักได้  
ตลอดไป ถ้าต้องการจะอยู่อย่างนั้น

ความโกรธ ความเกลียด ความอาฆาตพยาบาท สิ่งเหล่านี้  
คือไฟนรกในโลกมนุษย์ ที่คอยเผาจิตใจเราอยู่เสมอ และคนที่



เห็นแก่ตัว ไม่คิดจะทำประโยชน์อะไรให้แก่ใคร ถ้าจะทำก็ต้องมี  
ผลตอบแทนคุ้มค่า ไม่เช่นนั้น ไม่ยอมทำ คนประเภทนี้เป็นคน  
หลงผิด

เขาไม่รู้หรือว่า ผู้ที่อยู่ในความรักอยู่เสมอ จิตใจเปี่ยม  
ไปด้วยความรักตลอดเวลา เป็นความรักเหมือนพ่อแม่มี  
ต่อลูก หรือเหมือนกับพี่น้องรักกัน มิตรสหายรักกัน หรือ  
เหมือนกับที่เราโดยมากมีความเอ็นดูต่อเด็ก ๆ ไม่ว่าจะเป็  
นลูกใคร ๆ ลูกของศัตรู ลูกของเสือ ลูกของสิงห์ เราเอ็นดู  
รักใคร่ ไม่คิดประทุษร้ายเลยนั้น เป็นความรักที่ทำให้คน  
เรามีความสุขอยู่เสมอตลอดกาล ไม่ว่าจะมีความยุ่งยาก  
ความคับแค้นเคียดระแอน หรือปัญหาใด ๆ ก็ตาม สำหรับผู้  
ที่มีพื้นจิตใจเต็มเปี่ยมไปด้วย ความรักเช่นนั้น จะเป็นคนที่มี  
สุขภาพทางจิตดีที่สุด

และถ้าท่านอยากรู้ว่า ความรักที่บริสุทธิ์มีลักษณะ  
อย่างไร และให้ความสุขอย่างไร ก็จงไปอยู่กับเด็ก ๆ เล่นกับ  
เด็ก ๆ ซึ่งเด็กที่ว่านี้ไม่จำเป็นจะต้องเป็นลูกหลานของตน  
ถ้าท่านจะมีใจอันประกอบไปด้วยความรักอย่างนี้ และแผ่ไป



ยังมีมนุษย์ทุกผู้ทุกนามแล้ว ท่านก็จะรู้ได้ด้วยตัวของท่านเองว่า “มนุษย์เราไม่จำเป็นจะต้องเกลียดชังกันเลย ไม่จำเป็นจะต้องริษยากัน พยาบาทกัน สิ่งเหล่านี้ไม่จำเป็นจริง ๆ ไม่มีก็ได้ และโลกเราก็จะดีขึ้นมาก มนุษย์โดยทั่วไปก็จะสุขสบายมาก ถ้าในโลกจะมีแต่ความรักและความปรารถนาดีซึ่งกันและกัน

คนที่ขัดแย้งกัน ถือถ์ทิต่างกัน ผลประโยชน์ขัดกัน อุดมการณ์ขัดกันก็ไม่จำเป็นจะต้องเกลียดชังกันเพราะปัญหาทุกอย่าง ถ้าต่างฝ่ายต่างหันหน้าเข้าหากันแก้ไขกันโดยอาศัยความรักเป็นมูลฐาน เป็นความรักที่มีคุณธรรม ปัญหาทุกอย่าง ก็สามารถจะแก้ไขได้ และเราก็สามารถจะกำจัดความยากจน การทุจริต การคอร์รัปชันและอื่น ๆ ให้หมดไปได้ ซึ่งเป็นการแก้ไขที่ได้ผลจริง ๆ และได้ผลตลอดกาลด้วย



