

ประยุกต์ใช้หลักธรรมเกี่ยวกับความรักตามแนวพุทธปรัชญา

THE APPLY OF DHAMMA PRINCIPLES ABOUT LOVE IN ACCORDING TO THE THERAVADA BUDDHIST PHILOSOPHY

พระมหานรินทร์ นราสโภ (มาสุ่ม)¹,

สุวิน ทองปั้น², จรัส ลีกา³

พระครูปลัดรังสรรค์ คุณสาโร⁴ และ สันญารัก จันทอรุณ⁵

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น^{1,2,3,4}

มหาวิทยาลัยภาคตะวันออกเฉียงเหนือ⁵

Phramaha Thanin Narasapho (Masum)¹,

Suwin Thongpan², Jaras Leeka³

PhrakrupaladRungsan Kunasaro⁴ and Sanyarak Jantaraudon⁵

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, KhonKaen Campus, Thailand^{1,2,3,4}

Northeastern University, Thailand⁵

Corresponding Author, E-mail: Tanintanin777@gmail.com

บทคัดย่อ

การประยุกต์ใช้หลักธรรมเกี่ยวกับความรักตามแนวพุทธปรัชญา พบว่า พระพุทธศาสนามีคำสอนในเรื่องความรัก คือ 1) เสน่หา (สินะ) ความรักที่เกิดจากตัณหา และการสนองความต้องการของตนเอง 2) เปมะ ความรักแบบอกุศลที่เป็นความรักที่เป็นกลาง 3) เมตตา ความปรารถนาดี อนุเคราะห์ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความไม่ปองร้ายกันและกัน 4) เมตตาอัปมัญญา ความรักที่ไม่มีขอบเขต และไม่มีประมาณ ไม่จำกัด มีจิตแผ่ไปทั้งมนุษย์ และสัตว์การพัฒนาในแบบที่มองความรักให้เป็นเพียงปรากฏการณ์เกิดขึ้นมาแล้วเปลี่ยนไป

* ได้รับบทความ: 12 มีนาคม 2563; แก้ไขบทความ: 24 มิถุนายน 2563; ตอรับตีพิมพ์: 25 มิถุนายน 2563

Received: March 12, 2019; Revised: June 24, 2020; Accepted: June 25, 2020

ตามสภาพของเหตุปัจจัย การใช้เมตตาเป็นเครื่องยืนยันความรัก ซึ่งจัดเป็นไมตรี และก่อกำเนิดเป็นมิตรภาพ จนกลายเป็นความรักระหว่างกันและกันในฐานะเป็นสมาชิกใกล้ชิดตัว ครอบครัว ชุมชน และสังคมโดยรวม ความรักของชาวพุทธจึงต้องนึกถึงคนอื่น สังคมก็จะสงบสุขอยู่กันด้วยสันติภาพและความใส่ใจหลักธรรมที่นำมาประยุกต์ใช้เกี่ยวกับความรัก คือ 1) การใช้หลักหลักศีล 5 เป็นสิ่งที่แสดงถึงความรักในตนเอง ที่การพัฒนาทั้งกาย วาจา และใจ 2) การใช้หลักหลักทศ 6 เป็นหลักธรรมที่ใช้พัฒนาตนเองโดยใช้หลัก “เมตตา” โดยแบ่งเป็นการบำรุง การอนุเคราะห์กันและกัน 3) การใช้หลักเมตตาเป็นเมตตาอัปมัญญาโดยใช้พรหมวิหาร 4) พัฒนาความรักที่แท้จริงเป็นความรักอันยิ่งใหญ่ ที่แผ่ไปไม่มีประมาณ ไม่มีขอบเขตไม่จำกัด ไม่เลือกเพศและวัย ไม่เลือกเชื้อชาติโดยมีความเสมอกัน ความปรารถนาดีอยากให้ผู้อื่นมีความสุข

คำสำคัญ: การประยุกต์; หลักธรรม; ความรัก; พุทธปรัชญาเถรวาท

Abstract

The Apply of Dhamma principles about love in according to the Theravada Buddhist philosophy found Buddhism teaches about love, namely 1) Affection Love from lust and meeting one's own needs 2) Pema Unwholesome love that is neutral. 3) Metta a good will, a help, a Generous, a Malice 4) MettaUppamanya Boundless love And not around unlimited The mind spread to both humans and animals. Development in a way that sees love as a phenomenon occurs and changes according to the conditions of the factors. Using compassion to confirm love Organized And forming friendship Until becoming love between each other as a close member. Family, community and society as a whole. Buddhist love must therefore be thought of by others. Society will be peaceful with peace and attention. The principles applied to love are 1) The use of the 5 precepts is a symbol of self-love. Which develops both the physical, speech and the mind. 2) Using the principle 6 disaas a Dhamma principle for self development. By using the principle of metta divided into maintenance Supporting each other. 3) Using the principle of metta

is mettaupparamanyaBy using The Four Principle of Brahmaviharato develop true love as a great love. That unfolds, No boundary, unlimited, Not choosing gender and age, Don't choose race With equal Best wishes to make others happy.

keyword: The Apply; Dhamma; Loving; Theravada Buddhist philosophy

บทนำ

จากสภาพสังคม และสถานการณ์ปัญหาต่างๆ ที่เป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้คนส่วนใหญ่ต้องเปลี่ยนแปลงการดำรงชีวิต เป็นความเร่งรีบแข่งขันตลอดเวลา จึงทำให้เกิดความเห็นแก่ตัว สนใจแต่เรื่องของตนไม่ใส่ใจผู้อื่น ทำให้ถูกมองข้ามเรื่องของจิตใจซึ่งมีความเห็นอกเห็นใจกัน เอื้อเฟื้อช่วยเหลือซึ่งกันและกัน แต่ในปัจจุบันกลับลดน้อยถอยลง อีกทั้งกระแสการพัฒนาตามแนวทางของตะวันตกกลับมีเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเห็นได้จากปัญหาสังคมที่สะท้อนให้เห็นว่า สังคมไทยกำลังเผชิญปัญหาต่างๆ เช่น ปัญหาอาชญากรรม ปัญหาทำร้ายร่างกาย ปัญหาแก่งแย่งชิงดีกัน เป็นต้นซึ่งปัญหาเหล่านี้เกิดจากประเพณีทุจริต คนส่วนมากจึงมีจิตใจที่ไม่ดี ไร้หิริโอตตปปะ อยู่ร่วมกันในสังคมที่ต่างคนต่างทำ หากความเมตตากรุณาต่อกันได้ยาก คนที่ไม่สมปรารถนาในสิ่งที่ตนอยากได้ก็เป็นทุกข์ หรือได้น้อยกว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้ก็เป็นทุกข์ (พระภิกษุญาณวชิโรดม (แห้ว) ทัตตชีโว, 2545 : 168) จึงทำให้คนมีความเห็นแก่ตัวมากขึ้น และอาจส่งผลทำให้คนขาดความเอื้อเฟื้อเอื้ออาทร ด้วยมนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่ต้องอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่ม เป็นสังคม ทั้งนี้เพราะมนุษย์ไม่อาจจะอยู่โดดเดี่ยวได้ มนุษย์ต้องมีการพบปะพูดคุยกัน ต้องทำกิจกรรมร่วมกัน ต้องติดต่อประสานงานกัน และต้องพึ่งพาอาศัยกันเพื่อความอยู่รอดตลอดจนทำให้กิจการงานต่างๆ ประสบผลสำเร็จ การพึ่งพาอาศัยกันและกัน (สมพร สุทธิชัย, 2548 : 1) เมื่อมนุษย์มารวมกันอยู่เป็นสังคมมนุษย์จะสร้างปัญหาจำนวนหนึ่งขึ้น ปัญหาเหล่านี้จำนวนมากเกิดจากการที่มนุษย์ไม่รู้จักรักษาควบคุมตนเองได้มนุษย์เห็นแก่ตัวและมุ่งแต่ประโยชน์ของตนโดยไม่ใส่ใจความเดือดร้อนของผู้อื่น ปัญหาสำคัญและเป็นภาวะหนักของมนุษยชาติในการพยายามหาทางแก้ไขมาโดยตลอด คือปัญหาอันมีรากฐานมาจากจริยธรรมภายในของมนุษย์ (สมภาร พรหมทา, 2548 : 478-480)

