

# การศึกษาวิเคราะห์ความรักในพระพุทธศาสนาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต An Analytical Study of Love In Buddhism for Developing The Quality of Life

ชาญธาตา มั่นประเสริฐ, พูนชัย ปันธิยะ

Chanthada Manprasert, Phoonchai Punthiya

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Chiang Mai Campus

พิรพานุวัตน์ ชื่นวงศ์

pirapanuwat chuenwong

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

Chiang Rai Rajabhat University.

Corresponding Author, E-mail: Chayapakorn.Phr@gmail.com

## บทคัดย่อ

บทความวิจัย เรื่องนี้ มีวัตถุประสงค์ 3 ข้อ คือ 1) เพื่อศึกษาความรักทางพระพุทธศาสนาเถรวาท 2) เพื่อศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิต 3) เพื่อศึกษาวิเคราะห์ความรักทางพระพุทธศาสนาเถรวาทเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ

**ผลการวิจัยพบว่า 1)** ความรักในทางพระพุทธศาสนา ประกอบไปด้วย (1) เสน่หา เป็นความรักที่เกิดจากค้นหาเป็นการสนองความต้องการของตนเอง (2) เปมะ เป็นความรักที่เป็นความพอใจเกี่ยวเนื่องกัน เช่น พี่น้อง สามภรรยา (3) เมตตา เป็นความปรารถนาดี อนุเคราะห์ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความไม่ปองร้ายกันและกัน (4) เมตตาอัปมัญญา เป็นความรักที่ไม่มีขอบเขต และไม่มีประมาณ ไม่จำกัด มีจิตแผ่ไปทั้งมนุษย์และสัตว์ โดยความรักแบบเมตตาและเมตตาอัปมัญญาเป็นความรักที่สามารถนำมาใช้พัฒนาคุณภาพชีวิตได้

**2)** ในด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิต คือการเรียนรู้ การฝึกฝนควบคุม ปรับปรุงเปลี่ยนแปลง มุ่งมั่นพัฒนาตนเองให้เต็มศักยภาพของมนุษย์ ความรักสามารถนำมาใช้เป็นแรงขับเคลื่อน หรือแรงบันดาลใจในการพัฒนาคุณภาพชีวิตในหลายด้าน ทั้งการใช้ความรักพัฒนาตนเอง การใช้ความรักพัฒนาครอบครัว การใช้ความรักเพื่อการพัฒนาความสัมพันธ์

ของคู่ครองหรือคนรัก การใช้ความรักเพื่อการพัฒนาการทำงาน ตลอดจนสามารถใช้ความรักเพื่อการพัฒนาสังคมประเทศชาติได้

**คำสำคัญ:** ความรักในทางพระพุทธศาสนา, พัฒนาคุณภาพชีวิต

### Abstract

The objectives of the thematic paper are to (1) study love in Theravada Buddhism, 2) to study the life quality developing process and (3) to analytically study love in Theravada Buddhism in relation to the life quality development.

The findings show that: loves in Buddhism are classified into (1) Sanehā; the possessed love, originated from lust to fulfill one's own desire, (2) Pema or love arises from the family relationship such as siblings and sprouts, (3) Mettā or loving kindness is the good will, the selfless love arises from compassion and mercy and (4) Mettā-Appamanā or endless love to all creatures. According from those classification Mettā and Metta-Appamañā are the love that be able to improve the quality of life.

In the Life quality development, it comprises of learning, controlling, improving, adjusting and developing oneself to bring the ultimate potentiality out. Love can be a motif or inspiration for life quality development in many aspects including self-development, family development, relationship development between sprouts or lovers, work development and national social development.

**Keywords:** Love In Buddhism, Developing The Quality of Life

### บทนำ

“ความรัก” เป็นพื้นฐานของมนุษย์ที่ไม่มีใครในโลกนี้จะปฏิเสธได้ว่าไม่รู้จักและไม่มีใครต้องการจะมีชีวิตอยู่อย่างปราศจากความรักที่ดั่งาม เพราะความรักเป็นพลังงานหนึ่งที่เป็นแรงผลักดันขับเคลื่อนของมนุษย์ให้ก้าวเดินไปตามทิศทางที่ปรารถนาได้อย่าง

ดี ในปัจจุบันเราจะเห็นได้ว่าสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคมไทยนั้นมีเรื่องราวมากมายของความรักที่ปฏิบัติเกี่ยวพันซึ่งกันและกันอย่างลึกซึ้งไม่ได้เลยดังนั้น “ความรัก” จึงเป็นคำที่ยากเกินกว่าที่เราจะให้คำนิยามได้ เพราะความรักนั้นทำให้เกิดแรงบันดาลใจและเป็นพลังให้เกิดทั้งแง่ลบและแง่บวก ความรักเป็นพลังที่อยู่ภายในจิตใจของมนุษย์ สัตว์

ความรักยังมีบทบาทสำคัญในชีวิตมนุษย์เป็นอย่างมากจนมีผู้สร้าง ทัชมาฮาลสุสานหินอ่อนเป็นสถาปัตยกรรมแห่งความรักที่สวยงามที่สุดในโลก ถูกสร้างขึ้นโดย จักรพรรดิซาร์ซหอนซาร์ เพื่อเป็นอนุสรณ์แห่งความรักที่พระองค์มีต่อออร์ซุมันท์ พานู เพคุม ธิดาของรัฐมนตรีที่เสียชีวิตลงเมื่อคลอดบุตรคนที่ 14 ทำให้พระเจ้าจักรพรรดิซาร์ซหอนซาร์ถึงสองทศวรรษ (สารานุกรมเสรี, 2562: ออนไลน์) มีตำนานมากมายในโลกใบนี้ที่กล่าวถึงประโยชน์ของความรักที่แท้จริงและได้กล่าวถึงมุมมองของความรักที่เป็นความหลงใหลเกิดขึ้นจากกิเลสทำให้เกิดโทษขึ้นอีกมากมายเช่นกัน และมีใช้เพียงศาสนาพุทธเท่านั้นที่เห็นความสำคัญของความรักระดับสากลนี้ทุกศาสนาก็กำลังเคลื่อนไหวแต่ที่เห็นชัดเจนคือพระพุทธศาสนาโดยองค์ทะไลลามะ ไม่ว่าท่านจะเดินทางไปทีใดก็มีสื่อมวลชนและผู้คนให้ความสนใจเพราะท่านมัก ไม่กล่าวถึงปัญหาของตน แต่กลับกล่าวถึงสันติภาพโลกรวมไปถึงพระสงฆ์ชาวพุทธอื่นๆ อีกหลายท่านทั้งในประเทศไทย และต่างประเทศ เช่น ท่านพุทธทาส, พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พระไพศาล วิสาโล, พระพะยอม กัลยาโณ ,พระธรรมจารยต์ช นัท ฮันท์ เป็นต้น