## ความเกลียดชังกัน จะทำให้โลกพินาศ

แต่ถ้ามนุษย์ทั้งหลายยังอาศัยพลังแห่งความเกลียดชังพลังแห่งความอาฆาตเป็นพื้นฐานของการดำเนินงานเพื่อให้ไปสู่เป้าหมายของอุดมการณ์ของตน เช่นมีการยุแหย่ให้เกิดความแตกความสามัคคี ยุแหย่ให้เกิดความเกลียดชังพวกที่ไม่ถืออุดมการณ์อย่างเดียวกับตนและนิยมใช้วิธีการอันรุนแรงเพื่อตัดสินปัญหาต่าง ๆ ถ้าหากยังมีการใช้วิธีการเช่นนี้กันอยู่ ไม่ยอมเลิก ก็เป็นอันหวังได้ว่า ถึงแม้จะแก้ปัญหาอย่างหนึ่งได้ ปัญหาอย่างอื่นก็จะตามมา และจะมีปัญหาเพิ่มมากกว่าเดิมอีกด้วย จงคิดดู เมื่อพื้นตรงไหนแตกปรก และเราก็จะล้างมันด้วยน้ำแตกปรก มันจะสะอาดขึ้นมาได้อย่างไร ขอให้มนุษย์ชาติทั้งหลายจงเลิกใช้วิธีนี้ หันมาใช้พลังแห่งความรัก ความปรารถนาดีซึ่งกันและกัน กำจัดความเกลียดชังให้หมดไป



พยายามทุกวิถีทางที่จะใช้พลังแห่งความรักเข้าแก้ไขปัญหา  
ทุกอย่าง อย่าลืมว่า มนุษย์ สัตว์และพืชทุกชนิด มิใช่เกิด  
ขึ้นมาจากความเกลียด แต่หากเกิดขึ้นมาจากความรัก สิ่ง  
สวยงาม ความเจริญทุกอย่างก็เกิดมาจากความรัก มนุษย์  
ชาติจะดีขึ้นโดยลำดับ ถึงตัวเราเองก็เช่นเดียวกัน จะดีขึ้น  
สมบูรณ์ขึ้น ก็เพราะอาศัยพลังแห่งความรัก ถ้าความรัก  
วิวัฒนาการเปลี่ยนไปในทางที่ค่อย ๆ สูงขึ้น ตัวเราและโลก  
ของเราก็จะดีขึ้นโดยลำดับ ข้าพเจ้าเชื่อว่าวิธีนี้เท่านั้นที่จะ  
สร้างสันติสุข และความอุดมสมบูรณ์ให้เกิดขึ้นในโลก ส่วน  
ความเกลียดชัง อาฆาตพยาบาทกันนั้นมันมีแต่จะทำให้โลกนี้ลวลง  
และคนที่มิมีจิตใจเต็มไปด้วยกิเลสเหล่านี้ เขาก็จะหนีไปจาก  
โลกที่เต็มไปด้วยความทุกข์ยากลำบากไม่พ้น ไม่ว่าเขาจะเกิด  
เป็นคนหรือไปเกิดเป็นโอปปาทิกะ เพราะอบายภูมินั้นไม่ใช่  
มีเฉพาะแต่ในโลกของมนุษย์ หรือมีแต่ในโลกของโอปปาทิกะ  
ขอได้โปรดศึกษาพุทธพจน์ดังต่อไปนี้แล้ว ท่านก็จะรู้ว่า  
นรกหรืออบายภูมินั้นมีทั้งสองโลก



อิธ ตปฺปติ เปจฺจ ตปฺปติ  
 ปาปกาโร อุกฺกมฺมํ ตปฺปติ  
 ปาปํ เม กตฺตํ ตปฺปติ  
 ภิกฺขุโย ตปฺปติ ทฺถกฺคิ คโค

ผู้ที่ทำบาปอยู่เสมอ ย่อมเดือดร้อนทั้งสองโลกคือ เมื่อมีชีวิตอยู่ในโลกนี้ก็เดือดร้อน ละจากโลกนี้ไปแล้วก็เดือดร้อน และทุกครั้งที่นั่งขึ้นมาว่าเราได้ทำบาปอย่างนั้นอย่างนี้ไว้ก็เดือดร้อน และเมื่อตายไปสู่ทุกคติ (คือไปเกิดในนรกหรือไปเป็นเปรต เป็น อสุรกาย เป็นสัตว์เครื่องงานในโลกของวิญญาน) จะเดือดร้อนเพิ่มขึ้นอีกหลายเท่า

