ความรัก

ความรัก เป็นความรู้สึก สภาพและเจตคติต่าง ๆ ซึ่งมีตั้งแต่ความชอบ ระหว่างบุคคลหมายถึงอารมณ์การดึงดูดและความผูกพัน (attachment) ส่วนบุคคลอย่างแรงกล้า ในบริบททางปรัชญา ความรักเป็นคุณธรรมแสดงออกซึ่งความเมตตา ความเห็นอกเห็นใจ และความเสน่หาทั้งหมดของมนุษย์ ความรักเป็นแก่นของหลายศาสนา อย่างเช่นในวลี "พระเจ้าเป็นความรัก" ของศาสนาคริสต์ หรืออากาเปในพระวรสารในสารบบ ความรักยังอาจอธิบายได้ว่าเป็นพฤติกรรมต่อตนเองหรือผู้อื่นซึ่งตั้งอยู่บนพื้นฐานความเห็นอกเห็นใจ หรือความเสน่หาคำว่า "รัก" สามารถหมายความถึง ความรู้สึก สภาพทางอารมณ์และเจตคติต่าง ๆ ซึ่งอาจมีตั้งแต่ความพอใจทั่วไปจนถึงความดึงดูดระหว่างบุคคลอย่างรุนแรง แต่โดยเจาะจงแล้ว ความรักสามารถหมายถึงความต้องการอย่างเสน่หาและความสัมพันธ์ทางเพศ ซึ่งเป็นความหมายของความรักแบบโรแมนติก ความรักที่มีเพศเข้ามาเกี่ยวข้อง ซึ่งเป็นความหมายของอีรอส (คำภาษากรีกหมายถึงความรัก) ความใกล้ชิดทางอารมณ์ ซึ่งเป็นความหมายของความรักกับบุคคลในครอบครัว หรือรักบริสุทธิ์ที่นิยามมิตรภาพ หรือความรักแบบอุทิศตัวแบบในทางศาสนา ความหลากหลายของการใช้และความหมายของคำว่ารักนี้ ประกอบกับความรู้สึกอันซับซ้อนที่เข้ามาเกี่ยวข้อง ทำให้เป็นการยากที่จะนิยามความรักให้แน่นอน แม้จะเทียบกับสภาพอารมณ์อื่น ๆ แล้วก็ตาม  
วิทยาศาสตร์นิยามว่าสิ่งที่เข้าใจได้ว่าเป็นความรักนั้นเป็นสภาพที่มาจากวิวัฒนาการของสัญชาตญาณการเอาตัวรอด โดยพื้นฐานแล้วเพื่อให้มนุษย์อยู่ร่วมกันเพื่อต่อต้านภัยคุกคามและเพื่อสนับสนุนความต่อเนื่องของสายพันธุ์ผ่านการสืบพันธุ์  
  
  
== นิยาม ==  
  
พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถานให้ความหมายของคำว่า รัก ไว้ว่า เป็นคำกริยา หมายถึง มีใจผูกพันด้วยความห่วงใย, มีใจผูกพันด้วยความเสน่หา, มีใจผูกพันฉันชู้สาว, ชอบ อย่างไรก็ตาม คำว่า "รัก" สามารถมีความหมายที่เกี่ยวข้องกันแต่แตกต่างกันชัดเจนจำนวนมากขึ้นอยู่กับบริบท บ่อยครั้งที่ในแต่ละภาษาจะใช้คำหลายคำเพื่อแสดงออกซึ่งแนวคิดเกี่ยวกับความรักที่แตกต่างกัน ตัวอย่างหนึ่งคือการที่ในภาษากรีกมีคำหลายคำที่ใช้สำหรับความรัก ความแตกต่างทางวัฒนธรรมในการสร้างกรอบความคิดเกี่ยวกับความรักทำให้เป็นการยากยิ่งขึ้นที่จะหานิยามสากลของความรักในคดีระหว่างพนักงานอัยการ โจทก์, สุดา ปรัชญาภัทร โจทก์ร่วม กับเสริม สาครราษฎร์ จำเลย ศาลฎีกาวินิจฉัยว่า (คำพิพากษาศาลฎีกาที่ 6083/2546)  
  
