



ความรักคืออะไร



• นิยามรัก •

ทุกคนอยากมีความรัก แต่ใครเคยรู้มาก่อนบ้างไหมว่า “ความรักคืออะไร”

หากเปรียบเทียบเหมือนการเดินทาง เราทุกคนก็เปรียบเหมือนนักเดินทาง ก่อนจะเดินทางเราก็ควรจะรู้ก่อนว่า เรากำลังมองหาอะไร ถนนแต่ละสายพาชีวิตไปทางไหน เพื่อที่เราจะได้กำหนดเส้นทางไปถูก และเพื่อให้รู้ว่าสิ่งที่เจอนั้นใช่หรือไม่ใช่ และเราถึงเป้าหมายแล้วหรือยัง

จุดเริ่มต้นชีวิตรักของคนส่วนใหญ่มักจะมีรูปแบบคล้ายๆ กัน คือมีใครเข้ามาหรือไปเจอใครสักคนแล้วจึงค่อยได้เรียนรู้จักความรัก เมื่อวันหนึ่งมีคนคนหนึ่งเดินเข้ามาในชีวิต เราอยู่กับคนคนนั้นแล้วรู้สึกมีความสุข เราก็คิดว่าความสุขนั้นคือความรัก ต่อมาเมื่อเรามีความทุกข์ เราก็คิดว่าความสุขนั้นคือความรักอีก

ช่วงชีวิตหนึ่ง ไม่ต้องรอเป็นหลายสิบปี อาจจะแค่ปีหนึ่ง หรืออาจจะแค่ภายในวันหนึ่ง นิยามความรักของคนคนเดียวกันก็ยังสามารถเปลี่ยนไปได้มาก บางที “คิดว่า” รักแล้วก็ทำให้รู้สึกดี บางทีรักก็ “คิดว่า” รักแล้ว ทำให้รู้สึกว่าต้องทำตัวร้าย

บางทีตอนเช้าแฟนทำตัวน่ารัก เห็นแล้วอยากเอาใจ นิยามความรักของเราก็คือการเอาใจใส่ ห่วงหาอาทร พอตกเย็นแฟนหนีเที่ยว กลับบ้านดึก โทร.ไปไม่รับสาย นิยามความรักก็กลายเป็นความห่วงหา อารมณ์เสีย โกรธ คิดว่าถ้าไม่รัก ไม่สนใจ ก็ไม่หึงหอรอก

หรือถ้าเป็นผู้ชายก็อาจจะเป็นแบบนี้ เช่น พอตตอนเช้าแฟนแต่งตัวน่ารัก นิยามความรักก็คือการชื่นชม อยากกอด แต่ตอนบ่าย แฟนหึงหวง เพราะเห็นเราคุยกับคนอื่น นิยามความรักก็กลายเป็นความคิดที่ว่าถ้ารักกัน

ต้องไวใจและให้เกียรติ

แต่ละคนให้ความหมายของความรักแบบคิด นึก เชื้อกันไปเองตามประสบการณ์ชีวิตว่า ความรักคือสิ่งนั้นสิ่งนี้ เพราะรักจึงทำอย่างนี้ ถ้าเขา/เธอรักเราต้องทำแบบนั้น รู้สึกแบบโน้น สร้างกฎกับกรอบให้ตนเอง คนอื่น และความสัมพันธ์ โดยอ้างความรักเป็นเหตุ ทั้ๆที่ความจริงแล้ว...

ความรู้สึกของคนส่วนใหญ่ที่เรียกรวมๆว่า “รัก” มักเป็นไปตามอารมณ์ ความคิด ความเชื่อไปเองของผู้ให้ความหมาย มากกว่าการเห็นตามจริง เหมือนเรามีน้ำใสๆอยู่หนึ่งแก้ว ใครเห็นความรักเป็นสีชมพู สีดำ สีขาว ก็หยดสีนั้นลงไป แล้วก็บอกว่านี่คือความรัก แต่ถ้าสิ่งที่เราคิดเป็นความจริง ทุกคนก็ต้องเข้าใจแบบเดียวกันสิ





• นิยามรักก็แตกต่าง •

นิยามความรักของแต่ละคนอาจแตกต่างกันไป เพราะทุกคนเข้าใจความรักจากเหตุปัจจัยที่หลากหลาย เช่น ได้รับการเลี้ยงดูมาไม่เหมือนกัน บางคนได้รับการเลี้ยงดูมาแบบให้เข้าใจว่า ความรักคือการเอาใจ บางคนได้รับการเลี้ยงดูมาแบบให้เข้าใจว่า ความรักต้องสอนให้พึ่งพาตนเอง ทั้งยังมีเรื่องของสภาพแวดล้อม สังคม และประสบการณ์ชีวิตของแต่ละคนที่แตกต่างกัน จึงทำให้เกิดมุมมองความรักที่ต่างกันไป

เหตุอีกประการหนึ่งที่แสดงความแตกต่างได้ชัดก็คือ ความเป็นชายและหญิง ทั้งสองเพศอาจเห็นแตกต่างกันได้อย่างมาก เพราะปัจจัยทางระบบในร่างกาย ระบบสมอง มุมมองในการแก้ปัญหา รวมถึงระบบวิถีคิด การใช้เหตุผลและอารมณ์

มีงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์ระบุว่า ระบบประสาทของผู้หญิงและผู้ชายจะมีความละเอียดอ่อนด้านการรับรู้ต่างกัน ทั้งตา หู จมูก และเส้นประสาทตามผิวหนังที่ก่อให้เกิดความรู้สึกสัมผัส กล่าวคือผู้หญิงส่วนใหญ่จะรับรู้รายละเอียดของสิ่งต่างๆ ได้มากกว่าผู้ชาย ทำให้ผู้หญิงนี้บ่นกว่า คิดมากกว่า โครงสร้างร่างกายของผู้ชายออกแบบมาให้มีความหยาบ ไม่ละเอียดอ่อนเหมือนผู้หญิง ด้วยเหตุนี้โดยส่วนใหญ่ผู้ชายจึงเข้าใจเรื่องละเอียดอ่อนทางอารมณ์ได้น้อยกว่าผู้หญิง ซึ่งไม่เกี่ยวกับความตั้งใจหรือไม่ตั้งใจ ความเอาใจใส่หรือไม่เอาใจใส่ใดๆทั้งสิ้น

ผู้หญิงสนใจเลือกเฟ้นสิ่งของภายนอกมากกว่าผู้ชาย รู้สึกถึงรายละเอียดของสิ่งของภายนอกได้มากกว่า เสื้อผ้าของผู้หญิงจึงมีหลากหลายกว่า เนื้อผ้าก็มีหลายชนิดกว่าเพื่อสนองตอบความต้องการของผู้หญิง ในแง่การลิ้มรส เวลาผู้ชายดื่มชาจะสนใจแค่ที่รส แต่ผู้หญิงมีระบบประสาททางจมูกละเอียดอ่อนกว่าจึงชอบแบบที่มีกลิ่นหอมด้วย สินค้าของผู้หญิง

ในท้องตลาดจึงมีหลากหลาย หรือเมื่อผู้หญิงดูหนังรักโรแมนติกแล้วจะปลื้ม
ซาบซึ้งหรือร้องไห้ได้ง่ายกว่าผู้ชาย

เมื่อพิจารณาจากระบบประสาท นี่ก็เป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยให้เข้าใจได้ว่า
ผู้หญิงเป็นทุกข์กับเรื่องเล็กๆ ปลื้มง่ายได้ง่ายและมากกว่าผู้ชาย ผู้ชาย
ไม่สามารถสัมผัสหรือเข้าถึงได้ว่าทำไมผู้หญิงจึงรู้สึกอย่างนั้นอย่างนี้ เพราะ
ระบบประสาทรับได้แค่นี้ แล้วจะประมวลผลเกินกว่านี้ได้อย่างไร

เมื่อพิจารณาในแง่ความคิด ผู้หญิงมักคิดเยอะ คิดเผื่อไว้ทุกทาง
บางทีคิดมาก คิดแตกแขนงไปจนไม่กล้าตัดสินใจ เห็นข้อดีข้อเสียในทุกจุด
แต่ส่วนใหญ่จะคิดแบบวน หรือคิดไปได้เรื่อย ๆ ไม่มีที่จบ ทว่าลักษณะ
การคิดของผู้ชายส่วนใหญ่จะเป็นแบบคิดแล้วจบ นั่นคือจะมีเป้าหมายและ
มีข้อสรุปในการคิด

ดังนั้นผู้ชายก็อย่าแปลกใจถ้าผู้หญิงจะช่างแมท์กว่า ส่วนผู้หญิงก็อย่า
แปลกใจถ้าผู้ชายจะเงียบ เพราะหากผู้ชายฟังแล้วเริ่มไม่รู้ว่าผู้หญิงต้องการ
อะไร ไม่มีจุดหมายในการพูด เขาก็อาจจะหยุดแสดงความคิดเห็น ผู้ชาย
จะพยายามจับประเด็น แล้วช่วยออกความเห็นให้ นั่นคือถนัดฟังแล้ว
แก้ปัญหา ทว่าบางครั้งผู้หญิงเพียงแค่ต้องการพูดระบายให้คนเห็นใจ แต่
อาจจะไม่ได้ต้องการแก้ปัญหาด้วยซ้ำ

เวลาที่มีปัญหากันจนถึงขั้นทะเลาะเบาะแว้ง หากผู้ชายรู้สึกว่าจะ
ควบคุมอารมณ์ไม่อยู่ หรือรู้สึกว่าผู้หญิงใช้อารมณ์มากไปแล้ว ผู้ชายมัก
ต้องการจะสงบสติอารมณ์ก่อน เพื่อจะได้ใช้เหตุผลคุยกัน แต่ผู้หญิงก็อาจ
จะมองว่าผู้ชายไม่แคร์ เพราะในช่วงเวลาที่เป็นทุกข์นั้น เป็นช่วงเวลาที่ผู้หญิง
ต้องการความเข้าใจมากที่สุด

ผู้ชายคิดว่าเวลามีปัญหาต้องใช้เหตุผล ส่วนผู้หญิงคิดว่าเราเป็นคน
มีชีวิตและจิตใจจะเอาแต่เหตุผลได้อย่างไร ต้องคำนึงถึงความรู้สึกด้วย

ต่างคนต่างก็คิดกันไปในมุมของตน

นอกจากนี้เรายังสังเกตความต่างได้จากความเป็นพ่อและเป็นแม่นั่นคือผู้ชายมักจะเลี้ยงลูกแบบปล่อย ไม่ค่อยกังวลไปล่วงหน้า ไม่กลัวไปก่อน ให้ลูกล้มแล้วเรียนรู้ แต่ผู้หญิงมักจะเลี้ยงลูกแบบปกป้อง แบบป้องกันไว้ก่อน มีความห่วง มีความซีงกังวลกว่า จึงมักจะไม่ต้องการเห็นลูกล้ม

ด้วยความแตกต่างของระบบสมอง ร่างกาย และพื้นฐานการใช้เหตุผลเบื้องต้นของชายและหญิง ดังที่ได้กล่าวมานี้ ผู้หญิงจึงไม่ควรคาดหวังว่าผู้ชายจะเข้าใจจิตใจผู้หญิงไปเสียทุกเรื่อง เพราะเราอาจจะคิดละเอียดเกินไป ส่วนผู้ชายก็ต้องเข้าใจผู้หญิงว่าเธอถูกสร้างมาให้เป็นแบบนี้โดยธรรมชาติ จะละเอียดปานกลาง ละเอียดมาก หรือละเอียดมากๆ ก็แล้วแต่บุคคล

ดังนั้นเราไม่ควรจะสรุปไปว่า พฤติกรรมแบบใดของชายและหญิงที่เรียกได้ว่า “รัก” หรือ “ไม่รัก”

ผู้ชายไม่ทำตามนิยามความรักของผู้หญิงก็ได้ แปลว่าผู้ชายไม่รัก ผู้ชายอาจไม่ได้สนใจหรืออาจไม่สามารถรับรู้ได้ด้วยซ้ำ ว่าที่ผู้หญิงทำตามนิยามของผู้หญิงเองเช่นนี้เรียกว่ารักหรือเปล่า นอกจากนี้ เรายังวัดไม่ได้ด้วยว่า ความรักของผู้หญิงชาย ใครรักใคร่มากกว่าหรือน้อยกว่ากัน เพราะจะเอาเรื่องความแตกต่างมาเปรียบเทียบกันไม่ได้

ความรักไม่ใช่สิ่งมีชีวิต ไม่มีตัวตน เราต่างหากที่เป็นผู้ให้นิยามและเป็นคนกำหนดว่า ความรักจะดำเนินไปในทิศทางไหนด้วย “ความไม่รู้” ของตัวเอง

บางคนเดินทางออกตามหาความรัก รอคอยความรัก

บางคนคิดว่าเจอรักแท้แล้ว ปักใจไปก่อนแล้วว่าใช่แน่ๆ

บางคนคิดว่าเรามีความรักแล้ว ได้เดินบนเส้นทางที่ดีกว่าใครหลายคน

แล้ว แต่ก็ไม่มีความจริงยืนยันว่าจะเป็นสุขไปได้ตลอด ไม่มีทุกข์รออยู่ข้างหน้า
บางคนอกหักจนขาดใจไม่กล้ารักใครอีก

ถนนสายความรักดูยากกว่าถนนสำหรับขับรถในโลกของความเป็นจริง
ก็เพราะไม่มีป้ายบอกทางไป บางคนอาจไม่เคยรู้จักความรัก หรือไม่มีทางรู้
เลยทั้งชีวิตก็ได้ว่า ความรักที่แท้จริงคืออะไร จุดหมายปลายทางของความรัก
ที่แท้จริงอยู่ที่ไหน

เมื่อใดที่มีความทุกข์แล้วหาทางออกไม่ได้ เราจึงค่อยตระหนักได้ว่า
กำลังหลงทาง บางคนอาจไม่ได้คิดเลยว่า เป็นเพราะเราเข้าใจความรักผิด
เดินผิดทางไปเอง จึงเป็นทุกข์ กลับกลายเป็นว่าไปโทษความรัก เป็นเหตุให้
เรายิ่งหลงทางอยู่อย่างนั้นและหาทางออกไม่เจอ

คงปฏิเสธไม่ได้ว่า ที่คนเราอยากมีความรัก อยากมีคนรัก ก็เพราะ
อยากมีความสุข เมื่อมีความรักแล้ว มีความสุขบ้าง มีความทุกข์บ้าง ก็ยัง
พอหยวนๆ กันไป แต่ถ้ามีความรักหรือมีคนรักแล้วมีความสุขอย่างเดียว
ก็คงไม่มีใครอยากมีทั้งความรักและคนรัก

กล่าวให้ถูกต้องก็คือ **คนเราต้องการความสุข**

แล้วทำอย่างไรละ เราจึงจะมีความสุขอย่างแท้จริง

รักโดยไม่ต้องมีความทุกข์เลยมีไหม

แทนที่จะต้องไปแสวงหา ฝืนรอ หรือปล่อยให้ชีวิตรักของเราเป็นสุข
ทุกข์ไปเองอย่างไม่เข้าใจเหตุและผล จากนั้นไปหนังสือเล่มนี้จะบอกเหตุและผล
ในการสร้างสุขและพ้นทุกข์เรื่องความรักที่แท้จริง

ความรัก คือความสุขหรือความทุกข์ก็ได้ อยู่ที่เราเป็นผู้เลือกเอง



“ความรักของแต่ละคน
คือความเชื่อ
ความคิดไปเองของแต่ละคน
และทุกคนจะเป็นผู้พาตน
ไปพบสุขบ้างทุกข์บ้าง
ตามความเชื่อ
จนกว่าจะวางความเชื่อ
แล้วมาศึกษาความจริง
ก็จะได้พบรักแท้”





เนื้อคู่มีจริงหรือไม่



• ทุก ๆ ความสัมพันธ์ล้วนมีเหตุ •

หากมีใครสงสัยว่า

เนื้อคู่นั้นมีจริงไหม

มีสักคนใหม่ที่เกิดมาเพื่อเป็นคู่ของเรา รักเราอย่างแท้จริง ได้อยู่ครองคู่กันไปจนถือนิไม์หยอดทองกระบองหยอดเพชร

พุทธศาสนาซึ่งเป็นศาสนาที่เชื่อว่าทุกอย่างมีเหตุและผล จะตอบคำถามนี้ว่า ไม่มีอะไรที่สามารถเกิดขึ้นมาลอยๆ โดยไม่มีเหตุและผล เมื่อมีผลอย่างนี้เกิดขึ้นมาแล้วก็ย่อมมีเหตุมาก่อน เจอคนเช่นไรก็ต้องเป็นเพราะมีกรรมที่ทำมาก่อน

กรรมไม่ได้มีความหมายในแง่ร้ายเท่านั้น ที่จริงแล้วกรรมหมายถึงการกระทำ ทั้งส่วนที่เป็นกรรมดี (การกระทำดี) และกรรมร้าย (การกระทำร้าย) เมื่อเรากระทำให้สิ่งใดแล้ว คือมีเหตุ ย่อมเหมือนใส่เมล็ดพันธุ์ลงในดินแล้วก็จะเกิดผล เรียกว่าวิบากกรรม

พระพุทธเจ้าตรัสว่า ไม่มีเหตุบังเอิญในโลก ทุกอย่างเป็นไปตามเหตุปัจจัย “สิ่งทั้งหลายเกิดแต่เหตุ”

คนจะรวยก็เพราะทำเหตุ คือการให้ทาน สละให้ผู้อื่นมาก่อน

คนจะหน้าตาดี ดูหล่อใส เป็นสุข ไม่ทุกข์ร้อนมาก เพราะทำเหตุ คือรักษาศีลมาดี ไม่ทำให้ตนและคนอื่นเดือดร้อนด้วยกาย วาจา ใจมาก่อน

คนจะมีปัญญา ก็เกิดจากเหตุ ซึ่งเหตุแห่งปัญญามีหลากหลาย เช่น การรู้จักฝึกฝนให้มีความชำนาญในด้านใดด้านหนึ่งบ่อยๆ หรือเคยสนับสนุนการให้ความรู้ทำให้ผู้อื่นเกิดปัญญา รวมทั้งทำกรรมทานเพื่อให้ผู้อื่นเกิดปัญญาพันทุกซ์

ปัญญาทางโลก คือมีปัญญาในการเอาตัวรอด ในการทำมาหากิน



ปัญญาทางธรรม คือสามารถเข้าใจภาพรวมชีวิตที่กว้างกว่าการทำมาหากิน นั่นคือเข้าใจสุขทุกข์ เข้าใจว่าสิ่งใดเป็นเรื่องชั่วคราว จึงทำให้ดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขกว่าคนที่ไม่รู้ ไม่ใช่ว่ามีปัญญาทางโลกหาเงินได้มาก มีสิ่งของภายนอกมากมาย แต่ก็ยังทุกข์อยู่

การพบปะเจอเจอใครก็เช่นกัน

แรงดึงดูดของกรรมของเราในวาระต่างๆ ทำให้เราเกิดมาเกี่ยวข้องเชื่อมโยงกับผู้อื่น ดึงดูดให้คนที่จะมาให้ผลของกรรม มาเป็นลูก เป็นพ่อ เป็นแม่ เป็นญาติ เป็นเพื่อน เป็นเจ้านาย เป็นลูกน้อง เป็นแฟน เป็นสามี เป็นภรรยา

การที่เราจะมาพบใครในฐานะไหนล้วนมีเหตุมาก่อน ไม่ใช่อยู่ๆก็มาพบกันแบบลอยๆ ไม่มีเหตุผล มันไม่ใช่เรื่องของพรหมลิขิต แต่เป็นกรรมของแต่ละคนทีลืขิต

กรรมที่เราได้กระทำให้ในอดีต จะทำหน้าที่จำแนกแยกสถานะว่า ใครจะเกิดมาเป็นพ่อแม่ใคร ใครจะเกิดมาเป็นลูกใคร ใครจะเกิดมาเป็นแฟนใคร ใครจะเกิดมาพบเจอใครในสถานะไหน และอยู่ร่วมกันเพื่อรับผลกรรมทั้งดีและไม่ดีอย่างไร อยู่ด้วยกันยาวนานหรือเพียงแค่อยู่ด้วยกันในระยะเวลาอันสั้นโดยที่ไม่จำเป็นว่าจะต้องเกิดมาอยู่ในสถานะตำแหน่งเดิมทุกครั้งในทุกชาติ

คนที่เกิดมาพบกันในชาตินี้ ผูกสัมพันธ์กันด้วยสถานะเช่นนี้ ชาติที่แล้วอาจผูกกันในต่างสถานะ และชาติหน้าก็อาจจะผูกกันได้อีกสถานะก็ได้ คนที่เกิดเป็นลูกเราชาตินี้ ชาติที่แล้วอาจเป็นพ่อเรา ชาติหน้าอาจเป็นศัตรูเราก็ได้

หากอ้างอิงข้อมูลจากพระไตรปิฎก จะพบเรื่องราวมากมายที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ว่า ในอดีตชาติท่านเคยพบเจอผู้คนที่เกี่ยวข้องในพระชาติสุดท้ายนี้ในฐานะต่างๆ กัน เช่น พระเวททัตในชาตินี้เกิดเป็นพระญาติ

