



วารสารธรรมเพื่อชีวิต

JOURNAL OF DHAMMA FOR LIFE

ISSN: 2822-048X

<https://soo8.tci-thaijo.org/index.php/dhammalife/index>

Original Research Article

รักอย่างไรไม่ให้มีความทุกข์

How to Love Without Suffering

สัญญา กัดงาม¹ และ บุญร่วม คำเมืองแสน^{2*}Sanya Klund-ngam¹ & Boonruam Khammuangsaen^{2*}

ARTICLE INFO

Name of Author:

1. ว่าที่ ร้อยเอกเอกสัญญา กัดงาม

Acting Capt. Sanya Klund-ngam
Graduate School, Mahamakut
Buddhist University, Thailand.Email: sanya.eng089@gmail.com

Corresponding Author: *

2. รศ.ดร.บุญร่วม คำเมืองแสน

Assoc.Prof.Dr.Boonruam
Khammuangsaen
Graduate School, Mahamakut
Buddhist University, Thailand.Email: boonruam.ka@mbu.ac.th

คำสำคัญ: ความรัก; ความทุกข์

Keywords:

Love; Suffering

Article history:

Received: 31/01/2024

Revised: 18/05/2024

Accepted: 24/06/2024

Available online: 30/06/2024

How to Cite:

Klund-gnam, S. & Khammuangsaeng,
B. (2024). How to Love Without
Suffering, *Journal Dhamma for Life*,
30(2), 366-375.

ABSTRACT

The concept of love not causing suffering according to Buddhist philosophy is as follows: Buddhism teaches about different forms of love. Love that arises from desire and self-satisfaction is called *sāneha* (*sīnehā*). A neutral, unwholesome love is referred to as “*pema*”. Love that is filled with goodwill, assistance, and generosity, without any intention to harm, is called *mettā* (loving-kindness). Boundless, immeasurable love that extends to all humans and animals is also called “*mettā*” (or *mettā-apramāṇā*). In developing love in a way that views it as a phenomenon that arises and changes according to causes and conditions, the practice of the *Brahmavihāra* principles confirms this type of love. These principles foster amity and friendship, creating love between individuals as close members of families, communities, societies, and groups, leading to peace and brotherhood. This development into true, great love spreads without limits or boundaries. It is characterized by a sincere wish for others' happiness, including those we love, without expecting anything in return.

บทคัดย่อ

แนวความคิดเรื่องความรักไม่ให้ความทุกข์ตามหลักพุทธปรัชญานั้น พระพุทธศาสนามีคำสอนในเรื่องความรัก คือ ความรักที่เกิดจากตัณหาและการสนองความต้องการของตนเอง เรียกว่า เสน่หา (สินะ) ความรักแบบอกุศลที่เป็นความรักที่เป็นกลาง เรียกว่า เปมะ ความรักที่มีแต่ความปรารถนาดี อนุเคราะห์ ช่วยเหลือเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่คิดปองร้ายกันและกัน เรียกว่า เมตตา และความรักที่ไม่มีขอบเขต ไม่มีประมาณ ไม่จำกัด มีจิตแผ่ไปทั้งมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย เรียกว่า เมตตาอัมปัญญา การพัฒนาในแบบที่มองความรักให้เป็นเพียงปรากฏการณ์เกิดขึ้นมาแล้วเปลี่ยนไปตามสภาพของเหตุปัจจัย การใช้หลักพรหมวิหารจึงเป็นเครื่องยืนยันความรัก ที่จัดเป็นโมตรี เป็นมิตรภาพ ก่อให้เกิดความรักระหว่างกันและกันในฐานะเป็นสมาชิกใกล้ชิด ครอบคลุม ชุมชน สังคม และเผ่าพันธุ์ จนก่อเกิดเป็นสันติภาพภราดรภาพ ที่พัฒนาเป็นความรักที่แท้จริงเป็นความรักอันยิ่งใหญ่ ที่แผ่ไปไม่มีประมาณ ไม่มีขอบเขตจำกัด เป็นความปรารถนาดีที่อยากให้ผู้อื่น ให้คนที่ตนเองรักมีความสุข โดยไม่หวังผลตอบแทนใด ๆ

บทนำ

การดำรงเผ่าพันธุ์ชีวิตของมนุษย์มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องอาศัยปัจจัยเชิงนามธรรมประการหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อชีวิตมนุษย์ในทุก ๆ กระบวนการของชีวิต ปัจจัยเชิงนามธรรมที่ว่านั้นคือ ความรัก มนุษย์ไม่สามารถดำรงชีวิตอยู่ในโลกนี้ได้ด้วยเพียงลำพังคนเดียว และการดำรงชีวิตเพียงลำพังนั้นเป็นไปได้เพียงระยะหนึ่งเท่านั้น หลังจากนั้นมนุษย์จึงจำเป็นต้องแสวงหาเพื่อน และเมื่อความสัมพันธ์นั้นเริ่มมากขึ้น ความสัมพันธ์จากความเป็นเพื่อนก็พัฒนากลายเป็นคนรัก และคู่ครองในที่สุด ในการอยู่ร่วมกันไม่ว่าในฐานะเพื่อน คู่รัก คู่ครอง ตั้งแต่สองคนขึ้นไปย่อมมีเหตุการณ์ที่มีความเห็นความคิดไม่ตรงกัน ด้วยเพราะอารมณ์ ความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นและแปรเปลี่ยนไปในแต่ละวันเวลา เมื่อเกิดความไม่เข้าใจกันก็ย่อมก่อให้เกิดเกิดความทุกข์ ต่อเมื่อมากขึ้นก็อาจทำให้ความสัมพันธ์สิ้นสุดลงได้ การเรียนรู้ชีวิต ความรักตามหลักธรรมคำสอนในพุทธปรัชญาจึงมีความสำคัญในการพụngชีวิตคู่ และความรักให้ยืนยงมั่นคงต่อไปได้