การพัฒนาจริยธรรมในมนุษย์ที่ดีจะต้องเริ่มจากจิตใจที่ดีเพื่อให้เกิดความรัก จำเป็นจะต้องได้รับการขัดเกลา เพื่อถ่ายทอดความรู้ ความสามารถ ทักษะ ทศนคติและอุดมการณ์ที่

ดีในแบบที่สังคมปรารถนา ได้เรียนรู้และรับเอาระเบียบ วิธีกฎเกณฑ์ความประพฤติ และ ค่านิยมต่างๆ ทั้งนี้ทุกคนจะต้องผ่านกระบวนการขัดเกลาทางสังคมจากสถาบันต่างๆ ทาง สังคม ได้แก่ 1) สถาบันครอบครัว ซึ่งเป็นสถาบันที่เล็กที่สุดและมีความสำคัญมากที่สุด เพราะเป็นสถาบันที่มีความใกล้ชิดกับมนุษย์ตั้งแต่เกิด โดยมีหน้าที่ในการอบรมเลี้ยงดู เพาะ บ่มนิสัยสอนให้เป็นคนดีเพื่อให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้ 2) ชุมชน เป็นกลุ่มต่างๆ ทางสังคม ที่มีการรวมตัวกันทำกิจกรรมต่างๆ ในสังคม ซึ่งถือได้ว่ามีบทบาทในการอบรม ปลูกฝังและ สอดส่องดูแลบุคคลต่อจากสถาบันครอบครัว และมีบทบาทในการปลูกฝังค่านิยมและ วัฒนธรรมที่ดีงาม (มนต์ชัย เติญทนต์, 2560) 3) สถาบันศาสนา เป็นตัวแทนในการขัด เกลาจิตใจของคนในสังคมให้ยึดมั่นในสิ่งที่ดีงาม มีศีลธรรม จริยธรรม และความประพฤติ ในทางที่ถูกที่ควร โดยเฉพาะศาสนาพุทธได้สอนให้คนเราไม่ตั้งอยู่ในความประมาท เพราะ หลายสิ่งในโลกไม่มีความแน่นอน จึงต้องยึดมั่นในสิ่งที่ดีงาม มีศีลธรรม จริยธรรม และความ ประพฤติในทางที่ถูกที่ควร 4) สถาบันโรงเรียน ได้เข้ามาทำหน้าที่ช่วยเหลือครอบครัวในการขัด เกลาพัฒนาด้านจิตใจที่ทำให้เด็กเกิดความรักสร้างสังคมมีความกลมกลืนเข้าเป็นหนึ่งเดียวกัน ในสังคมได้ (Thai intellectual library, 2017)

ด้วยเหตุนี้ทุกคนในสังคมควรมีความรักต่อกัน อันเป็นมูลเหตุของการเกื้อกูลกันใน สังคมเป็นการจุดประกายความรักขึ้นในสังคม ท่านพุทธทาสมีความคิดเกี่ยวกับความรักสากล (Universal Love) คือ “ศีลธรรม” ก็คือความรักสากล คือไม่เห็นแก่ตัวหรือไม่ทำอะไรเพื่อตัว กู ซึ่งเป็นสาเหตุของการแก่งแย่ง แข่งขันเบียดเบียนซึ่งกันและกัน ถ้าหากจะมีตัวกูก็ขอให้ เป็น ตัวเดียวกันทั้งโลก ทั้งจักรวาล หรือเอกภพ คือมีความรักที่เสมอกันย่อมถือว่าเป็นความรัก สากล (พุทธทาสภิกขุ, 2540 : 15) และในปัจจุบันยังมีขบวนการชาวพุทธเพื่อสังคมในอียิปต์ ที่นำโดยองค์ทะไล ลามะ ผู้นำรัฐบาลพลัดถิ่นของอียิปต์ที่พยายามต่อสู้เพื่อเอกราชของอียิปต์ บนฐานของอหิงสธรรม (non-violence) และเป็นผู้เสนอแนวคิดเรื่องความรับผิดชอบระดับ สากล (Universal responsibility) บนฐานของจิตใจที่มุ่งหวังประโยชน์สุขเพื่อผู้อื่น (altruistic mind) ความรักในทางพระพุทธศาสนามีการอนุวัตตามความเป็นไปในสังคม มนุษย์ ซึ่งเป็นความรักแบบสากล (Universal love) คือ ความเมตตา ความปรารถนาดี ความเห็นอกเห็นใจเป็นความรักที่หวังดี ปรารถนาดีต่อบุคคลอื่นอย่างจริงใจ มองทุกคนเป็น เพื่อน และไม่ต้องการสิ่งตอบแทน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). 2542 : 15) ซึ่งเป็น

ความรักที่เสมอในสรรพสัตว์ทั้งหลาย จะเห็นได้ว่าพระพุทธศาสนามีความรักให้กับทุกคนไม่เลือกชนชั้นและมีความเสมอภาค นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับสังคมอีกด้วย

ผู้เขียนมีความสนใจที่จะศึกษาการประยุกต์หลักธรรมมาพัฒนาความรักตามแนวพุทธปรัชญาเป็นการศึกษาความคิด แนวคิดและหลักธรรมที่เกี่ยวกับความรักมาประยุกต์ใช้ตามแนวทางพุทธปรัชญาเพื่อเป็นการสร้างความสงบสุขให้กับสังคม และบุคคลทั่วไปที่นำไปสู่ความสุขของคนในสังคม

