

ความรักกับพรหมวิหาร ๔ : จิตวิทยาแห่งความสัมพันธ์ที่ยั่งยืน

Love and Brahma Vihara 4 :

The Psychology of Sustainable Relationships

จิริกิตติยา บุญครองทรัพย์

Jirakitiya Boonkrongsupaya

หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต (สาขาวิชาพระพุทธศาสนา) บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ประเทศไทย

Doctor of Philosophy (Buddhist Studies), The Graduate School,

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

E-mail: mingmoonoi@gmail.com

Received: February 21, 2025

Revised: June 30, 2025

Accepted: July 02, 2025

บทคัดย่อ

บทความวิชาการเรื่อง “ความรักกับพรหมวิหาร ๔ : จิตวิทยาแห่งความสัมพันธ์ที่ยั่งยืน” เป็นการนำหลักพรหมวิหาร ๔ ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตาและอุเบกขา มาเป็นแนวทางสร้างความรักและความสัมพันธ์ที่มั่นคงในชีวิตประจำวัน โดยชี้ให้เห็นว่าความรักที่แท้จริงควรปราศจากความเห็นแก่ตัวและการครอบครอง แต่เน้นความปรารถนาดีต่อกัน พรหมวิหาร ๔ ช่วยพัฒนาทักษะการสื่อสาร ความเข้าใจ และการจัดการอารมณ์ในความสัมพันธ์ ลดความขัดแย้งและเสริมสร้างความไว้วางใจ บทความนี้ยังเสนอแง่มุมทางจิตวิทยาที่สนับสนุนว่าการปฏิบัติตามพรหมวิหาร ๔ ช่วยให้เกิดความสัมพันธ์ที่ยั่งยืน ทั้งในระดับปัจเจกบุคคลและสังคม โดยเน้นความรักที่บริสุทธิ์และปราศจากการยึดติด สรุปได้ว่าพรหมวิหาร ๔ เป็นเครื่องมือสำคัญในการสร้างความสุขและความสงบในความสัมพันธ์ทุกรูปแบบ

คำสำคัญ: ความรัก; พรหมวิหาร ๔; ความสัมพันธ์; จิตวิทยา

* นางสาวจิริกิตติยา บุญครองทรัพย์ Miss Jirakitiya boonkrongsupaya นิสิตปริญญาเอก พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย Student Doctor of Philosophy Program in Buddhist Studies, The Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Abstract

The “Love and the Brahma Vihāra 4: The Psychology of Sustainable Relationships” discusses the application of the 4th principles of the Brahma Vihāra of Compassion, Kindness, Mutita, and Ubekkhā as a way to build love and stable relationships in daily life. It helps to develop communication skills, understanding, and emotional management in relationships. It also, reduce conflict and strengthen trust. This article also offers psychological aspects that support the practice of the Four Commandments helps to create lasting relationships, both on a personal and social level, with an emphasis on pure and unattached love. In conclusion, Brahma Vihara 4 is an important tool for creating happiness and peace in all forms of relationships.

Keywords: Love; Brahma Vihara 4; Relationship; Psychology

บทนำ

ความรักเป็นสิ่งที่เชื่อมโยงมนุษย์เข้าด้วยกัน ไม่ว่าจะในฐานะคู่รัก เพื่อน ครอบครัว ผู้คนในสังคม แต่ในความสัมพันธ์เหล่านี้ มักจะมาพร้อมกับความสุขและความทุกข์ที่ปะปนกัน หากเป็นความรักที่เกิดขึ้นด้วยการช่วยเหลือกันในปัจจุบัน และเคยช่วยเหลือกันดูแลกันในอดีตก็เป็นเหตุความสุขเหมือนดอกอุบลเกิดในน้ำ^๑ หากเป็นความรักที่อาศัยความหลุ่มหลง ความต้องการ หรือความกำหนดเป็นแรงขับ ก็จะทำให้เกิดความเห็นแก่ตัว หากวิธีครอบครองฝ่ายตรงข้ามโดยปราศจากความจริงใจก็เป็นเหตุของความทุกข์เป็นความรักที่มุ่งไปในกามที่มีความยินดีน้อย ความทุกข์มาก^๒ พุทธศาสนาได้เสนอแนวทางในการเข้าใจและจัดการความรักผ่านหลักธรรมที่เรียกว่า “พรหมวิหาร ๔”^๓ ได้แก่ เมตตา ความรัก ความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข^๔ ประกอบด้วยเมตตาจิต^๕ กรุณา ความปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์^๖ มุทิตา

