

การเสริมสร้างความรักแบบยั่งยืนตามหลักพุทธจิตวิทยา
THE ADDITION BUILDS THE LOVE LIKES MODEL TO LAST LONG
TRADITIONALLY PSYCHOLOGY BUDDHA

ทิพย์ ชันแก้ว¹ รุ่งสุริยา หอมวัน² ธนินต์ชัย พัฒนะสิงห์³

¹⁻³ อาจารย์ประจำวิทยาลัยสงฆ์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ekmcukk@gmail.com

บทคัดย่อ

ความรักเป็นนามธรรมจับต้องไม่ได้ อยู่ในความรู้สึกของแต่ละบุคคล แต่มนุษย์สามารถรับรู้ ถึงความรักได้ด้วยโดยออกมาในรูปของความคิด ความพอใจ ความซาบซึ้งใจ ความประทับใจ ความผูกพัน ความอยากใกล้ชิด ความห่วงหา ความห่วงใย ความอาลัย ฯลฯ ความหมายของความรักได้จากคำเหล่านี้ คือ 1.เสน่หา (เสน่หา) เป็นความรักที่เกิดจากตัณหา เป็นการสนองความต้องการของตนเอง และแยกได้เป็นทิวทัศน์เสน่หา คือความรักที่เกิดจากการเห็นผิด 2.เปมะ หมายถึง เป็นความรักแบบอกุศลที่เป็นความรักที่เป็นกลางๆ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “เคหะสิตเปมะ” เป็นความรักที่เป็นความพอใจเกี่ยวเนื่องกัน เช่น พี่รักน้อง 3.เมตตา เป็นความปรารถนาดีอนุเคราะห์ เอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่ ความไม่ปองร้ายกันและกัน 4. เมตตาอัปปมัญญา เป็นความรักที่ไม่มีขอบเขต และไม่มีประมาณ ไม่จำกัด มีจิตแผ่ไปทั้งมนุษย์และสัตว์ ความสำคัญของความรักมีทั้งในแง่ความกตัญญูกตเวที ความเป็นกัลยาณมิตร การรักษาระรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ความรักในทางพระพุทธศาสนาสามารถแบ่งได้เป็น 3 ระดับ คือ (1) ความรักตนเอง เป็นความรักแบบเสน่หา ที่เจือด้วยตัณหา อันประกอบไปด้วยคุณ คือเป็นความสุขขั้นต่ำของมนุษย์ (อัสสาทะ) เป็นความสุขสบายทางร่างกาย (สุขเวทนา) เป็นความสุขใจ ซึ่ใจจำใจ สบายใจ (โสมนัสเวทนา) ส่วนโทษคือเป็นความสุขที่เจือด้วยความทุกข์ และก่อให้เกิดอคติได้ (2) ความรักผู้อื่นจัดเป็นความรักแบบเปมะ เกิดจากเหตุปัจจัย 2 ประการ คือ ด้วยการอยู่ร่วมกันในชาติปางก่อน และด้วยการเกื้อกูลกันในชาติปัจจุบัน สามารถแบ่งได้เป็น 3 อย่างคือ 1. ความรักระหว่างพ่อแม่และลูก 2. ความรักระหว่างสามีภรรยา 3. ความรักระหว่างเพื่อน และ (3) ความรักแบบเมตตาเป็นความรักที่ยากให้ผู้อื่นมีความสุข และสามารถพัฒนาความรักแบบเมตตาให้เป็นเป็นความรักแบบเมตตาอัปปมัญญา คือความรักที่แผ่ไปสู่มนุษย์และสัตว์ทั้งหมายด้วยความสม่ำเสมอโดยไม่มีประมาณไม่จำกัดขอบเขต

คำสำคัญ : ความรัก, การเสริมสร้าง,จิตวิทยา

ABSTRACT

love be intangible can't touch stay in the feeling of individual but a human can acknowledge arrive at the love has with by come out in a picture of the though contentment impressiveness impression relationship the hungriness is close to the worry seeks worry miss etc the meaning has of the love from these word, 1. love be the love that is born from the passion be meeting the demand of oneself and can separate be love, be the love that is born from 2. wrong seeings, mean, be the love like model, a bad deed that is the love that is impartial, call another thing that the love that is the contentment overlaps, such as, an elder brother loves 3. younger brothers s are kind-hearted, be the goodwill helps, help, The generous, the don't a malicious intention one another, 4. be kind-hearted, be the love that have no limits, and have no about, do not limit, there is the mind flat go to both of a human and animal, the importance of the love has both of in the sense

of grateful gratitude the be true friend, nature preservation and the environment the love in the sense of the Buddhism can can divide to is 3 the level (1) oneself love be the love like model at add with passion assembles to go to with you, be minimum happiness of a human be physical happiness, (happy pity) be the happiness, be joyful luscious the mind, The fine, (glad pity) penalty part is are the happiness that adds with the sorrow , and cause the prejudice, (2) the love others very is the love like model, be born from 2 factor points causes, be, with coexisting in the past life and with the lending a hand in the nation now, can divide get 3 bely 1. the love between parents and 2. love children between 3. husband and love wives between a friend, and (3) the love likes model to are kind-hearted is the love that wants others happy, and can develop the love likes model to are kind-hearted to is the love likes model to are kind-hearted be the love to flat a human and both of animal mark with the regularity by have no about don't limits ,

Key words: Love, psychology,

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อคัมภีร์พระไตรปิฎก

อักษรย่อในบทความนี้ อ้างอิงจากพระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2539 โดยได้กล่าวแหล่งที่มา/เล่ม/ข้อ และหน้า ตามลำดับ เช่น ที.ปา. (ไทย) 11/353/378. หมายถึง ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย เล่มที่ 11 ข้อที่ 353 หน้าที่ 378 เป็นต้น

เล่ม	คำย่อ		ชื่อคัมภีร์	
4 – 5	วิ.ม.	(ไทย) =	วินัยปิฎก	มหาวรรค (ภาษาไทย)
				อรรถกถา
ม.ม.อ.	(ไทย)	=	มัชฌิมนิกาย ปปัญจสุทนี	มัชฌิมป็นณาสกอรรถกถา (ภาษาไทย)
ส.ส.อ.	(ไทย)	=	สังยุตตนิกาย สวรรตปกาลินี	สคาถวรรคอรรถกถา (ภาษาไทย)

1. บทนำ

ในความเป็นธรรมชาติหรือกฎเกณฑ์ของมนุษย์ที่ยังปลุกชนอันประกอบด้วยความโลภ ความโกรธ ความหลง หรือแม้แต่ความรักความต้องการ ความปรารถนาอันเป็นแรงผลักดันให้มนุษย์นั้น ได้แสดงพฤติกรรมออกมาทางการกระทำและคำพูด เพื่อให้ได้สิ่งนั้นมาตามที่ใจต้องการ นั่นก็คือความรัก ภาษาบาลีใช้คำว่า สีนะ หมายถึง ความรัก ความมีเยื่อใย หรือความห่วงใย เปมะ หมายถึง ความรัก ความชอบใจที่เกิดจากความรู้สึก หรืออารมณ์รักที่เกิดขึ้นในใจปิโย หมายถึง น่ารัก ประพฤติควรแก่ฐานะ ให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นใจ เป็นที่พึ่งได้และปลอดภัยฉันท์ หมายถึง ความพอใจ ความชอบใจ ความยินดี ความต้องการ ความรักใคร่ “ความรัก” เป็นคำที่ยากเกินกว่าที่เราจะให้คำนิยามได้ เพราะความรักนั้นทำให้เกิดแรงบันดาลใจและเป็นพลังให้เกิดทั้งแง่ลบและแง่บวก ความรักเป็นพลังที่อยู่ภายในจิตใจของมนุษย์ สัตว์ ความรักยังมีบทบาทสำคัญในชีวิตมนุษย์เป็นอย่างมากจนมีผู้สร้าง ทัชมาฮาล สุสานหินอ่อนเป็นสถาปัตยกรรมแห่งความรักที่สวยงามที่สุดในโลก ถูกสร้างขึ้นโดย จักรพรรดิชาห์ ชหานซีร์ เพื่อเป็นอนุสรณ์แห่งความรักที่พระองค์มีต่อ อรชุนันท์ พานู เพศุมธิดาของรัฐมนตรีที่เสียชีวิตลงเมื่อคลอดบุตรคนที่ 14 ทำให้พระเจ้าจักรพรรดิชาห์โศกเศร้าถึงสองทศวรรษ ในการดำรงชีวิตอยู่ของมนุษย์ความรักนั้นมีพลังมาก ซึ่งจะแสดงออกมาได้ทั้งทางลบและทางบวก ความรักกับพระพุทธศาสนาเป็นสิ่งที่แยกกันไม่ออกระหว่างพระพุทธศาสนากับพุทธศาสนิกชน ความรักในพระพุทธศาสนาเป็นความรักระดับสากล (Universal love) คือรักสรรพสัตว์ ทำเพื่อสังคมส่วนรวม บุคคลสำคัญที่แสดงถึงความรักมีหลายท่าน เช่น ดิษ นัท ฮันท์ องค์กรทะไล ลามะ และพระเขมธัมโม (Khemadhammo) ชาวพุทธประเทศอังกฤษ (Engaged Buddhism in the West, p. 8.) องค์กรพุทธมองเห็นความสำคัญของความรักระดับสากลและมีการเคลื่อนไหว

