

".....ฉันจะถามตัวเองว่า

ฉันมีเมตตาหรือมีราคะ

หากแน่ใจว่าเป็นความเมตตา

เป็นสิทธิ์ของผู้ให้

ฉันจะไม่สั่งเสียใจที่ละบอกลาว่า

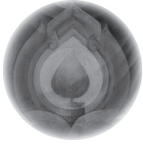
ฉันรักเขามากแค่ไหน....."

ตอนที่ ๑๙

รักอย่างผู้รู้

ใกล้เทศกาลปีใหม่ ไม่ว่าจะไปไหนได้ยินแต่เสียงเพลงเฉลิมฉลองศกใหม่ ดูครึกครื้นมีชีวิตชีวา ผู้คนมากมายในห้างสรรพสินค้าต่างจับจ่ายใช้เงิน เหมือนเป็นจักรกลของกาลเวลาปรับตัวไปตามปฏิทินใกล้สิ้นปี มีใครสักคนใหม่ที่เข้าใจคุณค่าของวันเวลาอย่างแท้จริงมิใช่เคลื่อนไหวไปตามสิ่งเร้าโดยไร้จิตวิญญาณ เช่นนี้ ฉันเห็นบรรยากาศเหล่านี้ และได้ยินเสียงเพลงแห่งเทศกาลขับขานคราใด กลับรู้สึกเศร้าใจอย่างบอกไม่ถูก มันเหมือนเสียงเตือนใจให้เร่งทำความดี ทุกนาทีที่ผ่านไปชีวิตเราดั้นลงไปอีกแล้ว เสียงเพลงเหล่านั้นมันเหมือนเสียงเย้ยหยันของมารที่ข่มขวัญฉันไม่หลงกลและไม่ยอมแพ้เจ้าง่าย ๆ หรือกमारเอ๋ย

ฉันเคยคิดจะหาซื้อของขวัญปีใหม่ให้คุณพ่อ แต่เมื่อนึกถึงว่าต้องเข้าไปเดินเลือกในห้างสรรพสินค้า ให้รู้สึกไม่ยินดี



ในสถานที่เช่นนั้นนัก ประกอบกับเมื่อใคร่ครวญด้วยปัญญาแล้ว พบว่าหากรู้ใจและรักคุณพ่อจริงแล้วยากที่จะหาของขวัญใดที่ดีพอที่จะนำมามอบให้แก่คุณพ่อได้ ในที่สุดก็เกิดพุทธิปัญญาว่า สิ่งที่ดีที่สุดที่ลูกจะหามาให้คุณพ่อได้ คือตัวลูกเอง หากลูกตั้งใจทำดี ชีวิตลูกย่อมมีค่ามากขึ้นทุกปี ของขวัญที่ลูกจะให้คุณพ่อ ย่อมมีมูลค่าเพิ่มมากขึ้นทุกปีเช่นกัน ปีนี้ฉันคิดใหม่ทำใหม่โดยไม่เสียเงินซื้อของขวัญและ ส.ค.ส.ให้ใครเลย

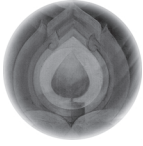
"คุณพ่อขา ที่พระพุทธองค์มีพุทธพจน์ว่า เราารู้สึกต่อราหูลอย่างไร เราก็รู้สึกต่อเทวทัตต์อย่างนั้น หมายความว่าอย่างไรคะ" ฉันเริ่มบทสนทนาในคำคืนหนึ่งของฤๅษีนาว

"นั่นคือสุดยอดของความรักเลยล่ะลูก รักแบบพระอรหันต์ รักแบบผู้รู้จริงในปรมาตถธรรม ที่ไม่ติดในสมมุติ มองเห็นสภาพทุกสิ่งเป็นหนึ่งเดียวกันหมด ไม่มีราหูล ไม่มีเทวทัตต์ มีแต่สัตว์โลกซึ่งประกอบด้วยรูปและนามเหมือนกันหมดนะลูก" คุณพ่ออธิบายถึงความรักที่ผู้หลุดพ้นจากโลกแห่งสมมติจึงจะสัมผัสได้

"ไอ้ไอ้ ทำได้ไงคะนี่ ยากจริง ๆ ค่ะคุณพ่อ ที่เราจะรักทุกคน ทุกสิ่งได้เสมอกันหมด" ฉันอุทาน