2. การประยุกต์หลักธรรมมาพัฒนาความรักตามแนวพุทธปรัชญา

มนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่ต้องมีการดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกันเป็นสังคม อาจมีการแบ่งกลุ่มไปตามอัตราของแต่ละกลุ่มคือตามกำลังทรัพย์ ตามกำลังความรู้ ตามพื้นฐานครอบครัว ฯลฯ ที่เคยมีปฏิสัมพันธ์กัน ในแง่ของสังคมนั้น “ทรัพย์” เป็นปัจจัยในการเกื้อหนุนชีวิตมนุษย์ แต่มีใช้จุดหมายสูงสุดของชีวิต ทรัพย์จึงเป็นเพียงสิ่งที่ช่วยให้มนุษย์สะดวกสบายมากขึ้น ดังนั้นทรัพย์จึงควรเป็นปัจจัยที่เกื้อหนุนมนุษย์ทั้งหลายให้ดำเนินชีวิตที่ดีงาม เมื่อทรัพย์เกิดแก่คนดีก็เท่ากับเกิดแก่สังคมด้วย คนดีนั้นเปรียบเหมือนเนื้อนาที่ดีที่มีข้าวงอกงามขึ้นเพื่อประโยชน์สุขแก่คนทั้งปวงการที่จะเป็นคนดีได้นั้นต้องมีหลักธรรมประจำใจ เป็นคำสอนและหลักปฏิบัติเป็นระบบการควบคุมภายนอกเกี่ยวกับกาย วาจา ใจ ด้วยความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อม โดยเฉพาะอย่างยิ่งความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ด้วยกันในทางพระพุทธศาสนานี้ นิยามของความรักมีทั้งในแง่ลบ และในแง่บวกซึ่งสะท้อนให้เห็นพลังและอำนาจของความรักว่ามีอิทธิพลต่อการดำรงชีวิตของสรรพสัตว์ ธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อมเพียงไร นิยามของ “ความรัก” มีหลายแง่มุม เป็นการบ่งบอกถึงการปฏิสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ ความเชื่อมโยงระหว่างมนุษย์ สัตว์ สิ่งแวดล้อม และธรรมชาตินอกจากนี้ยังแสดงให้เห็นว่าธรรมชาติของความรักนั้นเป็นอย่างไร นิยามของคำว่า “ความรัก” ได้แก่

2.1 ความหมายของความรักในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

1. สีนะ (เสนหา) เสนะหะคือ สีนะหา เป็นความรักฝ่ายอกุศล หรือความรักที่เป็นฝ่ายกิเลสเศร้าหมองแห่งจิตใจ จัดอยู่ในกิเลสกลุ่มโลภะ จัดเป็นต้นเหตุที่มีกำลังอ่อนเฉพาะอารมณ์ที่ผูกพัน (khu.jā. (thai) 27/19/324) การมีความรัก ความเยื่อใยเฉพาะบุคคลที่เกี่ยวข้อง สนิทสนม ผูกพันเป็นญาติมิตรวงศ์ธรรมของเสนหาคือโลกเจตสิก (Abhi.sang. (thai) 34/1065/272-273)

2. “เปมะ”ความรักอันอาศัยเรือน ได้แก่ ความรักฉันพ่อแม่ลูก ญาติพี่น้องและสามี ภรรยา มีความเกี่ยวเนื่องเป็นคนร่วมเรือนเดียวกัน เป็นความรักใคร่ชื่นชมด้วยยึดถือในความสัมพันธ์ฉันญาติมิตรดังกล่าวและแยกจากกันไม่ได้ ความรักแบบเปมะเป็นความรักที่เกี่ยวข้องกับบุคคลที่อยู่ในครอบครัวเดียวกันหรือมีปฏิสัมพันธ์กัน เช่นมารดาบิดา บุตร ธิดา พี่ชาย น้องชาย พี่สาว น้องสาว สามี ภรรยาและมิตรสหาย (Vi.ma.a. (thai) 1/3/114-115)

3. ฉันทะ หมายถึง ความพอใจ ความเป็นผู้ประสงค์จะทำ ความฉลาดฉันทะนั้นจะเป็นกุศลก็ไม่ใช่ เป็นอกุศลก็ไม่ใช่ จึงกล่าวได้ว่า ฉันทะเป็นคำกลางๆ หมายถึงภาวะที่มีความยินดี ความพอใจ เป็นกุศล หรืออกุศลก็ได้ (Tī.sī.(thai) 4/62/25)

4. “เมตตา”หมายถึง ความรักใคร่ กิริยาที่รักใคร่ ภาวะที่รักใคร่ในสัตว์ทั้งหลาย เรียกว่า เมตตา และควรแผ่เมตตาไปยังสรรพสัตว์ เปรียบเหมือนกับเราแผ่เมตตาให้กับคนที่เรารัก คนที่เรารักชอบความรัก ความเยื่อใย ความเอ็นดู ไม่ตรีจิตความรู้สึกที่เป็นมิตร ความปรารถนาดี ความเมตตากรุณา ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความผูกมิตรความเป็นผู้รักใคร่ ความปรารถนาให้เขามีความสุข แผ่เมตไตรจิตคิดจะให้สัตว์ทั้งปวงมีความสุขทั่วหน้า (Abhi.vi. (thai) 35/643/427)

5. “เมตตาอัปปมัญญา” หมายถึง ความรักใคร่ กิริยาที่รักใคร่ มีจิตใจที่เท่าเทียมกัน ในสัตว์ทั้งหลาย ทั่วๆ กันคือแผ่เมตตาไปยังสรรพสัตว์โดยเท่าเทียมกัน ไม่แบ่งชั้นวรรณะ แผ่เมตตาไปทั่วทุกทิศเท่าๆ กัน

จากความหมายข้างต้นจะเห็นได้ว่าความหมายของความรักแยกเป็นความรักแบบมีต้นเหตุเข้าครอบงำที่เรียกว่า “สิเนหา” เป็นคำนาม แปลว่า ความประติพัทธ์, ความรัก ธรรมชาติของความรักมีในมนุษย์และสัตว์เป็นอารมณ์สามัญ อาจจะเป็นสามัญสำนึกในจิตของสรรพสัตว์ จริงอยู่ว่า สิเนหา แฝงด้วยต้นเหตุ แต่สิเนหา และ ต้นเหตุ นั้นเอง ที่สร้างโลกดำรงเผ่าพันธุ์ ดังนั้น สิเนหา แม้เจือด้วยต้นเหตุโดยธรรมชาติที่แฝงมากับจิต หรือในทางอภิธรรมอาจจะเรียกอิงเจตสิกที่มีอารมณ์ใดเล่าจะไม่อิงเจตสิกเกิดบ้าง? สรรพอารมณ์ล้วนอิงเจตสิกเกิด-ดับ ด้วยกันมิใช่หรือ? ความรักตามนัยต่างๆ ที่กล่าวมานั้น ทำให้มองเห็นนัยที่หลากหลายต่างมุมมองกัน แต่สามารถที่จะประมวลเป็นข้อสรุปได้ดังนี้ คือ 1) ความประติพัทธ์ (สิเนหา) เป็นความรักที่เกิดจากต้นเหตุ เป็นการสนองความต้องการของตนเอง และแยกได้เป็นทวิภูมิตะเสนหา คือความรักที่เกิดจากการเห็นผิด 2) เปมะ หมายถึง เป็นความรักแบบอกุศลที่เป็นความรักที่เป็นกลางๆเป็นความรักที่เป็นความพอใจเกี่ยวเนื่องกัน เช่น พี่รัก

น้อง 3) เมตตา เป็นความปรารถนาดี อนุเคราะห์ เอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่ ความไม่ปองร้ายกันและกัน 4) เมตตาอภัยโทษ เป็นความรักที่ไม่มีขอบเขต และไม่มีประมาณ ไม่จำกัด มีจิตแผ่ไปทั้งมนุษย์และสัตว์