บางชาติก็เคยเกิดเป็นพระบิดาของพระองค์

นอกจากนี้ยังมีเรื่องราวการระลึกชาติที่สามารถสืบค้นข้อมูลได้หลายเรื่อง เช่น เรื่องของดาราสาวชื่อดังท่านหนึ่ง ซึ่งเสียชีวิตด้วยอุบัติเหตุทางรถยนต์ แล้วต่อมาน้องชายของเธอมาเล่าภายหลังเมื่อเวลาผ่านไปหลายปีว่ามีเหตุให้เข้าใจว่าลูกสาวของเขที่เกิดขึ้นมานั้นคือพี่สาวที่ตายไป

เรื่องคนระลึกชาติก็มีแล้ว เรื่องหมาระลึกชาติก็ยังมี สามารถค้นจากอินเทอร์เน็ตอ่านเรื่องของเจ้าหูตั่ง สุนัขที่ระลึกชาติได้ว่าอดีตชาติเคยเป็นนายทหารเรือ

การพบเจอกันด้วยสถานะต่างๆ ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยหลายอย่าง เช่น เกิดจากความคุ้นเคยที่ได้สร้างกรรมร่วมกันมาในสถานะเช่นนั้นบ่อยๆ เกิดจากความยินดีที่จะเกิดมาพบกันในสถานะนั้นเสมอๆ หรือเกิดจากการที่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งหรือทั้งสองฝ่ายได้อธิษฐานเพื่อให้มาเจอกันในสถานะนั้นแล้วเมื่อได้สร้างเหตุคือกรรมไว้เพียงพอก็จะได้เกิดมาเจอกันในสถานะตามที่ตั้งใจไว้จริงๆ ตัวอย่างเช่น ผู้ร่วมสร้างบารมีกับพระพุทธเจ้า ทั้งพุทธบิดา พุทธมารดา และพระมหาลีก็ได้มีการอธิษฐานตั้งจิตมาก่อนเพื่อให้ได้เกิดมาพบเจอกัน

เกิดจากน้ำหนักรของเจตนาที่เราทำกรรม หากเราเคยทำกรรมกตัญญู ใช้กำลังข่มเหงผู้อื่นไว้ ก็จะทำให้เกิดมาเจอคนแปลกหน้ามาข่มเหง ทำร้ายร่างกายและจิตใจแบบเดียวกันกับที่เราเคยทำกับผู้อื่น

หากทำกรรมข่มเหงด้วยน้ำหนักรเจตนาที่มีมากขึ้นและนานขึ้นมาอีกหน่อย ก็อาจทำให้ต้องมาเจอแฟนที่ทำกับเราแบบเดียวกับที่เราเคยข่มเหงคนอื่นไว้มาก หรือถ้าเราทำกรรมเช่นนั้นด้วยน้ำหนักรเจตนาที่มากและต่อเนื่องยาวนาน กรรมที่ทำก็จะส่งผลให้มาเกิดในพ่อแม่ที่มีนิสัยเช่นนั้น หรือมีลูกเช่นนั้น

กล่าวคือ กรรมที่เราได้ทำไว้ จะส่งผลให้เราตกอยู่ใต้อิทธิพลของผู้ที่จะให้ผลสุขทุกข์กับเรา สั้นหรือยาว สามารถจะหลีกเลี่ยง หรือหลุดพ้นจาก

สภาพนั้นได้ง่ายหรือยาก ตามความเข้มข้นของกรรม

แต่ไม่ว่าจะเจอกันด้วยสถานะเช่นใด หลักแห่งเหตุและผลที่ว่าทำ
อย่างไรก็ได้เช่นนั้น ยังคงเป็นหลักเหมือนเดิม เพราะกรรมไม่ได้เน้น
ที่สถานะในแต่ละชาติ สถานะไม่ใช่สิ่งสำคัญ สิ่งสำคัญคือเน้นที่การให้ผล
ไม่ว่าจะเป็นพ่อลูกกันแล้วทุกข์หรือสุข จะเป็นสามีภรรยากันแล้วเกือกลหรือ
จองเวร ล้วนขึ้นอยู่กับกรรม อันได้แก่ วิชิตติ การกระทำ และคำพูด
ที่เคยทำมา

แต่เนื่องจากคนเราเข้าใจผิด จึงเกิดการให้ค่าสถานะต่างๆ กันเอง
และให้ค่าแตกต่างกันไป เช่น บางคนถือว่าลูกสำคัญมาก บางคนถือว่า
พ่อแม่สำคัญกว่าลูก เป็นต้น

เมื่อพิจารณาเรื่องของพระเวททัต ที่ไม่ว่าจะเกิดมาเจอพระพุทธเจ้า
ในชาติไหนๆ ด้วยสถานะใดก็ตาม ล้วนเป็นไปเพื่อจองเวรกัน เนื่องจาก
พระเวททัตได้เคยอธิษฐานจิตผูกความแค้นไว้ แต่ไม่ว่าจะอย่างไรพระเวททัต
ก็ไม่สามารถทำร้ายพระพุทธองค์ถึงขั้นปลงพระชนม์ได้ ก็เพราะพระองค์
ไม่ได้ก่อกรรมให้ใครต้องเสียชีวิตไว้ เช่น ครั้งที่พระเวททัตกลิ้งหินใหญ่ลง
จากเขาหมายจะปลงพระชนม์พระพุทธองค์ ก็ทำได้เพียงหือพระโลหิตเท่านั้น
ซึ่งเหตุที่พระพุทธเจ้าต้องหือพระโลหิต ก็เพราะในอดีตชาติท่านเคยทำกรรม
เช่นนี้กับน้องชายนั่นเอง

ตัวอย่างนี้สนับสนุนว่า สถานะที่เกิดมาเจอกันนั้น ไม่สำคัญเท่ากับว่า
เราได้เคยทำอะไรและผลจากการกระทำนั้นเป็นเช่นไรต่างหาก



• เนื้อคู่ก็มาเพราะกรรม •

เมื่อเข้าใจว่า การจะพบกันได้ก็เพราะเหตุ คือกฎแห่งกรรม ก็จะทำให้เห็นว่าเนื้อคู่แบบที่เจอกันไปตลอดกาลนั้น “ไม่มี”

จะเจอกันเมื่อไรล้วนขึ้นอยู่กับช่วงเวลาที่กรรมจะส่งผล

จะจากกันเมื่อไรก็เพราะกรรมเปลี่ยนวาระ

จะเจอกันดีหรือร้ายก็ขึ้นอยู่กับเหตุที่ทำมา

จะสลับสับเปลี่ยนพบเจอเป็นคู่รักกับคนนั้นบ้าง คนนี้บ้าง ก็ตามกรรม

ชีวิตคนเราจะพบเจอใครในฐานะต่างๆ กัน แปรปรวนไปตามเหตุปัจจัย จะได้คู่กันเป็นกระบองยอดเพชรหรือแค่ยอดถั่วเขียว ก็ขึ้นอยู่กับเหตุเก่าที่ทำมามีมากหรือน้อยเพียงไร รวมทั้งขึ้นอยู่กับเหตุในปัจจุบันว่า ได้สร้างเหตุที่เกื้อกูลกันหรือก่อเวรต่อกัน ผูกกรรมกันด้วยเหตุร้ายหรือเหตุดี มากแค่ไหน หรือยังมีกรรมเหมาะสมกันอยู่หรือเปล่า

เข้าใจเช่นนี้ จะทำให้อคติลดลงเวลามีทุกข์ ไม่ใช่ว่าเราเกิดมาแล้วจะมีคู่แค่คนเดียว ออกหักจากคนนี้แล้วต้องถึงขนาดฆ่าตัวตาย

สำหรับคนที่ยังไม่เจอคู่ ก็ไม่ได้แปลว่าไม่มีบุญหรือมีบุญน้อย การจะวัดว่าคนเรามีบุญมากหรือมีบุญน้อย ให้ดูว่าชีวิตมีสุขหรือทุกข์มากกว่ากัน บางคนมีคู่แต่มีทุกข์มากกว่ามีสุขก็มี เพราะสร้างเหตุมาให้เจอเจ้ากรรมนายเวรเช่นนั้น เพราะฉะนั้นคนโสดอาจมีความสุขมากกว่าคนที่มีคู่ก็ได้

เหตุผลที่เป็นโสดอีกอย่างหนึ่งก็คือ อาจเคยได้ไปอธิษฐานขอไม่มีคู่ หรืออาจเคยอธิษฐานขอผูกกรรมกับใครไว้ว่า ถ้าไม่ได้คู่กับคนนี้จะไม่ยอมคู่กับใคร ซึ่งเจ้ากรรมคนนั้นอาจยังไม่เกิดมาเจอกัน คือเกิดอยู่ในภพอื่น การอธิษฐานจิตเช่นนี้ก็เป็นกรรม คือมโนกรรมอย่างหนึ่งที่ทำให้ยังไม่เจอคู่ แต่ก็จะไปเจอเจ้ากรรมนายเวรที่ให้สุขหรือทุกข์ในสถานะอื่นๆ



แม้ในชาตินี้ชาติเดียว กรรมที่เราแต่ละคนทำมาก็มีหลากหลาย สถานะจึงสามารถแปรเปลี่ยนไปได้มากมาย หากความแน่นอนไม่ได้ คนที่เคยเป็นแฟนเรา ในอนาคตอาจเป็นแฟนเพื่อน คนที่เคยเป็นเพื่อน ต่อไปอาจเป็นศัตรู ถ้ามองในภาพรวมว่า คนเราทำกรรมแล้ว เกิดตายมาหลายภพหลายชาติ พบใครต่าง ๆ มากมายจนนับไม่ถ้วน สถานะการพบกันจึงหมุนเวียนได้มากมายเจาะจงไม่ได้เช่นกัน

การหมุนวนตามกรรมนี้เองที่ในภาษาพระท่านเรียกว่า สังสารวัฏ

เราเกิดมาเป็นคนบ้าง เป็นเทวดาบ้าง เป็นสัตว์บ้าง เกิดมาเจอมาเกี่ยวข้องกับใครในฐานะต่าง ๆ กันไปบ้าง ทำกรรมดีกรรมชั่วแล้วก็เกิดวิบาก ต้องมารับผลเป็นความสุขและทุกข์ เราสร้างกรรมใหม่ต่อ แล้วหมุนกลับมารับกรรมอีก ไม่มีจบสิ้น

บนเส้นทางเดินทางในสังสารวัฏเช่นนี้

เนื้อคู่ก็เป็นนักเดินทางอีกคนหนึ่ง

ที่เดินเข้ามาเจอเราในช่วงเวลาหนึ่ง บนถนนสายหนึ่ง

ความเข้าใจเรื่องกฎแห่งกรรมและเรื่องเหตุผลจะทำให้เข้าใจว่า เราได้เจอเพื่อนร่วมทางเช่นไรนั้น ย่อมแปลว่าเราต้องเคยทำกรรมไม่ว่าดีหรือร้ายร่วมกันมา หรือมาเจอกันด้วยเหตุปัจจัยของกรรมที่เราแต่ละคนทำมา สังสมเหตุให้เดินในเส้นทางนั้นๆ อยู่

การเรียนรู้สิ่งที่เพื่อนร่วมทางทำกับเรา เรียนรู้จากของจริงว่า เจอผู้อื่นทำเช่นไรเราจึงมีความสุข เจอผู้อื่นทำเช่นไรเราจึงมีความทุกข์นั้น ช่วยสอนให้เราเข้าใจเรื่องของกรรมทั้งดีและร้าย

หากไม่มีการเรียนรู้ เราย่อมหลงวนเจอคู่ทั้งดีบ้าง ร้ายบ้าง แบบไม่รู้ อีโหนอีเห่น แต่ถ้าเข้าใจเหตุผลก็สามารถยกระดับจิตใจและสร้างกรรมใหม่ให้ไปเจอคู่แบบที่มีความสุขซึ่งเราสามารถออกแบบได้ หากเจอเพื่อนร่วมทางที่ก่อให้เกิดทุกข์ก็เท่ากับได้เรียนรู้ว่า ถนนสายที่กำลังเดินอยู่ในเมืองเมืองนี้ ไม่น่าอยู่อย่างไร เพื่อที่เราจะไม่ต้องทำกรรมให้ตนหลงวนอยู่ในเส้นทาง

เดิมๆอีก

สรุปก็คือ

เนื้อคู่ ก็เป็นเพียงเจ้ากรรมนายเวรทั้งดีและร้ายผู้หนึ่งของเรา

ดังนั้นสิ่งที่สำคัญกว่าการรู้ว่ามีเนื้อคู่หรือไม่ หรือคนไหนใช่เนื้อคู่ของเรา

หรือเปล่า ก็คือเราจะมีสิทธิ์มีคู่เช่นไร

กรรมที่เราทำนี้แหละจะเป็นตัวบอก



“เนื้อคู่ คือรูปแบบหนึ่ง
ของการให้ผลของกรรม
ตามเหตุที่เราสร้างมา
เราจะมีสุขหรือทุกข์
ไม่ใช่เพราะคู่
แต่เพราะกรรมที่เราทำ”





ที่ใดมีรัก
ทำไมที่นั่นจึงมีทุกสิ่ง



ทำไมแต่ละคนจึงทุกข์เรื่องความรักแตกต่างกัน
บางคนต้องทุกข์เพราะคนรักนอกใจ
บางคนต้องทุกข์เพราะหลงรักคนมีเจ้าของ
บางคนต้องทุกข์เพราะเป็นตัวสำรอง เป็นน้อยเขา
บางคนต้องทุกข์เพราะคนรักไม่เอาใจใส่
บางคนต้องทุกข์เพราะคนรักพูดจาไม่ดีใส่
บางคนต้องทุกข์เพราะเจอคนรักเอาแต่ใจ
บางคนอยู่ดีๆ คนรักก็เปลี่ยนไปเป็นเฉยเมยอย่างไม่มีเหตุผล
บางคนเปลี่ยนคนรักก็คนก็เจอแต่ทุกข์เรื่องเดิมๆ เหมือนตัวเองมี
แรงดึงดูดทำให้เจอแต่คนแบบนี้

คนที่เคยมีความรักหรือคนที่มีความรักอยู่ คงมีน้อยคนที่ไม่เคยมีความทุกข์ เราจะแน่ใจได้อย่างไรว่าตอนที่มีความทุกข์เรากำลังถูกปัญหา
มันเกิดขึ้นตั้งแต่เมื่อไร หรือที่จริงแล้วมันผิดมาตั้งแต่เริ่มต้น

คงไม่มีใครอยากจะมีความรักแล้วมีความทุกข์ หรือเจอคู่ที่ทำให้ทุกข์
ดังนั้นในบทนี้จะขยายความต่อบทที่แล้ว เพื่อให้เข้าใจเรื่องการเชื่อมโยง
ของกรรมมากขึ้น เพื่อให้เราเข้าใจวิธีการเดินทาง ที่สำคัญคือการเรียนรู้
อุปสรรคและการออกจากอุปสรรคในการเดินทาง

• เราแก้ปัญหาหรือหนีปัญหาอยู่ •

บางคนเวลามีความสุข ความเศร้า หรืออกหัก ก็ยังจะฟังเพลง เศร้าซ้ำเติมอารมณ์ หรือบ่นรำพันถึงคนรักไม่เลิก เหมือนบอกว่าไม่ชอบ ดื่มเหล้า แต่ก็ดื่มเอาดื่มเอา เอาตัวเองเข้าไปคลุกกับอารมณ์ และความคิด ที่ทำให้ทุกข์อยู่เรื่อยไป

แท้จริงแล้วเวลาที่มีทุกข์เป็นเวลาที่ต้องการสติมากที่สุด แต่บางคน ก็กลับไปดื่มเหล้าให้ยิ่งขาดสติ และกลายเป็นยิ่งจมอยู่กับทุกข์นานขึ้น เพราะเข้าใจผิดไปว่า หากดื่มได้แล้วก็จะไม่ทุกข์ บางคนดื่มจัดจนกลายเป็น คนติดเหล้าติดยาไปเลยก็มี ในที่สุดก็ล้มป่วย

การหลงวนอยู่กับพฤติกรรมเหล่านี้เพราะความไม่รู้ ไม่สามารถแก้ปัญหา ให้ชีวิตได้ เนื่องจากไม่ได้แก้ที่ต้นเหตุของทุกข์

ทรมานใจไม่พอ ยังต้องมาทรมานกายทรมานตับเพิ่มขึ้นไปอีก

เวลาที่เราหลีกเลี่ยงทุกข์ด้วยการไปทำกิจกรรมอย่างอื่น เช่น ช็อปปิ้ง กิน ดื่ม เที่ยว อาจดูเหมือนทำให้จิตใจของเราสงบลงจากทุกข์นั้นได้ แต่ ที่จริงแล้วเป็นเพราะเราไม่ได้เอาใจไปจดจ่อกับเรื่องที่ทำให้ทุกข์ต่างหาก เป็น เพียงการเปลี่ยนอารมณ์ชั่วคราว จึงดูเหมือนว่าสภาพจิตใจดีขึ้น

แต่ไม่มีใครสามารถช็อปปิ้ง กิน ดื่ม หรือไปเที่ยว เพื่อแก้เครียด หรือแก้ทุกข์ได้ตลอดเวลา เราจึงต้องหันมาเผชิญหน้ากับปัญหาที่แท้จริง เพื่อจะได้เรียนรู้และสร้างปัญญาให้พึ่งพาตนเองได้

เพราะมีแต่เราเท่านั้นที่อยู่กับตัวเอง ๒๔ ชั่วโมงต่อวัน

๗ วันต่อสัปดาห์ ๕๒ สัปดาห์ต่อปี

มีแต่เรานี่แหละที่อยู่กับตัวเองทั้งชีวิต!



เวลาที่มีปัญหาก็ต้องแก้ปัญหา แต่ต้องแก้ไขให้ถูกต้องด้วย เพราะถ้าแก้ไขไม่ถูกต้อง ไม่ถูกวิธี ปัญหาก็ไม่จบ ต้องกลับมาวุ่นวายซ้ำซากว่า เราแก้ปัญหายุ่งยากหรือเปล่า

การแก้ปัญหามิใช่การพยายามลืม การผลักไสอารมณ์ที่ไม่ปรารถนา หรือการพยายามเข้มแข็ง และไม่ใช่ว่าพยายามทำใจด้วย ถ้าเราเข้าใจเหตุและต้นตอของปัญหาแล้ว เราไม่ต้องพยายามเลย เพราะการแก้ทุกข์หรือการแก้ไขภัยชีวิตก็เหมือนกับการแก้ไขภัยเลข ตอนยังเล็ก เมื่อเริ่มหัดบวกลบเลขก็เหมือนเป็นของยาก แต่เมื่อเข้าใจหลักการและฝึกฝนแล้ว ก็ทำได้อัตโนมัติ ไม่ต้องพยายาม เราจะไม่รู้สึกว่าการแก้ไขภัยเลขเป็นเรื่องยากอีกต่อไป

บางคนไปพึ่งหมอดู ซึ่งแม้บางทีจะทายอดีตได้อย่างแม่นยำ แต่จะทายอนาคตได้ถูกต้องหรือไม่ก็ยังไม่มีความรู้แน่ แต่ก็คิดไปว่ารู้ไว้ก่อนน่าจะดี ทีนี้ถ้าหมอดูทายไม่ดี หลายคนเลยทุกข์ไปล่วงหน้า และถ้าหมอดูทายผิดก็เท่ากับทุกข์ไปฟรีๆ ถ้าหมอดูทักไว้ในทางที่ดี หลายคนก็รู้สึกสบายใจ เมื่อพอใจคำทำนาย ก็เริ่มไม่เชื่อตัวเอง ไม่เชื่อคนรอบข้าง ไม่ได้ใช้ปัญญาพิจารณาเหตุผลแวดล้อม กลับกลายเป็นความประมาท และต้องมาทุกข์ภายหลังอย่างไม่ทันตั้งตัว เนื่องจากหมอดูทายผิดก็มีมาก

บางครั้งหมอดูทักว่าคนนี้เป็นคู่กันแน่ๆ แต่ไม่ได้บอกว่าเป็นคู่บุญหรือคู่เวร มารู้เข้าอีกทีก็ตอนหลวมตัวลงหลุมกรรมไปเต็มตัวแล้ว

เราฝากชีวิตไว้ที่หมอดูมากกว่าปัญญาของตนเอง

หากเข้าใจเรื่องกรรมก็จะเข้าใจได้ว่า หมอดูก็เป็นส่วนหนึ่งที่ตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของกรรมของเรา เขาจะทายถูก ทายผิด ทายร้าย ทายดี ก็เพื่อพาเราไปปรับผลของกรรมไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง

เวลาที่เราเป็นทุกข์เรื่องความรัก เราสามารถได้รับคำแนะนำดีๆ มากมายจากเพื่อนฝูง จากการอ่านหนังสือ หรือการค้นหาคิดดี ๆ ได้มากมาย ทางอินเทอร์เน็ต แต่ในเมื่อฟังแล้ว อ่านแล้ว ทำไมยังตัดใจหรือยังทำใจไม่ได้เล่า

คงไม่มีใครไม่รู้่ว่า ไม่ควรหลงรักผู้ชายเจ้าชู้
คงไม่มีใครไม่รู้่ว่า ไม่ควรหลงรักคนมีเจ้าของ
คงไม่มีใครไม่รู้่ว่า ไม่ควรทนให้คนรักทำร้ายร่างกาย
คงไม่มีใครไม่รู้่ว่า ไม่ควรคบคนที่ไม่รักไม่เอาใจใส่
คงไม่มีใครไม่รู้่ว่า ควรรักตนเองให้เป็น อย่าหวังครอบครองคนรัก
แต่ทำไมใจยังหลงไปจากความจริงเหล่านี้