และสำหรับผู้ที่ทำบุญทำความดีอยู่เสมอ พระพุทธองค์ก็ตรัสไว้ว่า

อิธ นนฺทติ เปจฺจ นนฺทติ  
 กตฺตํ ปุญฺญํ อุกฺกมฺมํ นนฺทติ  
 ปุญฺญํ เม กตฺตํ นนฺทติ  
 ภิกฺขุโย นนฺทติ ทฺถกฺคิ คโค



ผู้ที่ทำบุญอยู่เสมอ ย่อมร่ำรวยแจ่มใสทั้งสองโลก คือเมื่อมีชีวิตอยู่ในโลกนี้ก็ร่ำรวยแจ่มใส และทุกครั้งที่นึกขึ้นมาว่า เราได้ทำบุญอย่างนั้นอย่างนี้ไว้ ก็ร่ำรวยแจ่มใส และเมื่อตายไปสู่สุคติ (คือไปเกิดในสวรรค์ชั้นใดชั้นหนึ่งในโลกของวิญญาน) ก็จะร่ำรวยแจ่มใสเพิ่มขึ้นอีกหลายเท่า

จากพระพุทธรูปทั้งสองบพนี้ หวังว่าสำหรับผู้ที่ได้อ่านและเข้าใจเป็นอย่างดีนั้น คงจะเห็นด้วยร้อยเปอร์เซ็นต์ว่า การที่คนเราจะทำความดีอยู่ได้เสมอ และก็มีความสุขอยู่เสมอนั้น ภายในจิตใจจะต้องมากไปด้วยความรัก ซึ่งไม่ใช่เป็นความรักที่เห็นแก่ตัวหรือเห็นแก่พรรคพวกพ่อแม่ญาติพี่น้องลูกเมีย อะไรทำนองนี้เท่านั้น แต่หากเป็นความรักที่มีการเสียสละมีคุณธรรม มีเหตุผล ความรักอย่างนี้เท่านั้นที่จะทำให้ตัวเราและโลกดีขึ้น ขอได้โปรดพิจารณาหลักในพุทธศาสนาต่อไปอีกสักสองบท กล่าวคือ บทหนึ่งกล่าวไว้ดังนี้

โลโกปคุดมภิกขา เมตตกา  
เมตตกาเป็นเครื่องค้ำจุนโลก



และอีกบทหนึ่งกล่าวว่า :-

**หิริโอตตปปะ เป็นโลกบาล** คือเป็นธรรมคุ้มครองโลก ซึ่งหมายความว่า โลกเราจะมีสันติสุข มีความอุดมสมบูรณ์ ความยากจนความขาดแคลน การเบียดเบียนซึ่งกันและกัน การเอารัดเอาเปรียบ การโกงการทุจริต ตลอดจนการทุจริตคอร์รัปชัน ทุกอย่างจะหมดไปได้ ก็เพราะคนในโลกส่วนใหญ่มีหิริและโอตตปปะ โลกได้ใช้กฎหมายและกฎอื่น ๆ ปกครองประเทศชาติมานานนับเป็นร้อย ๆ พัน ๆ ปีมาแล้ว มันได้ผลก็เพียงชั่วคราวเท่านั้น ฉะนั้นโปรดอย่าได้หลงผิดใช้แต่วิธีอันนี้อยู่เลย โปรดลืมนิยามพิจารณาคุณธรรมต่าง ๆ ที่ ศาสตราทั้งหลายได้กล่าวเอาไว้ โปรดอย่าได้เหยียบย่ำหรือดูถูกคำสอนในทางศาสนาอื่นต่อไปอีกเลย จงคิดดูซิว่า สถาบันการศึกษาในทางโลกกับในทางศาสนาต่างกันขนาดไหน คนที่นิยม เรียนทางโลกกับในทางศาสนาต่างกันอย่างไร ความสนใจของคนในโลกที่มีต่อศาสนามีอยู่เท่าไร สิ่งเหล่านี้คือ สัญญลักษณ์ของการเหยียบย่ำดูถูกศาสนา และบาปกรรม อันเกิดจากการเหยียบย่ำดูถูกนี้ ก็ได้เพิ่มพูนมากขึ้นโดยลำดับจนกระทั่งโลกนี้จะพังพินาศอยู่แล้ว



