

เปมสูตร : มิติของความรักในพระพุทธศาสนา Pema Sutta : Dimension of Love in Buddhism

¹ณิชาพัฒฐ์ เฌอมาพงค์ และ²พระครูสิริรัตนบัณฑิต (สุขสันต์ สุขวาทโน)

¹Nichapat Chermamong and²Phrakru Sirirattanabandit (Suksan Sukwattano)

^{1,2}คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

^{1,2}Faculty of Buddhism, Mahachulalongkornrajavidyalaya University.

¹Corresponding Author's Email: 6601101060@mcu.ac.th

Received: October 31, 2024; **Revised:** December 30, 2024; **Accepted:** January 14, 2025

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้นำเสนอการศึกษามิติของความรักในบริบทพระพุทธศาสนาและสังคมปัจจุบัน โดยเริ่มจากการวิเคราะห์ "เปมสูตร" ซึ่งกล่าวถึงลักษณะของความรักหรือ "เปมะ" ที่สามารถนำไปสู่ความสุขหรือความทุกข์ ขึ้นอยู่กับวิธีการจัดการและเข้าใจบริบทความรักนั้น ๆ ในมิติของสังคมปัจจุบัน ความรักได้รับการตีความในแง่สังคมวิทยาและจิตวิทยา โดยในมิติทางสังคมวิทยา ความรักถือเป็นพื้นฐานของความสัมพันธ์ที่มีผลต่อโครงสร้างสังคม เช่น ครอบครัวและสถาบันทางสังคม ในทางจิตวิทยา ความรักส่งผลต่ออารมณ์ความรู้สึก และจิตใจมนุษย์ ความคาดหวังในความสัมพันธ์และการแสวงหาความรักสามารถนำไปสู่ความสมหวังหรือความเจ็บปวดได้ ในพระพุทธศาสนาระบุว่า ความรักเกิดจากเหตุปัจจัย แต่ก็อยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ มี 4 มิติ คือ 1) เปมะ: ความรักเริ่มแรกที่ได้รับจากครอบครัว 1) เสนหา: ความรักของหนุ่มสาว 1) ฉันทะ: ความรัก ความพึงพอใจที่จะอยู่ร่วมกัน 1) เมตตา: ความรักที่ปรารถนาดีให้บุคคลที่ตนรักนั้นมีความสุข ความรักในทางจิตวิทยาเห็นว่าเป็นความต้องการเบื้องต้น เป็นความรู้สึกทางใจ ส่วนมิติทางสังคมมองเห็นว่า ความรักเป็นความต้องการของมนุษย์ในการสร้างครอบครัว การดำรงเผ่าพันธุ์ หลักธรรมที่นำมาประยุกต์ใช้ คือ ศีล 5, ทิศา 6 และ ขัณคิสาณสูตร ธรรมเหล่านี้สอนให้มองเห็นแง่มุมที่เป็นทุกข์โทษของความรัก และการออกจากทุกข์โทษของความรักด้วยการปฏิบัติจนบรรลุผล

คำสำคัญ: เปมสูตร; ความรัก; พระพุทธศาสนา

Abstract

This article presents a study on the dimensions of love within the context of Buddhism and contemporary society, beginning with an analysis of the "Pema Sutta," which describes the characteristics of love or "Pema." Love can lead to either happiness or suffering depending on how it is managed and understood that love. In the context of contemporary society, love is interpreted through sociological and psychological perspectives. Sociologically, love is the foundation of relationships that affect social structures, such as families and social institutions. Psychologically, love influences human emotions and mental states; expectations in relation-

ships and the pursuit of love can lead to fulfillment or heartache. In Buddhism, it is stated that love arises from causes and conditions but remains subject to the law of the Three Marks of Existence (Tilakkhaṇa). Love is viewed through four dimensions: 1) Pema: The initial love received from the family. 2) Sineha: Romantic love between young people. 3) Chanda: Love and satisfaction in being together. 4) Metta: Altruistic love that wishes happiness for the person one loves. Psychologically, love is seen as a fundamental need and a mental feeling, whereas sociologically, love is viewed as a human need for building families and continuing the lineage. The Buddhist principles applied include the Five Precepts (Sīla 5), the Six Directions (Disā 6), and the Khaggavisāṇa Sutta. These teachings highlight the dangers of attachment in love and guide practitioners to transcend love through spiritual practice, ultimately achieving enlightenment.

Keywords: Pema Sutta; Love; Buddhism

บทนำ

ความรักเป็นมิติทางสังคมที่สำคัญนับตั้งแต่แรกเกิด โดยในสังคมมนุษย์มักจะมีคามยึดมั่นว่า รักเป็นพื้นฐานของทุกชีวิต ทุกคนเกิดมาย่อมได้สัมผัสกับความรัก โดยมีความรักเป็นจุดเชื่อมความสัมพันธ์ เช่น รักของพ่อแม่ รักของญาติพี่น้อง รักของเพื่อน และความรักของคนรัก ความผูกพันทางด้านความรักส่งผลกระทบต่อกระบวนการ เช่น ทารกที่อยู่ในครรภ์หากได้รับการดูแล ได้รับความรัก และความเอาใจใส่จากผู้เป็นแม่จะส่งผลให้ทารกมีพัฒนาการ และการเจริญเติบโตที่ดี รักไม่ใช่แค่อารมณ์ความรู้สึก แต่ยังเกี่ยวข้องไปถึงสารเคมีในสมอง เมื่อตกอยู่ในภวังค์แห่งความรัก และอาจทำอะไรโดยที่ไม่รู้ตัว ซึ่งการทำงานของสมองจะเกี่ยวข้องกับกลุ่มสารเคมีที่ชื่อว่า “โดปามีน” ได้แก่ โดปามีน (Dopamine) เป็นสารแห่งความสุขที่จะหลั่งออกมา หลังรู้สึกพึงพอใจ อีพิเนพรีน (Epinephrine) หรือที่เรารู้จักกันในชื่อ อะดรีนาลีน จะกระตุ้นให้เราเกิดความรู้สึกตื่นเต้น เขินอาย และมีความพึงพอใจ (โรงพยาบาลเพชรเวช, 2567)

มิติของความรักทางด้านจิตวิทยาพบว่า ได้มีการวางรูปแบบของความรักไปหลายทาง มีทั้งแบบเน้นเรื่องความรู้สึกรักของเฉพาะเพศตรงข้าม หรือ หนุ่มสาว และความรักทุกรูปแบบที่บุคคลมีต่อกัน ไม่ใช่ความรักที่เน้นแค่คู่รักที่หมายถึงเรื่องกาม (sex) เท่านั้น หากแต่มีองค์ประกอบด้านอื่นๆ ร่วมด้วย ดังเช่นที่ โรเบิร์ต สเติร์นเบิร์ก (Robert Sternberg) อาจารย์ภาควิชาจิตวิทยาประจำมหาวิทยาลัยเยล อธิบายองค์ประกอบของความสัมพันธ์ที่ก่อให้เกิดความรัก ได้นำเสนอทฤษฎีสามเหลี่ยมของความรัก กล่าวถึงธรรมชาติ และบริบทของความรักว่า มีองค์ประกอบ 3 ประการ (อายุขร งามชาติ, 2558) ได้แก่ ความใกล้ชิดเป็นองค์ประกอบด้านอารมณ์ คือ มีความคุ้นเคยใกล้ชิดกัน, ความสนใจ เป็นองค์ประกอบด้านแรงจูงใจ เกิดจากแรงขับภายในระบบของร่างกาย และความผูกมัด เป็นองค์ประกอบด้านความคิด คือการตัดสินใจที่จะรักหรือมีพันธะทางใจหรือทางสังคมต่อกัน

การไม่รู้เท่าทันธรรมชาติของความรักมักสร้างปัญหาในสังคม พบว่าสาเหตุอันดับหนึ่งที่ทำให้บุคคลฆ่ากันตายมากที่สุดคือผิดหวังในเรื่องความรัก (ถอดรหัส จากความรักสู่ฆาตกรรมในไทยแนวโน้มสูงขึ้น, 2565) วิทยา นาควัชระ ได้กล่าวถึงความรักไว้ว่า รัก คือ อารมณ์ ความรู้สึก ทัศนคติที่ดีๆ ที่เกิดขึ้นกับคนรัก โดยปรารถนาให้คนที่รักมีความสุข เบิกบาน สดชื่น แจ่มใส สร้างสรรค์ เมื่อปัจเจกบุคคลมีความรักเป็นอารมณ์ จึง

มีการเปลี่ยนแปลงได้เสมอ อาจมากขึ้น น้อยลง หรือหมดไปได้ การรู้เท่าทันความรัก คือการรู้จักรักอย่างมีสติ รู้เท่าทันธรรมชาติของความรักมากขึ้น แต่หากไม่รู้เท่าทันธรรมชาติของความรัก ก็จะทำให้เกิดความทุกข์จากความรัก ที่รักไม่เป็น ซึ่งจะทำให้เกิดความคิดและพฤติกรรมเกี่ยวกับความรักที่แสดงออกเบี่ยงเบนไปจากสิ่งที่ควรเป็น กลายเป็นความทุกข์ต่างๆ (วิทยา นาควัชระ, 2548)