"นี่แหละลูก ผู้เข้าถึงปรมาตถธรรมจึงจะทำได้ ในครั้งพุทธกาลมีตัวอย่างของพระมหากัสสปะ ขณะกำลังบิณฑบาตแล้วมีคนเป็นโรคเรื้อรังขึ้นรุนแรง นำอาหารมาใส่บาตร ขณะที่ใส่บาตรนี้มือของคน ๆ นั้นก็หลุดลงมาอยู่ในบาตรด้วย พระมหากัสสปะ ท่านยังฉันอาหารในบาตรนั้นได้เลย นี่คือสุดยอดของผู้เข้าถึงปรมาตถธรรมจริง ๆ" คุณพ่อยกตัวอย่างที่สะกดใจคนฟังอย่างยิ่ง ฟังแล้วชวนให้เป็นแรงใจในการพัฒนาความรักของเรา ให้สูงส่งและเป็นสากลมากขึ้นบ้าง พลังคิดว่าพระมหากัสสปะ ท่านคงไม่ฉันนั้มนั้ไปด้วยนะ

"เรื่องปรมาตถธรรมนี้ ตอนที่พ่อไปฝึกกรรมฐานที่วัดมหาธาตุฯ ในวันที่จิตสงบมาก ๆ พ่อได้ยินเสียงจากการพูดแต่จับไม่ได้ว่าเป็นเสียงของคนและพูดเรื่องอะไร เพราะจิตสงบมากจนไม่มีการปรุงแต่ง จึงไม่เกิดวิญญานคือการรับรู้เลย หรือถ้ามีเสียงสูงนั้นห่า แต่เราฟังไม่รู้ว่าเป็นเสียงสุนัข เพราะสังขารไม่ปรุงแต่ง ผัสสะของเสียงที่เกิดเป็นจริงทั้งหมด นั่นแหละลูกคือปรมาตถธรรมของเสียงละ ฉันหวังจะได้เข้าถึงปรมาตถธรรมเช่นนั้นบ้าง เพราะหากจิตใจปลดปล่อยทุกสิ่งทุกอย่างได้แล้ว ต่อให้เสือแยกเขี้ยวอยู่เบื้องหน้า คงรู้สึกไม่แตกต่างอะไรกับการเดินชมสวนกุหลาบที่หอมกรุ่นหลากสีนานาพันธุ์



"นั่นเป็นความรักแบบผู้หลุดพ้นจากสมมติแล้ว แล้วความรักอย่างปฤชณเรานี้ เริ่มจากความรักของพ่อแม่ที่มีต่อลูกนะคะ คุณพ่อคิดว่าเป็นอย่างไรคะ" ฉันทแจจแจถึงความรักระดับโลกิยะ

"นั่นต้องอาศัยพรหมวิหารธรรมไถ่ลูก เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ต้องมีครบความรักจึงจะสมบูรณ์ มีพ่อแม่บางคนเอากิเลสเติมให้ลูก มีเยอะ รักลูกไม่เป็น ทำให้ลูกเป็นคนพร่อง ต้องคอยรอ อยากโน่นอยากนี่ไม่รู้จบนะ ลูกเห็นไหม" คุณพ่อชี้ให้ดูพ่อแม่ที่ไม่มีพรหมวิหารธรรม รักลูกไม่ถูกทางมีมากมายในสังคมที่วิปริตเช่นนี้ ทำให้ลูกเติบโตอย่างผิดๆ เพิ่มวิกฤตให้สังคมซ้ำอีก

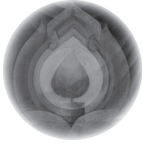
"แล้วความรักของครูบาอาจารย์ที่มีต่อศิษย์ละคะต้องใช้พรหมวิหารธรรมเหมือนกันใช่ไหมคะพ่อ" ฉันทถามต่อ เพื่อวันหน้าจะได้เป็นครูอาจารย์ที่ดีเหมือนพ่อบ้าง

"ใช่แล้วลูก ครูที่ดีมีหน้าที่ให้ความรู้ และอบรมดูแลด้วยถือว่าเป็นพ่อแม่คนที่สองไถ่ครูที่ดีสั่งสอนศิษย์โดยการทำดีให้ดูมิใช่ตำหนิใคร อย่างที่พ่อเคยบอกลูกจำได้ไหมละ หากเราจำเป็นต้องตำหนิใคร เราจะบอกเขาเฉพาะสองต่อสอง ไม่ให้คน