ความรักในทางพระพุทธศาสนามีการอนุวัตตามความเป็นไปในสังคมมนุษย์ ซึ่งเป็นความรักแบบสากล (Universal love) คือ ความเมตตา ความปรารถนาดี ความเห็นอกเห็นใจเป็นความรักที่หวังดี ปรารถนาดีต่อบุคคลอื่นอย่างจริงใจ มองทุกคนเป็นเพื่อน และไม่ต้องการสิ่งตอบแทน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2548 หน้า 15) ซึ่งเป็นความรักที่เสมอในสรรพสัตว์ทั้งหลาย ดังพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสว่า วรรณะทั้ง 4 คือ กษัตริย์ แพศย์ พราหมณ์ ศูทร เมื่อออกบวชยอมทิ้งสกุลเดิมมาเป็นศากยบุตร (ตระกูลของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า) เปรียบเหมือนมหาสมุทรที่มีแม่น้ำสายเล็กๆ ไหลมารวมกันเช่น คงคา ยมุนา อจิรวดี สรภู มหิ ไหลลงสู่มหาสมุทรทั้งสิ้น ดังนั้นไม่ว่าวรรณะใดเมื่อออกบวชมารวมกันย่อมเรียกว่า สมณะเชื้อสายศากยบุตร (วิ.จ. (ไทย) 7/385/283) จากคำตรัสของพระสัมมาพุทธเจ้าดังกล่าวจะเห็นได้ว่าพระพุทธศาสนามีความรักให้กับทุกคนไม่เลือกชนชั้นและความเสมอภาค นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับสังคมอีกด้วย ท่านพุทธทาสมีความคิดเกี่ยวกับความรักสากล (Universal Love) คือ “ศีลธรรม” ก็คือความรักสากล คือไม่เห็นแก่ตัว หรือไม่ทำอะไรเพื่อตัวกู ซึ่งสาเหตุของการแก่งแย่ง แข่งขันเบียดเบียนซึ่งกันและกัน ถ้าหากจะมีตัวกู ก็ขอให้เป็นตัวเดียวกันทั้งโลก ทั้งจักรวาล หรือเอกภพ คือมีความรักที่เสมอกันย่อมถือว่าเป็นความรักสากล (พุทธทาส, 2540, หน้า 23) และในปัจจุบันยังมีขบวนการชาวพุทธเพื่อสังคมในทิเบต ที่นำโดยองค์ทะไล ลามะ ผู้นำรัฐบาลพลัดถิ่นของทิเบตที่พยายามต่อสู้เพื่อเอกราชของทิเบตบนฐานของอหิงสธรรม (non-violence) และเป็นผู้เสนอแนวคิดเรื่องความรับผิดชอบระดับสากล (Universal responsibility) บนฐานของจิตใจที่มุ่งหวังประโยชน์สุขเพื่อผู้อื่น (altruistic mind)

จากประเด็นดังกล่าว กระบวนการเสริมสร้างความรักให้ยั่งยืนจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพราะขั้นพื้นฐานที่กักเก็บอยู่ในจิตใจตั้งแต่วัยเด็ก และสามารถพัฒนาขึ้นมาเป็นความรักที่สมบูรณ์แบบได้ โดยอาศัยหลักการทางจิตวิทยาและหลักพุทธธรรม อันเป็นข้อขัดเกลาทางสังคมและการอยู่ร่วมกันในสังคม

2. ความรักในพระพุทธศาสนา

สิเนหะ (เสน่หา) เสน่หะคือ สิเน่หา เป็นความรักฝ่ายอกุศล หรือความรักที่เป็นฝ่ายกิเลสเศร้าหมองแห่งจิตใจ จัดอยู่ในกิเลสกลุ่มโลภะ (อภิ.สง. (ไทย) 34/1065/272-273) เป็นไวพจน์คำหนึ่งของตัณหา(ขุ.ธ.อ. (ไทย) 8/10, อภิ.สง.อ. (ไทย) 1/2/400.) จัดเป็นตัณหาที่มีกำลังอ่อนเฉพาะอารมณ์ที่ผูกพัน คือมีความรักความเยื่อใยเฉพาะบุคคลที่เกี่ยวข้อง สนิทสนม ผูกพันเป็นญาติมิตร (ขุ.ชา. (ไทย) 27/19/324, อภิ.สง.อ. (ไทย) 1/2/400-401.) องค์ธรรมของเสน่หาคือโลกเจตสิก ในพระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกายตัณหารวรรค อรรถาธิบายถึงเสน่หาว่า สัตว์โลกผู้มีแต่สมนัสซาบซ่าน ฉ่ำชื่นด้วยเสน่หา มัวแต่แสวงหาความสุขกันอยู่ จะต้องเข้าถึงชาติและชราร่ำไป (ขุ.ธ. (ไทย) 25/341/139)

“เปมะ” จัดเป็นไวพจน์ของตัณหาด้วย ดังที่ปรากฏในคัมภีร์สารัตถปกาสินีว่า “เพราะฉะนั้น ตัณหาและ ท่านเรียกว่า ราคะเพราะกำหนด ว่าฉันทะเพราะพอใจ ว่าเปมะเพราะประพัติน่ารักใคร่”(ส.ขนธ.อ. (ไทย) 3/26.) เปมะ เรียกอีกอย่างว่า ตัณหาเปมะ(พระสัทธัมมโชติกะ ัมมาจริยะ, 2547, หน้า 180) หรือเคหสิตเปมะ หมายถึง ความรักอันอาศัยเรือน (วิ.ม.อ. (ไทย) 1/3/114-115, 117-118) ได้แก่ ความรักฉันทพ่อแม่ลูก ญาติพี่น้องและสามีภรรยา มีความเกี่ยวเนื่องเป็นคนร่วมเรือนเดียวกัน (สุเขาว์ พลอยชุมม, 2527, หน้า 349) เป็นความรักใคร่ชื่นชมด้วยยึดถือในความสัมพันธ์อันญาติมิตรดั่งกล่าวและแยกจากกันไม่ได้ องค์ธรรมของเปมะนั้นคือโลกเจตสิก (สุเขาว์ พลอยชุมม, หน้า 180.)

“ฉันทะ” ในพระอภิธรรมปิฎก วิกังค์ ปรากฏความหมายของ “ฉันทะ”คือ “ความพอใจ การทำความพอใจ ความเป็นผู้ประสงค์จะทำ ความฉลาด”(อภิ.วิ. (ไทย) 35/392/329) ในพระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสสอนเหล่าภิกษุว่า “ ฉันทะ” นั้นจะเป็นกุศลก็ไม่ใช่ เป็นอกุศลก็ไม่ใช่ จึงกล่าวได้ว่า “ฉันทะ” เป็นคำกลางๆ หมายถึงภาวะที่มีความยินดี ความพอใจ เป็นกุศล หรืออกุศลก็ได้ (ที.สี.(ไทย) 4/62/25.)