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งความรัก หากแต่ว่าต้องรักให้เป็น เริ่มต้นด้วยพระพุทธเจ้ารักในโพธิญาณ ห่มเทพจยลงไปในโพธิญาณ เสด็จดำเนินไปทุกหนทุกแห่งเพื่อเผยแผ่พุทธธรรมอันเป็นเครื่องมือที่จะนำชาวโลกไปสู่ความรักที่แท้ (ว.วชิรเมธี, 2558)

บริบทแห่งความรักในพระพุทธศาสนามุ่งเน้นการเป็นกัลยาณมิตรที่ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน การเข้าใจว่าทุกข์มักเกิดจากสิ่งที่รัก พร้อมยกย่องความกตัญญูและเมตตาในฐานะคุณธรรมสากลที่ส่งเสริมความรักที่ปราศจากเงื่อนไขและเป็นประโยชน์ต่อสังคมโดยรวม

พระพุทธศาสนายอมรับธรรมชาติของมนุษย์ปุถุชน และมีการพิจารณาต่อไปว่าในกรณีที่ธรรมชาติของปุถุชนนั้นมีข้อบกพร่องหรือมีโทษ สอนถึงการปรับปรุงแก้ไข ในกรณีที่มีความรักตามธรรมชาติของปุถุชน จะให้เป็นไปในลักษณะที่ไม่เกิดโทษแก่ผู้อื่นและสังคม แต่ให้ดำเนินไปในทางที่ดีงาม ที่เป็นประโยชน์เกื้อกูล แก่ชีวิตและแก่สังคมนั้นให้อยู่กันด้วย ความสงบสุขในกรอบในขอบเขตของจริยธรรมที่ดีงาม ความรักในทางพระพุทธศาสนาที่มีความสอดคล้องตามความเป็นไปในสังคมมนุษย์ซึ่งเป็นความรักแบบสากล (Universal love) คือ ความเมตตา ความปรารถนาดี ความเห็นอกเห็นใจ เป็นความรักที่หวังดีปรารถนาดีต่อบุคคลอื่นอย่างจริงใจ มองทุกคนเป็นเพื่อน และไม่ต้องการสิ่งตอบแทน ซึ่งเป็นความรักที่เสมอในสรรพสัตว์ทั้งหลาย พระพุทธศาสนามีความรักให้กับทุกคน ไม่เลือกชนชั้น และมีความเสมอภาค นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับสังคมไม่แบ่งแยก เอารัดเอาเปรียบกัน

ความรักแบบเปมะ เป็นปกติของสังคมมนุษย์ สิ่งอันเป็นที่รัก ได้แก่ มารดา บิดา พี่ชายน้องชาย พี่สว่น้องสาว บุตร ธิดา มิตรอำมาตย์ ญาติ หรือผู้ร่วมสายโลหิต (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ขุ.จ. (ไทย); 30/421/420) และการแสดงธรรมที่ทรงสอนก็ให้เห็นความสำคัญเกี่ยวกับความรักแบบเปมะ โดยตรัสสอนผู้ที่เกี่ยวข้องทั้งหมด คือ พระราชา มหาอำมาตย์ของพระราชา มิตร ญาติ สายโลหิต คนรัก (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: อภ.ย. (ไทย); 38/244/254) เปมะ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า เกลสิตเปมะ หมายถึง ความรักอันอาศัยเรือน ได้แก่ รักกันโดยฉันทะ เป็นความเนื่องถึงกัน เป็นญาติกัน เป็นคนร่วมเรือนเดียวกัน ความรักฉันทะพ่อแม่ลูก ญาติพี่น้อง และสามีภรรยา เป็นความรักที่สูงส่งกว่าแบบเสนหา ราคะ ตัณหา เพราะประกอบด้วย คุณธรรม หรือความรับผิดชอบต่างๆ เข้ามาควบคุม จึงมีอิทธิพลอยู่เหนือความใคร่ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2551)

ผู้เขียนมีความเห็นว่า การไม่รู้เท่าทันธรรมชาติของความรักเป็นต้นเหตุแห่งความยุ่งยาก มักสร้างปัญหาให้กับตนเองและสังคม หากแต่เมื่อได้ศึกษาวิเคราะห์จากเปมสูตรและพระไตรปิฎก ก็พบว่าความรัก ในพระพุทธศาสนาเป็นมิติที่งดงามป้องกันปัญหาในสังคมได้ดี ดังที่ได้นำเสนอในบทความนี้

เปมสูตร

คำว่า เปมะ นั้นเป็นความรักเริ่มแรกที่เกิดขึ้นกับตัวบุคคลว่าด้วยความรักและความซิง เป็นปฐมความรัก ดังปรากฏในเปมสูตร “ภิกษุทั้งหลาย ธรรม 4 ประการนี้ย่อมเกิด ...ความรักเกิดเพราะความรัก ...ความซิงเกิดเพราะความรัก ...ความรักเกิดเพราะความซิง ความซิงเกิดเพราะความซิง ...อธิบายความได้ว่า ความรักเกิดเพราะความรัก คนอื่นๆ ประพฤติดีต่อบุคคลที่รัก เขาจึงเกิดความรักในคนเหล่านั้น ความรักเกิดเพราะความรัก เป็นอย่างนี้, ความซิงเกิดเพราะความรัก คนอื่นๆ ประพฤติไม่ดีต่อบุคคลที่รัก เขาจึงเกิดความซิงในคนเหล่านั้น ความซิงเกิดเพราะความรัก เป็นอย่างนี้, ความรักเกิดเพราะความซิง คนอื่นๆ ประพฤติดีต่อบุคคลที่ซิง เขาจึงเกิดความรักในคนเหล่านั้น ความรักเกิดเพราะความซิง เป็นอย่างนี้, ความซิงเกิดเพราะความซิง คือ คนอื่นๆ ประพฤติดีต่อคนที่ซิง เขาจึงเกิดความซิงในบุคคลเหล่านั้น ความซิงเกิดเพราะความซิง เป็นอย่างนี้

... สมัยใด ภิคุษสงัดจากคามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว บรรลุปฐมฌาน ฯลฯ อยู่ มีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อน ทำให้แจ้งซึ่งเจโตวิมุตติ ปัญญา วิมุตติอันไม่มีอาสวะ เพราะอาสวะสิ้นไปด้วยปัญญาอันยิ่งเองเข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน สมัยนั้น แม้ความรักที่เกิด เพราะความรัก ... แม้ความรักที่เกิดเพราะความชัง ... แม้ความชังที่เกิดเพราะความรัก ... แม้ความชังที่เกิด เพราะความชัง ย่อมไม่มีแก่ภิกษุนั้น ละได้เด็ดขาด ตัดรากถอนโคนเหมือนต้นตาลที่ถูกตัดรากถอนโคนไปแล้ว เหลือแต่พื้นที่ ทำให้ไม่มี เกิดขึ้นต่อไปไม่ได้ แม้ความชังที่เกิดเพราะความชังเป็นอันภิกษุนั้นละได้เด็ดขาด ...

... ภิกษุชื่อว่าไม่ยึดถือ เพราะ ไม่เห็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณโดยความเป็นอัตตา

... วิชาชื่อว่าโต้ตอบ เพราะไม่ได้โต้ตอบคนที่ดำ ไม่โกรธตอบคนที่โกรธ ไม่เถียงโต้ตอบคนที่เถียง

... ภิกษุชื่อว่าบังหนควัน คือ เมื่อไม่มีต้นหาว่า ‘เราเป็น’ เราเป็นผู้เที่ยง ‘เราเป็นผู้ไม่เที่ยง’ จึงไม่มี ‘เราพึงเป็นอย่างนี้ อย่างนั้น’ ได้ชื่อว่า บังหนควัน

... ภิกษุชื่อว่าไม่โลกโพลง คือเมื่อไม่มีตัณหาที่ยึดมั่นในชั้น 5 “เราเป็นด้วยชั้นปัญจกนี้” ตัณหาว่า

ภิกษุชื่อว่าไม่ถูกไฟไหม้ เพราะละอัสมิมานะได้เตีตขาท ตัตรากถอนโคนเหมือนต้นตาลที่ถูกตัดราก
ถอนโคนไปแล้ว เหลือแต่พื้นที่ ทำให้ไม่มี เกิดขึ้นต่อไปไม่ได้ ... (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย: อภ.จตทก.(ไทย); 21/200/314-319)

ข้อความในพระสูตรกล่าวถึงการเกิดขึ้นของความรักและความชัง อย่างไรก็ตามในตอนท้ายของพระสูตรได้สรุปว่า หากแต่เมื่อไรที่ลงมือปฏิบัติ จงกระทำทั้งตัดกามและอกุศลธรรมทั้งหลายได้ บรรลุฉานทั้ง 4 มีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เพราะละสุขและทุกข์ จึงทำให้แจ้งซึ่งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ อันไม่มีอาสวะ เพราะอาสวะสิ้นไปด้วยปัญญาอันยิ่งเองเข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน ในวาระนั้น แม้ความรักที่เกิดเพราะความรัก ...แม้ความรักที่เกิดเพราะความชัง ...แม้ความชังที่เกิดเพราะความรัก ...แม้ความชังที่เกิดเพราะความชัง ย่อมไม่บังเกิดขึ้น เพราะละได้เด็ดขาด ตัตรากถอนโคณ เหมือนต้นตาลที่ถูกตัดรากถอนโคนไปแล้ว เหลือแต่พื้นที่ ทำให้ไม่มีรากเหง้า เกิดขึ้นต่อไปไม่ได้ ไม่ว่าจะเป็ความรักหรือความชัง สามารถละได้เด็ดขาด

