



การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลตามหลักพรหมวิหาร*

BUILDING RELATIONSHIPS BETWEEN PEOPLE ACCORDING TO THE BRAHMAVIHARA PRINCIPLES 4

พระครูศรีธรรมวิเทศ (ประเสริฐ ปณฺโญภาโส)

Phrakhrusridhammawidhet (Prasert Panyopaso)

วัดปากน้ำชุมพร

Wat Pak Nam Chumphon

E-mail: watpaknum1@gmail.com

บทคัดย่อ

ความสัมพันธ์เป็นพื้นฐานของการอยู่ร่วมกันในสังคม เนื่องจากการที่มนุษย์จะอยู่ร่วมกันได้นั้นจะต้องมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ในการทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลแน่นแฟ้นขึ้น หลักธรรมที่สามารถทำให้มีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลยั่งยืนขึ้นและสร้างความสัมพันธ์ที่ยังไม่เกิดขึ้นให้เกิดขึ้น คือ หลักพรหมวิหาร ประกอบด้วย 1) เมตตา มีความรักต่อกัน ไม่ว่าจะเป็นคนรู้จัก เพื่อน หรือ ระดับลึกซึ้ง 2) กรุณา ปราบปรามให้เขาพ้นทุกข์ กล่าวคือ เป็นเพื่อนเป็นเพื่อนตาย 3) มุทิตา พลอยยินดีกับเพื่อนเมื่อได้ดี 4) อุเบกขา ทำใจวางเฉยเมื่อเพื่อนที่เราช่วยแล้วแต่ยังได้รับกรรมชั่วที่เคยทำในอดีต ควรจะนำมาเป็นแนวทางในการประพฤติปฏิบัติเพื่อที่จะทำให้ความสัมพันธ์ที่ยั่งยืน เพราะหลักพรหมวิหารมีเนื้อหาครอบคลุม ทั้งทางด้านกาย วาจา และใจ อันนำมาสู่ความสัมพันธ์ที่ยั่งยืน

คำสำคัญ: ความสัมพันธ์; ระหว่างบุคคล; พรหมวิหาร

Abstract

Relationship is the basis for living together in society. Because in order for humans to live together, they must have relationship with one another. To make the relationship between people stronger, The Buddha-dhamma principle that can make relationships between people more sustainable and create relationships that have not yet occurred is the Brahmavihara principle, consisting of 1. Metta, loving kindness, compassion and love for one another. Whether it an acquaintance, a friend, or a deep level. 2. Karuna, wishing others



to be free from suffering, that is, to be a friend, a friend in death. 3. Mutita, congratulating friends when they are doing well. 4. Ubekkhā, equanimity, to be calm and not be indifferent when a friend we can only help, accepting the bad karma that ones have done in the past. It should be used as a guideline for behavior in order to make the relationship more sustainable. Because the principle of Brahmavihāra has comprehensive content, both physically, verbally and mentally, that leads to a lasting relationship.

Keywords: Relationship; Interpersonal; Brahmavihāras

บทนำ

ในสังคมยุคปัจจุบันซึ่งเป็นยุคโลกาภิวัตน์ ให้ความสำคัญไปที่ความเจริญของวัตถุ โดยความเจริญต่าง ๆ เช่น เทคโนโลยี เป็นต้น ได้เข้ามามีอิทธิพลต่อการดำรงชีวิต และทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลต่อบุคคลนั้นเปลี่ยนแปลงไป ทำให้คนขาดความใกล้ชิดผูกพันกันน้อยลง มีการแก่งแย่งแข่งขันเพื่อความอยู่รอด การมีเทคโนโลยีสมัยใหม่เข้ามาแทนที่ปฏิสัมพันธ์รูปแบบเดิม การแสวงหาทรัพย์สินเงินทองเพื่อตอบสนองความต้องการ ซึ่งอาจจะมีผลกระทบต่อความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลต่อบุคคล อาจจะทำให้เกิดความเห็นห่างของกันและกัน

