แนวคิดความรักกับความสุขในพุทธปรัชญา

THE CONCEPT OF LOVE AND HAPPINESS IN BUDDHIST PHILOSOPHY

[1]สุภิศรา บุญช่วย

[1]Supisara Boonchuay

[1]มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ประเทศไทย

[1]Mahachulalondkornrijavidyalaya University, Thailand

[1]Saraboonchuay489@gmail.com

Received: August 28, 2024; **Revised**: November 2, 2024; **Accepted**: December 30,2024

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ 1.แนวคิดความรักในพุทธปรัชญา 2. แนวคิดความสุขในพุทธปรัชญา 3.วิเคราะห์แนวคิดความรักกับความสุขในพุทธปรัชญา เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ จุดหมายเพื่อศึกษาความรักกับความสุขในพุทธปรัชญาเถรวาท โดยความรู้สึกสองประเภทนี้ถึงความแตกต่างและมีความสัมพันธ์กันอย่างไร โดยศึกษาระดับของความรักและความสุขและประเภทของความรักและความสุขในพุทธปรัชญาเถรวาท โดยคำนึงถึงคุณค่าทางจิตใจในด้านความรักและความสุขในชีวิตของมนุษย์โดยแนวคิดของพุทธปรัชญาเถรวาท ผลการวิจัยพบว่า 1. ความรักในพุทธปรัชญา โดยเฉพาะในพุทธศาสนาเถรวาท มักถูกมองผ่านมุมมองของความเป็นกลางและการหลุดพ้นจากความยึดติด ความรักที่เป็นกุศลเรียกว่า"เมตตา" ซึ่งหมายถึงความรักที่บริสุทธิ์และปราศจากความยึดมั่นในความเป็นเจ้าของ หรือ "ตัณหา" (ความปรารถนา) ที่นำไปสู่ความทุกข์ ดังที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนว่า การยึดติดในสิ่งต่างๆ รวมถึงความรักที่มาพร้อมกับความปรารถนาหรือความเป็นเจ้าของนั้น เป็นเหตุแห่งทุกข์ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), ธรรมชาติของเมตตา, 2546.) 2. ความสุขในพุทธปรัชญานั้นไม่ได้หมายถึงความสุขทางโลกที่เกิดจากการเสพสุขทางกายหรือความสำเร็จทางวัตถุ แต่เป็นความสุขที่ลึกซึ้งกว่า ซึ่งมาจากการฝึกฝนจิตใจและการลดละตัณหา ความสุขที่แท้จริงในทางพุทธศาสนาเกิดจากการปล่อยวางจากความยึดติดและความ

[1]นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาปรัชญา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ปรารถนาที่นำไปสู่ทุกข์ 3. ในพุทธปรัชญา ความรักและความสุขมีความเกี่ยวข้องกันอย่างลึกซึ้ง แต่ต้องพิจารณาในบริบทที่แตกต่างจากแนวคิดทั่วไปของสังคม ในพุทธศาสนา ความรักและความสุขไม่ใช่สิ่งที่เกิดจากการแสวงหาความพึงพอใจส่วนบุคคลหรือการยึดติดในความสัมพันธ์ แต่เป็นผลมาจากการพัฒนาจิตใจให้บริสุทธิ์ ปลอดจากตัณหาและอุปาทาน

คำสำคัญ : ความรัก, ความสุข, พุทธปรัชญา

Abstract

This research article has three objectives: 1 .The concept of love in Buddhist philosophy 2 . The concept of happiness in Buddhist philosophy 3 . Analysis of the concept of love and happiness in Buddhist philosophy. This is a qualitative research. The aim is to study love and happiness in Theravada Buddhist philosophy. The differences and relationships of these two types of feelings are studied. The study is on the level of love and happiness and the types of love and happiness in Theravada Buddhist philosophy. The study takes into account the spiritual value of love and happiness in human life according to the concept of Theravada Buddhist philosophy. The research results are as follows: 1. Love in Buddhist philosophy, especially in Theravada Buddhism, is often viewed through the perspective of neutrality and freedom from attachment. Wholesome love is called "metta", which means pure love without attachment to ownership or "tanha" (desire) that leads to suffering. As the Buddha taught that attachment to things, including love that comes with desire or ownership, is the cause of suffering (Phra Dhammapitok (P.A. Payutto), The Nature of Metta, 2546.) 2. Happiness in Buddhist philosophy does not mean worldly happiness that comes from physical pleasure or material success. But it is a deeper happiness that comes from training the mind and reducing craving. True happiness in Buddhism comes from letting go of attachment and desire that lead to suffering. 3 . In Buddhist philosophy, love and happiness are deeply related, but must be considered in a different context from the general concept of society. In Buddhism, love and happiness are not something that comes from seeking personal satisfaction or clinging to relationships, but are the result of developing a pure mind, free from craving and clinging.

Keywords: Love, Happiness, Buddhist Philosophy

บทนำ

ความรักในพุทธปรัชญา เป็นความรักในทางโลกสำหรับปถุชนผู้ยังมีกิเลส (กิเลส คือสิ่งที่ทำให้ใจเศร้าหมอง, ความชั่วที่แอบแฝงอยู่ในความรู้สึกนึกคิด ทำให้จิตใจขุ่นมัวไม่บริสุทธิ์) ยังไม่ใช่ความรักอันบริสุทธิ์ตามพรหมวิหาร ความสุขจากการกระทำกรรมดีร่วมกันมาจะส่งผลดีก่อน จะนำคนสองคนเข้ามาพบกัน ความรักของคนหนุ่มสาว ที่ยังมีกิเลส มีกามราคะ (ความพอใจในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส) ความรักจะเป็นพิษ เมื่อปุถุชนยึดกับวัตถุสิ่งของหรือบุคคลอื่นมากจนขาดสติและสัมปชัญญะ ไม่ได้ตรวจสอบตนเองจนไปละเมิดบุคคลอื่น หากเราสามารถทำความเข้าใจในหลักพรหมวิหาร 4 และใช้สติเป็นสิ่งกำกับควบคู่กันไป เพียงเท่านี้ความรักที่เกิดขึ้นก็สามารถอยู่บนความสมดุลและเกิดความสุขได้(สุภิศรา บุญช่วย,2567: 2) ได้แบ่งความรักเป็น 5 ประเภท