ที่ใดมีรัก ที่นั่นมีทุกข์ โดยความรักที่ทำให้เกิดความรู้สึกแบบนั้นหมายถึง ความรักของมนุษย์ในลักษณะของกามราคะหรือความกำหนัด ซึ่งเป็นความรักฝ่ายอกุศลที่เรียกว่าสินะเป็นความรักเยื่อใยเฉพาะบุคคล เป็นความพอใจโปรดปรานส่วนตัว หรือความรักที่เจือไปด้วยความเห็นแก่ตัว (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2538) แต่อีกด้านหนึ่งของความรักอีกฝ่ายหนึ่งคือแบบปรารถนาดี ความต้องการให้ผู้อื่นมีความสุข ประสบสิ่งที่เป็นประโยชน์ โดยความรักทั้งสองฝ่ายนี้มีรายละเอียดแตกต่างกันดังนี้

ความรักแบบราคะ หรือสินะหา

ความที่มีสัญชาตญาณทางเพศ เป็นความรักที่เกิดจากอวิชชาคือความไม่รู้ เป็นความเห็นแก่ตัวอย่างหนึ่ง มีลักษณะเสียดแทงทำให้เกิดความว้าวุ่นและมีปัญหาต่าง ๆ ตามมามากมาย ความรักแบบราคะ หรือสินะหานี้

คือความรักแบบซื่อสัตย์ ระหว่างชาย - หญิง , หญิง - ชาย หรือความรักแบบอื่น ๆ ที่เจือด้วยความใคร่ นำไปสู่การแต่งงาน มีเพศสัมพันธ์มีลูก และการสร้างครอบครัว ซึ่งเป็นความเชื่อมโยงส่วนตัว

1. บ่อเกิดของความรักแบบบราคะหรือสินเหา ในธรรมบท ได้กล่าวถึงแนวคิดเรื่องสาเหตุของความรักแบบบราคะไว้ว่า ความรักแบบบราคะอันเป็นความรักที่จะนำไปสู่การสร้างครอบครัวเกิดจากสาเหตุ 2 ประการ คือ บุพเพสันนิวาส ซึ่งหมายถึงการได้อยู่ร่วมกันช่วยเหลือเกื้อกูลกันมาแต่ชาติปางก่อน และการได้มีโอกาสช่วยเหลือเกื้อกูลในชาติปัจจุบัน ดังคำกล่าวที่ว่า ความรักนั้นย่อมเกิดด้วยเหตุ 2 ประการ คือ ความอยู่ร่วมกันในกาลก่อน 1 ด้วยการเกื้อกูลกันในกาลปัจจุบัน 1 เหมือนอุบล (อาศัยเปลือกตมและน้ำ) เกิดในน้ำฉนั้น (สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, 2524) สะท้อนให้เห็นแนวคิดเรื่องกฎแห่งกรรมที่ว่า การเคยมีสัมพันธ์ต่อกันและกันในอดีตชาติ ทำให้พบรักกันได้ในชาติปัจจุบันชาติได้ และการได้มีโอกาสเกื้อกูลกันก็มีส่วนทำให้เกิดความรักระหว่างคนสองคนได้ นอกจากนี้ในพระไตรปิฎกยังได้กล่าวถึงสาเหตุของความรักไว้ว่า คือ ความพอใจดังมีใจความที่ปรากฏในพระไตรปิฎกดังนี้

สิ่งเป็นที่รักในโลกมีอะไรเป็นต้นเหตุ และชนเหล่าใดท่องเที่ยวไปในโลกเพราะความโลภ ความโลภของชนเหล่านั้น มีอะไรเป็นต้นเหตุ ความหวังและความสำเร็จหวังใดจะมีแก่นรชนในภพหน้า ความหวังและความสำเร็จนั้น มีอะไรเป็นต้นเหตุ สิ่งที่เป็นที่รักในโลกมีความพอใจเป็นต้นเหตุ และชนเหล่าใดท่องเที่ยวไปในโลกเพราะความโลภ ความโลภของชนเหล่านั้นมีความพอใจเป็นต้นเหตุ ความหวังและความสำเร็จใด จะมีแก่นรชนในภพหน้า ความหวังและความสำเร็จหวังของนรชนนั้น มีความพอใจนี้เป็นเหตุ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย , 2539: ชุ.ธ.(ไทย) 25/871-872/412)

จากข้อความในพระไตรปิฎกจะเห็นได้ว่า ความพอใจ(ฉันทะ) ก็เป็นสาเหตุอย่างหนึ่งที่ทำให้มนุษย์เกิดความรัก และยังเป็นสาเหตุของความโลภ ความหวัง และความสำเร็จได้อีกเช่นเดียวกัน มนุษย์จะรักใคร่สักคน ย่อมเกิดจากความพอใจเป็นเบื้องต้น ความพอใจนำไปสู่การคบหา เรียนรู้ และใช้ชีวิตร่วมกันในที่สุด

2. ธรรมชาติของความรักแบบบราคะ หรือ สินเหาความรักแบบบราคะ เป็นความรักที่เจือด้วยความใคร่ เรียกว่า กามคุณ สามารถเกิดขึ้นได้ทุกช่องทาง การรับรู้ของร่างกายมนุษย์ ไม่ว่าจะผ่านทางไหนก็สามารถทำให้เกิดความพึงใจ ความใคร่หลงใหลได้ทั้งสิ้น กามคุณมี 5 ประการ จำแนกเป็นช่องทางรับรู้อวัยวะของมนุษย์ ทั้ง 5 อย่างไม่ว่าจะเป็นทางตา (จักขุ) ทางหู (โสตตะ) จมูก (ฆานะ) ลิ้น (ชีวนหา) และ กาย ซึ่งสามารถเป็นช่องทางให้เกิดความใคร่ ความพอใจได้ดังพระพุทธรพนที่ว่า กามคุณมี 5 ประการมีดังนี้