ความรักที่เกิดจากตัณหา ราคะ ย่อมเป็นความเกิดพร้อมของเหตุแห่งทุกข์ ส่วนความรักแบบเมตตา กรุณา เป็นความเกิดพร้อมของเหตุแห่งสุข ไม่มีโอกาสจะเกิดเป็นความทุกข์ขึ้นเลย ความรักด้วยแรงจูงของกิเลสนั้น ท่านมีศัพท์เฉพาะว่า เสนหา ในภาษาไทยนอกจากนี้คำว่า “หึง” นั้นอาจารย์บางท่านว่าแผลงมาจากบาลีว่า “หิงสยะ” ที่แปลว่า เบียดเบียน ความรักใดที่มาพร้อมกับความหึงหวง ความรักนั้นย่อมมีมูลรากมาจากกิเลสไม่มากนักน้อย ประเด็นเรื่องความรักนี้ จริงๆแล้วไม่ได้ซับซ้อนอะไรมากนัก แต่ที่เป็นปัญหาส่วนหนึ่งมาจากเรื่องของการใช้คำศัพท์ ทั้ง ตัณหา ราคะ สีนหะ กับ เมตตา กรุณา ภาษาไทยเราเรียกคลุมๆกันไปหมดว่า เป็นความรัก ทั้งๆ ที่อย่างหนึ่งเป็นอกุศลธรรม อีกอย่างหนึ่งเป็นกุศลธรรม ขอให้สังเกตความแตกต่าง

รักด้วยเสนหา : มีความเห็นแก่ตัวเป็นสมุทฐาน มองผู้นั้นเป็นเครื่องสนองความสุขสนองความต้องการของตนเอง เมื่อผิดหวังไม่ได้ดังใจตนก็เกิดความรู้สึกรบกระทั้งรุนแรงหรือถ้าผู้นั้นไม่อยู่ในภาวะที่จะสนองความต้องการให้แก่ตนได้ ความรักก็อาจเปลี่ยนเป็นความเบียดเบียน รังเกียจ ความรักแบบนี้แท้จริงแล้วคือการคิดจะได้จะเอาจากผู้อื่น ไม่ใช่ความดีงามอะไร

รักอันประเสริฐ : คือความรักด้วยพรหมวิหาร 4 อยู่ในฝ่ายของฉันทะ เป็นกุศลธรรมล้วนๆ เป็นความรักที่ทำให้การให้กลายเป็นความสุข เป็นความรักเพื่อตัวเขา โดยไม่ต้องเอาตัวเราเข้าไปรอรับผลตอบแทนใดๆ เพราะความที่ไม่ต้องมีตัวเราเข้าไปรับกระทบใดๆนี้แหละ ผู้มีความรักอย่างประเสริฐจึงมีความสุข ความเบิกบานในจิตใจอย่างยิ่ง ยามเขาปกติก็บันเทิงอยู่ด้วยเมตตาอยากให้เรามีความสุข, เมื่อเขาทุกข์ร้อนก็ชุ่มด้วยกรุณาอยากให้พ้นจากความทุกข์, เมื่อเขาเจริญรุ่งเรืองประสบความสำเร็จยิ่งขึ้นก็พลอยยินดีด้วยมุทิตาจิต, แม้ยามพ้นวิสัยที่จะช่วยเหลือเกื้อกูลอะไรได้ ก็วางใจสงบด้วยอุเบกขา

การแยกออกเป็นสองแบบนี้ ไม่ใช่ว่าความรักแต่ละกรณีจะจัดลงในแบบใดแบบหนึ่งได้โดยสิ้นเชิง ปกติแล้วก็มักจะประกอบด้วยส่วนผสมทั้งสองด้านนี้เจือปนกันอยู่ เช่นความรักของพ่อแม่ ก็มักจะมีสัดส่วนของความรักอันประเสริฐด้วยพรหมวิหารมาก ความรักของหนุ่มสาว ก็มักจะมีสัดส่วนของความรักด้วยเสนหามาก เป็นต้น

คัมภีร์วิสุทธิมรรคท่านปรารภจะให้ผู้ศึกษาเข้าใจลักษณะของพรหมวิหาร 4 ให้ชัดเจน จึงแสดงวิบัติของพรหมวิหารธรรมแต่ละข้อไว้ ดังนี้ 1) เมตตา มีสเนหะเป็นวิบัติ 2) กรุณา มีความรู้สึกพลอยโศกเศร้าเป็นวิบัติ 3) มุทิตา มีความรู้สึกพลอยยินดีด้วยกิเลสตนเป็นวิบัติ 4) อุเบกขา มีความเฉยโง่เป็นวิบัติ

ผลสำเร็จที่เป็นอุดมคติของการเจริญพรหมวิหารคือ มีความปรารถนาดีต่อสัตว์ทั้งปวงอย่างเสมอกัน โดยไม่แบ่งแยกหมู่คณะ มิตร ศัตรู ดี เลว เป็นต้น ดังพุทธพจน์ “มารดาธนมบุตรคนเดียวผู้เกิดในตน แม้ด้วยการยอมสละชีวิตได้ ฉันใด กุลบุตรผู้ฉลาดในประโยชน์พึงเจริญเมตตา มีใจไม่มีประมาณในสัตว์ทั้งปวง แม้ฉันนั้น” (กรณียเมตตสูตร, 25/10) กล่าวโดยสรุป ความรักด้วยกิเลสตัณหาย่อมเป็นการพอกพูนเหตุแห่งทุกข์ ความรักด้วยเมตตา กรุณา ย่อมเป็นการพอกพูนเหตุแห่งความสุข ด้วยประโยชน์และโทษที่ตรงข้ามกัน ดังนี้ ถ้อยคำของจริงควรพัฒนาจิตใจ ให้เบาบางจากความรักที่เจือด้วยทุกข์ มาสู่ความรักแบบบริสุทธิ์ ที่มีแต่ความสุขความเบิกบาน มากขึ้นไปตามลำดับ

2.2 การนำหลักธรรมศีล 5 ในการพัฒนาความรักตนเอง

ความรักในตนเอง เป็นความรักที่เป็นระเบียบวินัยในตนเอง และต่อผู้อื่น ไม่เบียดเบียนผู้อื่นรวมถึงสัตว์ ธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อม การปฏิบัติตามหลักศีล 5 ซึ่งถือเป็นขั้นต่ำสุดของผู้ประพฤติธรรม (ม.ดุกา. (thai)2/49/55) เป็นส่วนเบื้องต้นของธรรมจริยาในแง่ของกายวาจา และใจ เป็นศีลขั้นพื้นฐานสามารถพัฒนาตนเองได้

ศีลข้อที่ 1 เป็นการไม่ทำลายชีวิตมนุษย์และสรรพสัตว์ต่างๆ ที่เป็นการกระทำทั้งทางตรงและทางอ้อม ทางตรงคือกระทำด้วยตนเอง ทางอ้อมคือการจ้างวาน หรือการสนับสนุนผู้อื่นกระทำ รวมถึงการมีส่วนร่วมในรูปแบบต่างๆ ในการทำลายชีวิต การทำลายชีวิตนี้มีรากฐานจากความรุนแรงในจิตใจ (ศักดิ์ชัย อนันต์ตรีชัย, 2550 : 82) การพัฒนาคุณภาพของจิตตนเองให้อดทนเพราะระลึกรู้เท่าทันต่อสิ่งที่มากระทบทางใจ และต้องมีจิตที่มี “เมตตา” ให้กับสรรพสัตว์ การละเว้นการฆ่าสัตว์ การจี้ฆ่าหมู่เอารัพยา การคดโกงหลอกลวง ถือเป็นการยกระดับความเป็นมนุษย์ และเป็นการพัฒนาตนเอง

