

วิจารณ์หนังสือ : Book Reviews

รักแท้ คือ กรุณา*

Love is Compassion

ผู้เขียน: พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี (ว. วชิรเมธี)

Author: Phramaha Wutthichai Wachirametee (W. Wachirametee)

พระมหาอภิสิทธิ์ วุฑฺฒิสโร (เจริญราช) และพระโสภณพัฒนบัณฑิต

Phramaha Aphisit Vuddhissaro (Jaroenrat) and Phra Sophonphattanabundit

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น

Mahschulalongkornrajavidyalaya, Khon Kaen Campus, Thailand

Corresponding Author, E-mail: mahadee40@gmail.com

บทคัดย่อ

บทวิจารณ์หนังสือเล่มนี้ เน้นเฉพาะในด้านของความรักและความกรุณาต่อตนเองและสังคมรอบข้าง ในส่วนของความกรุณาถือว่าเป็นความช่วยเหลือ สงสารและให้อภัยกันและปรารถนาเพื่อให้คู่รักของตนเองและผู้อื่นมีความสุขได้ ความรัก เมื่อขาดความกรุณาไปแล้วยากที่จะเกิดความสุขได้ เพราะว่าชีวิตคู่เมื่อเลิกกันไปแล้วควรมองออกไปให้กว้างว่า ขาดเขาแล้วเราไม่ตาย แต่ให้มองว่าการที่เราเกิดเป็นคนแล้ว ไม่ได้ทุกอย่างดังใจหวังนั้น เป็นสิ่งที่คู่รักบางครั้งมีความคิดเห็นที่ไม่ตรงกันเลย แต่สามารถอยู่ด้วยกันได้อย่างสงบสุขนั้นแสดงให้เห็นว่า คู่รักนั้นเป็นคู่ของรักแท้ที่มีความกรุณาต่อกัน

คำสำคัญ: รักแท้; กรุณา

Abstract

This book review is for presentation. This book focuses on love and compassion in yourself and in society. Compassion is considered for help. Compassion, forgiveness and sympathetic joy for your lover and others are being happy. Love when there is not

*ได้รับบทความ: 14 สิงหาคม 2565; แก้ไขบทความ: 25 เมษายน 2566; ตอรับตีพิมพ์: 30 เมษายน 2566

Received: August 14, 2022; Revised: April 25, 2023; Accepted: April 30, 2023



compassion, isn't makes hard to be happy because family life should take care other one. When it's divorcement. They must think that we can be alive. But they should think that people was born, they can not appointment anything. Some family life has difference idea. But they can live together with happiness. Family life has compassion together.

Keywords: Love; Compassion

1. บทนำ

หนังสือเรื่อง รักแท้ คือ กรุณา เล่มนี้เป็นหนังสือที่พระมหาวิมลชัย วชิรเมธี (ว. วชิรเมธี) เขียนในเรื่องของความรักแท้แล้วนำมาตีพิมพ์ ซึ่งเป็นลักษณะหนังสือพิมพ์แจกเป็นธรรมทานในเล่มเล็กๆ สำหรับบุคคลทั่วไป พิมพ์ครั้งที่ 1 พ.ศ. 2551 จำนวน 85 หน้า ในส่วนของเนื้อหาสาระของหนังสือ เน้นเฉพาะเรื่องของการรักที่บุคคลสามารถนำไปปฏิบัติปรับใช้ในการดำเนินชีวิตของตนเองให้เกิดมีความรักอันบริสุทธิ์และใช้ชีวิตกับคู่ครองหรือคู่สมรสอย่างมีความสุข โดยเน้นการมีความรักแบบต่างๆ แล้วขยายผลออกไปจนทำให้มองเห็นว่าเป็นส่วนหนึ่งขององค์ประกอบที่จำต้องบูรณาการเข้าด้วยกัน การสร้างองค์ประกอบของความรักนั้นควรเกิดจากการมีความกรุณาก่อน เพื่อเสริมซึ่งกันและกันจะเห็นว่าหนังสือเล่มนี้ได้นำเสนอในหลักแห่งความเป็นจริงของความรักตามธรรมชาติของมนุษย์ว่ามนุษย์สามารถฝึกฝนและปรับปรุงตัวเองได้เพื่อให้รู้เท่าทันความเป็นจริงของความรักได้อย่างไร ทั้งก็เพื่อให้มนุษย์สามารถสร้างความสันติสุขในดำเนินชีวิตบนโลกใบนี้ได้อย่างมีความสุข

2. โครงสร้างหนังสือ

โครงสร้างการนำเสนอ แบ่งออกเป็น 7 ประเด็น คือ ประเด็นที่ 1) ความรักกับความทุกข์ ประเด็นที่ 2) ความรักที่แท้จริง ประเด็นที่ 3) ความรักและความเมตตาในพระพุทธศาสนา ประเด็นที่ 4) ความขัดแย้งในครอบครัวและการเยียวยาด้วยความรัก ประเด็นที่ 5) สติกับความโกรธ ประเด็นที่ 6) วิธีระงับความโกรธแบบง่ายๆ และประเด็นที่ 7) จงพลิกความโกรธให้เป็นเมตตา

ผู้ศึกษาเห็นว่าการเรียงหัวข้อของหนังสือเรื่อง รักแท้ คือ กรุณา เป็นการเรียงหัวข้อที่มีความสมดุล ท่านได้เรียงความสำคัญของหน้าที่ที่บุคคลพึงกระทำ หลังจากนั้นได้อธิบายปัญหาในการปฏิบัติโดยเริ่มจากตัวบุคคลเป็นการสร้างมุมมองของปัญหา และแนวทางในการปฏิบัติ ซึ่งเป็นการเรียงที่ให้ความสำคัญในตัวบุคคลก่อนแล้วขยายไปสู่ปัญหาที่ตามมา นอกจากนั้นก็ได้เสนอแนวทางในการแก้ไข จึงเห็นว่าเป็นความสมดุล