การฟังหรือการอ่านเรื่องราวที่คนอื่นเขาคิดได้ อาจช่วยเราได้เพียงชั่วคราวเท่านั้น แต่ถ้าเราเข้าใจและคิดได้เอง จะทำให้เราพ้นทุกข์ในเรื่องนั้นได้ตลอดไป

แต่โดยส่วนใหญ่แล้ว เรายังแยกไม่ออกว่าอะไรคือคิดได้และอะไรคือจำได้

ความจำได้ หมายถึงแค่นึกประโยคสอนใจได้

แต่ความคิดได้เกิดจากความเข้าใจ คือความรู้ที่นั้นเข้าไปถึงใจ จากการเห็นกระบวนการ เห็นเหตุเชื่อมโยงกับผลอันทำให้ทุกข์ จนเข้าใจได้ไม่ลืม เหมือนกับคนที่เคยเอานิ้วเปียกๆ ไปแหย่ปลั๊กไฟแล้วโดนไฟดูดก็เข้าใจแล้วว่าหากทำอย่างนี้อีกก็โดนไฟดูดอีก

การเรียนรู้เรื่องของใจก็เช่นเดียวกัน

ต้องใช้เวลาและความละเอียดในการสังเกตกว่ามาก

แต่ก็ไม่ยากเกินกว่าที่เราจะเรียนรู้ได้



• แนใจแล้วหรือ ว่านี่คือความรัก •

บางคนเจอหน้ากันครั้งแรกก็ตกหลุมรัก พุดคุยกันไม่นานก็เกิดความรัก
ใคร่ เกิดความสนิทสนม รู้สึกเหมือนเคยรู้จักมานานแสนนาน

แต่ก็เป็นแค่ความรู้สึก

ความจริงแล้ว เมื่อเวลาผ่านไป เราอาจพบว่าเราไม่ได้รู้จักอีกฝ่ายดี
พอเลย แต่ก็คิดเองเออเองไปก่อนแล้วว่าคนนี้ดีแล้ว ใช่แล้ว รักไปแล้ว
หลงไปแล้ว ไม่ว่าจะยากอย่างไร จะทุกข์ใจแค่ไหน ก็ต้องพยายามปรับตัว
ให้ได้ พยายามให้อยู่กับคนนี้ได้ คุ้มทั้งบังคับทั้งตัวเองและ/หรือ
อีกฝ่ายให้เป็นแบบที่เราวาดภาพไว้ว่าจะต้องเป็นอย่างนั้น

แยกไม่ออกว่าเรารักเขา

หรืออยากให้เขาเป็นแบบที่เรารัก

เราอยากให้อีกฝ่ายเป็นแบบที่เรารักเพราะไม่เห็นตามจริงว่า ถ้าเรารัก
ใครจริง ก็จะรักเขาได้อย่างที่เขาเป็นโดยไม่รู้สึกทุกข์ หรือต้องฝืนพยายาม
ยอมรับสิ่งที่เขาเป็น ไม่เห็นตามจริงว่า เป็นไปไม่ได้ที่เราจะรักใครโดยยัง
ไม่รู้จักกันดี เราอาจรู้สึกพอใจข้อดีของอีกฝ่าย ๕ ข้อ แต่ไม่พอใจข้อเสีย
ของอีกฝ่าย ๑๐ ข้อ และยังไม่รู้อีก ๕๐ ข้อก็ได้ แต่เราคิดเอาเองว่า ความ
รู้สึกเล็กๆมันบอกว่ารัก ก็ทำตามเสียงหัวใจแล้วกัน

นี่แหละจุดเริ่มต้นและจุดสิ้นสุดของความรัก

เพราะความไม่รู้ ทำให้เราหลงรักคนที่เราวาดภาพเองในฝัน

เมื่อเราเจอใครแล้วรู้สึกใจเต้น แค่นี้ได้สบตาก็รู้สึกบ๊ิง อยู่ใกล้แล้วรู้สึก
มีความสุข เราก็มักจะเหมารวมความรู้สึกเหล่านี้ว่าเป็นอาการตกหลุมรัก

อาการเหล่านี้เกิดขึ้นก่อน แล้วจึงอาจจะมีหรือไม่มีเหตุผลตามมา
บางคนนิยามความรักไปว่า ความรักไม่จำเป็นต้องมีเหตุผล แต่เมื่อเวลา



ผ่านไป เราจะเห็นว่าความรู้สึกเหล่านี้เปลี่ยนแปลงได้ ไม่มีใครรู้สึกบึงใจเด่นตึกตกได้ตลอดเวลา ที่เคยคิดว่ารัก ที่จริงอาจจะไม่ใช่

ถ้าใครเคยมีแฟนมาแล้วหลายคนน่าจะพอเข้าใจได้ ตอนแฟนคนแรกเรารู้สึกว่ารักมากมาย ตอนเล็กที่สุดแสนจะทุกข์ แต่พอเวลาผ่านไปเรามีแฟนใหม่ เจอหน้าแฟนเก่าอีกก็รู้สึกเฉยๆ บางคนเวลาผ่านไปแล้วยิ่งจะมาคิดได้ว่าตอนนั้นเราหลงคนอย่างนี้ไปได้อย่างไรนะก็มี

แท้ที่จริงแล้ว ตัวความรู้สึกบึงที่เกิดขึ้นเองลอยๆ ในช่วงโปรโมชัน ไม่ได้เป็นตัววัดระดับความรัก หรือบอกว่าเรารักใครมากแค่ไหน จะอยากรู้สึกบึงหรือไม่อยากรู้สึกบึง หรือมารู้ตัวทีหลังแล้วว่าคนนี้ไม่ดี ไม่อยากมีความรู้สึกยี้ด แต่ก็สั่งความรู้สึกนี้ให้เป็นอย่างใจไม่ได้ เหมือนใจเราถูกแรงดึงดูดบางอย่างให้ผูกไว้กับคนคนนี้

แรงดึงดูดที่เราเข้าใจว่าเป็นความรักและดูมีอิทธิพลกับเรานี้มีที่มาจากกรรมเก่าของเราแต่ละคน

ที่คนเราบังคับความรู้สึกไม่ได้ ก็เพราะว่ากรรมที่เราทำได้กำหนดมาแล้วว่าเราจะต้องไปตกหลุม (กรรม) รัก

ซึ่งไม่ว่าจะเก่งแค่ไหน ก็ไม่มีใครหนีกรรมพ้น ตราบเท่าที่เห็นว่าความรู้สึกปลื้มหลงเป็นความรู้สึกของเรา พร้อมยอมเชื่อความรู้สึกเหล่านี้ไปเองก่อนแล้วว่า มันคือรัก จึงทำให้ต้องได้มารับผลเป็นความรู้สึกสุขทุกข์ตามเหตุที่สร้างไว้

หลอกให้คนอื่นรักและหลง สุดท้ายก็ไปหลงรักคนหลอกหลวง

ตัวอย่างเรื่องจริงจากผู้หญิงคนหนึ่ง ที่มีคนมาชอบมากมาย ตั้งแต่สมัยวัยรุ่น เธอไม่ได้รักทุกคน แต่ก็หาประโยชน์จากการตกหลุมของคนที่นั่น ด้วยการขุดหลุมให้พวกเขาตกลงไปลึกยิ่งขึ้น โดยให้ความหวังเล็กๆ น้อยๆ ปลอบใจคนเหล่านั้นมีความหวัง ยอมให้จับมือถือแขน โदनเนื้อตัว โอบบ้าง ทำให้ผู้ชายเหล่านั้นมีความรู้สึกกระหายอยากได้เธอมากๆ แล้วก็จะได้พยายามเอาใจเธอตามใจเธอ เลี้ยงข้าว เลี้ยงหนัง ซื้อของให้ แต่สุดท้ายก็ผิดหวัง หักขี้หนวด เพราะถูกทำให้อยากแล้วก็จากไป

ผลจากการที่ทำให้ความหวังหลอกให้คนอื่นหลงไว้มาก ทำให้เธอต้องมาตกหลุมรักผู้ชายที่ไม่ได้คิดจริงจังกับเธอ คือแค่หลอกฟันเธอแล้วทิ้ง ทำให้รู้สึกเป็นทุกข์อย่างมาก

กรรมที่เธอเคยทำ ทำให้เธอถูกลงโทษไปรู้สึกหลง และส่งผลให้รู้สึกทุกข์

เป็นตัวอย่างที่ชี้ให้เห็นว่า

“กรรมส่งผลที่ความรู้สึก”

กรรมส่งผลที่ใจให้มารัก (หลง) บังตาไว้ไม่ให้เห็นความสมเหตุสมผลทั้งหลาย หรือรู้ทั้งรู้ว่าอีกฝ่ายเป็นอย่างไรรักก็ยังหลง เพราะถูกดูดให้เข้าไปใช้กรรม กรรมพาให้หลงว่าได้เป็นแฟน ได้ทำสิ่งต่างๆ ให้ ได้ทำอย่างนี้แล้วจะดี จึงยินดีเข้าไปใช้กรรม

ที่ว่ากันว่า**“ความรักทำให้คนตาบอด”** จึงต้องกล่าวให้ถูกต้องแบบธรรมว่า**“กรรมบังตา”** นั่นคือ กรรมบังคับใจให้ไปรู้สึกติดใจ ชอบ ใช้

ผูกพันกับคนที่จะนำเราไปรับผลที่เราเคยก่อไว้ทั้งดีและร้ายนั่นเอง

กระบวนการที่กรรมทำงานนั้นคือ เริ่มตั้งแต่แรกที่จะรู้สึกดีกับใคร ก็กรรมกำหนด ที่จะได้ไปเจอกันในเวลาที่เหมาะสมจะพอดีอย่างไรก็ตามกรรมกำหนด กรรมจัดฉากไว้ให้ต้องไปเจอจนกระทั่งจิตใจทะยานออกไปเกาะเกี่ยวยึด อีกฝ่ายไว้ หลงไปยึด วาดฝัน คิดเอาเองว่า เขาคือคนที่ใช่ เขาเป็นของเรา ไปแปะป้ายว่า นี่เป็นคนที่เราต้องการ

พอเกิดความเชื่อใจ คลายความเคลงแคลง มันใจว่าใช่แน่ๆ มอบทุกอย่างให้หมด อาจจะแต่งงานหรือไม่แต่งงานก็สุดแท้แต่ เมื่อเกิดความยึดแล้วก็ถึงเวลาที่กรรมจะส่งผล อีกฝ่ายแสดงตัวตนจริงนิสัยจริงให้เห็น ใจก็“จืด”ขึ้นมา จนกระทั่งต้องไปตามไล่จับผิด อาจเริ่มด้วยการถามเพื่อน หรือไม่ก็ไปถามคู่กรณีว่า แต่เดิมไม่ใช่อย่างนี้ ทำไมเปลี่ยนไป ที่รับปากไว้ ที่สัญญาไว้ ทำไมไม่ทำ แทนที่จะรู้ตัวและเห็นตามจริงว่า เป็นเราที่คิดไปเอง กลับไปปรับโทษ อาละวาด ตีโพยตีพาย เอากับอีกฝ่ายหนึ่ง

(หนี้) กรรมเก่าก็ไม่ได้ใช้ แถมยังสร้าง (หนี้) กรรมใหม่เพิ่มขึ้นมาอีก

อธิบายเป็นกฎแห่งกรรมก็คือ **กรรมเก่าของเรา กรรมใหม่ของเขา** มันเป็นวงจร เพราะกรรม (๑) ที่เราเคยทำไว้ ส่งผลให้เรามาเจอคนที่ มีนิสัยแบบนี้เพื่อส่งผลทางใจให้เขาทำกรรม (๒) กับเรา ตามที่เราเคยทำ กับคนอื่นให้ทุกข์แบบนั้น ซึ่งคนที่ก่อกรรม (๒) กับเรา ก็จะต้องไปรับผล ที่ทำกรรม (๒) ด้วย โดยไปเจอคนที่ก่อกรรม (๓) และสืบต่อกรรมกันไป เป็นวงจรอุบาทว์ที่ไม่มีวันจบ วนไปวนมาอย่างนี้และซ้ำซ้อนยิ่งๆ ขึ้นไปอีก

กฎแห่งกรรมเที่ยงตรงเสมอ สร้างเหตุไว้อย่างไรก็ย่อมได้รับผล เช่นนั้นแน่นอน การไม่ยอมรับกฎแห่งกรรม เพราะบอกว่าเราดีกับเขา แต่เขาไม่ดีกับเรานั้น จึงเป็นการเข้าใจผิดของเราเองว่า เราทำกรรมกับคนนี้อย่างไร คนนี้จะต้องทำกรรมแบบเดียวกันกับเราคืนมาเป๊ะๆ

ทั้งๆที่เรา ก็อาจจะไม่ได้ทำดีตอบคนที่มาทำดีกับเราทุกคน หรือกับบางคนเราอาจจะทำร้ายตอบด้วยซ้ำ

สร้างเหตุไว้อย่างไรก็ย่อมได้รับผลเช่นนั้น

น้องคนหนึ่งตั้งแต่เรียนจบ สามารถทำงานหาเงินเองได้ จึงแยกบ้านออกไปอยู่ต่างหากจากแม่ของเธอ จะกลับไปหาแม่บ้างก็ตอนที่ไม่มีเรื่องทุกข์ใจ ไม่สบายใจ เวลาอื่นนอกเหนือจากนั้น ไม่เคยสนใจเลยว่าแม่อยู่คนเดียวจะเหงาหรือเปล่า

เธอเริ่มจะระลึกถึงสิ่งที่ไม่ดีกับแม่ไม่ได้ ก็ตอนที่มีคนมาสอนเรื่องกรรม

ในขณะนั้นเธอกำลังเป็นทุกข์เพราะแฟนที่คบกันไม่เคยเอาใจใส่ดูแลเธอเลย จะมาหาก็เฉพาะตอนมีเรื่องให้ช่วย พอช่วยเสร็จแล้วก็หายตัวไป เป็นอย่างนี้หลายครั้ง เธอจึงนึกขึ้นได้ว่า เป็นพฤติกรรมแบบเดียวกันกับที่เธอทำไว้กับแม่เสมอ นั่นเอง

แม้เธอจะดีกับเขา แต่สิ่งที่เธอเจอคือกรรมที่เธอทำไม่ดีกับคนที่ดีกับเธอมาก่อน

การคิดว่าเราดีกับแฟนคนนี้ แฟนคนนี้ก็จะต้องดีกับเรา จึงจะเรียกได้ว่าทำดีได้ดีนั้น ในความเป็นจริงแล้ว **กรรมจะเลือกจัดสรรให้เราได้รับผลทั้งร้ายและดีที่เราเคยทำไว้แน่นอน แต่ไม่จำเป็นต้องได้รับตอบจากคนคนเดิมที่เราเคยทำเสมอไป**

กรรมที่เราเจออยู่คือกรรมเก่า

กรรมที่เราทำในวันนี้ เป็นกรรมใหม่ที่จะส่งผลในอนาคต

การให้ผลของกรรมนั้น นอกจากจะดึงดูดให้ไปเจอคนที่เจตนามาทำให้เรารู้สึกทุกข์อย่างที่เราเคยทำมาแล้ว ยังสามารถส่งผลให้เราคิดไปเองทำให้ทุกข์อย่างที่ได้เคยสร้างเหตุให้ผู้อื่นทุกข์ไว้ก็ได้ โดยที่อีกฝ่ายอาจจะ

ไม่ได้ทำ หรือไม่ได้มีเจตนาที่จะทำอย่างที่เราคิด เช่น หากชอบแก้มึงทำให้
คนรู้สึกหึงหวง เป็นทุกข์กังวลไว้มาก ก็จะทำให้เรารู้สึกทุกข์ กลัวกังวล
ไปเองว่าจะถูกอีกฝ่ายหึง หึงๆที่อีกฝ่ายอาจไม่ได้คิดจะหึง หรือเคยนอกใจ
คนอื่นไว้ ก็จะทำให้รู้สึกว่าแฟนเราจะนอกใจอย่างที่เราเคยทำบ้าง หรือชอบ
พูดจาที่มั่งใจให้คนอื่นรู้สึกไม่ดี เวลาคนพูดอะไรเล็กน้อยก็ทำให้รู้สึก
น้อยอกน้อยใจหรือเสียความรู้สึก โกรธ คิดว่าคนอื่นมีเจตนาอย่างนั้น





• ทำอย่างไรให้ออกจากวงจรทุกข์นี้ •

ไม่ว่าจะทุกข์เรื่องแฟนเจ้าชู้ นอกใจ ไม่เอาใจใส่ ไม่ให้เวลา พุดจา ไม่แคร์ หรือทุกข์จากความรักเรื่องอะไรก็ตาม แม้ท่องบทสวดได้ขึ้นใจว่า “เจ็บแต่เจ็บเถอะ” แต่ก็ยังทำไม่ได้เสียที

พยายามอ่านคู่มือวิธีทำให้แฟนรักแฟนหลงมาแล้ว ๓ จบ ก็ยังแก้ทุกข์ไม่ได้เสียที

ไปตามตบ ตามทำร้าย ตามด่าคู่กรณี จ้างนักสืบ เล่นของ เล่นคุณไสย ไปรดน้ำมนต์ หรือใช้วิธีอื่นๆมาแล้ว แต่ก็ยังไม่หายทุกข์

นั่นเพราะทุกทางที่ทำมา เป็นการแก้ปัญหาที่ปลายเหตุ ซึ่งทำให้ทุกข์บานปลายออกไปอีก

แม้แต่การพยายามทำดีกับอีกฝ่ายมากขึ้นก็ยังถือว่าเป็นการแก้ปัญหาที่ปลายเหตุ ทั้งนี้ก็ไม่ได้หมายความว่าไม่ควรทำ เพราะถึงอย่างไรก็ดีถ้าไปสร้างกรรมไม่ดีเพิ่ม ทว่ายังไม่เป็นการแก้ปัญหาดตรงจุดเสียทีเดียว

เรามักพูดกันปาวๆว่าสุขทุกข์อยู่ที่ใจ ดังนั้นจุดเริ่มต้นของปัญหาต้องอยู่ที่ใจเราแน่ ไม่ใช่ที่อื่น

ทางแก้ปัญหาก็แท้จริงคือ เหตุเกิดขึ้นที่ไหนก็แก้ที่ตรงนั้น

เหตุเกิดจากกรรม ก็ต้องแก้ที่กรรม

เหตุเกิดจากกรรม ก็ต้องแก้กรรม

ตัวอย่างเรื่องจริงของผู้หญิงคนหนึ่งที่ต้องมาตกหลุมรักผู้ชายห่วยๆ ซึ่งไม่ใช่สเปคของเธอเลย ใจจริงเธอชอบผู้ชายรูปร่างสูงใหญ่ ไว้เคราหน่อยๆ ดูแมนๆ แต่ด้วยเหตุผลที่เธอเองก็ตอบไม่ได้ เหมือนเวลาที่คนอื่นๆ ตกหลุม (รัก) เบี้ยบเลยก็คือ เธอกลับไปตกหลุมรักผู้ชายตัวเล็ก ขาว ตี

คำว่าผู้ชายห่วยๆ ในนิยามของเธอคือ ผู้ชายคนนั้นคบผู้หญิงไว้สองคนให้ผลัดกันเอาใจเขา โดยที่ผู้หญิงทั้งสองคนต่างรู้ว่าผู้ชายหลายใจ แต่เธอไม่รู้จะทำอะไรหรืออะไรที่บังคับใจให้เธอรู้สึกว่ายากไปหา ไปเอาใจเขาทุกวัน

เธอ **ไม่เข้าใจ** ว่ารู้ทั้งรู้ว่าเขาเป็นอย่างไร แม้ทุกซี้ใจ แต่ทำไมต้องยอม ทั้งที่ตัวเองไม่ได้ชี้เหร่ หน้าตาก็ดีและมีชีวิตที่สมบูรณ์แบบที่บ้านมีฐานะไม่ได้ต้องพึ่งพาใคร เก่ง ฉลาด มีการศึกษา มีงานดี

หลังจากผู้หญิงคนนี้ได้ฟังเรื่องกฎแห่งกรรม และถูกถามกลับไปว่า ลองนึกดูให้ดีๆ **เคยไปทำอะไรมาถึงต้องมาเจอคนอย่างนี้**

หายไปแล้วอาทิติย์ เธอกลับมาบอกว่า “นี่ออกแล้ว นี่ออกแล้ว!”

เรื่องมีอยู่ว่า

ตอนป.๕ เธอเป็นเด็กเรียนเก่งและอยากเป็นที่หนึ่งของห้อง แต่ในตอนนี้มีคู่แข่งเป็นเด็กผู้ชายอีกสองคนที่มักจะผลัดกันชนะเป็นที่หนึ่งแข่งกับเธอ เธอก็เลยวางแผนพูดให้ความหวังกับทั้งคู่ ให้มาหลงรัก ผลัดกันมาเอาใจ หลอกให้ปั่นป่วน เด็กชายทั้งสองเลยไม่เป็นอันอ่านหนังสือ แล้วในที่สุดเธอมนั้นเธอก็ได้ที่หนึ่งของห้อง

ไปครอง!