กล่าวโดยทางสังคม พระพุทธศาสนามีบทบาทสำคัญต่อสังคมไทยเป็นอย่างมาก นับตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน (จำนงค์ อธิวัฒน์สิทธิ์, 2547) เพราะพระพุทธศาสนานั้น นอกจากเป็นศาสนาที่คนส่วนใหญ่ในสังคมไทยนับถือแล้ว พระพุทธศาสนายังเป็นศาสนาที่สนใจและให้ความสำคัญกับสังคมอย่างมาก ดังจะเห็นได้จากการที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติวินัยให้บรรพชิตต้องอาศัยดำรงชีวิตอยู่ด้วยปัจจัย 4 ที่คฤหัสถ์ถวาย และตอบสนองด้วยการสั่งสอนธรรม ทำให้พระสงฆ์นอกจากมีชีวิตผูกพันอยู่ในสังคมพระสงฆ์เองแล้ว ยังต้องมีส่วนเกี่ยวข้องกับสังคมชาวโลกอีกด้วย และพระพุทธศาสนานั้นยังมีคำสอนเกี่ยวกับสังคม โดยตรงปรากฏอยู่หลายหมวด ดังที่พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้รวบรวมไว้ในธรรมนุญชีวิต หมวดคนกับสังคม เช่น สังคหวัตถุ 4 สาราณียธรรม 6 อปริหานิยธรรม 7 พรหมวิหาร 4 เป็นต้น (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2548)

จากหมวดธรรมเกี่ยวกับสังคมซึ่งพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้รวบรวมไว้ในธรรมนุญชีวิต หมวดคนกับสังคมนี้ ท่านได้กล่าวถึง พรหมวิหารว่า คือ ธรรมของคนมีคุณแก่สังคม นอกจากนี้ จากการศึกษาพบว่าพรหมวิหาร เป็นหมวดธรรมที่พระโพธิสัตว์ทรงบำเพ็ญและเผยแผ่ ในระหว่างการบำเพ็ญบารมีหลายยุคสมัย การเจริญพรหมวิหารจึงเป็นสิ่งที่ปฏิบัติกันมาตั้งแต่ก่อนพุทธกาล ดังที่ปรากฏในพระสุตตันตปิฎกหลายแห่ง เช่น มฆเทว



สูตร มหาโควินทสูตร เป็นต้น หลังพุทธกาลพรหมวิหาร ยังคงเป็นหมวดธรรมที่ได้รับความนิยม จากนักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนาเป็นอย่างมาก ดังจะเห็นได้จากการนำพรหมวิหาร มาเผยแพร่และอธิบายขยายความไว้ในคัมภีร์สำคัญทางพระพุทธศาสนา ของพระอรรถกถาจารย์และนักวิชาการร่วมสมัย ดังต่อไปนี้

ประมาณปีพุทธศักราช 400 มลिनทปัญหา นำอานิสงส์ของเมตตาภาวนา มาอธิบายขยายความไว้ในเมตตานิสังสปัญหา (มูลนิมิตมหากุฎราชวิทยาลัยในพระบรมราชูปถัมภ์, 2547) ต่อมาคัมภีร์วิมุตติมรรค นำองค์ธรรมในพรหมวิหาร มาอธิบายขยายความให้ละเอียดชัดเจนยิ่งขึ้นในหลายประเด็น เช่น การนำภาวะจิตขณะมีองค์ธรรมแต่ละข้อของพรหมวิหาร มาอธิบายเปรียบเทียบกับความรู้สึกของมารดาบิดา ที่มีต่อบุตรคนเดียวของตนในสถานการณ์ต่าง ๆ และปีพุทธศักราช 946 คัมภีร์วิสุทธิมรรค นำพรหมวิหารมาแสดงไว้ในฐานะเป็นกัมมัญฐานหมวดหนึ่ง ในปริจเฉทที่ 9 พรหมวิหารนิเทศ สำหรับยุคปัจจุบันมีการนำพรหมวิหาร มาเผยแพร่และอธิบายขยายความ ในฐานะหมวดธรรมหนึ่งที่พุทธศาสนิกชนสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ตามความเหมาะสม

จากข้อมูลและผู้เขียนได้นำเสนอมาโดยสังเขปนี้ ทำให้ผู้เขียนต้องการศึกษาว่า พรหมวิหารสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับความสัมพันธระหว่างบุคคลได้อย่างไรบ้าง มีระดับความสัมพันธ์อย่างไรบ้าง และสามารถนำมาเชื่อมกันได้อย่างไรบ้าง