อื่นได้ยิน และเราต้องเป็นตัวอย่างที่ดีในการสอนคนอื่นด้วย เราต้องทำอย่างนั้นได้ก่อนจึงจะสอนเขาได้นะลูก ที่สำคัญอีกอย่างคือ ครูต้องมีความเสมอภาคต่อศิษย์ทุกคน ไม่มีอคติ ๔ นี้ละจึงจะเป็นครูแบบพุทธะได้แท้จริง" ในฐานะ "พ่อพิมพ์" คุณพ่อเป็นแบบอย่างที่ดีของบุชเนียบุคคล ที่เรียกได้อย่างภาคภูมิใจว่า "ครู" ผู้เป็นเป้าหมายชีวิตจิตใจที่มั่นศรัทธาในคุณงามความดี พัฒนาจิตวิญญาณไม่หยุดยั้ง แก่ศิษย์ทุกคน โดยที่ท่านมิได้คิดว่าท่านเป็นครูหรือผู้ให้ที่เหนือผู้อื่นแต่ประการใดเลย คุณพ่อวางความดีความชอบทุกอย่างกองไว้บนพื้น ทำตัวเรียบง่ายสบายๆ ให้คนเข้าใจได้ง่าย เข้าถึง ได้สัมผัสสายธารแห่งเมตตาธรรมของท่าน ผู้ไม่ยึดติดในความดีและไม่เป็นหนี้พระคุณแก่ใคร วางทุกอย่างได้ ไม่ติดในสมมติเพราะท่านมุ่งสู่ปรมาตถ์ อันบริสุทธิ์และเย็นสบายโดยแท้

"ถ้าลูกได้เป็นครู ลูกขอเป็นครูแบบคุณพ่อนี้ละคะ คุณพ่อขา แล้วความรักระหว่างสามีภรรยาควรจะเป็นอย่างไรคะ" ฉันทถามต่อ

"ควรจะรักกันด้วยเมตตาสิลูก อาศัยพรหมวิหารธรรมเหมือนกัน เราต้องอยู่อย่างกัลยาณมิตรพึ่งพาอาศัย ถ้อยทีปรองดองกัน มีความยึดหยุ่น เห็นใจเข้าใจกัน สามีภรรยาที่เป็นคู่สร้างคู่สมจะมี ๔ อย่างที่เสมอกัน คือ สมัตถา สมศีลา สมจาคาและสมปัญญา" ลักษณะของคู่สร้างคู่สมที่แท้จริง



หากใครได้พบต้องถือว่าเป็นคู่บุญคู่บารมีโดยแท้จริง เช่น พระเวสสันดรกับพระนางมัทรี ปิณฑลกับภัททกาปิลาณี เป็นต้น

"หาก ๔ ประการนี้แตกต่างกันมาก การใช้ชีวิตคู่ก็มีปัญหาได้เหมือนกัน" คุณพ่อกล่าวเสริมเพื่อเปรียบเทียบ

"เรียกว่าคู่เวรคู่กรรม หรือเจ้ากรรมนายเวรใช้ไหมคะคุณพ่อ" ฉันทเสนอแนะ

"คงงั้นล่ะลูก สังคมจึงมีปัญหามากมายอย่างในทุกวันนี้ เพราะใจของคนขาดธรรมะนี้แหละนะ แต่ถ้าเรามีธรรมะแล้วอยู่กับใครก็ได้ล่ะลูก เราเมตตาเขา ทุกอย่างก็จะดีเอง" คุณพ่อกล่าวอย่างผู้รู้

"แล้วความรักระหว่างชายและหญิง ที่มีปัญหาปรากฏมากมาย เกิดจากอะไรคะคุณพ่อ" ฉันทถามรวากับกำลังคุยอยู่กับศิริภาณี

"เกิดจากเขาไม่มีความรักที่แท้จริงนะสิลูก คนส่วนใหญ่ไม่มีความสันโดษ แต่มีความทะยานอยาก (ตัณหา) หัวใจเขายังพร่องอยู่ จึงให้คนอื่นไม่เป็น คอยแต่จะรับจากผู้อื่น เขาต้องการให้คนอื่นเป็นอย่างที่เขาอยากให้เป็น มิได้รักอย่างเมตตา ที่ยอมรับความเป็นเช่นนั้นของอีกคนหนึ่ง รักเพื่อเติมเต็มตัวเอง หวัง