เมื่อกล่าวมาข้างต้นอาจจะทำให้มองเห็นว่าที่จริงแล้วความรักนั้นไม่ได้เป็นไปทิศทางที่ก่อให้เกิดความสุขหรือความทุกข์เพียงอย่างเดียวอย่างหนึ่งได้อย่างแท้จริง โดยเฉพาะอย่างยิ่งความรักในระหว่างชายหญิงหรือความรักที่เกี่ยวข้องกับชีวิตคู่ครองแล้วนั้นเป็นความรักที่ละเอียดอ่อนและเป็นความรักที่ปมเชื้อหรือเหตุแห่งทุกข์ กล่าวคือ ยิ่งรักมากก็ยิ่งทุกข์มากนั่นเอง ในพุทธปรัชญากล่าวไว้ว่า “ความโศกย่อมเกิดแต่ความรัก ภัยย่อมเกิดแต่ความรัก ฉะนั้นผู้พ้นแล้วจากความรักย่อมไม่มีความโศกและภัย” หรือ “ความโศกก็ดี ความรำไรก็ดี ความทุกข์ก็ดี มากมายหลายอย่างมีอยู่ในโลก เพราะอาศัยสัตว์หรือสังขารอันเป็นที่รัก” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 25 ข้อ 213: 89)

ความรักในทางพระพุทธศาสนามีการอนุวัตรตามความเป็นไปในสังคมมนุษย์ ซึ่งเป็นความรักแบบสากล (Universal love) คือ ความเมตตา ความปรารถนาดี ความเห็นอกเห็นใจเป็นความรักที่หวังดี ปรารถนาดีต่อบุคคลอื่นอย่างจริงใจ มองทุกคนเป็นเพื่อน และไม่ต้องการสิ่งตอบแทน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2549: 15)

สภาพสังคมปัจจุบันการดำเนินชีวิตเป็นไปทั้งที่มีปัญหาในชีวิตและราบรื่น ไม่ว่าจะเป็นครอบครัวและสังคมส่วนใหญ่ อาจก่อให้เกิดการปรับปรุงแก้ไขมาตลอด หลักแห่งความรักเป็นประเด็นใหญ่ๆ ที่นำมาพัฒนาชีวิตได้ จากประเด็นปัญหาดังกล่าวที่เกิดขึ้นในเรื่องของความรัก

ความรักจึงเป็นสิ่งสำคัญขั้นพื้นฐานที่กักเก็บอยู่ในจิตใจตั้งแต่วัยเด็ก และสามารถพัฒนาขึ้นมาเป็นความรักที่สมบูรณ์แบบได้เพราะการอยู่ร่วมกันในครอบครัว ในกลุ่มสังคมเล็ก และกลุ่มสังคมใหญ่ย่อมมีการพึ่งพาอาศัยเกื้อกูลกัน การทำสิ่งหนึ่งย่อมไปกระทบอีกสิ่งหนึ่งเสมอ ทำให้มนุษย์ควรตระหนักว่า การที่เราจะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งส่งผลกระทบต่อที่เป็นไปในทิศทางที่ทำให้คนอื่นเดือดร้อนหรือไม่เกิดความทุกข์กับการกระทำของเราหรือไม่ เราควรมีความรักให้กันและกันช่วยเหลือเกื้อกูลกัน

กระบวนการพัฒนา คนสามารถปรับเปลี่ยนทัศนคติ นิสัยและพฤติกรรมทั้งภายใน และภายนอก รวมทั้งสามารถพัฒนาตนให้เป็นไปในทิศทางที่ตนและสังคมต้องการได้ ประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการพัฒนาตนเองพอสรุปได้หลายทางอันได้แก่ทางให้รู้และเข้าใจธรรมชาติพฤติกรรมของมนุษย์ทั้งที่ปรากฏออกมาและไม่ปรากฏออกมาให้เห็นได้ชัดเจน ทั้งที่รู้ตัวและไม่รู้ตัว หรือในทางให้รู้และเข้าใจพัฒนาการทางด้านสรีระและภาวะทางจิต ที่มีผลต่อการแสดงพฤติกรรมของมนุษย์ หรือเป็นทางให้รู้และเข้าใจกระบวนการพัฒนาตนเองและวิธีปรับตัวของมนุษย์ การเผชิญปัญหา การแก้ปัญหา การพิจารณาสภาพของจิตใจ ทั้งในด้านการกระทำความรู้สึกรู้สึกคิด อารมณ์และแนวทางในการรักษาสุขภาพจิต รวมถึงทางให้เข้าใจตนเองและผู้อื่นที่อยู่ในสังคมได้ และสามารถรับรู้และเข้าใจพฤติกรรมได้อย่างถูกต้อง โดยใช้หลักการและแนวทางจิตวิทยาหรือหลักธรรมทางพุทธศาสนาเข้ามาเป็นตัวกำหนด และในทางให้รู้ศาสตร์ประยุกต์พื้นฐานที่จะนำไปสู่การปรับปรุงพัฒนาพฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสม เพื่อดำรงชีวิตและการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จสูงสุดในสิ่งที่ต้องการ

บุคคลที่ได้รับการพัฒนาแล้วจะเป็นผู้ที่อยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุขความสมดุลระหว่างชีวิตงานกับครอบครัวสำคัญ ซึ่งเป็นเรื่องของความมั่นคงและความก้าวหน้าในงานเป็นปัจจัยพื้นฐานของการดำเนินชีวิตที่มีคุณภาพเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความสมดุลระหว่างงานกับชีวิตส่วนตัวอย่างแยกกันไม่ได้เพราะทุกด้านของชีวิตส่วนตัว การงานส่งผลต่อด้านของการพัฒนาคุณภาพชีวิตต่อตนเองและครอบครัวแล้วยังรวมถึงลักษณะงานที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมอีกด้วยโดยมีองค์ประกอบทางกายภาพ คือ เป็นผู้มีอนามัย

ดี ร่างกายแข็งแรง เป็นผู้ที่ไม่หวาดกลัวต่อผู้อื่น และปัญหาต่างๆ ปฏิบัติตนได้เป็นที่ต้องใจ หรือมีเสน่ห์ และมีความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งทุกอย่างที่ปรากฏให้บุคคลอื่นเห็นนั้น เป็นผลมากจากการได้รับการพัฒนาในด้านอื่นๆ

ผู้วิจัยเห็นว่า หลักคำสอนในทางพุทธศาสนาสามารถที่จะอธิบายหรือมีแนวทางในการให้เหตุผลนำเสนอทางออกที่ถูกต้องและเหมาะสมเกี่ยวกับระหว่างความรักที่สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นได้จริง ซึ่งจะศึกษาความหมายและเข้าใจความรักและการพัฒนาคุณภาพชีวิตมีความตระหนักถึงคุณค่าและโทษของความรัก เพื่อเป็นพื้นฐานแนวทางในการปฏิบัติต่อความรักและนำมาพัฒนาคุณภาพองค์ประกอบของความสำเร็จในชีวิตให้ถูกต้องเพื่อประโยชน์และความสุขสงบที่สมคูลได้ตามแนวทางแห่งพุทธศาสนาต่อไป

### วัตถุประสงค์การวิจัย

- 1) เพื่อศึกษาความรักทางพระพุทธศาสนาเถรวาท
- 2) เพื่อศึกษาการพัฒนาคุณภาพชีวิต
- 3) เพื่อศึกษาวิเคราะห์ความรักทางพระพุทธศาสนาเถรวาทเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต

### ระเบียบวิธีวิจัย

บทความวิจัยนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยผู้วิจัย จะทำการศึกษาจากเอกสารอันได้แก่ คัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาเถรวาท ทำการวิเคราะห์สังเคราะห์ข้อมูล และขอบเขตด้านเอกสาร แยกประเภทในการศึกษา ประกอบด้วย (ก) เอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) ได้แก่ พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และ (ข) เอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) ได้แก่ อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา ปกรณ์วิเสส วิทยานิพนธ์ งานวิจัย ตลอดจนเอกสารที่เกี่ยวข้องในการวิจัย

### ผลการวิจัย

#### 1. ความรักทางพระพุทธศาสนาเถรวาท

ในทางพระพุทธศาสนานั้นนิยามของความรักมีทั้งในแง่ลบ และในแง่บวกซึ่งสะท้อนให้เห็นพลังและอำนาจของความรักว่ามีอิทธิพลต่อการดำรงชีวิตของสรรพสัตว์

ธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อมเพียงไร นิยามของ “ความรัก” มีหลายแง่มุม ได้แก่

1) สีนหะ (เสนหา) เสนหะคือ สีนหา เป็นความรักฝ่ายอกุศล หรือความรักที่เป็นฝ่ายกิเลสเศร้าหมองแห่งจิตใจ จัดอยู่ในกิเลสกลุ่มโลภะ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 34 ข้อ 1065: 272-273) เป็นไวพจน์คำหนึ่งของตัณหา จัดเป็นตัณหาที่มีกำลังอ่อนเฉพาะอารมณ์ที่ผูกพัน คือมีความรัก ความเยื่อใยเฉพาะบุคคลที่เกี่ยวข้อง สนิทสนม ผูกพันเป็นญาติมิตร องค์กรธรรมของเสนหาคือโลกเจตสิก ในพระสูตรตปิฎก ขุททกนิกายตัณหาวรรค อรรถาธิบายถึงเสนหาว่า “สัตว์โลกผู้มีแต่โสมนัสซาบซ่าน ฉ่ำชื่นด้วยเสนหา มัวแต่แสวงหาความสุขกันอยู่ จะต้องเข้าถึงชาติและชราร่ำไป” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 25 ข้อ 341:139) มีอรรถาธิบายเพิ่มเติมในขุททกนิกาย ธรรมบพอรรถกถาว่า ฉ่ำชื่นด้วยเสนหา หมายถึงเปียกชุ่มด้วยยางเหนียว คือตัณหา (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 8 ข้อ 10: 400) กล่าวได้ว่า “เสนหา” เป็นความรักที่เจือด้วยตัณหา เป็นความรักฝ่ายอกุศล เป็นความรักที่มีพื้นฐานมาจาก “โลภะ”

2) เปมะ” จัดเป็นไวพจน์ของตัณหาด้วย ดังที่ปรากฏในคัมภีร์สารัตถปกาสินีว่า “เพราะฉะนั้น ตัณหาแล ท่านเรียกว่า ราคะเพราะกำหนด ว่าฉันทะเพราะพอใจ ว่าเปมะเพราะประพัติน่ารักใคร่” เปมะ เรียกอีกอย่างว่า ตัณหาเปมะ หรือ เคหสิตเปมะ หมายถึง ความรักอันอาศัยเรือน ได้แก่ ความรักฉันทพ่อแม่ลูก ญาติพี่น้องและสามีภรรยา มีความเกี่ยวเนื่องเป็นครอบครัวเดียวกัน เป็นความรักใคร่ชื่นชมด้วยยึดถือในความสัมพันธ์อันญาติมิตรดังกล่าวและแยกจากกันไม่ได้ องค์กรธรรมของเปมะนั้นคือโลกเจตสิก “ความรัก” เกิดจากสาเหตุ 2 ประการคือ ด้วยการอยู่ร่วมกันในชาติปางก่อนด้วยการเกื้อกูลกันในปัจจุบันเหมือนดอกอุบลเกิดขึ้นในน้ำ ดังนั้นความรักแบบเปมะเป็นความรักที่เกี่ยวข้องพันกันกับบุคคลที่อยู่ในครอบครัวเดียวกันหรือมีปฏิสัมพันธ์กัน เช่นมารดาบิดา บุตร ธิดา พี่ชาย น้องชาย พี่สาว น้องสาว สามี ภรรยาและมิตรสหาย

3) ฉันทะ ในพระอภิธรรมปิฎก วิภังค์ ปรากฏความหมายของ “ฉันทะ” ดังนี้คือ “ความพอใจ การทำความพอใจ ความเป็นผู้ประสงค์จะทำ ความ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 35 ข้อ 392: 329) ในพระสูตรตปิฎก ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสสอนเหล่าภิกษุว่า “ฉันทะ” นั้นจะเป็นกุศลก็ไม่ใช่ เป็นอกุศลก็ไม่ใช่ จึงกล่าวได้ว่า “ฉันทะ” เป็นคำกลางๆ หมายถึงภาวะที่มีความยินดี ความพอใจ เป็นกุศล หรืออกุศลก็ได้ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 4 ข้อ 62: 25) กล่าวได้ว่า “ฉันทะ” เป็นคำกลางๆ ไม่เป็นทั้งกุศล และอกุศล หมายถึงความพอใจ

4) เมตตา ในพระอภิธรรมปิฎก วิภังค์ อรรถาธิบายถึง “เมตตา” ว่าเป็นความรักใคร่ กิริยาที่รักใคร่ ภาวะที่รักใคร่ในสัตว์ทั้งหลาย เรียกว่า เมตตา และควรแผ่เมตตาไปยังสรรพสัตว์ เปรียบเหมือนกับเราแผ่เมตตาให้กับคนที่เรารัก คนที่เราชอบ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 35 ข้อ 643: 427) หมายถึง ความเยื่อใย ความเอ็นดู ไม่ตรีจิตความรู้สึกที่เป็นมิตร ความปรารถนาดี ความเมตตากรุณา ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความผูกมิตรความเป็นผู้รักใคร่ ความปรารถนาให้เขามีความสุข แผ่ไม่ตรีจิตคิดจะให้สัตว์ทั้งปวงมีสุขทั่วหน้า

5) เมตตาอัปมัญญา เป็นความรักใคร่ กิริยาที่รักใคร่ มีจิตใจที่เท่าเทียมกันในสัตว์ทั้งหลาย ทั่วๆ กันคือแผ่เมตตาไปยังสรรพสัตว์โดยเท่าเทียมกัน ไม่แบ่งชั้นวรรณะ แผ่เมตตาไปทั่วทุกทิศทั่วๆ กัน เป็นความรักที่ไม่เลือกว่าบุคคลนั้นเป็นใคร ชนชาติใด สีมืดใด รวยหรือจน เมตตาไปทั้งมนุษย์และสัตว์ ไม่มีประมาณ ไม่มีขอบเขต