เหตุการณ์ที่เธอทำ เกิดขึ้นตอนป.๕

แต่กรรมมาให้ผลตอนเธออายุ ๒๖

หลังจากเธอระลึกและสำนึกผิดได้แล้ว เธอก็ตระเวนหาเบอร์โทรศัพท์ของเพื่อนทั้งสองคนนั้น แล้วโทรศัพท์ไปหา เล่าเรื่องที่เธอเจอผู้ชายห่วยๆ เหมือนกับที่เธอเคยทำกับเพื่อนทั้งสอง เธอบอกทั้งสองคนว่า

“เข้าใจแล้วว่าพอเป็นผู้ถูกระทำมันทุกข์อย่างไร ต่อไปไม่ว่าจะมีเหตุโน้มน้าวใจอย่างไร ก็จะไม่ทำให้ใครทุกข์เช่นนี้อีก”

พร้อมทั้งขอโทษและถามเพื่อนทั้งสองว่าจะโอหสีให้เธอได้ไหม เพื่อนทั้งสองก็ตอบแบบเดียวกันว่า เรื่องสมัยเด็กๆ ผ่านไปนานแล้ว เขาให้อภัย ไม่ได้ติดใจอะไร

หลังจากนั้นแค่ชั่วข้ามคืน เธอก็พบว่าใจตัวเองเปลี่ยนไป นั่นคือทั้งที่เมื่อวานยังกินข้าวเย็นและป้อนข้าวให้กัน แต่เมื่อไปเจอผู้ชายคนที่เธอหลงในเช้าวันต่อมา พอมองหน้าปุ๊บ เธอกลับมีความคิดแวขึ้นมาเอง แล้วรู้สึกว่

“ผู้ชายคนนี้ไม่มีอะไรเลย”

จากนั้นแค่ภายในสัปดาห์เดียว เธอกับผู้ชายคนนี้ก็เลิกกันโดยที่ไม่ได้ทะเลาะกันและไม่มีความทุกข์ใจอาลัยกันอีก ทั้งคู่กลายเป็นเพื่อนที่ดีต่อกันได้โดยไม่มีความแค้นเคืองใดๆ

กรรมที่ทำไว้ตอนป.๕ ส่งผล **บังคับใจให้หลงรักคนที่จะก่อทุกข์ให้แบบเดียวกัน เมื่อตั้งใจแน่วแน่ที่จะละเว้นการกระทำแบบเดิม ทุกข์จึงลดลง ศีลหรือความตั้งใจไม่เบียดเบียนผู้อื่นเป็นตัวป้องกันทุกข์ทางใจ**

เมื่อทำกรรมต่าง ๆ ด้วยเจตนาใด ๆ ก็ตามไปแล้ว จิตจะทำหน้าที่บันทึกกรรมไว้ แล้วรอวันที่กรรมจะส่งผล เมื่อรับผลกรรมไปแล้ว หากจิตยังไม่เรียนรู้ จิตก็ยังเฝ้าเรื่องเดิมอยู่อย่างนั้น เพราะข้อมูลที่ถูกบันทึกไว้ยังไม่ได้ถูกลบออกจากจิต เรายังสามารถไปทำเหตุเดิมๆ ได้อีก สะสมจากน้อยเป็นมาก จากการกระทำเพียงครั้งหรือสองครั้ง เมื่อทำบ่อยๆ ก็กลายเป็นนิสัย จากนั้นนิสัยก็กลายเป็นสันดานได้ วันนี้เราโลกแค่นี้ ต่อไปเราก็คงโลกมากขึ้นได้ บางคนเคยเป็นคนดี พอออกหักแล้วกลายเป็นคนร้าย ยิ่งทำให้เดินออกห่างจากเป้าหมายว่าอยากมีความรักที่มีความสุขขึ้นทุกที

แต่ละคนสั่งสมเหตุต่าง ๆ แต่ละเรื่องมามากน้อยไม่เท่ากัน แต่หากทุกครั้งมีการเรียนรู้ เข้าใจเหตุผล ตั้งใจจะไม่ทำเช่นนั้นอีก หรือไม่ทำร้าย ไม่ยินยอมทำไม่ดีกับใครแบบที่เราโดนกระทำมา พร้อมๆ กับถ้าทำได้ ก็ขออภัย ขอตัดเวรกับทุกฝ่าย แสดงความสำนึกในความผิดที่ตนเคยกระทำมา ด้วยการขอโอสถิกรรมจากคนที่เราเคยไปกระทำเขาไว้ ก็จะช่วยให้ตนเองและคนอื่นเป็นอิสระพ้นจากวงจรอุบาทว์นี้

การขอโอสถิกรรมนั้นต้องเข้าใจด้วยว่า จุดประสงค์หลักที่เราไปขอโทษก็เพราะเรา “สำนึกผิด”

คนที่สำนึกผิดจะตระหนักถึงทุกข์ที่ได้รับ เข้าใจว่าสิ่งที่เราเคยกระทำเอาไว้ นั้น ส่งผลให้ผู้อื่นต้องได้รับทุกข์เช่นไร และมีความตั้งใจจริงที่จะไม่ทำให้ใครทุกข์เช่นนั้นอีก การขอโอสถิกรรมจึงออกมาจากน้ำใสใจจริง เพราะไม่ได้มีเจตนาเพื่อให้ตัวเองหายจากทุกข์ได้ไวๆ และเมื่อตั้งใจจะหยุดสร้างเหตุที่ตัวเราแล้ว หากใช้กรรมไปเรื่อย ๆ โดยไม่ได้สร้างเหตุใหม่ ถึงอย่างไรวันหนึ่งผลก็ต้องหมด

กรรมบางอย่างให้ผลในระยะสั้น เพราะสร้างเหตุเช่นนั้นไว้น้อย ทำให้ไวกว่าในระยะสั้น กรรมบางอย่างให้ผลในระยะยาว เช่น บางคนไปที่ไหน

มักเจอแต่คนพูดจาไม่ดีหรือเอาเปรียบ ก็เพราะเขามีนิสัยพูดจาไม่ดีหรือเอาเปรียบคนอื่นมานาน สร้างเหตุไว้มาก

เปรียบเหมือนการปลูกต้นไม้ใหญ่ ให้น้ำใส่ปุ๋ยมานาน พอหยุดรดน้ำหยุดให้อาหารแล้ว มันก็ต้องตาย แต่ก็ต้องใช้เวลานาน ไม่เหมือนเรื่องที่เรากำลังจะเล่า เล็กน้อย เทียบแล้วเท่ากับปลูกต้นถั่วเขียว หยุดรดน้ำแบบเดียว ต้นถั่วเขียวก็ตาย

หากนึกไม่ออกว่าเคยไปทำกรรมอะไรกับใครไว้ อาจเป็นไปได้ว่าเป็นกรรมที่เคยทำไว้ในชาติก่อน หรือถ้านึกไม่ออกว่าเป็นกรรมที่ทำไว้กับใครในปัจจุบันก็ไม่ต้องพยายามนึก เพียงตั้งใจให้หนักแน่นไว้ว่า **เราได้เรียนรู้ทุกข์เช่นนี้แล้วจะไม่ทำให้ใครทุกข์อย่างเดียวกันอีกเลย ไม่ว่าจะมีความจงใจมากเพียงใดก็ตาม** ก็จะเกิดกรรมดีใหม่ ที่เป็นปราการป้องกันใจ ไม่ให้ต้องรับทุกข์ยืดเยื้อยาวนานอีก

นอกจากนี้เมื่อเข้าใจเรื่องกรรมแล้ว เราควรให้อภัยผู้ที่มากระทำไม่ดีกับเรา เพราะเขาเข้ามาเพียงเพื่อจะเป็นผู้แสดงบทบาทกรรมเก่าที่เราทำไว้ สิ่งที่เกิดขึ้นคือกรรมเก่าของเรา กรรมใหม่ของเขา และด้วยกรรมใหม่ของเขาที่เจตนาทำขึ้นมาด้วยความไม่รู้ เขาก็ต้องไปรับ ไปเจอทุกข์อย่างที่เราเจออยู่ตอนนี้ในภพชาติหน้าแน่นอน

ความเข้าใจเรื่องกรรมจะทำให้เกิดเมตตา กรุณา และสามารถให้อภัยได้

จิตของแต่ละคนต่างก็บันทึกกรรมของตัวเองไว้ ถ้าเราให้อภัยเขา แต่เขาไม่ให้อภัยเรา ก็คือเขาเลือกที่จะเก็บกิเลส เก็บทุกข์ไว้ ตั้งใจทำร้ายตัวเองด้วยความไม่รู้ หากเป็นเช่นนั้นก็ไม่มีการช่วยได้ แม้แต่พระพุทธเจ้าเองยังทรงช่วยพระเทวทัตไม่ได้ ยังทรงช่วยคนทั้งโลกไม่ได้ เพราะแต่ละคนเดินทางในสังสารวัฏมายาวนาน ลังสมเหตุในเรื่องต่าง ๆ นานา ผูกปมผูกเงื่อนไว้เอง ต้องแก้เอง พระพุทธเจ้าท่านช่วยใครได้ก็เพราะคนนั้น

มีความตั้งใจจะออกจากทุกข์ และมีปัญญาเพียงพอ
ดังนั้นแต่ละคนจึงมีหน้าที่ช่วยเหลือตนเอง สั่งสมเหตุปัจจัยที่ดีด้วย
ตนเอง



เหตุใดเราจำอดีตกรรมบางอย่างไม่ได้

เรื่องกฎแห่งกรรมผูกโยงจากเหตุและผลที่ซับซ้อน เพราะคนเราเกิดมาแล้วหลายภพชาติ ทำกรรมมาหลากหลาย ถ้าจะเปรียบก็เหมือนเราหว่านเมล็ดพันธุ์ไว้เป็นล้านๆ เมล็ด มีทั้งชนิดที่เป็นพืชดอก ทั้งชนิดที่เป็นพืชใบ ทั้งมีพิษ ทั้งให้กลิ่นหอม ทั้งเป็นประโยชน์ ทั้งเป็นโทษ ต้นไหนจะเติบโตก่อน เราไม่มีทางรู้และไม่อาจคาดเดา

บางคนสงสัยว่าทำไมเราจำชาติก่อนไม่ได้ ไม่ต้องย้อนไปไกลแค่ตอนอายุ ๑ เดือน เราจำได้ไหมว่าเราทำอะไรกับแม่ไว้บ้าง ทั้งร้องไห้ขอแงขนาดไหน เรายังนึกไม่ออกเลย

ดังนั้นในบางกรณี บางเรื่อง หากเรานึกไม่ออกว่าเคยทำกรรมเช่นนี้กับใครไว้ ก็ไม่จำเป็นต้องสนใจ มองแต่ภาพรวมใหญ่ๆ ว่าเราโดนคนอื่นทำอย่างนี้ เพราะชาติก่อนเราทำคนอื่นไว้เช่นนี้ บางคนอาจสงสัยว่าแหมหรือ จะให้เชื่อกฎแห่งกรรมโดยที่จำไม่ได้ได้อย่างไร

อันที่จริงแล้ว เราสามารถเห็นผลของกฎแห่งกรรมได้จากจุดเล็กๆ ด้วยซ้ำ สร้างเหตุไม่ดีไว้ก็ต้องได้รับผลไม่ดี สร้างเหตุที่ดีก็ย่อมได้รับผลดี เช่น เวลาโกรธตอนไหนก็เป็นทุกข์ตอนนั้น เวลาปรารถนาได้อย่างจริงใจกับคนอื่นตอนไหนก็มีสุขตอนนั้น

เมื่อเข้าใจจุดเล็กๆ แล้ว จะเห็นว่า ภาพรวมแห่งความสุขทุกข์ใหญ่ๆ มันก็มาจากเหตุอย่างเดียวกัน

ทำจุดเล็กๆ ให้มันดี จะกลายเป็นภาพรวมใหญ่ๆ ที่ดีเอง

• เหตุที่ทำให้ทุกข์มากจนและนานขึ้น •

บางคนเข้าใจผิดว่า เราทุกข์เพราะใครมาก แปลว่ารักคนนั้นมาก
ความจริงแล้ว ทุกข์มากเป็นเพราะทำกรรมไม่ดีไว้มาก ยึดไว้มาก
อยากได้มากต่างหาก

แต่ละคนหลงยึดติดที่ตัวบุคคล เพราะกรรมทำให้คิดและปักใจไปเอง
ว่าคนนี้ใช่ ต้องได้คนนี้ ต้องอยู่กับคนนี้ ถ้าไม่เข้าใจเรื่องกรรมก็จะเชื่อ
ความคิดไปเองตามที่กรรมสั่งมาโดยไม่ได้เอะใจ ถ้าเข้าใจถูกต้องว่าเรายึด
เพราะกรรมเก่าที่เราทำ ก็จะมุ่งแก้ที่ตนเอง อย่าทำอย่างยึดติดว่าจะต้องทำ
เพื่อจะเอา จะอยู่กับคนนี้ได้ แต่ให้ทำดีแล้วปล่อยวาง รอดูผลของ
กรรมใหม่

บางคนทุกข์เก่ายังแก้ไม่ทันจบก็ไปสร้างทุกข์ใหม่เพิ่ม เช่น ทะเลาะ
กับคนนี้ แล้วหนีไปมีอีก จากทุกข์แค่ ๒ คน กลับกลายเป็นทุกข์ ๓ คน
เลยยังต้องใช้เวลานานชำระทุกข์นานและยุ่งยากซับซ้อนขึ้นไปอีก

บางคนนอกจากสร้างเหตุคือกรรมเก่าจนทำให้ต้องมาเจอทุกข์เช่นนี้
แล้ว ยังมีกรรมปัจจุบันที่มีนิสัยเพิ่มทุกข์ให้ตัวเองมากขึ้นไปอีก เช่น เป็น
คนคิดมาก ขึ้น้อยใจ ขี้ประชด อารมณ์ร้อน ปากไว เหมือนทำกรรมให้
ทุกข์มา ๑๐ แล้วคูณด้วยนิสัยด้านร้ายเข้าไปอีก ก็ทำให้ทุกข์เพิ่มขึ้นเป็น
๑๐๐ เรื่องนี้แต่ละคนต้องคอยสังเกตตัวเอง

หากจะแก้ทุกข์ จะทวนกระแสนิสัยเดิม แก่ความเคยชินของเรา
ในด้านร้าย เช่น เอาแต่ใจ คิดมาก ขึ้น้อยใจ ขี้หึง เราจะต้องอดความ
อยากทำตามใจให้ได้ ช่วงแรกที่ฝึกล้มต้องทุกข์แน่ๆ แต่เป็นทุกข์ที่มีวันจบ
เหมือนจะเอาเลี้ยงที่ดำผิวนอก เราต้องยอมเจ็บตอหนามงั่นนอก เมื่อ
เลี้ยงนอกไปแล้วก็หายเจ็บ แขนขาไม่เน่า แต่ถ้าเราไม่รักษาแผล กลับหวง
แผลไว้ว่าอย่ามาแตะต้อง อยากให้คนรักเป็นอย่างไร ให้ในสิ่งที่เราไม่ได้



สร้างเหตุมา ก็คือห่วงเหตุแห่งทุกข์ จะทำให้แผลยิ่งเน่า ใจยิ่งซ้ำ จากแผล
เล็กๆ กลับกลายเป็นแผลติดเชื้อ ต้องผ่าตัด ต้องนอนโรงพยาบาล ต้อง
ตายก่อนวัยอันควร

แต่ถ้าเราเรียนรู้ว่า เลียนตำอยู่ตรงนี้ ตรงเท่าเรา ตรงใจเรา
เราก็ออนเสีย คือออนกิเลส ออนนิสัยด้านร้ายนี้

ทุกเหตุการณ์ ทุกความทุกข์ที่เข้ามา จะกลายเป็นแบบฝึกหัด เป็น
วัตถุดิบที่ดีให้เราได้เรียนรู้ ให้เราเข้าใจเหตุแห่งทุกข์มากขึ้น เพื่อเป็นการ
ขัดเกลานิสัย พร้อมๆกับได้ใช้กรรมเก่าจนเบาบางลง ทำให้จิตใจเราเติบโต
ขึ้น เข้มแข็งขึ้น มีปัญญามากขึ้น

สุดท้ายเราจะกลายเป็นคนใหม่ที่พร้อมจะมีชีวิตและมีความรักที่ดียิ่งๆ
ขึ้นไป



• กำเทุเพื่อกลลยทุทุ •

ครั้งหนึ่งมีน้องคนหนึ่งกำลังเป็นทุทุเรื่องความรัก และไปขอคำปรึกษาจากญาติธรรมก็ได้รับคำแนะนำเดิมๆอยู่เป็นปี ว่าเหตุใดจึงต้องมาเจอเรื่องแบบนี้ รวมทั้งทางออกจากปัญหานี้ เธอฟังจนจำได้ทุทุประโยค สามารถเอาไปพูดต่อกับคนอื่นๆ ได้อย่างคล่องปากโดยคนอื่นๆ ได้ประโยชน์ด้วย

แต่ก็ยัง“ไม่เข้าใจ”ไม่สามารถกลลยทุทุได้

จนญาติธรรมท่านนั้นเห็นว่า พูดแบบเดิมไปก็ไม่มื่อะไรดีขึ้น และมีปัจจัยอื่นที่ขาดหายไป พิจารณาแล้วเห็นว่า เธอไม่เคยทำบุญเพื่อให้ผู้อื่นพ้นทุทุเลย จึงพาเธอไปทำบุญ โดยให้เธอตั้งจิตว่า **ให้ผู้รับของเหล่านั้นพ้นจากความทุทุ**

บุญที่แนะนำให้ทำในครั้งนั้นก็คือ ให้ตั้งใจเก็บข้าวของเหลือใช้ไปให้ผู้ทุทุขาดแคลนมากๆ และต้องการสิ่งเหล่านั้นจริงๆ คือนำไปให้ที่ศูนย์ผู้ทุทุพพไร้สัญชาติ ซึ่งคนเหล่านั้นแม่เสื้อผ้าก็แทบไม่มีจะใส่ แม้แต่ผ้าอนามัยก็ยังต้องใช้ผ้าแถบชิ้นเดียว แล้วชิ้นเดียวต้องสลับกันใช้สองคนต่อหนึ่งผืน

เมื่อได้นำของไปให้ ได้เห็นภาพผู้ทุทุได้รับทุทุ แม้จะเกิดความสลดสังเวช แต่ในขณะเดียวกันเธอก็เกิดความปีติที่ได้ช่วยให้คนเหล่านั้นพ้นทุทุ

ขณะขับรถกลับนั่นเอง เมื่อกลับมาพูดถึงเรื่องเดิมที่เธอทุทุมาเป็นปี ซึ่งเธอติดใจอยู่ คราวนี้เธอเกิดเข้าใจคำแนะนำเดิมๆ ที่ก่อนหน้านั้นฟังเป็นลิบๆ รอบก็ไม่เข้าใจ

เหตุที่เธอได้สร้างเพิ่มมื่ออย่างเดี่ยว คือเจตนาให้ผู้อื่นพ้นทุทุ เมื่อตั้งใจให้ผู้อื่นพ้นทุทุ เธอก็พ้นด้วย แม้ของยังกองอยู่ในศูนย์ผู้ทุทุพพ ยังไม่ทันถึงมือผู้รับเลยด้วยซ้ำ



นี่เป็นตัวอย่างหนึ่งของอันิสงส์จากการช่วยทำให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ทันตาเห็น ทำให้เห็นว่า การได้ตั้งใจช่วยให้ผู้อื่นพ้นทุกข์เป็นเหตุหนึ่งที่จะช่วยให้เราสามารถรับปัจจัยที่จะทำให้พ้นทุกข์ได้

แต่ขออย่าอย่างหนักแน่นว่า

ต้องเป็นการช่วยผู้อื่นแบบบริสุทธิ์ใจไม่หวังผล ไม่หวังสิ่งตอบแทน ยิ่งช่วยคนที่เรารู้ว่าไม่สามารถตอบแทนอะไรใด ๆ กลับมายังเราได้มากเท่าไร ผลของกรรมดีที่ทำจะยิ่งสะท้อนให้ใจเราสามารถรองรับสิ่งที่ดีได้มากขึ้นเท่านั้น

การให้เช่นนี้ตรงข้ามกับสภาพสังคมทุกวันนี้ ที่ให้แบบต่างตอบแทนให้คนรักก็หวังที่จะได้รับความรักและความรู้สึกดี ๆ ตอบ ทำบุญก็ทำเพื่อแลกเปลี่ยนกับคำขอพร ซึ่งนอกจากจะไม่ใช้การทำบุญที่แท้จริงแบบพุทธแล้ว ยังเป็นการทำให้ยิ่งยึดติดมากขึ้น เพราะเป็นการช่วยผู้อื่นด้วยความโลภ

เมื่อเหตุคือใจตั้งเจตนาไว้อย่างไร ก็ได้ผลอย่างนั้น ยุติธรรมกันแล้ว

อีกวิธีที่แนะนำคือ **เป็นทุกข์เรื่องอะไร ให้ตั้งใจไปช่วยผู้อื่นให้พ้นทุกข์จากเรื่องเดียวกันนั้น ๆ หลาย ๆ คน ยิ่งมากก็ยิ่งดี**