และท่ายพระสูตรยังมีอธิบายเพิ่มเติมไว้ว่า เมื่อ แจ้งซึ่งเจตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ อันไม่มีอาสวะ เข้าถึง
ความไม่มีอิตตา อยู่ในปัจจุบันจึงละสขและทกข์ได้ ดังนั้นจึงไม่มีความรัก ความชัง สามารถ ละได้เด็ดขาด ตัด

รากถอนโคน ทำให้เกิดขึ้นต่อไปไม่ได้ ละอวิชชา คือความที่ไม่รู้แจ้งใน โลกะ โทสะ โมหะ จึงไม่ยึดถือ ไม่โต้ตอบ ไม่มีตัณหา (บงฺหวนควัน) ไม่ลูกโหลง

ไม่ยึดถือ คือ ไม่มีความยึดมั่นถือมั่น ไม่มีอัตตาใน รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

ไม่โต้ตอบ เพราะไม่ด่าโต้ตอบคนที่ด่า ไม่โกรธตอบคนที่โกรธ ไม่เถียงโต้ตอบคนที่เถียง เป็นผู้ บงฺหวนควัน คือ ไม่มีตัณหาจึงไม่ยึดมั่นว่า ‘เราเป็น’ เราเป็นผู้เที่ยง ‘เราเป็นผู้ไม่เที่ยง’ ‘เราพึงเป็นอย่างนี้’ ไม่ลูกโหลง เมื่อไม่มีตัณหาที่ยึดมั่นในขันธ 5 ชื่อว่าไม่ลูกโหลง

ทั้งหมดที่กล่าวมานี้ เพราะละอสมิมานะ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: อด.จตุกก.(ไทย); 21/200/314-319) ได้เด็ดขาด ตัดรากถอนโคนเหมือนต้นตาลที่ถูกตัดรากถอนโคนไปแล้ว เหลือแต่พื้นที่ ทำให้ไม่มี เกิดขึ้นต่อไปไม่ได้

ในเปรมสูตร แสดงให้เห็นนิยามของความรักทั้งในแง่ลบ และในแง่บวก ทำให้เห็นพลัง และอานุภาพของความรัก ว่ามีอิทธิพลต่อสังคมมนุษย์ บ่งบอกถึงการปฏิสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ นอกจากนี้ยังแสดงให้เห็นว่า ธรรมชาติของความรักนั้นเป็นไปตามความต้องการของมนุษย์ ที่จะมีทั้งดี และไม่ดี และสามารถบรรลุถึง อุดมคติที่เหนือกว่ารักด้วยการฝึกจิต โดยปราศจากการอ้างอิงสิ่งเหนือธรรมชาติ จนกระทั่งตัดรากถอนโคนเหมือนต้นตาลที่ถูกตัดรากถอนโคนไปแล้ว เหลือแต่พื้นที่ ทำให้ไม่มี เกิดขึ้นต่อไปไม่ได้ เพราะละอได้เด็ดขาด ไม่ว่าจะ เป็นความรักหรือความชังที่เกิดเพราะสาเหตุใดก็ตาม เพราะการฝึกจิตจนถึงปัญญาวิมุตติเปรียบเสมือนเรือที่เราใช้ข้ามถึงฝั่งพระนิพพาน เมื่อบรรลุถึงฝั่งแล้ว ควรที่จะมีที่พักพิงให้อยู่สบาย คือ เจโตวิมุตติ จากการเจริญ ฌานและสมาธิกันเป็นปกติ ให้อยู่เป็นสุข เจโตวิมุตติ แปลว่า ความหลุดพ้นแห่งจิต หลุดพ้นด้วยสมาธิชั้นลำดับ ฌาน แต่ก็ยังมีมีการกำเริบของกิเลสได้อีก ไม่ใช่การหลุดพ้นจากกิเลสอย่างแท้จริง ส่วนปัญญาวิมุตตินั้น ท่านเป็นผู้มีเจโตวิมุตติที่ไม่กำเริบอีกด้วยการกำจัดอวิชชาด้วยปัญญานั้นเอง

เปรมสูตรนั้น เป็นหลักธรรมเริ่มแรก อธิบายได้อีกอย่างหนึ่งว่า ความรักที่ปรากฏในเปรมสูตร เป็นความรักที่อาศัยเรือน คือ มีเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้องกัน คือเป็นความรักที่เกี่ยวข้องกัน เช่น มารดาบิดารักบุตร สามีรักภรรยา พี่ชายรักน้องชาย เพื่อนรักเพื่อน ดังที่สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2551) ได้อธิบายความเพิ่มเติมว่า เปมะ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า เคหสิตเปมะ หมายถึง ความรักอันอาศัยเรือน ได้แก่ รักกันโดยฉันทะเป็นความเนื่องถึงกัน เป็นญาติกัน เป็นคนร่วมเรือนเดียวกัน ความรักอันพ่อแม่ลูก ญาติ พี่น้อง และสามีภรรยา เป็นความรักที่สูงส่งกว่าแบบเสนหา รากะ ตัณหา เพราะประกอบด้วยคุณธรรมหรือความรับผิดชอบต่างๆ เข้ามาควบคุม จึงมีอิทธิพลอยู่เหนือความใคร่(พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2551)

ความรักในรูปแบบของเปมะ ก็ไม่อาจหลีกเลี่ยงความทุกข์ ไม่สามารถผืนกฎแห่งไตรลักษณ์ได้ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทุกสิ่งนั้นอยู่ภายใต้กฎของวัฏสงสารเช่นกัน คือ ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย เมื่อบุคคลที่ยังไม่สามารถยอมรับความจริงในข้อนี้ได้ เกิดความยึดติดในสิ่งที่ตนรัก ยึดมั่นว่าเป็นของตน จึงทำให้เกิดความทุกข์ ดังเช่น นางกิสสาโคตรมี มีความรักต่อบุตร เมื่อบุตรของนางนั้นสิ้นอายุขัยก่อนวัยอันควร ต้องมาจากไปนางจึงสติฟั่นเฟือนอัมศพของลูกนางร้องไห้ไปทั่วนคร เพื่อขอให้ผู้มีผู้ช่วยชีวิตของลูกให้ฟื้นขึ้นมาได้ ในขณะนั้นพระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมอยู่ นางจึงไปขอให้พระพุทธองค์นั้นช่วยชุบชีวิตลูกของนาง กลับคืนมา พระพุทธองค์จึงบอกให้นางไปหาแม่ลัดผักกาดจากบ้านที่ไม่เคยมีคนตาย นางจึงไปหาสอบถามจาก

บ้านต่างๆ แต่ก็ไม่ได้มีเล็ดดังกล่าว พระพุทธองค์จึงตรัสว่า บ้านที่ไม่มีคนตายนั้นไม่มี ความตายเป็นสิ่งที่สรรพสัตว์นั้นไม่อาจจะหลีกเลี่ยงได้ หลังจากได้ฟังธรรมนางจึงได้ตัดสินใจออกบวชและบำเพ็ญกิจทางพระศาสนาจนสำเร็จเป็นพระอรหันต์ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ขุ.เถร.(ไทย); 26/464/631)

ผู้เขียนมองเห็นว่าเปรมสุตรต้องการนำเสนอข้อคิดให้เห็นความเป็นไปที่แท้จริงของชีวิตมนุษย์ ยอมรับว่าความรักนั้นมีอยู่จริง หากแต่ไม่ใช่สาระ หรือแก่นสารที่แท้จริง หรือ ไม่ใช่ความจริงอันสูงสุด หากแต่มีความจริงแท้ที่เหนือกว่ารัก จะปรากฏเมื่อละสุขและทุกข์ได้ เพราะการปฏิบัติโดยออกจากกาม และอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว แล้วบรรลุมาน 4 ตามลำดับ ฯลฯ มีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เพราะสุขและทุกข์ดับไปก่อน ทำให้แจ้งซึ่งเจโตวิมุตติ คือความหลุดพ้นด้วยอำนาจการฝึกจิต ปัญญาวิมุตติ คือความหลุดพ้นด้วยอำนาจการเจริญปัญญา อันไม่มีอาสวะ เพราะอาสวะสิ้นไปด้วยปัญญาอันยิ่งเองเข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน จึงละเรื่องความรักและความชังได้เด็ดขาด ไม่มีอุปาทานยึดมั่นถือมั่น ไม่มีอัตตา ในชั้น 5 คือรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ได้ชื่อว่าเป็นผู้ไม่ได้ตอบ เพราะไม่คำตอบคนที่ดำ ไม่โกรธตอบคนที่โกรธ ไม่บงกชกวัน คือ ไม่มีตัณหาไม่ยึดมั่นตัวตน ไม่ลูกโหลง คือ เมื่อไม่มีตัณหาที่ยึดมั่นในชั้น 5 ชื่อว่าไม่ถูกไฟไหม้ เพราะละอัสมีมานะได้เด็ดขาด