- 1) รูปที่พึงรู้แจ้งทางตา ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ชวนให้รัก ให้ใคร่ ให้หลงใหล พาใจให้กำหนด
- 2) เสียงที่พึงรู้แจ้งทางหู ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ชวนให้รัก ให้ใคร่ ให้หลงใหล พาใจให้กำหนด
- 3) กลิ่นที่พึงรู้แจ้งทางจมูก ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ชวนให้รัก ให้ใคร่ ให้หลงใหล พาใจให้กำหนด
- 4) รสที่พึงรู้แจ้งทางลิ้น ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ชวนให้รัก ให้ใคร่ ให้หลงใหล พาใจให้กำหนด
- 5) โผฏฐัพพะที่พึงรู้แจ้งทางกาย ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ชวนให้รัก ให้ใคร่ ให้หลงใหล

พาใจให้กำหนดกามคุณมี 5 ประการดังนี้แล (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539: ม.ม.(ไทย) 13/155/93)

จากพระพุทธพจน์ดังกล่าวข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า กามคุณ 5 ประการ คือ

- 1) รูปอันพึงรู้แจ้งด้วยจักขุ ที่สัตว์ปรารถนารักใคร่ชอบใจ เป็นสิ่งที่น่ารัก ประกอบด้วยกามเป็นที่ตั้งแห่งความกำหนัด ก็คือ สิ่งที่ได้เห็นหรือภาพ ปรากฏการณ์ที่ทำให้เกิดความกำหนัด หรือยั่วทางใจ
- 2) เสียงอันพึงรู้แจ้งด้วยโสต คือ หู กล่าวคือ การได้ยินได้ฟัง หรือสดับเรื่องราวที่ทำให้จิตเกิดความกำหนัด
- 3) กลิ่นอันพึงรู้แจ้งด้วยฆานะ คือ จมูก ตมกลิ่นหรือได้กลิ่นที่ทำให้เกิดความเย้ายวนทางกามราคะ หรือเกิดความกำหนัดในกามขึ้น
- 4) รสอันพึงรู้แจ้งด้วยชีวหา คือ ลิ้น หมายถึง การได้สัมผัสรสชาติของอาหารหรือสิ่งต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความเย้ายวนใจ
- 5) โผฏฐัพพะอันพึงรู้แจ้งด้วยกาย คือ สิ่งที่ได้รับสัมผัสทางเนื้อหนังทางกาย สัมผัสน่าปรารถนา รักใคร่ชอบใจ น่ารัก ประกอบด้วยความกำหนัด

กามคุณทั้ง 5 นี้ทำให้เกิดความสุขโสมนัส ที่เรียกว่ากามสุข ซึ่งในพระพุทธศาสนาถือว่าเป็นความสุขที่ไม่สะอาด เป็นความสุขของปุถุชน อันหมายถึงความสุขของบุคคลที่ยังมีกิเลสหนาอยู่ นอกจากนี้ความสุขลักษณะนี้ไม่ใช่ความสุขแบบบอริยะคือความสุขที่ติงาม ไม่ควรเสพ ไม่ควรยุ่งเกี่ยว ไม่ควรให้เกิดมี ไม่ควรทำให้มากคือหมกมุ่น และควรกลัวความรักแบบนี้ด้วย

กามคุณ 5 สามารถย่อลงได้เป็น 2 ประการ คือ ส่วนที่เป็นวัตถุกาม และส่วนที่เป็นกิเลสกาม ซึ่งเราสามารถนำมาพิจารณาตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาได้ดังนี้

วัตถุกาม คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เครื่องปูลาด เครื่องนุ่งห่ม ทาสหญิง ทาสชาย สัตว์น้อยใหญ่ แพะ แกะ ไก่ สุกร ช้าง ม้า โค ที่นา ที่สวน เงิน ทอง บ้าน หมู่บ้าน นิคม ราชธานี แคว้น ชนบท 2 กองพลรบ 3 คลังหลวง 4 และวัตถุที่น่ายินดีอย่างใดอย่างหนึ่งเหล่านี้ ชื่อว่าวัตถุกาม

กิเลสกาม คือ ความพอใจ ความกำหนัด ความกำหนัดด้วยอำนาจความพอใจ ความดำริความกำหนัดด้วยอำนาจความดำริ ชื่อว่า กาม ได้แก่ ความพอใจด้วยอำนาจความใคร่ ความกำหนัดด้วยอำนาจความใคร่ ความเพิลิตเพิลินด้วยอำนาจความใคร่ ความทะยานอยากด้วยอำนาจความใคร่ ความเยื่อใยด้วยอำนาจความใคร่ ความเร่าร้อนด้วยอำนาจความใคร่ ความสยบด้วยอำนาจความใคร่ ความติดใจด้วยอำนาจความใคร่ ห่วงน้ำคือความใคร่ กิเลสเครื่องประกอบคือความใคร่ กิเลสเครื่องยึดมั่นคือความใคร่ กิเลสเครื่องกั้นจิตคือความพอใจด้วยอำนาจความใคร่ในกามทั้งหลาย (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539: ขุ.ม.(ไทย) 29/2/1-2)

จากพระพุทธพจน์ดังกล่าวข้างต้น วัตถุกาม หมายถึง สิ่งต่าง ๆ ที่ทำให้ยินดีพอใจใน รูป รส เสียง กลิ่น และสัมผัสที่น่าพอใจ และเครื่องมืออุปกรณ์วัตถุอื่น ๆ ที่มนุษย์พอใจยินดี ส่วนกิเลสกามหมายถึง ความกำหนัดด้วยอำนาจของความพอใจ ความกำหนัด เพิลิตเพิลินทะยานอยาก เยื่อใยสินเหา เร่าร้อนด้วยอำนาจความใคร่ ความติดใจด้วยอำนาจความใคร่ ทั้งสองประการนี้จัดอยู่ในความรักประเภทที่เจือด้วยกามราคะ เป็นความรักที่ประกอบด้วยข้อเสียหรือโทษ เป็นจำนวนมาก โดยส่วนเสียคือโทษและข้อบกพร่องต่าง ๆ ของกามนี้สามารถนำมาพิจารณาได้ 3 ด้าน คือ พิจารณาที่ภายในตัวบุคคลที่ภายในตัวบุคคล พิจารณาที่ตัวกาม และ