3. เนื้อหาโดยย่อ

หลักธรรมในพระพุทธศาสนามีมากมายกระจายครอบคลุมทุกเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการดับทุกข์และการอยู่อย่างมีความสุข พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ในคัมภีร์พระธรรมบท คือ เรื่องของ “ความรัก” แต่นั่นยังไม่สำคัญเท่ากับคำว่า “ความรักแท้” หรือ “กรุณา” หากเราศึกษาพระพุทธศาสนาอย่างลึกซึ้งจะพบว่าแรงบันดาลใจในการทรงงานหนักของพระพุทธองค์และเหล่าพระอริยสาวกสงฆ์ก็คือ “ความรักแท้” มีต่อมวลมนุษยชาติอย่างมากมายไว้พรมแดนนั่นเอง ความรักเป็นต้นเหตุของความทุกข์ ขณะเดียวกันเมื่อมองอีกมุมหนึ่งก็เป็นประตูของความสุขด้วยเช่นเดียวกัน ความรักก่อเกิดชีวิต พร้อมๆ กันนั้นก็ทำให้หลายคนจบชีวิตอย่างไม่น่าเชื่อ ความรักเป็นเส้นทางสู่สงครามทำลายล้าง แต่คล้อยหลังสงครามมหากาฬ สันติภาพก็เรืองแสงทาบทอมมนุษยชาติ ความรักทำให้คนเวียนว่ายตายเกิด แต่เมื่อใจผลิบานด้วยแสงแห่งธรรมแล้ววัฏจักรของการเวียนเกิดเวียนตายก็เป็นอันสลายลง

1. ความรักกับความทุกข์ เมื่อจะพูดว่าผู้ชายหรือผู้หญิงหรือใครก็ตาม บริบทของคำว่าความรักกับความทุกข์นั้น มักจะเป็นบริบทของความรักในเชิงคู่สาวเสียมมากกว่าเรื่องนี้ ในทัศนะของพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ทุกๆ การยึดติดถือมั่น มีค่าเป็นความทุกข์อยู่เสมอ” เหมือนคำว่า “ที่ใดมีกอดที่นั่นมีกัด” ทุกๆ การครอบครอง มีค่าเท่ากับการขาดอิสรภาพ ในทัศนะของมนุษย์ทุกครั้งที่เราครอบครองการที่เราล้มเหลวในเรื่องความรักในเรื่องชีวิตคู่ ขอให้ถือว่าความล้มเหลวนั้นแหละคือบทเรียนแสนยากที่เป็นบันไดขั้นหนึ่งซึ่งเราต้องก้าวข้ามไป พอเราก้าวข้ามไปได้ ชีวิตของเราก็จะมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ผู้รู้ท่านหนึ่งบอกว่า ชีวิตที่ไม่ผ่านการต่อสู้เป็นชีวิตที่ไม่ควรค่าแก่การยกย่อง เรามีหน้าที่สู้ชีวิต มีหน้าที่ก้าวข้ามความยากลำบาก ไม่ได้มีหน้าที่มาจมปลักอยู่กับความยากลำบากแล้วก็ทำร้ายทำลายตัวเอง ทุกครั้งที่เจอบทเรียนที่แสนยาก บอกตัวเองว่าเราจะต้องก้าวข้ามมันไปไม่ใช่ฝังตัวเองอยู่กับบทเรียนแสนยากไปให้ได้ (พระมหาพุดธิชัย วชิรเมธี (ว. วชิรเมธี), 2551, หน้า 11-17) ขณะเดียวกันพระอาจารย์มิซูโอะ คเวสโก ได้กล่าวว่า ความรักเป็นความร้าย ความรักเป็นสิ่งทารุณและเป็นเครื่องทำลายความสุขของปวงชนทุกคน ต้องการความสมหวังในชีวิตรักแต่ความรักไม่เคยให้ความสมหวังแก่ใครถึงครั้งหนึ่งแห่งความต้องการยิ่งความรักที่ฉาบทาด้วยความเสนหาด้วยแล้วก็เปื้อนพิษแก่จิตใจทำให้ทรมานทรมาย ดันรนไม่รู้จักจบจักสิ้นความสุขที่เกิดจากความรักนั้นเหมือนความสบายของคนป่วยที่ได้กินของแสลง เธอทั้งหลายอย่าได้พอใจในความรักเลยเมื่อหัวใจยึดถือไว้ด้วยความรัก หัวใจนั้นจะสร้างความหวังขึ้นอย่างเจิดจ้าแต่ทุกครั้งที่เราหวัง ความผิดหวังก็จะรอเราอยู่ “การไม่มีภรรยา เป็นลาภอันประเสริฐ การไม่มีสามี เป็นลาภอันประเสริฐ” ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้เช่นนี้ เพื่อเตือนว่า ชีวิตคู่มีทุกข์สุขคละเคล้ากันไปแต่เกือบทุกคู่ ทุกข์จะมากกว่าสุขตามวัย ตามสัจชาตญาณของสัตว์โลกมักแสวงหาชีวิตคู่แล้วก็เกิดความรัก ความผูกพันตามมา ความรู้สึกกว่าความรักเป็นสิ่งสวยงามเป็นความสุขอย่างที่สุดนั้น เป็นความรู้สึกของตมทาเพื่อที่จะได้ความสุขนั้นเหมือนต้องติดหนี้สินมากมาย เพราะเมื่อได้ดำเนินชีวิตคู่ไปแล้วหลายคนรู้สึกได้ว่าตัวเองได้คำนวณผิดพลาดไป



ดอกเบี๊ยะแพง ตั้งใจแก้ตัว พยายามอย่างไรก็ติดลบตลอดมีทุกข์มาก มีสุขน้อย หลายคู่ก็ผิดหวังเหมือนมีหนี้สิน ขดใช้ไม่รู้จักจบจักสิ้น (พระอาจารย์มิซูโอะ คเวสโก, 2552, หน้า 90-121)

ในทัศนะของผู้วิจารณ์เห็นว่า การมองต่างมุมของนักปราชญ์ทั้งสองมีความสอดคล้องกัน พระมหา วุฒิชัย วชิรเมธี (ว. วชิรเมธี) ได้มองความรักไปในทางเชิงผู้สาวหรือการเป็นคู่ของคนอื่นทำให้เกิดทุกข์ ซึ่งเป็นการมองในเชิงรูปธรรม ในขณะที่พระอาจารย์มิซูโอะ คเวสโกนั้นมองว่า ความรักเป็นวายร้าย เป็นสิ่งที่ทำลายความสุขมนุษย์ เป็นการมองในเชิงนามธรรม การที่นักปราชญ์ทั้งสองมองอย่างนี้ เป็นเพราะว่า ความรักสร้างให้เกิดการไขว้คว้าเพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ตัวเองปรารถนา