มิติของความรักในสังคมปัจจุบัน

ทุกสังคมมีความรัก มนุษย์นั้นก็เป็นส่วนหนึ่งของสังคม ความรักจะเกิดขึ้นได้ต้องเกิดจากมนุษย์ที่อยู่ร่วมกันในสังคมความรักเป็นความผูกพันทางอารมณ์ มี 3 ด้าน คือ ความรู้สึก ความคิด และการกระทำ ด้านความรู้สึกใคร่ รู้สึกชอบ รู้สึกเป็นสุขที่ได้อยู่ใกล้ ด้านความคิด เป็นการมองผู้ที่ตนรักในแง่ดี มองเห็นคุณค่าและความหมายของผู้ที่เรารัก ประารถนาจะทำให้คนที่เรารักมีแต่ความสุข ส่วนในด้านการกระทำ เป็นการปฏิบัติต่อกันอย่างอ่อนโยน มีการดูแลเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน (อุสา สุทธิสาคร, 2558)

1) มิติในด้านสังคมวิทยา

มนุษย์มีความผูกพันกับสังคมอย่างใกล้ชิดตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ดังที่ อริสโตเติล นักปราชญ์ผู้ยิ่งใหญ่ของกรีกได้กล่าวไว้ว่า "มนุษย์เป็นสัตว์สังคม (Human being is social animal)" เพราะมนุษย์มีการอาศัยอยู่ร่วมกันอย่างเป็นหมวดหมู่ เนื่องจากมนุษย์ต้องทำกิจกรรมร่วมกันอยู่ตลอดเวลา ต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน และแต่ละชีวิตต่างก็ต้องการที่จะเสริมสร้างความสุข ความมั่นใจ และความปลอดภัยให้กับตนเองอยู่เสมอ (มนุษย์เป็นสัตว์สังคม, 2567)

การอยู่กับสังคมในทางพระพุทธศาสนานั้นพบว่า พระพุทธเจ้าได้ตรัสหลักธรรมอันเป็นแนวทาง ในการเสริมสร้างสังคมเอาไว้ 6 อย่างด้วยกัน คือ สาราณียธรรม (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ม.อุ.(ไทย); 14/54/60) ได้แก่ (1) เมตตามโนกรรม หมายถึง การคิดดี และปรารถนาดีต่อกัน รักและเมตตาต่อกัน (2) เมตตาวาจกรรม หมายถึง การพูดแต่สิ่งที่ดีงาม พูดกันด้วยความรักความปรารถนาดี (3) เมตตากายกรรม การทำความดีต่อกัน มีความอ่อนน้อมถ่อมตน รู้จักสัจมาคารวะ ไม่เบียดเบียน ไม่ทำร้าย (4) สาธารณโภคี หมายถึง การรู้จักแบ่งปันผลประโยชน์กันด้วยความยุติธรรม ช่วยเหลือกัน ไม่เห็นแก่ตัว (5) สีลสามัญญตา หมายถึง การปฏิบัติตามกฎระเบียบข้อบังคับหรือวินัยต่างๆอย่างเดียวกัน เคารพในสิทธิเสรีภาพ

ของบุคคล ไม่ก้าวร้าวหน้าที่กัน (6) ทัศนคติสามัญญตา มีความคิดเห็นเป็นอย่างเดียวกัน คิดในสิ่งที่ตรงกัน ปรับมุมมองให้ตรงกัน ไม่ยึดถือความคิดของตนเป็นใหญ่ รู้จักยอมรับฟังความคิดเห็นของคนอื่นอยู่เสมอ

ในสังคมทั่วไปจะแบ่งประเภทหรือรูปแบบของความรักเป็น 3 ประเภทใหญ่ๆ ตามกลุ่มคนที่อยู่ด้วยกัน คือ ความรักของครอบครัว ความรักของเพื่อน ความรักของหนุ่มสาว

1. **ความรักของครอบครัว** หมายถึง สถาบันพื้นฐานของสังคม ประกอบด้วยสามี ภรรยา และหมายรวมถึงลูกด้วย เป็นสถาบันทางสังคมแห่งแรกที่มีมนุษย์สร้างขึ้นจากความสัมพันธ์ที่มีต่อกัน เพื่อเป็นตัวแทนของสถาบันทางสังคมที่จะปลูกฝังความเชื่อ ค่านิยม และทัศนคติ (ราชบัณฑิตยสถาน, 2554). ความรักในมิติของสังคมล้วนแต่เริ่มมาจากครอบครัว ซึ่งหากเปรียบในทาง พระพุทธศาสนา แล้วก็เปรียบได้กับเปมะ ความรักทางครอบครัวและเครือญาติ สมาชิกที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูจากครอบครัวที่มีความรัก ความอบอุ่นได้รับการอบรมสั่งสอนให้รู้บทบาทหน้าที่สังคมให้มีคุณธรรม จริยธรรม ย่อมเป็นสมาชิกที่คุณภาพของสังคม
2. **ความรักของเพื่อน** กลุ่มเพื่อนนอกจากจะเป็นบรรทัดฐานทางสังคม ยังเป็นความรักอีกรูปแบบหนึ่งที่มีมนุษย์เราขาดไม่ได้เช่นกัน นั่นคือความรักในรูปแบบของเพื่อนที่มีต่อกัน ดูแลกันและกัน และรู้สึกปลอดภัยเมื่ออยู่กันในกลุ่ม
3. **ความรักของหนุ่มสาว** เป็นความผูกพันทางอารมณ์ ที่แสดงใน 3 ด้านคือ ความรู้สึก ความคิด และการกระทำ ด้านความรู้สึกเป็นความรู้สึกรักใคร่ รู้สึกชอบ รู้สึกเป็นสุขที่ได้อยู่ใกล้ ด้านความคิด เป็นการมองผู้ที่ตนรักในแง่ดี มองเห็นคุณค่าและความหมายของผู้ที่เรารัก มีแต่ความสุข ด้านการกระทำเป็นการปฏิบัติต่อกันอย่างอ่อนโยน มีการดูแลเอาใจใส่ การสัมผัส กอด จูบ และการมีเพศสัมพันธ์ แต่เมื่อผิดหวังจะกลายเป็นเรื่องที่ร้ายแรง (อุสา สุทธิสาคร, 2558)

สรุปความได้ว่า ในมิติของสังคมนั้น ความรักมี 2 ประเภท ได้แก่ (1) ความรักแบบไม่มุ่งหวังผลประโยชน์ เป็นความรักแบบครอบครัว มีความรักที่ยาวนานและมั่นคง (2) ความรักฉันทุรัก เป็นความรักที่ประกอบด้วยความต้องการอยู่ในนั้น เมื่อผิดหวังมักจะทำให้เกิดปัญหาดังที่มีข่าวอยู่ในสังคมเป็นประจำ

2) มิติในด้านจิตวิทยา

จิตวิทยา หมายถึง การศึกษาเรื่องของวิญญาณ หรือจิต ในทางจิตวิทยานั้นมองเห็นว่า ความรักคือความพึงพอใจ มีความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียว เป็นพลังที่ประสมกลมกลืนกันอย่างงดงามของโลก ความรักที่มีปรากฏทางด้านจิตวิทยานั้นมีนักจิตวิทยากล่าวไว้หลายท่าน แต่ในบทความนี้จะได้นำเสนอนักจิตวิทยา บางท่าน เช่น ชิกมันด์ ฟรอยด์, อิริค ฟอรัมม์ และอัลเบิร์ต มาสโลว์ มีประเด็นสำคัญดังต่อไปนี้

ฟรอยด์ มองสิ่งที่เรียกกันว่า “ความรัก” นั้น ฟรอยด์บอกว่ามันเป็นเรื่องของกาม หรือ เซ็กซ์ต่างหาก ส่วนความรัก หรือเลิฟวีนนั้น ฟรอยด์กล่าวว่า “เรายังรู้จักมันน้อยมาก...” นั้นหมายความว่า สิ่งที่เรียกว่า “ความรัก” ตามที่กล่าวมาแล้วนั้นเป็น “ความใคร่” ทั้งนั้นเลย และความใคร่ มนุษย์ย่อมมีทุกคนตั้งแต่เกิดจนตาย ต่างกันก็แต่ว่าใครจะแสดงออกซึ่งความใคร่ของตนได้นุ่มนวลหรือดิบด้านกว่ากันเท่านั้นเอง (กิติกร มีทรัพย์, 2524) ความรักเริ่มต้นได้หลายทาง เบื้องต้นแรงดึงดูดอาจจะมีปรากฏ เพียงผ่านความปรารถนา แรง

ดึงดูดของความรักถูกกระตุ้นด้วยพลังงานแรงขับจากจิตไร้สำนึก (ปราโมทย์ เชาวศิลป์, 2526) ซึ่งพรอยด์เรียกว่า ลีบิโด แรงขับเหล่านี้เป็นพัฒนาการทางเพศที่เริ่มตั้งแต่แรกเกิด

อิริค ฟอรัมม์ กล่าวว่าความรัก มีความหมายได้กว้างขวาง ความรักมิได้มาจากเซ็กซ์ (ความใคร่) อย่างเดียว แต่มีที่มาจากหลายแหล่งต่างๆ กัน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ความรักเป็นสิ่งที่สำคัญที่จะทำให้มนุษย์เป็นมนุษย์โดยสมบูรณ์ และไม่ใช่สัตว์ที่มีปัญหาต่อไป ความรักก็คือเรื่องของความรักตัวเอง ใครทำให้เกิดความพึงใจได้ความรักก็เกิดขึ้น ความรักนอกจากจะมีเพื่อรักตัวเองแล้วยังมีเพื่อผู้อื่นด้วย และการรักตัวเอง ก็คือการรักผู้อื่น นั่นมีความสัมพันธ์กัน กล่าวคือ คนเราจะไม่รู้จักรักใครเลย ถ้าไม่รู้จักรักตัวเองก่อน (ปราโมทย์ เชาวศิลป์, 2526)