ความหมายของความรักตามนัยต่างๆ ที่กล่าวมานั้น ทำให้มองเห็นนัยที่หลากหลายต่างมุมมองกัน แต่สามารถที่จะประมวลเป็นข้อสรุปได้ดังนี้ คือ เสนหา (เสนหะ) เป็นความรักที่เกิดจากตัณหา เป็นการสนองความต้องการของตนเอง และแยกได้เป็นทิวฏฐิ เสนหา คือความรักที่เกิดจากการเห็นผิด เปมะ หมายถึง เป็นความรักแบบอกุศลที่เป็นความรักที่เป็นกลางๆ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “เคหะสิตเปมะ” เป็นความรักที่เป็นความพอใจเกี่ยวเนื่องกัน เช่น พี่รักน้อง เมตตา เป็นความปรารถนาดี อนุเคราะห์ เอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่ ความไม่ปองร้ายกันและกัน เมตตาอัปมัญญา เป็นความรักที่ไม่มีขอบเขต และไม่มีประมาณ ไม่จำกัด มีจิตแผ่ไปทั้งมนุษย์และสัตว์

## 2. การพัฒนาคุณภาพชีวิต

คำว่า “การพัฒนาตนเอง” (Self-development) หมายถึง การกระทำเพื่อให้เกิดการเจริญส่วนตน ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น ด้วยความมุ่งมั่นปรารถนา และคำนิยมอันเป็นพฤติกรรมภายใน ซึ่งส่งผลต่อพฤติกรรมภายนอกด้านการกระทำที่ดี

การพัฒนาเป็นกระบวนการอย่างหนึ่ง เพราะมีขั้นตอน และมีกรรมวิธีที่เกี่ยวข้องกันเป็นลูกโซ่ นับตั้งแต่การศึกษาตนเอง การรู้จักตนเอง การประเมินตนเอง เป็นต้น คุณค่าของการรู้จักตนเองว่า ชีวิตของเรานั้น เมื่อพิจารณาวิเคราะห์ดูจะเห็นว่า การได้มาอยู่และรับรู้สิ่งต่างๆ ทั้งที่ถือว่าเป็นตัวตนเราเอง และผู้คนรวมทั้งโลกภายนอก ก็เมื่อชีวิตนี้เป็นการอยู่และการรับรู้ก็ควรจะต้องอยู่ที่ดี และรู้ให้ดี ทั้งนี้จะอยู่อย่างดีก็โดยรู้ถูกต้อง ความรู้ถูกต้องนั้นต้องเริ่มต้นที่รู้ตัวเอง จะเรียนรู้จักตนเองได้ดีก็โดยมีสติ หมั่นเฝ้าตามสังเกตตนเองไม่หยุดหย่อน ตามดูการเคลื่อนไหวในทุกขณะชีวิต ทั้งในด้านร่างกาย และจิตใจ คนที่ฉลาดจริงนั้น จะรู้จัก

ตนเอง และรู้เท่าทันความรู้สึกนึกคิดในใจด้วย จะเคลื่อนไหวอย่างไรก็รู้ตัวพร้อมไม่หลงลืม หรือประมาทขาดสติ เป็นผู้ไม่พลั้งพลาดโดยง่าย การที่เราจะเป็นเช่นนี้ได้ นั่น ต้องอาศัยความเพียรหมั่นฝึกฝน กำหนดรู้ตัวเองไว้ก่อน (สุมน อมรวิวัฒน์, 2553: 138)

หลักการพัฒนาตนเอง แบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน คือ (1) การตระหนักรู้ถึงความจำเป็นในการปรับปรุงตนเองเป็นความต้องการในการที่จะพัฒนาตนเองเพื่อชีวิตที่ประสบความสำเร็จ คือ การพัฒนาตนเองในแง่ความรู้และในทุกด้านให้ดีขึ้นมากที่สุด เท่าที่จะทำได้ (2) เป็นขั้นการวิเคราะห์ตนเอง โดยการสังเกตตนเอง ประเมินตนเอง และสังเกตพฤติกรรมของผู้อื่น รวมทั้งเปรียบเทียบบุคลิกภาพที่สังคมต้องการ (3) การวางแผนพัฒนาตนเองและการตั้งเป้าหมาย จากความหมายของการพัฒนาตนเองดังกล่าวสรุปได้ว่า คนเราจะมีความสุข และดำเนินชีวิตให้บรรลุเป้าหมายของตนที่วางไว้ได้ นั้น ต้องมีการพัฒนาตนเอง ให้มีความก้าวหน้า ดีขึ้น เจริญขึ้น ทั้งความประพฤติปฏิบัติ การศึกษา การประกอบอาชีพ การใช้ชีวิตในครอบครัว และในสังคม ดังนั้นหากตัวบุคคล มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี ก็เกิดผลดีเกี่ยวกับทุกส่วนที่เกี่ยวข้องกันในสังคม (ปราณี รามสูตร และจำรัส ดั่งสุวรรณ, 2545: 125)

องค์ประกอบการพัฒนาตนเองมี ประกอบด้วย (1) เพื่อเพิ่มพูนความรู้ (Knowledge) มนุษย์ทุกคนเกิดมาล้วนแต่มามือเปล่าด้วยกันทั้งนั้น แต่ภายหลังจากเกิดมาแล้ว มนุษย์จึงมีทรัพย์สินสมบัติติดตัว ทั้งสมบัติความรู้ ทรัพย์สินเงินทอง และชื่อเสียงเกียรติยศ (2) เพื่อเพิ่มพูนทักษะ และประสบการณ์ทักษะ (Skill) และประสบการณ์ (Experience) เกิดจากการฝึก และศึกษาดูงาน การอบรมเพื่อเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพในอาชีพที่มีอยู่ให้เจริญก้าวหน้าขึ้น ได้รับการยอมรับชื่นชมและศรัทธา (3) เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม หรือเจตคติ พฤติกรรม (Behavior) และเจตคติ (Attitude) ของมนุษย์จะเป็นเช่นใด กระบวนการขัดเกลา และพัฒนาตนเองจะเป็นเครื่องบ่งชี้ที่สำคัญที่สุด บุคคลที่มีการศึกษา และฝึกฝนอบรมตนเป็นประจํา ย่อมได้เปรียบกว่าบุคคลทุกประเภทในสังคม การพัฒนาจึงเป็นหัวใจสำคัญต่อการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นของชีวิตมนุษย์ด้วยองค์ประกอบของการเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจและการเพิ่มพูนทักษะความสามารถให้ตนเองก้าวสู่ความสำเร็จในชีวิต

ความเชื่อในความเป็นมนุษย์ที่พัฒนาได้ หรือเชื่อในความเป็นมนุษย์ว่าเป็นสัตว์ที่พัฒนาได้ จะทำให้เกิดจิตสำนึกที่จะต้องฝึกฝนพัฒนาตนซึ่งแสดงอาการออกมาเป็นความอ่อนน้อมถ่อมตน อันบ่งชี้ถึงความเป็นผู้พร้อมที่จะฝึกฝนพัฒนาตน เพราะฝึกฝนพัฒนาตน จะทำให้บุคคลมีท่าทีต่อประสบการณ์ทั้งหลายอย่างที่เรียกว่า มองทุกอย่างเป็นการเรียนรู้