“เมตตา” ในพระอภิธรรมปิฎก วิกังค์ อรรถาธิบายถึง “เมตตา” ว่าเป็นความรักใคร่ กิริยาที่รักใคร่ ภาวะที่รักใคร่ในสัตว์ทั้งหลาย เรียกว่า เมตตาและควรแผ่เมตตาไปยังสรรพสัตว์ เปรียบเหมือนกับเราแผ่เมตตาให้กับคนที่เรารัก คนที่เราชอบ (อภิ.วิ. (ไทย) 35/643/427.) กล่าวได้ว่า “เมตตา” หมายถึง ความรัก ความเยื่อใย ความเอ็นดู ไมตรีจิตความรู้สึกที่เป็นมิตร ความปรารถนาดี ความเมตตากรุณา ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความผูกมิตรความเป็นผู้รักใคร่ ความปรารถนาให้เขามีความสุข แผ่ไมตรีจิตคิดจะให้สัตว์ทั้งปวงมีความสุขทั่วหน้า

”เมตตาอัปมัณฺญา” ในพระอภิธรรมปิฎก วิกังค์ ได้อรรถาธิบาย “เมตตาอัปมัณฺญา” ว่าเป็นความรักใคร่ กิริยาที่รักใคร่ มีจิตใจที่เท่าเทียมกันในสัตว์ทั้งหลาย ทั่วๆ กันคือแผ่เมตตาไปยังสรรพสัตว์โดยเท่าเทียมกัน ไม่แบ่งชั้นวรรณะ แผ่เมตตาไปทั่วทุกทิศเท่าๆ กันจากความหมายข้างต้นจะเห็นได้ว่าความหมายของความรักแยกเป็นความรักแบบมีตัณหาเข้าครอบงำที่เรียกว่า “เสน่หา” และยังมี “ทิวฐิเสน่หา” ที่ประกอบด้วยอำนาจของทิวฐิที่ประกอบด้วยความยึดมั่น ถ้อยมั่น “ความรักแบบเปมะ” เป็นความรักที่แผ่ตัณหาอยู่ด้วยซึ่งจัดเป็นความรักแบบอกุศล จะสังเกตว่า แม้เป็นความรักที่มีตัณหาแผ่อยู่ แต่ไม่ได้จัดอยู่ในกลุ่มเดียวกับสิเนหะ ราคะ ตัณหา ส่วน “เมตตา” นั้นเป็น ความรัก ความปรารถนาต่อผู้อื่นอยากให้เขามีความสุข เป็นกุศลมูลแต่เลือกทำเฉพาะญาติพี่น้อง พรหมพวของตน หรือบุคคลที่เกี่ยวข้องกัน เช่น ครูเมตตาต่อลูกศิษย์ หรือผู้มีเมตตาต่อน้อง เป็นต้น เมตตาอัปมัณฺญานั้นเป็นความรักที่ไม่เลือกว่าบุคคลนั้นเป็นใคร ชนชาติใด สีสผิวใด รวยหรือจน เมตตาไปทั้งมนุษย์และสัตว์ ไม่มีประมาณ ไม่มีขอบเขต

ความหมายของความรักตามนัยต่างๆ ที่กล่าวมานั้น ทำให้มองเห็นนัยที่หลากหลายต่างมุมมองกัน แต่สามารถที่จะประมวลเป็นข้อสรุปได้ดังนี้ คือ 1.เสน่หา (สิเนหะ) เป็นความรักที่เกิดจากตัณหา เป็นการสนองความต้องการของตนเอง และแยกได้เป็นทิวฐิเสน่หา คือความรักที่เกิดจากการเห็นผิด 2.เปมะ หมายถึงถึง

เป็นความรักแบบอกุศลที่เป็นความรักที่เป็นกลางๆเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “เคหะสิตเปมะ” เป็นความรักที่เป็นความพอใจเกี่ยวเนื่องกัน เช่น พี่รักน้อง 3.เมตตา เป็นความปรารถนาดี อนุเคราะห์ เอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่ ความไม่ปองร้ายกันและกัน 4.เมตตาอัปมัญญา เป็นความรักที่ไม่มีขอบเขต และไม่มีประมาณ ไม่จำกัด มีจิตแผ่ไปทั้งมนุษย์และสัตว์

3.หลักจิตวิทยาในการเสริมสร้างความรัก

การดำรงชีวิตอย่างมีความสุขของบุคคลนั้น ชีวิตของทุกคนย่อมประกอบด้วย 2 ระบบสำคัญ คือ กาย และจิต กล่าวคือ จิต (mind) เป็นลักษณะทางนามธรรม เป็นสิ่งละเอียดอ่อนไม่มีตัวตน ไม่มีน้ำหนัก สังเกตไม่ได้เป็นอัตนัย จิตเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้เกิดพฤติกรรมหรือการกระทำต่างๆ จิตที่สงบสุขอารมณ์ดี เบิกบาน แจ่มใส จะส่งผลให้ร่างกายมีความสุข ส่วนกาย (body) มีลักษณะเป็นรูปธรรมที่จับต้องได้ เป็นชีวภาพ มีการทำงานที่เป็นระบบ สังเกตได้ มีการแสดงออกทางคำพูด ท่าทาง มีการกระทำที่เป็นสื่อกลางบ่งบอกความรู้สึกภายในจิตใจ แนวคิดนี้อธิบายได้ว่ากายและจิตมีอิทธิพลต่อกัน บุคคลที่มีการทำงานของกายและจิตที่มีสมดุล ย่อมจะประสบความสำเร็จเจริญก้าวหน้าตามเป้าหมายของชีวิตและจะเป็นบุคคลที่ตื่นตัว รู้ทันความคิด การกระทำและคำพูดของตนเอง Sternberg (1986) กล่าวว่า ความรักมีองค์ประกอบ 3 ประการ คือ ความใกล้ชิดผูกพัน (Intimacy) การอุทิศตัวต่อกัน (Commitment) และอารมณ์รัก (Passion) จิตวิทยาเชิงบวกเป็นแนวคิดที่เห็นแตกต่างจากการคิดวิเคราะห์อย่างเดิมๆ ตัวอย่าง เช่น เห็นต่างจากความเชื่อเดิมว่า มนุษย์ทุกคนมีบาปติดตัวกลายเป็นเชื่อว่ามนุษย์มีแรงจูงใจใฝ่ดี โดยมองข้ามว่าทุกคนมีจุดอ่อนหรือจุดลบ ความเห็นแก่ตัว ก้าวร้าว แต่กลับมองว่า บุคคลมีจุดแข็ง มีเป้าหมายในชีวิต มองคนอื่นดี อยากทำความดี และพัฒนาตนเองจากไม่ดีไปสู่ดี รู้จักตระหนักในตนเองมากขึ้น มีเป้าหมายในตนเองที่ชัดเจน กล่าวโดยสรุปว่าแนวคิดนี้เน้นการนำจุดแข็งของมนุษย์เป็นจุดศูนย์กลาง ปรับวิธีการคิดให้เป็นบวก มีความคิดเป็นจุดเริ่มต้นสำคัญที่จะนำไปสู่การแสดงออกทางกายและวาจา เกิดเป็นผลลัพธ์ที่ตามมาคือความสุข และสามารถกล่าวถึงรูปแบบของความสุขตามหลักจิตวิทยาเชิงบวก (Martin S., 2000 : 5-14) ได้ดังนี้