โดยอาจจะนำความผิดพลาดของตนเองไปบอกต่อ เพื่อที่ผู้อื่นจะได้ไม่ผิดพลาดอย่างเดียวกัน หรือตั้งเจตนาไว่กว้าง ๆ ว่า จะช่วยให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ ไม่ต้องมาทุกข์เรื่องความรัก เมื่อมีใครมาปรึกษาที่ตั้งใจช่วยตามสติปัญญาและกำลัง โดยอิงอาศัยหลักธรรมเป็นพื้นฐาน พร้อม ๆ กับเรียนรู้ปัญหาที่คนอื่นเจอไปด้วย

วิธีนี้จะเป็นผลดีหลายต่อคือ อาจช่วยให้คนเหล่านั้นพ้นทุกข์หรือคลายทุกข์ได้บ้าง รวมทั้งทำให้ตนเองสามารถเห็นปัญหาอย่างเป็นกลางรอบด้าน เพราะหากเป็นปัญหาของเรา เราจะเห็นแต่มุมของเราด้านเดียว เหมือนนักมวยบนสังเวียนไม่เห็นฟอร์มตนเอง แต่ถ้าเป็นปัญหาของคนอื่น เราจะเปลี่ยนตำแหน่งเป็นผู้ดู เป็นโค้ช ไม่ได้เข้าไปคลุกตะลุมบอนกับทุกข์

เราจะไม่เม้าหมด จะเห็นภาพได้กว้าง ทำให้เข้าใจปัญหาได้รอบด้านถ่องแท้มากขึ้น

ท้ายที่สุด เมื่อถึงเวลาต้องเจอทุกข์เช่นนี้กับตัวเอง ทั้งผลบุญที่ได้ช่วยผู้อื่นกับทั้งปัญญาที่เคยได้เรียนรู้ ย่อมจะเป็นผลสะท้อนกลับมาช่วยเราให้บรรเทากรรมในภายหลังได้

ทั้งการขอโอสถกรรม ให้อีกฝ่ายอโอสถ และการสร้างเหตุปัจจัยใหม่ที่ดีด้วยการช่วยผู้อื่น ล้วนไม่ได้เป็นการแก้กรรม เพราะกรรมที่ทำแล้ว แก้ไม่ได้ แต่เราขอโอสถกรรม ให้เขาอโอสถ เพื่อหยุดเหตุที่จะทำให้ต้องไปรับผลต่อไม่มีที่สิ้นสุด เป็นการใช้ของเก่าเท่าที่เคยทำมา

พระพุทธเจ้าตรัสว่า **เปรียบกรรมไม่ดีเหมือนเกลือ เปรียบกรรมดีเหมือนน้ำ**

การสร้างเหตุปัจจัยใหม่ที่ดีเปรียบเหมือนการเติมน้ำจืดลงในโอ่งที่มีเกลือ เติมน้ำจืดไปเป็นปริมาณมากๆ ไม่ได้หมายความว่าเกลือจะหายไป แต่เพราะปริมาณน้ำจืดมีมากกว่า จึงรู้สึกได้ว่าความเค็มเจือจาง

ดังนั้นความทุกข์ของใครจะหมดช้าหรือเร็ว ย่อมขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยทั้งเก่าและใหม่ ถ้าเราทำให้คนเป็นทุกข์มา ๒๐ หน่วย แต่สร้างความดีหรือช่วยคนพ้นทุกข์เพียงแค่ ๒ หน่วย น้ำหนักกรรมดีในปัจจุบันก็ยังต่างจากน้ำหนักของกรรมเก่ามาก ผลดีใหม่ๆ ยังอาจจะไม่ปรากฏเด่นชัด แต่ถ้าทำไปเรื่อยๆ จนเหตุของกรรมดีมีมากกว่า ก็จะมีรู้สึกได้ว่าทุกข์ที่ประสบเบาบางลง

ในเรื่องกรรม แม้ใครไม่เคยได้เรียนรู้ก็仍将พบว่า เมื่อกรรมหมดวาระก็พ้นทุกข์ (แต่ไม่สังเกต) แต่คนส่วนใหญ่ทุกข์แล้วพ้นทุกข์ ก็ลืมทุกข์กลับมาทุกข์เรื่องเดิมได้อีก ไม่เกิดความเข้าใจก็เพราะว่าไม่ได้สร้างเหตุทางปัญญา เช่น ได้ให้ธรรมทานหรือช่วยผู้อื่นให้พ้นทุกข์มาก่อน แล้วไม่ได้ย้อนกลับมาสำรวจต้นตอเหตุแห่งทุกข์ที่แท้จริง ถ้าได้สร้างเหตุทางปัญญามา

แล้วได้ย้อนกลับมาดูตนเอง ดูความผิดพลาดของตนเอง ดูว่าตนเองยึดติดอะไรอยู่จึงทำให้ทุกข์ ไม่ใช่มีวแต่โทษคนอื่น ก็จะทำให้ตาสว่าง ไม่กลับมาทุกข์เรื่องเดิมๆ อีก

จุดประสงค์ในการเข้าใจเรื่องกรรมนั้นก็เพื่อให้เราเข้าใจว่า **สิ่งทั้งหลายมีเหตุ ไม่ต้องโทษคนอื่น ไม่ต้องโทษฟ้าโทษดิน ไม่ต้องโทษสวรรค์ เพราะเหตุก็คือเรา**

กรรมที่ยึดเราเอาไว้เนั้น เราทำมาเอง

ผู้ที่เชื่อเรื่องกรรมจะไม่เอาแต่โทษกรรมเก่า เพราะเมื่อเข้าใจแล้วว่าเราเป็นผู้สร้างเหตุในอดีตมาให้ตนเองรับผลในปัจจุบันนี้ ก็เข้าใจได้ด้วยว่า เราก็เป็นผู้สร้างเหตุปัจจุบันในวันนี้ เพื่ออนาคตที่ดีขึ้นได้เช่นกัน

แต่ละคนสร้างเหตุหรือมีกรรมเก่าที่ต้องชำระแตกต่างกัน สิ่งที่ได้เจอคนที่ได้พบ เรื่องราวที่ประสบ เกิดขึ้นตามความเหมาะสม เมื่อมีปัญหา มีความทุกข์จึงเป็นโอกาสดีที่จะได้เรียนรู้ ได้ขัดเกลา ได้ชำระก่อนกรรมเก่าได้เข้าใจความรักมากขึ้นจากบทเรียนที่ได้เจอ

ตัวอย่างเช่น หากคนรักไม่เอาใจใส่ แทนที่จะพยายามทำให้เขามาใส่ใจ ด้วยการแต่งหน้าให้สวย ริดหุ่นให้ผอม หรือซุดบ่อล่อปลาเพื่อเรียกร้องความรักที่เปลือก ก็เปลี่ยนเป็นเรียนรู้ว่า เจอคนไม่เอาใจใส่ ไม่คิดถึงใจคนอื่นนั้นส่งผลให้เป็นทุกข์อย่างนี้ จากนั้นไปจะเอาใจใส่หัดคิดถึงใจผู้อื่น

การเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี คือการทิ้งนิสัยเก่าและสร้างนิสัยใหม่ที่ดีซึ่งจะทำให้รู้จักรักมากขึ้น ทำให้พร้อมที่จะรัก ซึ่งเป็นทั้งเหตุและผลที่จะทำให้พร้อมมีความรักที่ดี มีคนรักที่ดีขึ้น และรู้จักวิธีรักษาความรักที่ดี ทุกอย่างไม่ได้หนีไปจากกฎแห่งกรรมเลย

ถ้าไม่อยากพบความรักที่เป็นทุกข์ ไม่ต้องการพบคนที่มาทำไม่ดี ให้หัดเท่าทันกิเลสตนเอง ระลึกและสังเกตกิเลสในใจเราบ่อยๆ ไม่หลงไป

ทำตามกิเลส ก็จะทำให้กิเลสหรือเหตุไม่ดีที่สั่งสมอยู่ในใจเราค่อยๆ เบาลง
เมื่อเข้าใจเรื่องเหตุและผลก็จะทำให้ไม่หลงกรรมจนตาบอดมืดมิด
ไม่สามารถจะเห็นความจริง

อย่างน้อยเมื่อกรรมส่งผล ก็แค่ตามัวๆ

แต่ยังสามารถจะเห็นทางออกจากหลุมกรรมได้



“สิ่งที่เจอบอกกรรมเก่า
สิ่งที่ทำบอกทางใหม่”





บทที่ ๔

รักอย่างไรให้เป็นสุข



• สร้างกรรมดี จะมีความรักที่ดี •

เมื่อเริ่มเข้าใจเหตุและผล ว่ากรรมไม่ดีทำให้ตาเราบอด ใจเราบอด ได้อย่างไร เราก็จะเริ่มเห็นภาพว่ากรรมดีเท่านั้นที่จะทำให้ตาเราสว่าง ใจเราสว่างได้ และกรรมดีเท่านั้นที่จะเป็นเหตุให้มีความรักอย่างมีความสุข และมีสิทธิ์จะมีคนรักที่นำความสุขมาให้

ไม่มีใครเจอคู่ที่ให้ความสุขโดยที่ไม่ได้สร้างเหตุมา

คำว่ากรรมดีนั้นอาจมีความหมายที่แตกต่างกันไปตามการตีความของแต่ละคน แต่ถ้าเข้าใจว่าผลของกรรมดีคือความสุข ก็จะทำให้เข้าใจได้ง่ายขึ้นว่า กรรมดีก็คือการกระทำที่จะส่งผลให้เกิดความสุขนั่นเอง

บทนี้จะบอกถึงวิธีการประกอบกรรมดี และการสร้างเหตุแห่งความสุขในเรื่องความรัก

ก่อนอื่นขอให้เข้าใจก่อนว่า ที่มาของความสุขนั้นมีอยู่สองแบบ แบบแรกคือความสุขแบบที่อิงอาศัยสิ่งอื่นหรือคนอื่น เป็นสุขจากการได้สิ่งที่ต้องการ

ในเรื่องของความรัก เมื่อเข้าใจว่าความสุขคือการได้มา ก็ทำให้ความรักนั้นกลายเป็นการสร้างเหตุแห่งทุกข์

อยากได้สาวสวย หนุ่มหล่อ คนที่หมายปองมาเป็นแฟน แต่ไม่ได้ แล้วทุกข์ไหม

ถ้าสุขเกิดจากการ “ได้” เห็นหน้า “ได้” อยู่ใกล้ “ได้” ยินเสียง “ได้” สัมผัส “ได้” กอดจูบ ก็ทำให้ทุกข์เมื่อ “ไม่ได้” เห็นหน้า “ไม่ได้” เจอ “ไม่ได้” ยินเสียง “ไม่ได้” สัมผัสความอบอุ่น อ่อนหวาน เย้ายวน ท่างกัน แล้วเป็นทุกข์ไหม

ความอยากได้ทำให้เกิดความทุกข์ เพราะความอยากจะพ่วงความ

ทุกข์มาด้วยเสมอ ต้องทุกข์จากการแสวงหา การรอคอย การพยายาม รักษา และความกลัวจะสูญเสีย

ความสุขทุกข์แปรปรวนขึ้นลงตามเหตุปัจจัยของสิ่งภายนอก เพราะยึดกับสิ่งภายนอก

เมื่อเรามีความสุขที่ขึ้นอยู่กับสิ่งภายนอกมาก แล้วยังต้องการให้สิ่งภายนอกเป็นอย่างใจ ไปสร้างเงื่อนไขให้คนอื่น ยิ่งทำให้เกิดทุกข์

ความรักในความรักเข้าใจของแต่ละคนแตกต่างกันด้วยเหตุปัจจัยอันหลากหลายตามที่ได้เขียนไปในบทแรก หากสิ่งที่เราต้องการนั้น มันแตกต่างจากความรักแบบที่คนอื่นอยากให้เราหรือสามารถให้ได้ ปัญหาที่ว่าทำไมเธอไม่รักฉัน ทำไมเธอไม่เข้าใจฉัน ทำไมฉันต้องเข้าใจเธอในเมื่อเธอไม่เคยเข้าใจฉัน เป็นต้น ก็เกิดขึ้นได้ ซึ่งบางครั้งปัญหาก็ไม่ได้มาจากฉันรักเธอมากเกินไป เธอรักฉันน้อยไป หรือรักเราไม่เท่ากัน แต่เป็นเพราะต่างฝ่ายต่างอาจจะกำลังมองความรักจากมุมที่แตกต่างกันอยู่

มีเรื่องราวความรักกับชอบขนมปังที่เล่ากันว่า

ผู้ชายคนหนึ่ง ทุกครั้งที่ในมื้ออาหารมีขนมปัง เขามักจะฉีกชอบขนมปังให้ภรรยากิน ส่วนตัวเองจะกินแต่เนื้อแป้งขาวๆ ภรรยาเก็บสะสมความไม่พอใจไว้โดยไม่พูดออกมาวันแล้ววันเล่า จนวันหนึ่งเมื่อทนไม่ไหว ภรรยาก็ระเบิดออกมาว่า

“พอกันที! ฉันทนเป็นฝ่ายยอมเสียเปรียบคุณตลอด ฉันเกลียดชอบขนมปัง!”

ฝ่ายสามีเมื่อได้ยินเช่นนั้น ก็รู้สึกเสียใจมาก แล้วบอกภรรยาว่า

“แต่ที่รัก ชอบขนมปังนั้นเป็นส่วนที่ผมชอบกินมากที่สุดเลยนะ”

หากแต่ละคนเอาความชอบ ความไม่ชอบ หรือมุมมองความเห็นของตนเองไปวัดความรักของผู้อื่น ฝ่ายหนึ่งก็อาจไม่พอใจสิ่งที่ตนได้รับ อีกฝ่าย



หนึ่งก็อาจรู้สึกเป็นทุกข์ที่ให้ความรักไปแล้วแต่อีกฝ่ายกลับไม่เห็นคุณค่า หรือแม้ว่าได้ทำสิ่งต่างๆ ให้อย่างมากมาย แต่อีกฝ่ายก็ยังรู้สึกว่ารักเขาน้อยเกินไป

ยิ่งตั้งเงื่อนไขตั้งกฎเกณฑ์กับคนอื่นมากเท่าไร ยิ่งกับเงื่อนไขที่ตั้งไว้เท่าไร ยิ่งคิดว่าทำอย่างนั้น อย่างนี้แล้วเราจึงจะมีความสุข ว่าถ้าไม่ทำอย่างนั้นอย่างนี้ แปลว่าไม่รัก ฯลฯ ก็ยิ่งเท่ากับตั้งเงื่อนไขให้ตนเองมีความสุขมากขึ้นเท่านั้น

ถ้าความรักคือการเรียกร้อง เพื่อจะเอาความสุขของฉัน

มันคือกิเลส มันคือความอยากได้

แต่แต่ละคนมีความอยากไม่เท่ากัน อาจอยากได้สิ่งที่เหมือนกันหรือแตกต่างกัน แต่สิ่งหนึ่งที่แต่ละคนเป็นเหมือนกันก็คือ **กิเลสและความอยากได้สามารถผลักดันให้เราดิ้นรนไปทำกรรม เบียดเบียนคนอื่น แล้วกรรมได้ย้อนกลับมาทำให้เรารับทุกข์จากผลกระทบนั้นได้**

กิเลสและความอยากได้ผลักดันให้เราเรียกร้อง พยายามทำสิ่งต่างๆ เพื่อให้ได้มา เป็นการสร้างความทุกข์เมื่ออีกฝ่ายไม่ทำสิ่งที่เราปรารถนา และแทนที่จะเห็นว่า เป็นเราเองที่อยู่ๆ ก็ไปอยากได้จึงเป็นเหตุให้ทุกข์ แต่เรากลับไปโทษอีกฝ่ายว่าเป็นผู้ทำให้เราทุกข์

คนอื่นไม่ให้ ไม่สามารถทำอย่างที่เราต้องการได้ หรือไม่รักเรา แท้จริงแล้วไม่สามารถทำให้เราเป็นทุกข์ได้ หากเราไม่ได้มีความอยากได้เป็นตัวตั้งต้นก่อน เราย่อมไม่ทุกข์

เป็นความจริงหรือ ว่าเพราะรักนะ ถึงได้หวง ถึงได้หึง ถึงได้น้อยใจ ถึงได้โมโห จนในที่สุดก็ต้องต่อว่า ตัดพ้อ อาละวาด ลงไม้ลงมือ และอาจจะถึงฆ่าแกงกัน

เราแยกความอยากได้เพื่อความสุขของตนเอง กับความอยากได้คนอื่นมีความสุขออกใหม่

แยกให้ออกว่าเรากำลังอยากให้ความรักหรืออยากได้ความรัก

ลองทบทวนว่าที่ผ่านมา เราหาความสุขหรือแก้ทุกข์ในลักษณะที่รอคนอื่นมารดน้ำดับไฟในใจของเราหรือเปล่า เช่น งอนแล้วก็รอคนอื่นมาง้อ ไม่งอยิ่งร้อนเป็นไฟ

หรือเราแก้ปัญหาด้วยการดับที่ต้นเหตุของไฟ หยุดเติมเชื้อไฟในใจตนเอง จึงไม่ต้องรอใครมาดับให้

ลองสำรวจดูให้ดีว่า ที่เราต้องการความรัก ที่หึงหวง ที่ทุกข์มากเมื่อสูญเสีย อาจจะเป็นเพราะลึกๆ ในใจเรารู้สึกว่าเราไม่มีคุณค่าหรือเปล่า เราจึงต้องการความรักจากคนอื่น ความรักของคนอื่นมีความหมายกับเรามาก หรือเราอาจจะรู้สึกว่าเราดีไม่พอจึงกลัวว่าอีกฝ่ายจะปันใจไปรักคนอื่น หรือคิดว่าเราดีไม่พออีกฝ่ายจึงทิ้งเราไป

ความอยากให้คนอื่นเห็นคุณค่าก็เท่ากับเป็นการลดคุณค่าในตัวเองแล้ว เพราะไปเอาความรู้สึกคนอื่นมาเป็นตัววัด

หากรู้สึกว่าเราไม่มีคุณค่า อยากให้คนอื่นให้ความสำคัญ แทนที่จะไปทำอะไรที่ลดคุณค่าของตัวเองลงไปอีก เช่น ไปง้อ ไปตีโพยตีพาย เพราะขาดความมั่นใจ กลัวอีกฝ่ายไม่รัก ก็ควรเปลี่ยนมาแก้ไขปัญหามาให้ตรงจุด

ถ้าเห็นว่าตัวเองไม่มีค่า ก็สร้างคุณค่าให้ตัวเอง

เมื่อเรารู้จักทำตนเองให้ดี และรู้จักตัวเองชัดดีพอแล้ว ใครจะมาบอกว่าเราเป็นอย่างไรที่ไม่ตรงกับความจริงเราก็จะไม่รู้สึกหวั่นไหว เหมือนมีคนมาบอกว่าเรามีสองตา สามขา เราคงหัวเราะหรือคิดว่าเขาบ้ามากกว่าจะโกรธหรือทุกข์ว่าฉันเป็นอย่างนั้นจริงๆ หรือ

การทำตนเองให้มีคุณค่า ตรงกับความหมายของคำว่า รู้จักรักตนเอง

การรู้จักรักตนเอง คือการรู้จักทำตนให้มีความสุข และต้องเป็นความสุขจริงๆ ไม่ใช่ความสุขในระยะสั้น ทุกข์ในระยะยาว

ไม่ใช่การได้กินของอร่อย แล้วกินจนอ้วน จนเสียสุขภาพ

ไม่ใช่การได้ซื้อของที่ชอบ แต่ซื้อจนเป็นหนี้หรือไม่มีสตางค์เก็บ
ไม่ใช่การได้กินเหล้าเฮฮา แต่กินแล้วขาดสติ เสียสุขภาพตับ
ไม่ใช่การได้ทุกอย่างดังใจหวัง แต่กลับมีความสุขด้วยตนเองไม่ได้
ต้องคอยแต่พึ่งพาสิ่งภายนอก พอไม่มีหรือไม่ได้ก็เหงา ก็ทุกข์

การรู้จักรักตนเองแตกต่างจากการเห็นแก่ตัวตรงที่
การรู้จักรักตนเอง คือการไม่ทำเหตุให้ตนเองและคนอื่นเดือดร้อน
ทำให้มีความสุขจากภายใน

แต่ **การเห็นแก่ตัว** คือคิดถึงประโยชน์ของตนเองฝ่ายเดียวโดยไม่
นึกถึงความทุกข์เดือดร้อนใจของผู้อื่น แม้ดูเหมือนเรามีความสุขที่ได้
เอาเปรียบ แต่เป็นสุขในระยะสั้น เพราะในระยะยาวมันคือการสร้างเวร
สร้างกรรมให้ต้องกลับมาชดใช้

การรู้จักรักตนเอง หมายถึงเราสามารถสร้างความสุขให้ตนเองได้โดย
ไม่ต้องพึ่งพาสิ่งภายนอก ไม่ต้องพึ่งพาคนอื่น ซึ่งตรงกับนิยามความสุขแบบ
ที่สองคือ **สุขโดยไม่ต้องอาศัยสิ่งอื่น**

เมื่อใดที่เราสามารถสร้างความสุขให้ตนเองเป็น **มีความสุขกับตัวเอง**
ได้ **ความรู้สึกลอยได้** **อยากอาศัยสิ่งอื่น** **คนอื่นยอมให้น้อยลง** **การเรียกร้อง**
การคาดหวังต่างๆก็น้อยลง