ทำไมหนอมนุษย์ชาติทั้งหลายจึงมัวแต่ไปหลงเชื่อคำสอนของคนมีกิเลส ศาสดาหรือเจ้าลัทธิต่าง ๆ ในทางโลกนั้น ถึงแม้ว่าจะปราศรัยเปรี๊ยะหรือรอบรู้สักเพียงไรเขาเหล่านั้นก็ไม่ใช่ว่าจะรู้อะไรทุกอย่าง ส่วนมากก็รู้ดีเฉพาะด้านใดด้านหนึ่ง และที่สำคัญก็คือช่วยเราไปได้ไม่ตลอด ช่วยให้เราพ้นทุกข์จริง ๆ ไม่ได้ ส่วนศาสดาของศาสนาต่าง ๆ เช่นพระพุทธเจ้าของเราก็ดี พระเยซูก็ดี พระมหหมัดก็ดี ท่านเหล่านี้ล้วนแต่มีจิตใจสูงส่ง และคำสอนของศาสดาต่าง ๆ นั้น ก็ได้รับความเชื่อถือแพร่หลายมาหลายศตวรรษ และแพร่หลายไปทั่วโลก ทำไมเราทั้งหลายไม่คิดที่จะนำหลักของศาสนาต่าง ๆ มาใช้ ในการแก้ไขปัญหาทุกอย่างที่เราจะมี อาจจะเป็นเพราะผู้ที่รู้เรื่องศาสนาจริง ๆ นั้นหายาก และพิสูจน์กันไม่ได้ คำสอนในทางศาสนาจึงไม่ค่อยเป็นที่สนใจของพวกนักศึกษา เลยหันไปศึกษาเรื่องอื่น ๆ กันมาก อาจจะเป็นเพราะเหตุนี้ แต่อย่างไรก็ดี ในปัจจุบันนี้ ผู้ที่รอบรู้เรื่องศาสนาจริง ๆ และสามารถให้แสงสว่างแก่เราได้ก็มีบ้างแล้ว ขอให้เราทั้งหลายหันมาสนใจ ศึกษากันบ้าง แล้วเราก็จะรู้เองว่า เช่นอย่าง



มีทางกลายเป็นอย่างอื่นได้เลย ถ้าคนไทยทั้งชาติจะพากัน  
คืนตัวศึกษาในทางศาสนาให้เข้าใจกันจริง ๆ เราก็จะพบ  
ทางซึ่งจะช่วยให้ประเทศชาติของเราอยู่รอด และมีความ  
อุดมสมบูรณ์ด้วย ปัญหาความยากจน ความขาดแคลน  
ช่องว่างระหว่างคนมีกับคนจน และปัญหาอะไรอื่น ๆ อีก  
หลายอย่าง ก็จะแก้ไขได้โดยไม่ยากและไม่นานด้วย ขอได้  
โปรดพิจารณาอีกเรื่องหนึ่ง คือเรื่องमारผज्जुพระพุทธรเจ้า  
ในตอนพลบค่ำแห่งวันตรีศูร์ของพระองค์นั้น มีข้อคิดอย่างไรบ้าง  
ที่เราสามารถนำมาใช้กับเหตุการณ์ในบ้านเมืองของเราทุกวันนี้