2. ความรักที่แท้จริง จำเป็นต้องมีพัฒนาการของความรักเสียก่อน คือ ถ้าเราเห็นพัฒนาการของรักที่แท้ในพระคัมภีร์พระพุทธานุศาสน์ ความรักนั้นใน จัดเป็น 4 ระดับด้วยกัน คือ 1) รักตัวกลัวตาย เป็นความรักขั้นพื้นฐานที่สุดของสิ่งมีชีวิตที่เรียกว่าคน หรือสรรพสัตว์ทุกชนิดตั้งอยู่ในโลกเดียวกันกับเราหรืออยู่ในโลกอื่นออกไป สัตว์ทั้งปวงที่เรามองเห็นได้ด้วยตาเป็นสิ่งมีชีวิตทั้งหมดไม่ว่าจะเรียกว่าคนหรือไม่เรียกว่าคนก็ตาม ล้วนแล้วแต่มีความรักขั้นพื้นฐานคือ รักตัวกลัวตาย 2) รักใคร่ปรารถนา เป็นความรักในเชิงผู้สาว เกิดขึ้นทั้งกับคนและกับสิ่งมีชีวิตทั้งหลายทั้งปวง ซึ่งคือสรรพสัตว์ทั้งหลาย ที่มีความผูกพันกันในเชิงผู้สาว ความรักชนิดนี้อิงอยู่กับสัญชาตญาณการสืบพันธุ์รักใคร่ปรารถนาจึงยังไม่พอ แท้ที่จริงรากฐานของความรักชนิดนี้ก็มาจากความรักชนิดที่ 2 คือ รักตัวกลัวตายนั่นเองแต่ว่าประณีตขึ้น แสดงออกละเอียดละไมมากขึ้น ดูเหมือนว่าแทนที่จะรักตัวกลัวตายอย่างเดียว ก็แผ่แผ่ใจออกไปรักคนอื่นด้วย แต่แท้ที่จริงที่รักคนอื่นก็เพื่อให้คนอื่นนั้นมารักตัวเอง หากมองอย่างลึกซึ้งรักใคร่ปรารถนาก็ยังเป็นความรักที่มีความเห็นแก่ตัวปนอยู่นั่นเอง 3) รักเมตตาอารี ความรักถึงความผูกพันทางสายเลือด นามสกุล ศาสนา ชาติพันธุ์ ชนชั้นวรรณะ ภาษาและวัฒนธรรม พุดง่าย ๆ ว่า เป็นความรักซึ่งเกิดขึ้นจากการที่มนุษย์และสรรพสัตว์ทั้งหลาย ตระหนักรู้ว่าผู้ที่ร่วมสายพันธุ์เดียวกันกับคนนั้นเป็นพวกเดียวกันกับตน ความรักชนิดนี้บางครั้งเราก็เรียกว่า ความรักอิงสายเลือดบ้าง ความรักอิงความเมตตาบ้าง เช่น พ่อแม่รักลูก ครูบาอาจารย์รักลูกศิษย์ เพื่อนรักเพื่อน นายรักลูกน้อง มนุษย์ด้วยกันรัก มนุษย์ สัตว์ด้วยกันรักสัตว์ คนชาติเดียวกันรักคนชาติเดียวกัน 4) รักมีแต่ให้ ความรักที่แท้จริงเป็นแรงผลักดันทำงานก็เพราะว่างานนั้นเป็นสิ่งที่วิถีชีวิตของท่านควรทำ ไม่มีแรงจูงใจในลักษณะเกิดจากลาภสักการะ หรือผลประโยชน์ใดๆ ทั้งสิ้น เหมือนเราทุกคนเกิดมาแล้วก็หายใจ ที่เราหายใจเพราะการหายใจคือส่วนหนึ่งของชีวิต เราหายใจโดยไม่จำเป็นต้องเรียกร้อง ไม่จำเป็นต้องบังคับการหายใจก็คือการหายใจ การหายใจมีความสมบูรณ์อยู่แล้วในตัวเองฉันใด ผู้ที่มีรักแท้ในหัวใจก็พร้อม รักคนทั้งโลกโดยไม่เรียกร้องอะไรตอบแทนฉันนั้น ทั้งนี้เพราะมันเป็นธรรมชาติอันเป็นธรรมดานั่นเอง (พระมหา วุฒิชัย วชิรเมธี (ว. วชิรเมธี), 2551, หน้า 21-26) ในขณะเดียวกันหลวงพ่อบุญทาสภิกขุ ได้กล่าวว่า ความรัก อันเป็นมูลเหตุของการเกื้อกูลกันในสังคมเป็นการจุดประกายความรักขึ้นในสังคม ท่านพุทธทาสภิกขุมีแนวคิดเกี่ยวกับความรักสากล (Universal Love) คือ “ศีลธรรม” ก็คือความ



รักสากล คือไม่เห็นแก่ตัวหรือไม่ทำอะไรเพื่อตัว ซึ่งเป็นสาเหตุของการแก่งแย่ง แข่งขันเบียดเบียนซึ่งกันและกัน ถ้าหากจะมีตัวก็ขอให้เป็นตัวเดียวกันทั่วโลก ทั้งจักรวาล หรือเอกภพ คือมีความรักที่เสมอกัน ย่อมถือว่าเป็นความรักสากล (พุทธทาสภิกขุ, 2540, หน้า 15)

ในทัศนะของผู้วิจารณ์เห็นว่าการมองต่างมุมของนักปราชญ์ทั้งสองมีความแตกต่างกันอย่างสิ้นเชิง พระมหาจุฬารัตน์ วชิรเมธี (ว. วชิรเมธี) ท่านได้มองความรักว่า ความรักที่แท้จริงเป็นแรงผลักดันทำงานก็เพราะว่างานนั้นเป็นสิ่งที่วิถีชีวิตของท่านควรทำ ซึ่งเป็นการสร้างตน ทำอย่างไรให้ประสบความสำเร็จในชีวิต ในขณะที่เดียวกัน ท่านหลวงพ่อกุศลทาส ท่านมองว่า ความรัก อันเป็นมูลเหตุของการเกื้อกูลกันในสังคมเป็นการจุดประกายความรักขึ้นในสังคม การที่นักปราชญ์ทั้งสองมองอย่างนี้คงเป็นเพราะมองว่าความรักเป็นพื้นฐานในการสร้างคนให้เกิดแรงผลักดันให้สังคมเกิดความสันติสุข