เมื่อรักตนเองเป็นแล้วก็จะสามารถรักคนอื่น **รู้วิธีที่จะรักคนอื่นได้อย่าง**
มีความสุข **รู้ว่าจะทำอะไรให้ผู้อื่นเป็นสุข**

ดังนั้นจึงไม่ใช่แค่ความสุขของเราคนเดียว แต่ทำให้ความลัมพันธ์
เป็นสุขและดีขึ้นด้วย





• ฝึกรักตนเองให้เป็น •

เมื่อกิเลส ความอยากได้ ก่อให้เกิดทุกข์
การพยายามสละไม่ทำตามกิเลส
ก็เหมือนการหยุดเชื้อไฟแห่งทุกข์
ที่เคยเผาใจเราแล้วลามไปเผาคนอื่น

ยังคิดถึงแต่ประโยชน์ของตนเองเท่าไร ยิ่งก่อให้เกิดทุกข์หรือโกรธ
เมื่อไม่ได้ดั่งใจ

**เมื่อการทำเพื่อผลประโยชน์ของตนเองเป็นการเพิ่มความเห็นแก่ตัว
ดังนั้นการทำเพื่อคนอื่นจากใจจริงโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน ก็ย่อมเป็นการ
ลดความรู้สึกเห็นแก่ตัว**

ยิ่งเรา **ให้** เรา **สละ** ออก เพื่อคนอื่นเท่าไร ทิฐิและอัตตาเรายิ่งเบาบาง
โดยไม่ต้องคิดเอาเอง หรือไม่ต้องป่าวประกาศบอกใครๆ ว่าเรามีคุณค่า
ใจเราก็จะมีความสุข ใจจะรู้สึกเต็มได้เอง



• ฝึกให้ •

หลักของการให้ นั่น ต้องดูหลายอย่างประกอบ

เบื้องต้นต้องดูว่าเราให้เพื่อประโยชน์ของเขาหรือเพื่อประโยชน์ของเรา ถ้าให้เพื่อประโยชน์ของเขา เราจะไม่มีความรู้สึกโกรธหรือขัดใจ แต่ถ้าเรามีความเห็นใดๆ ตั้งไว้อยู่ก่อน เราจะรู้สึกโกรธหรือรู้สึกขัดใจได้

ความแตกต่างระหว่างความเอาใจใส่กับความห่วงนายเกินเหตุก็คือ ความเอาใจใส่จะเกิดจากความใส่ใจ รู้จักสังเกตว่าคนที่เรารักชอบหรือไม่ชอบอะไร รู้ว่าสิ่งไหนให้แล้วเขาจะได้ประโยชน์ รู้ว่าควรใช้เวลาใด ส่วนความห่วงนายเกินไปเป็นการรักแต่ทำให้ๆ โดยไม่ได้ไตร่ตรอง

ตัวอย่างเช่น เรายกส่วนชอบขนมปังแก่คนรักเพราะเราชอบกิน เราคิดว่าเขาน่าจะชอบ และเขาก็น่าจะดีใจที่เรายกส่วนนี้ให้ แต่หากเขาไม่ชอบหรือไม่แสดงความรู้สึกตรงกับที่เราคาดหวังไว้ เราเป็นทุกข์ไหม เราสามารถทำความเข้าใจความรู้สึกเขาได้ไหม

หรือสำหรับคนเป็นพ่อแม่ หากเราเห็นว่าลูกต้องทำการบ้าน แต่ลูกไม่อยากทำ เราไม่พอใจและจะทำทุกอย่างให้เขาทำการบ้านเดี๋ยวนี้หรือไม่ หรือเรามีวิธีการอย่างไรที่จะค่อยๆ โน้มน้าวใจเขา เรารักเขาแล้วเรามีความอดทนไหม เห็นแก่ประโยชน์ในระยะยาวของเขาไหม หรือเห็นแก่อารมณ์ชั่ววูบของเรา

เราแต่ละคนเปรียบเหมือนต้นไม้หลากหลายพรรณ เติบโตสูงต่ำได้หลายขนาด โตอยู่ในระดับไม่เท่ากัน เพราะทำกรรมมาต่างกัน สะสมเหตุมาแต่ละเรื่องไม่เท่ากัน เราจะไปบังคับให้ต้นไม้ต้องออกดอกผลเป็นอย่างไร สีน้แรงให้โตไวๆ อย่างที่เราต้องการไม่ได้ จะให้ต้นมะม่วงออกผลภายในชั่วคืนเดียวก็น่าไม่ได้ ให้ต้นส้มออกผลเป็นทุเรียนก็ยังเป็นไปไม่ได้

ต้นไม้ไม่สามารถเติบโตด้วยการให้น้ำเพียงอย่างเดียว ยังต้องขึ้นอยู่กับแสงแดด อุณหภูมิ ปุ๋ย วัชพืช คนเราก็เช่นกัน มีเหตุปัจจัยอื่นๆ หลากหลาย เช่น กรรมที่สะสมมา สิ่งแวดล้อม เพื่อน ครอบครัวหล่อหลอมให้แต่ละคนแตกต่างกันไป

สิ่งที่เราทำได้คือ แค่นี้ในสิ่งที่ตีแบบที่ไม่ไปเบียดเบียนเขา ส่วนเขา รับแล้วจะชอบไม่ชอบ หรือได้รับแล้วจะดีหรือไม่ดีขึ้น เราจะเกณฑ์ไม่ได้ ถ้าให้แล้วเขาไม่ยอมรับ ก็ยอมรับได้

องค์ประกอบของการสร้างความสุขในการเป็นผู้ให้ แบ่งออกได้เป็น ๔ ข้อหลัก คือ

ปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข คือความเป็นมิตร ความรู้สึกอยากช่วยเหลือ เกื้อกูล สามารถให้อภัย หรือเห็นสิ่งใดที่ผิดก็พร้อมจะเสียสละ แบ่งปัน ไม่คิดเบียดเบียน เรียกว่า *เมตตา*

ปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ คือช่วยผู้อื่นให้พ้นจากสถานการณ์เดือดร้อน ลำบาก หรืออย่างน้อยก็บรรเทา ตอนเห็นคนรักเป็นทุกข์ เราก็มพยายามช่วยให้พ้นทุกข์ ความตั้งใจช่วยและการลงมือช่วยนี้ เรียกว่า *กรุณา*

ยินดีเมื่อเห็นผู้อื่นเป็นสุข เช่น เมื่อเห็นคนรักหรือใครได้ดีในทางที่เหมาะสมก็รู้สึกยินดีไปด้วย เห็นคนรักมีความสุขก็มีความสุข ถ้าเห็นคนรักได้ดี มีความสุขกับคนอื่นแล้วเราไม่ยินดี ก็ให้เห็นโทษของความรักตัวเอง มากกว่ามัวแต่โทษว่าเขาไม่รักเรา ช่วยลดความอิจฉาริษยา เรียกว่า *มุทิตา*

ข้อสุดท้ายคือ *ใจมีความเป็นกลาง หรืออุเบกขา* อันเกิดจากปัญญา เข้าใจธรรมชาติตามจริง แม้เราจะปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข พ้นทุกข์ และลงมือกระทำอย่างเต็มที่แล้ว แต่เมื่อผลไม่เป็นดังที่ปรารถนา ช่วยเขาไม่ได้ ก็ให้เข้าใจว่าแต่ละคนมีกรรมของตนเอง หรือแม้ทำแล้วคนอื่นจะไม่เห็นความดี ก็ไม่รู้สึกเป็นทุกข์ เพราะใจเป็นกลาง ไม่ได้ทำด้วยความต้องการสิ่งตอบแทน

อุเบกขาไม่ใช่การวางเฉย

แต่เป็นการเมตตา กรุณา อย่างเต็มกำลังความสามารถโดยไม่ยี่ดติด
กับผล

ซึ่งเป็นปัญญาป้องกันผู้ให้ไม่ให้เกิดความทุกข์ใจ

ใจที่ประกอบด้วยคุณสมบัติทั้งสี่ข้อที่เรียกว่า **พรหมวิหารธรรม** นี้
ไม่เลือกข้าง ไม่ได้ทำด้วยการเลือกที่รักมักที่ชัง ไม่ได้เลือกทำเฉพาะกับคน
ที่ดีกับเรา หรือเฉพาะคนที่รัก ไม่ได้เน้นที่ตัวบุคคล แต่เน้นที่ใจ

คำว่าพรหมหมายถึงไม่มีประมาณ คือใจเปิดกว้าง

ไม่ได้ให้เพราะหวังจะได้รับกลับ ให้แล้วให้เลย จึงเรียกว่าให้ขาด
ถ้าให้ไปแล้วยังหวังผลตอบแทนกลับ เรียกว่าไม่ได้ให้ขาด

การยังมีเยื่อใยจากความคาดหวังนั้นแหละ เป็นตัวทำให้เกิดทุกข์
เพราะมีความอยากตั้งอยู่

ยิ่งหวังมาก ความรู้สึกเป็นตัวเป็นตนผู้รอรับผลยิ่งเข้มข้นมาก เมื่อ
ไม่สามารถตอบสนองตามความอยากจึงก่อให้เกิดทุกข์

แม้ในทางทฤษฎี เราจะเข้าใจเรื่องพรหมวิหาร เห็นว่าสามารถนำเอา
ไปใช้ได้ไม่ยาก แต่ในทางปฏิบัติแล้ว ถ้าไม่เคยฝึกซ้อมไว้เลย ไม่ได้ฝึกให้
ไม่ได้ฝึกเมตตา ไม่เคยฝึกให้อภัย ไม่เคยฝึกยอม เมื่อถึงเวลาที่มีปัญหา
มีทุกข์ขึ้นมาจริงๆ ก็อาจนำเอาไปใช้ยาก แล้วเราก็จะกลับไปติดกับการทำตาม
ความเคยชินเดิมๆ เช่น เจอเรื่องขัดใจแล้วปกติจะโกรธ ก็จะโกรธอยู่
อย่างนั้น แต่ถ้าฝึกให้ ฝึกยอมเสียสละบ่อยๆ ทำให้เมื่อถึงเวลาเจอเรื่องเดิมๆ
ที่ปกติต้องโกรธ ก็ทำให้ยอมได้

ดังนั้นเพื่อไม่ให้ลืมหลับ ในช่วงแรกอาจต้องมีรูปแบบการฝึก จึงขอ
แนะนำวิธีการเบื้องต้นให้ “กำหนดความตั้งใจก่อน” การย่ำความตั้งใจบ่อยๆ
จะเป็นตัวช่วยไม่ให้เราหลงลืมความตั้งใจดีๆ เป็นการปรับใจขั้นพื้นฐาน
แนะนำการสวดมนต์บทแผ่เมตตา เวลาสวดให้ตั้งใจสวดแบบมีใจนุ่มไปตาม
ความหมายของบทสวด เริ่มต้นจึงอาจฝึกสวดพร้อมคำแปล ดังนี้



ลัทธิเพ ลัทธิตา

ลัทธิทั้งหลายทั้งปวง ที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกัน
ทั้งสิ้น

อะเวรา โหนตุ

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย

อัปพะยาปัชฌา โหนตุ

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

อะนีชา โหนตุ

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย

สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ

จงมีความสุกกาย สุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเทอญ

บทแผ่เมตตาไม่ได้หมายความว่า อย่าให้ศัตรูหรือใครๆมาเบียดเบียน
เรา บางคนเวลาทุกข์ คิดว่าคนอื่นมาทำไม่ดี ก็จะเข้าใจว่าเขามาจองเวร
จึงสวดมนต์บทแผ่เมตตาด้วยความเข้าใจผิดก็มี คิดว่าบทสวดนี้เป็นการ
ไล่ศัตรู (เหมือนไล่ผี) ให้ไปไกลๆ อย่าให้เขาเบียดเบียนเรา อย่าจองเวรเรา
ที่จริงบทสวดแผ่เมตตาช่วยเตือนให้เราระลึกได้ โดยเริ่มต้นจาก
ใจเราก่อน คือไม่คิดจองเวรหรือเบียดเบียนคนอื่น प्रारब्धानि ผู้อื่นเป็นสุข
พ้นทุกข์

คำว่าลัทธิทั้งหลายในที่นี้ก็ไม่เจาะจง มีความหมายรวมถึงสิ่งมีชีวิต
ทั้งหลาย คน ลัทธิ เทวดา ผี คนรัก ศัตรู พ่อแม่ เพื่อน หรือใครก็ตาม
หรือจะอะไรก็ตาม

ในภาคปฏิบัติให้ตั้งใจว่า ทุกวันเราจะฝึกให้ผู้อื่น ถ้าวันนี้เราเห็นใคร
เดือดร้อน ต้องการความช่วยเหลือ เราจะเข้าไปช่วย ใครขอให้ทำอะไรที่แม้
ขัดกับความชอบใจเรา อาจทำให้เราเหนื่อยหรือเสียเวลาบ้าง แต่เกิดประโยชน์
แก่ผู้รับ เราจะทำ

ให้ตั้งใจให้สิ่งต่าง ๆ ด้วยเจตนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์และมีความสุข โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน

ดังนั้นแทนที่จะไปหาความสุขให้ตนเอง นึกถึงความสุขของตนเองเท่านั้น ให้ลองใช้เวลาไปทำสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ส่วนรวม เช่น ทำงานอาสา อ่านหนังสือหรือสอนการบ้านให้เด็กยากไร้ เด็กตาบอด ไปปล่อยปลาให้อาหารปลา ไปทำบุญ ฯลฯ

เมื่อฝึกให้แล้ว ลองสังเกตใจตัวเอง เปรียบเทียบความต่างระหว่างความสุขจากการให้ โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน กับความรู้สึกอยากได้เข้าตัวนั้น สุขทุกข์ต่างกันอย่างไร

เราคงเคยเห็นตัวอย่างคนรวยบางคน ที่แม้มีมากแต่อาจจะไม่ได้มีความสุข เพราะใจเขายังไม่รู้จักพอ ความไม่รู้จักพอ ความอยากได้ ทำให้ใจเหมือนมีช่องว่าง มีรูโหว่ที่ถมไม่เต็ม ตรงข้ามกับคนที่แม้ไม่รวยล้นฟ้า แต่สามารถมีความสุข และอาจรู้สึกสุขได้อย่างมากจากการเป็นผู้ให้และเสียสละ

ไปฟางสี คุณปู่ผู้ไ้

คุณปู่ไปฟางสีอาศัยอยู่ตัวคนเดียว ทำอาชีพขับสามล้อในเมืองเทียนจิน แม้จะเรียนหนังสือมาน้อย แต่คุณปู่ก็ไม่ได้รู้สึกที่ตัวเองด้อยค่า แม้คุณปู่จะทำงานตั้งแต่หกโมงเช้ายันหลังสองทุ่มทุกวัน แต่ก็ทำงานด้วยรอยยิ้มจนทุกคนรู้สึกได้ว่าคุณปู่ทำงานเพื่อความสุข ไม่ใช่เพื่อเงิน

คุณปู่ไม่เคยเกี่ยงค่าโดยสาร ไม่เคยตั้งราคาค่าโดยสาร แต่ตามใจแล้วแต่ลูกค้าจ่ายเท่าไรก็เท่านั้น เงินค่าโดยสารที่ได้มาส่วนใหญ่จะเก็บไว้ซื้ออาหารกินเล็กๆ น้อยๆ พออิ่ม คุณปู่ไม่ได้มีอะไรมากมาย แต่ก็ไม่ได้อึดอัดอะไรจนต้องหาอะไรมาเพิ่มเติม

จนกระทั่งเมื่ออายุได้ ๗๔ ปี คุณปู่ได้พบเหตุการณ์หนึ่งที่ทำให้ชีวิตเปลี่ยนไปโดยสิ้นเชิง

ในวันนั้นคุณปู่เห็นเด็กชายคนหนึ่งเข้าไปช่วยเหลือหญิงสาวที่ถือของพะรุงพะรัง หลังจากได้รับค่าจ้างจากหญิงสาวแล้ว เด็กชายคนนั้นมีท่าทางดีใจมากแล้วก็เก็บเงินเข้ากระเป๋าไป เด็กชายคนนี้คอยวนเวียนรับจ้างผู้คนถือของ เมื่อได้เงินมาแล้วก็มีที่ท่าดีใจซ้ำแล้วซ้ำเล่า หลังจากนั้นคุณปู่ก็เห็นเด็กชายคนนี้ไปคู้ยกองขยะ เมื่อเด็กชายพบขนมปังสกปรกก้อนหนึ่ง เขาก็ดีใจมากและกินขนมปังเข้าไปอย่างมีความสุข

คุณปู่เห็นแล้วสงสารจึงได้ชวนเด็กชายมากินอาหารด้วยกัน แล้วไ้ถามว่า ทำไมถึงไม่เอาเงินค่าจ้างถือของไปซื้อของกิน คำตอบของเด็กชายทำให้คุณปู่อึ้งไป เด็กชายตอบว่า เขาตั้งใจเอาเงินนั้นไปซื้ออาหารให้น้อง แล้วอธิบายต่อว่า พ่อแม่ของเขามีอาชีพคู้ยขยะ

ไปขาย แต่แล้ววันหนึ่งทั้งคู่ก็หายตัวไป เขาจึงต้องอยู่กับน้องอีกสองคนตามลำพัง

คุณปู่ได้ตามไปเห็นสภาพน้องสาวเล็กๆ สองคนของเด็กชาย ทั้งคู่ผายผอมและเนื้อตัวสกปรก อยู่กันตามลำพัง ทำให้คุณปู่สะเทือนใจมาก คุณปู่จึงได้พาเด็กทั้งสามไปอยู่ที่สถานเลี้ยงเด็กกำพร้าพร้อมทั้งบริจาคเงินที่เก็บหอมรอมริบมาทั้งชีวิตให้เด็กกำพร้าที่สถานเลี้ยงเด็กกำพร้าแห่งนี้

ไม่เพียงแค่นั้น หลังจากนั้นมาคุณปู่ยังทำงานหนักมากขึ้น เพื่อหาเงินไปบริจาคให้สถานเลี้ยงเด็กกำพร้า โดยเจียดเงินค่าจ้างมาประทังชีพตนเองเพียงแค่ออเอาไว้ซื้อขนมปัง ๒ ชิ้นกับเนื้อและไข่ให้พอกินต่อวัน ส่วนเงินที่เหลือบริจาคทั้งหมด

แม้จะไม่ได้มีข้าวของมากมายเหมือนคนอื่น แต่คุณปู่ก็มีความสุขมากกับการทุ่มเทแรงกายแรงใจทั้งหมดของชีวิตเพื่อช่วยเหลือเด็กกำพร้า แม้คุณปู่จะอยู่อย่างสมถะ อาจจะดูยากจนในสายตาของใครๆ แต่คุณปู่กลับร่ำรวยความสุขอย่างล้นเหลือ คุณปู่จะบอกเสมอว่า

“ไม่เป็นไรหรอกที่จะลำบาก ขอแค่ให้ได้ยากจนได้มีข้าวกิน และได้รับโอกาสทางการศึกษาเหมือนเด็กคนอื่น ๆ เท่านั้นก็มีความสุขแล้ว”

คุณปู่เริ่มต้นบริจาคเงินตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๒๙ จนถึงปี พ.ศ. ๒๕๔๕ รวมเงินที่บริจาคทั้งหมด ๑.๗ ล้านบาท เมื่อคุณปู่อายุได้ ๙๐ ปี คุณปู่ก็เริ่มล้มป่วยและเสียชีวิตในกระท่อมเล็กๆ อันแสนสุขของตัวเอง

ความสุขจากการได้เป็นสุขที่จำกัดและขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยภายนอก แต่ความสุขจากการให้เป็นสุขที่สร้างได้เองโดยไม่จำกัด เมื่อให้เพื่อผู้อื่น ไม่ได้หวังจะเอาอะไร หรือต้องการสิ่งใดกลับมาเพื่อตนเอง ก็จะทำให้เข้าใจความรัก สร้างความสุขให้ตนเองได้ การให้ความสุขแก่คนอื่นเป็นคือความรัก เป็นความสุขที่เป็นไปเพื่อเราและผู้อื่นพร้อมๆ กัน



• ฝึกสละ ไม่ทำตามความอยาก •

การฝึกให้เป็นการสร้างเหตุใหม่ แต่นิสัยเก่าที่เราสั่งสมมาก็ยังมีอยู่ ดังนั้นนอกจากฝึกให้แล้ว ยังต้องฝึกสละ คือชำระกิเลสเก่าที่เราเคยสร้าง และยังมีฝังอยู่ในใจด้วย

อย่างทีกล่าวนมาแล้วว่ากิเลสเป็นแรงผลักดันให้เกิดการเรียกร้องสิ่งต่างๆ เพื่อให้ได้มา แล้วนำมาสู่ทุกข์ การฝึกให้จะช่วยลดการเรียกร้องสุขจากภายนอกได้ แต่การจะเห็นผลได้อย่างชัดเจนนั้น เราต้องฝึกสละไม่ทำตามใจตามกิเลสร่วมด้วย การทำเช่นนี้จะทำให้เรามีแรงต้านทานความทุกข์ ไม่ใช่กิเลสเรียกร้องอยากให้ทำอะไรก็ทำ ตกเป็นทาสของกิเลส ถูกกิเลสบีบบังคับใจ

