

## ความรักไม่ใช่คำตอบสุดท้าย

นำเสนอเมื่อ : 16 พ.ค. 2552

ความรัก ไม่ใช่คำตอบสุดท้าย

[ความรัก-ความผูกพัน](#)

PDF

PRINT

EMAIL



## ความรักไม่ใช่คำตอบสุดท้าย

### สวัสดิ์ครับ คุณจิตินาถ

ผมเป็นคนหนึ่งที่อ่านซีมีทชีวิตตั้งแต่พิมพ์ครั้งแรกๆ ขอชมจากใจจริงว่าเป็นหนังสือที่ดีมาก  
ผมมีเรื่องรบกวนจะปรึกษาครับ

ผมมีเรื่องทุกขใจอยู่เรื่องหนึ่ง พยายามทำตามที่คุณจิตินาถบอกคือกำหนดรู้ใจตัวเอง ณ ขณะนั้นว่าเป็นอย่างไร  
ผมก็ทำตาม เวลาเป็นทุกข์ก็หยุดใจไม่ให้เกิด แต่มันก็วนเวียนอยู่อย่างนั้น เหตุแห่งทุกข์ของผมก็คือ ผมรักผู้หญิงคนหนึ่ง  
แต่ต้องการให้มันหยุดแค่นั้น เพราะเธอมีเจ้าของแล้ว แต่เธอก็รักผมด้วย ทำไมผมคิดถึงเธอตลอดเวลา ต้องการอยู่กับเธอ  
จุดประสงค์ของผม คือหยุดคิดถึงเธอ, แล้วมีสมาธิที่จะทำอะไรอีกตั้งหลายอย่าง ตอนนั้นผมไม่มีสมาธิที่จะทำอะไรเลย  
อยากรบกวนคุณจิตินาถช่วยแนะนำวิธีให้ผมฝึกหน่อยครับ

### สวัสดิ์ค่ะ

จะรู้สึกดีขึ้นนิดหนึ่งมั้ยะ ถ้าจะบอกว่าตอนนั้นนะจะมีจดหมายที่มีคำถามเหมือนคุณอยู่พันกว่าฉบับ  
ขออนุญาตตอบทุกคนรวดเดียวใน IMAGE เล่มนี้เลย ความจริงของชีวิตก็คือ ทุกชีวิตมีร่างกายกับจิตใจ ซึ่งมันปั่น  
ป่วน แปรปรวน บังคับให้เป็นอย่างไรไม่ได้ ร่างกายหิว ขับถ่าย ปวดเมื่อย ไม่สบาย จิตใจไหลไปไหลมา ดิ้นรน  
กระสับกระส่าย ชัดสายไปทุกวิชาชี มนุษย์ทุกคนสัมผัสได้ถึงความทุกข์ความแปรปรวนของร่างกายและจิตใจ  
เราก็มพยายามทำทุกวิถีทาง ให้จากอนันที่เรายึดว่าเป็นตัวเรามีความสุขที่สุด

คุณทำ 3 อย่าง พวกแรกก็จะวิ่งไปหาสิ่งดีๆ มาให้ตัวเองรู้สึกดีๆ หาความรัก คนรัก บัณฑิตดีๆ สัมผัสดีๆ ทางใจ  
ตา หู จมูก ลิ้น และทางกายสัมผัส หาเกียรติยศ ชื่อเสียง อำนาจ ด้วยความหวังว่าถ้าได้สัมผัสแต่อารมณ์ดีๆ ก็จะมีความสุข  
การหาความสุขในระดับนี้ ถือว่าเป็นการไขชีวิตเท่ากับระดับหมาแมว เพราะพวกหมาแมวมันก็รู้จักอยากกินของอร่อย  
อยากอยู่สบายๆ อยากให้คนรัก พอแย่งของกิน แย่งตัวเมียกันไม่ได้อย่างใจ มันก็กัดกัน ชอบพอใจใครมันก็ผสมพันธุ์กันตรงนั้น  
ไม่เลือกवालใคร เมียใคร

พวกที่ 2 ก็จะพยายามฝืนบังคับกดข่ม ข่มใจให้ตัวเองเป็นคนดี ไม่โกรธ ไม่ว่า ไม่คิด  
กดข่มบังคับจิตใจตัวเองเอาไว้ตลอด ถึงเวลาที่ระเบิดขึ้นมาที่หนึ่ง นากลัวกว่าคนธรรมดาเสียอีก  
ส่วนใหญ่นอยากเป็นคุณดีมักจะทำแบบนี้

