

# ถ้าจะรักก็ต้องลืมคำว่าเสียใจ

## Never say sorry when you are in love

รศ.ดร. ประพันธ์ เศรษฐนันท์

ความรักในทางพระพุทธศาสนานับเป็นธรรมะในส่วนของโลกะ อันเป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นเป็นขณะๆ และจะต้องดับไปเป็นธรรมดา และเมื่อมีการกระตุ้นจากปัจจัยภายนอก อารมณ์เดิมนั้นย่อมจะต้องเกิดขึ้นมาใหม่ แต่ปุณฺณผู้ไม่รู้เท่าทันตามความเป็นจริง มีโมหะอวิชชาเป็นตัวหล่อเลี้ยงจะหลงเข้าใจผิดว่า ความรักเป็นอารมณ์ถาวร เกิดขึ้นอยู่อย่างต่อเนื่อง ยึดมั่นถือมั่นในความรักที่ตนเองได้รับ เมื่อใดมีความรู้สึกที่ตนเองปราศจากความรักที่ต้องการ ก็จะมีความทุกข์เกิดขึ้นในใจอย่างแสนสาหัส ในทางพุทธศาสนาเราอาจพูดได้ว่าความรักเป็นอารมณ์ฝ่ายอกุศลที่สามารถแปรสภาพเป็นพลังงานที่อาจทำลายทุกสิ่งทุกอย่างได้ ผู้ที่ถูกอารมณ์รักเข้าครอบงำอย่างไม่ลืมหูลืมตา โดยเฉพาะความรักฉันชู้สาว นับได้ว่าเป็นบุคคลที่มีความวิปลาสทางอารมณ์อย่างรุนแรงที่เราท่านสมควรหลีกเลี่ยงให้ห่างไกล ผู้ใดมีความรักกับบุคคลเช่นนี้ มีแต่ขาดทุนย่อยยับไปทุกวัน เพราะการทำตนเองให้ถูกอารมณ์ของเขาให้ได้ตลอดเวลา นั้น เป็นสิ่งที่เป็นไปได้เลย

ทำไมจึงบอกว่า ความรักเป็นส่วนหนึ่งของโลกะ ก็เพราะว่า ผู้ที่มีความรักปรากฏขึ้น จะเกิดความอยากเสวยอารมณ์ในรูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัสของผู้ที่ตนเองมีความรักความผูกพันตลอดเวลา โลกะเป็นความพอใจในอารมณ์ที่ปรารถนา ต้องการอยู่ใกล้ ต้องการได้กลิ่น ต้องการได้ยินเสียง และต้องการได้สัมผัสใกล้ชิดให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้ ผู้ที่ตกอยู่ในอารมณ์รักจะตั้งชีวิตตนเองไว้กับอดีตและอนาคต โดยสนใจกับปัจจุบันน้อยมาก ดังนั้นผู้ที่มีความรักครั้งแรก คือได้พบกันใหม่ๆ อารมณ์อื่นๆ จึงแทบไม่สามารถแทรกเข้ามาในจิตใจได้เลย เราคงเคยได้ยินว่า ผู้ที่มีความอยากในอารมณ์รักมากๆ จะกินข้าวปลาอาหารไม่ลง นอนไม่ค่อยหลับ ไม่มีสมาธิในการทำงาน ไม่สนใจสิ่งแวดล้อมรอบตัว และเมื่อหวังมาก ก็ย่อมผิดหวังมาก รักเขามาก ก็อยากให้เขารักเราเป็นการตอบแทนให้มากเท่าเทียมกัน ในเมื่อต่างคนต่างต้องการ โดยต่างคนต่างเอาตนเองเป็นศูนย์กลาง จิตใจในขณะนั้นจึงเป็นอกุศลจิตเกือบตลอดเวลา

ในเมื่อความสุขความทุกข์ที่เกิดจากการเสพเวทนา อยู่ภายใต้ความเป็นอนิจจังไม่เที่ยง ความรักก็เป็นธรรมะที่ไม่เที่ยงเช่นกัน สามีภริยาทั้งคู่บอกรักกันว่า เขาทั้งสองยังมีความรักต่อกันอยู่เหมือนเดิม จึงเป็นเรื่องที่ไม่จริงอย่างแน่นอน แต่ที่จริงองค์ธรรมที่ทำให้เขาทั้งสองอยู่ร่วมกันได้ตลอดมาในเวลาหลายๆ ปี เกิดจากการที่ทั้งสองต่างมีความดีให้แก่กัน มีเมตตากรุณาต่อกัน ไว้ใจ

ซึ่งกันและกัน มีศรัทธาต่อกัน ให้อภัยซึ่งกันและกัน ไม่ล่วงเกินกัน และที่สำคัญต่างฝ่ายต่างมีศีล  
รักษาด้วยกัน คุณธรรมเหล่านี้ต่างหากที่ทำให้ชีวิตการครองเรือนในทางโลกเป็นไปด้วยดี

สำหรับผู้ที่มีผิดหวังในความรัก ไม่สมปรารถนาในอารมณ์รัก คู่รักตีจากไปหาคนอื่น ก็ควร  
เข้าใจว่า สิ่งใดมีเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ย่อมดับไปเป็นธรรมดา หากควรยึดมั่นถือมั่นไม่ ดังนั้นผู้ใดคิด  
จะมีความรักเป็นที่พึ่งทางใจก็ต้องลืมคำว่าเสียใจ เพราะความรักที่คงทนถาวรไม่มีในโลกนั่นเอง  
คนที่รักเรามากที่สุดมีคนเดียว คือ ตัวเราเอง

ใจที่นึกถึงแต่ตัวตนเป็นสำคัญ สัมผัสสิ่งใด ก็ทำลายสิ่งนั้นโดยไม่รู้ตัว รักสิ่งใดก็มุ่งแต่จะ  
ให้สิ่งนั้นสยบศิโรราบตามความพึงพอใจของตน เมื่อสิ่งที่รักเกิดมีความเห็นเป็นของตนขึ้น ก็จะมี  
โกรธแค้น ชิงชัง ตั้งหน้าลิดรอน บีบคั้น ให้เขาแหลกลาญพินาศไป เพื่อเป็นการพิสูจน์ถึงอำนาจ  
ของตน แท้ที่จริงแล้ว ใจเหล่านี้รักแต่ตนเอง รักด้วยมิจฉาทิฐิ โลกจึงเดือดร้อนเพราะความไร้  
เมตตา ดื้อดึง ยึดมั่นถือมั่น เอาแต่ใจตนเป็นที่ตั้ง

(นิรนาม)