ความหมายของความสัมพันธระหว่างบุคคล

ความสัมพันธ์ภาพพระหว่างบุคคลเป็นพฤติกรรมปฏิบัติสัมพันธ์โต้ตอบระหว่างบุคคลมนุษย์อยู่เป็นสังคม การกระทำของมนุษย์แต่ละคนจึงสัมพันธ์กับการกระทำของบุคคลอื่น ๆ ในสังคมเกิดขึ้นทันที เมื่อการกระทำของคนหนึ่งมีผลกระทบต่อผลกรรมที่อีกคนหนึ่งจะได้รับ (ชัยพร วิชชาวุธ, 2530)

คำจำกัดความ หรือนิยามของการบริหารงานบุคคลนั้น มีผู้ให้ความหมายไว้มากมาย ดังตัวอย่างที่ยกมาดังนี้

ความสัมพันธ์ภาพพระหว่างบุคคลเป็นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับบุคคลที่มีความเกี่ยวข้องผูกพัน ทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อกัน เข้าใจกันรักใคร่กลมเกลียว ต้องการช่วยเหลือผู้อื่น ให้การสนับสนุนด้วยความเต็มใจและจริงใจต่อกัน ซึ่งเป็นเป้าหมายสำคัญในอันที่จะช่วยป้องกันความขัดแย้ง ระวังสงสัยไม่ไว้วางใจกันส่งผลให้บุคคลอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข (ผาสุก ปาประโคน, 2540)

สัมพันธ์ภาพพระหว่างบุคคลหมายถึง กระบวนการติดต่อเกี่ยวข้องของบุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไป เพื่อทำความรู้จักกัน โดยมีวัตถุประสงค์ ร่วมกันด้วยความเต็มใจ มีความรู้สึก



ดีต่อกัน อาศัยซึ่งการแสดงออกทางกาย วาจา และใจในช่วง ระยะเวลาหนึ่งที่ไม่จำกัด
แน่นอน (ปิลตี อุณหเลขกะ, 2533)

ความสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลไว้ว่า สัมพันธภาพระหว่างบุคคลหมายถึง การที่
บุคคลมีความอดทนที่จะอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น และการเปลี่ยนแปลงจากการพึ่งพาตนเองไปสู่
การพึ่งพาซึ่งกันและกัน ซึ่งการอดทนที่จะอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น ได้แก่ ความสามารถยอมรับ
ความแตกต่างของบุคคลอื่นได้และการมีน้ำใจกว้าง การให้ ความช่วยเหลือสนับสนุน
การให้และการรับ (Chickering, 1969)

สัมพันธภาพในการทำงานของกลุ่มบุคคลในวิชาชีพว่าประกอบด้วย 3 มิติ ได้แก่
มิติความเป็นวิชาชีพ มิติสัมพันธภาพระหว่างบุคคลและมิติการตัดสินใจ ซึ่งอธิบายมิติ
สัมพันธภาพระหว่างบุคคลว่าหมายถึง การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในวิชาชีพเดียวกันใน
ระหว่างการทำงานร่วมกันทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการเป็นลักษณะของ
มิตรภาพ ความเป็นเพื่อน และเอกลักษณ์ร่วมกันอันจะก่อให้เกิดความสามัคคี ความคิด
สร้างสรรค์ และพลังอำนาจทางวิชาชีพ (Beyer & Marshall, 1981)

ผู้เขียนสรุปได้ว่า ความสัมพันธ์หรือสัมพันธภาพระหว่างบุคคลคือการที่บุคคล
มากกว่าสองคนขึ้นไปมีการเกี่ยวข้องกันทางด้านต่างๆเช่นการทำงานการประสานงาน
เป็นต้น เพื่อให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่บุคคลต่าง ๆ ได้วางไว้ของแต่ละบุคคล

ระบบความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

ในชีวิตของเราต้องสัมพันธ์อยู่กับบุคคลหลายประเภท แต่ละประเภทล้วน
มีบทบาทใน การปฏิบัติต่างกันไป นักวิชาการได้จัดจำแนกประเภท ความสัมพันธ์
ระหว่างบุคคล โดยอาศัยระดับความสัมพันธ์เป็นเกณฑ์ จากผิวเผินไปสู่ลึกซึ้ง การจัด
ประเภทเช่นนี้จะทำให้เรารู้ล่วงหน้าว่าจะ คาดหวังอะไรจากกันและกันได้และจะเตรียมตัว
ติดต่อกันอย่างไร จึงจะไม่เกิดปัญหา ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในที่นี้จำแนกเป็น 3 ระดับ
ได้แก่