สิเนหะ หรือความรักแบบเสน่หา หมายถึง ความรัก ความเยื่อใย หรือความห่วงใย สิเนหะนี้ท่านใช้เป็นไวพจน์คำหนึ่งของตัณหาเช่นเดียวกับราคะและโลภะ เป็นต้น

กามะ หมายถึง ความรัก เพื่อการสืบพันธุ์ เพื่อการขยายเผ่าพันธุ์

เปมะ หมายถึง ความรักความชอบใจที่เกิดจากความรู้สึก หรืออารมณ์รักที่เกิดขึ้นในใจ

เมตตา หมายถึง ความรักใคร่ ความปรารถนาเกื้อกูล หรือความอนุเคราะห์อยากให้สัตว์ทั้งหลายมีความสุข

ฉันทะ หมายถึง ความรัก ความพอใจ ความเป็นผู้ประสงค์จะทำความฉลาด ความพอใจในธรรม ท่านเรียกว่า ฉันทะ

แนวคิดความรักในพุทธปรัชญา

ความรักเป็นแนวคิดที่มีความสำคัญในหลากหลายบริบท ทั้งในด้านสังคม ปรัชญา และจิตวิทยา ความสำคัญของความรักนั้นก่อให้เกิดผลกระทบที่ลึกซึ้งต่อชีวิตของมนุษย์ ในมุมมองเชิงวิเคราะห์ ความรักไม่เพียงแต่ส่งผลต่อปัจเจกบุคคล แต่ยังส่งผลต่อความสัมพันธ์ในสังคมและความเป็นอยู่โดยรวม (สุภิศรา บุญช่วย,2567: 14) พระธรรมโกศาจารย์ ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับ ความรักในหนังสือ “เปรียบเทียบแนวคิดพุทธทาสกับซาร์ต” แนวคิดเกี่ยวกับความรักของซาร์ต ไว้ว่า ซาร์ตบอกว่า ความรักมี 2 แบบ แบบที่หนึ่งคือการทรมานตนเอง (Masochism) คือยอมสละเสรีภาพของเราเพื่อไปเอาใจคนรักยอมทุกอย่างจนกระทั่งยอมเป็นทาส ความรักอีกแบบหนึ่งคือทรมานคนอื่น (Sadism) คือ ให้คนรักนั้นมาสนองความพอใจของเรา หรือเอาเขามาเป็นทาสและจำกัดเสรีภาพของเขา ความรักจึงมีแต่ความขัดแย้ง (Love is a conflict)ความรักแบบกามะ มีลักษณะเป็นการสร้างความรักที่มีความต้องการทางร่างกายแบบไม่มีขีดจำกัด ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็น

ความรักแบบครอบครัว และต้องการมีลูกเพื่อสืบทอดวงศ์ตระกูลโดยการมีลูกหลาน โดยมีพื้นฐานของเงื่อนไขตามกฎระเบียบที่มีเหตุผลเพื่อต้องการพัฒนาให้ลูกออกไปใช้ชีวิตในสังคม โดยการพัฒนาความรักดังกล่าวเป็นไปตามรูปแบบของการใช้ชีวิตเพื่อการครองเรือนเป็นหลัก

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) กล่าวว่า “เปมะ” เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “เคหสิตเปมะ” หมายถึง ความรักอันอาศัยเรือน ได้แก่ รักกันโดยข้องเกี่ยวถึงกัน เป็นญาติกัน เป็นคนร่วมเรือนเดียวกัน ความรักฉันพ่อแม่ลูก

พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี (ว.วชิรเมธี) กล่าวว่า“ความรัก”หมายถึง ความปรารถนา ความต้องการ ความอยากได้ใคร่ครอบครอง ความจริงจัง คลั่งไคล้ หลงไหลซึ่งเรามีต่อคน สัตว์ สิ่งของ รวมทั้งภาวะนามธรรมต่างๆ เช่น ลัทธิ ศาสนา แม้กระทั่งเทวะองค์การพระเจ้าเบื้องบนและยังกล่าวถึงความรักในพระพุทธศาสนาว่า “พุทธศาสนานี้เป็นศาสนาแห่งความรัก เริ่มต้นด้วยพระพุทธเจ้ารักในโพธิญาณ ทุ่มเทปัจจัยลงไปในโพธิญาณ เสด็จพุทธดำเนินไปทุกหนทุกแห่งเพื่อหว่านโปรยธรรมพุทธธรรมอันเป็นเครื่องมือ ที่จะนำชาวโลกไปสู่ความรักที่แท้จริง

มนุษย์ต้องการความสุข ทั้งความสุขในแง่ของบุคคลและอริยบุคคลมีความแตกต่างกันไปตามคุณสมบัติของบุคคลที่ต้องการ แต่อย่างไรก็ตามความสุขในทัศนะของพุทธปรัชญาเถรวาทเริ่มต้นด้วยอริยสัจ 4 คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค จากคำกล่าวนี้ได้ทราบถึงคุณลักษณะของความสุขว่า สุขที่ไม่แท้จริงคือความสุขที่เป็นฆราวาสวิสัย แต่สุขที่แท้จริงย่อมเกิดขึ้นจากการเข้าใจทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ การดับทุกข์ และหนทางไปสู่การดับทุกข์นั้น อรรถกถาจารย์ยังปรารถถึงสติปัฏฐานอันเป็นมรรคาสู่ความเข้าใจอริยสัจ ดังนั้น วิธีการได้มาซึ่งความสุขทางพุทธปรัชญาจึงต้องอาศัยการเจริญสติเป็นสื่อนำทาง