ความรักขั้นแรกหรือชีวิตมีความรัก หมายถึง การที่มีความรักจากเปลือกนอกหรือสิ่งรอบตัวเราอาจจะเป็นเรื่องของการได้ครอบครองสิ่งที่ตัวเองรัก การได้ทำกิจกรรมร่วมกัน แต่ความรักประเภทนี้จะไม่ยั่งยืน จะมีความรักแค่ช่วงแรก ๆ ตัวอย่าง เช่น ได้โทรศัพท์รุ่นใหม่ล่าสุดมา ใช้ช่วงแรกๆ เกิดความรักหวงแหนมากที่ได้ใช้หรือครอบครอง ควรค่ากับการที่เก็บเงินซื้อ หรือรอคอยวันที่จะได้ใช้งาน แต่พอเวลาผ่านไปนานๆ จะรู้สึกว้าโทรศัพท์เครื่องนั้นก็ได้มีความพิเศษอะไร ที่แตกต่างจากรุ่นเก่าที่ผ่านมา

ความรักขั้นที่สองหรือความรักที่ดี หมายถึง การที่บุคคลได้ทำอะไรแบบจดจ่ออยู่กับสิ่งนั้นได้ไม่เบื่อหน่าย อาจทำในสิ่งที่ชอบแล้วจดจ่ออยู่กับสิ่งนั้นแล้วมีความรู้สึกว้าเวลานั้นได้ผ่านไปอย่างรวดเร็ว ไม่ว่าจะเป็นการทำกิจกรรมคนเดียวหรือว่าบุคคลอื่นร่วมด้วย เช่น การทำกิจกรรมกับครอบครัว หรือคนที่รัก

ความรักขั้นที่สาม หรือความรักที่มีความหมาย หมายถึง การที่ได้ทำสิ่งที่รักสิ่งที่ชอบแล้วสิ่งนั้นส่งผลให้เกิดความสุขกับคนรอบข้าง สรุปได้ว่า การสร้างความสุขแบบยั่งยืนตามแนวคิดนี้คือการที่บุคคลได้ทำอะไรที่ตนเองรักแล้วแบ่งปันให้คนอื่นได้มีความสุขด้วย

4. หลักพุทธจิตวิทยาในการเสริมสร้างความรัก

หลักธรรมที่ใช้กับรักตนเอง

หลักธรรมที่ใช้กับบุคคลและเหมาะกับการงานต่างๆไปเพื่อเป็นประโยชน์แก่บุคคลนั้นๆ พร้อมทั้งยังความเจริญมาให้ในปัจจุบัน เมื่อปัจจุบันเจริญขึ้นย่อมส่งผลไปยังอนาคตด้วย บุคคลควรมีศีลธรรม อารยธรรมที่เรียกได้ว่าเป็นอารยชน ซึ่งเป็นคุณสมบัติที่น่าพาตนเองสู่ความเจริญ คือ เบญจศีลเบญจกศีล หรือ ศีล 5 เป็น

หลักธรรมขั้นพื้นฐาน นับว่าเป็นหลักธรรมเบื้องต้นของผู้มีอารยธรรมเพื่อใช้สำหรับควบคุมตนให้ได้ในทางกาย วาจา ก่อนเป็นอย่างน้อย พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสสอน “อนรุทธะ” ในเรื่องศีล 5 ว่า

อนรุทธะ มาตุคามประกอบด้วยธรรม 5 ประการ หลังจากตายแล้วจะไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์ ธรรม 5 ประการ อะไรบ้าง คือ 1.เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์ 2.เว้นขาดจากการลักทรัพย์ 3.เว้นขาดจากการประพฤติดีในกาม 4.เว้นขาดจากการพูดเท็จ 5.เว้นขาดจากการเสพของมีนเมาคือสุราและเมรัยอันเป็นเหตุแห่งความ ประมาทอนรุทธะ มาตุคามประกอบด้วยธรรม 5 ประการนี้แล หลังจากตายแล้วจะไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์ (ส.สพ. (ไทย) 18/303/325)

พระพรหมคุณาภรณ์ได้ให้ความหมายของศีล 5 ไว้ในพจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม ดังนี้

1. เว้นจากปาณาติบาต คือการละเว้นจากการฆ่า การสังหาร ไม่ประทุษร้ายต่อร่างกาย และชีวิต
2. เว้นจากอทินนาทาน คือละเว้นการลักขโมยเบียดบังแย่งชิงในการประทุษร้ายต่อทรัพย์สิน
3. เว้นจากกาเมสุมิฉาจาร คือละเว้นการประพฤติดีในกาม ไม่ประทุษร้ายต่อของรักของหวงแหวน อันเป็นการทำลายเกียรติภูมิและจิตใจ ตลอดจนทำวงศ์ตระกูลของเขาสืบสืบ

4. เว้นจากมูสาวาท คือละเว้นการพูดเท็จ โกหกหลอกลวง ไม่ประทุษร้ายเขา หรือประโยชน์สุขของเขาด้วยวาจา

5. เว้นจากสุราเมรัย คือไม่เสพเครื่องดองของมีนเมา สิ่งเสพติด อันเป็นเหตุให้เกิดความประมาท มัวเมาก่อความเสียหายผิดพลาดเพราะขาดสติ เช่นทำให้เกิดอุบัติเหตุ แม้อย่างน้อยก็เป็นความรำคาญที่ มั่นคงปลอดภัยของผู้ร่วมสังคม (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) 2551, หน้า 175)

ในพระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรคได้กล่าวถึงโทษของศีล 5 วิบัติ และอานิสงส์ของผู้มีศีล 5 ดังนี้ พระผู้มีพระภาครับสั่งเรียกอุบาสิกาอุบาสิกาชวาปาฐคิคา มาตรัสว่า คหบดีทั้งหลายศีลวิบัติของบุคคล ผู้ทุศีล มีโทษ 5 ประการนี้

1. บุคคลผู้ทุศีล มีศีลวิบัติในโลกนี้ ย่อมถึงความเสื่อมโภคทรัพย์เป็นอันมาก ซึ่งมีความประมาทเป็นเหตุ

2. กิตติศัพท์อันชั่วของบุคคลผู้ทุศีล มีศีลวิบดีย่อมกระฉ่อนไป

3. บุคคลผู้ทุศีล มีศีลวิบัติจะเข้าไปยังบริษัทใด ๆ จะเป็นชัตติยบริษัทก็ตามพราหมณบริษัทก็ตาม คหบดีบริษัทก็ตาม สมณบริษัทก็ตาม ย่อมไม่แก้แล้วถ้าแก้ขอเงินเข้าไป

4. บุคคลผู้ทุศีล มีศีลวิบัติ ย่อมหลงลืมสติตาย นี่เป็นโทษประการ

5. บุคคลผู้ทุศีล มีศีลวิบัติ หลังจากตายแล้วไปเกิดในอบาย ทุกคติ (ที.ม. (ไทย) 10/148/42-44)

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสกล่าวเกี่ยวกับผู้มีศีล 5 ว่ามีอานิสงส์ 5 ประการ คือ คหบดีทั้งหลาย ศีล สมบัติของบุคคลผู้มีศีล มีอานิสงส์ 5 ประการนี้

1. บุคคลผู้มีศีล สมบูรณ์ด้วยศีลในโลกนี้ ย่อมมีโภคทรัพย์เป็นอันมากซึ่งมีความไม่ประมาทเป็นเหตุ

2. กิตติศัพท์อันงามของบุคคลผู้มีศีล สมบูรณ์ด้วยศีล ย่อมขจรไป

3. บุคคลผู้มีศีล สมบูรณ์ด้วยศีล จะเข้าไปยังบริษัทใด ๆ จะเป็นชัตติยบริษัทก็ตามพราหมณบริษัทก็ตาม คหบดีบริษัทก็ตามสมณบริษัทก็ตาม ย่อมแก้แล้วถ้าไม่แก้ขอเงินเข้าไป

4. บุคคลผู้มีศีล สมบูรณ์ด้วยศีล ย่อมไม่หลงลืมสติตาย

5. บุคคลผู้มีศีล สมบูรณ์ด้วยศีล หลังจากตายแล้ว ย่อมไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์ (ที.ม. (ไทย) 10/148/44-45)