1. คนรู้จัก คนรู้จักนั้นเป็นความสัมพันธ์ที่ผิวเผิน การสื่อสารกันมักเป็นเรื่องของ
ข้อเท็จจริงและจาก ข้อเท็จจริงก็จะประเมินว่า ควรจะสร้าง ความสัมพันธ์ ในระดับต่อไป
หรือไม่ คนรู้จักกันนั้นจะใช้ยุทธวิธีในการสื่อสาร เพื่อหาข้อเท็จจริง จากกันและกันใน
3 ประเภท

ประเภทแรก เป็นการตั้งรับ หมายถึง ใช้การสังเกตการกระทำของคนอื่นแทนที่จะ
ซักถามหรือเข้าไปร่วมในสถานการณ์

ประเภทที่สอง แบบรุก หมายถึง การเข้าไปจัดการกับสถานการณ์ทางสังคม
เพื่อให้ได้ข้อมูลมากขึ้น เช่น ใช้การคุย การถาม หรือการสัมภาษณ์



ประเภทที่สาม แบบปฏิสัมพันธ์ หมายถึง ใช้การสื่อสารเพื่อแลกเปลี่ยน ข้อเท็จจริง และความคิดเห็นระหว่างกันและกัน ควบคู่กันไปกับการสังเกต (Berger, 1978)

จากข้อมูลที่ได้มาไม่ว่าจะโดยวิธีใด คนเราจะใช้ข้อมูลเหล่านั้นเพื่อกรองว่าเราจะสัมพันธ์กับคนผู้นั้นต่อไปในระดับใดความสัมพันธ์อาจเป็นไปในระดับเดิมหรือเพิ่มระดับไปสู่ความลึกซึ้งหากข้อมูลที่รับมาก่อนให้เกิดความพอใจแต่หากข้อมูลที่รับมาเป็นข้อมูลที่ไม่น่าพอใจเราก็อาจเลือกที่จะไม่พบกันต่อไปอีก

2. เพื่อน คำว่าเพื่อนเป็นคำที่พหุหมายแต่ให้ความหมายยาก เพราะเพื่อนเป็นบทบาทที่เกิดขึ้นได้ในคู่สัมพันธ์ทุกประเภท ตั้งแต่เพื่อน กับเพื่อนจริง ๆ เพื่อนในระหว่างสามภรรยา นายกับลูกน้อง ครูกับศิษย์ หรือแม่แต่พ่อแม่กับลูก เมื่อเอ่ยถึงคำว่าเพื่อน นักมนุษยสัมพันธ์ได้เสนอว่า หมายถึงความสัมพันธ์ ที่มีลักษณะพิเศษ ดังนี้ (สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน), 2543)

2.1 เพื่อนมีสถานะพิเศษในชีวิต เป็นคนที่เราไว้วางใจและเป็นที่ยอมรับยิ่งไปกว่านั้นความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนเป็น ความสัมพันธ์แบบ ไม่เอาเปรียบ ทั้งนี้ได้หมายความว่าคนเราจะ ไม่รับสิ่งใดจากเพื่อน แต่การได้สิ่งใดจากเพื่อนนั้นเป็นการได้มาโดยไม่ทำให้อีกฝ่ายหนึ่งรู้สึกว่าตน ถูกบังคับหรือขู่เข็ญ

2.2 เพื่อนมีฐานอยู่บนความเท่าเทียมกัน หมายถึงว่า ระหว่างเพื่อนไม่มีใครมีอำนาจหรือ อิทธิพลเหนือใคร แม้ว่าอีกคนหนึ่ง จะมีสถานภาพเหนือกว่า และตรงจุดนี้เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้บุคคลมีเพื่อนที่มีสถานภาพทางสังคมหรือเศรษฐกิจต่างจากตนเองมาก ๆ ได้ เนื่องจากอาจเกิดความขัดแย้งระหว่างบทบาทขึ้น

2.3 เพื่อนต้องยอมรับซึ่งกันและกัน ซึ่งจะรู้ได้จากการสังเกตพฤติกรรมของอีกฝ่ายหนึ่งว่าคล้อยตามกฎของความเป็นเพื่อนหรือไม่ กฎของความเป็นเพื่อน โดยทั่วไปประกอบด้วย