พิจารณาที่การปฏิบัติของผู้แสวงหาในสังคม ประการที่ 1 พิจารณาที่ภายในตัวบุคคลหากปฏิบัติผิดต่อโลก และชีวิต จะทำให้สิ่งทั้งหลายกลายเป็นกามแล้วก่อทุกข์ให้เกิดขึ้นแก่ตนเอง อย่างที่ 2 พิจารณาที่ตัวกาม หมายถึงมองที่สิ่งซึ่งได้ชื่อว่ากามที่มนุษย์พากันแสวงหาแสพเสวยหรือมองดูที่รสของกาม มองดูความสุขความพึงพอใจอันจะได้จากกามนั้นเองว่ามีจุดบกพร่องอย่างไร อย่างที่ 3 พิจารณาที่การปฏิบัติ หมายถึงมองดูที่ผลอันเกิดจากความสัมพันธ์ทางสังคมเป็นต้นเหตุของมนุษย์ทั้งหลายผู้แสวงหาและแสพเสวยกาม โดยความจริงทั้ง 3 ประการนี้มีความสัมพันธ์และอาศัยซึ่งกันและกัน แต่แยกพิจารณาเพื่อเห็นลักษณะที่เป็นไปในด้านต่าง ๆ ดังที่ได้ อธิบายดังนี้

ด้านที่ 1 พิจารณาดูที่ภายในตัวบุคคล ได้แก่ กระบวนการก่อทุกข์ เริ่มตั้งแต่การรับรู้ประสบการณ์ต่าง ๆ แล้ววางท่าทีต่อสิ่งเหล่านั้นอย่างผิดพลาด ปล่อยให้กระแสกระบวนการดำเนินไปตามแนวทางของ อวิชชา - ตัณหาอยู่เสมอจนกลายเป็นการสั่งสมจนเคยชิน หรืออาจเรียกว่า เป็นการสั่งสมความพร้อมที่จะมีทุกข์หรือความพร้อมที่จะมีหรือก่อปัญหาได้ (ป.อ.ปยุตโต, 2538)

ด้านที่ 2 พิจารณาข้อบกพร่องของกาม โดยธรรมชาติแล้วกามนั้นมีความหวานชื่นน้อย มีทุกข์มาก มีความคับแค้นมาก สามารถนำมาพิจารณาเปรียบเทียบได้ดังนี้

1) เปรียบเหมือนสุนัขที่เพรียและหิวโหย เขาโยนท่อนกระดูกเปื้อนเลือดให้ก็แทะอยู่นั่นเอง จนเหนียวอ่อน แต่ก็อร่อยไม่เต็มอยาก และไม่อึดจริง

2) เปรียบเหมือนขึ้นเนื้อที่แรงหรือเหยี่ยวคาบบินมา เหยี่ยวแรงตัวอื่นเห็นเข้าก็โฉบเข้ามาจุมจิกแย่งเอา หมายความว่าขึ้นเนื้อนั้นไม่ได้เป็นสิทธิ์ขาดของตัว ฉะนั้นผู้อื่นหรือคนอื่นสามารถแย่งชิงหมายปองเอาได้ จึงเป็นสาเหตุให้เกิดการแก่งแย่งช่วงชิงเบียดเบียนประทุษร้ายตลอดจนสังหารเช่นฆ่ากันได้ ถ้าไม่รู้จักปล่อยวางก็ยอมจะเดือดร้อนแสนสาหัส

3) เปรียบเสมือนคนถือคบเพลิงหล้าลูกโหลงเดินทวนลม ไม่ช้าก็จะต้องทิ้งเสีย มิฉะนั้นจะไหม้มือไม้แขน และอวัยวะต่าง ๆ อาจถึงตายหรือไม่ก็บาดเจ็บสาหัสได้

4) เปรียบเหมือนหลุมถ่านเพลิงอันร้อนแรง ผู้ที่รักชีวิตทั้งที่รู้ว่า หากตกลงไป ถ้าไม่ตายก็ต้องบาดเจ็บสาหัส และจะทำให้ไม่อยากตกลงไปในหลุม แต่ก็จะมีคนแข็งแรงคอยจับแขนฉุดดึงเข้าไปหาหลุมอยู่เรื่อย ตลอดเวลา

5) เปรียบเสมือนความฝัน มองเห็นทุกอย่างเลิดอำไพ แต่ไม่ทันได้นานก็ผ่นหายหมดไป พอตื่นขึ้นมาก็มองไม่เห็นอะไร เหลือไว้แต่ความเสียดาย

6) เปรียบเหมือนทรัพย์สมบัติที่ยืมเขามา เอาออกแสดงโก้เก๋หรูหรา วางท่าอวดกัน ผู้คนก็กล่าวขยี้ชื่นชม แต่ครอบครองเอาไว้ได้เพียงชั่วคราวและอย่างไม่มีมั่นใจ ไม่ได้เป็นสิทธิของตนแท้จริง เจ้าของหมายถึงธรรมชาติ ตามมาพบที่ไหนเมื่อไหร่ ก็ต้องคืนเขาไปที่นั่นเมื่อนั้น ไม่มีทางผ่อนปรน ส่วนตนเองก็มีแต่ตัวโผล่มาแล้วก็ผลุบไป

7) เปรียบเหมือนต้นไม้มีผลตกในป่า ผู้คนผ่านมาเมื่ออยากได้ลูกผล เขาอยากจะได้ด้วยวิธีใดเขาก็จะใช้วิธีนั้น ผู้ที่ต้องการขึ้นไปก็ใช้วิธีปีนป่ายขึ้นไปเก็บ ส่วนคนที่ขึ้นไม่เป็นก็จะเอาให้ได้ ที่เป็นคนร้านนีสัยพาลมีมิด มี

ขวานก็จะตัดทำลายเสียทั้งหมด คนที่อยู่บนต้นไม้ถ้าลงมาไม่ทัน ก็จะถูกต้นไม้ล้มทับแขนขาหักชอกซ้ำหรืออาจถึงตายได้

8) เปรียบเหมือนเชียงสับเนื้อ เมื่อเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับเขาชีวิตเข้าไปเสี่ยงให้ถูกบั่นถูกสับ