^๑ ชุ.ชา. (บาลี) ๑๙/๑๗๔/๖๘.

^๒ ม.มู. (บาลี) ๑๒/๑๗๗/๑๓๖.

^๓ ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๗๕.

^๔ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ ป. อ. ปยุตโต, **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๕, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๖๔), หน้า ๓๕๑.

^๕ จิตประกอบด้วยเมตตา, ใจมีเมตตา ที.สี. (ไทย) ๙/๓๙๗/๑๖๖.

^๖ จิตที่มีกรุณา, จิตที่เกิดเพราะความกรุณา ที.สี. (ไทย) ๙/๕๕๖/๒๔๕

ความยินดีในความสุขของผู้อื่น” และอุเบกขา ความวางใจเป็นกลาง” ในโลกปัจจุบัน ความรักและความสัมพันธ์เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อความสุขและคุณภาพชีวิตของมนุษย์ ความรักไม่เพียงแต่เชื่อมโยงบุคคลสองคนเข้าด้วยกัน แต่ยังสะท้อนถึงความสัมพันธ์ในครอบครัว ชุมชน และสังคมโดยรวมแบบที่อยากให้เขาเป็นสุข” อย่างไรก็ตาม ความรักในโลกสมัยใหม่มักเผชิญกับความซับซ้อน เช่น ความขัดแย้ง ความคาดหวังที่ไม่สมมูล และการยึดติดในตัวตน สิ่งเหล่านี้ทำให้ความรักที่ควรจะเป็นแหล่งพลังงานบวก กลับกลายเป็นต้นเหตุของความทุกข์ใจในหลายกรณี

พระพุทธศาสนาได้ให้คำสอนเกี่ยวกับการสร้างความสัมพันธ์ที่สมมูลและยั่งยืนผ่านหลักธรรมที่เรียกว่า พรหมวิหาร ๔ เป็นแนวทางในการพัฒนาจิตใจที่สามารถประยุกต์ใช้ได้ในการสัมพันธ์ทุกรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นความสัมพันธ์ในครอบครัว มิตรภาพ หรือความรักในความหมายเชิงคู่รัก ความโดดเด่นของพรหมวิหาร ๔ คือการเน้นความปรารถนาดีและความเข้าใจที่ปราศจากความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนและความคาดหวัง การปฏิบัติตามหลักธรรมเหล่านี้ช่วยให้บุคคลสามารถอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข และสร้างความสัมพันธ์ที่มั่นคงทั้งในระดับบุคคลและสังคม

ในเชิงจิตวิทยา หลักพรหมวิหาร ๔ ยังสามารถมองได้ว่าเป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาทักษะทางอารมณ์และสังคม การแสดงเมตตาและกรุณาช่วยเสริมสร้างความไว้วางใจและการเชื่อมโยงทางอารมณ์ ในขณะที่มุทิตาและอุเบกขาช่วยปรับสมดุลทางจิตใจ ลดความอิจฉาริษยาและความยึดติดในความสัมพันธ์ หลักธรรมเหล่านี้จึงไม่เพียงแต่ช่วยสร้างความสุขส่วนบุคคล แต่ยังเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ยั่งยืนในระยะยาว