3. ความรักและความเมตตาในพระพุทธศาสนา ความรักเป็นเรื่องของอารมณ์เป็นเรื่องในระดับโลกียวิสัย ความเมตตาเป็นเรื่องของอารมณ์และเป็นเรื่องในระดับโลกียวิสัยเช่นกัน แต่ความรักมีปริมาณแคบกว่าความเมตตา เพราะความรักนั้นมักเกิดขึ้นจำเพาะเจาะจงกับคนที่เรารู้สึกสนใจเท่านั้น ส่วนความเมตตาสามารถขยายปริมาณจากคนที่เรารักไปจนถึงคนที่เราเกี่ยวข้องไปจนถึงคนที่ร่วมชาติร่วมศาสนา ร่วมโลก ร่วมสกลจักรวาลก็ได้ ฉะนั้น ความรักและความเมตตาจึงต่างกันในด้านคุณภาพและปริมาณ ที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งคือ ความเมตตาสามารถพัฒนาได้อย่างไม่มีขีดจำกัด แต่ความรักนั้นเมื่อเรารักใครสักคนหนึ่ง เรามักหยุดอยู่ที่คนๆ นั้น เราก็พร้อมจบชีวิตลงไป จนกระทั่งบางครั้งเราคิดว่าถ้าขาดคนที่เรารัก ความรักในเชิงคู่สมรสมาพร้อมกับความคับแคบ คือ รักปรือหวงปรือ ใครมายุ่งไป พร้อมจะฆ่าพร้อมจะปกป้อง ส่วนเมตตาอันนั้นมีเมตตาและยิ่งเมตตาให้มากขึ้นเรื่อยๆ ก็ยิ่งขยายอาณาบริเวณแห่งเมตตากว้างขวางออกไปจนถึงขอบของจักรวาล (พระมหาจุฬารัตน์ วชิรเมธี (ว. วชิรเมธี), 2551, หน้า 41-43) ในขณะที่เดียวกันพระพรหมคุณาภรณ์ได้กล่าวว่า ความรักแบบเมตตา เป็นความรักที่ปรารถนาเกื้อกูลกัน ความอนุเคราะห์ ความไม่พยายาบาท ความไม่ปองร้าย กุศลมูล คือ โอโหสในหมู่มสัตว์ จากที่กล่าวมาเมตตาจึงเป็นความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุขเมตตาที่มีความหมายที่เป็นไปในทางความรัก ความเอื้อโย ความปรารถนาดี (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2552, หน้า 507)

ในทัศนะของผู้วิจารณ์เห็นว่าการมองต่างมุมของนักปราชญ์ทั้งสองมีความแตกต่างกันอย่างสิ้นเชิง พระมหาจุฬารัตน์ วชิรเมธี (ว. วชิรเมธี) ท่านได้มองความรักว่า เป็นเรื่องของอารมณ์ในระดับโลกียวิสัย ซึ่งท่านเจาะจงในชีวิตคู่เป็นการมองว่า การครองคู่กันต้องอาศัยความเมตตาจึงจะสามารถครองคู่ไปตลอดกาล ในขณะที่เดียวกัน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ท่านมองว่า ความรักที่ปรารถนาเกื้อกูลกัน ความอนุเคราะห์ ความไม่พยายาบาท ความไม่ปองร้าย กุศลมูล คือ โอโหสในหมู่มสัตว์ การที่นักปราชญ์ทั้งสองมองอย่างนี้คงเป็นเพราะท่าน ว.วชิรเมธี ความรักเป็นสิ่งที่ทุกคนโหยหาเพื่อให้ได้มาครอบครอง เป็นการมองตามศัพท์ภาษาบาลี ในส่วน หลวงพ่อ ป.อ. ปยุตโต มองความรักว่า เป็นการอนุเคราะห์ สงเคราะห์เกื้อกูลกัน