อับราฮัม มาสโลว์ มองว่า อะไรที่เป็นแรงจูงใจให้มนุษย์กระทำการในสิ่งต่างๆ เช่น การมีความรัก ซึ่งมีคำตอบว่า เพราะมนุษย์มีแรงจูงใจและความต้องการ ดังนั้น มาสโลว์ ที่กล่าวถึงความต้องการของมนุษย์ที่เป็นแรงจูงใจให้มนุษย์กระทำการสิ่งต่างๆ เชื่อว่า มนุษย์มีความต้องการในขั้นต่ำสุดก่อน เมื่อได้รับการตอบสนองความต้องการในขั้นนี้จนเป็นที่พอใจแล้วก็จะเกิดความต้องการในขั้นสูงต่อไป ความต้องการในขั้นต่ำกว่าจะต้องได้รับการตอบสนองเสียก่อนเสมอ มนุษย์จึงเกิดความต้องการขั้นสูงได้ ดังนี้

1. ความต้องการเพื่อสนองตอบแรงขับทางกาย เช่น น้ำ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย
2. ความต้องการความมั่นคงปลอดภัยที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจ ความกลัวการสูญเสียและอันตรายทั้งปวง
3. ความต้องการความรักหรือสังคม ความต้องการสัมพันธ์กับผู้อื่น เช่น ความรักระหว่างคู่รัก พ่อแม่ลูก เพื่อน สามเณร-ภรรยา ความต้องการได้รับความชมเชยจากผู้อื่น
4. ความต้องการความนิยมนับถือในตนเอง ความภูมิใจตนเอง และผู้อื่นยกย่องนับถือตัวเอง ความต้องการมีเกียรติ มีศักดิ์ศรี
5. ความต้องการพัฒนาศักยภาพของตน ความต้องการขั้นสูงสุดของมนุษย์และความ ต้องการที่จะได้รับผลสำเร็จในเป้าหมายชีวิตของตน (กิตติกร มีทรัพย์, 2524)

จะเห็นได้ว่า ความรักเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ การที่คนมีความรัก ไม่ได้ถูกมองถึงแค่เพียงการมีคู่เท่านั้น ในปัจจุบันความรักก็ยังถูกมองอย่างหลากหลาย ความรักหมายถึง การมีใจผูกพันด้วยความห่วงใย มีใจผูกพันด้วยความเสน่หา มีใจผูกพันฉันคู่สาว ความรักอาจหมายถึงความต้องการอย่างเสน่หา และความสัมพันธ์ทางเพศ ความรักที่มีเพศเข้ามาเกี่ยวข้องในทุกชีวิตของมนุษย์นั้นล้วนแต่มีความต้องการ ซึ่งความต้องการนี้จะมากหรือน้อย หรือมีความรุนแรงหนักเบาแล้วแต่บุคคล จากการศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์พบว่ามีความรักหลายรูปแบบ และหลายระดับ เช่นเดียวกับที่ในพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงไว้ แต่ในพระพุทธศาสนามองเห็นความรักว่าเป็นความต้องการ เป็นตัณหา ดังเช่นในวิถีของปฏิจจสมุปบาท ตัณหาเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เพราะมีความต้องการที่จะแสวงหาเพื่อสนองความอยาก เกิดขึ้นได้กับคนทุกคนที่ยังเป็นปุถุชน คือ คนที่ยังมีกิเลสประภคณอยู่ เพียงแต่มากน้อยไม่เท่ากันขึ้นอยู่กับการควบคุมจิตใจ ความรักในพระพุทธศาสนามองว่าไม่ได้ถูกผูกไว้กับแค่คนสองคน แต่ผูกไว้กับปัญญา

มิติของความรักในพระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนาไม่ปฏิเสธความรัก มองเห็นว่าความรักเป็นธรรมดาของโลก ความรักเกิดจากปัจจัยหลายอย่างรวมกัน ต้นกำเนิดของความรักในพระพุทธศาสนา กล่าวถึงอัครคัมภีร์สูตรที่จำแนกกำเนิดของโลกและชีวิต ความปรากฏเป็นเพศหญิงและชาย ดังเนื้อความในอัครคัมภีร์สูตรว่า “วาเสฏฐะและภราทวาชะ เมื่อสัตว์เหล่านั้นบริโภคข้าวสาละซึ่งเกิดสุกเองในที่ที่ไม่ต้องไถ่ มีข้าวสาละนั้นเป็นภักษา มีข้าวสาละนั้นเป็นอาหาร ได้ดำรงอยู่นานแสนนาน สัตว์เหล่านั้นจึงมีร่างกาย หยิบขึ้น ทั้งผิวพรรณก็ปรากฏแตกต่างกันและอวัยวะเพศหญิง อวัยวะเพศชาย ปรากฏขึ้นกล่าวกันว่า หญิงเพ่งดูชายและชายก็เพ่งดูหญิงนานเกินไป เมื่อชนทั้ง 2 เพศต่างเพ่งดูกันและกันนานเกินไป ก็เกิดความกำหนัดขึ้น ความเร่าร้อนก็ปรากฏขึ้นในกาย เพราะความเร่าร้อนเป็นปัจจัย ชนเหล่านั้นจึงได้เสพเมถุนธรรม” (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ที.ปา.(ไทย); 11/126/92)

จะเห็นได้ว่าพระพุทธศาสนากล่าวถึงในเบื้องต้นเป็นความต้องการ อยากได้ อยากมี อยากเป็น และเป็นเหตุแห่งทุกข์ ดังเช่น ในปิยวรรคสูตร กล่าวว่าผู้ที่ไม่มีความรักและไม่เป็นที่รัก ย่อมไม่มีกิเลสเครื่องร้อยรัด การไม่เห็นสิ่งเป็นที่รัก เป็นทุกข์ การพบเห็นสิ่งไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ เพราะฉะนั้นบุคคลไม่ควรทำ สิ่งใดๆ ให้เป็นที่รัก เพราะการพลัดพรากจากสิ่งเป็นที่รักเป็นทุกข์ระทม ผู้ที่ไม่มีความรักและไม่เป็นที่รัก ย่อมไม่มีกิเลสเครื่องร้อยรัด ความโศกเกิดจากสิ่งเป็นที่รัก ภัยก็เกิดจากสิ่งเป็นที่รัก ผู้พ้นจากสิ่งเป็นที่รักได้เด็ดขาด ย่อมไม่มีความโศกและภัยจากที่ไหนเลย (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ขุ.ธ.(ไทย); 25/210-212/98)

ประเภทของความรักมี 4 มิติ

มิติที่ 1 เปมะ เป็นรูปแบบของความรักในพระพุทธศาสนา “ความรัก” เกิดจาก สาเหตุ 2 ประการ คือ (1) ด้วยการอยู่ร่วมกันในชาติปางก่อน (2) ด้วยการเกื้อกูลกันในปัจจุบันเหมือนดอกอุบลเกิดขึ้นในน้ำ (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยขุ.ชา.ทุก.(ไทย); 27/174/111) ดอกอุบลนั้นจะเจริญงอกงามได้ต้องอาศัยน้ำ เปรียบเสมือนกับความรัก เราไม่อาจปฏิเสธได้ว่า การที่มนุษย์เราโตขึ้นนั้นเกิดขึ้นได้เอง หากปราศจากความรักจากคนดูแลเอาใจใส่ ทารก ในผ้าพันธุ่มนุษย์คงหมดโอกาสในการเติบโตเป็นผู้ใหญ่ในอนาคต ความรักแบบเปมะนั้นยังรวมไปถึงความรักที่เกี่ยวข้องกับบุคคลที่อยู่ในครอบครัวเดียวกัน หรือมีปฏิสัมพันธ์กัน ดังเช่น บิดา มารดา พี่ชาย พี่สาว น้องสาว น้องชาย ลุง ป้า น้า อา บุตร ฯลฯ

ในเปมสูตร สิ่งที่เกิดแก่ความรัก (1) ความรักเกิดเพราะความรัก คนอื่นประพาสสิ่งต่างๆ เช่น พุดจาด้วยถ้อยคำที่ดีงามต่อคนที่เรารักเรา ก็เลยรักคนอื่นด้วย (2) ความชังเกิดเพราะความรัก คนอื่นพุดประพาสสิ่งต่างๆ เช่น พุดจาด้วยถ้อยคำไม่ดีก็ คิดประทุษร้ายคนอื่น (3) ความรักเกิดเพราะความชัง คนอื่นประพาสสิ่งต่างๆ เช่น พุดจาไม่ดีต่อคนที่ตนเกลียด ก็เลยรักคนนั้นด้วย (4) ความชังเกิดเพราะความชัง คนอื่นประพาสสิ่งต่างๆ เช่น การพุดจาไม่ดีต่อคนที่ตนเกลียด ก็เลยเกลียดคนนั้นด้วย ทั้งนี้ความรักในรูปแบบของเปมะ หรือความรักแบบคนในครอบครัวนั้น ก็ไม่อาจหลีกเลี่ยงความทุกข์ได้