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเชื่อมโยงระหว่างพรหมวิหาร ๔ กับการสร้างความสัมพันธ์ที่ยั่งยืน โดยวิเคราะห์ผ่านมุมมองของพระพุทธศาสนาและจิตวิทยาสมัยใหม่ พร้อมทั้งเสนอแนะแนวทางในการประยุกต์ใช้หลักธรรมดังกล่าวในชีวิตประจำวันเพื่อแก้ปัญหาความสัมพันธ์ที่พบในสังคมปัจจุบัน ผู้เขียนหวังว่าบทความนี้จะเป็ประโยชน์แก่ผู้อ่านในการนำหลักธรรมไปปรับใช้เพื่อพัฒนาความรักและความสัมพันธ์ให้มีความสุขและมั่นคงมากยิ่งขึ้น ไม่เพียงช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ยั่งยืน แต่ยังช่วยเยียวยาความสัมพันธ์ที่เปราะบาง ทำให้เราเรียนรู้ที่จะรักอย่างมีปัญญา เข้าใจ และปล่อยวาง ความรักเช่นนี้ไม่ใช่เพียงการมอบความสุขให้ผู้อื่น แต่ยังเป็นการพัฒนาตัวเองสู่การมีจิตใจที่อิสระจากความทุกข์ เป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยนำไปสู่ความสัมพันธ์ที่งดงามทั้งต่อตนเองและคนรอบข้าง

^๑ ความพลอยยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี, เห็นผู้อื่นอยู่ดีมีสุข ก็แช่มชื่นเบิกบานใจด้วย ดังคำในวิภังคกัถิยาว่า ความพลอยยินดี กิริยาที่พลอยยินดี ภาวะที่พลอยยินดี นี้เรียกว่า มุทิตา ที.สี. (ไทย) ๙/๕๕๖/๒๔๕.

^๒ ความวางใจเป็นกลาง ไม่เอนเอียงด้วยชอบหรือชัง, ความวางใจเฉยไม่ได้ยินดียินร้าย เมื่อใช้ปัญญาพิจารณาเหตุผลอันเกิดขึ้นโดยสมควรแก่เหตุและรู้ว่าพึงปฏิบัติตามสมควรแก่เหตุ นั้น, ความรู้จักวางใจเฉยดู ที.สี. (ไทย) ๙/๙๗/๓๘.

^๓ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), **ครองเรือน-ครองรัก จักเลิศแท้ด้วยครองธรรม**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทพิมพ์สย จำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๔-๖.

ความรักในมุมมองพระพุทธศาสนา

ประเภทความรักที่แท้จริงในพุทธศาสนา

ในทางพระพุทธศาสนานั้นมีประเภทของความรักมีทั้งในแง่ลบ (อกุศล) และในแง่บวก (กุศล) ซึ่งสะท้อนให้เห็นพลังและอำนาจของความรักว่ามีอิทธิพลต่อการดำรงชีวิตของสรรพสัตว์ ธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อมเพียงไร ประเภทของ “ความรัก” มีหลายแง่มุม เป็นการบ่งบอกถึงการปฏิสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ ความเชื่อมโยงระหว่างมนุษย์ สัตว์ สิ่งแวดล้อม และธรรมชาติ นอกจากนี้ ยังแสดงให้เห็นว่าธรรมชาติของความรักนั้นเป็นอย่างไร ประเภทของคำว่า “ความรัก” ได้แก่