2.3.1 เมื่อมีข่าวใด ๆ เกี่ยวกับความสำเร็จก็บอกให้เพื่อนรู้

2.3.2 แสดงการสนับสนุนทางอารมณ์

2.3.3 เสนอความช่วยเหลือเมื่อต้องการ

2.3.4 พยายามทำให้มีความสุขเมื่ออยู่ร่วมกัน

2.3.5 เสนอตัวทำงานแทนถ้าเพื่อนขาดไป

อย่างไรก็ตามนักวิชาการบางท่านได้สำรวจกฎดังกล่าวและเสนอว่ากฎเหล่านั้นตั้งขึ้นมาเพื่อให้รางวัลสำหรับความเป็นเพื่อน โดยพยายามหลีกเลี่ยง ความขัดแย้งซึ่งเป็นปรากฏการณ์อีกด้านหนึ่งที่เกิดขึ้นได้ในระหว่างเพื่อน สำหรับการที่ยอมรับใครเข้ามามีความสัมพันธ์ในระดับเพื่อนนั้น เป็นไปตามทฤษฎีการเกิดความสัมพันธ์และสาเหตุการเกิดความสัมพันธ์ ซึ่งจะได้กล่าวต่อไป



3. ระดับลึกซึ่ง ความสัมพันธ์ในระดับนี้เป็น ความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นซ้ำ ๆ เปิดตนเองต่อกันมาก ขึ้นต่อกัน และกันสูง มีเรื่องของอารมณ์เข้ามาเกี่ยวข้องมาก ความสัมพันธ์เช่นนี้ปรากฏอยู่ในสามิ-ภรรยา พ่อแม่-ลูก พี่-น้อง เพื่อนสนิท คู่รัก หรือลักษณะอื่น ๆ มีข้อค้นพบที่น่าสนใจสำหรับความสัมพันธ์ประเภทนี้ ดังนี้

3.1 คู่สัมพันธ์ระดับลึกซึ่งมักคาดหวังจากกันและกันสูง เกินกว่าขอบเขตที่เป็นจริง เมื่อไม่เป็นไปตามที่คาดหวังก็มักกล่าวโทษอีกฝ่ายหนึ่ง

3.2 ความสัมพันธ์ระดับนี้มิได้ขึ้นอยู่กับคู่สัมพันธ์อย่างเดียว การสื่อสารจากคนอื่น ๆ ก็มีอิทธิพลต่อความสัมพันธ์นั้นด้วย

3.3 ความสัมพันธ์ระดับลึกซึ่งที่เรียกว่าความรักนั้น จำแนกได้เป็น 3 ประเภทย่อยและแต่ละประเภทก็มีลักษณะต่างกันไปดังนี้

3.3.1 รักแบบหลงใหล ซึ่งปรกติจะอยู่นอกเหนือการควบคุมเป็นเรื่องของอารมณ์ที่มากกว่าเหตุผล มักกระตุ้นให้เกิดการตอบสนองอย่างฉับพลัน พฤติกรรมระหว่างคู่สัมพันธ์มักพยากรณ์ไม่ได้ และไม่ใช่ว่าความสัมพันธ์ที่ยั่งยืน การได้อยู่ร่วมกันเป็นประจำหรือการที่ได้มีความสัมพันธ์ทางเพศสม่ำเสมอจะทำให้ความตึงเครียดอันเกิดจากความหลงใหลลดลง

3.3.2 รักแบบความจริง เป็นความรักที่พัฒนามาจากแบบแรก เกิดขึ้นทีละน้อยและอยู่ภายใต้การควบคุมของคนที่เกี่ยวข้องซึ่งมีการตอบสนองกันและกันมองความสัมพันธ์ในลักษณะสมดุล

3.3.3 รักแบบเอื้ออาทร เป็นรักที่เกิดจากแรงจูงใจภายใน ซึ่งจะมีส่วนเพิ่มชีวิตชีวาให้กับความรักแบบที่สอง