มิตินี้ 2 เสน่หา เป็นรูปแบบของความรักที่มีตัวประกอบจากตัณหาเป็นตัวนำทางไป ซึ่งเราต้องรู้เท่าทัน อาจกล่าวได้ว่า “เสน่หา” เป็นความรักที่เจือด้วยตัณหา เป็นความรักฝ่ายอกุศล เป็นความรักที่เกิดจากเหตุปัจจัยต่างๆ เข้ามาปรุงแต่ง จึงทำให้เกิดความคิดว่านั่นนั้นเป็นสิ่งที่ถูกเรียกว่า ความรักนั่นเอง เป็นความรักที่ต้องการ ความอยากได้มาครอบครอง มีพื้นฐานมาจากโลภะ ความรักที่เกิดจากการปรุงแต่งด้วยความเสน่หาประกอบด้วย ปัจจัยที่เป็นตัณหา 3 อย่าง ได้แก่ (1) กามตัณหา หมายถึง ความอยากได้ เช่น เมื่อ มนุษย์เรานั้นรักใคร่แล้ว เป็นความรักที่เจือปนนั้น ย่อมอยากได้บุคคลที่ต้องการนั้นมาครอบครองเป็นของตน (2) ภวตัณหา หมายถึง ความอยากเป็น เช่น การอยากเป็นรักของคนที่เรารัก หรือความอยาก เป็นสิ่งอื่นๆ ที่เราต้องการที่จะเป็น เมื่อได้เป็นแล้วใจคงเป็นสุข (3) วิภวตัณหา หมายถึง ความไม่อยาก เป็น เช่น การที่เราไม่อยากเป็นคนที่ถูกทอดทิ้งหรือคนที่ไม่ได้รับซึ่งความรักจากบุคคลที่เราต้องการรัก ดังนั้นจึงเห็นแล้วว่า เสน่หา เป็นสิ่งที่ถูกเรียกว่าเป็นความรักปรุงแต่งจากตัณหา อันได้แก่ ความอยากมี ความอยากเป็น และความไม่อยากเป็น นั่นเอง (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ที.ปา.(ไทย); 11/305/263)

มิตินี้ 3 ฉันทะ ฉันทะนั้นเป็นความพึงพอใจในการอยู่ร่วมกัน เป็นตัวการที่ทำให้ความสัมพันธ์ของบุคคลที่ประสงค์จะอยู่ด้วยกันในข้างต้นนั้นต้องแปรเปลี่ยน หากอยู่ด้วยกันแล้วไร้ซึ่งความพึงพอใจ ความสัมพันธ์นั้นก็ไม่อาจจะยืนยาวได้

ก) ในปฐมสังวาสสูตร กล่าวการอยู่ร่วมกันของสามีภรรยา 4 ประการ คือ

- 1) สามีผิอยู่ร่วมกับภรรยาผิ สามีผู้ที่ไม่ปฏิบัติศีล 5 อยู่ร่วมกับภรรยาผู้ไม่ปฏิบัติศีล 5
 - 2) สามีผิอยู่ร่วมกับภรรยาเทวดา สามีผู้ที่ไม่ปฏิบัติศีล 5 อยู่ร่วมกับภรรยาผู้ปฏิบัติศีล 5
 - 3) สามีเทวดาอยู่ร่วมกับภรรยาผิ สามีผู้ปฏิบัติศีล 5 อยู่ร่วมกับภรรยาผู้ไม่ปฏิบัติศีล 5
 - 4) สามีเทวดาอยู่ร่วมกับ ภรรยาเทวดา สามีผู้ปฏิบัติศีล 5 อยู่ร่วมกับภรรยาผู้ปฏิบัติศีล 5
- (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ที.ปา.(ไทย); 11/305/263)

หลักธรรมที่ใช้ในการอยู่ร่วมกันนั้นที่ขาดไม่ได้ คือ ขรवासธรรม 4 (ธรรมสำหรับขรवास หลักการครองชีวิตของคฤหัสถ์) คือ สัจจะ ทมะ ขันติ จาคะ และสมชีวิธรรม 4 ประการ เป็นสิ่งที่สามีภรรยาหรือบุคคลที่ครองรักกันควรมีคู่กัน เพื่อความ เหมาะสม ไม่มีความขัดแย้งในอนาคต คือ (1) มีศรัทธาเสมอกัน มีความเชื่อที่เหมือนกัน หรือในเรื่องเดียวกัน (2) ศีลที่เสมอกัน มีหลักธรรมหรือคุณธรรมทางใจที่เสมอกัน (3) มีจาคะเสมอกัน มีความเสียสละที่เท่าเทียมกัน (4) มีปัญญาเสมอกัน มีความรู้ที่เท่าเทียมกัน พุดคุยกันรู้เรื่อง

ข) การอยู่ร่วมกันแบบมิตรสหาย ในพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงมิตรที่น่าคบหาใน “มิตตสูตร 3 ประการ คือ (1) ให้สิ่งที่ให้ได้อย่าง (2) ช่วยทำสิ่งที่ทำได้อย่าง (3) อุดหนุนต่อสิ่งที่ทำได้อย่าง” (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย:อง.ติก.(ไทย); 20/136/385) มิตรที่แท้สามารถให้ได้แม้ในสิ่งที่ไม่น่าจะให้เป็นไปได้ยาก และมีความอดทนต่อสิ่งต่างๆ ได้ ไม่มีอะไรมาบั่นทอนความสัมพันธ์ได้

การอยู่ร่วมกันแบบมิตรสหาย ก็ควรอยู่ร่วมกับมิตรแท้ บุคคลที่เป็นมิตรมีใจดี 4 จำพวกนี้ คือ

1) **มิตรมีอุปการะ โดยเหตุ 4 ประการ** คือ (1) ป้องกันมิตรผู้ประมาทแล้ว (2) ป้องกันทรัพย์ของมิตรผู้ประมาทแล้ว (3) เมื่อมีภัยก็เป็นที่พักพิงกันได้ (4) เมื่อมีกิจที่จำเป็นเกิดขึ้น ก็ช่วยโศกทรัพย์ให้ 2 เท่าของทรัพย์ที่ต้องการในกิจนั้น

2) **มิตรร่วมสุขร่วมทุกข์** โดยเหตุ 4 ประการ คือ (1) บอกความลับแก่เพื่อน (2) ปิดความลับของเพื่อน (3) ไม่ละทิ้งในยามอันตราย (4) แม้ชีวิตก็อาจจะสละเพื่อประโยชน์ของเพื่อนได้

3) **มิตรแนะนำประโยชน์** โดยเหตุ 4 ประการ คือ (1) ห้ามมิให้ทำความชั่ว (2) แนะนำให้ตั้งอยู่ในความดี (3) ให้ฟังสิ่งที่ยังไม่เคยฟัง (4) บอกทางสวรรค์ให้

4) **มิตรมีความรักใคร่** โดยเหตุ 4 ประการ คือ (1) ไม่พอใจความเสื่อมของเพื่อน (2) พอใจความเจริญของเพื่อน (3) ห้ามปรามคนที่ินทาเพื่อน (4) สนับสนุนคนที่สรรเสริญเพื่อน (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ที.ปา.(ไทย); 11/260-264/209-211)

สรุปได้ว่าความรักแบบฉันทะคือ ความรักที่เกิดจากความพึงพอใจในสิ่งที่ตนเป็น และสถานะความสัมพันธ์ที่เป็นอยู่นั้นคืออยู่แล้ว ยินดีที่จะอยู่ร่วมกันทั้งในสถานะคนรักและสถานะของเพื่อนที่อยู่ร่วมกันในสังคมนั่นเอง

มิติที่ 4 เมตตา

เมตตา หมายถึง ความรักใคร่ กิริยาที่รักใคร่ ภาวะที่รักใคร่ในสัตว์ทั้งหลาย เรียกว่า เมตตา และควรแผ่เมตตาไปยังสรรพสัตว์ เปรียบเหมือนกับเราแผ่เมตตาให้กับคนที่เรารัก คนที่เราชอบความรัก ความเอื้อเฟื้อ ความเอ็นดู ไม่ตรีจิตความรู้สึกที่เป็นมิตร ความปรารถนาดี ความเมตตากรุณา ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความผูกมิตรความเป็นผู้รักใคร่ ความปรารถนาให้เขามีความสุข แม้ไม่ตรีจิตคิดจะให้สัตว์ทั้งปวงมีสุขทั่วหน้า (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: อภ.วิ.(ไทย); 35/643/427)

เมตตาอัปปมัญญา” หมายถึง ความรักใคร่ กิริยาที่รักใคร่ มีจิตใจที่เท่าเทียมกันในสัตว์ทั้งหลาย ทั่ว ๆ กัน คือแผ่เมตตาไปยังสรรพสัตว์โดยเท่าเทียมกัน ไม่แบ่งชั้นวรรณะ แผ่เมตตาไปทั่วทุกทิศเท่าๆ กัน