ครอบครองยึดถือ ไม่ต่างอะไรกับการยึดถือวัตถุหรือสมบัติอื่น ๆ การยึดถือครอบครองเป็นการตั้งจิตไว้ผิด นำความทุกข์และปัญหามาสู่ใจคนมากมาย ต้องรักอย่างมีเมตตาสิลูกจึงจะถูก" คุณพ่ออธิบายอย่างผู้เรียนรู้โลกมาอย่างดี และเข้าใจความรักอย่างแท้จริง

"ลูกเห็นบางคนรักเพื่อสวัสดิการชีวิต บางคนรักเพื่อเซ็ดหน้าชูตา บางคนรักเพื่อค้นหาความใคร่ คนเหล่านี้หาใช่คนที่มีความรักแท้จริงไม่ จริงไหมคะพ่อ" ฉันลองวิเคราะห์ดูบ้าง เห็นได้ว่าคนเราต่างล้วนเต็มไปด้วยความเห็นแก่ตัว หาได้ยากยิ่งนักที่จะมีใครทวนกระแส และยอมรับธรรมชาติที่แตกต่างกัน

"แน่นอนลูก หากเราไม่มีสติปัญญา ต้องหลงตกเป็นทาสของสิ่งเหล่านี้คือกาม มาเวียนว่ายตายเกิดอีกนับภพไม่ถ้วน เราต้องเคารพนับถือตัวเอง สร้างค่าให้ตัวเอง พึ่งธรรมชาติของตัวเองให้ได้ จะได้ไม่ต้องรอความรักจากใคร เพราะตัวเราเองย่อมเป็นที่รักสูงสุด" คุณพ่อชี้ทางให้พึ่งธรรมชาติและความคิดของตัวเอง จะได้ไม่ต้องตกเป็นทาสของอารมณ์ต่าง ๆ ฉันลองหยั่งลึกลงไปในจิตตน พบว่าสิ่งที่ฉันปรารถนาสูงสุด อยู่เหนือความรัก ความใคร่อย่างโลกีย์ไปหมดแล้ว ฉันมิได้ปรารถนาสุขอย่างหยาบเช่นนั้นอีกแล้ว ความสุขจากจิตสงบเป็นอิสระนั้นมีค่ากว่านัก



"เราจะฝึกจิตใจของเรา ให้เป็นผู้ที่รักอย่างชาญฉลาดได้
อย่างไรคะ"

"ลูกต้องเจริญสติ ให้รู้ทันความคิด ทันอารมณ์ อย่ารัก
ด้วยอารมณ์อย่ารักด้วยความเสน่หาต้องรักด้วยเหตุผล สะสม
ความไวของสติ และความคมของปัญญา มีขันติยับยั้งฝึกห้ามใจ
ระวังใจ แล้วลูกจะแจ่มแจ้งด้วยใจของตัวเอง ดังนั้นผู้ที่รู้จักความ
รักดี ไม่ใช่ผู้ที่ผ่านความรักมาหลายครั้ง ผ่านความหลงมาหลาย
ครั้งหรือลูกเอ๋ย แต่เป็นผู้ที่เฝ้าดูรู้ทันมายาของจิต รู้ทันอารมณ์
รัก อารมณ์ใคร่ต่าง ๆ ที่มากกระทบใจอย่างผู้รู้ต่างหากล่ะลูก" คุณ
พ่อชี้หนทางที่ฉลาดรักให้ ฉันจะไม่ทำให้คุณพ่อต้องผิดหวัง

"ลูกจะไม่ปล่อยให้ใจให้ตกเป็นทาสของอารมณ์คะ ฉัน
ตั้งใจว่าจะแนะนำคนอื่น และลูกหลานให้รักอย่างมีปัญญาอย่าง
ที่คุณพ่อสอน

"แสดงว่าเริ่มฉลาดแล้วละ ลองหัดฝึกสติ รักอย่างมี
เมตตาณะลูก เหมือนพ่อแม่รักลูก เราปลดปล่อยใจของเรา ปลด
ปล่อยคนที่เรารักให้เป็นอิสระ ไม่ยึดมั่นไม่ผูกมัด มีแต่ความ
กรุณาคิดช่วยเหลือให้เขาเป็นสุข เขาอาจสุขกับคนอื่นไม่ใช่สุข
กับเรา แต่เรารักเขา เราต้องยินดีที่เขาเป็นสุข รับรองว่าไม่มีวัน