9) เปรียบเหมือนหอกและหลาว มักคอยทิ่มแทงให้ได้แผลไม่เล็กก็ใหญ่ ไม่เจ็บน้อยก็เจ็บมาก

10) เปรียบเหมือนห้วง เข้าไปเกี่ยวข้องก็ไม่วายต้องคอยระแวง ไม่อาจปลงใจสนิท หรือวางจิตปลอดโปร่งได้แท้จริง อาจฉกเอาหรือนำภัยอันตรายมาให้ได้เสมอตลอดเวลา

จึงสรุปได้ว่าข้อเสียของกามสุขหรือความสุขทางกามนี้ เป็นความเฮอร์ตอรร้อยสนุกสนานหวานชื่นที่ผู้คนปรารถนานั้น เป็นความสุขแค่เพียงชั่วครู่ชั่วยามในเวลาที่เขาเสวยเท่านั้น แต่ความเจ็บปวดชอกซ้ำที่เกิดขึ้นกลับประทับลงให้อย่างแนบแน่นติดตามฝังใจไปนานแสนนาน เท่านั้นยังไม่พอ แม้ส่วนที่เป็นความเฮอร์ตอรร้อยสนุกสนานหวานชื่นเมื่อจางคลายล่วงเวลาผ่านไปแล้วยังคงทิ้งความเสียดายเอาไว้ เกิดความทรมานใจคนบางบนให้พิโรธไปได้อีกนานแสนนาน (รัตนะ ปัญญาภา, 2563: 31)

ด้านที่ 3 พิจารณาเกี่ยวกับปฏิบัติการโดยสัมพันธ์กับโลกและสังคม ข้อเสียของกามในด้านนี้เริ่มตั้งแต่ความทุกข์ที่เกิดจากความลำบากในการแสวงหาสิ่งสมกามวัตถุวิเศษ ธรรมดาของชีวิตมนุษย์ที่ต้องอดทนในการดำรงชีวิตอยู่ในโลกต้องทนสภาวะความเปลี่ยนแปลงของสิ่งแวดล้อม ทนเหน็ดเหนื่อย ความมูมานะบากบั่นพากเพียรสู้ทำงานหนัก หลายครั้งที่งานไม่ประสบผลสำเร็จ ไม่ได้เงินขาดทุน ต้องเป็นทุกข์เศร้าโศกกลัดกลุ้ม แต่เมื่อหามาได้ก็ต้องเป็นทุกข์ในการเก็บรักษาดูแลไม่ให้สูญหาย หรือถูกฉกชิง คนลักขโมย หรือถูกโจล้น เป็นที่เดือดร้อนวุ่นวายอีก แต่เมื่อได้วัตถุมากมาครอบครอง มนุษย์ผู้โง่เขลาต่อสัจธรรมก็ลุ่มหลงตกเป็นทาส ยกเอากามวัตถุมาเป็นยึดติดเปรียบเทียบเหยียดหยามกัน ก่อทุกข์ให้แก่กันมากขึ้น ทะเลาะวิวาทแย่งชิงวัตถุที่เป็นทรัพย์สินต่าง ๆ ดังความที่ปรากฏในพระไตรปิฎกว่า

“เพราะเหตุแห่งกามทั้งหลายนั้นแล พระราชาทรงวิวาทกับพระราชาก็ได้ กษัตริย์วิวาทกับกษัตริย์ก็ได้ พรหมณ์วิวาทกับพรหมณ์ก็ได้ คหบดีวิวาทกับคหบดีก็ได้ มารดาวิวาทกับบุตรก็ได้ บิดาวิวาทกับบุตรก็ได้ บุตรวิวาทกับบิดาได้ พี่ชายวิวาทกับพี่ชายน้องชายก็ได้ พี่ชายน้องชายวิวาทกับพี่สาวน้องสาวก็ได้ พี่สาวน้องสาววิวาทกับพี่ชายน้องชายก็ได้ สหายวิวาทกับสหายก็ได้ชนเหล่านั้นก่อการทะเลาะ ก่อการแก่งแย่ง และก่อการวิวาทกันในที่นั้นทำร้ายกันและกันด้วยฝ่ามือบ้าง ด้วยก้อนดินบ้าง ด้วยท่อนไม้บ้าง ด้วยศาสตราบ้าง ชนเหล่านั้นจึงเข้าถึงความตายบ้าง ทุกข์ปางตายบ้าง แม้ข้อนี้ก็ชื่อว่า เป็นโทษแห่งกามทั้งหลาย เป็นกองทุกข์ที่จะพึงเห็นได้เองมีกามเป็นเหตุ มีกามเป็นต้นเหตุ มีกามเป็นเหตุเกิด เกิดเพราะเหตุแห่งกามทั้งหลายนั้นแล” (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539: ม.ม. (ไทย) 12/177/108)

เมื่อพิจารณาความจากพระไตรปิฎกข้างต้น จะเห็นว่า ความรักที่เจือด้วยกามราคะ ทำให้มนุษย์สามารถทำร้ายกันได้ทั้งด้วยอาวุธ หรือไม่ใช้อาวุธเป็นเหตุให้ถึงตายก็มี บาดเจ็บปางตายก็มี เพื่อแย่งชิงวัตถุทั้งที่เป็นคนรักและทรัพย์สินเงินทอง ไม่เว้นแม้แต่พระราช พระมหากษัตริย์ บุคคลธรรมดา พี่น้องสืบสายเลือดหรือไม่ก็ตาม ก็สามารถตกอยู่ในสภาวะขัดแย้งได้เพราะความรักที่เจือด้วยกามราคะ ส่วนผู้ที่รู้เท่าทันมองเห็นโทษหรือส่วนเสีย

ของกาม ย่อมประสบความสุขที่ประณีตดีเยี่ยมกว่ากามสุข ประจักษ์กับตนเองจนไม่นึกอยากได้กามคุณเพราะมองเห็นความจริงเกี่ยวกับกามสุขว่ามรสภาวะหรือธรรมชาติเป็นอย่างไร