การเจริญพรหมวิหาร คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา มีความปรารถนาดีต่อสัตว์ทั้งปวง อย่างเสมอกัน โดยไม่แบ่งแยกหมู่คณะ มิตร ศัตรู ดี เลว เป็นต้น ดังพุทธพจน์ “อนึ่ง ควรแผ่เมตตาจิตชนิดไม่มีประมาณ กว้างขวาง ไม่มีเวร ไม่มีศัตรูไปยังสัตว์โลกทั่วทั้งหมด ทั้งชั้นบน ชั้นล่าง และชั้นกลาง ผู้แผ่เมตตา จะเย็น เดิน นั่ง หรือนอน ควรตั้งสติไว้ตลอดเวลาที่ยังไม่ว่าง นักปราชญ์เรียกการอยู่ด้วยเมตตานี้ว่า พรหมวิหาร ผู้แผ่เมตตาที่ไม่ยึดถือทิฏฐิ มีศีล ถึงพร้อมด้วยทศสนะ กำจัดความยินดีในกามคุณได้แล้ว ก็จะไม่เกิดในภพอีกต่อไป” (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: วิ.ม.(ไทย); 5/150-152/52) รักอันประเสริฐ คือความรักด้วยพรหมวิหาร 4 อยู่ในฝ่ายของฉันทะ เป็นกุศลธรรม เป็นความรักที่ทำให้การให้กลายเป็นความสุข เป็นความรักเพื่อผู้อื่น โดยไม่ต้องรอรับผลตอบแทนใดๆ เพราะความที่ไม่ต้องมีตัวเราเข้าไป

รับผลกระทบใดๆ จึงทำให้ผู้มีความรักอย่างประเสริฐเป็นคนมีความสุข มีความเบิกบานในจิตใจอย่างยิ่ง ในยามปกติก็มีจิตบันเทิงอยู่ด้วยเมตตา อยากให้คนทั้งหลายมีความสุข เมื่อเขาทุกข์ร้อนก็กรุณาอยากให้พ้นจากความทุกข์, เมื่อคนทั้งหลายเจริญรุ่งเรืองประสบความสำเร็จยิ่งขึ้นก็พลอยยินดีด้วยมุทิตาจิต, แม้ยามพ้นวิสัยที่จะช่วยเหลือเกื้อกูลอะไรได้ ก็วางใจสงบด้วยอุเบกขา

องค์ความรู้ใหม่

การบูรณาการหลักศีล 5 เพื่อพัฒนาความรักตนเองในมิติของการพัฒนาความรักตนเองอย่างเป็นระบบ โดยไม่ได้มองเพียงแค่ข้อห้ามทางศีลธรรม แต่เป็นเครื่องมือในการพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ ได้แก่ การพัฒนาความเมตตาผ่านการไม่เบียดเบียน, การสร้างความซื่อสัตย์และความไว้วางใจผ่านการไม่ลักทรัพย์, การรักษาความสัมพันธ์ที่ดีผ่านการประพฤติชอบในกาม, การสื่อสารอย่างจริงใจผ่านการไม่พูดเท็จ และการพัฒนาสติและสมาธิผ่านการไม่ดื่มสุราและของมึนเมา

การประยุกต์ใช้หลักทศ 6 ในการพัฒนาความสัมพันธ์ในฐานะยุทธศาสตร์การสร้างความสัมพันธ์ที่สมดุลในสังคม โดยเฉพาะการเชื่อมโยงให้เห็นว่าทศ 6 เป็นหน่วยพื้นฐานที่เล็กที่สุดแต่สำคัญที่สุดของสังคม, เป็นเครื่องมือในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาที่มีประสิทธิภาพ และเป็นกลไกการสร้างสมดุลระหว่างการอนุเคราะห์และการตอบแทน

การตีความใหม่เกี่ยวกับการออกจากความรักในชคควิสาณสูตร คือการอธิบายว่าการออกจากความรักไม่ใช่การเห็นแก่ตัว แต่เป็นการเห็นโทษของความรักที่เกิดจากตัณหาและทิฐิ, เป็นแนวทางการปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรคผลนิพพาน และเป็นจุดเริ่มต้นของการบำเพ็ญประโยชน์แก่ชาวโลกในระดับที่สูงขึ้น

การเชื่อมโยงมิติต่างๆ ของความรักในพระพุทธศาสนา คือการแสดงให้เห็นความเชื่อมโยงระหว่างการพัฒนาความรักตนเองผ่านศีล 5, การพัฒนาความรักผู้อื่นผ่านทศ 6 และการเข้าใจและปล่อยวางความรักที่เป็นกิเลสผ่านชคควิสาณสูตร

องค์ความรู้ใหม่เหล่านี้แสดงให้เห็นมุมมองที่ลึกซึ้งและเป็นระบบเกี่ยวกับการพัฒนาความรักในพระพุทธศาสนา ที่ครอบคลุมทั้งการพัฒนาตนเอง การอยู่ร่วมกับผู้อื่น และการบรรลุเป้าหมายสูงสุดทางธรรม โดยไม่ได้ปฏิเสธความรักแต่สอนให้เข้าใจและใช้ความรักอย่างถูกต้องเหมาะสม

หลักธรรมที่นำมาประยุกต์ใช้เกี่ยวกับความรัก

1. การนำหลัก ศีล 5 มาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาความรักตนเอง

การนำหลักธรรมศีล 5 ในการพัฒนาความรักตนเอง เป็นความรักที่เป็นระเบียบวินัยในตนเอง และต่อผู้อื่น ไม่เบียดเบียนผู้อื่นรวมไปถึงสัตว์ ธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อม ศีล 5 ไม่เพียงแต่เป็นข้อปฏิบัติที่ช่วยส่งเสริมความสงบสุขในชีวิต แต่ยังเป็นเครื่องมือที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาความรักในตนเองและผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ข้อค้นพบใหม่ที่ได้จากการศึกษานี้ชี้ให้เห็นว่า ศีล 5 มีบทบาทสำคัญในการสร้างสมดุลทั้งด้านจิตใจและความสัมพันธ์ในสังคม โดยสามารถพัฒนาเป็นแนวทางปฏิบัติได้ดังนี้:

ส่งเสริมความเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น: ปาณาติปาตา เวรมณี (การละเว้นจากการทำร้ายชีวิต) สามารถแปลเป็นแนวทางปฏิบัติในการแสดงความเมตตาและดูแลสิ่งแวดล้อม เช่น การสนับสนุนโครงการอนุรักษ์ธรรมชาติ

สร้างความซื่อสัตย์และยุติธรรม: อทินนาทานา เวรมณี (การไม่ลักทรัพย์) ช่วยเสริมสร้างความไว้วางใจในความสัมพันธ์ เช่น การจัดการทรัพยากรครอบครัวอย่างโปร่งใส

รักษาความสัมพันธ์ที่ซื่อสัตย์: กาเมสุมิฉฉาจารา เวรมณี (การงดเว้นจากการประพฤติดีกาม) สามารถประยุกต์ใช้ในการสร้างความมั่นคงและความไว้วางใจในชีวิตคู่

สร้างวัฒนธรรมการพูดที่จริงใจ: มุสาวาทา เวรมณี (การไม่พูดเท็จ) ช่วยส่งเสริมการสื่อสารที่ตรงไปตรงมาในทุกความสัมพันธ์

ส่งเสริมสุขภาวะจิต: สุราเมรยมชชปมาทภูฏานา เวรมณี (การละเว้นจากสิ่งเสพติด) ช่วยพัฒนาสติและสมาธิในชีวิตประจำวัน

ประโยชน์ของการรักษาศีล 5 คือทำให้อายุยืน ปราศจากโรคภัยเบียดเบียน จะมีความปลอดภัยจากโจรผู้ร้าย ลูก หลาน สามีและภรรยาจะอยู่ร่วมกันด้วยความผาสุก ไม่มีผู้เบียดเบียน คำพูดมีเสน่ห์ เป็นที่จับใจไพเราะด้วยวาจาสัตย์ จะเป็นผู้มีสติปัญญาดีและเฉลียวฉลาด มีสติ ไม่เป็นที่ระแวงสงสัย

2. การนำหลัก ทิศ 6 มาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาความรักผู้อื่น

มนุษย์มีหน้าที่ และมีการปฏิสัมพันธ์กับมนุษย์คนอื่นๆ หน้าที่ที่พึงปฏิบัติแบ่งได้เป็น 2 ฝ่าย คือฝ่ายหนึ่งทำหน้าที่อนุเคราะห์ และฝ่ายที่ที่ได้รับการอนุเคราะห์ ซึ่งหลักการของบทบาทในสถานภาพต่างๆ เป็นแนวทาง สำหรับนำไปปฏิบัติ กิจของมนุษย์เกิดขึ้นในการอยู่ร่วมกัน มีความสัมพันธ์ ตั้งแต่เกิดจนตาย ทิศ 6 เป็นการอนุเคราะห์และบำรุงเป็นคู่ ๆ กับบุคคลที่เราต้องเกี่ยวข้อง ดุจทิศที่อยู่รอบตัวจัดเป็น 6 ทิศ ดังนี้

ความสัมพันธ์ครอบครัว: บิดา-มารดาคือทิศเบื้องหน้า การแสดงความกตัญญูผ่านการดูแลและตอบแทนพระคุณเป็นเครื่องมือสำคัญในการสร้างความมั่นคงในครอบครัว

ความสัมพันธ์ในสถานศึกษา: ครู-ศิษย์คือทิศเบื้องขวา การสร้างสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่สนับสนุนความเมตตาและเคารพซึ่งกันและกัน

ความสัมพันธ์ระหว่างคู่ชีวิต: สามี-ภรรยาคือทิศเบื้องหลัง การแสดงออกถึงความรักและความเอาใจใส่ช่วยเสริมสร้างชีวิตคู่ที่มั่นคง

มิตรภาพในสังคม: มิตรสหายคือทิศเบื้องซ้าย การส่งเสริมความสามัคคีผ่านการช่วยเหลือและแบ่งปัน