๑) ความรักของพ่อแม่ เป็นความรักเริ่มแรกที่เกิดขึ้นกับตัวบุคคล เป็นปฐมความรัก เพราะเป็นรักที่เริ่มแรกมาจากครอบครัวหรือบุคคลที่คอยเลี้ยงดูบุคคลนั้นให้เติบโตในสังคมต่อไป ซึ่งไม่อาจจะปฏิเสธได้ว่ามนุษย์เราเติบโตมาได้ยังงืงหากปราศจากบิดามารดา สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต) กล่าวว่า “พ่อแม่ทำทุกอย่างเพื่อลูกนั้น ก็ด้วยความรัก เราจึงควรรู้จักความรักของพ่อแม่ให้ดีที่สุดหน่อย ความรัก ถ้าแยกตามหลักพระพุทธศาสนา ก็แบ่งง่าย ๆ ก่อนว่ามี ๒ แบบความรักแบบที่ ๑ คือ ความชอบใจในบุคคลหรือสิ่งที่จะเอามาบำรุงบำเรอความสุขของเรา ชอบใจคนนั้นเพราะว่า จะมาสนองความต้องการ ช่วยบำรุงบำเรอ ทำให้เรามีความสุขได้ อะไรที่จะทำให้เรามีความสุข เราชอบใจ เราต้องการมัน นี่คือการรักแบบหนึ่ง ซึ่งมีมากทีเดียว ความรักแบบที่ ๒ คือ ความต้องการให้คนอื่นมีความสุข หรือความปรารถนาให้คนอื่นมีความสุข ความรักของพ่อแม่เป็นแบบที่ ๒ นี้ คือ อยากให้ลูกมีความสุข”^{๑๐} จะเห็นได้ว่า ความรักแรกที่ได้รับ คือความจากจากบิดามารดานั่นเอง

๒) ความรักวัยหนุ่มสาว เป็นความรักหรือความประสงค์อีกแบบหนึ่ง เมื่อเราได้ความรักจากครอบครัวแล้ว การที่เราได้อยู่ในสังคมพบปะผู้คนจำนวนมากทำให้เกิดความประทับใจระหว่างกัน ในแรกพบหรือความตรึงตราใจในการที่บุคคลสองบุคคลได้มาเจอกันนั่นเอง เป็นความลุ่มหลงที่ปราศจากการกรองมาจากสติปัญญาหรือการใคร่ครวญให้ดีเสียก่อน เป็นความรักที่เติบโตหลังจากการอยู่กับบิดามารดามาพบปะผู้คนในสังคม อีกมุมหนึ่งสินะหากก็เป็นคำหนึ่งที่เป็นไวพจน์ของคำว่า ตัณหา^{๑๑} อีกด้วย แต่ก็เป็นไปตามสภาพแวดล้อมของสังคมที่บุคคลนั้นอาศัยอยู่ตามปัจจัยต่าง ๆ ที่เข้ามาปรุงแต่งให้เกิดความรักครั้งใหม่ ซึ่งสามารถเกิดได้ทั้งความเกื้อหนุนกันในปัจจุบัน หรือเคยเกื้อหนุนกันมาก่อนในอดีต พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ความรักเกิดด้วยเหตุ ๒ ประการคือ (๑) ด้วยการอยู่ร่วมกันในชาติปางก่อน (๒) ด้วยการเกื้อกูลกันและกันในปัจจุบันเหมือนดอกอุบลเกิดในน้ำ”^{๑๒} ความรักวัยหนุ่มสาวเกิดจากเคยอยู่ร่วมกันในอดีตหรือเคยเกื้อกูลกันและกันในปัจจุบัน

^{๑๐} สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต), *คุณบิดามารดา สุตพรรณนามหาศาล*, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พลีธรรม, ๒๕๖๓), หน้า ๖.

^{๑๑} พุ.ธ.อ. (ไทย) ๒/๔๗๙.

^{๑๒} พุ.ธ.อ. (ไทย) ๒/๑๗๒.

๓) **ความรักของสามภรรยา** เป็นความรักที่เกิดขึ้นหลังจากมีปฏิสัมพันธ์กัน เป็นความพึงพอใจในการอยู่ด้วยกันในระยะยาว หากไม่มีความพอใจที่จะอยู่ในสถานะต่าง ๆ ก็เกิดการแตกแยกและเลิกการติดต่อความสัมพันธ์ไปในที่สุด มนุษย์เราหรือสรรพสัตว์จึงต้องมีวิธีการที่จะรักษาน้ำใจอันดีต่อกันในการรักษาส่งที่ดีต่อกันนั้นให้คงอยู่ไม่ใช่พบเพียงเพื่อจากเป็นความรักแบบฉันทะ ๆ นั้นหมายถึงความพอใจ ความชอบใจ, ความยินดี, ความต้องการ, ความรักใคร่ไฝ่ปรารถนาในสิ่งนั้น ๆ^{๑๓} ซึ่งเป็นได้ทั้ง ตัณหาฉันทะ^{๑๔} ไปในทางกำหนดเพลิดเพลิด ทะยานอยากยึดมั่น ไปในทางกามตัณหา กัดตุกัมยตาฉันทะ เป็นไปในอิทธิบาท ๔ และกุศลธรรมฉันทะ^{๑๕}