เป็นการมองในการบูรณาการความหมายของภาษาและการนำมาใช้

4. ความขัดแย้งในครอบครัวและการเยียวยาด้วยความรัก สถาบันครอบครัวเป็นสถาบันที่อ่อนไหว ก็เป็นสถาบันที่เป็นจุดตั้งต้นของความดีงามในชีวิตของคนมากกว่าสถาบันอื่นใดทั้งหมดทั้งสิ้นที่บอกว่าเป็นสถาบันที่อ่อนไหวก็เพราะว่าถ้าคนสองคน ซึ่งเป็นผู้ก่อร่างสร้างสถาบันครอบครัวนั้นขาดธรรมชาติ ครอบครัวก็จะพังลงมาในพริบตา และที่บอกว่าเป็นจุดตั้งต้นของความเข้มแข็งของสถาบันคู่ภรรยาแก้ว-สามีแก้ว แล้วก็คู่กัลยาณมิตร นี่มันมีตั้งหลายคู่ทำไมมาสรุปเสียแล้วว่าคู่ของคุณนี้เป็นคู่เวรคู่กรรมในเชิงลบ ทำไมไม่เป็นคู่สร้างคู่สม ทำไมไม่เป็นคู่กัลยาณมิตร ทำไมไม่เป็นคู่อารยชนที่เกิด มาแต่งงานด้วยกัน เพื่อเป็นเพื่อนเรียนรู้บนเส้นทางธรรมด้วยกัน พัฒนาชีวิตไปให้ดีที่สุด จนกว่าที่สติปัญญามนุษย์จะวิวัฒนาการไปถึงมากกว่าหนึ่งก็ได้ เปิดตาเปิดใจเรียนรู้ชีวิตคู่หลายๆ รูปแบบ ก่อนจะลงข้อสรุปด้วย การดูถูกตัวเองว่า เราเป็นคู่เวรคู่กรรม ให้เรียนรู้ชีวิตคู่ในรูปแบบอื่น ใน มิติอื่นๆ ให้ทั่วถึงก่อน ถ้าเราเรียนรู้ให้ทั่วถึงแล้วจะเห็นว่าเราไม่จำเป็นต้อง ยอมรับข้อหาคู่เวรคู่กรรมที่เรามอบให้ตัวเอง เพราะบางทีทางออกมันมีมากกว่าหนึ่ง (พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี (ว. วชิรเมธี), 2551, หน้า 47-51) ในขณะเดียวกัน รศ. ดร.กุลยา ตันติผลาชีวะ ได้กล่าวว่า ความสัมพันธ์ของคนในครอบครัวเป็นรากฐานของการพัฒนาสุขภาพจิต การอยู่ด้วยกันต้องประกอบด้วยความเข้าใจจิตใจของกันและกัน ซึ่งครอบครัวเกิดจากการผูกพันโดยสายเลือด โดยการแต่งงานหรือโดยประเพณีแต่ไม่มีสิ่งใดจะเทียบได้กับความผูกพันทางจิตใจที่มีต่อกัน ความผูกพันนี้เกิดขึ้นจากความรู้สึกทางจิตใจที่ลึกซึ้ง สร้างสมด้วยประสบการณ์ที่มีร่วมกันตลอดระยะเวลาหลายปีหรือตลอดชีวิต เมื่อเริ่มต้นครอบครัวใหม่ ความสัมพันธ์ส่วนใหญ่เป็นแบบทวิภาคี คือ ระหว่างสามีกับภรรยาเท่านั้น ความรักใคร่ปรองดองหรือความขัดแย้งเกิดขึ้นจากการปรับตัวระหว่างคนสองคน ซึ่งมีบุคลิกภาพและภูมิหลังที่แตกต่างกัน แต่สมัครใจจะมาใช้ชีวิตร่วมกัน มีการช่วยเหลือเกื้อหนุนและพึ่งพากันในด้านต่างๆ แห่งอำนาจเกิดขึ้นจากการที่ผู้ใดเป็นฝ่ายที่ต้องพึ่งพิงอีกฝ่ายหนึ่งมากกว่ากัน (กุลยา ตันติผลาชีวะ, 2554, หน้า 8-9) ในทัศนะของผู้วิจารณ์เห็นว่าการมองต่างมุมของนักปราชญ์ทั้งสองมีความแตกต่างกันอย่างสิ้นเชิง พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี (ว. วชิรเมธี) ท่านได้มองว่า ผู้ก่อร่างสร้างสถาบันครอบครัวนั้นขาดธรรมชาติ มีความอ่อนไหวในการครองเรือน ในขณะเดียวกัน รศ. ดร.กุลยา ตันติผลาชีวะ ท่านมองว่า ความสัมพันธ์ในครอบครัวเป็นรากฐานของการพัฒนาสุขภาพจิต การที่นักปราชญ์ทั้งสองมองอย่างนี้คงเป็นเพราะท่าน ว.วชิรเมธี ครอบครัวที่มีศีลเสมอกันอยู่จึงจะอยู่ด้วยกันได้ ถ้าไม่มีศีลเสมอกันก็อยู่ด้วยกันไม่ได้ ในขณะเดียวกัน รศ. ดร.กุลยา ตันติผลาชีวะมองว่าจิตเป็นรากฐานในการที่จัดสร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัว ถ้าครอบครัวใดก็ตามปราศจากจิตและสำนึก ครอบครัวนั้นจะเกิดความล้มละลายในสถาบันครอบครัว

5. สติกับความโกรธ ที่ใดที่มีความโกรธที่นั่นไม่มีสติ ที่ใดมีสติที่นั่นไม่มีความโกรธ ความโกรธเปรียบเสมือนหนูสติเปรียบเสมือนแมว ที่ใดมีแมวที่นั่นไม่มีหนู ที่ใดมีหนูที่นั่นไม่มีแมว ฉะนั้นสติจึงเป็นธรรมซึ่งใช้เป็นคู่ปรับกับความโกรธ ได้เป็นอย่างดี ถ้าเราอยากจะหนีความโกรธ เราก็ควรฝึกสติในทุกๆ



อิริยาบถ เมื่อเรามีสติอยู่ในทุกอิริยาบถ ก็คือเรามีความตื่นรู้ในทุก อิริยาบถ จิตของเราที่มีความตื่นรู้เป็น อารมณ์แล้ว ก็ไม่มีพื้นที่ว่างสำหรับความโกรธจะแทรกตัวเข้ามา (พระมหาจุฬชัย วชิรเมธี (ว. วชิรเมธี), 2551, หน้า 55-57) ในขณะเดียวกัน สมภพ เรื่องตระกูล ได้กล่าวว่า ความโกรธเป็นอารมณ์ทางลบ ที่เกิดขึ้นจากความไม่พอใจ ไม่ได้ในสิ่งที่ตนเองต้องการและคาดหวัง เมื่อถูกขัดขวางความตั้งใจในการกระทำบางอย่างจึงทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจไปพร้อมกัน อาจแสดงออกมาทางความคิดและพฤติกรรมทางกาย (สมภพ เรื่องตระกูล, 2547, หน้า 11-12)

ในทัศนะของผู้วิจารณ์เห็นว่าการมองต่างมุมของนักปราชญ์ทั้งสองมีความแตกต่างกันอย่างสิ้นเชิง พระมหาจุฬชัย วชิรเมธี (ว. วชิรเมธี) ท่านได้มองสติกับความโกรธเป็นของคู่กัน เพราะทั้งสองอย่างนี้จำเป็นต้องมีความเกื้อกูลกันในสร้างสติสัมปชัญญะรู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะ ในขณะเดียวกัน สมภพ เรื่องตระกูล ท่านมองว่า ความโกรธเป็นอารมณ์ทางลบ ที่เกิดขึ้นจากความไม่พอใจ ไม่ได้ในสิ่งที่ตนเองต้องการและคาดหวัง การที่นักปราชญ์ทั้งสองมองอย่างนี้คงเป็นเพราะท่าน ว.วชิรเมธี ความโกรธนั้นต้องใช้สติเป็นตัวระงับ ซึ่งเป็นการรู้ทันอารมณ์นั่นเอง ในส่วน สมภพ เรื่องตระกูล ความไม่พอใจในสิ่งที่ตนอยากได้หรือที่คาดหวังย่อมเป็นธรรมดา