ยิ่งฝึกสละไม่ทำตามกิเลสเท่าไร เราจะยิ่งเห็นผลอย่างชัดเจนมากขึ้น ในภายหลังว่า จิตใจมีความเข้มแข็งขึ้น เพราะใจเรามีกิเลสน้อยลง ถูกกิเลสลากไปน้อยลง ความดื้อรน ความทรมานใจก็น้อยลง เป็นอิสระจากความเป็นทาสของกิเลส

การฝึกให้นี้ ไม่ใช่ฝึกให้ผู้อื่นวันละสองหน แต่ตามใจตนเองวันละสิบหน เพราะหากให้น้อย แต่ยังตามใจกิเลสมาก ก็เหมือนเอาน้ำออกจากถังสองชั้น แต่เติมน้ำเข้ามาสิบชั้น ใจจึงยังหนัก ไม่เคยว่าง ไม่เคยเบา ไม่เคยรู้สึกถึงความสุขของการไม่แบก

ดังนั้นนอกจากฝึกให้แล้ว ก็ควรฝึกลดการตามใจความอยากด้วย

อย่ามัววุ่นอยู่กับการหาของชอบของถูกใจ หาของกินอร่อย หาเพลงไพเราะฟัง หาหนังหาละครดูแก้เบื่อ หาเกมเล่นแก้เซ็ง หาเหล้าบุหรี่แก้เครียด

การฝึกลดความอยาก ไม่ได้แปลว่า ให้อด ให้เลิก แบบเตรียมตัวบวช แต่ฝึกลดละ คลายความอยาก เพื่อจะได้ไม่ติดพัวพันสิ่งต่างๆ ในการ



มีความสุข ผีกฟุ้งพลึงต่างๆ ให้น้อยลง เพื่อให้จิตใจตนเองเข้มแข็ง อยู่กับตนเองได้

คนที่อยากได้มาก คนเอาแต่ใจ จะเป็นทุกข์ง่ายและเป็นทุกข์มากกว่าคนอื่น เพราะยึดถือความต้องการไว้มาก แต่เมื่อผีกให้ ผีกสละบ่อยๆ จนเกิดความสุขแล้ว ก็เกิดความเพียรที่จะสละได้มากขึ้น เกิดความเคยชินใหม่ นิสัยใหม่ ลองสังเกตดูว่า หากใครเป็นทุกข์มากๆ เพราะอยากได้ความรัก ที่จริงแล้วคนนั้นทุกข์เพราะยึดความอยากได้ ไม่ยอมปล่อย แต่เมื่อใดที่เปลี่ยนจากอยากได้ มาเป็นยอมให้ ยอมสละแล้ว ความทุกข์ ความอึดอัดจะค่อยๆ เบาลง

เมื่อใจให้แบบสละออกจริงๆ ไม่คาดหวังผลจากตัวบุคคล จะเห็นผลทางใจ ช่วยคลายความยึด คลายกิเลส มีความสุขขึ้น

เมื่อใจมีความสุข ไม่คิดเบียดเบียน มีแต่ให้ คนอื่นที่อยู่ใกล้ก็พลอยมีความสุขไปด้วย เราชอบอยู่ใกล้คนที่มีความใจกว้างเพราะรู้สึกจิตใจปลอดโปร่ง เหมือนนั่งริมชายหาด เบื้องหน้าเป็นทะเล

ตรงกันข้าม หากอยู่กับคนใจแคบจะทำให้รู้สึกอึดอัด ทำอย่างนั้นก็ได้ ทำอย่างนี้ก็ได้ หันไปทางไหนก็ติดกำแพงความอยากของอีกฝ่าย นานวันเข้าก็ทำให้รู้สึกเหมือนอยู่ในกรงขัง มากกว่าอยู่ในบ้านที่น้อยอยู่ กรงขังกับบ้านต่างกันนิดเดียวคือ กรงขังต้องถูกบังคับให้อยู่ กายอยู่แต่ใจไม่อยู่ ส่วนบ้านมีความน่าอยู่ แม่กายไม่อยู่ก็ทำให้คิดถึงได้

ความอยากได้เพื่อตนเองอาจให้ผลเป็นสุขในระยะสั้น แต่เป็นทุกข์ในτονท้าย

ไม่มีใครเริ่มรักใครเพราะรู้สึกอีกฝ่ายเห็นแก่ตัว แม้ในตอนแรกอาจหลงรัก แต่เมื่อมาพบความจริง รู้สึกตัวเอาทีหลังก็ทำให้อยากหนี

สละความเห็นแก่ตัวเพราะความรัก

ผู้หญิงคนหนึ่งเคยตกหลุมรักผู้ชายที่มีครอบครัวแล้ว เดิมทีเธอไม่รู้ว่าอีกฝ่ายก็มีใจให้ รู้แต่ว่าเธอเองรู้สึกพิเศษกับผู้ชายคนนี้ แต่แล้ววันหนึ่งภรรยาของผู้ชายคนนี้ก็มาบอกเธอว่า ตั้งแต่สามีได้พบเธอ สามีก็เปลี่ยนไป

แม้ทั้งสองจะแค่มีความรู้สึกให้กัน ไม่เคยทำอะไรที่ผิดศีลธรรมทั้งทางกายและวาจา แต่ก็ทำให้ภรรยาของฝ่ายชายทุกข์มาก ผู้หญิงคนนี้เล่าว่าเธอไม่เคยรู้เลยว่าภรรยาของฝ่ายชายทุกข์ใจมารู้เอาภายหลังก็ตอนที่บ้านเขาแทบลุกเป็นไฟแล้ว ลูกชายของเขาก็กลายเป็นเด็กมีปัญหา เพราะแม่เอาแต่อาละวาดกับพ่อ เธอรู้สึกเสียใจ ไม่อยากทำให้ฝ่ายชายเป็นทุกข์ แม้จะเป็นความรู้สึกที่ไม่ได้ตั้งใจให้เกิด และเธอรู้ว่าเป็นเพราะกรรมที่ส่งผลมา เธอพยายามห้ามใจด้วยการหนีไปภavanaที่วัด ๑ เดือนเต็มๆ

หลังจากนั้นเธอเล่าว่า ไม่รู้ว่าเป็นกรรมอะไรไม่ทราบ ที่ต้องมาใช้กรรมต่อด้วยการมาเป็นที่ปรึกษาคอยปลอบภรรยาของฝ่ายชาย คอยให้คำแนะนำว่าทำอะไรจึงจะทำให้ฝ่ายชายรักภรรยามากขึ้น และเธอก็ช่วยแก้ปัญหาลูกชาย จากที่เป็นเด็กมีปัญหาจนหันมาสนใจพุทธศาสนาได้

เธอเล่าว่าตอนต้องทำอย่างนี้ รู้สึกเจ็บปวดมาก แต่เธอก็เข้าใจว่าเป็นการขัดเกลาจิตใจตนเอง และคิดว่าถ้าเรารักผู้ชายคนนี้ เราจะสามารผแผ่แผ่ความรักไปถึงภรรยาของเขา ลูกของเขา ครอบครัวของเขาได้ไหม

หลังจากผ่านความเจ็บปวดครั้งนั้นมาแล้ว เธอเห็นประโยชน์ว่า

การยอมเสียสละความสุขของตนเอง ความสุขที่รู้ว่าจะต้องทำให้ตนเองและคนอื่นทุกข์ในภายหลัง ทำให้เธอพบสุขที่ยิ่งใหญ่กว่า คือ สุขที่ปราศจากมลทินและปราศจากการจองเวร

ความรักแบบที่เธอมีเป็นการปลดห่วงโซ่ความทุกข์ให้ตนและคนอื่นพ้นทุกข์ ไม่ใช่เพื่อสร้างทุกข์ให้ตนเองและผู้อื่น

สำหรับบางคนนั้น การฝึกให้ ฝึกสละ ฝึกฝึกนิกลีส ในช่วงแรกๆ อาจดูเหมือนยาก เพราะตั้งแต่คลอดออกมาจากท้องแม่ เราก็ก่เริ่มจากการเป็นผู้รับก่อน ยังทำอะไรไม่เป็น จะหิวก็ร้องให้คนหาของกินมาป้อน จะอื่ก็ร้องให้คนเอาผ้าอ้อมมาเปลี่ยน

เมื่อโตขึ้นแม้อาจจะรู้จักความสุขของการเป็นผู้ให้บ้าง แต่ก็ยังเห็นไม่ชัด เพราะในปัจจุบัน ทั้งสื่อ ทั้งสิ่งแวดล้อม ส่วนใหญ่พากันบอกว่าความสุขคือการได้ มีสิ่งนั้น สิ่งนี้ มีของเล่นแบบเพื่อน มีเสื้อผ้าสวยๆ รถโก้ๆ แบบคนอื่น จึงจะดี จะมีความสุข

ความสุขที่คนส่วนใหญ่เข้าใจจึงเป็นเรื่องของการทำให้ได้มา เป็นความสุขที่มาจากสิ่งภายนอกเป็นหลัก

เมื่อใดที่เราเห็นตามจริงว่า การได้มาอาจไม่ได้ทำให้มีความสุขเสมอไป ทำให้เราขาดอิสระทางใจ อ่อนแอ ต้องพึ่งคนอื่น สิ่งอื่น อยากได้อะไรก็ตกเป็นทาสของสิ่งนั้น ต้องทุกข์สุขไปตามแต่สิ่งนั้น แล้วเปลี่ยนเป็นมาหาตนเองให้รู้จักพึ่งพาตนเองและรู้จักให้ผู้อื่นด้วย ความรักนั้นจึงเติบโต

รักแบบเด็กๆ คือ หวังจะเอา ต้องพึ่งพา จึงอ่อนแอ

ความรักแบบผู้ใหญ่ คือ พึ่งพาตนเองได้ เป็นที่พึ่งได้

อันที่จริงเมื่อเป็นผู้ใหญ่แล้ว รักตัวเองเป็นแล้ว จะอยู่คนเดียวก็ได้ จะอยู่กับคนอื่นก็ได้ จะไม่เป็นภาระกับใคร และความสัมพันธ์ก็จะมีความสุขยิ่งขึ้น

เป็นคนโสดไม่ได้แปลว่าไม่มีความรัก คนมีคู่ก็ใช่ว่าจะมีความรัก เพราะความรักไม่ได้อยู่ที่สถานะ แต่อยู่ที่หัวใจเป็นหลัก

คนที่เข้าใจผิดว่า ความรักหมายถึงการมีคู่ เป็นเรื่องของคนสองคน เท่านั้น คนที่โสดก็เลยเศร้า คนที่ไม่มีแฟนก็เลยรู้สึกขาด คนที่อกหักก็เลย รู้สึกทุกข์ ทำให้ต้องแสวงหาความรักมากกว่าจะรู้จักสร้างความรักในตัวเอง

ด้วยเหตุนี้คนที่รักตัวเองไม่เป็นก็เลยยังรักตนเองและรักใคร่ไม่เป็นอยู่ อย่างนั้น เพราะถ้าตั้งต้นว่า ความรักหมายถึงการมีคู่ ต้องได้มีคู่มาเติมเต็ม ความรัก ก็จะเกิดการเรียกร้อง สร้างเหตุแห่งทุกข์ต่อไปไม่จบสิ้น





• รักตนเองแล้วจึงรักผู้อื่น •

เมื่อใจเรารู้จักความสุขที่แท้จริง ที่ไม่ต้องอาศัยสิ่งอื่นมากขึ้น เรา
ย่อมสามารถรักผู้อื่นเป็นไปด้วย เพราะเรารู้ว่าจะให้อะไรที่จะเป็นสุขอัน
มั่นคง

การให้นี้ ไม่ใช่ให้อะไรก็ได้ตามเราคิด หรือให้ตามความอยากของ
คนอื่น แต่ละคนที่ยังไม่ได้ฝึกฝนจิตใจต่างเชื้อจากความคิด (เอาเอง) ว่า
สิ่งต่างๆ ที่ให้ไปนั้นดี จึงมีเรื่องพ่อแม่วิ่งแก๊งัน ให้ทุกอย่างตามที่ลูกต้องการ
จนลูกเสียคน แม้แต่ในเรื่องความรักของหญิงชาย ผู้ชายบางคนบอก
ผู้หญิงว่า หากรักก็ต้องยอมมีอะไรด้วย ฝ่ายหญิงที่ไม่รู้ ไม่เข้าใจความรัก
ก็ยอมเพราะรัก เอาร่างกายตัวเองไปบูชารัก แล้วสุดท้ายก็อาจจะต้อง
ผิดหวัง เพราะผู้ชายที่หวังร่างกายแต่ไม่คิดจริงจังก็มี ผู้ชายที่ยังไม่รู้ตัวว่า
ไม่ได้รักก็มี

ความรู้สึกละเลยที่กาย ทำให้อยากได้ อยากครอบครองกาย พอได้
ครอบครองกายจนอิ่มแล้ว ความหลงก็หมดไป กายหรือกามจึงไม่ใช่
เหตุผลหลักที่จะทำให้ใครรักเราจริง ทำให้รักคงอยู่ได้นาน หรือเป็นการ
แสดงความรักที่ถูกต้อง

การฝึกพัฒนาตนเองจนใจเข้าใจความรักและความสุขมากขึ้นแล้ว
จะทำให้เรารู้ว่าควรให้อะไร เมื่อไร และเวลาไหน การให้ที่เป็นประโยชน์
แก่ผู้รับอย่างแท้จริง ย่อมเป็นรักแบบที่ช่วยให้เขาพึ่งพาตนเองได้

การให้ความรักที่ดีที่สุด คือการทำให้ผู้อื่นมีความเห็นถูก เข้าใจสุข
จากการได้เป็นผู้ให้ ผู้สละ ผู้ไม่ทำตามกิเลส ให้เป็นผู้มีสุขได้จากใจตนเอง
โดยไม่ต้องหวังพึ่งพาสิ่งภายนอก แม้ไม่มีเราอยู่ด้วยในอนาคต อีกฝ่าย
ก็สามารถยืนอยู่ด้วยของตนเอง มีความสุขด้วยตนเองได้

การให้นี้ก็เป็นกรรมอย่างหนึ่ง ให้อย่างไรได้อย่างนั้น ช่วยให้ผู้อื่น

เข้มแข็ง เราก็จะเข้มแข็ง ช่วยแบบให้คนอื่นอ่อนแอ เราก็จะอ่อนแอ เพราะถ้าช่วยแบบยังทำให้เขาอ่อนแอ ก็จะเป็นภาระแก่เราด้วย ขอให้ดูการช่วยคนของพระพุทธเจ้าเป็นตัวอย่าง พระองค์ทรงมีเป้าหมายช่วยเพื่อให้ผู้รับช่วยเหลือตนเองได้

สิ่งสำคัญคือการทำตนเองให้เป็นตัวอย่างที่ดี ให้ผู้อื่นเห็นความสุขที่เกิดขึ้นจริง ไม่ใช่แค่ด้วยการบอกหรือบังคับให้เห็นด้วยความไม่พอใจ เหมือนจะปลูกต้นไม้ย่อมต้องรดน้ำ แต่ไม่ใช่รดน้ำร้อน เพราะต้นไม้จะตายเสียก่อน

คนที่มีใจเป็นผู้ให้ จะมีความสามารถมองเห็นข้อดีของคนอื่น และยอมรับข้อเสียของคนอื่น (ไม่ทุกข์ไม่หงุดหงิดตาม) ได้มากกว่าคนที่รู้จักแต่จะรับ จะเอา คนกลุ่มหลังนี้จะเห็นแต่ข้อเสียคนอื่นเป็นส่วนมาก และคอยแต่จะให้คนอื่นเปลี่ยนแปลงเพื่อตนเอง



• เหตุดี ผลดี •

หลายคนบนและน้อยใจ ว่าทำไมเราไม่เจอคนที่จริงใจเลย แต่มองไม่ออกว่า ตัวเราเองก็ยิ่งรักผู้อื่นแบบหวังผล อยากให้เขามาให้ความสุขตัวเอง ตัวเองก็ยังทำตัวให้ดีแท้ไม่ได้ แล้วจะหวังเจอคนที่ดีพร้อมได้อย่างไร

ขอเล่าเรื่องของผู้หญิงที่เสียสละความสุขของตนต่อว่า

เดิมทีเธอเคยดูดวง แล้วรู้ว่าด้วยกรรมเก่าที่เธอสร้างมา ทำให้เธอไม่มีโอกาสมีคู่ที่ดีนัก แต่เพราะเหตุการณ์ที่เธอสละความเห็นแก่ตัว จนยกระดับจิตใจขึ้นมาได้แล้ว ทำให้สุดท้ายเธอได้พบผู้ชายคนหนึ่ง เป็นผู้ชายที่ดีมาก ดีจนแทบจะต้องยกขึ้นหิ้งบูชา (เธอเล่าโดยใช้สำนวนอย่างนั้น) ซึ่งปัจจุบันผู้ชายคนนี้ก็คือสามีของเธอเอง

ส่วนผู้ชายคนแรก เธอก็ยังเป็นเพื่อนที่ดีต่อกันกับเขา เธอรู้สึกได้ว่าตัวเองได้ยกระดับความรักนั้นให้สูงขึ้น ความรักที่เธอมีต่อผู้ชายคนแรก กลายเป็นรักที่เหนือกิเลส เกินกว่าความรักที่หวังครอบครองอันจะทำให้เกิดทุกข์ในภายหลัง

ปัจจุบัน เธอก็ยังช่วยงานทางธรรมกับผู้ชายคนนี้ และรับรู้ได้ว่า เมื่อฝ่ายใดมีปัญหา เธอและเขาจะช่วยเหลือกันจากใจจริง โดยไม่ได้หวังอะไรจากกัน

เป็นรักแบบที่ไม่หวังสิ่งตอบแทนอย่างแท้จริง

เราไม่ได้ทำดีเพื่อหวังให้ใครมารัก เพราะความรักเป็นเรื่องของใจ ไม่ใช่ของซื้อขาย ที่หวังว่าเมื่อทำดีแล้วจะแลกรักแท้ได้ แต่ความรักเป็นเรื่องของการประกอบเหตุอย่างไรย่อมได้ผลอย่างนั้น

ถ้าเรารักอย่างคาดหวัง ก็จะเจอแต่คนรักที่เป็นแบบเดียวกัน คือ



อยากได้ความสุข อยากได้อะไรจากเราตอบ เช่น จะทำตัวน่ารักต่อเมื่อเรา
ยอมก่อน ถ้าไม่มีเวลาให้ฉันก็จะนอน ถ้าเรารักอย่างไม่คาดหวัง ให้อภัยใจ
บริสุทธิ์ เราจึงมีสิทธิ์จะเจอคนรักที่เป็นคนแบบเดียวกัน

อำนาจแรงดึงดูดของกรรมแม้มองไม่เห็น แต่เหมือนเป็นแม่เหล็ก
ดึงดูดที่ทรงพลังที่สุด ขนาดสามารถดูดคนข้ามโลกข้ามทวีปมาเจอกันก็ยังได้
ดังนั้นถ้าอยากมีคนรักที่ดี เจอคนที่ดี
ขอให้เราปลูกต้นกรรมดีนั้นไปเรื่อย ๆ ด้วยใจของเรา

เราไม่ควรวัดคุณค่าตนเองด้วยสายตาหรือหัวใจของคนอื่น ไม่ใช่ว่า
คนอื่นไม่รักเราแล้วแปลว่าเราไม่ดีพอ อันที่จริงอาจจะเป็นเพราะเขายังไม่ดี
พอ หรือเรายังไม่พอดีกันก็ได้ และอาจเป็นจังหวะที่เราต้องใช้กรรมเวร
เป็นจังหวะให้เรียนรู้ มากกว่าเพื่อให้ได้อยู่ร่วมกันกับคนนี้

ดังนั้นจึงไม่ใช่ที่เราทำดีแล้วจะไม่มีค่า แต่เพราะใจมองคนละทิศ
จึงทำให้ไม่เห็นคุณค่า



• ต้องทำดีแค่ไหนถึงจะพอให้ใจพบความสุข •

ไม่มีใครสามารถตอบเป็นวันเดือนปีที่แน่นอนได้ว่า เราต้องทำดีแค่ไหนถึงจะเพียงพอ เพราะขึ้นอยู่กับว่าเราสร้างกรรมเก่าคือเหตุที่ไม่ดีมากน้อยแค่ไหน และสร้างกรรมดีคือเหตุใหม่ไว้มากเท่าใด

การวัดผลของกรรมดีไม่ได้วัดจากคนอื่นเป็นหลัก คู่กรณียังทำไม่ดีเหมือนเดิมไม่ได้แปลว่ากรรมดียังไม่ส่งผล **เขาอาจจะเปลี่ยน หรือไม่เปลี่ยนก็ได้** เพราะถ้านิสัยแท้จริงของอีกฝ่ายเป็นอย่างไร เขาก็เป็นเหมือนเดิม

ตัววัดหลักที่บอกได้ว่าผลดีเกิดขึ้นอย่างแน่นอนแล้วก็คือ

เราไม่หลงทุกข์กับเรื่องเช่นนี้แล้ว

เรารู้สึกว่ามีความสุขกับตนเองได้ รักตนเองเป็นแล้ว

นั่นแปลว่า กิเลสในใจเราเบาบางลงบ้างแล้ว กิเลสที่จะทำให้ตนเองเป็นทุกข์ และทำให้คนอื่นทุกข์ตาม ถูกขัดเกล่าให้เจือจางออกไปแล้ว