พวกที่ 3 ใช้วิธีหลีกเลี่ยงการกระทบอารมณ์ นั่งสมาธิ หนีเข้าไปมีความสุขข้างในนานๆ บ้างก็นอนหลับไปเลย  
เพราะเขาถนัดไม่เป็น บางคนก็ใช้วิธีเอาใจไปทำสมาธิจดจอกับอารมณ์กรรมฐานอันใดอันหนึ่ง เป็นวิธีหนีชั่วคราว  
แต่ก็หนีไม่ตลอด เพราะความทุกข์มีประจำอยู่ที่ร่างกายกับจิตใจนี้ ยิ่งไงก็ต้องเจอ

พระพุทธเจ้าสอนทางสายกลาง ไม่ปล่อยใจไปคลุกเคลาหลงไปในอารมณ์ ไม่กดข่มเพ่งจ้องบังคับไว้  
แต่ให้หันหน้ามาเผชิญกับต้นตอของความทุกข์ภายในใจ อย่างกลาหาญที่สุด ด้วยการเป็นผู้รูดอกหมั่นสังเกตจิตใจของตัวเอง  
เวลาดูอะไรใจก็ไหลไปดู ลืมตัวเอง ฟังอะไรไหลไปฟัง ลืมตัวเอง คิดอะไรไหลไปคิด ลืมตัวเอง  
ใจเราไหลออกไปตลอดโดยที่เราไม่เคยรู้เท่าทัน รูแต่ว่ามันเป็นทุกข์มาก อยากดิ้นรนหนีหนีไปจากความกระสับกระส่ายนี้  
ถ้าคุณลองหมั่นสังเกตใจตัวเองดีๆ จะเห็นว่าคุณบังคับมันไม่ให้ไหลออกไปไม่ได้ มันไม่ใช่คุณ มันนี่ก็จะไหลไปมันก็ไป  
มันเป็น

ทุกข์ดิ้นรนชัดสายตลอดเวลา ใจที่วิ่งไปเกาะเกี่ยวคนอื่นแบบนี้ จริงๆ แล้วไม่ใช่ความรักหรอกคะ  
เป็นเพียงแต่อาการของใจ ที่มันดิ้นรนแล้ววิ่งไปหาสิ่งภายนอกมาสนอง หวังว่าใครมาแล้วจะสงบอยู่ชั่วคราว  
เดี๋ยวมันก็ดิ้นรนชัดสายด้วยเรื่องอื่นอีก

สมัยพระพุทธเจ้ายังมีพระชนม์ชีพอยู่ในวัดเขตวันมีหมาขี้เรื้อนตัวหนึ่ง มันเกาะขี้เรื้อนแกรุๆ อยู่ตลอดเวลา  
ย้ายที่นอนไปทั่วทั้งวัด เพราะนอนตรงไหนก็คัน มันย้ายที่ไปเรื่อยๆ โดยไม่รู้ว่าสาเหตุของการคันอยู่ที่ตัวมันเอง ไม่ต้องรู้สึกผิด  
ไม่ต้องบังคับใจไม่ให้เกิด เพราะใจถ้าไปกดข่มบังคับไว้จะยังมีกำลังต้านแรงขึ้น แล้วเริ่มคอยดูใจตัวเองไปเลย ใจคิดถึงก็ไม่ทรมาน  
มีความทุกข์เกิดขึ้น ก็ดูมันขี้วามันจะอยู่นานสักแค

ไหน แล้วคุณจะเริ่มเห็นว่า ความทุกข์ก็เป็นแค่ใจที่มัวๆ ชั่วๆ เหี้ยวๆ เป็นสิ่งที่ถูกรู้เหมือนกันกับความทุกข์ที่เป็นใจฟูๆ  
โปร่งๆ หวานๆ จะมัวหรือจะฟูเดี๋ยวก็หายไปทั้งนั้น ไม่ได้จริงยังยืนถาวร  
พอคุณเริ่มเห็นว่าความทุกข์หรือความสุขก็เป็นของชั่วคราว ความยึดถือในการทำตามใจที่ดิ้นรนจะลดน้อยลงไปตามลำดับ  
ทำใจสบายๆ ตั้งตนคอยสังเกตใจตัวเอง รู้ทันบางผลบางอย่างก็ไม่ต้องกลัว เราผลอมานานแสนนาน ผลออกหนอยก็ไม่เป็นไร  
ใจจะเริ่มเห็นเริ่มเข้าใจความจริง

ปัญญาเท่านั้นที่เป็นเครื่องตัดสิน ทำให้วางได้ ถ้ายังไม่เข้าใจก็ยังไม่วาง

ขอให้อุเหตุการณ์นี้เป็นเครื่องมือช่วยให้คุณเข้าใจตัวเอง จนหนีไปจากวงจรนี้โดยเร็ว