3.4 พฤติกรรมที่สื่อให้เห็นความสัมพันธ์ลึกซึ้งนั้น เป็นได้ทั้งภาษาถ้อยคำและท่าทาง ภาษาเหล่านี้สื่อให้เห็นว่า คู่สัมพันธ์มีความใกล้ชิดกัน ทั้งกายและใจ อาจเห็นได้จากการมองตา การใช้เวลาอยู่ร่วมกันมาก การยิ้ม การยื่นมือไปใกล้กัน หรือการสัมผัส เป็นต้น ผู้เขียนสรุปได้ว่า การสร้างความสัมพันธ์มีหลากหลายวิธีและมีหลากหลายระดับขั้นตอน ดังนั้นการที่จะทำให้ความสัมพันธ์ที่ได้กล่าวข้างต้น ประสบผลสำเร็จในการสร้างความสัมพันธ์ตามขั้นตอนต่าง ๆ ควรที่จะต้องใช้หลักธรรมในการสานความสัมพันธ์ด้วย เพื่อที่จะทำให้ความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นยั่งยืนขึ้นไปอีก

ความหมายของพรหมวิหาร

คำว่า พรหมวิหาร เป็นคำภาษาบาลี แปลว่า ธรรมเป็นเครื่องอยู่ของพรหม ธรรมเป็นเครื่องอยู่ของผู้ใหญ่ ธรรมเป็นเครื่องอยู่อย่างประเสริฐมี 4 ข้อ คือ เมตตา กรุณา มุติตา และอุเบกขา (ประยุทธ์ หลงสมบุญ, 2546) เป็นธรรมหมวดหนึ่งในพระพุทธศาสนา



มีความหมาย หลายนัย คือ 1) เป็นธรรมเครื่องอยู่ของพรหม เครื่องอยู่อย่างพรหม และทำให้เป็นพรหมเสมอ ด้วยพรหม โดยมุ่งประเด็นที่ว่า เมื่อผู้บำเพ็ญสมาธิ เจริญเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขาแล้ว ย่อมส่งผลให้บรรลุตามลำดับ 2) เป็นธรรมเครื่องอยู่ของผู้ประเสริฐ ธรรมประจำใจอัน ประเสริฐ หลักความประพฤติที่ประเสริฐ เมื่อมีธรรม 4 ประการนี้ ประจำใจ ย่อมมีความรักสรรพสัตว์ ปรรณนาช่วยสรรพสัตว์ที่ประสบทุกข์ให้พ้นทุกข์ ไม่ริษยาในความได้ดีมีสุขของสรรพสัตว์ และวางใจเป็นกลางได้เมื่อช่วยสรรพสัตว์นั้น ๆ ไม่สำเร็จ 3) เป็นธรรมเครื่องอยู่ของผู้เป็นใหญ่ คือ ผู้นำหรือผู้ปกครอง โดยมุ่งให้ผู้นำหรือผู้ปกครองมีความรัก ความปรารถนาดีต่อผู้ใต้บังคับบัญชา และวางใจเป็นกลางไม่ตกอยู่ในอคติ พรหมวิหาร เรียกได้อีกอย่างหนึ่งว่า อัปมัญญา 4 เพราะ มุ่งประเด็นที่ว่า แผ่ไปไม่จำกัด ในมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย เป็นพรหมวิหารของพระอริยะ (ราชบัณฑิตยสถาน, 2548)

อนึ่ง เพื่อให้เข้าใจความหมายของพรหมวิหารมากยิ่งขึ้น ผู้วิจัยจึงนำความหมายของ พรหมวิหารในทัศนะของนักวิชาการในพระพุทธศาสนาเถรวาท มาแสดงไว้ ดังนี้

พรหมวิหารเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา เป็นคุณธรรมสำหรับเป็นที่อยู่ของจิตใจแห่งพรหม คือ ผู้ใหญ่หรือผู้ประเสริฐ เป็นธรรมซึ่งเป็นที่อยู่ของจิตใจที่มีทั้งความดีและความสุข (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2542) พรหมวิหาร คือ ธรรม เครื่องอยู่ของพรหม ธรรมประจำใจอันประเสริฐ ธรรมประจำใจของท่านผู้มีคุณความดียิ่งใหญ่ หรือ อัปมัญญา ธรรมที่แผ่ไปไม่มีประมาณ หมายถึง เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ที่แผ่ไปใน มนุษย์และสัตว์ทั้งหลายอย่างกว้างขวางสม่ำเสมอ ไม่จำกัดขอบเขต (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2551)