6. วิธีระงับความโกรธแบบง่ายๆ อยู่ทุกวันนี้ก็คือ ทานที่กระทบก็ให้ธรรมกระเทือน นั่นคือถ้าเริ่มรู้สึกว่ารุนๆ ฉุนเฉียวขึ้นมาปั๊บ เอาสติไป จับจ้องตรงอาการกรุ่นๆ ฉุนเฉียวนั้น เพราะสติไปอยู่ตรงนั้นความโกรธมัน จะซึ้อายมากมันจะถอยห่างจากไปทันตา ถ้าฝึกมาจนกระทั่งว่า ทุกวันนี้สามารถจัดการความโกรธได้ในระดับที่เรียกว่าพอใจทีเดียว การที่เป็นคนโกรธง่าย ฉุนเฉียว ใครพูดอะไรไม่ถูก หูจะทะลุกลางปล้องก็สามารถทนต่อความโกรธของคนอื่น ทนต่อความแฉ่งของคนอื่น ทนต่อความไม่มีชั้นตอนอะไรมาทรมาน แต่สำหรับคนทั่วไปซึ่งไม่เคยฝึกใจมานั้น ควรฝึกเจริญสติที่เรียกกันว่า “เมตตาพรหมวิหาร” คือ ฝึกตื่นรู้ใจไปพร้อมๆ กันนั้นก็ฝึกมองคนที่เราโกรธว่าเขาก็เป็นเพื่อน (พระมหาจุฬชัย วชิรเมธี (ว. วชิรเมธี), 2551, หน้า 63-67) ในขณะเดียวกัน ดิข นัทธันท์ ได้กล่าวว่า การจัดการความโกรธตามหลักพุทธสันติวิธี ยังมีเครื่องมือที่เป็นหลักธรรม อีก 3 หมวดธรรม คือ สติ ขันติ และเมตตา ซึ่งหลักสตินั้นในทางพระพุทธศาสนาถือว่าสตินอกจากเป็นเครื่องมือในการจัดการความโกรธแล้ว สติในทางพระพุทธศาสนายังมีไว้เพื่อต่อสู้กับความโกรธหรือความสั่นไหว มีไว้เพื่อรับรู้ การมีสติในเรื่องใดเรื่องหนึ่งคือการรับรู้ว่ามีบางสิ่งบางอย่างดำรงอยู่ที่นั่นในปัจจุบันขณะนั้น สติคือความสามารถที่จะตระหนักรู้ว่ากำลังเกิดอะไรขึ้นในช่วงขณะนั้น “หายใจเข้า ฉันรู้ว่าความโกรธเกิดขึ้นกับฉัน หายใจออกฉันยิ้มให้กับความโกรธ” นี่ไม่ใช่การเก็บกดหรือการต่อสู้ ทว่าเป็นการรับรู้ เวลาที่รับรู้โทสะ เราจะโอบกอดมันไว้ด้วยความระลึกรู้ด้วยความอ่อนโยนอย่างยิ่งยวด (ดิข นัทธันท์, 2551, หน้า 117)

ในทัศนะของผู้วิจารณ์เห็นว่าการมองต่างมุมของนักปราชญ์ทั้งสองมีความสอดคล้องกัน พระมหาจุฬชัย วชิรเมธี (ว. วชิรเมธี) ได้มองว่า ถ้าฉุนเฉียวขึ้นมาปั๊บ เอาสติไปจับจ้องตรงอาการกรุ่นๆ ฉุนเฉียวนั้น



จึงจะระงับความโกรธได้ในขณะเดียวกัน ท่านติช นัทธันท์ มองว่า การจัดการความโกรธเป็นพุทธสันติวิธี เพราะเป็นหลักธรรมในการจัดการความโกรธ การที่นักปราชญ์ทั้งสองมองอย่างนี้คงเป็นเพราะท่าน ว.วชิรเมธี มองว่า ความโกรธนั้นต้องใช้สติเป็นตัวระงับเป็นการนำเอาสติมาจับอารมณ์ที่ฉุนเฉียวนั่นเอง ในส่วน ท่านติช นัทธันท์ มองว่า สติเป็นหลักธรรมที่เป็นเครื่องมือช่วยให้ระงับความโกรธได้โดยการอาศัย สติรู้เท่าทันอารมณ์นั่นเอง

7. จงพลิกความโกรธให้เป็นเมตตา การที่จะพลิกความโกรธให้เป็นความเมตตานั่น เป็นเรื่องที่ยากยิ่งกว่าการทำความโกรธ หากเราสามารถตั้งเนื้อตั้งตัวจากความโกรธได้แล้ว จึงหันกลับมาทบทวนตัวเอง แล้วหันกลับไปทบทวนคนที่ทำให้เราโกรธ ว่าทั้งเราทั้งเขาต่างก็เป็น เพื่อนร่วมเกิดแก่เจ็บตายในสังสารวัฏมาด้วยกันแท้ๆ แต่ละคนมีกรรมเป็นของตัวเอง ซึ่งเรียกว่าทุกข์หนักหนาสาหัสอยู่แล้ว ทำไมจะต้องมาสร้างกรรมใหม่ต่อกันและกันอีก เราแต่ละคนแบกกรรมของตัวเองก็เรียกว่าหนักอึ้งพอแล้วนะ ถ้าเรายังมาโกรธกันและกัน มาสร้างกรรมสร้างเวรใหม่ก็เท่ากับว่าเรากำลังเพิ่มภาระแห่งความทุกข์ลงไปบนเป้หลังของเราให้หนักอึ้งยิ่งขึ้น เมื่อคิดได้อย่างนี้ว่าเราต่างก็มีภาระมากพอแล้ว ก็จะเห็นทั้งเราเห็น ทั้งเขากลายเป็นเสมือนสัตว์ผู้ลอยคอบอยู่ในทะเลทุกข์เสมอกัน แท้ที่จริงทั้งเราทั้งเขาเป็นบุคคลที่ควรแก่การสังเวช ควรแก่ความสงสาร ควรแก่ความเมตตาทั้งคู่เลย ฉะนั้นอย่ามาเสียเวลาโกรธกันอยู่อีกเลย เมตตากันไว้ดีกว่า แล้วก็แผ่เมตตาให้เขา ภาวนาให้เขามีความร่มเย็นเป็นสุข มีอายุยืนยาว มีสุขภาพ กายสุขภาพจิตแข็งแรงสมบูรณ์ มีครอบครัวที่มั่นคง มีหน้าที่การงานที่สูงส่ง (พระมหาจุฬิชาญ วชิรเมธี (ว. วชิรเมธี), 2551, หน้า 71-75) ในขณะเดียวกัน พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุตโต) ได้กล่าวว่า เมตตาเมื่อปฏิบัติอย่างหนึ่งคือ ความโกรธ ความโกรธเป็นศัตรูที่คอยขัดขวางไม่ให้เมตตาเกิดขึ้น คนบางคน เป็นผู้มักโกรธ พอโกรธขึ้นมาแล้วก็ต้องทำอะไรรุนแรงออกไป ทำให้ เกิดความเสียหาย ถ้าทำอะไรไม่ได้ ก็หงุดหงิดงุ่นง่านทรมานใจตัวเองในเวลานั้นเมตตาหลบหาย ไม่รู้จะไปซ่อนตัวอยู่ที่ไหน ไม่ยอมปรากฏให้เห็น ส่วนความโกรธ ทั้งที่ไม่ต้องการแต่ก็ไม่ยอมหนีไป บางทีจนปัญญา ไม่รู้จะขับไล่หรือกำจัดให้หมดไปได้อย่างไร โบราณท่านรู้ใจและเห็นใจคนขี้โกรธ จึงพยายามช่วยเหลือ โดยสอนวิธีการต่างๆ สำหรับระงับความโกรธ วิธีการเหล่านี้มีประโยชน์ไม่เฉพาะสำหรับคนมักโกรธเท่านั้น แต่เป็นคติแก่ทุกคน ช่วยให้เห็นโทษของความโกรธ และมันในคุณของเมตตายิ่งขึ้น (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ประยุทธ์, 2552, หน้า 4)