พระยามารยกกองทัพมาทุกทิศห้อมล้อมพระ  
พุทธรองค์ไว้หมดทุกด้าน และกองทัพของพระยามารนั้นยิ่ง  
ใหญ่เกรียงไกรด้วยอาวุธนานาชนิด และสูงใหญ่เทียมเมฆ  
แม้แต่พวกเทวดาและพรหมที่แวดล้อมพระองค์อยู่ ก็ยัง  
สะดุ้งกลัวพากันหนีหายไปหมด แต่ครั้นแล้ว พระองค์ก็  
ทรงชนะพระยามารพร้อมทั้งไพร่พลด้วยกำลังแห่งพระ  
บารมีของพระองค์เอง

ขอได้โปรดพิจารณาเรื่องนี้ให้ละเอียด ถ้าคนไหนไม่เข้าใจ



ก็ได้โปรดอ่านหนังสือ **สังคค์ศีทธิ** ซึ่งข้าพเจ้าเขียนเอาไว้ นานแล้ว เดียวนี้ก็ยังมิจำหน่าย เพราะเหตุที่ข้าพเจ้าเข้าใจ เรื่องนี้เป็นอย่างดี จึงไม่เคยมีความหวั่นไหวว่าประเทศไทย จะกลายเป็นอย่างอื่น **ประเทศไทยมิสังคค์ศีทธิคุ้มครอง** และ คุ้มครองอย่างไร ข้าพเจ้ารู้ดี เวลานี้ข้าพเจ้าหวั่นเกรงอยู่ อย่างเดียวเท่านั้น คือความแตกแยกความสามัคคีระหว่างคน ไทย ถ้าคนไทยยังรักกัน สามัคคีกัน อาศัยพลังแห่งความรัก ความปรารถนาดีซึ่งกันและกันแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ทุกอย่าง ก็จะดำเนินไปได้โดยเรียบร้อยและปลอดภัย ประเทศชาติของ เราก็คงเจริญรุ่งเรือง ไม่ตกไปอยู่ใต้อำนาจของใครหรือลัทธิ ใด ๆ อันจะทำให้คนไทยต้องกลายเป็นทาส ขอให้เราทั้งหลาย จงพร้อมใจกันแผ่ความรัก ความเมตตาให้แก่กันและกัน พลังแห่งความรักความเมตตาของคนในชาติจะปกป้องคุ้มครองทุกสิ่งทุกอย่างไว้ ขอได้โปรดจำไว้ว่า ในเมื่อคนใน โลกมนุษย์มีเมตตาซึ่งกันและกัน พลังแห่งความรักอันนี้จะ ไปเพิ่มพลังให้กับเทพเจ้าในโลกวิญญาณ ความเมตตา ซึ่งกันและกัน ซึ่งดูเหมือนจะไม่มี ความหมายอะไรเลยในอัน



ซึ่งกันและกัน ซึ่งดูเหมือนจะไม่มี ความหมายอะไรเลยในอันที่จะหยุดยั้งความรุนแรงต่าง ๆ ในโลกมนุษย์นั้น แต่ถ้าท่านเข้าใจถึง พลังแห่งสิ่งศักดิ์สิทธิ์ในโลกของวิญญูณแล้ว ท่านจะไม่คิดดุถูกเช่นนั้น และถ้าท่านเข้าใจว่าการทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้กับคนตายย่อมมีอานิสงส์อย่างไร และช่วยผู้ที่ล่วงลับไปได้อย่างไร ท่านก็จะมี ความแน่ใจว่า พลังแห่งความรัก ความเมตตากรุณาซึ่งกันและกันที่แผ่กว้างไปในหมู่คนไทย ซึ่งถึงแม้จะไม่ใช่ในหมู่คนไทยทั้งหมดก็ตาม แต่ในเมื่อพลังอันนี้มีมากพอที่จะไปช่วยส่งเสริมพลังของเทพเจ้าหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ในโลกทิพย์แล้ว ประเทศชาติของเราก็เป็นอันหวังได้อย่างแน่นอนว่าจะต้องรอดพ้นจากภัยอันตราย และภัยพิบัติทั้งปวง และโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ผู้ที่อยู่ในความรัก ความเมตตาอยู่เสมอเป็นนิจันนั้น ย่อมมีความสุขแจ่มใสอยู่เสมอตลอดไป