แนวคิดความสุขในพุทธปรัชญา

พุทธปรัชญาได้ให้ความหมายของความสุขไว้สองความหมายด้วยกัน ความหมายแรกความสุขหมายถึง สภาพที่ทนได้ง่าย ตรงข้ามกับความทุกข์ ซึ่งหมายถึง สภาพที่ทนได้ยากหรือความไม่สบาย ความสุขกับความทุกข์เป็นของคู่กัน เพราะต่างก็เป็นเวทนาอย่างหนึ่งในเวทนา 5 และเวทนา 5 เมื่อความสุขเป็นเวทนา ดังนั้น ความสุขจึงเป็นส่วนหนึ่งของขันธ์ 5 และเมื่อเป็นขันธ์ 5 ความสุขจึงตกอยู่ใต้กฎธรรมชาติหรือกฎไตรลักษณ์ หมายถึงลักษณะ 5 ประการแห่งสังขารธรรมทั้งหลาย ลักษณะ 5 ประการดังกล่าวนี้ได้แก่ อนิจจตา (ความเป็นของไม่เที่ยง) ทุกขตา (ความเป็นสิ่งที่ทนได้ยาก) และอนัตตา (ความเป็นของไม่ใช่ตัวตน) คือความหมายของความสุข

พจนานุกรมศัพท์ปรัชญาอังกฤษ-ไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน ได้ให้ความหมายของคำว่า สุขนิยม (Hedonism) ไว้ว่า ทัศนะที่ถือว่า สุขารมณ์ (Pleasure) เป็นสิ่งที่ประเสริฐที่สุด

หรือเป็นความดีสูงสุดของชีวิต ทัศนะนี้ สอนให้บุคคลมุ่งแสวงหาความสุขทางผัสสะหรือความสุขสบายหรือโลกียสุขในชีวิต

ความสุขเป็นเป้าหมายของชีวิตในอุดมคติ ความสุขเป็นสิ่งที่ดีที่สุดและมนุษย์ควรแสวงหาความสุขเพื่อการบูรณาการชีวิตให้มีความสุขตามอัตภาพ ย่อมก่อให้เกิดลัทธิประเพณี ตลอดถึงวัฒนธรรมต่าง ๆ ที่มนุษย์พึงปฏิบัติต่อกันหรือต่อตนเองเพื่อให้ได้มาซึ่งความสุขทั้งพึงประสงค์และไม่พึงประสงค์อันเนื่องมาทัศนคติและความเชื่อ ประเพณีวัฒนธรรมและอื่น ๆ ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของปัจเจกบุคคลนั้น ๆ ทั้งไปในทางที่สุดโต่งและหย่อนจนเกินไป หรือมีความพอดีกับชีวิตของแต่ละบุคคล เมื่อเป็นเช่นนี้ มีคำถามต่อมาอีกคือ อะไรเป็นความสุขที่แท้จริงของชีวิต เพราะความทุกข์หลากหลายรูปแบบกำลังโหมกระหน่ำเข้ามาในชีวิตมนุษย์อยู่เป็นประจำทุกวัน สิ่งที่มนุษย์แสวงหามาครอบครองและบริโภคเพราะคิดว่าเป็นความสุขแต่กลับไม่ใช่ความสุข มนุษย์จึงแสวงหาความสุขอย่างไม่เข้าใจ ว่าอะไรคือความสุขที่แท้จริงเหมือนกับการไล่จับแมวตัวสีดำในห้องมืด มนุษย์เหล่านั้นจึงไม่สามารถพบความสุขที่แท้จริงได้ (สุภิศรา บุญช่วย, 2567: 57)

ประเภทของความสุขในพุทธปรัชญา

ความสุขตามหลักพุทธปรัชญาจำแนกได้เป็น 2 ประเภท ได้แก่

1. ความสุขทางกาย (กายิกสุข) ความสุขทางกาย เป็นเวทนาทางกายที่มาจากสุขเวทนานุปัสสนา เป็นความที่เกิดจากการสัมผัสรับรู้อายตนะภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ประกอบด้วยอารมณ์อันเป็นอายตนะภายนอก คือ รูป รส กลิ่น รส โผฏฐัพพะ โดยสิ่งที่กายสัมผัสต้องมีสภาพเย็น ร้อน อ่อน แข็ง เป็นต้นที่มาสัมผัสทางกาย เป็นการสัมผัสทางกายไม่เกี่ยวข้องกับทางใจ ในการเกิดขึ้นของเวทนาทางกายนั้น เกิดจากการที่อายตนะภายในกับอายตนะภายนอกกระทบกัน คือ ตากระทบกับรูปหรือสี หูกระทบกับเสียง จมูกกระทบกกับกลิ่น ลิ้นกระทบรส เกิดเวทนาทางกายที่เป็นอทุกขมสุขเวทนาหรือเฉยๆ ส่วนเวทนาที่เกิดจากกายกระทบกับโผฏฐัพพะ คือ ความเย็น ร้อน อ่อนแข็ง เป็นต้น ทำให้เกิดเป็นสุข เป็นทุกข์ และเป็นอทุกขมสุข คือ ไม่มีความรู้สึกนึกคิด เมื่อกระทบรูปก็รู้สึกรับรู้ได้เฉพาะสี และรูปเองก็เป็นเช่นกัน เป็นสิ่งที่อยู่อย่างนั้น ไม่มีความรู้สึกนึกคิด ดังนั้นการจำได้หมายรู้ในรูป ความชอบไม่ชอบ ความโกรธ ความหลง ความสุขทางกาย หรือกายิกสุข

2. ความสุขทางใจ (เจตสิกสุข) เจตสิกสุข หมายถึง ธรรมชาติชนิดหนึ่งซึ่งประกอบกับจิตปรุงแต่งจิตให้มีความเป็นไปต่าง ๆ อาการที่ประกอบกับจิตนั้น ความสุขทางใจ หรือ เจตสิกสุข เป็นความสุขที่เกิดขึ้นจากภายในจิตใจ ไม่ได้มาจากการตอบสนองต่อสิ่งเร้าทางกายภาพเหมือนความสุขทางกาย (กายิกสุข) ความสุขนี้มีลักษณะลึกซึ้งและยั่งยืนกว่าความสุขชั่วคราวที่เกิดจาก