ในทัศนะของผู้วิจารณ์เห็นว่าการมองต่างมุมของนักปราชญ์ทั้งสองมีความสอดคล้องกัน พระมหาจุฬิชาญ วชิรเมธี (ว. วชิรเมธี) ได้มองว่า การพลิกความโกรธเป็นเมตตานั่นเป็นการให้อภัยเพื่อความสันติแห่งความโกรธ ถ้าหากโกรธต่อกันอยู่อย่างนั้นถือว่าเป็นการสร้างกรรมใหม่ต่อกัน การที่คนเรารู้จักให้อภัยเพื่อเป็นการสายใยแห่งความสุขร่วมกัน ส่วน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) มองว่า เมตตานั่นเป็นคู่ปรับของความโกรธ เพราะความโกรธเป็นศัตรูที่คอยขัดขวางไม่ให้เมตตาเกิดขึ้น การที่นักปราชญ์ทั้งสองมองอย่างนี้คงเป็นเพราะท่าน ว.วชิรเมธี มองว่า การให้อภัยหรือความมีเมตตาเป็นการเอาชนะความโกรธ



ในส่วน หลวงพ่อ ป.อ. ปยุตฺโตมองว่า เมตตาเป็นเครื่องกำจัดความโกรธ เพราะเมตตาเป็นหลักธรรมแก้กukul โลก เป็นหลักธรรมที่สร้างความอ่อนน้อมถ่อมตัว เป็นหลักธรรมที่ไม่สร้างปฏิกิริยาให้เกิดขึ้นต่อ จึงเห็นว่า เมื่อความเมตตาเกิดขึ้นความโกรธย่อมหายไป

4. สรุป

หนังสือเล่มนี้ส่วนใหญ่เป็นการอธิบายถึงความรัก ของท่านพระมหาจุฬาลงกรณ วชิรเมธี (ว. วชิรเมธี) สามารถใช้เป็นหลักในการดำเนินชีวิตของตนเองอย่างเรียบง่ายและเข้าใจได้ง่ายมากขึ้น ซึ่งมี 7 ประเด็น คือ ประเด็นที่ 1) ความรักกับความทุกข์ ประเด็นที่ 2) ความรักรักที่แท้จริง ประเด็นที่ 3) ความรักและความเมตตาในพระพุทธศาสนา ประเด็นที่ 4) ความขัดแย้งในครอบครัวและการเยียวยาด้วยความรัก ประเด็นที่ 5) สติกับความโกรธ ประเด็นที่ 6) วิธีระงับความโกรธแบบง่ายๆ และประเด็นที่ 7) จงพลิกความโกรธให้เป็นเมตตา ความรักของชายหญิงนั้น ต้องประสบพบเจอกับสิ่งที่เป็นความทุกข์บ้าง ความสุขบ้าง ตามแล้วแต่ของคู่กันนั้นๆ เมื่อความรักเกิดขึ้นคู่ชีวิตหรือคู่ครองควรมีความกรุณาต่อกันและกัน เพื่อให้เกิดความสันติสุขในครอบครัวได้

จุดเด่น : จากการอ่านหนังสือเล่มนี้ พบว่า แต่ละบทก็จะมีคำอธิบายเกี่ยวกับข้อบกพร่อง เช่น การตีความหมายความรักกับความทุกข์ ที่อธิบายค่อนข้างละเอียดว่า ทุกข์มักจะเกิดจากรักแบบ ไหน และความรักที่แท้จริงหมายถึงอะไร จากนั้นจะลำดับประเด็นปัญหาย่อยที่อยู่ภายในบทเป็นข้อๆ โดยมีสัญลักษณ์รูปดอกไม้มันเป็น เครื่องหมายแสดงการสิ้นสุดแต่ละประเด็นย่อย และในแต่ละประเด็นปัญหาย่อยก็จะเรียบเรียงเป็นร้อยแก้วที่ สอดคล้องสัมพันธ์กัน ตลอดจนมีการอธิบายขยายความประกอบกับยกตัวอย่างอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้ผู้อ่านเข้าใจเนื้อความ รวมทั้งใช้ตัวอักษรสีเข้มและตัวอักษรขนาดใหญ่แทน การเน้นข้อความที่เป็นใจความสำคัญของประโยค หรือต้องการส่งสารให้ผู้อ่านเข้าใจไปในทิศทางเดียวกัน ได้ง่ายขึ้น ทั้งนี้ในแต่ละบทเริ่มตั้งแต่บทที่ 1 จะมีการทบทวนเนื้อหาของบทเดิมก่อนขึ้นบทเรียนใหม่เสมอ ไม่เพียงเท่านั้นมีการนำเสนอเนื้อหาที่ยังชวนให้ผู้อ่านอดทนติดตามสาระต่างๆ ที่มีมากถึง 85 หน้า และเห็น ประโยชน์ของการศึกษานี้ ดังจะเห็นได้จากข้อความนี้ ขอให้อดทน ตั้งต้นสนใจศึกษาสิ่งที่เรียกว่า อุปสรรค หรือปัญหาอื่น อีกครั้งหนึ่ง ต่อไปจะได้ก้าวหน้าได้เร็ว