ตั้งใจทำดี จนหมดกรรม

น้องคนหนึ่งมาเล่าให้ฟังว่า หลังจากได้เรียนรู้เรื่องกรรม จนเข้าใจหลักว่า มีทุกข์อะไรก็ให้ย้อนดูตนเองและเรียนรู้ว่าต่อไปจะไม่ทำกับคนที่รักอย่างนี้ ไม่ทำกับคนอื่นอย่างนี้

เมื่อก่อนเธอโดนตามใจมาก ทำให้เป็นคนค่อนข้างเอาแต่ใจ และอารมณ์ค่อนข้างแปรปรวน มักทำให้คนอื่นเป็นทุกข์กับอารมณ์ที่ไม่แน่นอนของเธอเสมอ กรรมที่ทำนี้ดึงดูดให้เธอต้องไปตกหลุมรักผู้ชายที่ไม่ค่อยแคร์เธอ อยากทำอะไรก็ทำ แต่เธอก็อดทนตลอด แม้จะเคียดแค้นกับคนอื่น แต่กับคนรักคนนี้ เธอตั้งใจทำแต่สิ่งดีๆ ให้เปลี่ยนจากผู้หวังจะรับมาเป็นผู้ให้

ช่วงหนึ่งทั้งสองคุยกันแล้วเหมือนไม่เข้าใจกัน เช่น เธอพูดด้วยความหวังดีก็โดนเข้าใจผิด หาวุ่นบ้าง เมื่อเธอกลับมาทบทวนดูก็เห็นว่า เหตุการณ์นี้เหมือนกับที่เธอเคยทำกับแม่ กับคนรอบตัวที่เป็นห่วงเธอ

เมื่อคิดได้แล้วก็พยายามกลับตัว ทั้งกับคนรอบข้างและกับคนรัก แทนที่จะไปตัดพ้อ ก็ยังทำดีได้โดยไม่หวังผล

เวลาผ่านไปหลายเดือน อยู่ๆ คนรักเธอก็เริ่มเปลี่ยนไป กลับมาชื่นชมเห็นคุณค่าในสิ่งที่เธอทำ เธอเล่าให้ฟังว่า เธอกำลัง เพราะกับผู้ชายคนนี้เธอทำดีแบบเดิมกับเขามาตั้งแต่ต้น แต่เขาเพิ่งเห็น

ความจริงก็คือ เธอได้ใช้กรรมจนหมดแล้ว แต่ก็ยังมีผลกรรมดีๆ ที่เหมาะสมให้ยังได้อยู่กับผู้ชายคนนี้อยู่

ทำได้พบคนที่ดี

น้องอีกคนหนึ่งเล่าว่า เธอมีคนรักที่ค่อนข้างรักและตามใจเธอมาก แต่ในช่วงแรกเธอก็เอาแต่ใจ ไม่เห็นค่าของคนรัก

ต่อมาวันหนึ่ง เธอเริ่มสำนึกได้และพยายามเปลี่ยนแปลงตัวเอง ตั้งใจจะเปลี่ยนเป็นผู้ให้ แต่ปรากฏว่าคนรักเธอกลับเปลี่ยนไปในทางที่แย่ง ไม่ว่าจะพูดอะไร อีกฝ่ายก็เข้าใจเธอผิดไปทุกอย่าง จนสุดท้ายก็เลิกกัน

ตอนเลิกกันเธอเป็นทุกข์มาก เข้าใจไปว่าทำไมทำดีไม่ได้ดี ทำไมพอตั้งใจจะทำดีก็โดนอีกฝ่ายทิ้ง

แต่สุดท้ายกลับกลายเป็นว่าเธอได้พบคนใหม่ที่ดีกว่า

นั่นคือเมื่อเรียนรู้ข้อผิดพลาดของตนเองแล้ว เท้ากับสอบผ่านแล้ว จึงไปเจอคนใหม่ที่ดีขึ้น

ทั้งสองเรื่องนี้เป็นตัวอย่งว่า กรรมเป็นเรื่องของความเหมาะสม ถ้าเราเปลี่ยนไปในทางที่ดี แล้วอีกฝ่ายดีขึ้นตาม ก็แปลว่าคนทั้งสองคนยังมีความเหมาะสมกันอยู่ แต่ถ้าเราดีขึ้น แล้วอีกฝ่ายไม่ดีขึ้นตาม พอกรรมของเราหมดวาระแล้ว คนทั้งสองก็ต้องแยกจากกัน ต่างไปรับกรรมทั้งดีและร้ายของแต่ละคนตามเส้นทางของตัวเองต่อ

เราต่างเข้ามาพบกันเพื่อใช้กรรมในวาระหนึ่ง คนที่เหมาะสมในเวลาหนึ่งอาจจะไม่เหมาะสมเมื่อเวลาผ่านไป แต่ผู้ที่เปลี่ยนแปลงพัฒนาตนเองไปในทางที่ดีเยี่ยมพันทุกซ์และมีความสุขขึ้น

ทั้งนี้ต้องหมายเหตุไว้ด้วยว่า หากเข้าใจหลักเรื่องกรรมก็จะไม่ยึดติดที่ตัวบุคคล

บางคนควรจะหลุดพ้นจากวงจรอุบาทว์แล้ว เพราะอีกฝ่ายออกจากชีวิตไปแล้ว แต่กลับมีความยึดติดที่ตัวบุคคลจึงทำให้เกิดทุกข์ไม่เลิกได้ แทนที่จะเห็นว่าเป็นบุญแล้วที่หลุดพ้นออกมา

นี่เป็นเหตุผลเช่นกันว่า ทำไมบางคนนั้นช่างแสนดีแต่เราไม่รัก กลับไปรักคนที่ไม่ดี หรือเห็นคนอื่นมีคนที่แสนดีคอยเอาอกเอาใจมาชอบมากมาย กลับไม่รัก ไปรักคนที่ไม่ดี ไม่เอาใจใส่ หรือบางคนก็เป็นแฟนที่ดี แต่ทำไมยังโดนบอกเลิก เป็นต้น

แต่ละคนถูกผูกโยงไว้ด้วยกรรมของตนเอง

คนเราไม่จำเป็นต้องรักคนที่ดีกับเราเสมอไป

ถ้ากรรมยังไม่หมด กรรมก็จะบังใจไว้ จนกว่าเราจะหมดกรรม



• เคล็ดลับของความรัก •

ยิ่งเอาเวลาไปคร่ำครวญหรือพยายามเปลี่ยนแปลงคนอื่นเท่าไร ยิ่งมีเวลาในการพบความสุขได้น้อยลง

เวลาที่มีคนมาปรึกษาเรื่องความรัก ทุกครั้งจะแนะนำให้คนที่ถามเกิดความเข้าใจเรื่องกรรมและดูความผิดของตนเองก่อนเสมอ

บางคนพยายามหาเหตุผลที่ชอบธรรม ทั้งๆ ที่ยังไม่รู้จักธรรม เช่น บอกว่าตัวเองซี้หึงเพราะแฟนเจ้าชู้ก่อน ที่เราต้องโกรธก็เพราะโดนอีกฝ่ายบังคับ ที่เรานอกใจก็เพราะอีกฝ่ายซี้หึง ที่เรารังเกียจก็เพราะว่าแฟนไม่มีเวลา

เห็นแต่ความผิดคนอื่นชัดแจ๋ว แต่ไม่เห็นความผิดตัวเอง โดยเฉพาะไม่รู้ว่าเป็นกรรมเก่าตัวเองที่ทำให้มาเจอคนทำแบบนี้ พอเราเอาแต่อ้างความสมเหตุสมผลอย่างโลกๆ หรืออย่างใจเรา จึงยิ่งทำให้เกิดปัญหา

เวลาคนอื่นทำอะไรไม่ถูก เราจะรู้สึกว่ายอมรับไม่ได้ ไม่สมเหตุสมผล เขาไม่ควรทิ้งเรา เขาไม่ควรทำไม่ดีกับเรา เพราะเราดีกับเขามาก ทำไมเขาทำอย่างนี้

เราคิดว่าเขาไม่มีเหตุผลที่ดีเลย เราพยายามหาเหตุผลที่เขาบอกเลิกเปลี่ยนไป สิ่งที่พบผิดบ้าง ถูกบ้าง

เราคิดว่าคนอื่น ๆ ต้องทำอะไรอย่างสมเหตุสมผล แต่ตัวเราเองก็ยังเผลอทำตามกิเลส คิดอะไรไม่สมเหตุสมผลได้มากมาย

ถ้าเรามีเหตุผลจริง ทำไมถึงทำอะไรไม่สมเหตุสมผลหลายครั้ง เช่น หลายคนบอกว่าไม่อยากอ้วน แล้วทำไมยังกินเยอะ

ตัวเองไม่เคยทำผิด ไม่เคยทำอะไรไร้เงา เลยหรือ

เราไม่ต้องพยายามเข้าใจเหตุผลทางโลกของเขามากมายหรือกว่าทำไมเขาทำอย่างนี้ ทำไมเมื่อก่อนเราห่วยใยเขาชื่นชม ทำไมต่อมาเฉยๆ ทำไมตอนนี้เราทำแบบเดิมเขาจึงบอกว่ำน่ารำคาญ

แค่รู้ว่า คนอื่นเขาก็มาทำไม่ดีกับเราได้ตามกรรมเก่าที่เราเคยทำเอาไว้



จนเรลีม์ คนอื่นเขาก็มีกิเลสเอาแน่เอานอนไม่ได้เหมือนเรา

โลกเรารุ่นวายเพราะความไม่รู้ของคนเราที่โทษกันไปมา

พยายามทำตนเองให้ดี โดยไม่ต้องไปสุขทุกข์ขึ้นลงกับสิ่งภายนอก
และมีความสุขได้ด้วยการเข้าใจจิตใจตนเอง ยึดก็ทุกข์ รู้ว่ายึดไม่ได้ บังคับ
สิ่งต่างๆ ไม่ได้ก็วาง

การพยายามหาเหตุผลทางโลกมาก ยิ่งทำให้ทุกข์มาก

จึงไม่ต้องพยายามสนใจคนอื่นมากกว่าดูแลแก้ไขทุกข์ของตนเองด้วย
ตนเอง

**การฝึกมองความผิดของตนเอง ข้อผิดพลาดของตนเอง ความโง่
ของตนเอง ความไม่รู้ของตนเอง คือนิสัยขั้นพื้นฐานของคนที่จะมีมีความสุข
และมีความรักที่มีความสุขได้**

คนส่วนใหญ่ทะเลาะกันก็เพราะต่างฝ่ายต่างมองว่าอีกฝ่ายผิด ทั้งที่
จริงอาจจะผิดทั้งคู่

ตัวอย่างเช่น

มีผู้หญิงคนหนึ่งมาปรึกษาว่าแฟนเคยอกหักมาหลายครั้งก็เลยขี้ระแวง
เธอจึงพยายามทำทุกอย่างให้อีกฝ่ายมั่นใจ แต่ก็ไม่รู้ว่าจะต้องทำตัวอย่างไร
คุยกับเพื่อนผู้ชายไม่ได้เลย แฟนจะทำตัวออกห่าง เธอเข้าใจอีกฝ่าย แต่
ไม่รู้จะอย่างไร

ได้ให้คำแนะนำไปว่า

เข้าใจอีกฝ่ายไม่ช่วยให้หายทุกข์ ถ้าเราไม่เข้าใจตัวเองด้วย

แม้ว่าเราจะพยายามเข้าใจอีกฝ่ายอย่างไร แต่ถ้าไม่เข้าใจตัวเองว่า
เราก็กำลังทุกข์ เพราะเราไม่ชอบสิ่งที่เขาทำ เช่น ไม่รู้ตัวว่า ไม่ชอบที่เขา
ทำตัวออกห่าง ใจเฝ้า งอแง ก็ไม่ช่วยแก้ปัญหา

มันจะกลายเป็นความพยายามเข้าใจแบบผิดๆ

ข้อผิดพลาดส่วนใหญ่เรื่องความรักก็คือ เรารู้สึกว่าต้องทำเพื่อความรัก

ต้องทำเพื่อคนรัก

ทำเพื่อความรัก นี่หมายความว่าอย่างไร

บางทีเรายังไม่เข้าใจความรัก เราก็ตั้งเป้าหมายการกระทำได้ไม่ชัดเจน และถ้าตั้งเป้าหมายว่าทำเพื่อคนรัก อยากให้คิดดีๆ ว่าเป็นเพราะกรรมเก่า ด้านไม่ดีบอกให้ทำ ให้ยึดหรือเปล่า

หากรู้สึกว่ายิงพยายามทำเพื่อคนรักแล้วยังทำให้รู้สึกเหนื่อย หากใครเป็นเช่นนี้ ขอแนะนำว่าให้ตั้งเป้าหมายใหม่ ไม่ต้องตั้งใจทำเพื่อความรักของเรา คนรักของเรา แต่ให้ตั้งใจเพียงว่าจะทำเพื่อความก้าวหน้า อันหมายถึงเราเป็นสุขแบบที่ไม่ทำให้ใครเดือดร้อนและพึงตนเองได้ เมื่อมีปัญหาก็ให้ลองพิจารณาดูว่า เรามีความผิดพลาดตรงไหน จะแก้ไขอย่างไรได้ ความทุกข์เราเกิดจากนิสัยด้านร้ายเรื่องไหน หรือเกิดเพราะความยึดอะไรกันแน่

เวลาที่เกิดปัญหขึ้น เราจะทำอย่างไรให้ดีขึ้น

ทางเลือกหนึ่งคือเราจะมองภายนอก หรือทางเลือกสองคือเราจะมองตนเอง

คนส่วนใหญ่เวลามีเหตุการณ์ต่างๆเกิดขึ้นในชีวิต จะมองสิ่งภายนอก แต่ไม่ได้มองว่าตัวเองมีปฏิกิริยาอย่างไรกับเหตุการณ์นั้น เช่น เจอรถติด เจอลูกค้าด่า ของหาย ออกหัก เราหงุดหงิด เราทุกข์ เราโกรธ เราเสียใจ ถ้ามองที่ข้างนอกมันไม่จบ หรือรู้ไปก็ไม่ได้ช่วยให้อะไรดีขึ้น รถก็ยังติด เหมือนเดิม ถ้านิสัยลูกค้ายังเป็นเช่นนี้ จะไปหาเหตุผลทำไมว่าบ้านเขามีปัญหาหรือเปล่า ถึงมาลงใส่เรา

ถ้ามองอย่างก้าวหน้า เพียงเราเปลี่ยนจุดยืนก็จะเห็นว่า เหตุการณ์ต่างๆช่วยบอกให้เราเห็นตัวเองได้ว่า เพราะเราซึ่งหงุดหงิดเลยรำคาญที่รถติด เรายึดติดกับคำชมเลยไม่ชอบที่ถูกคำด่า เรายึดติดกับสิ่งของและคนรักจึงทุกข์ เมื่อต้องสูญเสีย

แต่ละคนเจอเหตุการณ์เดียวกัน แต่รู้สึกทุกข์ โกรธ ไม่พอใจ หงุดหงิด ต่างกันใช่ไหม

ถ้ามองที่ตัวเอง เราจะเห็นทางแก้ อย่างน้อยก็แก้ทุกข์ ส่วนปัญหา จะแก้ได้หรือไม่ได้นี่อีกเรื่องหนึ่ง

ปัญหามันเข้ามาได้ทั้งชีวิต หหมดเรื่องนี้แล้วก็มีเรื่องนั้น แก้ปัญหา ภายนอกไปเรื่อยๆ แก้ได้บ้างไม่ได้บ้าง แต่ถ้าแก้ปัญหาใจได้ มีปัญหาอีกเท่าไรเข้ามาก็ไม่ทำให้ทุกข์มากขึ้นหรือเหนื่อยมากกว่าเดิมเลย

เราจะทำอะไรๆ ดีขึ้น จะไม่ทำให้สิ่งที่เจออยู่แล้วแย่ลง

เมื่อรู้เท่าทันกิเลส ความโกรธ ความกลัว ความท้อ ความโลภ ความอยากให้เป็นอย่างใจ แล้วไม่ทำตามสิ่งเหล่านี้ ทุกครั้งที่เกิดปัญหา จะทำให้ยิ่งเกิดปัญหาขึ้น จะไม่ทำให้ปัญหาแย่ลง

เมื่อวางกิเลสได้แล้ว ไม่เอา ไม่เข้าข้างกิเลสได้แล้ว ปัญญาก็ทำงานได้เต็มที่

ตัวอย่างเช่น ถ้าโดนลูกค้าด่า อย่างน้อยเราก็ไม่ได้ตอบ หรือด่าตอบ ในใจให้ทุกข์ แต่หากดีขึ้นอีกหน่อย วางกิเลสได้บ่อยจนชิน ไม่ตกอยู่ในอำนาจความโกรธ เราก็จะดูที่ตนเองว่า เราจะแก้ไขสถานการณ์อย่างไร พูดอย่างไรให้ลูกค้าอารมณ์เย็นขึ้น ไม่ทำตัวเป็นขี้ฉลบไปต่อปัญหาจากเขา เราอาจพยายามทำดีกับลูกค้าเพราะรู้สึกว่าเป็นหน้าที่ แต่จะมีความสุขกว่า ถ้าเราเห็นว่าทำดีแล้วมีประโยชน์ต่อตนเองอย่างไร เราไม่เอาเวลาไปโกรธ ลูกค้า เพราะรู้สึกว่าจะทำงานก็เหนื่อยพอแล้ว จะไปโกรธเพิ่มให้เสียพลังงานอีกทำไม

เช่นเดียวกันกับคนรักและคนรอบตัว ถ้าเราไม่ได้ทำดีแบบรู้สึกว่าจะต้องทำเพราะเป็นหน้าที่ ทำอย่างยัดมัน ทำเพื่อหวังผลภายนอกกว่าทำดีแล้วเขาจะเปลี่ยนไปในทางที่ดี แต่เราทำดีเพราะเท่าทันกิเลสตัวเองว่า ถ้าทำในขณะที่กำลังไม่ชอบ ไม่พอใจ โกรธอยู่ แล้วทุกข์ ก็ละเสีย ไม่ไปพยายามให้ค่า คิดยึดยาวต่อ

พอวางกิเลสแล้ว จิตใจเย็นลง จึงทำให้ทำสิ่งที่ดีด้วยเห็นประโยชน์ว่า
แค่คิดจะเมตตาคนอื่นอย่างไม่หวังสิ่งใดตอบแทนก็มีความสุขแล้ว

แม้คนอื่นอาจจะทำตัววิ่งเงา เหตุผลเขาอาจจะผิด แต่เราดูที่เมตตา
เป็นหลัก เราก็จะทำสิ่งต่างๆ ได้แบบไม่มีความทุกข์หรือต้องฝืนใจทำอะไรเลย

เมื่อตั้งเป้าไว้ที่ความก้าวหน้าของใจตนเองเป็นหลัก เราจะทำได้แบบ
ไม่ต้องสนว่าคนอื่นจะเห็นหรือไม่ จะดีหรือไม่ดีตอบ จะรักหรือไม่รักเรา
ทำแล้วความสัมพันธ์จะดีขึ้นหรือเปล่า ความคาดหวังต่อคนอื่นจะน้อยลง
จะไม่คิดว่าทำไมเขาไม่เปลี่ยนบ้าง เราเปลี่ยนอยู่ฝ่ายเดียว เพราะหากทำ
ด้วยความคาดหวังให้ความสัมพันธ์ดี พอไม่ดีดังหวังก็จะเป็นทุกข์

ถ้าทำเพื่อความก้าวหน้าของใจ เราจะทำเต็มที่ ทำแบบไม่คาดหวัง
จากสิ่งภายนอก แต่ทำเพื่อพัฒนาตนเองมากขึ้นๆ เป็นการพัฒนาตนเอง
ไปสู่ความรักที่ไม่ยึดติด มีแต่ความตั้งใจปลูกต้นไม้ ดูแลต้นกรรมของเรา
ให้ดี ผลที่ดีจะออกมาเอง

คนอื่นอาจจะทำตัวเหมือนเดิม แต่เรามีความสุขได้

ดังนั้นเราสามารถสร้างสุขด้วยตนเอง และถ้าหากอยากมีคู่ที่ดี
อย่าเสียเวลามุ่งตามหา หรือพยายามทำให้ใครเป็นคู่รักที่ดี เพราะเราจะมี
ความรักที่เป็นสุขได้ด้วยตัวเราเอง

**หากอยากมีความรักที่มีความสุข ให้ทุ่มเทเวลาสร้างเหตุให้ตรงกับ
ผลที่ตนอยากได้รับ ให้ตั้งใจประกอบเหตุที่ดี เพื่อยกระดับจิต ให้สามารถ
เจอและเห็นคนที่มีใจอยู่ในระดับเดียวกัน**

ให้ผลกรรมแห่งความดีสะท้อนกลับให้ได้รับความสุขอย่างที่ได้ให้ผู้อื่นไป



“หน้าที่ของกิเลสคือทำให้เราทุกข์
แล้วพาลหาเรื่องคนอื่นต่อ
กิเลสแสร้งบอกว่า
ได้มาแล้วจะมีความสุข
ลองทบทวนดี ๆ ว่ามันสูงตรงไหน
จับต้องได้หรือไม่ อย่างไร
กิเลสและความอยาก
ทำให้รู้สึกขาด และรู้สึกพร่อง
ที่คิดว่าขาดเพราะหวังจะได้
ถ้าเข้าใจว่าความรักคือการให้
จะไม่รู้สึกขาดเลย ”