ที่จะนำมาใช้ประโยชน์ในการพัฒนาตน (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). 2541: 19) มนุษย์ทุกคนสามารถพัฒนาไปสู่ระดับการมีสัจการแห่งตนได้ หมายถึง การเป็นตัวของตัวเองอย่างสมบูรณ์ มีความเป็นอิสระสามารถคิด และกระทำการใดๆ ตามมโนธรรม และอุดมการณ์อย่างแท้จริง ซึ่งมาสโลว์ (Maslow) ได้ระบุบุคคลที่เข้าถึงสัจการแห่งตนว่า มีคุณลักษณะที่ เป็นผู้สามารถรับรู้สิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง มีความพร้อมที่จะยอมรับความเป็นจริง มีความสามารถแยกแยะปัญหาส่วนตน และมีความต้องการเป็นส่วนตัว เป็นต้น เพราะกระบวนการพัฒนา คนสามารถปรับเปลี่ยนทัศนคติ นิสัยและพฤติกรรมทั้งภายใน และภายนอก รวมทั้งสามารถพัฒนาตนให้เป็นไปในทิศทางที่ตนและสังคมต้องการได้

### 3. วิเคราะห์ความรักทางพระพุทธศาสนาเถรวาทเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต

คุณค่าแห่งความรักเป็นเรื่องเกี่ยวข้องกับมนุษย์และสัตว์ทุกหมู่เหล่า เพราะเนื่องด้วยชีวิตเป็นผู้ที่รู้สึกสุขเกลียดทุกข์ความรักจึงถูกใช้ในความหมายแทนสิ่งที่ดึงดูดามที่ ทำให้ทุกชีวิตได้ประสบกับสิ่งที่เรียกว่าความสุข เพราะว่าทุกชีวิตคิดว่าความรักจะเป็นสิ่งที่นำมาซึ่งความสุขนี้เอง จึงทำให้ทุกศาสนาให้ความสำคัญกับความรักเป็นอย่างมาก จากการศึกษาที่ผ่านมาทำให้เราสามารถวิเคราะห์ได้ว่า แท้จริงแล้วความรักเริ่มต้นจากที่ตัวของเราเอง ทั้งร่างกายและจิตใจในทางพระพุทธศาสนาได้มีหลักคำสอนธรรมในการพิจารณา กายและจิตใจของตนเองเป็นหลักที่สำคัญ เพราะความรักได้วิเคราะห์ได้ว่าจริงแท้ความรักสามารถนำมาซึ่งความสุขได้จริงหรือ หรือความสุขนั้นจะเป็นความสุขที่แฝงไว้ด้วยความทุกข์หรือโทษภัยอยู่หรือไม่ เป็นการยอมรับกันในเรื่องของความรักที่เกิดจากธรรมชาติของมนุษย์หรือความรักระหว่างเพศ โดยเฉพาะในการยอมรับในฐานะของปุถุชนที่ต้องมีความรักประเภทนี้ แต่ความรักแบบนี้มักจะทำให้เกิดความลุ่มหลงมัวเมาได้ง่าย และมักจะนำมาซึ่งโทษมากกว่าคุณค่าหรือนำมาซึ่งการทำลายมากกว่าการสร้างสรรค์หากเรามัวแต่หมกมุ่นหรือยึดติดมากเกินไป หลักการให้ตรวจทานรวมถึงวิธีการปฏิบัติ เพื่อให้เกิดความรักที่ดีงามแท้จริง หรือเพื่อให้เกิดความสมดุลแห่ง ความรักในแง่ที่จะไม่ก่อให้เกิดโทษมากนั่นเอง

ดังนั้น จึงทำให้เห็นว่าความรักเป็นเรื่องที่ต้องมี การฝึกฝนเรียนรู้กันอยู่ตลอดเวลาและความรักก็เปรียบเสมือนคุณธรรมอันดีงามนั่นเอง ทุกศาสนาจะมีหลักการ หรือกฎเกณฑ์ตามแนวทางของตนในการที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนให้ดีขึ้นและสนับสนุนส่งเสริมให้ศาสนิกชนของตนเป็นผู้ดำรงอยู่ด้วยความรักอันดีงามอย่างแท้จริง ความรักแบบเมตตาทั้งสี่น ต้องการให้มนุษย์รักพระเจ้าในฐานะที่เป็นองค์ประกอบอันสมบูรณ์ของคุณค่าด้านศีลธรรม ต้องการให้มนุษย์มีความรักความเมตตาต่อบิดามารดา ญาติพี่น้องและเพื่อน

มนุษย์ทั้งหลาย ในทางคริสต์ก็มีหลักศรัทธาที่ส่งเสริมให้มนุษย์มีความจงรักภักดีต่อพระเจ้า อันเป็นตัวแทนแห่งคุณธรรมความดีที่พึงปรารถนาและมีหลักศีลธรรมหรือหลักความรักให้มนุษย์อยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข ในทางพราหมณ์-ฮินดู มีแนวคิดให้การควบคุมความอยากหรือตัณหา และการฝึกฝนอบรมเมตตาหรือปัญญาให้เกิดขึ้น มีหลักคำสอนว่าด้วยการปฏิบัติระหว่างบุคคลอันดีงามเพื่อส่งเสริมให้เกิดความรักความเมตตาต่อกันและกัน หรือปรัชญาของจู้จี้ก็มีคำสอนที่เน้นในเรื่องจิตใจที่เกี่ยวกับความรักและคุณธรรมอันดีงามทั้งหลายเพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสงบสุขเมื่อเรากล่าวถึงความรักแล้วทำให้เราเห็นว่าความรักในอีกมุมหนึ่งก็เป็นสิ่งที่สวยงามและมีคุณค่าหรืออันมีค่าอยู่มาก ทั้งในคุณค่าต่อตนเองและคุณค่าที่เกิดขึ้นกับผู้อื่นไปถึงสังคม หากว่าเราเลือกที่จะยอมรับและเข้าใจในคุณค่าแห่งความรักนั้นแท้จริงผู้มีความรักนั้นย่อมเป็นผู้ที่เป็นอยู่อย่างมีความสุข คำกล่าวนี้น่าจะเป็นคำกล่าวที่ถูกต้อง

ความรัก นั้นต้องเป็นความรักความปรารถนาดีต่อผู้อื่นเป็นสำคัญ หรือเรียกว่าเมตตาธรรม เพราะความรักแบบเมตตานี้เป็นความรักที่ต้องการให้คนอื่นมีความสุข อีกทั้งยังเป็นความรักที่ไม่มีแ้วไม่มีภัย กล่าวคือเป็นความรักที่ไม่ได้มุ่งหวังที่จะเอาจากใครๆ หรือไม่คิดเบียดเบียนผู้ใดเป็นความรักที่บริสุทธิ์ เมื่อบุคคลใดก็ตามที่มีความรักอันบริสุทธิ์เช่นนี้แล้ว ก็ย่อมที่จะได้พบกับความสุขกายสุขใจทั้งจากการที่ตนเองที่เป็นผู้ให้ในความสุขต่อผู้อื่นและทั้งจากการที่ผู้อื่นก็ยอมให้ในความรักหรือความรู้สึกอันดีตอบแทนกลับมา ในทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงคุณค่าอันเกิดจากการประกอบไปด้วยความรักที่บริสุทธิ์ประเภทนี้เมตตาไว้หลายประการ เช่น หลับเป็นสุข ตื่นก็เป็นสุขไม่มีฝันร้าย หน้าตาผ่องใส (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 23 ข้อ 1: 194)