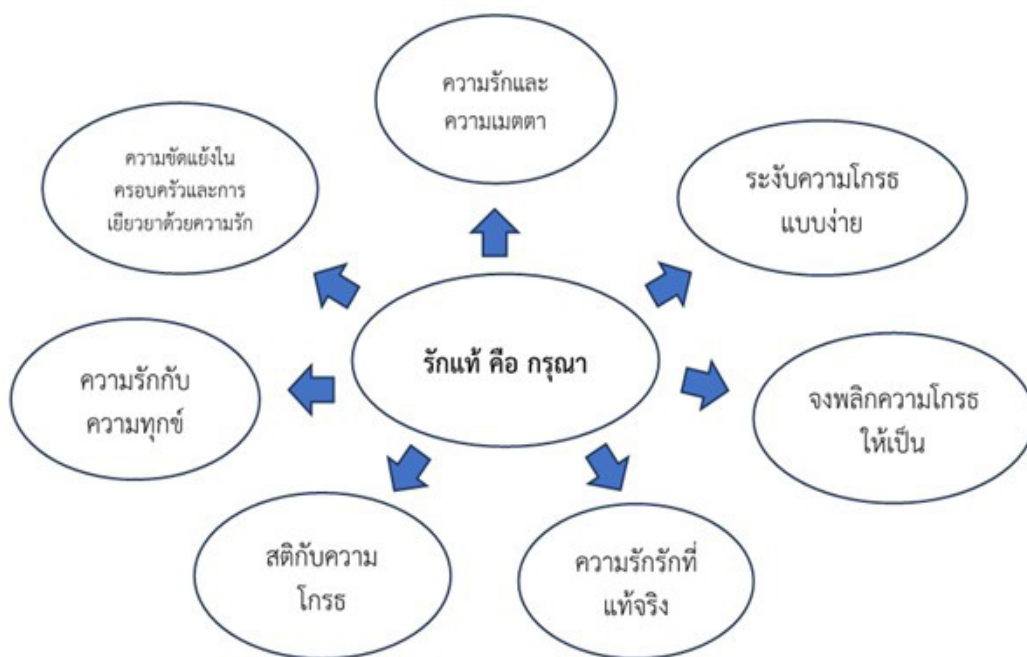
สิ่งที่อยากนำเสนอ : ผู้ศึกษาได้มีข้อสังเกตว่า ภาษาไทยไม่มีเครื่องหมายสำหรับจบประโยค แต่ใช้การเว้นวรรคเพื่อจบประโยคแทน แต่สารธรรมนี้ใช้เครื่องหมายจุดหรือเครื่องหมายมหัพภาค จบประโยคตามหลัก ไวยากรณ์ภาษาอังกฤษ รวมถึงใช้เครื่องหมายอัฒภาค (Semicolon) คั่นระหว่าง ประโยคเพื่อป้องกันความสับสน ใช้เครื่องหมายทวิภาค (Colon) เพื่อแจกแจงรายการ และใช้เครื่องหมาย ยัติภังค์ (-) เพื่ออธิบายขยาย ความซึ่งการใช้เครื่องหมายดังกล่าว แม้ไม่ผิดหลักไวยากรณ์ แต่ก็ไม่เป็นที่ นิยมในงานเขียนภาษาไทย ถ้า เป็นไปได้ควรใช้การเว้นวรรคเพื่อการจบประโยคแทน เพราะการใส่



เครื่องหมายเหล่านี้ไม่ได้ช่วยให้ผู้อ่านเข้าใจความได้มากขึ้น ในทิศทางตรงกันข้าม อาจทำให้ผู้อ่านเสีย ธรรมชาติที่ต้องเห็นเครื่องหมายมากมายในแต่ละย่อหน้า และอาจจะทำให้เข้าใจผิดว่าเป็นงานแปลที่มี ต้นฉบับเป็นภาษาอังกฤษ

5. องค์ความรู้ที่ได้รับ

หนังสือเล่มนี้ส่วนใหญ่เป็นการอธิบายถึงความรักของท่านพระมหาอุทิศ วชิรเมธี (ว. วชิรเมธี) สามารถใช้เป็นหลักในการดำเนินชีวิตของตนเองอย่างเรียบง่ายและเข้าใจได้ง่ายมากขึ้น ได้แก่ 1) ความรัก กับความทุกข์ 2) ความรักรักที่แท้จริง 3) ความรักและความเมตตาในพระพุทธศาสนา 4) ความขัดแย้ง ในครอบครัวและการเยียวยาด้วยความรัก 5) สติกับความโกรธ 6) ระวังความโกรธแบบง่ายๆ และ 7) จงพลิกความโกรธให้เป็นเมตตา ความรักของชายหญิงนั้น ต้องประสบพบเจอกับสิ่งที่เป็นความทุกข์บ้าง ความสุขบ้าง ตามแล้วแต่ของคู่กันนั้นๆ เมื่อความรักเกิดขึ้นคู่ชีวิตหรือคู่ครองควรมีความกรุณาต่อกัน และกัน เพื่อให้เกิดความสันติสุขในครอบครัวได้



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ที่ได้รับ



เอกสารอ้างอิง

กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2554). *สายใยรักสายใยครอบครัว*. (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: พระพุทธศาสนาแห่งชาติ.
ดิช นัทธันท์. (2551). *ความโกรธ: ปัญญาดับเปลวไฟแห่งโทษ*. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: มูลนิธิโกมล
คีมทอง.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2552). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*. กรุงเทพฯ: สหธรรมิก.
_____. (2552). *ทำอย่างไรจะหายโกรธ*. (พิมพ์ครั้งที่ 158). กรุงเทพฯ: พิมพ์สวย.

พระมหาวิมลชัย วชิรเมธี (ว. วชิรเมธี). (2551). *รักแท้ คือ กรุณา*. กรุงเทพฯ: สุภา.

พระอาจารย์มิชูโอะ คเวสโก. (2552). *เหตุผลควรโกรธ ไม่มีในโลก*. กาญจนบุรี: มูลนิธิพระอาจารย์มิตซู
โอะ คเวสโก.

พุทธทาสภิกขุ. (2540). *รักผู้อื่น: แก้ปัญหาได้ทุกเรื่อง*. บทคัดย่อจากชุดสิ่งสำคัญที่พากันมองข้าม. กรุงเทพฯ:
มูลนิธิเผยแผ่ชีวิตประเสริฐ.

สมภพ เรืองตระกูล. (2547). *ความเครียดและอาการทางจิตเวช*. กรุงเทพฯ: เรือนแก้ว.