"...ความรักเป็นสิ่งที่เกิดจากใจไม่อาจบังคับกันได้ ความรักที่แท้จริงคือความปรารถนาดีต่อคนที่ตนรักความยินดีที่คนที่ตนรักมีความสุข การให้อภัยเมื่อคนที่ตนรักทำผิด และการเสียสละความสุขของตนเพื่อความสุขของคนที่ตนรัก จำเลยปรารถนาจะยึดครองผู้ตายเพื่อความสุขของจำเลยเอง เมื่อไม่สมหวังจำเลยก็ฆ่าผู้ตาย เป็นความผิดและการกระทำที่เห็นแก่ตัวเห็นแก่ได้ของจำเลยโดยฝ่ายเดียว มิได้คำนึงถึงจิตใจและความรู้สึกของผู้ตาย หาใช่ความรักไม่ ทั้งเป็นความเห็นผิดที่เป็นอันตรายต่อสังคมอย่างยิ่ง..."  
ถึงแม้ว่าธรรมชาติหรือสาระของความรักจะยังเป็นหัวข้อการโต้เถียงกันอย่างบ่อยครั้ง มุมมองที่แตกต่างกันของความรักสามารถทำให้เข้าใจได้ด้วยการพิจารณาว่าสิ่งใดไม่ใช่ความรัก หากความรักเป็นการแสดงออกทั่วไปของความรู้สึกทางใจในแง่บวกที่รุนแรงกว่าความชอบ โดยทั่วไปแล้วจะขัดแย้งกับความเกลียดชัง (หรือภาวะไร้อารมณ์แบบเป็นกลาง) หากความรักมีเรื่องเพศเข้ามาเกี่ยวข้องน้อยกว่าและเป็นรูปแบบความผูกพันทางอารมณ์แบบโรแมนติกที่เกี่ยวกับความสนิทสนมทางอารมณ์และทางเพศ โดยทั่วไปแล้วจะขัดแย้งกับราคะ และหากความรักเป็นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มีโรแมนติกสอดแทรกอยู่มาก ความรักก็จะขัดแย้งกับมิตรภาพในบางครั้ง ถึงแม้ว่าความรักมักจะใช้หมายถึงมิตรภาพแบบใกล้ชิดอยู่บ่อย ๆ  
หากกล่าวถึงแบบนามธรรม โดยปกติแล้วความรักจะหมายถึงความรักระหว่างบุคคล ซึ่งเป็นประสบการณ์ที่บุคคลหนึ่งรู้สึกกับอีกบุคคลหนึ่ง บ่อยครั้งที่ความรักเกี่ยวข้องกับความรู้สึกเอื้ออาทรหรือคิดว่าตนเองเหมือนกับบุคคลหรือสิ่งอื่น ซึ่งอาจรวมไปถึงตัวบุคคลนั้นเองด้วย นอกเหนือไปจากความแตกต่างในแต่ละวัฒนธรรมในการเข้าใจความรักแล้ว แนวคิดเกี่ยวกับความรักยังได้เปลี่ยนแปลงไปอย่างมหาศาลเมื่อเวลาผ่านไป นักประวัติศาสตร์บางคนเปรียบเทียบแนวคิดสมัยใหม่ของความรักแบบโรแมนติกกับความรักแบบเทิดทูนในยุโรประหว่างหรือหลังยุคกลาง ถึงแม้ว่าการมีอยู่ของความผูกพันแบบโรแมนติกจะปรากฏในบทกลอนรักในสมัยโบราณแล้วก็ตามมีสำนวนจำนวนมากที่เกี่ยวข้องกับความรัก นับตั้งแต่ "ความรักเอาชนะทุกสิ่ง" ของเวอร์จิล ไปจนถึง "ทั้งหมดที่คุณต้องการคือความรัก" ของเดอะบีตเทิลส์ นักบุญโทมัส อควีนาส ตามหลังอริสโตเติล นิยามความรักไว้ว่าเป็นความ "ปรารถนาดีแก่ผู้อื่น" เบอร์ทรันด์ รัสเซลล์อธิบายความรักไว้ว่าเป็นสภาพของ "คุณธรรมสูงสุด" ซึ่งปฏิเสธคุณธรรมที่เกี่ยวข้อง  
บางครั้ง ความรักถูกกล่าวถึงว่าเป็น "ภาษาสากล" ซึ่งข้ามผ่านความแตกต่างทางวัฒนธรรมและภาษา  
  
  
== ความรักที่ไม่ได้มีต่อบุคคล ==  
อาจกล่าวได้ว่าบุคคลสามารถรักวัตถุสิ่งของ หลักการแนวคิด หรือเป้าหมาย หากบุคคลนั้นให้ความสำคัญต่อสิ่งดังกล่าวอย่างสูง และผูกมัดตัวเองอย่างลึกซึ้ง เช่นเดียวกัน การเผื่อแผ่ความเห็นอกเห็นใจและ "ความรัก" ของเจ้าหน้าที่อาสาสมัคร บางครั้งอาจก่อให้เกิดเป็นสิ่งที่ไม่ใช่ความรักระหว่างบุคคล แต่เป็นความรักที่ไม่ได้มีต่อบุคคล ซึ่งเกี่ยวข้องกับปรัตถนิยมและความเชื่อมั่นทางจิตวิญญาณหรือทางการเมืองอย่างแรงกล้า บุคคลยังสามารถ "รัก" วัตถุ สัตว์ หรือกิจกรรมได้เช่นเดียวกัน หากพวกเขาอุทิศตัวเองผูกมัดกับสิ่งนั้น หรือมิฉะนั้นก็พิจารณาว่าตัวเองเป็นอย่างเดียวกับสิ่งนั้น หากความเสน่หาทางเพศเข้ามาเกี่ยวข้องกับความรักประเภทนี้ สภาวะดังกล่าวจะถูกเรียกว่า โรคกามวิปริต (paraphilia)  
  
  
== ความรักระหว่างบุคคล ==  
ความรักประเภทนี้หมายถึงความรักระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ด้วยกัน โดยเป็นความรู้สึกหรืออารมณ์ที่ทรงพลังว่าการชอบบุคคลอื่นธรรมดา ความรักระหว่างบุคคลนี้เกี่ยวข้องมากที่สุดกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ความรักประเภทนี้อาจเกิดขึ้นระหว่างสมาชิกในครอบครัว เพื่อน หรือคู่รัก นอกจากนี้ยังมีความผิดปกติทางจิตหลายอย่างที่เกี่ยวข้องกับความรัก อย่างเช่น การหมกมุ่นทางเพศ (erotomania)  
ตลอดช่วงเวลาของประวัติศาสตร์ ปรัชญาและศาสนาได้ใคร่ครวญเกี่ยวกับปรากฏการณ์ความรักมากที่สุด ในศตวรรษที่ผ่านมา ศาสตร์แห่งจิตวิทยาได้เขียนเกี่ยวกับความรักอย่างมาก และเมื่อเร็ว ๆ นี้ ศาสตร์แห่งจิตวิทยาเชิงวิวัฒนาการ ชีววิวัฒนาการ มานุษยวิทยา ประสาทวิทยาศาสตร์ และชีววิทยาได้เพิ่มเติมความเข้าใจเกี่ยวกับธรรมชาติและการทำงานของความรัก  
  
  
=== พื้นฐานเคมี ===  
เฮเลน ฟิชเชอร์ ผู้เชี่ยวชาญที่เป็นผู้นำในการศึกษาในประเด็นเรื่องความรัก แบ่งแยกประสบการณ์ความรักออกเป็นสามส่วนที่ทับซ้อนกัน ได้แก่ ราคะ ความเสน่หา และความผูกพันทางอารมณ์ ราคะเป็นความรู้สึกที่เกิดจากความต้องการทางเพศ ความเสน่หาแบบโรแมนติกพิจารณาว่าอะไรเป็นสิ่งที่คู่มองว่าน่าดึงดูดและติดตาม ถนอมเวลาและพลังงานโดยการเลือก และความผูกพันทางอารมณ์รวมไปถึงการอยู่ร่วมกัน ภาระพ่อแม่ การป้องกันร่วมกัน และในมนุษย์ยังรวมไปถึงความรู้สึกปลอดภัยและมั่นคง วงจรประสาทที่แยกกันสามวงจร รวมถึงสารสื่อประสาท และยังรวมไปถึงรูปแบบพฤติกรรมทั้งสาม ล้วนเกี่ยวข้องกับรูปแบบโรแมนติกทั้งสามข้างต้น  
  
ราคะเป็นความปรารถนาทางเพศแบบมีอารมณ์ใคร่ในช่วงแรกที่สนับสนุนการหาคู่ และเกี่ยวข้องกับการเพิ่มการหลั่งสารเคมีอย่างเช่น เทสโทสเตอโรนและเอสโตรเจน ผลกระทบเหล่านี้น้อยครั้งนักที่จะเกิดขึ้นนานกว่าไม่กี่สัปดาห์หรือไม่กี่เดือน ส่วนความเสน่หามีความเป็นส่วนตัวมากกว่าและความต้องการแบบโรแมนติกสำหรับบุคคลพิเศษที่เลือกให้เป็นคู่ ซึ่งจะพัฒนามาจากราคะเป็นการผูกมัดกับรูปแบบคู่คนเดียว การศึกษาด้านประสาทวิทยาศาสตร์เมื่อเร็ว ๆ นี้บ่งชี้ว่าบุคคลที่ตกหลุมรัก สมองจะหลังสารเคมีออกมาเป็นชุดอย่างต่อเนื่อง ซึ่งรวมไปถึงฟีโรโมน โดพามีน นอร์อิพิเนฟริน และเซโรโทนิน ซึ่งจะส่งผลคล้ายกับแอมเฟตามีน กระตุ้นศูนย์ควบคุมความสุขของสมองและนำไปสู่ผลกระทบข้างเคียง อย่างเช่น อัตราเร็วในการเต้นของหัวใจ การสูญเสียความอยากอาหารและการนอน และความรู้สึกตื่นเต้นอย่างรุนแรง การวิจัยได้บ่งชี้ว่าที่ระดับนี้มักจะกินเวลาตั้งแต่ปีครึ่งถึงสามปีระดับราคะและความเสน่หาถูกพิจารณาว่าเป็นเพียงชั่วคราวเท่านั้น ระดับที่สามเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับความสัมพันธ์ในระยะยาว ความผูกพันทางอารมณ์เป็นสิ่งผูกมัดที่สนับสนุนความสัมพันธ์ที่จะกินเวลานานหลายปีและอาจถึงหลายสิบปี ความผูกพันทางอารมณ์โดยปกติแล้วขึ้นอยู่กับการผูกมัดอย่างเช่นการแต่งงานหรือการมีลูก หรือมีมิตรภาพระหว่างกันขึ้นอยู่กับปัจจัยอย่างเช่นมีความชอบร่วมกัน ความรู้สึกเช่นนี้จะเชื่อมโยงกับสารเคมีระดับสูงกว่า ได้แก่ อ็อกซีโทซินและวาโซเพรสซิน เป็นจำนวนมากกว่าในระดับที่เป็นความสัมพันธ์ระยะสั้นกว่า เอ็นโซ อีมานูเอลและเพื่อนร่วมงานได้รายงานว่าโมเลกุลโปรตีนที่เป็นที่รู้จักกันในชื่อ ปัจจัยกระตุ้นการเจริญเติบโตของระบบประสาท (NGF) จะมีระดับสูงเมื่อบุคคลตกหลุมรักเป็นครั้งแรก แต่จะกลับคืนสู่ระดับปกติหลังจากนั้นเป็นเวลาหนึ่งปี  
  
  
=== พื้นฐานจิตวิทยา ===  
  
ในทางจิตวิทยาบรรยายความรักไว้ว่าเป็นปรากฏการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้และสังคม นักจิตวิทยา โรเบิร์ต สเติร์นเบิร์ก กำหนดทฤษฎีสามเหลี่ยมของความรักโดยให้เหตุผลว่าความรักประกอบด้วยองค์ประกอบสามอย่างที่แตกต่างกัน ได้แก่ ความใกล้ชิด การผูกมัด และความหลงใหล ความใกล้ชิดเป็นรูปแบบที่บุคคลสองคนแบ่งปันความเชื่อมั่นและรายละเอียดหลายประการของชีวิตส่วนตัว และโดยปกติแล้วจะแสดงออกในรูปของมิตรภาพและความสัมพันธ์แบบรักโรแมนติก ส่วนการผูกมัดนั้น เป็นการคาดหวังว่าความสัมพันธ์นี้จะคงอยู่ถาวร ส่วนประการสุดท้ายและเป็นรูปแบบทั่วไปของความรักนั้นคือการดึงดูดและความหลงใหลทางเพศ ความรักแบบหลงใหลนั้นถูกแสดงออกในการหลงรักเช่นเดียวกับรักโรแมนติก รูปแบบทั้งหมดของความรักนั้นถูกมองว่าเกิดจากสามองค์ประกอบนี้ในสัดส่วนที่แตกต่างกัน นักจิตวิทยาชาวอเมริกัน ซิก รูบิน ใช้การจำกัดความในทางจิตมิติในคริสต์ทศวรรษ 1970 งานของเขากล่าวว่าสามปัจจัยที่ก่อให้เกิดความรักนั้นประกอบด้วยความผูกพันทางอารมณ์ ความเอื้ออาทร และความใกล้ชิดภายหลังมีการพัฒนาในทฤษฎีทางไฟฟ้าอย่างเช่น กฎของคูลอมบ์ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าประจุไฟฟ้าบวกและลบจะดึงดูดกัน จึงมีการนำหลักการดังกล่าวมาเปรียบเทียบกับชีวิตของมนุษย์ อย่างเช่น "การดึงดูดเพศตรงข้าม" ตลอดศตวรรษที่ผ่านมา การวิจัยเกี่ยวกับการหาคู่ตามธรรมชาติของมนุษย์มักจะพบว่าสิ่งนี้ไม่เป็นความจริงเมื่อพิจารณาถึงอุปนิสัยและบุคลิกลักษณะ บุคคลค่อนข้างที่จะชอบคนอื่นที่คล้ายคลึงกับตนเอง อย่างไรก็ตาม ในขอบเขตไม่ปกติที่พบได้น้อยและค่อนข้างเฉพาะ อย่างเช่น ระบบภูมิคุ้มกัน ดูเหมือนว่ามนุษย์จะชื่นชอบบุคคลที่ไม่เหมือนตัวเขาเอง (นั่นคือมีระบบภูมิคุ้มกันที่แตกต่างกันโดยสิ้นเชิง) เนื่องจากนี่จะนำไปสู่ทารกที่ดีที่สุด เมื่อไม่กี่ปีที่ผ่านมา ทฤษฎีความผูกพันระหว่างมนุษย์หลายทฤษฎีได้รับการพัฒนาขึ้น เพื่อใช้อธิบายความหมายของความผูกพันทางอารมณ์ การผูกมัด พันธะและความใกล้ชิด  
  
ทางการตะวันตกบางประเทศได้แยกความรักออกเป็นสององค์ประกอบ คือ ความเห็นแก่ผู้อื่นและการรักตัวเอง มุมมองนี้ปรากฏในผลงานของสกอตต์ เพ็ก ผู้ซึ่งมีงานอยู่ในสาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ ได้สำรวจการจำกัดความของความรักและความชั่วร้าย เพ็กยืนยันว่าความรักนั้นเป็นการประกอบกันของ "ความห่วงใยในการเติบโตทางด้านจิตวิญญาณของบุคคลอื่น" และการรักตัวเองแบบเรียบง่าย ในการประกอบกัน ความรักเป็นกิจกรรม มิใช่เพียงความรู้สึก  
นักจิตวิทยาที่มีชื่อเสียง อีริก ฟรอมม์ ยังได้ยืนยันในหนังสือของเขา "ศิลปะแห่งความรัก" ว่าความรักมิใช่เพียงความรู้สึกเท่านั้น แต่ยังรวมไปถึงการกระทำ และในข้อเท็จจริง "ความรู้สึก" ว่ารักนั้นเป็นเพียงสิ่งผิวเผินเมื่อเปรียบเทรียบกับบุคคลที่อุทิศให้กับความรักโดยการแสดงออกซึ่งกระทำอย่างต่อเนื่องเป็นเวลานาน ด้วยเหตุผลนี้ ฟรอมม์จึงระบุว่า สุดท้ายแล้ว ความรักไม่ใช่ความรู้สึกแต่อย่างใดเลย แต่ค่อนข้างจะเป็นการผูกมัด และการยึดมั่นในการแสดงออกซึ่งความรักต่อบุคคลอื่น ตัวเอง หรืออีกมากมาย เป็นระยะเวลาต่อเนื่อง ฟรอมม์ยังได้อธิบายความรักว่าเป็นทางเลือกการรับรู้ที่ในขั้นต้นของมันนั้นอาจถือกำเนิดขึ้นมาเป็นความรู้สึกที่ไม่ได้สมัครใจ แต่ในเวลาต่อมาก็ไดม่ได้ขึ้นอยู่กับความรู้สึกเหล่านั้นอีก แต่กลับขึ้นอยู่กับความผูกพันที่รับรู้ได้เสียมากกว่า  
  
  
=== การเปรียบเทียบแบบจำลองทางวิทยาศาสตร์ ===  
แบบจำลองชีววิทยามักจะมองว่าความรักเป็นพลังขับเคลื่อนของสัตว์เลี้ยงลูกด้วยน้ำนม ค่อนข้างเหมือนกับความหิวหรือความกระหาย ขณะที่นักจิตวิทยามองว่าความรักเป็นปรากฏการณ์ทางสังคมและวัฒนธรรมมากกว่า มีความเป็นไปได้ที่จะพบส่วนที่เป็นความจริงในมุมมองทั้งสองนี้ แน่นอนว่าความรักได้รับอทธิพลมาจากฮอร์โมนและฟีโรโมน ตลอดจนวิธีการที่บุคคลคิดหรือประพฤติเกี่ยวกับความรักนั้นได้รับอิทธิพลมาจากแนวคิดเกี่ยวกับความรักของบุคคลผู้นั้นเอง มุมมองตามแบบชีววิทยาคือว่ามีปัจจัยขับเคลื่อนความรักที่สำคัญสองประการ ได้แก่ ความดึงดูดทางเพศและความผูกพันทางอารมณ์ ความผูกพันทางอารมณ์ระหว่างผู้ใหญ่นั้นได้รับการสันนิษฐานว่ามีหลักการเดียวกับที่นำให้ทารกผูกพันกับแม่ของตน ส่วนมุมมองตามแบบจิตวิทยามองความรักว่าเป็นการประกอบกันของความรักแบบเพื่อนและความรักแบบหลงใหล ความรักแบบหลงใหลนี้เป็นความปรารถนาอย่างแรงกล้า และบ่อยครั้งที่มีอาการเร้าอารมณ์ทางสรีรวิทยาเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย (หายใจกระชั้น หัวใจเต้นเร็ว) ความรักแบบเพื่อนนี้เป็นความเสน่หาและความรู้สึกใกล้ชิดแต่ไม่ได้มีการเร้าอารมณ์ในทางสรีรวิทยาเข้ามาเกี่ยวข้อง  
  
  
== มุมมองทางวัฒนธรรม ==  
  
  
=== จีน ===  
รากฐานของความรักในทางปรัชญานั้นได้ปรากฏมานานแล้วในประเพณีจีนถึงสองลัทธิ อันหนึ่งมาจากลัทธิขงจื๊อซึ่งให้ความสำคัญกับการปฏิบัติตนและหน้าที่ต่อผู้อื่น ส่วนอีกอย่างหนึ่งนั้นมาจากลัทธิม่อจื๊อซึ่งสนับสนุนความรักสากล แนวคิดแกนกลางของลัทธิขงจื๊อ คือ เริน (仁, "ความรักแบบกุศล") ซึ่งมุ่งเน้นไปยังหน้าที่ การปฏิบัติตน และทัศนคติในความสัมพันธ์มากกว่าความรักด้วยตัวของมันเอง ในลัทธิขงจื๊อ บุคคลหนึ่งจะแสดงความรักแบบกุศลได้โดยประพฤติตนอย่างเช่น เด็กแสดงความกตัญญูกตเวที บิดามารดาแสดงความเมตตา และประชาชนแสดงความจงรักภักดีต่อพระมหากษัตริย์ เป็นต้น  
แนวคิดของ "อ้าย" (愛) ถูกพัฒนาขึ้นโดยนักปรัชญาจีน ม่อจื๊อ ในศตวรรษที่ 4 ก่อนคริสตกาลเพื่อคัดค้านความรักแบบกุศลตามลัทธิขงจื๊อ ม่อจื๊อพยายามแทนที่สิ่งที่เขาคิดว่าเป็นการผูกติดกับครอบครัวและโครงสร้างของเผ่ามากเกินไปของชาวจีนที่มีสืบต่อกันมาช้านาน ด้วยแนวคิดของ "ความรักสากล" (jiān'ài, 兼愛) เขาโต้แย้งโดยตรงต่อลัทธิขงจื๊อผู้ซึ่งเชื่อว่ามันเป็นธรรมชาติและถูกต้องสำหรับผู้คนที่จะให้ความใส่ใจแก่บุคคลแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับระดับของบุคคลนั้น ตรงกันข้ามกับม่อจื๊อที่เชื่อว่า โดยหลักการแล้ว ผู้คนควรจะให้ความใส่ใจแก่คนทั้งปวงอย่างเท่าเทียมกัน ลัทธิม่อจื๊อเน้นว่าแทนที่จะปรับทัศนคติที่มีต่อบุคคลต่างประเภทกันไปคนละอย่าง ความรักควรจะเป็นสิ่งที่มอบให้อย่างปราศจากเงื่อนไขและมอบให้แก่ทุกคนโดยไม่คำนึงถึงการตอบแทน ไม่เพียงแต่ในกลุ่มมิตรสหาย ครอบครัวและผู้นับถือลัทธิขงจื๊อด้วยกันเท่านั้น ในภายหลัง ศาสนาพุทธในประเทศจีน คำว่า "อ้าย" ถูกใช้เพื่อหมายถึงความรักลึกซึ้งและเอาใจใส่และถูกพิจารณาว่าเป็นความปรารถนาพื้นฐาน ในศาสนาพุทธ อ้ายนั้นสามารถเป็นสิ่งที่เห็นแก่ตัวหรือไม่ก็ได้ และความรักแบบไม่เห็นแก่ตัวนี้เองที่เป็นหลักการสำคัญที่นำไปสู่การรู้แจ้ง  
ในจีนร่วมสมัย อ้ายมักถูกใช้เทียบเท่ากับแนวคิดความรักในทางตะวันตกอยู่บ่อยครั้ง อ้ายสามารถเป็นได้ทั้งคำกริยาและคำนาม อย่างไรก็ตาม เนื่องจากอิทธิพลของเรินในลัทธิขงจื๊อ คำกล่าวที่ว่า "我愛你" (หว่ออ้ายหนี่, "ฉันรักคุณ") จึงเป็นการถ่ายทอดความรู้สึกถึงความรับผิดชอบ การผูกมัดและความภักดีที่มีเฉพาะตัว แทนที่จะกล่าวว่า "ฉันรักคุณ" อย่างในสังคมตะวันตกบางแห่ง ชาวจีนจึงมักกล่าวแสดงออกความรู้สึกเสน่หาค่อนข้างน้อยครั้งกว่า ดังนั้น คำกล่าวที่ว่า "我喜欢你" (หวอสี่ฮวนหนี่, "ฉันชอบคุณ") จึงเป็นการแสดงออกถึงความเสน่หาที่พบได้ทั่วไปกว่าในหมู่ชาวจีน ทั้งยังเป็นการกล่าวเล่นหยอกและจริงจังน้อยกว่า เช่นเดียวกับชาวญี่ปุ่นที่ปฏิบัติเช่นเดียวกัน ชาวจีนยังมักพูดว่า "ฉันรักคุณ" ในภาษาอังกฤษหรือภาษาต่างประเทศมากกว่าภาษาจีน  
  
  
=== ญี่ปุ่น ===  
สำหรับศาสนาพุทธในประเทศญี่ปุ่นนั้นมีมุมมองต่ออ้ายในแบบที่คล้ายกับศาสนาพุทธในประเทศจีน ซึ่งอ้ายนี้สามารถพัฒนาไปเป็นความเห็นแก่ตัวหรือความไม่เห็นแก่ตัวและการรู้แจ้งได้ทั้งสองทาง อะมะเอะ (甘え) คำในภาษาญี่ปุ่นซึ่งหมายถึง "การพึ่งพาแบบยอมผ่อนผัน" เป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมการเลี้ยงดูเด็กให้เติบโตของญี่ปุ่น แม่ชาวญี่ปุ่นถูกคาดหวังให้โอบกอดและให้ความเมตตาแก่ลูก ๆ และเด็กจะถูกคาดหวังให้ตอบแทนแม่ของตนโดยการอยู่ใกล้ ๆ และปรนิบัติรับใช้ นักสังคมวิทยาบางคนเสนอแนะว่าปฏิสัมพันธ์ทางสังคมในญี่ปุ่นในชีวิตเมื่อเติบโตขึ้นนั้นมีรูปแบบมาจากอะมะเอะแม่-ลูกนี้เอง  
  
  
=== กรีกโบราณ ===  
ชาวกรีกได้แบ่งแยกอารมณ์ที่ใช้คำว่า "รัก" ออกเป็นหลายแบบ ยกตัวอย่างเช่น ในกรีกโบราณมีคำทั้งฟิเลีย อีรอส อากาเป สตอร์เก และเซเนีย อย่างไรก็ตาม เนื่องจากคำเหล่านี้เป็นคำในภาษากรีก (เช่นเดียวกับภาษาอื่นอีกหลายภาษา) จึงทำให้เป็นการยากที่จะแยกแยะความหมายของคำเหล่านี้อย่างสมบูรณ์ ขณะที่ในเวลานั้น ข้อความภาษากรีกโบราณของคัมภีร์ไบเบิลมีตัวอย่างของกริยา อากาโป ซึ่งมีความหมายเหมือนกันกับฟิลีโอ (ความรักแบบพี่น้อง)  
  
  
== ความรักในมุมมองของศาสนา ==  
  
  
=== ศาสนาพุทธ ===  
ในศาสนาพุทธ "กาม" เป็นความรักแบบหมกมุ่นในโลกีย์และเกี่ยวกับเพศ และเป็นอุปสรรคขัดขวางการตรัสรู้ เพราะเป็นความเห็นแก่ตัวอย่างหนึ่ง "กรุณา" เป็นความรู้สึกเห็นใจและปรานี ซึ่งลดความเจ็บปวดของผู้อื่น กรุณาเป็นองค์ประกอบของปัญญาและปัจจัยจำเป็นสำหรับการตรัสรู้ เมตตาเป็นความรักแบบกุศล ไม่มีเงื่อนไขผูกมัด แต่ต้องอาศัยการยอมรับตัวเองเป็นสำคัญ เมตตาค่อนข้างแตกต่างจากความรักทั่วไป ที่มักมีเรื่องความผูกพันและเรื่องเพศมาเกี่ยวข้อง และน้อยครั้งเกิดขึ้นโดยปราศจากประโยชน์ส่วนตน ดังนั้น ศานาพุทธจึงสอนให้มีอุเบกขาและห่วงใยในสวัสดิภาพของผู้อื่นอย่างไม่เห็นแก่ตัว  
ในพุทธศาสนานิกายมหายาน พระโพธิสัตว์เป็นตัวแทนการสละตนโดยสมบูรณ์เพื่อไม่เป็นภาระให้กับโลกที่มีแต่ความทุกข์ สิ่งที่จะบันดาลใจให้เดินตามรอยพระโพธิสัตว์ได้นั้นคือการพ้นทุกข์ด้วยการไม่เห็นแก่ตัว และให้เห็นแก่ผู้อื่น โดยให้ความรักแก่ผู้อื่นอย่างรู้สึกได้  
  
  
=== ศาสนาคริสต์ ===  
คริสต์ศาสนิกชนเข้าใจว่าความรักมาจากพระเจ้า ความรักของชายและหญิง (ซึ่งในภาษากรีกเรียกว่า อีรอส) และความรักผู้อื่นอย่างไม่เห็นแก่ตัว (อากาเป) มักขัดแย้งกัน แต่ท้ายที่สุดแล้วเป็นสิ่งเดียวกันในทางศาสนาคริสต์มีการใช้คำภาษากรีกว่า "ความรัก" หลายคำบ่อยครั้ง  
  
อากาเป : ในพันธสัญญาใหม่ อากาเปเป็นความรักแบบเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่เห็นแก่ตัว เห็นแก่ผู้อื่นและไม่มีเงื่อนไข เป็นความรักแบบบิดามารดามีต่อบุตร (parental love) และถูกมองว่าได้ก่อให้เกิดความดีในโลก ความรักแบบดังกล่าวถูกมองว่าเป็นความรักที่พระเจ้ามีต่อมนุษย์ และถูกมองว่าเป็นความรักซึ่งคริสต์ศาสนิกชนปรารถนาให้มีระหว่างกัน  
ฟิลิโอ (Phileo) : พบในพันธสัญญาใหม่เช่นกัน เป็นความรักที่มนุษย์ตอบสนองต่อบางสิ่งซึ่งมนุษย์เห็นว่าน่ายินดี หรือรู้จักกันว่า "รักฉันพี่น้อง" (brotherly love)ส่วนคำว่ารักอีกสองคำในภาษากรีก อีรอส (รักทางเพศ) และสตอร์เก (storge, ความรักที่เด็กมีต่อพ่อแม่) ไม่พบใช้ในพันธสัญญาใหม่  
คริสต์ศาสนชิกชนเชื่อว่า รักพระเจ้าด้วยสุดจิตสุดใจและสุดกำลัง และรักเพื่อนบ้านเหมือนรักตนเอง เป็นสองสิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิต ซึ่งพระเยซูคริสต์ตรัสว่า เป็นพระ‍บัญญัติ​ข้อ​ที่​สำคัญ​ที่​สุดในคัมภีร์ฮีบรูของชาวยิว  
เปาโลอัครทูตยกย่องว่าความรักเป็นคุณธรรมสำคัญเหนืออื่นใด โดยอธิบายความรักไว้ในพระธรรม 1 โครินธ์ อันมีชื่อเสียง ว่า "ความรักนั้นก็อดทนนาน และกระทำคุณให้ ความรักนั้นไม่อิจฉา ไม่อวดตัว ไม่หยิ่งผยอง ไม่หยาบคาย ไม่คิดเห็นแก่ตนเองฝ่ายเดียว ไม่ฉุนเฉียว ไม่ช่างจดจำความผิด ไม่ชื่นชอบยินดีเมื่อมีการประพฤติผิด แต่ชื่นชมยินดีเมื่อมีการประพฤติชอบ ความรักทนได้ทุกอย่างแม้ความผิดของคนอื่น และเชื่อในส่วนดีของเขาอยู่เสมอ และมีความหวังอยู่เสมอ และทนต่อทุกอย่าง"  
ยอห์นอัครทูตเขียนว่า "เพราะว่าพระเจ้าทรงรักโลก จนได้ประทานพระบุตรองค์เดียวของพระองค์ เพื่อทุกคนที่วางใจในพระบุตรนั้นจะไม่พินาศ แต่มีชีวิตนิรันดร์ เพราะว่าพระเจ้าทรงให้พระบุตรเข้ามาในโลก มิใช่เพื่อพิพากษาลงโทษโลก แต่เพื่อช่วยกู้โลกให้รอดโดยพระบุตรนั้น" (ยอห์น 3:16-17) ยอห์นยังเขียนอีกว่า "ท่านที่รักทั้งหลาย ขอให้เรารักซึ่งกันและกัน เพราะว่าความรักมาจากพระเจ้า และทุกคนที่รักก็บังเกิดมาจากพระเจ้า และรู้จักพระเจ้า ผู้ที่ไม่รักก็ไม่รู้จักพระเจ้า เพราะว่าพระเจ้าทรงเป็นความรัก" (1 ยอห์น 4:7-8)  
นักบุญออกัสตินกล่าวว่า มนุษย์จะต้องสามารถแยกแยะความแตกต่างระหว่างความรักกับราคะได้ ราคะนั้น นักบุญออกัสตินบอกว่า เป็นความหมกมุ่นเกินไป แต่การรักและการถูกรักนั้นเป็นสิ่งที่เขาแสวงหามาตลอดทั้งชีวิต นักบุญออกัสตินบอกว่า ผู้เดียวที่สามารถรักมนุษย์อย่างแท้จริงและเต็มเปี่ยมนั้นคือพระเจ้า เพราะความรักของมนุษย์ด้วยกันเองนั้นยังมีช่องว่างข้อบกพร่อง อาทิ "ความอิจฉา ความสงสัย ความกลัว ความโกรธ และการช่วงชิง" นักบุญออกัสตินบอกอีกว่า การรักพระเจ้านั้นคือ "การบรรลุสันติซึ่งเป็นของคุณ" (คำสารภาพของนักบุญออกัสติน)  
นักเทววิทยาศริสต์ศาสนิกชนนั้นมองว่าพระเจ้าเป็นที่มาของความรัก ซึ่งสะท้อนออกมาในมุนษย์และความสัมพันธ์ความรักของพวกเขาเอง นักเทววิทยาคริสต์ศาสนิกชนผู้มีอิทธิพล ซี. เอส. ลิวอิส เขียนหนังสือชื่อ The Four Loves สมเด็จพระสันตะปาปาเบเนดิกต์ที่ 16 เขียนสารสันตปาปาว่าด้วย "พระเจ้าเป็นความรัก" พระองค์ตรัสว่า มนุษย์ สร้างขึ้นตามพระฉายาของพระเจ้า ผู้ทรงเป็นความรัก สามารถปฏิบัติความรักได้ โดยมอบถวายตนเองแด่พระเจ้าและคนอื่น (อากาเป) และโดยการรับและประสบความรักของพระเจ้าในการใคร่ครวญ (อีรอส) ชีวิตนี้เป็นความรัก และตามที่พระองค์ว่านั้น เป็นชีวิตของนักบุญอย่างแม่ชีเทเรซา และพระแม่มารีย์ และเป็นทิศทางที่ศริสต์ศาสนชิกชนยึดถือเมื่อพวกเขาเชื่อว่าพระเจ้ารักตนในศาสนาคริสต์ นิยามความรักในทางปฏิบัติแล้ว สามารถสรุปได้ดีที่สุดโดยนักบุญโทมัส อควีนาส ผู้นิยามความรักไว้ว่าเป็น "การหวังดีต่อคนอื่น" หรือปรารถนาให้ผู้อื่นประสบความสำเร็จ ซึ่งเป็นคำอธิบายของความต้องการของคริสต์ศาสนิกชนที่จะรักผู้อื่น รวมทั้งศัตรูของตนด้วย ตามคำอธิบายของโทมัส อควีนาส ความรักแบบคริสต์ศาสนิกชนมาจากความต้องการเห็นผู้อื่นประสบความสำเร็จในชีวิต คือ การเป็นคนดี  
  
  
== อ้างอิง ==  
  
  
== ดูเพิ่ม ==  
รักบริสุทธิ์  
รักสามเส้า  
อกหัก  
  
  
== แหล่งข้อมูลอื่น ==  
  
"ฉันรักคุณ" ในภาษาอื่น จากวิกิพจนานุกรม