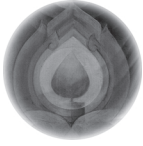
เสียใจเด็ดขาด เพราะเรามีหัวใจที่เป็นอิสระ มีหัวใจที่เต็มแล้ว ให้เขาแล้วเราเป็นสุข ถ้าตราบใดที่ใจเรายังพร่องอยู่ เรายังต้องการจากคนอื่น ยากหาความสุขได้" ความรักที่แท้อยู่ในหัวใจของผู้ให้ที่ไม่มีเงื่อนไขนั่นเอง

"ถ้าเรารักจริงเราต้องอยากให้ ไม่ใช่อยากได้ใช่ไหมคะ คุณพ่อ"

"ถูกต้องแล้วลูก ลูกลองคิดดูซิว่า ลูกยังต้องการความรักจากคนอื่นอีกหรือเปล่า" ฉันทรวจสอบจิตใจตนเองทันที

"ไม่ต้องการแล้วค่ะ คุณพ่อ ลูกอยากเป็นผู้ให้ความรักที่มีเมตตาเป็นพื้นฐานแก่ผู้อื่นมากกว่า" วันนี้ฉันรู้แล้วว่าความรักเป็นเรื่องของญาณทัศนะ ที่รุ่งเรืองด้วยการเห็นแจ้งในภัยของอุปาทาน ตราบใดที่เราอึดแล้ว พอแล้ว ไม่เป็นทาสของตัณหา แม้กระทั่งความยึดถือแล้ว ตราบนั้นรักย่อมผลิตบานสว่างไสวในหัวใจของเรา แล้วเราจะเป็นผู้ที่สุขสันต์ สงบไม่เร่าร้อน ทุรน ทุรายต่อไป เราจะมีความรักอย่างมีปัญญารู้เท่าทันอารมณ์ ไม่จมอยู่ในตัณหาราคะและความยึดมั่นอีกต่อไป รักที่ดีต้องไม่เห็นแก่ตัวหรือเห็นแก่กิเลสนั่นเอง

"ความรักทุกรูปแบบต้องมีฐานรองรับคือพรหมวิหาร ๔ นี้แหละลูก จึงเป็นรักที่ประเสริฐ มีเมตตานำ ในทางตรงข้าม หากรักมีพื้นฐานจากตัณหาราคะหรือหวังครอบครอง นั้นเป็นรักที่



ผิดทางแล้วล่ะลูก" ฉันจะจำหลักเกณฑ์ไว้ ควบคุมระวังใจ ไม่ให้หลงผิดทาง ไม่เป็นคนเมารักจนไร้ปัญญา ไม่เป็นคนปล่อยใจ เลื่อนไหลตามอารมณ์ จมอยู่ในความหลง ฉันเชื่อว่าถ้ารักอย่างมีปัญญาแล้ว รักนั้นย่อมมีพลังสร้างชีวิตที่ยิ่งใหญ่ได้ ทำสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ให้เป็นไปได้ในที่สุด ดังเช่น ทักษาฮาลเกิดขึ้นได้ด้วยความรักของกษัตริย์ซาเจฮานที่มีต่อพระนางมูมทัชนั้นไง

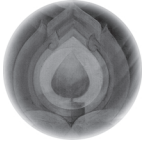
"ลูกเคยอ่านเรื่องการลดภาระของหัวใจ ไม่ให้ต้องทำงานหนักเกินไป เป็นการรักษาโรคหัวใจทางหนึ่ง โดยทำให้สารแห่งความสุข คือฮอว์โมนเอ็นโดฟินหลั่ง ยืดอายุได้ โดยสอนให้เรารู้จักชื่นชมคนอื่นบ้าง (Appreciate) รู้จักให้อภัยไม่มีความผูกโกรธ (Forgiveness) และสุดท้ายคือสอนว่าอย่าไปตัดสินคนอื่นว่าถูกหรือผิด (Non-Judgement) เพราะเราไม่ใช่ตัวเขา เราย่อมไม่รู้เหตุผลทั้งหมดของเขา การที่เราตัดสินว่าใครผิดใครถูก ทำให้หัวใจเราต้องรับภาระกับความเชื่อเหล่านั้น ก่อให้เกิดทุกข์ได้" ฉันเล่าให้คุณพ่อฟังถึง วิธีเยียวยาคนไข้โรคหัวใจทางหนึ่ง ด้วยการสอนให้มีทัศนคติในเชิงบวก