๔) **ความรัก ความสัมพันธ์ที่ยั่งยืน** เป็นความรักที่ต้องการให้ผู้ที่เรารักนั้นมีความสุข^{๑๖} เป็นความรักที่เป็นไปในสรรพสัตว์ไม่ได้แบ่งแยก^{๑๗} เป็นความรักความเอื้อโยความเอ็นดูไม่ตรีจิตความรู้สึกที่เมตตาเอื้อเพื่อและมีความสงสารต้องการช่วยเหลือให้พ้นจากความทุกข์ให้มีความสุขในการดำเนินชีวิต ในมุมมองของพระพุทธศาสนา ความรักไม่ได้ถูกมองเพียงแค่ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลสองคนหรือความผูกพันทางกายและอารมณ์ แต่เป็นสิ่งที่ลึกซึ้งและละเอียดอ่อนกว่านั้น โดยความรักที่แท้จริงควรตั้งอยู่บนพื้นฐานของเมตตา (ความปรารถนาดีต่อผู้อื่น) และ กรุณา (ความตั้งใจช่วยเหลือเมื่อผู้อื่นประสบทุกข์) ซึ่งเป็นไปเพื่อประโยชน์และความสุขของอีกฝ่ายโดยปราศจากความยึดมั่นถือมั่นหรือการครอบครอง มุทิตาส่งเสริมเมื่อบุคคลนั้นได้ดีหรือได้เลื่อนยศ ตำแหน่ง ประสบความสำเร็จในชีวิต อุเบกขา วางใจเป็นกลางเมื่อบุคคลนั้นตั้งตัวได้แล้วประสบความสำเร็จในชีวิต มีความยุติธรรมต่อทุกคน

ความรักที่ยั่งยืนในมุมมองพระพุทธศาสนา

๑) ความรักที่ปราศจากความเห็นแก่ตัว

ในทางพระพุทธศาสนา ความรักที่แท้จริงเป็นความรักที่ให้โดยไม่หวังผลตอบแทน ไม่มีเงื่อนไขหรือข้อเรียกร้อง เป็นความรักที่แสดงถึงความปรารถนาดีและความเมตตา เป็นเมตตาที่ส่งต่อแผ่ไปยังผู้อื่น สรรพสัตว์เหมือนกับความรักที่ส่งต่อให้คนรักคนชอบใจ^{๑๘} เช่น การรักด้วยความปรารถนาให้อีกฝ่ายมีความสุข แม้ตนเองจะไม่ได้อยู่ร่วมกับเขาก็ตาม ความรักเช่นนี้ต่างจากความรักที่มักพบในสังคมทั่วไปซึ่งเต็มไปด้วยความยึดมั่นและการครอบครอง

^{๑๓} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๔๒/๓๒๙.

^{๑๔} ขุ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๓๔๒.

^{๑๕} อจ.ฉก.ก. (ไทย) ๒๒/๙๖/๖๒๐.

^{๑๖} สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตโต), มอธรรม ถูกทาง มีสุขทุกที, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๖๒), หน้า ๘.

^{๑๗} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๖๔๓/๔๒๗.

^{๑๘} อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๖๔๓/๓๓๒.