ศีลข้อที่ 2 การไม่ครอบครองทรัพย์สินผู้อื่นโดยไม่ได้รับอนุญาต หมายถึง การขโมย การลักลอบ การหลอกลวง การกดขี่ และการขูดรีด เช่น ถ้าเราอยากได้สิ่งของของผู้อื่นเกิดจากโลภะ ดังที่ได้กล่าวมาแล้วจากศีลข้อที่ 1 ว่าก่อให้เกิดการปล้นฆ่า คดโกง หลอกลวง จี้

ข่มขู่เอาทรัพย์ สิ่งที่จะมากำราบได้ก็คือ “อโลภะ” คือ ความไม่โลภ ความไม่ยักได้ของผู้อื่น (Abhi.vi. (thai) 35/292/272)

ศีลข้อที่ 3 เป็นพฤติกรรมส่วนบุคคล ที่เรียกว่าการไม่ล่วงละเมิดทางเพศซึ่งหมายถึง การไม่มีเพศสัมพันธ์กับผู้ที่มีเจ้าของ การไม่ล่วงละเมิดทางเพศครอบคลุมถึงการไม่ใช้เพศสัมพันธ์เป็นเครื่องมือในการกระทำธุรกิจ หรือการไม่ใช้อำนาจหน้าที่ในการมีเพศสัมพันธ์กับผู้ใต้บังคับบัญชา การไม่ใช้เพศสัมพันธ์เป็นเครื่องมือในการกระทำธุรกิจซึ่งสามารถแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ ทางตรง และทางอ้อม ทางตรง หมายถึง ธุรกิจที่เกี่ยวข้องกับการค้าบริการทางเพศโดยตรงไม่ว่าจะอยู่ในรูปแบบแบบแฝงใดๆ โดยเฉพาะการค้าประเวณีเด็ก เพราะเด็กยังจัดเป็นผู้อยู่ในปกครองของบิดามารดา ส่วนทางอ้อม หมายถึงการไม่ใช้เพศสัมพันธ์ซึ่งอาจจะเป็นตนเอง หรือจากการหามาให้ และยังรวมไปถึงการไม่มีเพศสัมพันธ์แบบหมู่ (swinging) เป็นการสำรวมในกาม (ศักดิ์ชัย อนันต์ตรีชัย, 2550 : 85)

ศีลข้อที่ 4 เป็นการยึดถือ “สัจจะ” คือไม่พูดโกหก พูดไม่จริง และในศีลข้อนี้ยังมี “โทสะ” เป็นพื้นฐานอันก่อให้เกิดการพูดคำหยาบ พูดส่อเสียด พูดเพ้อเจ้อ การไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดเพ้อเจ้อ และกิริยาที่ทำให้เข้าใจเรื่องที่ไม่เป็นจริง ไม่แท้ ว่าเป็นเรื่องจริง เรื่องแท้ การใช้กาย ใจของที่เนื่องด้วยกาย ใจว่าจา กระทำกิริยาหลอกลวงผู้อื่น และยังครอบคลุมถึงการใช้คำไม่จริงประกอบคำจริงเพื่อให้เกิดความเข้าใจคลาดเคลื่อน (Tī.sī.a. (thai) 1/1/193) ที่จะทำให้คนอื่นเกิดความเดือดร้อน

ศีลข้อที่ 5 การไม่เสพสิ่งเสพติดทุกชนิดทำให้มี “สติ” เพราะไม่ได้เสพสิ่งเสพติดสิ่งต่างๆ ที่ก่อให้เกิดผลเสียแก่ร่างกายและจิตใจ ส่งผลกระทบต่อสติสัมปชัญญะของผู้เสพ นำไปสู่การขาดจิตสำนึกที่ดีและความตระหนักรู้ เป็นต้นเหตุสำคัญในการล่วงละเมิดจริยธรรมอื่นๆ ได้อย่างง่าย ในบริบทดั้งเดิม มีความหมายถึง สุราและเมรัย หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ นอกจากนั้นยังรวมไปถึงยาเสพติดอื่นเช่น ยาบ้า ยาไอซ์ กัญชา เฮโรอีน ฯลฯ ทำลายจิตสำนึก ที่เป็นสิ่งมอมเมาทางปัญญา (Khu.Khū. a. (thai) 1/1/29)

หลักปฏิบัติเพื่อพัฒนาความรักด้วยการยึดหลักศีล 5 จะต้องมียกปฏิบัติที่อาศัยเจตนาความตั้งใจ ที่จะงดเว้นจากกายทุจริต 3 (ไม่ฆ่าสัตว์, ไม่ลักทรัพย์, ไม่ประพฤตินิโคต) และวจีทุจริต 4 (ไม่พูดเท็จ, ไม่พูดคำหยาบ, ไม่พูดส่อเสียด, ไม่พูดเพ้อเจ้อ เจตสิก หมายถึงการงดเว้นจากมโนทุจริต 3 (ความโลภอยากได้ของผู้อื่น, มีจิตคิดพยาบาท, มีความเห็นผิด) ความสำรวมระวังปิดกั้นความชั่ว และการไม่ล่วงละเมิดข้อห้าม

ซึ่งเมื่อรวมกันแล้วทำให้ศีล 5 นั้นมีความหมายที่เกี่ยวกับมนุษยธรรม อีกทั้งยังเป็นสิ่งที่มนุษย์นั้นบัญญัติขึ้นเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข เป็นการกำหนดหลักต่างๆ ขึ้นจากสามัญสำนึกที่รู้สึกตัวว่า เมื่อเรามีความรักตัวเอง ต้องการความสุข รวมถึงความปลอดภัยในชีวิต คนอื่นๆ ก็ย่อมต้องรู้สึกและมีความต้องการเช่นเดียวกับเรา เหตุนี้เองถึงแม้ว่าโลกใบนี้จะไม่มีการมีพุทธศาสนา หรือแม้แต่องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าบังเกิดขึ้น ศีล 5 ก็มิใช่ในการดำเนินชีวิตของเราอยู่แล้ว ฉะนั้น มนุษย์เป็นสัตว์ประเสริฐ มีเหตุมีผล รู้จักยับยั้งชั่งใจ แต่สัตว์เดียรัจฉานไม่มีสิ่งเหล่านี้ จึงอาจเห็นได้ว่า เมื่อใดที่มนุษย์มีศีล 5 อย่างครบถ้วน ความเป็นมนุษย์จึงสมบูรณ์ กายเป็นปกติ วาจาเป็นปกติ เมื่อใดที่มนุษย์ขาดศีล 5 ไป ความเป็นมนุษย์ก็ลดลง