ประสบการณ์ทางประสาทสัมผัส เพราะเกี่ยวข้องกับการพัฒนาทางจิตใจ คุณธรรม และความสงบทางอารมณ์

ระดับของความสุข

ความสุขในพุทธปรัชญา สามารถแบ่งออกได้ 2 ระดับ ได้แก่ โลกียสุขและโลกุตรสุข

1. โลกียสุข หมายถึงความสุขที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์และสิ่งที่เกี่ยวข้องกับโลกภายนอก ผ่านการตอบสนองต่อความต้องการทางกายและจิตใจ เช่น การได้รับความสุขจากสิ่งเร้า การบริโภค การเสพสัมผัส หรือการบรรลุความต้องการทางวัตถุ โลกียสุขเป็นสิ่งที่มักถูกแสวงหาในชีวิตประจำวัน แต่มีลักษณะชั่วคราวและไม่ยั่งยืน เพราะขึ้นอยู่กับสิ่งที่ไม่เที่ยง

2. โลกุตรสุข คือ ความสุขที่อยู่เหนือวิถีโลก หมายถึง ความสุขอันเป็นเรื่องภายในจิตใจที่เกิดจากการปฏิบัติด้วยสติปัญญา ความสุขระดับนี้จะเข้าถึงได้ด้วยหลักอริยมรรค อันเป็นแนวทางแห่งการปฏิบัติของบุคคล เพื่อให้เกิดความดีสูงสุด

ความสัมพันธ์ระหว่างความรักและความสุข

ในทางพุทธปรัชญา ความรักที่เป็นกุศล (เมตตา) มีส่วนช่วยให้เกิดความสุขที่มั่นคงและยั่งยืน เนื่องจากเป็นความรักที่ไม่ก่อให้เกิดทุกข์ เมื่อบุคคลมีความรักต่อผู้อื่นโดยไม่มีการยึดติด ความสุขก็จะเกิดขึ้นในจิตใจ ความรักแบบนี้ยังช่วยให้เกิดความสุขทางจิตใจแก่ทั้งผู้ให้และผู้รับ โดยไม่ส่งผลให้เกิดความทุกข์จากการเสียดายหรือความคาดหวัง ในขณะที่ความรักที่ยึดติดในตัณหาหรือความปรารถนาทางโลก มักนำไปสู่ความทุกข์ เนื่องจากความไม่เที่ยงและการแสวงหาสิ่งที่ไม่สามารถคงอยู่ตลอดไป

แนวคิดความรักในพุทธปรัชญา

แนวคิดเรื่อง "ความรัก" ในพุทธปรัชญามีลักษณะที่แตกต่างจากความรักในแบบทั่วไปที่มักเชื่อมโยงกับความผูกพันทางอารมณ์หรือความปรารถนาทางโลก พระพุทธศาสนาเน้นไปที่การพัฒนาความรักที่ปราศจากความยึดติดและความปรารถนา ซึ่งความรักในพุทธปรัชญาสามารถแบ่งออกเป็นสองแนวหลัก ได้แก่:

1. ความรักแบบ "เมตตา""เมตตา" ในพุทธปรัชญาคือความรักที่บริสุทธิ์ ไม่หวังผลตอบแทน เป็นความปรารถนาดีต่อผู้อื่นโดยปราศจากความเห็นแก่ตัว เมตตานี้เป็นหนึ่งใน **พรหมวิหาร 4** ที่ประกอบด้วย เมตตา, กรุณา, มุทิตา, และอุเบกขา ซึ่งเป็นการพัฒนาจิตใจให้เข้าถึงความรักที่ไม่สร้างทุกข์ (ทีฆนิกาย, มหาวรรค) เมตตาเป็นความรักที่สอดคล้องกับหลักการ

สำคัญของพุทธปรัชญาคือ "อนัตตา" (ไม่มีตัวตนถาวร) ซึ่งหมายความว่าความรักแบบเมตตาไม่ได้ยึดมั่นในความเป็นเจ้าของ แต่เป็นการปรารถนาความสุขให้แก่ผู้อื่นโดยไม่คาดหวังสิ่งใดตอบแทน(พระพรหมคุณาภรณ์ (ปยุต ปยุตฺโต), พุทธธรรมฉบับปรับขยาย, 2553.) เมตตาในบริบทนี้ไม่ได้มุ่งหมายแค่ความรักต่อคนที่เรารักหรือคนใกล้ชิด แต่ยังรวมถึงสรรพสัตว์ทั้งหลาย เป็นการสร้างความสัมพันธ์ที่มีลักษณะของความปรารถนาดีต่อกันอย่างไม่มีขอบเขต ไม่ว่าจะเป็นเพื่อน ศัตรู หรือผู้ที่เราไม่รู้จัก การฝึกฝนเมตตาเช่นนี้ช่วยลดความขัดแย้งและความรุนแรงในสังคม ซึ่งสอดคล้องกับเป้าหมายของพุทธศาสนาในการลดละความทุกข์ทั้งปวง