"นอกจากนี้เขาสอนให้ลดภาระของหัวใจ ในการที่เราจะรักใคร่หวังใครให้ระวังรักษาใจอยู่ในจุดสมดุลอย่าให้เกินสมดุล

กลายเป็น Overcare รักมากเกินไป ห่วงมากเกินไป จนเริ่มเป็นทุกข์เริ่มกังวล เริ่มเศร้าหมอง นั่นเป็นสื่อแสดงถึงสภาวะที่เกินสมดุลแล้ว หากมีอาการติดลบพวกนี้ต้องรีบถอยกลับมาที่จุดสมดุลทันที" ฉันกล่าวทวนความจำ

"สิ่งเหล่านี้คือการมีสติ รู้เท่าทันอารมณ์ใจละลูก ทุกสิ่งทุกอย่างไม่พ้นกฎไตรลักษณ์ เราต้องใช้ปัญญาพิจารณา ให้เห็นการเกิดดับของรูปนาม อย่าไปยึดถือ คนเราทุกข์เพราะอยากคือ ตัณหา และทุกข์เพราะยึด คืออุปาทานนี้แหละ ถ้าตัดความอยาก ความยึดไปได้ จิตใจจะเป็นอิสระขึ้นอีกมากมาย เมื่อใดจิตไม่ตกเป็นทาสแล้วนั่นคือความสุขขั้นสูงสุด" ฉันมั่นใจว่าไม่ผิดหรอกที่เราจะรักคนอื่นแต่ต้องมีสติและปัญญาควบคู่ด้วย

ฉันยังเป็นปุถุชนที่ตัดขาดความรักไม่ได้โดยสิ้นเชิง แต่ความรักที่ประกอบด้วยสติ-ปัญญา ย่อมทำให้ฉันเดินไปถูกทางอย่างมีพลังใจแน่นอน ฉันเชื่อว่ามิตรภาพเป็นสิ่งงดงามเสมอ แม้หากการที่จะต้องพรากจากคนที่เรารัก จะนำความโศกเศร้ามาให้บ้าง (พระโสดาบันยังร้องไห้ได้) แต่ยังประเสริฐกว่าความจริงเกลียดชังและหัวใจที่ไร้รัก เราพบกันเพื่อจะต้องจากกันทุกคน ในเวลาที่เราได้พบกัน จึงควรเป็นช่วงเวลาที่เราจะมอบสิ่งที่ดีๆ ให้แก่กัน จริงใจ เมตตาต่อกันให้มากที่สุด เพราะเมื่อถึงเวลาที่ต้องจากกัน เราจะได้ระลึกถึงความดีงาม และความอาทรของ



กันและกัน เป็นแรงใจในการต่อสู้ชีวิตของตนต่อไป การอยู่หรือการจากจึงไม่ใช่สิ่งสำคัญสำหรับความรักอีกต่อไป เพราะรักยังอยู่ในหัวใจเราเสมอ และความเมตตาในดวงจิตย่อมนำไปสู่ความสงบเย็นได้เสมอ โดยที่เราไม่ต้องทุกข์ร้อน ทูรันทุราย เพราะเราเป็นผู้ที่อิ่มแล้วพอกแล้ว และมีเหลือเผื่อแผ่ให้ผู้อื่นได้มากมายด้วยหัวใจกรุณา ฉันคิดถึงกาลิลียิบราน ที่เขียนบทกวีในหนังสือปรัชญาชีวิต เกี่ยวกับความรักไว้ว่า

"จงรักกันและกัน แต่อย่างสร้างพันธะแห่งความรัก และขอให้ความรักนั้นเป็นเสมือนห้วงสมุทรอันเคลื่อนไหว อยู่ระหว่างฝั่งแห่งวิญญาณของเธอทั้งสอง

จงเติมถ้วยของกันและกัน แต่อย่าดื่มจากถ้วยเดียวกัน

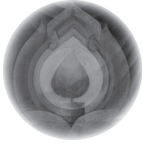
จงให้ขนมปังแก่กัน แต่อย่ากัดกินจากก้อนเดียวกัน

จงร้องและเรingat ด้วยกัน และจงมีความบันเทิง แต่ขอให้แต่ละคนได้มีโอกาสอยู่โดดเดี่ยว