จากที่กล่าวมาแล้วนี้ “ศีล 5” เป็นหลักธรรมขั้นพื้นฐานที่พุทธศาสนิกชนควรประพฤติปฏิบัติ เป็นความรักในตนเองที่ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ไม่ทำร้ายผู้อื่นทั้งทางกาย วาจา และใจ ไม่ทำร้ายตนเอง เพราะไม่ประพฤติปฏิบัติในสิ่งที่ทำให้ตนเองไม่เจริญ เมื่อจากโลกนี้ไปก็ไปสู่สุคติโลกสวรรค์

หลักธรรมที่ใช้กับความรักผู้อื่น

เป็นหลักธรรมที่เหมาะสมกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลต่างๆ เช่นมารดาบิดากับบุตรสามีและภรรยา คู่รัก ระหว่างเพื่อน ครูอาจารย์กับศิษย์ ในพระพุทธศาสนาปรากฏหลักธรรมที่สัมพันธ์กับความรักผู้อื่นคือ ทิศ 6 เนื่องจากทิศ 6 เป็นหลักธรรมที่สามารถใช้ร่วมกันกับความรักระหว่างพ่อแม่และลูก สามีภรรยา ระหว่างเพื่อน ครูบาอาจารย์กับลูกศิษย์ พระสงฆ์หรือสมณพราหมณ์ บ่าวไพร่ เจ้านาย ประกอบด้วย 1.ทิศเบื้องหน้า 2.ทิศเบื้องขวา 3.ทิศเบื้องหลัง 4.ทิศเบื้องซ้าย 5.ทิศเบื้องล่าง 6.ทิศเบื้องบน

(1) ทิศเบื้องหน้า บุตรพึงบำรุงมารดาบิดาผู้เป็นทิศเบื้องหน้าโดยหน้าที่ 5 ประการ คือ

1. ท่านเลี้ยงเรามา เราจักเลี้ยงท่านตอบ
2. จักทำกิจของท่าน
3. จักดำรงวงศ์ตระกูล
4. จักประพฤติตนให้เหมาะสมที่จะเป็นทายาท
5. เมื่อท่านล่วงลับไปแล้ว ทำบุญอุทิศให้ท่าน

มารดาบิดาผู้เป็นทิศเบื้องหน้า มารดาบิดาย่อมอนุเคราะห์บุตรโดยหน้าที่ 5 ประการ คือ

1. ห้ามไม่ให้ทำความชั่ว
2. ให้ตั้งอยู่ในความดี
3. ให้ศึกษาศิลปวิทยา
4. หาภรรยา (สามี) ที่สมควรให้
5. มอบทรัพย์สมบัติให้ในเวลาอันสมควร

(2) ทิศเบื้องขวา ศิษย์พึงบำรุงอาจารย์ผู้เป็นทิศเบื้องขวา โดยหน้าที่ 5 ประการ คือ

1. ลูกขึ้นยืนรับ
2. เข้าไปคอยรับใช้
3. เชื้อฟุ้ง
4. ดูแลปรนนิบัติ
5. เรียนศิลปวิทยาโดยเคารพ

อาจารย์ผู้เป็นทิศเบื้องขวา ศิษย์บำรุงด้วยหน้าที่ 5 ประการนี้แล้ว ย่อมอนุเคราะห์ศิษย์ด้วยหน้าที่ 5 ประการ คือ

1. แนะนำให้เป็นคนดี
2. ให้เรียนดี
3. บอกความรู้ในศิลปวิทยาทุกอย่างด้วยดี
4. ยกย่องให้ปรากฏในมิตรสหาย
5. ทำความป้องกันในทิศทั้งหลาย

(3) ทิศเบื้องหลัง สามีพึงบำรุงภรรยาผู้เป็นทิศเบื้องหลังโดยหน้าที่ 5 ประการ คือ

1. ให้เกียรติยกย่อง
2. ไม่ดูหมิ่น
3. ไม่ประพฤตินอกใจ

4. มอบความเป็นใหญ่ให้

5. ให้เครื่องแต่งตัว

ภรรยาผู้เป็นทิศเบื้องหลัง สามีบำรุงด้วยหน้าที่ 5 ประการนี้แล้ว ย่อมอนุเคราะห์สามีด้วยหน้าที่ 5 ประการ คือ

1. จัดการงานดี

2. สงเคราะห์คนข้างเคียงดี

3. ไม่ประพฤตินอกใจ

4. รักษาทรัพย์ที่สามีหามาได้

5. ขยันไม่เกียจคร้านในกิจทั้งปวง

(4) ทิศเบื้องซ้าย กุลบุตรพึงบำรุงมิตรสหายผู้เป็นทิศเบื้องซ้ายโดยหน้าที่ 5 ประการ คือ

1. การให้ (การแบ่งปันสิ่งของให้)

2. กล่าววาจาเป็นที่รัก

3. ประพฤติตนให้เป็นประโยชน์

4. วางตนสม่ำเสมอ

5. ไม่พูดจาหลอกลวงกัน

มิตรสหายผู้เป็นทิศเบื้องซ้าย กุลบุตรบำรุงโดยหน้าที่ 5 ประการนี้แล้ว ย่อมอนุเคราะห์กุลบุตรด้วยหน้าที่ 5 ประการ คือ

1. ป้องกันมิตรผู้ประมาทแล้ว

2. ป้องกันทรัพย์ของมิตรผู้ประมาทแล้ว

3. เมื่อมีภัยก็เป็นที่พักพิงได้

4. ไม่ละทิ้งในยามอันตราย

5. นับถือตลอดถึงวงศ์ตระกูลของมิตร

(5) ทิศเบื้องต่ำ นายพึงบำรุงทาสกรรมกร ผู้เป็นทิศเบื้องต่ำโดยหน้าที่ 5 ประการ คือ

1. จัดการงานให้ทำตามสมควรแก่กำลัง

2. ให้อาหารและค่าจ้าง

3. ดูแลรักษายามเจ็บป่วย

4. ให้อาหารมีรสแปลก

5. ให้หยุดงานตามโอกาส

ทาสกรรมกรผู้เป็นทิศเบื้องต่ำ นายบำรุงด้วยหน้าที่ 5 ประการนี้แล้ว ย่อมอนุเคราะห์นายด้วยหน้าที่ 5 ประการ คือ

1. ตื่นขึ้นทำงานก่อนนาย

2. เลิกงานเข้านอนทีหลังนาย

3. ถือเอาแต่ของที่นายให้

4. ทำงานให้ดีขึ้น

5. นำคุณของนายไปสรรเสริญ

(6) ทิศเบื้องบน กุลบุตรพึงบำรุงสมณพราหมณ์ผู้เป็นทิศเบื้องบน โดยหน้าที่

5 ประการ คือ

1. จะทำสิ่งใด ก็ทำด้วยเมตตา

2. จะพูดสิ่งใด ก็พูดด้วยเมตตา

3. จะคิดสิ่งใด ก็คิดด้วยเมตตา

4. เปิดประตูต้อนรับ

5. ถวายปัจจัยเครื่องยังชีพ

สมณพราหมณ์ผู้เป็นทิศเบื้องบน กุลบุตรบำรุงโดยหน้าที่ 5 ประการนี้แล้ว

ย่อมอนุเคราะห์กุลบุตรด้วยหน้าที่ 6 ประการ คือ

1. ห้ามไม่ให้ทำความชั่ว

2. ให้ตั้งอยู่ในความดี

3. อนุเคราะห์ด้วยน้ำใจอันดีงาม

4. ให้ได้ฟังสิ่งที่ยังไม่เคยฟัง

5. อธิบายสิ่งที่เคยฟังแล้วให้เข้าใจแจ่มแจ้ง

6. บอกทางสวรรค์ให้ (ที.ปา. (ไทย) 11/266/212-218)

พระองค์ทรงตรัสต่อไปอีกว่าผู้ครองเรือนที่สามารถเลี้ยงดูบุตร ภรรยาให้เป็นสุขไว้ควรไหว้ทิศทั้ง 6 บัณฑิตผู้สมบูรณ์ด้วยศีลมีความเข้าใจในการไหว้ทิศอย่างถูกต้องย่อมประสบความสำเร็จ บุคคลที่ขยัน และขยันอย่างต่อเนื่อง มีปัญญาย่อมประสบความสำเร็จ (อง.จตุกก. (ไทย) 21/32/51-52)