## สรุปทางสู่สันติสุข

จุดหมายของชีวิตขั้นสูงสุดก็คือสันติสุข และการที่จะบรรลุถึงจุดหมายอันนี้ได้ อย่าลืมนะ จะต้องเริ่มต้นจากการมีความสุขภายในครอบครัว นับจาเดิมตั้งแต่ความสุขที่ร่าเริงแจ่มใส ในขณะที่เรายังเป็นเด็กทารกอยู่ในอ้อมกอดของพ่อแม่ จนกระทั่งความสุขในการแต่งงาน ความสุขต่าง ๆ ในทางโลกที่เป็นไปอย่างถูกต้องและสมบูรณ์แบบ อันนี้คือปัจจัยที่สำคัญที่สุดที่จะนำคนเราไปสู่สันติสุขได้ในที่สุด คนส่วนมากที่ไม่เข้าใจเรื่องของชีวิตอย่างลึกซึ้ง และไม่เข้าใจเรื่องศาสนาอย่างกว้างขวางจริง ๆ ก็มักจะมี ความเข้าใจผิดว่า คนที่คิดจะสละโลกสละกิเลส นั้นไม่ควรจะเข้ามาเกี่ยวข้องกับทางโลก เพราะคนที่มีครอบครัวอยู่ในมรรวาส นั้นย่อมมีภาระต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน และมีความวิตกกังวลอยู่เสมอ โอกาสหรือ



เวลาที่จะไปทำใจให้สงบเพื่อฝึกสมาธิและเจริญวิปัสสนา  
 ย่อมทำได้ยากมาก คนส่วนมากที่เข้าใจว่า ตนเองรู้จักเรื่อง  
 ศาสนาดีนั้นมักจะคิดแต่แบบนี้ และก็คิดอีกว่า ถ้าตนเอง  
 จะหันไปสนใจในทางศาสนา ก็ต้องรอให้ภาระต่าง ๆ ใน  
 ทางโลกหมดไปเสียก่อน ซึ่งจะเป็นไปได้ก็ต่อเมื่อมีอายุมาก  
 เกษียณอายุแล้ว หรือฐานะความเป็นอยู่มีเสถียรภาพไม่ต้อง  
 ทำงานก็มีกินมีใช้ ลูกหลานทุกคนพึ่งตัวเองได้ แต่จงคิดดู  
 คนที่จะมีโอกาสเช่นนี้จะมีสักกี่คน และยิ่งกว่านั้นบางคน  
 ทั้งที่พอจะปลีกตัวไปวัดได้ แต่เขาก็ไปไม่ได้ เพราะไปมี  
 ภาระต่าง ๆ เพิ่มขึ้นมาอีก แต่ก็ไม่สำคัญ สิ่งที่สำคัญที่สุด  
 ก็คือคนที่มีอายุมาก ร่างกายอ่อนแอ สมองเสื่อมแล้ว คน  
 ประเภทนี้ไม่ว่าจะศึกษาหรือปฏิบัติในทางไหนก็เป็นเรื่องที่  
 ทำได้ยากทั้งนั้น และยังหันมาสนใจเรื่องทางศาสนา ซึ่งจะ  
 ต้องมีการฝึกสมาธิและวิปัสสนาด้วยยิ่งทำได้ยาก เพราะความ  
 กดดันต่าง ๆ ที่ได้สะสมเอาไว้ และความยึดถือผิดต่าง ๆ ที่  
 ผังอยู่ในสันดาน สิ่งเหล่านี้ สำหรับคนที่มีอายุมากย่อมแก้ไข  
 ได้ยาก เพราะฉะนั้นจึงเป็นการเข้าใจผิดที่คิดว่า คนเราควร  
 จะหันหน้าเข้าวัดก็ต่อเมื่อ มีอายุมาก หรือรอให้ว่างจาก  
 ภาระต่าง ๆ ในทางโลกเสียก่อน