2. ความรักและการปล่อยวาง พุทธปรัชญายังเน้นเรื่อง "การปล่อยวาง" (อุเบกขา) ซึ่งเกี่ยวข้องกับความรักที่แท้จริงอย่างลึกซึ้ง การปล่อยวางในที่นี้ไม่ได้หมายถึงการละเลยหรือการไม่ใส่ใจ แต่เป็นการยอมรับความจริงของชีวิตที่ว่า ทุกสิ่งล้วนไม่เที่ยง การยึดติดในความรักด้วยตัณหา (ความปรารถนา) มักนำไปสู่ความทุกข์ เพราะความรักที่พึ่งพาความเป็นเจ้าของหรือความสัมพันธ์ทางโลกนั้นไม่สามารถอยู่ยืนยาวได้ตลอดไป การยึดมั่นในสิ่งเหล่านี้จะนำไปสู่ความผิดหวังและความเจ็บปวด ดังนั้น การปล่อยวางเป็นหนทางหนึ่งในการรักโดยไม่ก่อให้เกิดทุกข์ในทางกลับกัน เมื่อบุคคลสามารถรักด้วยความเมตตาและกรุณา แต่ในขณะเดียวกันสามารถปล่อยวางได้ ไม่ยึดติดในความสัมพันธ์นั้น ความรักเช่นนี้จะไม่ก่อให้เกิดความทุกข์หรือความผูกพันที่ทำให้เกิดความอึดอัดหรือเจ็บปวด ในแง่นี้ การปล่อยวางเป็นวิธีการที่ทำให้ความรักมีความบริสุทธิ์และยั่งยืน

3. การลดละตัณหาในความรัก พระพุทธเจ้าทรงชี้ให้เห็นว่าความรักที่เกิดจาก "ตัณหา" (ความปรารถนา) เป็นที่มาของความทุกข์ เพราะตัณหาทำให้เราต้องการสิ่งที่ไม่จีรัง เช่น ความสัมพันธ์หรือความรู้สึกที่เปลี่ยนแปลงไป เมื่อไม่สามารถสนองตัณหาได้ ความทุกข์ก็เกิดขึ้น การลดละตัณหาเป็นหนทางสำคัญที่ทำให้ความรักกลายเป็นความสุขที่แท้จริง ไม่ว่าจะเป็นความรักในแบบของคนรัก ครอบครัว หรือเพื่อน เมื่อเรารู้จักปล่อยวางตัณหา ความรักที่เรามีต่อผู้อื่นจะเปลี่ยนแปลงไปในทางที่บริสุทธิ์และไม่สร้างทุกข์

แนวคิดความรักในพุทธปรัชญาเน้นที่การพัฒนาจิตใจให้เข้าถึงความรักที่ไม่สร้างทุกข์ ผ่านการฝึกฝนเมตตา กรุณา และอุเบกขา ความรักแบบนี้ไม่ใช่ความรักที่ยึดติดในตัณหา แต่เป็นความรักที่บริสุทธิ์และมุ่งหวังให้ผู้อื่นมีความสุข เมื่อความรักนี้ถูกผสมผสานกับการปล่อยวาง ก็จะเกิดเป็นความสัมพันธ์ที่สร้างความสุขทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

แนวคิดความสุขในพุทธปรัชญา

ความสุขในพุทธปรัชญามิได้หมายถึงความสุขชั่วคราวจากการได้รับสิ่งที่ต้องการทางกายหรือความสนุกสนานในชีวิตประจำวัน แต่หมายถึงความสุขที่เกิดจากการปล่อยวางกิเลสและความ

ยึดมั่นในสิ่งที่ไม่ยั่งยืน พุทธศาสนาสอนว่าความสุขที่แท้จริงเกิดจากการปล่อยวางจากการยึดติดในสิ่งที่เป็นวัตถุและอารมณ์ ซึ่งเป็นสิ่งที่นำพาให้เกิดทุกข์ในที่สุด (ตัณหา) การปล่อยวางนี้นำไปสู่ความสงบทางจิตใจและความรู้แจ้งในธรรมชาติของความเป็นจริง (ขุททกนิกาย, ธรรมบท) ความสุขในพุทธศาสนาเกี่ยวข้องกับการบรรลุถึง **นิพพาน** ซึ่งเป็นสภาวะที่ปราศจากความทุกข์และการยึดมั่นในสิ่งทั้งปวง (ขุททกนิกาย, ธรรมบท).ความสุขที่แท้จริงตามหลักการพุทธปรัชญาคือการเรียนรู้ที่จะไม่ยึดติดกับความสุขที่มาจากสิ่งภายนอก ไม่ว่าจะเป็นความสำเร็จ ความมั่งคั่ง หรือความรักในแบบของโลกีย์ธรรม เพราะสิ่งเหล่านี้ไม่สามารถคงอยู่ถาวรและจะนำไปสู่ความทุกข์ในภายหลัง การฝึกสติและปัญญาเป็นหนทางในการพัฒนาตนเองเพื่อให้สามารถเห็นคุณค่าของความสุขที่แท้จริง ซึ่งไม่ขึ้นอยู่กับเงื่อนไขทางโลก ความสุขแบบนี้มาจากการเข้าใจธรรมชาติของชีวิต การปล่อยวาง และการพัฒนาเมตตาและกรุณาในใจ(ขุททกนิกาย, ธรรมบท) ในคำสอนของพระพุทธเจ้า ความสุขแบ่งออกเป็นสองประเภทหลัก ได้แก่:

1.กามสุข (ความสุขจากกามคุณ) คือความสุขที่ได้มาจากสิ่งภายนอก เช่น การสัมผัสรสชาติ รูป เสียง และสัมผัสที่ดี ซึ่งเป็นความสุขที่มีการจำกัด และมักจะนำมาซึ่งความทุกข์ตามมาเนื่องจากความไม่จีรังและการยึดติด

2. นิรามิสสุข (ความสุขจากการไม่ยึดติด) เป็นความสุขที่สูงกว่า เพราะเกิดจากการพ้นจากความทุกข์ ความสุขประเภทนี้เป็นผลจากการฝึกจิตใจให้หลุดพ้นจากกิเลสและความปรารถนา จิตใจที่สงบและมีสมาธิจะทำให้เกิดปัญญา และปัญญาจะนำไปสู่ความเข้าใจในความจริงของชีวิตจนสามารถปล่อยวางได้

ดังนั้นความสุขในพุทธปรัชญาเถรวาทนั้นพบว่า ความรักเท่านั้นที่จะทำให้มนุษย์ทุกคนเกิดความสุข นิยามของความรักคือความสุข และสิ่งที่จะทำให้เรามีความสุขนั้นมีปัจจัยหลายอย่างมาส่งเสริมให้เราเกิดความสุขที่แท้จริง (สุภิศรา บุญช่วย, 2567: 9)