จากที่กล่าวมาแล้วสรุปได้ว่าหลักทิศ 6 เป็นหลักธรรมที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ของบุคคลต่างๆ และเป็นแนวทางที่จะประพฤติปฏิบัติต่อบุคคลนั้นๆ ว่าเราควรประพฤติปฏิบัติต่อบุคคลเหล่านี้ คือมารดาบิดา ท่านเลี้ยงเรามาเราควรเลี้ยงดูท่านตอบ ครูอาจารย์ ควรรู้คุณท่านและทำดีกับท่าน บุตรและภรรยา ควรบำรุงบุตรและภรรยาตามกำลัง มิตรสหาย คนรับใช้และคนงาน ควรบำรุงคนรับใช้ และคนงานตามกำลังสมณพราหมณ์และพระสงฆ์ ควรบำรุงพระสงฆ์ เพราะเป็นผู้สูงด้วยคุณธรรม และเป็นผู้นำทางด้านจิตใจ

5. การประยุกต์หลักพุทธจิตวิทยาในการเสริมสร้างความรัก

การประยุกต์หลักธรรมเพื่อเสริมสร้างความรักตามแนวพุทธจิตวิทยานั้น เพราะมนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่ต้องมีการดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกันเป็นสังคม เป็นกลุ่มเป็นคณะอาจมีการแบ่งกลุ่มไปตามอัตตาของแต่ละกลุ่มคือตามกำลังทรัพย์ ตามกำลังความรู้ ตามพื้นฐานครอบครัว ฯลฯ ที่เคยมีปฏิสัมพันธ์กัน ในแง่ของสังคมนั้น “ทรัพย์” เป็นปัจจัยในการเกื้อหนุนชีวิตมนุษย์ แต่มีใช้จุดหมายสูงสุดของชีวิต ทรัพย์จึงเป็นเพียงสิ่งที่ช่วยให้มนุษย์สะดวกสบายมากขึ้น ดังนั้นทรัพย์จึงควรเป็นปัจจัยที่เกื้อหนุนมนุษย์ทั้งหลายให้ดำเนินชีวิตที่ดีงาม เมื่อทรัพย์เกิดแก่คนดีก็เท่ากับเกิดแก่สังคมด้วย คนดีนั้นเปรียบเหมือนเนืองนาที่ดีที่มีข้างอกงามขึ้นเพื่อประโยชน์สุขแก่คนทั้งปวง การที่จะเป็นคนดีได้นั้นต้องมีหลักธรรมประจำใจ เป็นคำสอนและหลักปฏิบัติ เป็นระบบการควบคุมภายนอกเกี่ยวกับกาย วาจา ว่าด้วยความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อม โดยเฉพาะอย่างยิ่งความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ด้วยกัน

การจัดสภาพความเป็นอยู่และสิ่งแวดล้อมให้เรียบร้อยเกื้อกูลแก่การดำรงชีวิตของมนุษย์ในสังคม เพื่อการประพฤติปฏิบัติในสิ่งที่ดีงามยิ่งขึ้นไป เมื่อปฏิบัติดีปฏิบัติชอบย่อมก่อให้เกิดปัญญา เมื่อเกิดปัญญา ย่อมรู้เข้าใจมองเห็นสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง เกิดความซาบซึ้งมีใจโน้มไปหาคุณค่าอันดีงามที่เรียกว่า คุณค่าอันอุดมสภาวะ และคุณค่าอันสมบูรณ์ที่เราเรียกว่า “ความรัก” เพราะเป็นความปรารถนาที่อยากให้ผู้อื่นมีความสุขทั้งมนุษย์และสัตว์ และเป็นสิ่งที่มนุษย์ไขว่คว้า ความรักมิได้มีให้กับเฉพาะบุคคลใดบุคคลหนึ่งเท่านั้น แต่รวมหมายถึงส่งความรักต่อไปยังบุคคลอื่นๆ ด้วยที่อยู่ร่วมกันเป็นสังคม ดังนั้นมนุษย์ที่มีองค์ประกอบของการอยู่ร่วมกันเป็นสังคม และการอยู่กันเป็นสังคมเป็นการอยู่ร่วมกันเป็นจำนวนมากควรมีสิ่งที่จะมากำกับสังคมให้เป็นระเบียบที่เราเรียกว่า “ศีล” ซึ่งเป็นหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนา

และสามารถนำหลักธรรมมาใช้กับความรักชั้นต่างๆ ได้ คือการนำหลักธรรมมาใช้กับความรักตนเองความรักผู้อื่น และความรักแบบเมตตาได้ ซึ่งเปรียบเสมือนเข็มทิศนำทางไปในทิศทางที่ดี ที่ถูกที่ควร ทั้งยังเป็นการพัฒนาชีวิตให้มีความเจริญก้าวหน้าทางกาย ทางวาจา และทางใจ

การนำหลักเบญจศีลหรือศีล 5 ในการเสริมสร้างความรักตนเอง

ความรักในตนเอง เป็นความรักที่เป็นระเบียบวินัยในตนเอง และต่อผู้อื่น ไม่เบียดเบียนผู้อื่นรวมไปถึงสัตว์ ธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อม ชาวพุทธชั้นนำจะต้องมีความเข้มแข็งที่ตั้งมั่นอยู่ในหลักธรรม และให้เป็นตัวอย่างแก่ชาวพุทธทั่วไป คือ ศีล 5 ซึ่งถือเป็นขั้นต่ำสุดของผู้ประพฤติธรรม จะสังเกตได้ว่าหลักศีล 5 เป็นส่วนเบื้องต้นของธรรมจริยาในแง่ของกายวาจา และใจ เป็นศีลขั้นพื้นฐานศีล 5 ศีลเป็นเรื่องสะท้อนถึงความมั่นคงในกาย วาจา และใจ สามารถพัฒนาตนเองได้

ศีลข้อที่ 1 เป็นการไม่ทำลายชีวิตใดๆ “ชีวิต” ในที่นี้ครอบคลุมถึงชีวิตมนุษย์และสรรพสัตว์ต่างๆ “การทำลาย” ครอบคลุมทั้งการทำชีวิตให้สิ้นไป และการทำลายสุขภาพร่างกายให้เสื่อมโทรมลงซึ่งจะนำไปสู่ความเจ็บป่วย และการจบชีวิตในที่สุด “การทำลาย” นี้สามารถเป็นการกระทำทั้งทางตรงและทางอ้อม ทางตรงคือกระทำด้วยตนเอง ทางอ้อมคือการจ้างวาน หรือการสนับสนุนผู้อื่นกระทำ รวมถึงการมีส่วนร่วมในรูปแบบต่างๆ ในการทำลายชีวิต การทำลายชีวิตนี้มีรากฐานจากความรุนแรงในจิตใจ (ศักดิ์ชัย อนันต์ตรีชัย, 2550, หน้า 82) การที่เราจะไปทำลายชีวิต หรือทำร้ายใครนั้นเกิดจาก “โทสะ” เพราะมีจิตอาฆาต ความขัดเคือง ประทุษร้าย ความมุ่งคิดประทุษร้าย (อภิ.วิ.(ไทย) 35/909/568) “โทสะ” เกิดจากความไม่อดทน เป็นความคับแค้นใจ คับข้องใจ และจะทวีความรุนแรงเพิ่มขึ้น (ขุ.ชา (ไทย) 27/ 16 /323) ซึ่งลักษณะดังกล่าวนี้จะแสดงออกมาเป็นพฤติกรรม โดยมีอกุศลเหตุคือโทสะ (พระคันธสารากวีวงศ์, 2546, หน้า 474) ที่เป็นแรงขับภายในให้เกิดพฤติกรรมรุนแรงปรากฏออกมาภายนอก ซึ่งแรงขับจากกิเลสภายใน (อายุษกร งามชาติ, 2550, หน้า 34)