ข้อเสียของความรักแบบกามราคะหรือความรักทางเพศ เนื่องเพราะความชื่นชมยินดี ติดใจ มีความปรารถนาในรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส เป็นความรักสามัญของปุถุชนซึ่งมีลักษณะสำคัญคือ ความต้องการหาความสุขให้แก่ตนเอง หมายความว่ารักคนอื่นเพื่อตอบสนองความสุขให้แก่ตนเอง หากพิจารณาให้ถี่ถ้วนจะพบว่า เป็นการคิดที่จะได้รับจากผู้อื่น ความรักลักษณะนี้จึงแฝงมาด้วยข้อเสียได้แก่ ความหวงแหนเห็นแก่ตัว ความหึงหวง จะทำให้เกิดการแย่งชิง ทะเลาะเบาะแว้งหรือมัวเมาหมกมุ่น บางครั้งถึงกับละทิ้งหน้าที่กิจการงานหรือความดีที่ควรกระทำ ทั้งยังทำให้เกิดความโลภมากขึ้น ทั้งพยายามแสวงหากอบโกยเพื่อตัวเองและเพื่อคนที่ตนรักเท่านั้น อันเป็นสาเหตุให้เกิดการเบียดเบียนกัน และข้อเสียที่สำคัญคือ ในที่สุดแล้วจุดจบของความรักแบบนี้คือความไม่ยั่งยืน แม้จะเป็นคู่ครองอยู่ร่วมกันก็มองคนรักเป็นสิ่งสนองความสุขเท่านั้น เมื่อไม่สามารถสนองความต้องการได้ ความรักก็อาจจะลดหรือหมดไป กลายเป็นความเบื่อหน่ายน่ารังเกียจแทน

ความรักในมิติของโลภะ โทสะ โมหะ

ความรักที่เจือด้วยกามราคะมีสาเหตุมาจากอกุศลมูล 3 ประการ คือ โลภะ โทสะ โมหะ อีกทั้งกามราคะนี้ยังเป็นเชื้อให้อกุศลมูลทั้ง 3 นี้ขยายตัวเพิ่มมากขึ้นเป็นทวีคูณ คือ เกิดจากความอยากได้ใคร่ปรารถนา มีความคาดหวังคับแค้นหวงแหน อยากครอบครองประหนึ่งวัตถุ คือโลภะ เมื่อไม่ได้ตั้งใจปรารถนา หรือไม่เป็นไปตามปรารถนา ก็เกิดภาวะขัดเคืองร้อนรน พยาบาท คือโทสะ จนก่อให้เกิดภาวะลุ่มหลง ไร้สติ ตัดสินใจกระทำการบางอย่างโดยขาดการยั้งคิด คือโมหะ ความรักแบบราคะหรือสีเนหานี้ พุทธทาสภิกขุ (2536) เรียกว่า ความยึดติดในคู่ ซึ่งทำให้อยากได้ อยากจะได้รับ อยากจะมี อยากจะเป็น อยากจะยึดมั่น ซึ่งสอดคล้องกับความเห็นของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต, 2537) ซึ่งอธิบายว่า ตามปกติมนุษย์ปุถุชนทุกคน เมื่อประสบสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรืออยู่ในสถานการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง จะแปลความหมาย ตัดสินสิ่งหรือเหตุการณ์นั้น พร้อมทั้งคิดหมาย ตั้งเจตจำนง แสดงออกซึ่งพฤติกรรม และการกระทำการต่าง ๆ ตามความโน้มเอียง หรือตามแรงผลักดันต่อไปนี้

- 1) ความใฝ่ในการสนองความต้องการทางประสาททั้ง 5 (กาม)
- 2) ความใฝ่หรือหวังในความมีอยู่คงอยู่ของตัวตน ตลอดจนการที่ตัวตนจะได้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ และการที่จะดำรงคงอยู่ในภาวะที่อยากเป็นนั้นยั่งยืนตลอดไป (ภพ)
- 3) ความเห็น ความเชื่อถือ ความเข้าใจ ทฤษฎี แนวความคิดอย่างใดอย่างหนึ่งที่สั่งสมอบรมมาและยึดถือเชิดชูไว้ (ทิฏฐิ)
- 4) ความหลง ความไม่เข้าใจ คือ ความไม่ตระหนักรู้และไม่กำหนดรู้ความเป็นมาเป็นไปเหตุผล ความหมาย คุณค่า วัตถุประสงค์ ตลอดจนความสัมพันธ์ของสิ่งต่าง ๆ หรือเหตุการณ์ทั้งหลายตามสภาวะโดยธรรมชาติของมันเอง ความหลงผิดว่ามีตัวตนที่เข้าไปกระทำและถูกระทำกับสิ่งต่าง ๆ ไม่มองเห็นความสัมพันธ์ทั้งหลายในรูปของกระบวนการแห่งเหตุปัจจัย โดยความหมายคือ ไม่เห็นตามที่มันเป็น แต่รู้เห็นตามที่คิดว่าเป็น หรือคิดว่าให้มันเป็น (อวิชชา)

ทั้ง 4 ประการข้างต้นถือว่าเป็นผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นมาโดยธรรมชาติของความรักแบบบราคะ โดยเฉพาะ ข้อ 3 และ ข้อ 4 จะเห็นได้ว่าเป็นสภาพที่สัมพันธ์ต่อเนื่องกัน คือไม่ได้กำหนดรู้ไม่เข้าใจชัด หรือหลงเพลิดเพลีนไปก็ยอมทำไปตามความเห็น ความเชื่อถือ ความเข้าใจที่สั่งสมอบรมมาก่อน หรือแนวความคิดความประพฤติที่ยึดถือเคยชินอยู่ เมื่อสัมพันธ์กับข้อที่ 1 และ 2 กลายเป็นตัวการกำหนดและควบคุมความรู้สึกนึกคิด และพฤติกรรมทั้งหมดของบุคคลตั้งแต่ต้น สิ่งที่เขายึดถือว่าเป็นตัวตนของเขานั้น จึงไม่มีอะไรนอกไปจากสิ่งที่อยู่ในข้อ 1 ถึงข้อ 4 นี้เองสิ่งเหล่านั้นนอกจากไม่มีตัวมีตนแล้วยังเป็นพลังผลักดันที่อยู่พันอำนาจควบคุมของเขาด้วย จึงไม่มีทางเป็นตัวตนของเขาได้เลย