วิเคราะห์แนวคิดความรักกับความสุขในพุทธปรัชญา

ในพุทธปรัชญา ความรักและความสุขมีความสัมพันธ์อย่างลึกซึ้ง ซึ่งทั้งสองแนวคิดถูกวางอยู่บนพื้นฐานของการลดละความยึดมั่นใน "ตัณหา" และการพัฒนาจิตใจให้บริสุทธิ์ ความสุขที่แท้จริงเกิดจากการปล่อยวางและการปฏิบัติตามแนวทางแห่งการดับทุกข์ เช่นเดียวกับความรักที่ไม่ยึดติดหรือปรารถนาสิ่งตอบแทน

1. ความรักแบบเมตตา: การมุ่งเน้นให้ผู้อื่นมีความสุข ความรักในพุทธปรัชญาถูกอธิบายผ่านแนวคิดของ **เมตตา** ซึ่งเป็นความรักที่ปราศจากการยึดติดหรือความปรารถนาที่จะครอบครอง เมตตาคือการปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุขอย่างแท้จริงโดยไม่คาดหวังผลตอบแทน การฝึกฝนเมตตาเป็นการพัฒนาจิตใจที่ก่อให้เกิดความสุขอย่างยั่งยืน เพราะไม่ก่อให้เกิดความทุกข์จากการยึดติด

เมตตาเป็นส่วนหนึ่งของ **พรหมวิหาร 4** ซึ่งเป็นแนวทางปฏิบัติที่ช่วยให้จิตใจบริสุทธิ์และปล่อยวาง (ทีฆนิกาย, มหาวรรค.) ความรักแบบเมตตาไม่ได้หมายความถึงการมุ่งเน้นแค่ความรักเฉพาะบุคคลที่เราใกล้ชิด แต่เป็นความรักที่แผ่ขยายไปถึงทุกชีวิต เมตตาเป็นการรักที่ปราศจากเงื่อนไขและไม่มีความหวังจะได้รับสิ่งใดตอบแทน ด้วยเหตุนี้ ความรักที่เป็นเมตตาจึงก่อให้เกิดความสุขที่ไม่เป็นเหตุแห่งความทุกข์

2. ความสุข: การปล่อยวางจากตัณหาและอุปาทาน ในพุทธปรัชญา ความสุขที่แท้จริงไม่ใช่ความสุขที่ได้มาจากการแสวงหาทางโลก เช่น ความสำเร็จทางวัตถุหรือการเสพกามคุณ ความสุขที่เกิดจากสิ่งเหล่านี้เป็นความสุขชั่วคราวและมักนำไปสู่ความทุกข์ในภายหลัง พุทธศาสนาเน้นความสุขที่เรียกว่า **นิรามิสสุข** ซึ่งเป็นความสุขจากการหลุดพ้นจากกิเลสและตัณหา ความสุขที่แท้จริงนั้นมาจากจิตใจที่สงบ ปลอดจากความยึดติดและการเสพติดในสิ่งภายนอก (พระพรมคุณาภรณ์ (ปยุต ปยุตฺโต), พุทธธรรมฉบับปรับขยาย, 2553)ความสุขที่แท้จริงในทางพุทธปรัชญานั้นเกี่ยวพันกับการรู้แจ้งใน **อริยสัจ 4** (ทุกข์, สมุทัย, นิโรธ, และมรรค) ซึ่งการเข้าใจถึงเหตุแห่งทุกข์และการดับทุกข์คือหนทางสู่ความสุขที่ยั่งยืน เมื่อบุคคลสามารถปล่อยวางจากความปรารถนาทางโลก ความสุขที่เกิดขึ้นจะเป็นความสุขจากการรู้แจ้ง ไม่ต้องพึ่งพาสิ่งภายนอก ซึ่งเป็นการพัฒนาความสุขจากภายใน

3. ความสัมพันธ์ระหว่างความรักและความสุข ความรักในพุทธปรัชญาที่เป็น "เมตตา" เป็นเครื่องมือสำคัญในการสร้างความสุข เนื่องจากความรักที่มุ่งหมายให้ผู้อื่นมีความสุขนั้นเองเป็นที่มาของความสุขในตัวเราเอง เมตตาไม่เพียงช่วยให้เราแผ่ความรักไปสู่ผู้อื่น แต่ยังช่วยให้เราลดละความยึดมั่นในตัวเอง การรักผู้อื่นอย่างบริสุทธิ์โดยไม่หวังผลตอบแทนทำให้เรามีความสุขในแบบที่ไม่ผูกพันกับสิ่งภายนอก ในทางกลับกัน ความรักที่เกิดจาก "ตัณหา" (ความปรารถนา) มักนำไปสู่ความทุกข์ เพราะการแสวงหาความรักหรือความสัมพันธ์จากความต้องการส่วนตัวมักจะทำให้เรายึดมั่นในสิ่งที่ไม่จีรัง เช่น ความสัมพันธ์ที่เปลี่ยนแปลงได้ ความรักที่ไม่สอดคล้องกับหลักการของการปล่อยวางมักจะนำไปสู่ความทุกข์เมื่อความปรารถนาไม่ถูกเติมเต็ม การฝึกฝนจิตใจให้หลุดพ้นจากตัณหาและยึดมั่นในความรักที่เป็นเมตตาจึงเป็นวิถีทางในการเข้าถึงความสุขที่แท้จริงและยั่งยืน