คนส่วนมากมองไม่เห็นว่ **ความสุข**ในทางโลกและ **ประสบการณ**ต่าง ๆ ในทางโลกนั้น เป็นรากฐานสำคัญที่สุด ที่จะทำให้คนเราก้าวขึ้นมาสู่ธรรม ข้าพเจ้ารับรองได้ทีเดียวว่า คนที่มีความกอดันหรือมีอารมณ์ค้างอยู่มาก จะไม่มีทางฝึกสมาธิ ได้ดีเลยเป็นอันขาด ส่วนมากถ้าจะทำได้ ก็เพียงแต่สงบ ชั่วประเดี๋ยวดีเดียว และถ้าชืนนั้งอยู่นาน ๆ ก็จะมีแต่ความ ง่วงนอนและความฟุ้งซ่าน ความกอดันเป็นภัยอย่างใหญ่หลวง ที่สุด คนที่มีความกอดันมาก ๆ จะปล่อยวางอะไรไม่ได้ เพราะโดยธรรมดาคนที่มีความกอดันอยู่ในเรื่องไหน เขาก็ จะคิดแต่ในเรื่องนั้น เพื่อที่จะหาทางให้เกิดความสมประสงค์ และถ้าหากไม่มีทางจะสำเร็จได้ตามความปรารถนา เขาก็ จะมีแต่ความไม่สบายใจ หรือมีแต่ความเหี่ยวแห้งแฝงอยู่ใน ความรู้สึกอยู่เสมอ คนที่มีพื้นฐานทางจิตใจแบบนี้ยอมเข้า สมาธิไม่ได้ เพราะถึงแม้จะสามารถทำจิตใจสงบได้บ้าง แต่ความสดชื่นภายในก็จะไม่เกิดขึ้น และถ้าความสดชื่น ภายในไม่เกิด สมาธิก็ตั้งตัวไม่ได้ ส่วนคนที่มีพื้นจิตใจ แจ่มใสสว่างเรือง ความกอดันไม่มี หรือมีก็แค่เพียงเล็กน้อย และเป็นคนที่มิมีนิสัยใจคอดี คนประเภทนี้ฝึกสมาธิง่าย



อย่าลืมว่า **คนที่จะประสบสันติสุขได้จริง ๆ นั้น จะต้องสามารถเข้าสมาธิได้** นี่เป็นเรื่องสำคัญที่สุด และคนที่จะเข้าสมาธิได้ ก็ต่อเมื่อในชีวิตประจำวันจะต้องมีความแจ่มใสไร้เรื่อง มีพื้นจิตใจดี ความจริงมีอยู่เช่นนี้ เพราะฉะนั้นเราจึงเห็นได้ว่า **ความสุขที่เกิดจากความรัก ถึงแม้จะเป็นกิเลส เป็นเรื่องทางโลก แต่ก็ยังเป็นพื้นฐานที่สำคัญที่สุดที่จะนำไปสู่สันติสุข** ข้อสำคัญอย่างเดียว ก็คือต้องพยายามปรับปรุงแก้ไขความรักให้เพียบพร้อมไปด้วยคุณธรรม และพยายามหัดเสียสละให้มากที่สุด และอีกประการหนึ่ง ควรจะพยายามหาเวลานั่งสมาธิทุก ๆ วัน ซึ่งอาจจะใช้เวลาเพียงครั้งละ ๕ นาทีหรือ ๑๐ นาทีก็ได้ พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้ว่า ผู้ครองเรือนจะต้องมีคุณธรรม ๔ อย่างคือ **สัจจะ ทมะ ขันติ และจาคะ** คำว่า **ทมะ** ในที่นี้แปลว่า **การฝึกจิต** ไม่ใช่แปลว่าการข่มใจ และการฝึกจิตในที่นี้ ก็หมายถึง การฝึกในทางสมาธิและวิปัสสนานั้นเอง สมาธิเป็นสิ่งจำเป็น ที่เราทุกคนจะต้องพยายามฝึกและปฏิบัติมาตั้งแต่เล็ก ๆ ไม่ใช่รอให้โตหรือให้ว่างเสียก่อน และเป็นสิ่งที่เราจะต้องปฏิบัติอยู่จนตลอดชีวิตด้วย เพราะการปฏิบัติในทางสมาธิและวิปัสสนาเท่านั้น ที่