หลักการแห่งความรักแท้ในพระพุทธศาสนา

พระพุทธเจ้าเคยตรัสสอนให้พระอานนท์สอนพระภิกษุหนุ่มด้วยหลักพรหมวิหาร เพื่อให้ได้รู้สึกถึงความมั่นคงปลอดภัยและเบิกบานจากความทุกข์ทรมานทั้งกายและใจ พร้อมทั้งจะอุทิศชีวิตดำเนินสู่หนทางของสมณะ โดยให้เหตุผลว่าความรักที่เจือด้วยกามราคะนั้น มีแต่จะส่งผลให้เกิดโทษและไม่ใช้รักแท้มีพลังอำนาจในการทำให้เกิดความทุกข์มาก ไม่ได้ก่อให้เกิดความสุขอย่างแท้จริง เพราะความสุขที่เกิดขึ้นจากรักที่แท้มีพลังในการเยียวยา และแปรเปลี่ยนสถานการณ์รอบ ๆ ตัวเรา นำพาความหมายล้ำลึกมาสู่ชีวิตได้ ความรักความเมตตาที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนนั้น ชัดเจนและเป็นวิทยาศาสตร์ มีอานิสงส์ต่อทุกคนที่นำไปใช้

ความรักที่ประกอบไปด้วยเมตตานี้ คือความมีไมตรี ความปรารถนาดี ความอยากให้อื่นมีความสุข และประสบแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ ซึ่งแตกต่างจากรักที่เป็นอกุศล ความรักที่เป็นอกุศล คือความรักที่มีความรักใคร่เยื่อใยเฉพาะบุคคล ความพอใจโปรดปรานส่วนตัวหรือความรักที่เจือด้วยความเห็นแก่ตัว มีผลทำให้จิตใจคับแคบมัวหมอง หรือตื่นเต้นเร่าร้อน มักเรียกว่า สีเนหา หรือเสนหาตรงข้ามกับรักที่เป็นเมตตา อันเป็นความรักที่บริสุทธิ์มีต่อเพื่อนมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายในฐานะที่เป็นเพื่อนร่วมโลก หรือเพื่อนร่วมทุกข์ในสังสารวัฏ เป็นความรักอย่างเป็นกลาง ๆ อย่างเผื่อแผ่ ทำให้ใจเปิดกว้างออกไปและผ่องใสเบิกบาน

การที่จะมีความรักที่แท้ตามหลักพระพุทธศาสนา จะต้องเริ่มต้นจากการละอคติ 4 ประการ เพราะผู้ที่ตกอยู่ในอำนาจอคติย่อมเสื่อมจากลาภ ยศ สรรเสริญ สุขในสังคมา ฉะนั้นการปฏิบัติตามหลักพรหมวิหารธรรม จึงสำคัญมากสำหรับผู้ที่ต้องการความสุขจากรัก โดยสร้างความรักที่แท้จริงให้เกิดขึ้นในตนด้วยการฝึกจิตใจให้สามารถปฏิบัติตามองค์ประกอบ 4 ประการที่เรียกว่า พรหมวิหาร คือ นอกจากเมตตา คือความปรารถนาดีแล้วยังต้องมี กรุณา มุทิตา และอุเบกขาตามลำดับอีกด้วย

1. เมตตา : ความรักหรือไมตรี การมีความรักที่แท้ก็คือการมีไมตรี ความตั้งใจ ความปรารถนา ที่จะทำให้อื่นเบิกบาน มีความสุข การที่เราจะสร้างไมตรีขึ้นมาได้ เราต้องฝึกการเผื่อแผ่และฟังอย่างตั้งใจ จะได้ว่าอะไรควรทำและไม่ควรทำเพื่อให้คนอื่นมีความสุข การมอบความปรารถนาดีและไมตรีให้ผู้อื่นเราต้องพิจารณาว่าเขาต้องการหรือไม่ เพราะหากเรามอบให้เขาไปในขณะที่เขาไม่ต้องการก็ไม่นับเป็นไมตรีเพราะอาจสร้างความทุกข์ให้เกิดขึ้นแก่ผู้รับก็ได้ ไมตรีอาจแปลเป็นความรัก หรือความเมตตา ก็ได้ แต่ส่วนมากทางพระพุทธศาสนามักใช้คำว่าเมตตามากกว่า เพราะคำว่าความรัก เป็นถ้อยคำที่ตรงมาจำเพาะเจาะจง เราจึงควรจะคงความหมายเอาไว้ ส่วน

คำว่าไมตรี นั้นรากศัพท์มาจากคำว่ามิตรหรือเพื่อน ดังนั้นความหมายดั้งเดิมของความรักในพระพุทธศาสนาก็คือ มิตรภาพ

2. กรุณา: ความตั้งใจปรารถนาอยากให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ ความตั้งใจปรารถนาอยากให้ผู้อื่นพ้นจากทุกข์ เศร้าเสียใจน้อยลง เป็นความรักที่แท้คือความกรุณา ความกรุณาที่เปี่ยมไปด้วยความห่วงใยอย่างแท้จริง เมื่อรู้ว่า คนอื่นกำลังเป็นทุกข์อยู่เมื่อเฝ้ามองและสดับฟัง เพื่อจะได้เข้าไปสัมผัสกับความเจ็บปวดของคนผู้นั้น แล้วตั้งใจ ติดต่อบรรยายกับคนผู้นั้นเพื่อช่วยปลดเปลื้องความทุกข์ของคน ๆ นั้นให้ลดลง