4. ความรักที่ไม่ยึดติด: อุเบกขาและการปล่อยวาง **อุเบกขา** ซึ่งเป็นหนึ่งในพรหมวิหาร 4 เป็นหลักการสำคัญในการรักโดยไม่ยึดติด ความรักที่ประกอบด้วยอุเบกขาเป็นความรักที่มีความเป็นกลางและไม่ถูกควบคุมโดยความรู้สึกส่วนตัว เช่น ความหึงหวงหรือความปรารถนา การปล่อยวางในที่นี้ไม่ใช่การละทิ้งหรือไม่ใส่ใจ แต่เป็นการเข้าใจความเป็นจริงของโลกที่ทุกสิ่งล้วนไม่จีรัง ความรักเช่นนี้จึงทำให้เราสามารถรักได้โดยไม่เกิดทุกข์ เมื่อความรักผสานกับอุเบกขา ความสุขก็จะเกิดขึ้นอย่างแท้จริงเพราะปราศจากการยึดติด (ขุททกนิกาย, อรรถกถา)

ดังนั้นในพุทธปรัชญา ความรักและความสุขเกิดจากการปล่อยวางตัณหาและการพัฒนาจิตใจให้บริสุทธิ์ ความรักที่เป็นเมตตาช่วยเสริมสร้างความสุขทั้งต่อตนเองและผู้อื่น โดยไม่ก่อให้เกิดความทุกข์จากความยึดมั่น การฝึกฝนเมตตาและอุเบกขาเป็นวิถีทางในการเข้าถึงความรักและความสุขที่แท้จริง ซึ่งไม่พึ่งพิงสิ่งภายนอกหรือความสำเร็จทางโลก ความสุขที่แท้จริงในพุทธปรัชญาจึงมาจากการเข้าใจและยอมรับความไม่เที่ยงของชีวิต และการมีความรักที่ปราศจากการยึดติด

แนวคิดความรักและความสุขในพุทธปรัชญาสะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของการลดละตัณหาและการฝึกฝนเมตตา ความรักที่บริสุทธิ์และความสุขที่แท้จริงในทางพุทธศาสนาเกิดจากการปล่อยวางและการเข้าใจความไม่เที่ยงของชีวิต เมื่อเราสามารถรักโดยไม่ยึดติด เราจะพบความสุขที่ไม่ขึ้นอยู่กับสิ่งภายนอก ความรักและความสุขจึงเป็นผลลัพธ์จากการพัฒนาจิตใจที่นำไปสู่ความหลุดพ้นจากความทุกข์

บทสรุป

จากการศึกษาแนวคิดความรักและความสุขในพุทธปรัชญา พบว่าแนวคิดทั้งสองนี้มีความสัมพันธ์อย่างลึกซึ้งและถูกวางอยู่บนพื้นฐานของการปล่อยวางและการลดละตัณหา ซึ่งนำไปสู่ความสงบสุขในจิตใจและความสุขที่ยั่งยืน โดยองค์ความรู้ที่สำคัญที่ได้จากการศึกษามีดังนี้

1. ความรักในพุทธปรัชญา: เมตตาเป็นหัวใจสำคัญ

ความรักในพุทธปรัชญาเน้นไปที่ **เมตตา** หรือความรักที่บริสุทธิ์ ปราศจากความยึดติดหรือการหวังสิ่งตอบแทน การมีเมตตาหมายถึงการปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข ไม่ว่าจะเป็นคนที่เรารู้จักหรือไม่ก็ตาม เมตตาเป็นหนึ่งใน **พรหมวิหาร 4** ที่เป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิตด้วยจิตใจที่เปิดกว้าง และเป็นเครื่องมือสำคัญในการสร้างความสัมพันธ์ที่ก่อให้เกิดความสุขที่แท้จริง (ทีฆนิกาย, มหาวรรค.)การพัฒนาความรักแบบเมตตาช่วยให้เราสามารถลดการยึดมั่นในความเป็นเจ้าของและการครอบครอง ซึ่งเป็นต้นเหตุของความทุกข์ในความรักแบบทางโลก

2. ความสุขที่แท้จริง: การปล่อยวางจากตัณหา

ความสุขที่แท้จริงในพุทธปรัชญาไม่ได้มาจากการตอบสนองต่อความปรารถนาหรือความสำเร็จทางโลก แต่เกิดจากการพัฒนาจิตใจให้หลุดพ้นจากตัณหาและการยึดติด การเข้าถึง **นิรามิสสุข** หรือความสุขที่ไม่ขึ้นอยู่กับสิ่งภายนอก เป็นสิ่งสำคัญที่พระพุทธเจ้าสอน ความสุขประเภทนี้เกิดขึ้นเมื่อจิตใจปราศจากการยึดติดในสิ่งที่ไม่จีรัง ไม่ว่าจะเป็นทรัพย์สิน สถานะ หรือความสัมพันธ์ทางโลก (พระพรหมคุณาภรณ์ (ปยุต ปยุตฺโต), พุทธธรรม, 2553.). การปล่อยวางตัณหาจึงเป็นหนทางที่นำไปสู่ความสุขที่ยั่งยืน

3. ความสัมพันธ์ระหว่างความรักและความสุข

จากการศึกษาพบว่า ความรักที่บริสุทธิ์ (เมตตา) นำไปสู่ความสุขที่แท้จริง ความรักที่ไม่ถูกควบคุมโดยความปรารถนาหรือความคาดหวังจะไม่ก่อให้เกิดทุกข์ ความรักที่เป็นเมตตาช่วยให้เราเข้าใจและยอมรับความเป็นจริงของชีวิต ซึ่งทุกสิ่งล้วนไม่เที่ยง ความสุขที่เกิดจากความรักในลักษณะนี้เป็นความสุขที่ไม่ได้ขึ้นอยู่กับสิ่งภายนอก เช่น ความสัมพันธ์หรือความสำเร็จในชีวิต แต่เป็นความสุขที่เกิดจากการพัฒนาจิตใจและการปล่อยวาง อุเบกขา: การปล่อยวางในความรัก แนวคิดเรื่อง **อุเบกขา** หรือความเป็นกลางเป็นเครื่องมือสำคัญในการรักอย่างไม่ยึดติด อุเบกขาช่วยให้เรารักได้โดยไม่รู้สึกทุกข์เมื่อสิ่งที่เรารักเปลี่ยนแปลงไปหรือไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง อุเบกขาไม่ได้หมายถึงการไม่ใส่ใจ แต่เป็นการมีความเข้าใจในธรรมชาติของความไม่เที่ยง ซึ่งทำให้เราสามารถรักโดยไม่เกิดความทุกข์จากการยึดติด ความรักที่ประกอบด้วยอุเบกขาจะทำให้เกิดความสุขที่ลึกซึ้งและยั่งยืน (ขุททกนิกาย, อรรถกถา.)