ความรักเป็นสิ่งที่สวยงาม การยอมรับนับถือซึ่งกันและกันตามฐานะเห็นความสำคัญของ ความแตกต่างระหว่างบุคคล นั้นเป็นการยอมรับการอยู่ร่วมกันมีโอกาสที่จะเป็นตัวของตัวเองได้ ไม่ควรมีการบังคับให้คนอื่นฯ คิดหรือทำตามให้คนหนึ่งพอใจ อยากให้ทำอะไรให้เป็น ซึ่งถือว่าเป็นการลู่แก่อำนาจขาดเมตตา ผิดคุณธรรมและจริยธรรมในการครองคู่หรือการเป็นคนที่ติดต่อกัน เพราะความใจกว้างและการรู้จักปรับตัวเข้าหากันในแนวทางที่สร้างสรรค์บนพื้นฐานของความสมเหตุสมผล จึงเป็นคุณสมบัติเบื้องต้นในการครองเรือน การปลูกความรู้สึกเกี่ยวกับประชาธิปไตยให้ขึ้นสู่กระแสสูงเช่นปัจจุบันด้วยแล้ว ต้องคำนึงถึงสิทธิส่วนบุคคลมากขึ้น และความรู้สึกดังกล่าวน่าจะเป็นค่านิยมที่แพร่หลายกลายเป็นส่วนประกอบของคุณธรรมและจริยธรรมที่สังคมโดยทั่วไปยอมรับมากขึ้น คุณธรรมในข้อนี้เทียบได้กับ “คารวธรรม” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 15 ข้อ 173: 233) และการ

รู้จักแบ่งปัน เปิดโอกาสให้มีส่วนร่วมและร่วมมือกัน หมายถึงการประสานสัมพันธ์กันอย่างแน่นแฟ้น ความคิดในการตัดสินใจหรือการครอบครองสิทธิประโยชน์ต่างๆ ในทางด้านวัตถุและจิตใจ ถือว่าขาดคุณธรรมและผิดจริยธรรมเพราะต้องมีการรับรู้ การช่วยเหลือ แบ่งปัน ทั้งด้านทรัพย์สินสิ่งของ ภาระหน้าที่ ความรับผิดชอบ และทุกข์สุขให้ทั่วถึงกัน

โดยความรักความปรารถนาดีนี้เราอาจจะมอบให้แก่เพื่อนบ้าน เพื่อนร่วมชาติ หรือแม้กระทั่งเพื่อนร่วมโลก ดังเช่นที่คริสต์สอนให้รักเพื่อนบ้านหรือพุทธปรัชญาที่สอนให้คนแผ่เมตตาไปยังสัตว์ทั้งหลาย หรือแม้แต่การเมตตาหรือปรารถนาดีแม้กระทั่งศัตรูหรือผู้ที่เราไม่ชอบใจในปรัชญาอิสลาม ในปรัชญาพราหมณ์ก็จะมีหลักการในการปฏิบัติตนเองต่อผู้อื่นอันแสดงออกถึงความรักความปรารถนาดีดังกล่าวต่อผู้อื่น เหล่านี้ถือว่าเป็นความรักที่สร้างคุณค่าให้แก่สังคมและประเทศชาติส่วนรวมได้ โดยความรักปรารถนาดีดังกล่าวนี้เองที่จะทำให้บุคคล กลุ่มคน หรือประชาชนภายในสังคมนี้อยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข ไม่ขัดแย้งกัน โดยในพุทธปรัชญาก็ได้กล่าวถึงธรรม 6 อย่างที่มีอุปการะมาก เรียกว่า สาธารณียธรรม (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 25 ข้อ 50: 106) ซึ่งประกอบด้วยความปรารถนาดีหรือความรักแบบเมตตาเป็นพื้นฐาน ซึ่งเป็นเหตุให้ระลึกถึงแต่สิ่งที่ดีงาม เป็นไปเพื่อการสงเคราะห์ช่วยเหลือกัน เพื่อความไม่วิวาท อันจะทำให้เกิดความรักความสามัคคีปรองดองและเกิดความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

## อภิปรายผล

ประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการพัฒนาตนเอง คือ ทำให้รู้และเข้าใจธรรมชาติ พฤติกรรมของมนุษย์ทั้งที่ปรากฏออกมาและไม่ปรากฏออกมา ทำให้รู้และเข้าใจพัฒนาการทางด้านสรีระและภาวะทางจิตที่มีผลต่อการแสดงพฤติกรรม ทำให้รู้และเข้าใจกระบวนการและวิธีปรับตัวของมนุษย์ ทำให้เข้าใจตนเองและผู้อื่นที่อยู่ในสังคมได้ ทำให้รู้ศาสตร์ประยุกต์พื้นฐานที่จะนำไปสู่การปรับปรุงพัฒนาพฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสม ทำให้ลดปัญหาที่มีอยู่ให้หมดไปและป้องกันปัญหาใหม่ไม่ให้เกิดขึ้น ทำให้บรรลุเป้าหมายและวัตถุประสงค์บางอย่างที่ต้องการ ทำให้มีเครื่องมือที่มีคุณภาพสำหรับการพัฒนาตนและสังคมสิ่งแวดล้อมไปตลอดชีวิต ทำให้เข้าใจหลักการเทคนิคและวิธีการต่างๆ ที่เป็นกระบวนการส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ และทำให้มีทักษะในการพัฒนาตนเองไปตลอดชีวิต ประโยชน์ของการพัฒนาตนเองจะส่งผลให้ตัวบุคคลมีการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเต็มภาคภูมิ และมีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงในสังคมมีภาวะเข้มแข็งในจิตใจที่จะเผชิญ

กับปัญหาและสามารถแก้ปัญหาได้

ปรัชญาความรักในพุทธศาสนาเถรวาท และงานเขียนเรื่องซิมโพเซียม (Symposium) ของเพลโตพบว่า พุทธปรัชญาแบ่งความรักได้เป็น 4 ประเภท สีเนหะ เปมะ เมตตา และฉันทะ ส่วนบ่อเกิดของความรักเป็นเจตสิกที่เข้าไปประกอบกับจิต (วิญญาณ) และก่อให้เกิดความรักประเภทต่างๆ และพบว่าความรักแบบฉันทะนำไปสู่นิพพานอันเป็นจุดหมายสูงสุด และนิพพานเป็นภาวะของผู้ไม่มีกิเลส ถือเป็นการดับตัณหาอุปาทานทั้งหลายเป็นการสิ้นภพสิ้นชาติ ไม่มีเวียนวายเป็นอีกต่อไป (พระอำนาจ เขมปญโญ (ยอดทอง), 2545: 20-21)