การสนับสนุนทางศาสนา: คฤหัสถ์-พระสงฆ์คือทิศเบื้องบน การสนับสนุนกิจกรรมทางศาสนาช่วยเสริมสร้างศีลธรรมในสังคม

ความสัมพันธ์ในที่ทำงาน: นายจ้าง-ลูกจ้างคือทิศเบื้องล่าง การบริหารจัดการที่เน้นความเป็นธรรมและเมตตากรุณา

ทิต 6 เป็นการพัฒนาความรักผู้อื่นอย่างสมบูรณ์ รูปแบบการปฏิบัติในทิต 6 จะต้องอาศัยความรัก ความรัก ความเคารพ และความมีเมตตากรุณาระหว่างกัน การกำหนดให้พระสงฆ์เป็นทิตเบื้องต้น เพื่อผดุง ศีลธรรม พระพุทธเจ้าตรัสพระธรรมเทศนาเรื่องทิต 6 เอาไว้ใน สังคาลกสูตร (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ที.ปา.(ไทย); 11/267/212) ทิต 6 เป็นยุทธศาสตร์ในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา จนกระทั่งครอบคลุมไปทั่วแผ่นดินชมพูทวีปในเวลาต่อมา ทิต 6 คือ หน่วยของสังคมที่เล็กที่สุด สำคัญที่สุด หากบุคคลในแต่ละทิตปฏิบัติตามหน้าที่ ซึ่งมีอยู่ประจำทิตได้สมบูรณ์จริงๆ แล้ว ย่อมสามารถที่จะทำให้ สังคมส่วนใหญ่ เจริญรุ่งเรืองทั้งทางโลกและทางธรรม

3. การออกจากความรักตามหลักธรรมในชัคควิสาณสูตร

ความรักในชัคควิสาณสูตร มีสาเหตุ 2 ประการ คือ ความรักด้วยอำนาจค้นหา และ ความรักด้วย อำนาจทัญญู เนื้อหาในพระสูตร เป็นคำกล่าวของพระปัจเจกพุทธเจ้าหลายๆ พระองค์ เป็นการเห็นโทษ ในความรัก “... บุคคลยกโทษในสัตว์ทุกจำพวก ไม่เบียดเบียนสัตว์หนึ่งสัตว์ใดในบรรดาสัตว์เหล่านั้น ไม่ต้องการ บุตร (แล้ว) จะพึงต้องการสหายจากไหนเล่า (บุคคลเมื่อเพ่งเห็นโทษอันเกิดจากความรัก จึงประพัตติอยู่ผู้เดียว เหมือนนอแรด) ... ความรักย่อมมีแก่ผู้มีความเกี่ยวข้อง... บุคคลเมื่ออนุเคราะห์มิตร สหายผู้ใจดี มีใจผูกพัน ย่อมทำประโยชน์ให้เชื่อมไปได้ ... กอไฟกว้างใหญ่เกาะเกี่ยวกันไว้ ฉนใด ความห่วงใยในบุตรและทารก ก็กว้าง ใหญ่เกาะเกี่ยวไว้ ฉนนัน บุคคลเมื่อไม่เกี่ยวข้องเหมือนนอไฟ จึงประพัตติอยู่ผู้เดียวเหมือนนอแรด ... (พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย: ชุ.สุ.(ไทย); 25/35-70/507-517)

ผู้ประพัตติอยู่ผู้เดียวเหมือนนอแรดของพระปัจเจกพุทธเจ้า หมายถึง (1) ความประพัตติในอริยาบถ 4 (2) ความประพัตติในอายตนะภายในและภายนอก (3) ความประพัตติในสติปัฏฐาน (4) ความประพัตติในสมาธิ คือฌาน 4. (5) ความประพัตติในอริยสัจ 4. (6) ความประพัตติในอริยมรรค (7) ความประพัตติในสามัญญผล 4 (7) ความประพัตติเพื่อประโยชน์แก่โลก และสามารถละต้นหาได้ ปราศจากราคะ โทสะ โมหะ ละกิเลสได้ สิ้นเชิง ดำเนินทางสายเอกกล่าวคือสติปัฏฐาน 4 สัมมัปปธาน 4 อิทธิบาท 4 อินทรีย์ 5 พละ 5 โพชฌงค์ 7 มรรคมืองค์ 8 และตรัสรู้อนัตตธรรมสมาสัมโพธิญาณ เหมือนแรดมีนอเดียว ไม่มีนอที่ 2

สรุปใจความได้ว่า เป็นการเห็นโทษอันเกิดจากความรัก เป็นหนทางเดียวที่จะนำไปสู่การบรรลุมรรค ผลนิพพาน การหลีกเร้นไปแต่ผู้เดียวนั้นไม่ใช่ความเห็นแก่ตัว หากแต่เมื่อบรรลุมรรคผลแล้ว กิจสำคัญอย่าง หนึ่งก็คือ การบำเพ็ญประโยชน์แก่ชาวโลก

สรุป

ในทางพระพุทธศาสนา ความรักมีความหมายที่ลึกซึ้งยิ่งกว่าการยึดมั่นหรือการครอบครอง "เปมะ" ซึ่งเป็นคำที่ใช้บ่งบอกถึงความรักในพระพุทธศาสนา ไม่เพียงแต่สะท้อนความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เช่น พ่อแม่ ลูก หรือคู่รัก แต่ยังชี้ให้เห็นถึงธรรมชาติที่แท้จริงของความรักว่าเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้ตามเหตุปัจจัย ความรักสามารถนำไปสู่ความสุขหรือความทุกข์ ขึ้นอยู่กับการเข้าใจและจัดการอย่างเหมาะสม การนำกฎไตรลักษณ์ มาพิจารณาในบริบทของความรักช่วยให้บุคคลสามารถปล่อยวางความยึดมั่น และมองเห็นความรักในแง่มุมที่

เป็นกลางและสร้างสรรค์ ในบริบทสังคม ความรักเป็นองค์ประกอบสำคัญที่สร้างความสมานฉันท์และความมั่นคงในสังคม พระพุทธศาสนามองว่าความรักในครอบครัวและสังคมเป็นรากฐานสำคัญของการพัฒนา คุณค่าของหลักธรรม เช่น ศีล 5 ไม่เพียงแต่เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติธรรม แต่ยังเป็นกรอบแนวทางที่ช่วยส่งเสริมความสัมพันธ์ในระดับบุคคลและสังคม การไม่เบียดเบียนผู้อื่นหรือการพูดความจริงสามารถสร้างความไว้วางใจในความสัมพันธ์ การประพุดิตนในกรอบศีลช่วยให้ความรักดำเนินไปอย่างยั่งยืนและปราศจากปัญหา หรือแม้แต่หลักธรรมในทศ 6 ก็เป็นยุทธศาสตร์ที่สามารถนำมาปรับใช้ความสัมพันธ์ในครอบครัวและสังคมได้อย่างดี การปฏิบัติหน้าที่ในแต่ละบทบาท เช่น การดูแลบิดามารดา การเคารพครูอาจารย์ และการส่งเสริมความสามัคคีในกลุ่มเพื่อน สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่สมดุลและมั่นคง อีกทั้งหลักศีลธรรมก็แสดงให้เห็นถึงวิธีการออกจากความรักที่เป็นทุกข์ โดยการละวางจากความยึดมั่นในสิ่งที่ไม่จริง การปฏิบัติตามแนวทางนี้สามารถช่วยให้บุคคลพัฒนาจิตใจสู่ความสงบสุขและความอิสระทางจิตวิญญาณ อันจะทำให้เข้าถึงโลกุตตรธรรม เป็นการเข้าสู่ทางสายเดียว และประพุดิตไปคนเดียวเหมือนนอแรด ฉะนั้น

บรรณานุกรม

- กิตติกร มีทรัพย์. (2524). *ความหมายแห่งรัก*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ต้นหมาก.
- ถอดรหัส จากความรักสู่ฆาตกรรมในไทย แนวโน้มสูงขึ้น. (2565). สืบค้น 20 มกราคม 2567 จาก [workpointTODAY https://workpointtoday.com](https://workpointtoday.com) > domestic-violence-2
- ปราโมทย์ เชาวศิลา. (2526). *คู่มือทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของซิกมันด์ ฟรอยด์*. กรุงเทพฯ: สหประชาพานิชย์.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2551). *พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์*. กรุงเทพฯ: เอส อาร์ พรินติ้ง แมส โปรดัก จำกัด.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2559). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพ.
- มนุษย์เป็นสัตว์สังคม. (2567). สืบค้น 21 มกราคม 2567 จาก <https://www.kroobannok.com/12093>
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- โรงพยาบาลเพชรเวช. *จิตวิทยาความรัก*. สืบค้น 19 มกราคม 2567 จาก https://www.petcharavejhospital.com/en/Article/article_detail/Theory-of-love
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2554). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2554*. กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์.
- ว. วชิรเมธี. (2558). *มหัศจรรย์แห่งรัก*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์หน้า เทท่า จำกัด.
- วิทยา นาควัชร. (2548). *วิธีคิดให้ชีวิตเป็นสุข*. กรุงเทพฯ: กู๊ดบุ๊ค.
- อยุษกร งามชาติ. (2558). *จิตวิทยาความรัก*. กรุงเทพฯ: หจก. ภาพพิมพ์.
- อุสา สุทธิสาคร. (2558). *จิตวิทยาในวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ: หจก. สามลดา.