ศีลข้อที่ 2 การไม่ครอบครองทรัพย์สินผู้อื่นโดยไม่ได้รับอนุญาต หมายถึง การขโมย การลักลอบ การหลอกลวง การกดขี่ และการขูดรีด (ที.ส.อ. (ไทย) 1/1/190,109-111) เช่น ถ้าเราอยากได้สิ่งของของผู้อื่นเกิดจากโลภะ ดังที่ได้กล่าวมาแล้วจากศีลข้อที่ 1 ว่าก่อให้เกิดการปล้นฆ่า คดโกง หลอกลวง จี้ข่มขู่เอาทรัพย์ สิ่งที่จะมาทำร้ายได้ก็คือ “อโลภะ” คือ ความไม่โลภ ความไม่ยอมได้ของผู้อื่น(อภิ.วิ (ไทย) 35/292/272. : อภิ.สง. (ไทย) 34/32/26) อันได้แก่ “สัมมาชีพ และสังวรการ”(อง.ทสก. 24/176/319-324)

ศีลข้อที่ 3 เป็นพฤติกรรมส่วนบุคคล ที่เรียกว่าการไม่ล่วงละเมิดทางเพศซึ่งหมายถึงการไม่มีเพศสัมพันธ์กับผู้ที่มีเจ้าของ การไม่ล่วงละเมิดทางเพศครอบคลุมถึงการไม่ใช่เพศสัมพันธ์เป็นเครื่องมือในการกระทำธุรกิจ หรือการไม่ใช่อำนาจหน้าที่ในการมีเพศสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชา การไม่ใช่เพศสัมพันธ์เป็นเครื่องมือในการกระทำธุรกิจซึ่งสามารถแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือทางตรง และทางอ้อม ทางตรงหมายถึง ธุรกิจที่เกี่ยวข้องกับการค้าบริการทางเพศโดยตรงไม่ว่าจะอยู่ในรูปแบบแอบแฝงใดๆ โดยเฉพาะการค้าประเวณีเด็ก เพราะเด็กยังจัดเป็นผู้อยู่ในปกครองของบิดามารดา ส่วนทางอ้อม หมายถึงการไม่ใช่เพศสัมพันธ์ซึ่งอาจจะเป็นตนเอง หรือจากการหามาให้ (ศักดิ์ชัย อนันต์ตรีชัย, 2550, หน้า 85) และยังรวมไปถึงการไม่มีเพศสัมพันธ์แบบหมู่ (swinging) เป็นการ “สำรวมในกาม”

ศีลข้อที่ 4 เป็นการยึดถือ “สัจจะ” คือไม่พูดโกหก พูดไม่จริง และในศีลข้อนี้ยังมี “โทสะ” เป็นพื้นฐานอันก่อให้เกิดการพูดคำหยาบ พูดส่อเสียด พูดเพ้อเจ้อ (ขุ.ชา. (ไทย) 27/ 17 /323) ดังนั้น “สัจจะ” จึงครอบคลุมไปถึงการไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดเพ้อเจ้อ และยังหมายถึง กิริยาที่ทำให้เข้าใจเรื่องที่ไม่เป็นจริง ไม่แท้ ว่าเป็นเรื่องจริง เรื่องแท้ (ที.ส.อ. (ไทย) 1/1/191) การใช้กาย ใช้ของที่เนื่องด้วยกาย ใช้วาจา กระทำกิริยาหลอกลวงผู้อื่น (ที.ส.อ. (ไทย) 1/1/192) และยังครอบคลุมถึงการใช้คำไม่จริงประกอบคำ

จริงเพื่อให้เกิดความเข้าใจคลาดเคลื่อน (ที.สี.อ. (ไทย) 1/1/193) กลยุทธ์การขาย และการสื่อสารทางการตลาด ที่ครอบคลุมถึง การโฆษณา การประชาสัมพันธ์ และกิจกรรมส่งเสริมการขายต่าง เช่น การโฆษณาเกินจริงดังที่เราเห็นกันในทีวี หรือสื่อต่างๆ เช่น เช่น ทีวี นิตยสาร วิทยุ โปสเตอร์ แผ่นพับ ใบปลิว ฯลฯ

ศีลข้อที่ 5 การไม่เสพสิ่งเสพติดทุกชนิดทำให้มี “สติ” เพราะไม่ได้เสพสิ่งเสพติด สิ่งต่างๆที่ก่อให้เกิดผลเสียแก่ร่างกายและจิตใจ ส่งผลกระทบต่อสติสัมปชัญญะของผู้เสพ นำไปสู่การขาดจิตสำนึกที่ดีและความตระหนักรู้ เป็นต้นเหตุสำคัญในการล่วงละเมิดจริยธรรมอื่นๆ ได้อย่างง่าย ในบริบทดั้งเดิม มีความหมายถึงสุราและเมรัย (ขุ.ขุ.อ. (ไทย) 1/1/29) หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ นอกจากนั้นยังรวมไปถึงยาเสพติดอื่นอีก เช่น ยาบ้า ยาไอซ์ ยาไอส์ กัญชา เฮโรอีน ฯลฯ ยังรวมถึงสิ่งที่สามารถก่อพิษภัยต่างๆ แก่จิตสำนึก อันได้แก่รายการโทรทัศน์ นิตยสารหนังสือ ภาพยนตร์ เพราะถือเป็นสิ่งมอมเมาทางปัญญา

สรุปการใช้ศีล 5 ในฐานะเป็นกระบวนการเสริมสร้างความรักในตนเอง ดังนี้

ศีลข้อที่ 1 นำ “ความรัก” (เมตตา) ในฐานะเป็นกระบวนการเสริมสร้างความรักในตนเองทางใจ (ใจสุจริต) เพราะเมื่อเรามีความรักให้กับบุคคลอื่นย่อมทำให้จิตใจเบิกบาน โดยเจตนาว่าจะไม่ฆ่า และไม่ทำลายสุขภาพตนเอง นอกจากพัฒนาทางกายแล้วยังต้องพัฒนาทางจิตควบคู่กันไปอีกด้วย

ศีลข้อที่ 2 นำ “สัมมาชีพ” ในฐานะเป็นกระบวนการเสริมสร้างความรักในตนเองทางกาย (กายสุจริต) โดยมุ่งเน้นกำไรจากการประกอบอาชีพสุจริตเพียงอย่างเดียว แต่ยังคงต้องมีการพัฒนาจิตใจควบคู่ไปด้วย โดยการมุ่งเน้นการไม่ทำลายแหล่งธรรมชาติอันเป็นทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมที่ส่งผลมายังสังคมส่วนรวม

ศีลข้อที่ 3 ยึดหลัก “กามสังวร” ในฐานะเป็นกระบวนการเสริมสร้างความรักในตนเองทางกาย (กายสุจริต) ที่ส่งผลมายังการกระทำ ไม่แย่งชิงคู่ครอง (บุรุษหรือสตรีที่ไม่ควรละเมิด) รวมไปถึงการค้าประเวณี หรือมีส่วนร่วมในการจัดหาการให้บริการทางเพศทั้งทางตรง และทางอ้อม

ศีลข้อที่ 4 ยึดเอาความ “สัจจะ” ในฐานะเป็นกระบวนการเสริมสร้างความรักในตนเองทางกาย (กายสุจริต) ที่ส่งผลมายังการกระทำ โดยระลึกในการมีเจตนาไม่โกหก การใช้กาย ใจของที่เนื่องด้วยกาย ใช้วาจา กระทำกริยาหลอกลวงผู้อื่น และยังครอบคลุมไปถึงการโฆษณาประชาสัมพันธ์ต่างๆ ที่เกินจริงในสื่อ เช่น ทีวี นิตยสาร วิทยุ โปสเตอร์ แผ่นพับ ใบปลิว ฯลฯ