2.3 การนำหลัก “ทศ 6” ในการพัฒนาความรักผู้อื่น

มนุษย์มีสถานะ หน้าที่ และมีการปฏิสัมพันธ์กับมนุษย์คนอื่นๆ สำหรับหน้าที่ของมนุษย์ที่พึงปฏิบัติต่อมนุษย์ได้เป็น 2 ฝ่ายคือฝ่ายหนึ่งทำหน้าที่ อนุเคราะห์ อีกฝ่ายหนึ่งที่ได้รับการอนุเคราะห์ซึ่งมีหน้าที่บำรุงแก่ฝ่ายที่ทำการอนุเคราะห์ตน มนุษย์ก็จะกระทำไปตามหน้าที่ของสถานภาพนั้นๆ ซึ่งหลักการของบทบาทในสถานภาพต่างๆ ไว้ให้เป็นแนวทางสำหรับนำไปปฏิบัติให้เหมาะกับคน สถานะภาพ เวลา กิจของมนุษย์เกิดขึ้นในการอยู่ร่วมกันมีความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ ตั้งแต่เกิดจนตาย การเกิดต้องอาศัยบิดามารดาเป็นผู้ให้กำเนิด (Tī.Pā. (Thai) 11/312/293) การมีปฏิสัมพันธ์ดังกล่าวสามารถแบ่งได้เป็นการอนุเคราะห์และบำรุงเป็นคู่ๆ ที่ปรากฏในทศ 6

บุคคลในทศทั้ง 6 นั้นเป็นการพัฒนาความรักผู้อื่น “เมตตา” โดยแบ่งเป็นหน้าที่ในการ “อนุเคราะห์และบำรุงกันและกัน” ในแต่ละทศ โดยนำตนเองเป็นบุคคลในทศนั้นๆ ซึ่งล้วนมีปฏิสัมพันธ์กัน และมีอิทธิพลต่อทัศนคติ ความคิด และพฤติกรรมต่อกันและกันหลักทศ 6 เป็นความรับผิดชอบ” หรือ หน้าที่ หมายถึง กิจที่ต้องทำด้วยความรับผิดชอบ ความรับผิดชอบนั้นมุ่งที่การทำให้เกิดอะไรขึ้นมา เน้นที่ผู้ทำ เน้นที่การกระทำ แม้จะกล่าวถึงเรื่องการรับผลแต่มุ่งหมายถึงแง่การกระทำครั้งต่อไป ครั้งใหม่จะเป็นอย่างไรต่อ โดยอาศัยการประเมินผลจากการกระทำที่แล้วมาเพื่อปรับปรุงรูปแบบ วิธีการทำสำหรับครั้งใหม่ (ประภัสสร คำภิโร, 2550 : 14-17) ประการสำคัญถือเป็น “หน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบ” ถือเป็นการพัฒนาความรักผู้อื่นอย่างสมบูรณ์แบบการปฏิบัติในทศ 6 จะต้องอาศัยความรัก ความ

เคารพ และควมมีเมตตากรุณาระหว่างกันและกันเพื่อให้เกิดความสัมพันธ์อันดีต่อกันและกัน

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงกำหนดให้พระสงฆ์เป็นทิศเบื้องบน เพื่อเป็นแหล่งผลิตศีลธรรม แล้วป้อนศีลธรรมนั้นให้กับอีก 5 ทิศที่เหลือโดยเฉพาะ 2 ทิศที่สำคัญ คือ ทิศเบื้องหน้ากับทิศเบื้องขวา เพื่อให้ทิศทั้ง 2 นี้ นำศีลธรรมที่ได้มาป้อนให้กับบุคคลที่อยู่ตรงกลางส่วนพระสงฆ์เองเมื่อมีโอกาส ท่านก็จะลงมาป้อนศีลธรรมให้กับบุคคลที่อยู่ตรงกลางด้วยตัวของท่านเช่นกันบ้าน วัด โรงเรียน จึงเป็นแหล่งปลูกฝังศีลธรรมเบื้องต้น ที่สำคัญที่สุดของพวกเราแต่ละคนสำหรับบุคคลในทิศที่เหลือ ไม่ว่าจะเป็นทิศเบื้องหลัง ทิศเบื้องซ้าย ทิศเบื้องล่าง หรือแม้แต่ทิศเบื้องบน ทิศเบื้องหน้า ทิศเบื้องขวาของเราต่างก็มี บ้าน วัด โรงเรียนของเขาเป็นแหล่ง ปลูกฝังศีลธรรมให้เช่นกันเมื่อหน่วยที่เล็กที่สุดของสังคม ต่างก็มีแหล่งผลิตและปลูกฝังศีลธรรมให้อย่างนี้ เมื่อครบครันใด หมู่บ้านใด ตลอดจนกระทั่งสังคมใด เกิดปัญหาขึ้นมา จึงสามารถแก้ไขปัญหานั้นได้ด้วยตนเองในทันทีเพราะฉะนั้น ครั้งใดที่ประสบความสำเร็ง ได้รับชัยชนะ ได้รับโชค ได้รับค่ายก่งสรรเสริญ หรือว่าได้รับเกียรติยศอะไรขึ้นมาก็ตาม ถ้าเป็นชาวพุทธที่ได้ฝึกตัวมาดีแล้ว เราจะนึกขอบพระคุณ ไกลกันไปตามทิศทีเดียวตั้งแต่ หลวงปู่ หลวงพ่อ คุณพ่อ คุณแม่ ครูบาอาจารย์ ที่ท่านอบรมเลี้ยงดูเรามาตอนนี้ท่านอยู่ทิศไหนหนอ แล้วก็หันหน้าไปทางทิศนั้นกราบขอบพระคุณท่านงามๆรวมทั้งมิตรสหาย สามเณร ภรรยา ผู้บังคับบัญชา และลูกน้อง ที่คอยสนับสนุนให้เราประสบความสำเร็จด้วย

2.4 การใช้หลัก “พรหมวิหาร 4” พัฒนา “เมตตา” เป็น “เมตตาอัปมัณญา”

การทำความปรารถนาดีให้เกิดขึ้นเป็นไปโดยอาการคิดเกื้อกูลแก่สัตว์ทั้งหลาย จิตใจนุ่มนวล อ่อนโยน ปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข ประพฤติที่เป็นประโยชน์เกื้อกูล ปลดเปลื้องความอาฆาต (Khu.iti.a. (thai) 1/4/146) การพัฒนาตนเองในความรักแบบเมตตา สามารถพัฒนาให้เจริญขึ้นได้โดยใช้หลักธรรมที่นำมาใช้พัฒนาความรักแบบเมตตาให้สูงขึ้นเป็นเมตตาอัปมัณญา โดยใช้หลักพรหมวิหาร 4 ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา เป็นการปฏิบัติด้วยตนเองด้วยการมุ่งเน้นในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เราควรปรับทัศนคติของตนเองโดยในพรหมวิหาร 4 คือ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขาการเจริญเมตตาพรหมวิหารเพื่อให้ตัดความโกรธและให้เข้าถึงสันติคุณ ที่อยู่ภายในจิตใจให้มลายหายไปและเพิ่มความรักและความกรุณาที่มีต่อสรรพสัตว์ทำให้เกิดเป็นที่รักและมีแต่อยากเข้าใกล้ นอกจากนี้ยังแสดงให้เห็นถึง