๒) ความรักที่ตั้งอยู่บนความเข้าใจ

พระพุทธศาสนานับว่า ความเข้าใจ (ปัญญา) เป็นหัวใจสำคัญของความรัก การรักผู้อื่นอย่างแท้จริงต้องมาจากการเข้าใจในตัวเขา ทั้งความต้องการ ความทุกข์ และข้อจำกัดของเขา ความรักที่ขาดความเข้าใจอาจนำไปสู่การคาดหวังที่เกินจริงหรือความขัดแย้ง เป็นการเข้าใจปัญหาคือทุกข์ เหตุเกิดการดับและข้อปฏิบัติให้ถึงการดับทุกข์^{๑๙} อันเป็นความต้องการ ข้อจำกัดและความเข้าใจของความรัก การฝึกจิตให้อยู่กับความจริงและเข้าใจธรรมชาติของชีวิตจะช่วยให้เรารักได้อย่างบริสุทธิ์และสงบ พระพุทธเจ้าตรัสว่า “บุคคลอยู่ครองเรือนประกอบด้วยศรัทธามีธรรม ๔ ประการนี้ คือ สัจจะ ธรรม อดิ จาคะ”^{๒๐} อรรถกถาปรากฏคำอธิบายว่า “สัจจะบุคคลย่อมถึงชื่อเสียงด้วยสัจจะ ธรรม คือ ปัญญา อดิ คือ ความหมั่น จาคะ คือการให้ ผู้ให้ย่อมผูกมิตรไว้ได้”^{๒๑} เป็นความสุขที่เกิดจากทั้งสองฝ่ายสุขด้วยกัน คือผู้ให้ก็สุขเมื่อเห็นเขามีความสุข ส่วนผู้ได้รับก็มีความสุขจากการได้รับ สองฝ่ายสุขด้วยกันจึงเป็นความสุขแบบ ประสาน^{๒๒} เป็นความรักที่มีความสุขบนพื้นฐานของความเข้าใจ

๓) ความรักที่ตั้งอยู่บนพรหมวิหาร ๔

พรหมวิหาร ๔ ซึ่งประกอบด้วย เมตตา กรุณา มุติตา (ยินดีในความสุขของผู้อื่น) และอุเบกขา (การวางใจเป็นกลาง) คือกรอบแนวคิดสำคัญที่ช่วยกำกับความรักให้อยู่ในทางที่สร้างสรรค์และไม่ก่อทุกข์ ตัวอย่างเช่น การมีอุเบกขาช่วยให้เรายอมรับการเปลี่ยนแปลงในความสัมพันธ์โดยไม่ยึดติดหรือโสภเคราะห์เกินไป

๔) ความรักที่ไม่ยึดติดในอัตตา

ความรักที่แท้จริงในพระพุทธศาสนาต้องพ้นจากการยึดมั่นใน “ตัวกู-ของกู” หรือความรู้สึกเป็นเจ้าของในตัวผู้อื่น เพราะความยึดติดในอัตตาเป็นต้นเหตุของความทุกข์ในความสัมพันธ์ ไม่ว่าจะเป็นความ หึงหวง การควบคุม หรือการคาดหวัง ความรักที่ปราศจากอัตตาจึงเป็นความรักที่สงบเย็นและบริสุทธิ์ เป็นการบรรเทาความยึดมั่นในตัวกูให้น้อยลง^{๒๓} ซึ่งเกิดจากความไม่รู้ไม่เข้าใจกัน เข้าไปยึดถือ จนเป็นเหตุให้เกิดความหึงหวงซึ่งเป็นปัญหาใหญ่ในการครองคู่ครองชีวิต

^{๑๙} ขุ.ม. (บาลี) ๒๙/๑๐/๓๒.

^{๒๐} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๔๖/๓๕๔.