จะช่วยคลี่คลายอารมณ์ต่าง ๆ ให้ดีขึ้น และทำให้จิตใจของเราก้าวหน้าขึ้นเรื่อย ๆ ทั้งในทางสติปัญญาและสุขภาพทางจิต ส่วนวิธีปฏิบัติสำหรับผู้อยู่ครองเรือนหรือมีภาระมากจะต้องปฏิบัติอย่างไร ข้าพเจ้าได้เขียนไว้แล้ว ขอให้อ่านจากเรื่องสมาธิและวิปัสสนาในชีวิตประจำวัน ซึ่งได้ตีพิมพ์ในหนังสือวิญญาณ หนังสือนี้เป็นนิตยสารรายเดือน ได้ออกมาตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๐๘ จนถึงปัจจุบันนี้ หนังสือเหล่านี้ยังมีครบตั้งแต่ต้น เพราะเมื่อถึงสิ้นปีก็ได้รวบรวมเย็บเป็นเล่มเดียวกัน แต่ละปี ผู้ที่ต้องการ จะสั่งซื้อได้ที่สำนักค้นคว้าทางวิญญาณ.







# พร รัตนสุวรรณ



- ป.ธ. ๖ สำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์
- ผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาศาสนา มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- อาจารย์บรรยายวิชาธรรมประยุกต์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- ผู้อำนวยการชำระและจัดพิมพ์คัมภีร์อรรถกถา และฎีกาขึ้นใหม่ และได้มอบให้กับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

## ผลงาน

เขียนหนังสือประเภทอธิบายหลักธรรมที่ทุกคนจำเป็นต้องรู้ ประมาณ ๕๐ กว่าเรื่องเช่น เรื่องกรรม สังสารวัฏ โอบปาติกะ กำเนิดปฏิจจสมุปบาท อริยสังข์ เป็นต้น

ผลงานในด้านหนังสือ มีทั้งฉบับภาษาไทย และฉบับที่แปลเป็นภาษาอังกฤษ เช่น พุทธวิทยา ผีและเทวดามีจริง คู่มือการฝึกอานาปานสติสมาธิ เป็นต้น

## เกียรติคุณ

ท่านได้รับรางวัล เสมาธรรมจักร ไบประกาศเกียรติคุณ สาขามนุษยศาสตร์พระพุทธรักษาในประเทศไทย ในฐานะผู้ทำคุณประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนา พุทธศักราช ๒๕๓๓

## สุข-สันติ รักนี้ถาโฉน

- ทำอย่างไร ความรักจึงจะไม่เป็นพิษ ?
- ทำอย่างไร เมื่อผิดหวังจึงจะไม่เกิดความทุกข์ ?
- ทำอย่างไร จึงจะพบรักที่แท้จริง ?
- ความน่ารักไม่น่ารักขึ้นอยู่กับอะไร ?
- ประโยชน์ของความรัก
- ความรักครั้งแรก
- ความรักที่บริสุทธิ์
- พิษของความรักอยู่ที่ไหน ?

“ผู้ที่อยู่ในความรักทุกอิริยาบถ ทุกขณะจิตเป็น  
ความรักที่ไม่มีขอบเขต เป็นความรักที่บริสุทธิ์  
สะอาดนั้น ในที่สุดก็จะสามารถบรรลุถึงนิพพาน  
อันเป็นที่ดับทุกข์ห้วงปวงได้”