โทษของบุคคลที่ไม่ควรเจริญเมตตาให้กับคน 4 จำพวก คือ 1) คนที่เกลียดชัง 2) คนที่รักมาก 3) คนที่เป็นกลางๆ 4) คนที่เป็นคู่เวรกัน ส่วนคนที่ต่างเพศกัน ห้ามมิให้เจริญเมตตาไปยังคนที่ตายไปแล้วตลอดไป โดยกล่าวถึงเหตุปัจจัยแห่งการมิให้เจริญเมตตาว่า ถ้าเราเจริญเมตตาให้คนที่เกลียดชังโดยนำมาตั้งไว้ในฐานะที่เป็นคนรักย่อมเป็นสิ่งลำบากใจ เมื่อนำเพื่อนรักมาตั้งไว้เป็นคนกลางๆ ก็ทำได้ยากเช่นเดียวกันถ้าเขามีทุกข์นิดหน่อยผู้ปฏิบัติก็ร้องไห้เสียแล้ว เมื่อนำคนกลางๆ มาตั้งไว้ในฐานะที่เป็นครูหรือเป็นที่รักก็ทำได้ยากเช่นเดียวกัน หรือถ้าจะระลึกถึงคู่เวรความโกรธแค้นก็จะเกิดขึ้น และยังกล่าวถึงวิธีทำให้ความโกรธบรรเทาลงสำหรับวิธีแผ่เมตตา มี 3 อย่าง คือ 1) อนธิโสภานา คือคำแผ่เมตตาไม่เจาะจง 2) โอธิโสภานา คือคำแผ่เมตตาโดยเจาะจง 3) ทิสาภานา คือวิธีแผ่เมตตาไปในทิศ (พระพุทธโอสถเถระ, 2548 : 481-485) “เมตตา” สามารถพัฒนาขึ้นเป็นเมตตาอัปปมัญญาได้เพราะแผ่เมตตาไม่แบ่งชั้นวรรณะ ไม่มีประมาณโดยไม่เลือกกว่าเป็นใคร เช่น มารดา บิดา คนรัก ศัตรู ญาติ สัตว์ทั้งหลาย

ความรักที่เกิดจาก เมตตา ซึ่งมีอยู่ในจิตวิญญาณของมนุษย์โดยทั่วถ้วนหน้า โดยไม่จำกัดเชื้อชาติ ศาสนา ชนชั้น วัย เวลา สถานที่ และสามารถแผ่กระจายไปได้ทุกหนทุกแห่งอย่างไม่มีขอบเขต เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นมาพร้อมกับจิตวิญญาณของมนุษย์ตั้งแต่ต้น ยกเว้นผู้ที่มีความพิการทางสมองซึ่งไม่สามารถกระตุ้นจิตวิญญาณให้เกิดอารมณ์ในลักษณะนี้ขึ้นได้ พรหมวิหาร 4 เป็นธรรมของความเป็นที่พึ่งพาได้ ที่ประกอบด้วย 1) เมตตา คือ ความรัก, ความปรารถนาให้เขามีความสุข, แผ่เมตตาริจิตคิดจะให้สัตว์ทั้งปวงเป็นสุขทั่วถ้วน 2) กรุณา คือ ความสงสารคิดจะช่วยให้พ้นทุกข์, ความห่วงใย เมื่อเห็นผู้อื่นมีทุกข์ คิดหาทางช่วยเหลือปลดเปลื้องทุกข์ของเขา 3) มุทิตา คือ ความพลอยยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี, เห็นผู้อื่นอยู่ดีมีสุข ก็ชื่นชมขึ้นเบิกบานใจด้วย เห็นเขาประสบความสำเร็จเจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป ก็พลอยยินดีบันเทิงใจพร้อมที่จะส่งเสริมสนับสนุนไม่กีดกันริษยา 4) อุเบกขา คือ ความวางใจเป็นกลางไม่เอนเอียงด้วยชอบหรือชัง, ความวางใจเฉยได้ ไม่ยินดียินร้าย เมื่อใช้ปัญญาพิจารณาเห็นผลอันเกิดขึ้นโดยสมควรแก่เหตุ และรู้ว่าพึงปฏิบัติต่อไปตามธรรม หรือตามควรแก่เหตุ นั้น

ความรักในทางโลกสำหรับผู้ยังมีกิเลส (กิเลส สิ่งที่ทำให้ใจให้เศร้าหมอง, ความชั่วที่แฝงอยู่ในความรู้สึกนึกคิด ทำให้จิตใจขุ่นมัวไม่บริสุทธิ์) ยังไม่ใช่ความรักที่บริสุทธิ์ตามพรหมวิหารธรรมล้วน ๆ ยังเจือปนไปด้วยอุปกิเลส (คือโทษเครื่องเศร้าหมอง, สิ่งที่ทำให้จิตใจให้เศร้าหมอง ขุ่นมัว รับคุณธรรมได้ยาก ความสุขจากการกระทำกรรมดีร่วมกันมาจะส่งผลก่อน ดังคนสอง

คนเข้ามาหากัน และหลังจากนั้นกรรมไม่ดีจะเริ่มแสดงตัวที่ทำให้เกิดความทุกข์ระหว่างกัน ทะเลาะกัน ความรักทุกชนิดของปุถุชน จะเจือปนด้วยกิเลสได้เสมอแม้แต่การรักลูก トラบที่ยังมีลูกของเรา (ต้องดี ต้องเก่ง ต้องเยี่ยม ต้องสวย ต้องหล่อกว่าคนอื่น) จนความรักกลายเป็นการผลักดันลูกให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้โดยอ้างความรัก

ความรัก ของปุถุชนหนุ่มสาวที่ยังมีกิเลส มีกามราคะ (ความพึงใจในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส) เริ่มจากตาเห็นรูป แล้วจิตที่ยังมีอวิชชา มีความหลงครอบงำ เริ่มปรุงแต่งว่า เมื่อรูปข้างนอกสวย จิตใจข้างในต้องดีด้วยเป็นแน่ (คิดเอา คาดเอาเอง) จึงพยายามสร้างปัจจัยทุกทางเพื่อให้ได้ครอบครองเพื่อเสพสิ่งที่ตน (คิดเอาเอง) ว่าดีนั้น เริ่มจากการเสพรูป (ผ่านทางตา) เสพรส (ผ่านทางปากหรือลิ้น) เสพกลิ่น (ผ่านทางจมูกโดยการดมกลิ่น) เสพเสียง (ผ่านทางหู) สัมผัส (ผ่านทางกายโดยการจับมือถือแขน ลูกปลั้ กอดรัด รวมถึงการร่วมประเวณี) นี่เป็นการบรรยายในมุมของการเสพ คือมองจากภายนอก ความรักจะเป็นพิษ เมื่อบุคคลยึดกับวัตถุสิ่งของหรือบุคคลอื่นมากจนขาดสติและสัมปชัญญะ ไม่ได้สำรวจตรวจสอบตนเองจนไปละเมิดบุคคลอื่น เริ่มจากปาณาติบาต (การตัดชีวิตสัตว์อื่นให้สิ้นไป) อทินนาทาน (ถือเอาของที่เจ้าของไม่ได้มอบให้มาเป็นของตน) กาเมสุมิฉฉาจาร (ความประพฤติผิดในกามทั้งหลาย ผิดประเวณี คือไปแย่งของรัก ละเมิดคู่รักผู้อื่น) มุสาวาทา (พูดไม่จริงที่ทำให้เกิดความเคยชินกับการผิดศีล ทำให้ลดความรู้สึกละเมิดเวลาผิดศีลลงไปเรื่อย ๆ) หรือ สุราเมรัย (ดื่มสุราเกินพอดีจนทำให้ขาดสติ) หากเราสามารถทำความเข้าใจได้ด้วยหลักพรหมวิหาร 4 และใช้สติเป็นสิ่งที่กำกับควบคุมกันไป เพียงเท่านั้นความรักที่เกิดขึ้นก็สามารถอยู่บนความสมดุลได้ภายในจิตใจของเราเอง