5. การบรรลุความสุขที่แท้จริงผ่านความรักแบบพุทธปรัชญา

องค์ความรู้สำคัญที่ได้จากการศึกษาคือ การที่ความรักในพุทธปรัชญาเป็นเครื่องมือในการเข้าถึงความสุขที่แท้จริง การรักอย่างเมตตาและมีอุเบกขาช่วยให้เราสามารถรักได้โดยไม่สร้างทุกข์ ความรักในลักษณะนี้ไม่ได้ขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์หรือสิ่งภายนอก แต่เป็นความรักที่มีรากฐานจากการพัฒนาจิตใจและการเข้าใจธรรมชาติของโลก การปล่อยวางตัณหาและความปรารถนาจึงเป็นหนทางในการบรรลุความสุขที่ยั่งยืนทั้งในระดับส่วนตัวและสังคม

ความรักทั้ง 5 ระดับนี้ ในทางพุทธปรัชญาเริ่มต้นด้วยความรักระดับต่ำสุด คือความรักแบบสิเนหะ อันเป็นความรักที่เป็นสัญชาตญาณตามธรรมชาติของมนุษย์และสัตว์ ที่ประกอบด้วยตัณหาและทิฏฐิ เกิดจากความต้องการเสพเสวยเวทนาอันอ่อยเพื่อบำบัดความต้องการหรือบำบัดความใคร่ ซึ่งถือว่าเป็นความรักในระดับต่ำสุด ส่วนความรักในระดับที่สองคือ ความรักแบบเปมะและกามะ เป็นความรักที่ประกอบตัณหาเช่นเดียวกับความรักแบบสิเนหะ แต่สูงกว่าตรงที่มีคุณธรรมต่างๆ เข้ามาควบคุมตัณหาให้เป็นไปในแนวทางที่ถูกต้อง และเป็นประโยชน์ต่อกัน จึง

มองเห็นความดีงามของสิ่งที่รัก ไม่ใช่เป็นกามคุณ 5 ดังนั้น ความดีงามจึงอยู่เหนืออิทธิพลของความใคร่ เรียกอีกอย่างว่า“ความรักแท้”ความรักในระดับที่สาม แบบเมตตา เนื่องจากเป็นความรักที่บริสุทธิ์ ปราศจากตัณหาและราคะ เป็นความรักที่เกิดจากเหตุผลหรือคุณธรรม มีลักษณะเป็นความปรารถนาดีอยากให้ผู้ที่คนรักมีความสุข แต่ก็ยังมีขอบเขตจำกัดเฉพาะในบุคคลและสัตว์เท่านั้นหรือที่เรียกว่าสัตว์เป็นอารมณ์ ความรักประเภทเรียกว่า ความรักแบบเมตตา ส่วนความรักในระดับสูงสุดเรียกว่า ความรักแบบฉันทะ คือความพอใจรักใคร่ในสิ่งที่ดีงาม หรือยินดีในภาวะสิ่งนั้นๆ เป็นสิ่งที่ดีงาม และดำรงอยู่ในภาวะสูงสุด คือ อุดมสภาวะของสิ่งทั้งหลายซึ่งในพุทธปรัชญาเรียกว่า “พระนิพพาน” ความรักแบบฉันทะจึงเป็นความรักที่ไม่จำกัดเหมือนเมตตา เพราะเป็นความรักในทุกสิ่งทุกอย่าง มุ่งประสงค์อตถะหรือประโยชน์ ซึ่งหมายถึงสิ่งที่มีคุณค่าแท้จริงแก่ชีวิตเป็นสำคัญ ความรักประเภทนี้จึงถือว่าเป็นความรักในอุดมคติในพุทธปรัชญาอย่างแท้จริง

เอกสารอ้างอิง

พระธรรมโกศาจารย์, (2551), *เปรียบเทียบแนวคิดพุทธทาสกับซาร์ต,* กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์สุขภาพใจ,

พระณัฐภัทร กิจฺจกาโร (เจริญรักษ์) “*ความสุขในพุทธปรัชญา*”, วารสาร มจร. พุทธศาสตร์ปริทรรศน์ ปีที่ 3 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม-ธันวาคม 2562) : หน้า 94.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), (2551), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลศัพท์,* กรุงเทพฯ:เอส อาร์ พริ้นติ้ง แมส โปรดั๊ก จำกัด,

ว.วชิรเมธี, (2565), *มหัศจรรย์แห่งรัก*, กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ เทน้ำ เทท่า จำกัด), หน้า 56.

รัสส์ แฮร์ริส. (2552), *กับดักแห่งความสุข* The Happiness Trap, แปลโดย นิลุบล หฤทัยวิจิตร. กรุงเทพฯ : ซีเอ็ดยูเคชั่น.

มาติเยอร์ ริการ์, (2551),*ความสุข,* แปลโดย สดใส ขันติวรพงศ์, กรุงเทพฯ:สำนักพิมพ์สวนเงินมีมา,

พระมหาปรีชา ปริญาณจารี (หลักโคตร), (2545), “*ความรักในพุทธปรัชญา*” บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, พิมพ์ที่ระลึกในวันสถาปนามหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.

พระมหาขวัญชัย กิตติเมธี, (2560), *ความรักและการแต่งงานในพุทธปรัชญาเถรวาท*, วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร ปีที่ 5 ฉบับพิเศษ การประชุมวิชาการระดับชาติ มจร.ขอนแก่น 31 มีนาคม พ.ศ.2560