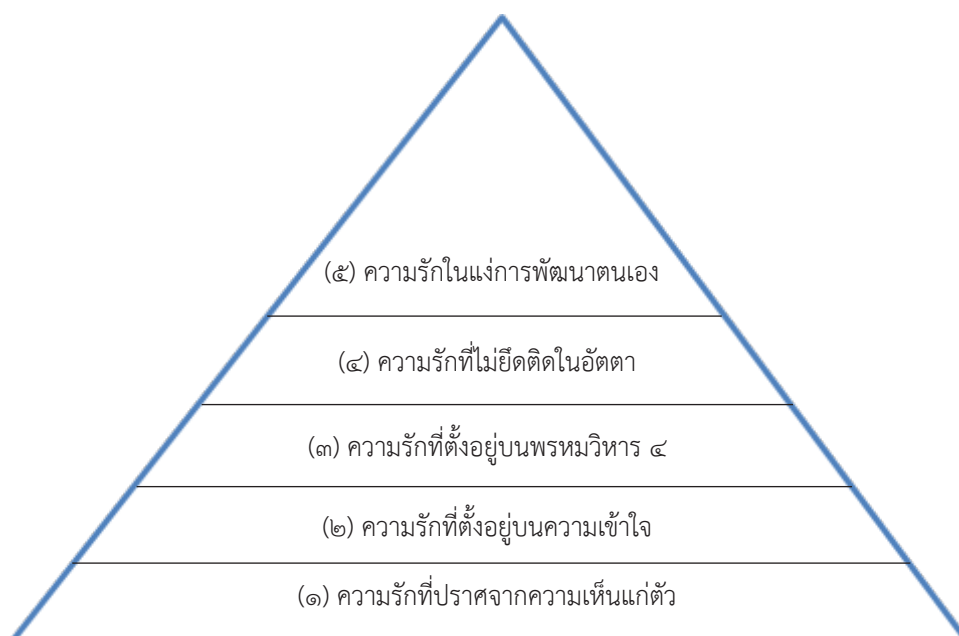
^{๒๑} สรุปจาก ขุ.ส. (ไทย) ๑/๑๙๐/๓๒๓.

^{๒๒} สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต), มอญธรรม ถูทาง มีสุขทุกที, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๖๒), หน้า ๙.

^{๒๓} พุทธทาสภิกขุ, ตัวกู-ของกู, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุภาพใจ, ๒๕๔๘), หน้า ๑๐๗.

๕) ความรักในแง่การพัฒนาตนเอง

ในพระพุทธศาสนา ความรักที่แท้จริงเริ่มต้นจากการรักและเมตตาต่อตนเอง (self-love) ในความหมายของการดูแลตนเองทั้งกายและใจอย่างเหมาะสม ไม่เบียดเบียนตัวเองหรือผู้อื่น เมื่อเรามีจิตใจที่สมดุลและสุขสงบจากภายใน เราจะสามารถมอบความรักให้ผู้อื่นได้อย่างบริสุทธิ์ ซึ่งมองได้ว่าเป็นความรักความเมตตาต่อตนเองก่อนที่จะส่งความรักความปรารถนาดีนั้นไปให้แก่ผู้อื่น



แผนภาพที่ ๑.๑ มุมมองของความรักที่ยั่งยืน

โดยสรุป ความรักในมุมมองพระพุทธศาสนาเน้นการให้มากกว่าการรับ การปรารถนาดีมากกว่าการครอบครอง และการเข้าใจธรรมชาติของชีวิตมากกว่าการยึดติดในความสัมพันธ์ ความรักเช่นนี้ไม่เพียงช่วยลดความทุกข์ แต่ยังสร้างความสุขที่ยั่งยืนทั้งต่อตนเองและผู้อื่นในสังคม

พรหมวิหาร ๔ : หัวใจแห่งความสัมพันธ์ที่สมดุล

ความหมายและความสำคัญของพรหมวิหาร ๔

พรหมวิหาร ๔ คือหลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนาที่ช่วยขัดเกลาจิตใจมนุษย์ให้อ่อนโยนและเปี่ยมด้วยความเมตตา หลักธรรมนี้ยังถือเป็นรากฐานของการสร้างความสัมพันธ์ที่สมดุล ทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว และสังคม โดย “สมดุล” ในที่นี้หมายถึงความสัมพันธ์ที่มีความปรารถนาดี ความเข้าใจ และความสงบเย็น ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น

พรหมวิหาร ๔ ประกอบด้วย ๔ คุณธรรมที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในความสัมพันธ์ดังนี้