ดังนั้น ความรักความปรารถนาดี หรือเมตตาตัณหาเป็นความรักที่มีความต้องการที่จะนำสิ่งดีงามหรือประโยชน์ไปสู่ส่วนรวมหรือผู้คนที่ทั้งหลายเป็นหลัก จึงทำให้ความรักในส่วนนี้เป็นความรักที่มีไข่มุมเพื่อให้บุคคลอื่นมาสนองความต้องการของตน แต่เป็นภาวะจิตที่ยินดีในการที่บุคคลทั้งหลายจะมีความเป็นอยู่อย่างมีความสุข มีภาวะที่เจริญต่างๆ ได้แก่ ฉันทะ ปิยะ เปมะ ความหมายในแง่กุศล ได้แก่เมตตา กรุณา และความหมายเชิงคุณค่า ความหมายเชิงคุณค่าที่เป็นความรักในสังคมแบ่งได้เป็น 4 ระดับ ได้แก่ รักตนเอง รักคนใกล้ชิด รักสังคม และความรักอันบริสุทธิ์ และพบว่าความรักในทางจริยศาสตร์มี 2 ประเด็นคือ ปัญหาการทำแท้ง และปัญหาการรุณยฆาต (พระมหาปริชา ปริญาณจาโร (หลักโคตร), 2545: 19)

รักเป็นความหมายเชิงบวก เป็นความดีในตัวเอง เป็นความรู้สึก เป็นอารมณ์ เป็นกิริยาของจิตมนุษย์ รักแท้เกิดขึ้นที่ใจ เพราะเป็นคุณสมบัติของจิต คือรักเป็นหนึ่งในเจตสิก 52 (ฉันทเจตสิก) สารของความรักมีหนึ่งเดียว คือ ฉันทะ ความพอใจ แต่คนรู้จักความรักในบทบาทหลากหลาย เช่น สีเนหา ราคะ และเมตตา ซึ่งดังกล่าวนี้เป็นรูปแบบของความรัก (พระมหาสมจินต์ วันจันทร์, 2548: 11) ทำให้ความรักนี้กลายเป็นแรงผลักดันหรือเป็นพลังขับเคลื่อนให้เกิดการสร้างสรรคในสิ่งที่ดีงามต่างๆ ให้เกิดขึ้นภายในสังคมในรูปแบบของการบำเพ็ญสาธารณประโยชน์หรือการสังคมสงเคราะห์ต่างๆ ให้เกิดขึ้นภายในสังคมในรูปแบบของการบำเพ็ญสาธารณประโยชน์หรือการสังคมสงเคราะห์ต่างๆ โดยการชวนช่วยช่วยเหลือเกื้อกูลหรือกระทำซึ่งประโยชน์ต่างๆ ซึ่งการแสดงออกทางความรักดังกล่าวนี้จึงเปรียบเสมือนเป็นการสร้างความผูกพันซึ่งกันและกันระหว่างบุคคลในสังคม ยิ่งผู้ที่เดือดร้อนหรือผู้ทุกข์ยากที่ได้รับการช่วยเหลือด้วยแล้ว ก็ย่อมที่จะมีความซาบซึ้งใจต่อผู้ให้ในความรักความปรารถนาดีนี้เป็นอันมาก จึงก่อให้เกิดความรักที่ดีงามตอบแทนกลับมา และเป็นการสร้างความรู้สึกเป็นสุขหรือสร้างบรรทัดฐานที่ดีงามแห่งความรักความสามัคคีในการอยู่ร่วมกันให้กับสังคมและประเทศชาติรวมถึงส่วนร่วม

## องค์ความรู้จากงานวิจัย

การนำหลักที่เกี่ยวกับความรักมาใช้ในการพัฒนาชีวิตของตนเองและการอยู่ร่วมกับคนอื่นในครอบครัวในสังคมร่วมกันอย่างมีระเบียบ เกื้อกูลกันถ้อยทีถ้อยอาศัยกัน ไม่แบ่งแยกเอาไรต์เอาเปรียบกัน โดยเริ่มจากสิ่งที่อยู่ใกล้ๆ ตัวก่อน เช่น ธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม เพราะธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมเป็นปัญหาสำคัญที่ต้องรีบเร่งและรวมพลังกันจัดการ เพราะเป็นสิ่งใกล้ชิดกับชีวิตมนุษย์ ไม่ว่าจะเป็นสิ่งแวดล้อมตามธรรมชาติ เช่น ป่าไม้ ภูเขา แม่น้ำ หรือสิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้น เช่น ชุมชน อาคาร ฯลฯ

ความรัก จึงเป็นแรงบันดาลใจ และแรงขับเคลื่อนให้เราประสบความสำเร็จได้ ฉะนั้นจึงจำเป็นอย่างยิ่งในการปลูกความรักให้เกิดขึ้นในจิตใจ ซึ่งต้องเป็นความรักในแบบของเมตตา หรือรักในลักษณะของฉันทะ ไม่ใช่ปล่อยให้ความรักกลายเป็นความหลงมัวเมาจนย้อนกลับมาทำร้ายตัวเราเอง

พระพุทธศาสนาเกิดขึ้นในอินเดียในฐานะเป็นพลังทางจิตวิญญาณที่ต่อต้านความมอญติธรรมทางสังคม ต่อต้านพิธีกรรม ประเพณี และการบวงสรวงสิ่งลึกลับเหนือธรรมชาติ ยกเลิกระบบวรรณะ และส่งเสริมความเสมอภาคของมนุษย์ อันเป็นมูลเหตุของการเกื้อกูลกันในสังคม เป็นการจุดประกายความรักขึ้นในสังคมศรีลังกา ณ ขณะนั้น เราสามารถใช้หลักมงคล 38 ประการในการพัฒนาตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ เราควรหมั่นตรวจสอบตนเองอยู่เสมอว่าเราขาดมงคลในข้อใด และควรปฏิบัติให้ถึงพร้อมเพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน และบรรลุเป้าหมายสูงสุดได้

## สรุป

แนวคิดพื้นฐานของความรัก จัดว่าเป็นนามธรรมจับต้องไม่ได้ แต่มนุษย์สามารถรับรู้ถึงความรักได้โดยออกมาในรูปของความคิด ความพอใจ ความซาบซึ้งใจ ฯลฯ ความหมายของความรักได้จากคำเหล่านี้ คือ เสนหา (เสนหะ) เป็นความรักที่เกิดจากตัณหาเป็นการสนองความต้องการของตนเอง เปมะ เป็นความรักที่เป็นความพอใจเกี่ยวเนื่องกัน เช่น พี่น้อง สามิภรรยา เมตตา เป็นความปรารถนาดี อนุเคราะห์ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความไม่ปองร้ายกันและกัน เมตตาอัปมัญญา เป็นความรักที่ไม่มีขอบเขต และไม่มีประมาณ ไม่จำกัด มีจิตแผ่ไปทั้งมนุษย์และสัตว์

ความสำคัญของความรัก มีทั้งในแง่ความกตัญญูกตเวที ความเป็นกัลยาณมิตร การรักษาธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ความรักในทางพระพุทธศาสนาสามารถแบ่งได้เป็น 3 ระดับ คือ (1) ความรักตนเอง เป็นความรักแบบเสนหะที่เจือด้วยตัณหา อันประกอบไปด้วยคุณ คือเป็นความสุขขั้นต่ำของมนุษย์ เป็นความสุขสบายทางร่างกาย เป็นความสุขใจ