สรุป

จากที่กล่าวมาการประยุกต์หลักธรรมมาพัฒนาความรักตามแนวพุทธปรัชญา พบว่าพระพุทธศาสนามีคำสอนในเรื่องความรัก ความรักตามนัยต่างๆ ที่กล่าวมานั้น ทำให้มองเห็นนัยที่หลากหลายต่างมุมมองกัน แต่สามารถที่จะประมวลเป็นข้อสรุปได้ดังนี้ คือ 1) เสนหา (สึเนหะ) เป็นความรักที่เกิดจากตัณหา เป็นการสนองความต้องการของตนเอง และแยกได้เป็นทิวฐิเสนหา คือความรักที่เกิดจากการเห็นผิด 2) เปมะ หมายถึง เป็นความรักแบบอกุศลที่เป็นความรักที่เป็นกลางๆเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “เคหะลิตเปมะ” เป็นความรักที่เป็นความพอใจเกี่ยวเนื่องกัน เช่น พี่รักน้อง 3) เมตตา เป็นความปรารถนาดี อนุเคราะห์ เอื้อเพื่อ

เผื่อแผ่ ความไม่ปองร้ายกันและกัน 4) เมตตาอัปมัญญา เป็นความรักที่ไม่มีขอบเขต และไม่มีประมาณ ไม่จำกัด มีจิตแผ่ไปทั้งมนุษย์และสัตว์การพัฒนาในแบบที่มองความรักให้เป็นเพียงปรากฏการณ์เกิดขึ้นมาแล้วเปลี่ยนไปตามสภาพของเหตุปัจจัย ให้ใช้ “เมตตา” เป็นเครื่องยืนยันความรัก ที่จัดเป็นไมตรี และก่อกำเนิดเป็นมิตรภาพ จนกลายเป็นความรักระหว่างกัน และกันในฐานะเป็นสมาชิกใกล้ชิด ครอบครัว ชุมชน และสังคมโดยรวม และต้องเป็นความรักที่เมตตา ไม่หวังได้ ไม่คิดเอา นอกจากนี้พระพุทธศาสนายังสอนให้มองความรักผ่านประโยชน์อันพึงได้ในฐานะมนุษย์ว่า เป็นสิ่งที่กระทำได้ไม่ว่าจะเป็นอย่างไร ที่ไหน เมื่อไร แต่ในความเป็นจริงสิ่งที่เกิดขึ้นมีพัฒนาการและเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา

ความรักของชาวพุทธจึงต้องนึกถึงคนอื่น ถ้าเมื่อไหร่ก็ตามที่มนุษย์นึกถึงคนอื่นและปฏิบัติต่อกันด้วยความรักใส่ใจ มีเมตตา อดทนต่อสิ่งที่เป็นปรากฏการณ์รอบข้างสังคมก็จะสงบสุข มนุษย์ในสังคมก็จะสงบสุขอยู่กันด้วยสันติภาพและความใส่ใจ คือ 1) การใช้หลักหลักศีล 5 เป็นสิ่งที่แสดงถึงความรักในตนเอง ศีล 5 เป็นศีลขั้นพื้นฐานที่นำมาใช้ในสังคมถือเป็นการพัฒนาทั้งกาย วาจา และใจ จะเห็นได้ว่าผู้ประพฤติในศีล 5 เป็นสังคมของกัลยาณชน โดยมี เมตตา สัมมาชีพ กามสังวร สัจจะ และสติ เป็นการพัฒนาดตนเอง 2) การใช้หลัก หลัก “ทศ 6” เป็นหลักธรรมที่ใช้พัฒนาดตนเองโดยใช้หลัก “เมตตา” โดยแบ่งเป็นการบำรุง และอนุเคราะห์กันและกันระหว่างความรักระหว่างพ่อแม่และลูก สามัคคีภรรยาและบุตร ระหว่างเพื่อนกับเพื่อน ครูบาอาจารย์กับลูกศิษย์ ศาสนิกชนกับพระสงฆ์หรือสมณพราหมณ์ บ่าวไพร่กับเจ้านาย ทุกคนควรระลึกเสมอว่าทุกคนที่เกิดมาในโลกต่างก็เป็นมนุษย์เหมือนกัน เราควรวางท่าทีให้เหมาะกับบุคคลต่างๆ เป็นการให้ความรักและวางตนอย่างมีศีลธรรม และจริยธรรมอันดีงามต่อทศทั้ง 6 3) การใช้หลัก “เมตตาเป็นเมตตาอัปมัญญา” ได้ โดยใช้พรหมวิหาร 4 พัฒนาเพราะเป็นหลักธรรมที่เป็นความรักที่แท้จริงเป็นความรักอันยิ่งใหญ่ แผ่ไปไม่มีประมาณ ไม่มีขอบเขตไม่จำกัด ไม่เลือกเพศ วัย เชื้อชาติโดยสม่ำเสมอ เป็นความปรารถนาดีอยากให้ผู้อื่นมีความสุขแก่สรรพสัตว์

เอกสารอ้างอิง

- คลังปัญญาไทย. (2560). การขัดเกลาทางสังคม. สืบค้นเมื่อ 9 พฤษภาคม 2560.
จาก <http://www.panyathai.or.th/wiki/index.php>
- ประภัสสร คำภิโร. (2550). การศึกษาวิเคราะห์ความรับผิดชอบต่อสถานะและบทบาทของ
มนุษย์ในสังคาลกสูตร. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต. มหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย.
- พระภาวนาวิริยคุณ (เผด็จ ทัตตชีโว). (2545). คัมภีร์ปฏิรูปมนุษย์. กรุงเทพมหานคร : กราฟิค
อาร์ตพริ้นติ้ง.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2542). พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ.
(พิมพ์ครั้งที่ 15). กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิกจำกัด.
- พระพุทฺธโสมเถระ. (2548). วิสุทธิมรรค. สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจอาสภมหาเถระ) แปล
และเรียบเรียง. กรุงเทพมหานคร : บริษัทนาเพลสจำกัด.
- พุทธทาส. (2540). รักผู้อื่น : แก้ปัญหาได้ทุกเรื่อง. บทคัดย่อจากชุดสิ่งสำคัญที่พากันมองข้าม.
กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิเผยแพร่ชีวิตประเสริฐ.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย. ฉบับมหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มนต์ชัยเต็นขุนทดไทย. (2560). การขัดเกลาทางสังคม. สืบค้นเมื่อ 20 พฤษภาคม 2560.
จาก http://www.trueplookpanya.com/true/knowledge_detail.php?mul_content_id=2117.
- ศักดิ์ชัย อนันต์ตรีชัย. (2550). จริยศาสตร์ในการดำเนินธุรกิจของพระพุทธศาสนิกายเถรวาท. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สมพร สุทัศน์ย์. (2548). มนุษย์สัมพันธ์. (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพมหานคร : พิมพ์โรงพิมพ์
แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมภาร พรหมทา. (2548). พุทธปรัชญา : มนุษย์สังคมและปัญหาจริยธรรม. กรุงเทพมหานคร : ศยาม.