3. มุทิตา: ยินดีเบิกบานกับคนที่ตนรัก ความรักที่แท้จริงมักจะนำพาความยินดีเบิกบานสู่ตัวเราและคนที่เรารักเสมอ ความยินดีเบิกบานที่ไม่เห็นแก่ตัว เป็นความสุขเมื่อเห็นผู้อื่นมีความสุข แต่ความยินดีเบิกบานที่เจือไปด้วยความสงบและพอเพียง เรามักจะชื่นบานเมื่อได้เห็นผู้อื่นมีความสุข โดยตัวเราก็อิ่มสุขกับความสงบสุขของตน ไปด้วย ความยินดีเบิกบานจึงเป็นของทุกคนที่มีรักแท้จริง

4. อุเบกขา : วางใจได้กับสิ่งที่ไม่เป็นไปดังใจปรารถนา องค์ประกอบที่สี่ของความรักที่แท้จริงก็คืออุเบกขา อันหมายถึงการไม่ยินดียินร้าย ไม่ยึดมั่นถือมั่น ไม่วอนนิจฉัย การวางเฉยหรือปล่อยให้มันเป็นไป ถ้าความรักมีความยึดมั่นถือมั่น ลำเอียง หรืออคติผูกมัดแล้ว ย่อมไม่ใช่ความรักที่แท้จริง บ้างครั้งคนที่ไม่เข้าใจพระพุทธศาสนาจะคิดว่า อุเบกขาคือการไม่สนใจใยดี แต่ที่แท้จริงแล้วการวางเฉย ที่แท้จริงไม่ใช่ความเย็นชาหรือการไม่สนใจใยดีการมี อุเบกขา ทำให้ความรักเป็นความรักที่บริสุทธิ์ไร้การครอบครอง คนที่ถูกรักจะไม่สูญเสียเสรีภาพ และยังเป็นตัวของตัวเองเสมอ การมีชีวิตอยู่เพื่อสร้างความพอใจให้ตนเองและใช้คนที่ตนรักเป็นเครื่องมือเพื่อบรรลุสิ่งที่ตน ต้องการนั้น ไม่ใช่ความรักหากแต่เป็นการทำลาย ถ้ารักถดถอยไม่เข้าใจความปรารถนาความต้องการ ความ ยากลำบากของคนที่เราแล้ว ก็ย่อมตกอยู่ในกรงขังที่มีชื่อว่า ความรัก ความรักที่แท้จริงต้องให้ตนเองและคนที่เรารักมีอิสรภาพ นั่นคือ อุเบกขา (ดิช นัท ฮันท์, 2543)

พรหมวิหารธรรม เป็นธรรมที่จะนำไปสู่การปฏิบัติให้เห็นผลจริงนั้น ต้องเริ่มจากการมองเห็นปัญหาว่า มีความทุกข์บ้าง อุปสรรคบ้าง และเห็นปัญหาที่หน่วงเหนี่ยวทำให้ชีวิตไม่มีความสุข ไม่เจริญก้าวหน้าด้วยอุเบกขา ก่อน จากนั้นข้อธรรม เมตตา กรุณา มุทิตา ก็จะเกิดขึ้นตามมาจนเป็นเหตุให้ขับเคลื่อนบอกกล่าว ชี้ชวน เชิญชวน ผู้คนให้ออกไปช่วยเหลือและทำประโยชน์แก่อีกผู้หนึ่งให้เกิดขึ้นแบบไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย และมีความสุขที่เปี่ยม ล้นที่ได้ลงมือทำ อันเป็นความรักที่แท้จริงที่เกิดขึ้น โดยไม่หวังผลตอบแทนจนเป็นเหตุให้เกิดทุกข์เลย

สรุป

ความรักที่แท้จริงนั้นต้องเจือด้วยความเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา รวมเรียกว่าพรหมวิหารธรรม โดยความกรุณาที่แท้ก็ต้องมีความรักความเมตตา มุทิตาและอุเบกขา มุทิตาที่แท้ก็ต้องกอปรไปด้วยความรักความเมตตา กรุณา และอุเบกขา ส่วนอุเบกขาที่แท้ก็ต้องมีความรัก ความเมตตา กรุณา และมุทิตาอยู่ร่วมกัน ทั้งหมดนี้คือภาวะที่ดำรงอยู่อิงอาศัยกันของหลักพรหมวิหาร ทั้งนี้เพื่อให้ครอบคลุมรอบด้าน ไม่ใช้รักแบบทุ่มเทอย่างเดียว โดยไร้สติและสุดท้ายตนเองก็เจ็บปวด ความรักที่หวังให้ตนเองได้ดังใจสมปรารถนาโดยกักขังตนเองและคนรักไว้

ในกรงที่เรียกว่าความรักนั้นสุดทำตนเองก็เจ็บปวด แต่รักที่หวังความสุขเพื่อผู้อื่น ปรารถนาดีต่อคนรัก ชื่นชมยินดีในสิ่งดีงามที่เกิดขึ้นกับเขา และวางใจได้ ไม่ทุกข์ร้อนแม้จะไม่สมปรารถนาดังที่ใจต้องการก็ตาม ถ้ารักได้รัก เป็นไปตามครรลองนี้ ความรักก็จะเป็นสาเหตุของความทุกข์ แต่จะเป็นความรักที่ก่อสุขแบบไร้เงื่อนไขและไร้ตัวตนอย่างแท้จริง

เอกสารอ้างอิง

ติช นัท ฮันท์. (2543). *คือเมฆสีขาว ทางก้าวเก่าแก่*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิโกมลคีมทอง.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาไตรปิฎก 2500*. กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2538ข). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

_____ (ป.อ.ปยุตโต). (2538ค). *พจนานุกรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2537). *ธรรมานุญชีวิต*. กรุงเทพฯ: สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ

พุทธทาสภิกขุ. (2536). *สรรพาสธรรม*. ส่วนประกอบและโครงสร้างของชีวิต. กรุงเทพฯ: ธรรมทานมูลนิธิ.

รัตน์ ปัญญาภา. (2563). *ถอดรหัสแนวคิดเพื่อชีวิตแนวพุทธ*, สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. (2548). *นวโกวาท(ฉบับประชาชน)*. กรุงเทพฯ: วัดบวรนิเวศวิหาร