ชื่นฉ่ำ สบายใจ ส่วนโทษคือเป็นความสุขที่เจือด้วยความทุกข์ และก่อให้เกิดอคติได้ (2) ความรักผู้อื่น จัดเป็นความรักแบบเปเมะ เกิดจากเหตุปัจจัย 2 ประการ คือด้วยการอยู่ร่วมกันในชาติปางก่อน และด้วยการเกื้อกูลกันในชาติปัจจุบัน สามารถแบ่งได้เป็น 3 อย่าง คือ ความรักระหว่างพ่อแม่และลูก ความรักระหว่างสามีภรรยา ความรักระหว่างเพื่อน และ (3) ความรักแบบเมตตา เป็นความรักที่อยากให้ผู้อื่นมีความสุข และสามารถพัฒนาความรักแบบเมตตาให้เป็นความรักแบบเมตตาอัปมัณฺญา คือความรักที่แผ่ไปสู่มนุษย์และสัตว์ทั้งหลายด้วยความเสมอกัน ไม่มีประมาณ และไม่มีขอบเขต

การพัฒนาชีวิต เป็นการเรียนรู้ การฝึกฝนควบคุม ปรับปรุง เปลี่ยนแปลง มุ่งมั่นพัฒนาตนเองให้เต็มศักยภาพของมนุษย์ ตามความเชื่อพื้นฐานที่ว่า มนุษย์ต่างจากสัตว์ทั่วไป ด้วยมีปัญญาที่สามารถฝึกฝนพัฒนาตนได้ ดังพระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมโปรดบรรดาสาวก และพุทธศาสนิกชนทั้งหลาย โดยมีจุดมุ่งหมายสูงสุดเพื่อบรรลุถึงความสงบสุข ความหลุดพ้นจากกิเลสตัณหา ทั้งปวง เป็นอิสรภาพแท้จริง ที่เรียกว่า นิพพาน การบรรลุจุดมุ่งหมายดังกล่าว จำเป็นอย่างยิ่งจะต้องมีการฝึกฝนพัฒนาตนเองโดยผ่านกระบวนการพัฒนาชีวิตตามหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ซึ่งหลักธรรมที่สามารถนำมาใช้พัฒนาคุณภาพชีวิตนั้นคือหลักมงคล 38 ประการ

กระบวนการตามลำดับขั้นของมงคล 38 ประการ สามารถแบ่งออกได้เป็น 3 ระดับ ตั้งแต่ข้อ 1 การไม่คบคนพาล ถึงข้อ 18 การบำเพ็ญทานและสงเคราะห์มวลประชานับเป็นการพัฒนาชีวิตในระดับต้น คือ เรื่องของการสร้างชีวิต เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสังคม การศึกษา การทำมาหาเลี้ยงชีพ เรื่องครอบครัว และแม้ในส่วนที่เกี่ยวกับการทำงานก็มุ่งงดเว้นเพียงงานไม่มีโทษ อันจะทำให้ผิดกฎหมายบ้านเมือง และงานที่จะทำให้อื่นเดือดร้อนได้ ส่วนมงคลตั้งแต่ข้อ 19 ที่ว่าด้วยการเว้นจากบาป ถึงข้อ 30 ที่ว่าด้วยการสันทนาธรรม นับเป็นการพัฒนาชีวิตในระดับกลาง คือเป็นเรื่องของการพัฒนาชีวิตเพื่อการปรับปรุงจิตใจให้ก้าวหน้าโดยตรง และความมุ่งหมายสำคัญขององค์ธรรมในระดับนี้ เพื่อยกระดับจิตใจให้สูงขึ้น สุดท้ายมงคลตั้งแต่ข้อ 31 ที่ว่าด้วยตบะ ถึงข้อ 38 ว่าด้วยจิตเกษม นับเป็นการพัฒนาชีวิตในระดับสูงสุดเพื่อความสิ้นกิเลส เป็นกระบวนการมุ่งปฏิบัติธรรมะเพื่อกำจัดกิเลสให้สิ้นไป เป็นการสร้างตนให้เป็นผู้สิ้นอาสวะกิเลส บรรลุอรหัตต มุ่งสู่พระนิพพาน ตามจุดมุ่งหมายสูงสุดของการพัฒนาชีวิตในทางพระพุทธศาสนา

ความรักสามารถนำมาใช้พัฒนาคุณภาพชีวิตในหลายด้าน ประกอบด้วย ความรักเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตต่อตนเอง คือ เมื่อเรารักตัวเองและเห็นคุณค่าในตัวเอง เราจะสามารถ

ดำรงชีวิตอย่างมีวิจารณ์ญาณ และมีความคิดสร้างสรรค์ในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ความรักเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตต่อครอบครัว ครอบครัวจะมีความสุขได้ก็ย่อมเกิดจากรัก การปฏิบัติหน้าที่และแสดงบทบาทที่เหมาะสม ครอบครัวเปรียบเสมือนรากแก้วของต้นไม้ที่จะต้องมี ความสมบูรณ์ แข็งแรง มั่นคง เพื่อเอื้ออำนวยต่อการค้าจุนและประดับประดาให้สมาชิกใน ครอบครัวดำเนินชีวิตไปได้อย่างราบรื่น เกิดการพัฒนาที่ยั่งยืน ความรักเพื่อพัฒนาคุณภาพ ชีวิตต่อคู่ครองหรือคนรัก คู่รักต้องรู้จักสังสรรค์แบบเมตตา เพื่อทำลายความเห็นแก่ตัว และเพื่อความรักที่ยืนยาว ความรักเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตต่อการทำงาน ในที่ใดๆ ก็ตาม ใน ที่ทำงานบรรยากาศดีทำงานอย่างมีความสุขช่วยเหลือกันด้วยความจริงใจ งานนั้นจะประสบ ผลสำเร็จอย่างมีประสิทธิภาพและ ความรักต่อสังคมและประเทศชาติส่วนรวม ความรักจะ เป็นพลังงานขับเคลื่อนให้สามารถสร้างสรรค์สิ่งดีงามต่างๆ แก่สังคมได้

### บรรณานุกรม

- ปราณี งามสูตร และจรัส ดั่งสุวรรณ. (2545). **พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตนเอง**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: ธนะการพิมพ์.
- พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. (2539). กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2541). **สิทธิมนุษยชนสร้างสันติสุขหรือสลายสังคม**. กรุงเทพมหานคร: สหธรรมมิกจำกัด.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2548). **วาทะไมตรีสู่วาทะธรรม**. กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิก จำกัด.
- พระมหาปรีชา ปริญญาจารย์ (หลักโคตร). (2545). “ความรักในพุทธปรัชญา”. **วิทยานิพนธ์ปริญญา ศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาสมจินต์ วันจันทร์. (2548). **ฉันเข้าใจสรรพสิ่งเพราะฉันรัก**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์กัลปพฤกษ์.
- สารานุกรมเสรี. (29 พฤศจิกายน 2558). **ทัชมาฮาล**. สืบค้นเมื่อ 4 มกราคม 2562, จาก: <https://th.wikipedia.org/wiki/ทัชมาฮาล>
- สุนน อมรวิวัฒน์. (2535). **กระบวนการเรียนรู้จากแหล่งเรียนรู้ในชุมชนและธรรมชาติ**. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ.