

# ความรักในฐานะรากฐานของความสุข

## LOVE AS THE BASE OF HAPPINESS



<sup>1</sup>สุภิศรา บุญช่วย  
<sup>1</sup>Supisara Boonchuay

<sup>1</sup>มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ประเทศไทย  
<sup>1</sup>Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

<sup>1</sup>Saraboonchuay489@gmail.com

**Received:** August 23, 2024; **Revised:** November 21, 2024; **Accepted:** December 28, 2024

### บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและวิเคราะห์ ตามวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ 1. ศึกษาความรักในพุทธปรัชญา 2. ศึกษาความสุขในพุทธปรัชญา 3. วิเคราะห์ความรักในฐานะรากฐานของความสุข เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ จุดหมายเพื่อศึกษาความรักในฐานะรากฐานของความสุข ความสุขนั้นมีปัจจัยมาจากการมีความรักที่แท้จริง เนื่องจากมนุษย์ทุกคนมองความรักเป็นสิ่งที่สวยงาม มีคุณค่าทางจิตใจและชีวิตของมนุษย์ทุกคน เกี่ยวข้องกับความรัก ซึ่งทัศนะของพุทธปรัชญาเถรวาท ผลการวิจัยพบว่า 1. ในพุทธปรัชญา ความรักที่แท้จริงคือความเมตตาและกรุณา ซึ่งเป็นความรักที่ปราศจากความยึดติดและความหลงใหล (ตัณหา) พุทธศาสนาสอนให้ปล่อยวางความปรารถนาที่เป็นเจ้าของหรือครอบครอง (อุปาทาน) เพราะความยึดติดนำไปสู่ความทุกข์ ความรักในทางพุทธจึงเป็นความรักที่ปราศจากอึดอัด และมุ่งเน้นความปรารถนาดีและความสงบสุขของผู้อื่น (เมตตา) (ที่ฆนิกาย, มหาวรรค) 2. ในพุทธปรัชญา ความสุขที่แท้จริงคือความสงบจากการปล่อยวางกิเลสและความยึดติด (ตัณหา) ความสุขที่มาจากวัตถุหรือความพอใจชั่วคราวถูกมองว่าไม่ยั่งยืน พุทธศาสนาสอนให้เข้าถึงความสุขที่ลึกซึ้งผ่านการเจริญสติและปัญญา เพื่อขจัดทุกข์และบรรลุนิพพาน ซึ่งเป็นความสุขสูงสุด (ขุททกนิกาย, ธรรมบท) 3. ความรักในฐานะรากฐานของความสุขในพุทธปรัชญาคือความรักที่ประกอบด้วยเมตตาและกรุณา ซึ่งนำมาซึ่งความสุขที่แท้จริง ความรักที่

ปราศจากความยึดติดและการครอบครอง (อุปาทาน) จะไม่ก่อให้เกิดทุกข์ แต่กลับสร้างความสุขใจ ทั้งผู้ให้และผู้รับ การปล่อยวางและการมีความปรารถนาดีต่อผู้อื่นเป็นสิ่งสำคัญในการสร้างความสุขที่ยั่งยืน (ทีฆนิกาย, มหาวรรค)

**คำสำคัญ :** ความรัก, ความสุข, รากฐาน

## Abstract

This article aims to study and analyze based on three main objectives: (1) to explore love in Buddhist philosophy, (2) to study happiness in Buddhist philosophy, and (3) to analyze love as the foundation of happiness. This is a qualitative research with the goal of examining love as the basis for happiness. Happiness is derived from true love, as every human being views love as something beautiful, with great emotional and spiritual value in their lives. In Theravada Buddhist philosophy, the study shows the following results: 1. In Buddhist philosophy, true love consists of *metta* (loving-kindness) and *karuna* (compassion), which are forms of love free from attachment and passion (*tanha*). Buddhism teaches letting go of the desire for ownership or possession (*upadana*) because attachment leads to suffering. Therefore, love in Buddhism is devoid of ego and focuses on the well-being and happiness of others (*metta*) (Tipitaka, Digha Nikaya, Mahavagga). 2. In Buddhist philosophy, true happiness comes from the peace attained by letting go of defilements and attachments (*tanha*). Happiness derived from material possessions or temporary satisfaction is seen as impermanent. Buddhism teaches reaching deeper happiness through mindfulness and wisdom, leading to the cessation of suffering and the attainment of Nirvana, which is the highest form of happiness (Tipitaka, Khuddaka Nikaya, Dhammapada). 3. Love, as the foundation of happiness in Buddhist philosophy, is the love that consists of *metta* and *karuna*, which bring true happiness. Love without attachment or possession (*upadana*) does not lead to suffering but instead creates inner peace for both the giver and the receiver. Letting go and maintaining goodwill toward others are essential for creating lasting happiness (Tipitaka, Digha Nikaya, Mahavagga).

**Keywords:** love, happiness, base

## บทนำ

ความรักเป็นหนึ่งในคุณสมบัติพื้นฐานที่มีอยู่ในมนุษย์และสรรพชีวิต ความรักไม่เพียงเป็นแรงขับเคลื่อนที่สำคัญในชีวิตประจำวัน แต่ยังมีบทบาทสำคัญในการสร้างความสุขและความสงบในจิตใจ ตั้งแต่ยุคโบราณ ความรักได้รับการพิจารณาว่าเป็นสิ่งที่มีค่าทางจิตใจและจิตวิญญาณ ซึ่งไม่เพียงแต่เกิดขึ้นในบริบทของความสัมพันธ์ทางกายภาพหรือทางสังคมเท่านั้น แต่ยังมีมิติที่เชื่อมโยงลึกซึ้งกับการค้นหาความหมายในชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งในปรัชญาพุทธศาสนา ความรักถูกมองว่าเป็นองค์ประกอบที่สามารถนำพามนุษย์ให้เข้าสู่ความสุขที่ยั่งยืนและหลุดพ้นจากทุกข์ได้ หากเป็นความรักที่ปราศจากการยึดติดและความต้องการครอบครอง (Pradarmakosajarn (Prayoon Dhammacitto), 2009, p. 39) ได้กล่าวว่าความหมายของ “ความรัก” ว่าพระพุทธเจ้าให้เห็นว่า “เมตตา” เป็นคำสอนที่สำคัญ ผู้เจริญเมตตาชั่วเวลาลัดนิ้วมือเดียวจัดเป็นผู้อยู่ในญาณ ชื่อว่าทำตามคำสอนและปฏิบัติตามโอวาทของพระศาสดารวมไปถึงการไม่เบียดเบียนสัตว์สิ่งแวดล้อม (พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), 2546: 109.) ให้นิยามไว้ว่า “เนื่องจากความรักประกอบด้วยความเพลิตเพลิตใจและความปรารถนาดี เราจึงได้ค่านิยามว่า ความรัก คือ ศิลปะแห่งการให้และรับ (Love is the art of giving and taking) หมายถึง ศิลปะของการให้, การรับและความปรารถนาดีเพลโต ได้กล่าวถึงความรักในงานเขียนเรื่องซิมโพเซียม (Symposium) อันเป็นบทสนทนา ในงานเลี้ยงของอการอน นักเขียนบทละครโศกนาฏกรรมไว้ว่า “คนแสวงหาความรักก็เพื่อให้กำเนิดความรักทั้งทางกายและจิตใจ ซึ่งทำให้ความรักแบ่งออกได้ 3 ประเภท คือ ความรักทางกายเพื่อสืบเผ่าพันธุ์ ความรักในทางเกียรติยศชื่อเสียง และท้ายสุดคือ ความรักในความรู้ ซึ่งทั้งสามประเภทนี้ทำให้มนุษย์สามารถดำรงอยู่ได้ตลอดไป หรือที่เรียกว่า อมตะ” ซาร์ตร์ (Jean-Paul Sartre) นักปรัชญาชาวฝรั่งเศส กลุ่มอัตถิภาวนิยม (Existentialism) ได้ให้ค่านิยามไว้ว่า (พินิจ รัตนกุล, 2540, หน้า 136) “ความรักเป็นเหมือนสายใยที่แต่ละฝ่ายสร้างขึ้นมา เพื่อผูกมัดอีกฝ่ายหนึ่งมิให้ใช้เสรีภาพที่มีอยู่ทำร้ายตน สิ่งที่ความรักต้องการจึงเป็นเสรีภาพของอีกฝ่ายหนึ่ง”

ในพุทธปรัชญา “ความสุข” มิได้หมายถึงความพอใจจากการบริโภควัตถุหรือความสนุกสนานชั่วคราว แต่หมายถึงการบรรลุถึงสภาวะที่จิตใจสงบและมีสติอยู่ในความสมดุล ความรักในรูปแบบที่พุทธศาสนานำเสนอคือความรักที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของ “เมตตา” และ “กรุณา” ซึ่งเน้นไปที่การให้และการดูแลผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน ความรักในลักษณะนี้เรียกว่า “ความรักที่บริสุทธิ์” ซึ่งเป็นรูปแบบของความรักที่ไม่มีการยึดติดกับสิ่งของหรือบุคคลอื่น และไม่ถูกขับเคลื่อนด้วยความปรารถนาหรือความหลงใหล (ตัณหา) ในขณะเดียวกัน ความรักที่มีเมตตากรุณาไม่ได้เพียงสร้างความสุขให้กับผู้ที่มีอบความรักเท่านั้น แต่ยังสร้างความสุขให้กับผู้ที่ได้รับความรักนั้นด้วย ซึ่งตรงกับหลักการที่พุทธศาสนากล่าวถึงการสร้าง “บุญ” ผ่านการให้และการแบ่งปันความดี (อุททก

นิกาย, ธรรมบท) อิมมานูเอล ค้านท์ ในหนังสือ *The Critique of Practical Reason* เนื้อหาตอนหนึ่งกล่าวว่า ความสุขเป็นสภาวะของมนุษย์ในโลกผู้ซึ่งได้รับทุกสิ่งอันเป็นไปตามความปรารถนา และตามเจตจำนงของตนเอง เป็นการประสานให้เข้ากับธรรมชาติด้วยการกระทำและตัดสินใจบนพื้นฐานของเจตจำนงตนเอง ปัจจุบันกฎแห่งศีลธรรมเหมือนดังกฎแห่งเสรีภาพควบคุมด้วยพื้นฐานแห่งการตัดสินใจ เป็นอิสระจากธรรมชาติและความต้องการของเรา แต่การกระทำของมนุษย์ซึ่งเป็นสิ่งมีชีวิตที่มีเหตุผลไม่ได้เป็นต้นเหตุของโลกและของธรรมชาติด้วยตนเอง กฎของศีลธรรมจึงจำเป็นในการเชื่อมโยงระหว่างศีลธรรมและความสุขที่ได้สัดส่วน (Immanuel Kant 1985, chater 2, paragraph 40.) เบอร์ทรันด์ รัสเซลล์ (Bertrand Russell) นักปรัชญาชาวอังกฤษ ได้กล่าวไว้ว่า (Bertrand Russell, 1952, p.135.) “ความรักเป็นคำที่ครอบคลุมมีความรู้สึกหลากหลายแล้วแต่ว่าจะใช้ในจุดประสงค์ใด เป็นเหมือนอารมณ์อย่างหนึ่ง แต่ไม่ใช่สิ่งที่แน่นอน เพราะความรักจะเคลื่อนไหวอยู่ระหว่างความรู้สึก 2 ด้านคือ ความยินดีในการคิดไตร่ตรองอย่างบริสุทธิ์และความเมตตาที่บริสุทธิ์” (นายมนต์ชัย รอดบุญส่ง, ๒๕๕๗, บทคัดย่อ.) ได้ทำคุษุณินพนธ์ เรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องความสุขในทฤษฎีจริยศาสตร์ของอายุ แรนด์” สรุปได้ว่า มนุษย์มีเสรีภาพที่จะทำกิจกรรมต่าง ๆ ตามความต้องการทางธรรมชาติ มีเสรีภาพในการเป็นเจ้าของทรัพย์สินของตนเอง มีเสรีภาพที่จะประสบความสำเร็จรวมทั้งความสุข ความเพลิดเพลินในชีวิตของตนเอง โดยปราศจากการบังคับ การข่มขู่ หรือการแทรกแซงจากผู้อื่น ทั้งชีวิตและความสุขไม่สามารถที่จะบรรลุได้ด้วยตัวเองเพื่อเจ้อปราศจากเหตุผล แม้ว่ามนุษย์จะมีอิสระที่เลือกดำรงชีวิตด้วยการตามหาทางเดินชีวิตของตน

อย่างไรก็ตาม ในชีวิตจริง ความรักที่ปราศจากความยึดติดเป็นสิ่งที่ทำหาย เนื่องจากมนุษย์มักถูกครอบงำด้วยอารมณ์และความรู้สึกที่ลึกซึ้งต่อกัน ความรักที่มีต่อบุคคลหรือสิ่งต่างๆ อาจสร้างความสุขในระยะสั้น แต่เมื่อต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลง ความรักที่ถูกผูกมัดด้วยความยึดติดอาจกลายเป็นต้นเหตุของความทุกข์ พุทธศาสนาจึงเสนอให้มนุษย์เรียนรู้การปฏิบัติและฝึกฝนจิตใจ เพื่อให้สามารถมอบความรักที่แท้จริงโดยไม่มีการยึดติดและการครอบครอง ซึ่งจะเป็นทางสู่ความสุขที่ยั่งยืน (ขุททกนิกาย, ธรรมบท) ดังนั้น การวิเคราะห์ความรักในฐานะรากฐานของความสุขจึงเป็นหัวข้อที่ควรได้รับการศึกษาและพิจารณาในแง่มุมมองปรัชญาและจิตวิญญาณ ซึ่งจะนำไปสู่การเข้าใจลึกซึ้งยิ่งขึ้นเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความรักและความสุขในชีวิตมนุษย์

นอกจากนี้ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ปรัชญาความรัก และตีความอย่างกว้างขวางในหลากหลายระบบปรัชญา ทั้งในระดับสากลและเฉพาะเจาะจงในวัฒนธรรมต่างๆ ปรัชญาความรักมักเกี่ยวข้องกับการค้นหาความหมายของชีวิต ความเชื่อมโยงระหว่างบุคคล และความสัมพันธ์กับสังคม รวมถึงการเข้าใจในเชิงจิตวิญญาณ ปรัชญาความรักพยายามอธิบายลักษณะของความรัก

ความหมายของความรัก และผลกระทบของความรักต่อผู้คนในชีวิตประจำวัน โดยสามารถมองความรักได้ในหลายมิติ เช่น ความรักที่เกิดจากความผูกพันทางร่างกายหรืออารมณ์ ความรักที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความเมตตาและการเสียสละ หรือความรักในเชิงศาสนาและปรัชญาจิตวิญญาณ

หนึ่งในแนวคิดที่ได้รับการพูดถึงอย่างแพร่หลายคือ การแยกความรักออกเป็นสองมิติหลัก ได้แก่ ความรักทางกายภาพ (eros) และ ความรักทางจิตวิญญาณ (agape) ในปรัชญากรีกโบราณ eros หมายถึงความรักที่มีความปรารถนาเกี่ยวข้อง เป็นความรักที่ตั้งอยู่บนความต้องการหรือแรงผลักดันทางกายภาพและอารมณ์ ขณะที่ agape หมายถึงความรักที่เป็นนามธรรม ไม่มีการยึดติด (พระมหาขวัญชัย กิตฺตเมธี, 2560, หน้า 54) และเกิดจากการเสียสละหรือการให้โดยไม่มีเงื่อนไข ซึ่งใกล้เคียงกับแนวคิดของความเมตตาและกรุณาในพุทธศาสนา ( *ทีฆนิกาย, มหาวรรค* )

การศึกษาความรักในปรัชญาตะวันออกและตะวันตกต่างชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการไม่ยึดติดในความรัก เพื่อให้เกิดความสุขที่แท้จริง ปรัชญากรีกโดยเฉพาะในงานของเพลโตและอริสโตเติลเสนอว่าความรักที่ยิ่งใหญ่คือความรักที่ส่งเสริมให้มนุษย์พัฒนาตนเองและผู้อื่นให้ถึงความดีสูงสุด อริสโตเติลได้กล่าวว่า "ความรักคือการปรารถนาที่จะเห็นความดีในผู้อื่น" ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดในพุทธศาสนาที่มองว่าความรักที่ดีคือความรักที่ปราศจากอึดตาและปรารถนาความสุขให้ผู้อื่น (Aristotle, *Nicomachean Ethics*, Book VIII) ในทางกลับกัน แนวคิดนี้มีลักษณะคล้ายกับการมีเมตตาและกรุณาในพุทธปรัชญา ซึ่งมองว่าการมีความปรารถนาดีต่อผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทนเป็นสิ่งสร้างความสุขให้ทั้งผู้ให้และผู้รับ ( *ทีฆนิกาย, มหาวรรค* )

ดังนั้น ปรัชญาความรักทั้งในตะวันออกและตะวันตกมีจุดร่วมกันในแง่ของการแยกแยะระหว่างความรักที่เกี่ยวข้องกับความปรารถนาและความรักที่มีความเสียสละหรือความเมตตา ความรักที่เป็นเครื่องมือในการพัฒนาจิตใจและสร้างความสุขที่ยั่งยืนคือความรักที่ปราศจากความยึดติด การวิเคราะห์นี้ช่วยให้เราเห็นภาพที่ชัดเจนเกี่ยวกับความรักในแง่มุมที่ไม่ใช่เพียงแค่ความรู้สึกส่วนตัวหรือความต้องการทางกาย แต่เป็นเครื่องมือในการสร้างสันติสุขภายในและในสังคมรอบตัว

## วัตถุประสงค์การวิจัย

1. ศึกษาความรักในพุทธปรัชญา
2. ศึกษาความสุขในพุทธปรัชญา
3. วิเคราะห์ความรักเป็นรากฐานของความสุข

## วิธีดำเนินการวิจัย

บทความวิจัยฉบับนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentaty Research) โดยเสนอแบบวิธีการศึกษาวิเคราะห์ (Analytical Method) และการศึกษาแบบวิพากษ์ (Critical Analisis) ดังมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

- ศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลที่ว่าด้วยความรักและความสุข จากตำราภาษาไทย และภาษาอังกฤษเพื่อศึกษาประเด็นเรื่องความรักและความสุข จากคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา และหนังสือที่เกี่ยวกับความรักและความสุขในพุทธปรัชญาเถรวาทและจากนักปรัชญาที่กล่าวถึงปรัชญาความรักและปรัชญาความสุข
- แยกแยะประเด็นเพื่อศึกษาวิเคราะห์และตรวจสอบเหตุผลที่ใช้อธิบาย
- นำข้อมูลที่ได้มาเปรียบเทียบให้เห็นถึงแนวความคิดที่คล้ายกันหรือแตกต่างกันของทั้งสองแนวคิดเพื่อหาข้อสรุป และนำเสนอรายงานผลการวิจัยในรูปแบบพรรณนาต่อไป

## ผลการวิจัย

### 1. ศึกษาความรักในพุทธปรัชญา

ความรักในพุทธปรัชญามีรากฐานอยู่บนหลักการของเมตตาและกรุณา ซึ่งเป็นรูปแบบของความรักที่ไม่เกี่ยวข้องกับการยึดติดทางกายภาพหรือความหลงใหลในตัณหา (ทีฆนิกาย, มหาวรรค) ความรักที่แท้จริงตามพุทธศาสนาเป็นความรักที่มุ่งหมายในการทำให้ผู้อื่นมีความสุขโดยไม่มีผลประโยชน์ใด ๆ ที่จะครอบครองหรือยึดมั่นในตัวบุคคล สิ่งสำคัญคือการปล่อยวางและไม่สร้างเงื่อนไขทางจิตใจที่นำไปสู่ความทุกข์ ความรักที่มีความเมตตาและกรุณาในลักษณะนี้เป็นความรักที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของการมีความปรารถนาดีต่อผู้อื่น (เมตตา) และต้องการเห็นผู้อื่นพ้นจากทุกข์ (กรุณา) ทั้งนี้ ความรักดังกล่าวยังต้องปราศจากความยึดมั่นที่อาจสร้างภาระหรือทำให้เกิดความทุกข์ต่อผู้ให้หรือผู้รับ (อุपाทาน) (ทีฆนิกาย, มหาวรรค) พุทธศาสนายังเน้นการฝึกฝนจิตใจให้พ้นจากการยึดติดและการเห็นแก่ตัว ความรักในรูปแบบนี้จะไม่ขึ้นอยู่กับความปรารถนาที่จะได้รับกลับ แต่เป็นความรักที่ให้โดยไม่หวังผลตอบแทน ซึ่งทำให้เกิดความสงบสุขทางใจและความสมดุลในการใช้ชีวิตในสังคม (ขุททกนิกาย, ธรรมบท) การฝึกสติและปัญญาจะช่วยให้เราเข้าใจความรักที่แท้จริงในแง่มุมที่ไม่เพียงแต่เป็นความสัมพันธ์ทางอารมณ์เท่านั้น แต่ยังเป็นการพัฒนาจิตใจในทางจิตวิญญาณอีกด้วย (ขุททกนิกาย, ธรรมบท)

## 2. ศึกษาความสุขในพุทธปรัชญา

ความสุขในพุทธปรัชญาไม่ได้หมายถึงความสุขชั่วคราวจากการได้รับสิ่งที่ต้องการทางกายหรือความสนุกสนานในชีวิตประจำวัน แต่หมายถึงความสุขที่เกิดจากการปล่อยวางกิเลสและความยึดมั่นในสิ่งที่ไม่ยั่งยืน พุทธศาสนาสอนว่าความสุขที่แท้จริงเกิดจากการปล่อยวางจากการยึดติดในสิ่งที่เป็นวัตถุและอารมณ์ ซึ่งเป็นสิ่งที่น่าพาให้เกิดทุกข์ในที่สุด (ตัณหา) การปล่อยวางนี้นำไปสู่ความสงบทางจิตใจและความรู้แจ้งในธรรมชาติของความเป็นจริง (ขุททกนิกาย, ธรรมบท) ความสุขในพุทธศาสนาเกี่ยวข้องกับบรรลุลิขิต นิพพาน ซึ่งเป็นสภาวะที่ปราศจากความทุกข์และการยึดมั่นในสิ่งทั้งปวง (ขุททกนิกาย, ธรรมบท) ความสุขที่แท้จริงตามหลักการพุทธปรัชญาคือการเรียนรู้ที่จะไม่ยึดติดกับความสุขที่มาจากสิ่งภายนอก ไม่ว่าจะประสบความสำเร็จ ความมั่งคั่ง หรือความรักในแบบของโลกีย์ธรรม เพราะสิ่งเหล่านี้ไม่สามารถอยู่ถาวรและจะนำไปสู่ความทุกข์ในภายหลัง การฝึกสติและปัญญาเป็นหนทางในการพัฒนาตนเองเพื่อให้สามารถเห็นคุณค่าของความสุขที่แท้จริง ซึ่งไม่ขึ้นอยู่กับเงื่อนไขทางโลก ความสุขแบบนี้มาจากการเข้าใจธรรมชาติของชีวิต การปล่อยวาง และการพัฒนาเมตตาและกรุณาในใจ (ขุททกนิกาย, ธรรมบท)

## 3. วิเคราะห์ความรักในฐานะรากฐานของความสุข

จากการศึกษาพบว่าความรักที่ปราศจากความยึดติดนั้นเป็นรากฐานสำคัญของความสุขในพุทธปรัชญา เมื่อมนุษย์สามารถมีความรักในรูปแบบของเมตตาและกรุณาได้โดยไม่ยึดติดกับผลลัพธ์หรือความคาดหวังจากผู้อื่น ก็จะสามารถสร้างความสุขได้ทั้งกับตัวเองและผู้อื่น ความรักที่ไม่มีการยึดติดจะนำไปสู่ความสงบและสมดุลในชีวิต ความรักแบบนี้ไม่ได้เป็นเพียงการให้ความสุขแก่ผู้อื่น แต่ยังเป็นเครื่องมือในการพัฒนาจิตใจของตัวเองไปสู่การปล่อยวางและการเห็นคุณค่าของความสุขที่แท้จริง

ความรักที่เป็นรากฐานของความสุขจึงเป็นความรักที่ปราศจากตัณหาและอุปาทาน ซึ่งแตกต่างจากความรักในโลกที่มักจะเต็มไปด้วยความปรารถนาและการยึดติด ความรักในพุทธปรัชญาเป็นเครื่องมือที่ช่วยในการฝึกจิตใจและนำไปสู่ความสุขที่ยั่งยืน เพราะไม่ถูกขับเคลื่อนด้วยอารมณ์และความต้องการทางโลกีย์ (พระไตรปิฎก, ทีฆนิกาย, มหาวรรค) การวิเคราะห์นี้ชี้ให้เห็นว่าความรักแบบเมตตาและกรุณาคือกุญแจสำคัญในการสร้างความสุขที่ถาวรและการบรรลุลิขิตถึงความสงบทางจิตใจ ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดของพุทธศาสนา (ทีฆนิกาย, มหาวรรค).

## อภิปรายผล

การวิจัยเรื่อง ความรักในฐานะรากฐานของความสุข มีประเด็นที่สามารถนำมาอภิปรายผลได้ดังนี้

1. ผลการวิจัยพบว่า ความรัก เป็นความรู้สึกที่ทุกคนปรารถนาที่จะมีรักดีและเกิดความสุขตามในอุดมคติ ซึ่งนักปรัชญาและนักจิตวิทยา ต่างตามหาทฤษฎีจิตวิทยาความรัก ทฤษฎีจิตวิทยาความสัมพันธ์ และปรัชญาความรัก เพื่อมาอธิบายความลับของความรักมาหลายพันปีแล้ว ถึงแม้ว่าความพยายามในการอธิบายความลับของความรักจะมีมานานตั้งแต่สมัย Plato และ Aristotle แต่ทฤษฎีจิตวิทยาความรัก และปรัชญาความรักเหล่านั้นยังคงร่วมสมัย และนำมาใช้ในการพัฒนาทุกความสัมพันธ์ได้เสมอ (สุภิศรา บุญช่วย, 2567 : 2)

2. ผลการวิจัย พุทธปรัชญาเถรวาทพูดถึงความสุขไว้หลายประเด็น เช่น สุขเพราะไม่มีหนี้ เนื่องจาก การดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม มีความรักที่สมดุลง และสุขในฌานเนื่องจากปฏิบัติตามหลักการในศาสนาพุทธได้ในระดับสูง (สุภิศรา บุญช่วย, บทคัดย่อ)

3. ผลการวิจัยพบว่า คู่สมรสที่จะดำรงชีวิตสอดคล้องกลมกลืนไม่อย่างมั่นคง อยู่ด้วยกันได้ยืนยาวและมีความสุข ทั้งสองฝ่ายควรต้องเป็นผู้มีความศรัทธา มีปัญญา สำรวมกาย วาจา ใจ ดำรงชีวิตโดยธรรม ปิยวาจา มีศีลเสมอกัน มีความรักแก่กันอย่างเสมอต้นเสมอปลาย

### วิเคราะห์ความรักในฐานะรากฐานของความสุข

1. ความสำคัญของความรักต่อความสุขของมนุษย์ พบว่า ความรักเป็นองค์ประกอบพื้นฐานสำคัญที่ทำให้มนุษย์เกิดความสุข โดยมีเหตุผลหลักๆ ดังนี้

1) ความรักสร้างความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มและได้รับการยอมรับ ซึ่งเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์

2) ความรักทำให้มนุษย์รู้สึกมีคุณค่า มั่นใจในตนเอง และมีจุดมุ่งหมายในชีวิต

3) ความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นซึ่งเกิดจากรัก ส่งเสริมให้เกิดอารมณ์เชิงบวกเช่น ความสุข ความภาคภูมิใจ และความหวัง

4) การขาดความรักและการสนับสนุนทางสังคมส่งผลกระทบต่อสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ

2. กลไกการเชื่อมโยงระหว่างความรักและความสุข พบว่า ความรักเป็นรากฐานของความสุขอย่างชัดเจน กล่าวคือ

1) ความรักตอบสนองความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ในการรู้สึกมีคุณค่า มีความมั่นใจในตนเอง และมีความสุขมั่นคงในชีวิต ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่นำไปสู่ความสุข

- 2) ความสัมพันธ์ที่ดีและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นที่เกิดจากความรัก ส่งเสริมให้เกิดอารมณ์เชิงบวกและเพิ่มความสุข
- 3) การขาดความรักและการโดดเดี่ยวทางสังคมส่งผลเสียต่อสุขภาพจิตและความสุขของบุคคล
3. แนวทางการเสริมสร้างความรักและความสุข พบว่า เสนอแนวทางในการเสริมสร้างความรักและความสุขที่มีความสอดคล้องและครอบคลุม ดังนี้
  - 1). การแสดงความใส่ใจและห่วงใยต่อผู้อื่น
  - 2). การให้และรับความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน
  - 3). การใช้เวลาร่วมกับผู้อื่น
  - 4). การแสดงความชื่นชมและให้กำลังใจแก่กัน
  - 5). การให้อภัยและแก้ไขปัญหาความขัดแย้งแนวทางเหล่านี้ล้วนเป็นกลไกที่เสริมสร้างความรู้สึกผูกพัน มีคุณค่า และเชื่อมโยงกับผู้อื่นซึ่งนำไปสู่ความสุขที่ยั่งยืน

## องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษา

จากการศึกษาบทความเรื่อง ความรักในฐานะรากฐานของความสุข ทำให้เกิดความเข้าใจที่ลึกซึ้งเกี่ยวกับบทบาทของความรักในฐานะเครื่องมือสำคัญในการสร้างความสุขและการบรรลุถึงสภาพจิตใจที่สงบในปรัชญาพุทธศาสนา ความรู้ที่ได้รับจากการศึกษาสามารถแบ่งได้เป็นประเด็นหลักดังนี้

1. ความรักในพุทธปรัชญา องค์ความรู้ที่สำคัญเกี่ยวกับความรักในพุทธศาสนา คือ การเข้าใจว่าความรักที่แท้จริงนั้นไม่ได้อยู่บนพื้นฐานของความปรารถนาหรือการยึดติด แต่เป็นความรักที่ตั้งอยู่บนเมตตาและกรุณา ความรักนี้จะไม่มีการครอบครองหรือคาดหวังผลตอบแทน สิ่งนี้เป็นเครื่องมือที่สำคัญในการพัฒนาจิตใจให้ปล่อยวางจากความยึดติดในตัวตนหรือในสิ่งอื่น การฝึกฝนความเมตตาและการให้โดยไม่หวังผลเป็นกุญแจสำคัญในการสร้างความสงบและความสุขที่ยั่งยืน (ทีฆนิกาย, มหาวรรค)

2. ความสุขในพุทธปรัชญา การศึกษาทำให้เข้าใจว่าความสุขในพุทธศาสนาไม่ได้มาจากความสำเร็จหรือความพอใจทางโลก แต่เกิดจากการบรรลุถึงสภาวะที่ปลอดจากความทุกข์และการยึดติด การปล่อยวางจากกิเลสและค้นหาเป็นหัวใจของความสุขที่แท้จริง เมื่อมนุษย์สามารถหลุดพ้นจากความปรารถนาและการยึดติดในสิ่งที่เป็นวัตถุหรือบุคคล ความสงบทางจิตใจจะเป็นผลลัพธ์

ตามธรรมชาติ ความสุขแบบนี้ไม่ขึ้นอยู่กับปัจจัยภายนอกแต่เป็นความสุขที่มาจากภายใน (นิพพาน) (ขุททกนิกาย, ธรรมบท,)

3. ความรักเป็นรากฐานของความสุข องค์ความรู้ที่สำคัญอีกประการหนึ่งคือ การวิเคราะห์ว่าความรักในพุทธศาสนาเป็นรากฐานสำคัญของความสุข เนื่องจากความรักที่ปราศจากการยึดติดและความหลง (อุปาทาน) นำไปสู่ความสุขที่ยั่งยืน ไม่เพียงแต่เป็นความสุขที่เกิดขึ้นในตัวผู้ให้ความรัก แต่ยังเกิดขึ้นในตัวผู้รับด้วย ความรักที่ประกอบด้วยเมตตาและกรุณาไม่มีข้อจำกัดเรื่อง การครอบครองหรือการแสดงออกทางอารมณ์อย่างรุนแรง ทำให้เกิดสภาพจิตใจที่เป็นสุขทั้งสองฝ่าย การฝึกฝนความรักในลักษณะนี้จะช่วยให้มนุษย์สามารถดำเนินชีวิตอย่างสงบสุข และยังสามารถส่งผลต่อการบรรลุถึงความสุขที่ยั่งยืนในระยะยาว

## เอกสารอ้างอิง

พระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช 2539

มนต์ชัย รอดบุญส่ง, (2567), *ศีกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องความสุขในทฤษฎีจริยศาสตร์ของอายุ*

*แรนด์*, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,

พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตโต), (2567), *ปรัชญาความรัก : ศิลปะแห่งการมอบและรับความรัก*,

กรุงเทพฯ :มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,

พินิจ รัตนกุล, (2540), *ปรัชญาชีวิตของ ฌอง - ปอล ซาทร์*, พิมพ์ครั้งที่ 5, กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์

สามัญชน.

พระมหาขวัญชัย กิตติเมธี, *ความรักและการแต่งงานในพุทธปรัชญาเถรวาท, วารสารสันติศึกษา*

*ปริทรรศน์ มจร ปีที่ 5 ฉบับพิเศษ การประชุมวิชาการระดับชาติ มจร.ขอนแก่น 3 มีนาคม*

พ.ศ.2560

Aristotle, *Nicomachean Ethics*, Book VIII The Most Ven.Prof.Dr “Pradarmakosajarn

(Prayoon Dhammacitto) Dhamm and Environmental Preservation) The

International Council of the United Nations Day of Vesak (Bangkok

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, 2009), p. 39.

Bertrand Russell, (1952), *Bertrand Russell ‘s Dictionary of Mind, Matter and Morols*,

Ed. By Lester E. Denonn, (New York : Philosophical Library, p.135.

Immanuel Kant, (1985), *The Critical Practical Reson*, (New York: Macmillan Pub,

chater 2, paragraph 40.