ศีลข้อที่ 5 ยึดเอาหลัก “สติ” ในฐานะเป็นกระบวนการเสริมสร้างความรักในตนเองทางกาย (กายสุจริต) ที่ส่งผลมายังการกระทำ โดยระลึกในเจตนาไม่ดื่มสุรา เครื่องดองของเมาและสิ่งเสพติดทุกชนิด อันได้แก่ สุรา เบียร์ กัญชา เฮโรอีน โคเคน ยาไอซ์ ยาไอ ยาบ้า ฯลฯ

การนำหลักทศ 6 ในการเสริมสร้างความรักผู้อื่น

มนุษย์มีสถานะ หน้าที่ และมีการปฏิสัมพันธ์กับมนุษย์คนอื่นๆ ซึ่งปรากฏในพระสูตรโดยพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงให้คำสรุปหน้าที่ของมนุษย์ที่พึงปฏิบัติต่อมนุษย์ได้เป็น 2 ฝ่าย คือ ฝ่ายหนึ่งทำหน้าที่ อนุเคราะห์ อีกฝ่ายหนึ่งที่ได้รับการอนุเคราะห์ซึ่งมีหน้าที่บำรุงแก่ฝ่ายที่ทำการอนุเคราะห์ตน มนุษย์ก็จะกระทำไปตามหน้าที่ของสถานภาพนั้นๆ โดยที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงแสดงหลักการของบทบาทในสถานภาพต่างๆ ไว้ให้เป็นแนวทางสำหรับนำไปปฏิบัติให้เหมาะกับคน สถานะภาพ เวลา กิจของมนุษย์เกิดขึ้นในการอยู่ร่วมกัน มีความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ ตั้งแต่เกิดจนตาย การเกิดของมนุษย์เกิดแบบ ซลาพุชะต้องอาศัยบิดามารดาเป็นผู้ให้กำเนิด เกิดในครรภ์มารดา (ที. ปา. (ไทย) 11 / 312 / 293) การมีปฏิสัมพันธ์ดังกล่าวสามารถแบ่งได้เป็นการเป็นการ “อนุเคราะห์” และ “บำรุง” เป็นคู่ๆ ที่ปรากฏในทศ 6 (นางสาวประภัสสร คำภิโร, 2550, หน้า 14-17) ดังต่อไปนี้คือ

ในสังคาลกสูตร 29 พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงกำหนดหน้าที่ของคู่สถานภาพ มี 2 ประการ คือ การ อนุเคราะห์ และ บำรุง โดยแยกเป็น

บิดา มารดา	อนุเคราะห์	บุตร
บุตร	บำรุง	บิดา มารดา
ครู อาจารย์	อนุเคราะห์	ศิษย์
ศิษย์	บำรุง	ครู อาจารย์
ภรรยา	อนุเคราะห์	สามี
สามี	บำรุง	ภรรยา
มิตร	อนุเคราะห์	มิตร
มิตร	บำรุง	มิตร
ลูกน้อง	อนุเคราะห์	นาย
นาย	บำรุง	ลูกน้อง
สมณะ พราหมณ์	อนุเคราะห์	คฤหัสถ์

6. บทสรุป

สำหรับการเสริมสร้างความรักแบบยั่งยืนตามหลักพุทธจิตวิทยานั้น ประกอบด้วยหลักจิตวิทยาตะวันตกของ Sternberg กล่าวว่า ความรักมีองค์ประกอบ 3 ประการ คือ ความใกล้ชิดผูกพัน (Intimacy) การอุทิศตัวต่อกัน (Commitment) และอารมณ์รัก (Passion) และหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่ถือว่าเป็นหลักจิตวิทยาตะวันออก ประกอบด้วยหลักเบญจศีลและหลักความสัมพันธ์แบบทศ 6 พระพุทธศาสนาได้แบ่งความรักมีอยู่ 2 ระดับ คือ (1) หลักธรรมที่ใช้กับความรักตนเอง เป็นหลักธรรมที่ใช้กับบุคคลและเหมาะกับการงานต่างๆ ไปเพื่อเป็นประโยชน์แก่บุคคลนั้นๆ พร้อมทั้งยังความเจริญมาให้ในปัจจุบัน ได้แก่ ศีล 5 เบญจธรรม (2) หลักธรรมที่ใช้กับความรักผู้อื่น เป็นหลักธรรมที่เหมาะสมกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลต่างๆ เช่น มารดา บิดากับบุตรธิดา สามีกับภรรยาหรือคู่รัก เพื่อนกับเพื่อน ครูอาจารย์กับศิษย์ ได้แก่ ทศ 6 บูรณาการเข้ากับหลักจิตวิทยาเป็นเนื้อเดียวกัน ประกอบด้วย 1.ให้ความสนใจ ให้ความสนใจและจดจำเรื่องราวต่างๆที่สนทนา เช่น ความสำเร็จในหน้าที่การงาน 2.ยิ้มแย้ม แสดงให้เห็นถึงความนิยมชมชื่น ชอบพอ รักใคร่ การยิ้มเป็นหัวใจ สำคัญของการสร้างสัมพันธ์ภาพโดยไม่จำกัดสถานะ เชื้อชาติ เพศ หรือวัย 3.แสดงการจำได้ จำชื่อจำเหตุการณ์หรือเรื่องราวที่ดีๆ ที่เคยเกี่ยวข้องกัน 4.เป็นคู่สนทนาที่ดี การแสดงตนเป็นคู่สนทนาที่ดีทำตัวเป็นผู้ฟังที่ดี ปล่อยให้อีกฝ่ายได้พูดคุยตามความต้องการของเขา 5.รับฟังความคิดเห็น ไม่ผูกขาดอยู่กับความคิดของตนเองข้างเดียว 6.แสดงการยอมรับนับถือ ให้เกียรติต่อกัน ทั้งที่ต่อหน้าและลับหลัง 7.แสดงความมีน้ำใจ อาจแสดงออกได้หลายแนวทาง ด้วยการเป็นผู้ให้ ให้ความรัก ให้ความหวังใจ แบ่งปัน ช่วยเหลือ ให้อภัย ให้อกำลังใจ 8.แสดงความชื่นชมยินดี ในวันพิเศษหรือเหตุการณ์สำคัญของชีวิตมีให้รับรางวัลพิเศษ จัดว่าเป็นการแสดงความมีน้ำใจให้ความสนใจ และยอมรับในความสำเร็จนั้นๆ

7. เอกสารอ้างอิง

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2500.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2535.

_____. พระไตรปิฎก ภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.

พุทธทาสภิกขุ. การทำลายความเห็นแก่ตัว. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, 2534.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม. กรุงเทพมหานคร : บริษัทเอส อาร์ พรินติ้งแมสโปรดักส์ จำกัด, 2548

_____. วาเลนไทน์สู่วาลเลนธรรม, กรุงเทพมหานคร : บริษัทสหธรรมิก จำกัด, 2548.

พระคันธสาราภิวังศ์ (แปล), **อภิธัมมัตถสังคหะ และ ปรมัตถทีปนี**, กรุงเทพมหานคร : ไทยรายวันการพิมพ์, 2546.

พระสัทธัมมโชติกะ ฉัมมาจริยะะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ 9 เล่ม 1 สมถกรรมฐานทีปนี**, พิมพ์ครั้งที่ 5, กรุงเทพมหานคร : มุลนิธิสัทธัมมโชติกะ, 2547.

ศักดิ์ชัย อนันต์ตรีชัย, **จริยศาสตร์ในการดำเนินธุรกิจของพระพุทธศาสนานิกายเถรวาท**, วิทยานิพนธ์

พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2550,

อายุษกร งามชาติ, **การบูรณาการหลักพุทธธรรมเพื่อเป็นเครื่องมือในการปรับเปลี่ยนภาวะบกพร่อง**

ทางความรัก, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2553.

นางสาวประภัสสร คำภิโร, **การศึกษาวิเคราะห์ความรับผิดชอบต่อสถานะและบทบาทของมนุษย์ สิ่งสากล**
สูตร, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2550.

Quoted in Christopher S Queen (ed). Engaged Buddhism in the West.