ดังเช่นสายพิณนั้น ต่างอยู่โดดเดี่ยว แต่ว่าสั่นสะเทือนด้วยทำนองดนตรีเดียวกัน

จงมอบดวงใจ แต่มีใจต่ออีกฝ่ายหนึ่ง
 เพราะหัตถ์แห่งชีวิตอมตะเท่านั้น ที่จะรับดวงใจของเธอไว้ได้
 และจงยืนอยู่ด้วยกัน แต่ว่าอย่าใกล้กันนัก
 เพราะเราเสาของวิหารนั้น จะยืนอยู่ห่างกัน
 และต้นโพธิ์ ต้นไทร ก็ไม่อาจเติบโตได้ร่วมเงาของกันได้"

เมื่อฉันจะกล่าวว่าฉันรักใคร ฉันจะถามตัวเองก่อนว่า
 ฉันอยากแบ่งปันสิ่งดีๆ ในใจของฉันให้แก่เขา หรือว่าฉันกำลัง
 คิดจะยึดแย้งสิ่งที่เขาทำและผูกมัดเขาไว้ ฉันจะถามตัวเองว่า ฉัน
 มีเมตตาหรือมีราคะ หากแน่ใจว่าเป็นความเมตตา เป็นจิตของ
 ผู้ให้ ฉันจะไม่ลังเลที่จะบอกว่า ฉันรักเขามากแค่ไหน ฉันจะไม่
 ปลอ่ยให้กาลเวลาพลัดพรากให้เราจากกันโดยที่เขาไม่รู้ว่าฉันรักเขา
 และฉันแน่ใจว่า ฉันไม่มีวันต้องเจ็บปวดเสียใจจากความรักที่
 ฉันมีให้ใครๆ อีกต่อไป เพราะจิตของผู้ให้ ย่อมไม่คาดหวังว่าจะ
 รับสิ่งใดตอบแทน หากวันใดที่รู้สึกทุกข์ เศร้า เจ็บปวด นั่นแสดง
 ว่าฉันไม่ได้มีจิตของผู้ให้ที่มีเมตตาต่อไปแล้ว ฉันจะต้องแก้ไข
 ปรับปรุงที่ใจของฉัน ให้หลุดพ้นจากความคิดอกุศลเหล่านั้น *สุนัข*
ที่ทะเลาะกระดูกไม่มีวันอิมฉันใด กามย่อมไม่ยังความอิมความพอ
ให้หัวใจใครได้ฉันนั้น ดังนั้นความรักที่อยู่บนพื้นฐานของพรหม
 วิหาร ๔ โดยมีเมตตาเป็นตัวนำจึงเป็นความรักที่ควรค่าแก่การ



ประดับไว้ในใจเราทุกคน เพื่อให้โลกอบอุ่นและเปี่ยมด้วยมิตรภาพ
ที่ยั่งยืน

หากความรักคือความเมตตา และความปรารถนาดีที่ได้รับ
ขอบเขต ผู้ที่อ้อมแล้ว พอแล้วเต็มแล้วเท่านั้น ที่จะรักและกรุณา
ใครได้อย่างแท้จริง เพราะความกรุณาเอื้ออาทรไม่อาจเกิดขึ้น
ในดวงจิตที่หิวโหยเรียกร้องและแสวงหา ขอให้เราฝึกปัญญาให้เห็น
แจ่มแจ้งว่า ไม่มีสิ่งใดควรที่จะนำชีวิตไปผูกพันยึดถือมั่นไว้ และ
ไม่มีเกียรติศักดิ์รूपนามค่านิยมใด ควรแก่การนำใจของเราเข้าไป
ผูกติดเป็นจริงเป็นจัง ณ ที่นั้น หัวใจของเราจะเริ่มเพียงพอ
แสงสว่างแห่งความรักย่อมฉายส่องในดวงจิต ให้ชีวิตเราสงบ
เย็นและเป็นสุข รักกันไว้เถิด เหมือนที่ครูมอริร์กล่าว "จงรักกัน
ไว้ หรือไม่ก็ดับสูญ" แม้ซีพล่วงลับแต่ความรักยังคงอยู่ ความรัก
จะไม่จืดจางเหือดหายไปจากใจ ตราบนานเท่าที่เรายังต้องเวียน
ตายเวียนเกิด และหมั่นดูแลรักษาใจของเราให้อ้อม เต็มและบริบูรณ์
อยู่เสมอ ด้วยสันโดษอันเกิดแต่ปัญญารู้แจ้ง ย่อมนำมาซึ่งความ
รักอย่างผู้รู้ตนเอง