ผู้เขียนสามารถสรุปได้ว่า พรหมวิหาร คือ ธรรมเป็นเครื่องอยู่ของพรหมหรือธรรมเป็นเครื่องอยู่อย่างประเสริฐ เป็นธรรมสำหรับมนุษย์ทุกคนที่ต้องการเป็นที่รักใคร่ของทั้งมนุษย์และเทวดาทั้งหลายเพราะหนึ่งในหลักธรรมคือ เมตตา ความรักใคร่ คือการทำตัวให้เป็นที่รักใคร่ของบุคคลรอบข้าง ถ้าเราสามารถทำตนให้เป็นที่รักของบุคคลรอบข้างได้ ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ ก็จะไม่มีปัญหาไม่ว่าจะทางด้านใดก็ตาม และบุคคลทุกคนสามารถนำหลักธรรมพรหมวิหารไปใช้ได้ เพราะธรรมนี้คือ อัปมัญญา คือธรรมที่แผ่ไปโดยไม่มีขอบเขต หรือไม่มีประมาณ ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 สรุป การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลตามหลักพรหมวิหาร

พรหมวิหารธรรม	วิธีการศึกษาและปฏิบัติ
1.เมตตา ทั้ง 4 ข้อใช้วิธีแผ่อัปมัญญา คือ ธรรมที่แผ่ไปโดยไม่มีขอบเขต หรือไม่มีประมาณ ฯ	มีความรักต่อกัน ไม่ว่าจะเป็นคนรู้จัก เพื่อน หรือ ระดับลึกซึ้ง
2.กรุณา	ปรารถนาให้เขาพ้นทุกข์ กล่าวคือ เป็นเพื่อนเป็นเพื่อนตาย
3.มุทิตา	พลอยยินดีกับเพื่อนเมื่อได้ดี
4.อุเบกขา	ทำใจวางเฉยเมื่อเพื่อนที่เราช่วยแล้วแต่ยังได้รับกรรมชั่วที่เคยทำในอดีต



สรุป

ความสัมพันธ์หรือสัมพันธภาพระหว่างบุคคล คือ การที่บุคคลมากกว่าสองคนขึ้นไป มีการเกี่ยวข้องกันทางด้านต่างๆ เช่น การทำงาน การประสานงาน เป็นต้นฯ เพื่อให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่บุคคลต่างๆ ได้วางไว้ ของแต่ละบุคคล โดยมีหลักพรหมวิหารธรรมเป็นตัวเชื่อมระหว่างบุคคลต่อบุคคลเพราะการที่มีหลักธรรมเป็นตัวเชื่อมจะทำให้เกิดความสัมพันธ์หรือมิตรภาพที่มั่นคง ยั่งยืน และยาวนาน

เอกสารอ้างอิง

- จำนงค์ อติวัฒน์สิทธิ์. (2547). *ศาสนา ชีวิต และสังคม*. กรุงเทพฯ: สุขภาพใจ.
- ชัยพร วิชาวุธ. (2530). *การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมนุษย์*. กรุงเทพฯ: สหการพิมพ์.
- ประยุทธ์ หลงสมบูรณ์. (2546). *พจนานุกรม มคอ-ไทย* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: ธรรมสาร.
- ปัลลิต อุณหเลขกะ. (2533). *ความสัมพันธ์ระหว่างสัมพันธภาพเชิงวิชาชีพ ตามการรับรู้ของพยาบาล ประจําการกับความสามารถในการปฏิบัติงานตามการรับรู้ของตนและหัวหน้าหอผู้ป่วย* (วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการบริหารการพยาบาล). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ผาสุก ปาประโคน. (2540). *ผลการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบมาราธอนโดยใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ที่มีผลต่อการพัฒนาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล* (วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา). มหาสารคาม: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2542). *ธรรมนุญชีวิต*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: สหธรรมิก.
- _____. (2548). *จากสุขในบ้านสู่ความเกษมศานต์ทั่วสังคม* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: สหธรรมิก.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2551). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม* (พิมพ์ครั้งที่ 16). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มูลนิธิมหามกุฏราชวิทยาลัยในพระบรมราชูปถัมภ์. (2547). *มิลินทปัญหาฉบับแปลในมหามกุฏราชวิทยาลัย* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2548). *พจนานุกรมศัพท์ศาสนาสาทุก ฉบับราชบัณฑิตยสถาน* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: อรุณการพิมพ์.



- สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน). (2543). *รวมธรรมะ*. กรุงเทพฯ: อมรินทร์.
- Beyer, J. E., & Marshall, J. (1981). *The interpersonal dimension of collegiality*. Nursing Out Look.
- Chickering, S. W. (1969). *Education and Identity*. Sanfrancisco: Jossey Bass.