๑) เมตตา ความปรารถนาดีต่อผู้อื่น เมตตาคือการมีความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข โดยปราศจากเงื่อนไขหรือข้อแม้ ความปรารถนาเกื้อกูลกัน ความอนุเคราะห์^{๒๔} การนำเมตตามาใช้ในการสัมพันธ์ช่วยให้เกิดการมองอีกฝ่ายด้วยความเข้าใจและความจริงใจ เมตตาทำให้สามารถให้อภัยและยอมรับความผิดพลาดของอีกฝ่ายได้ง่ายขึ้น เช่น ในความสัมพันธ์คู่รัก การมีเมตตาช่วยลดความคาดหวังที่เกินจริง และสร้างบรรยากาศของการสนับสนุนซึ่งกันและกัน ในพจนานุกรมบาลี-ไทย อังกฤษ-สันสกฤต (Pali – Thai – English – Sanskrit Dictionary) ได้ให้ความหมายว่า เมตตา (Metta) หมายถึง ไมตรีจิต (friendliness), ความรู้สึกที่เป็นมิตร (มิตรภาพ) (friendly feeling), ความปรารถนาดี (good will), ความกรุณา (kindness), ความรัก (love), ความมีใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ (charity), ความเมตตากรุณา (loving kindness)^{๒๕}

๒) กรุณา ความตั้งใจช่วยเหลือเมื่อผู้อื่นทุกข์ กรุณาคือการไม่เพิกเฉยต่อความทุกข์ของผู้อื่น แต่พร้อมจะช่วยเหลือหรือบรรเทาความทุกข์นั้น การมีกรุณาในความสัมพันธ์ทำให้เกิดการเกื้อกูลและความเข้าใจที่ลึกซึ้ง เช่น การช่วยเหลือคนในครอบครัวเมื่อเผชิญปัญหา หรือการสนับสนุนเพื่อนเมื่อเขาประสบความยากลำบาก กรุณายังช่วยลดความเ็นชาในความสัมพันธ์ และเปลี่ยนความสัมพันธ์ที่เผชิญปัญหาให้กลับมาแน่นแฟ้นขึ้น เหมือนบุคคลเห็นคนผู้หนึ่ง ซึ่งเป็นที่รักชอบใจ แล้วยินดีด้วยหลังจากที่ได้ช่วยเหลือให้พ้นจากความทุกข์ความเดือดร้อน^{๒๖} เป็นสิ่งสำคัญเมื่อความรักถูกทดสอบในช่วงเวลาที่ยากลำบากที่จะนำมาใช้เพื่อไม่ให้ความรักนั้นหลุดมือเกิดความสัมพันธ์ที่สมดุล

๓) มุทิตา ความยินดีในความสุขของผู้อื่น มุทิตาคือการแสดงความยินดีอย่างจริงใจเมื่อผู้อื่นประสบความสำเร็จหรือมีความสุข มุทิตาช่วยลดความอิจฉาริษยาและเสริมสร้างความสัมพันธ์ให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น เช่น การยินดีในความสำเร็จของคู่ชีวิต เพื่อน หรือเพื่อนร่วมงาน โดยไม่เปรียบเทียบหรือแข่งขันกัน มุทิตาทำให้เกิดความรู้สึกชื่นชมและเคารพในตัวอีกฝ่าย

๔) อุเบกขา การวางใจเป็นกลาง อุเบกขาคือการวางใจเป็นกลาง ไม่ยึดติดกับอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นในความสัมพันธ์ อุเบกขาไม่ได้หมายถึงการละเลย แต่คือการมีสติและเข้าใจธรรมชาติของความเปลี่ยนแปลง การปฏิบัติอุเบกขาในความสัมพันธ์ช่วยให้เรารับมือกับปัญหาหรือความสูญเสียได้ดีขึ้น เช่น การยอมรับว่าความสัมพันธ์มีทั้งช่วงเวลาที่ดีและไม่ดี หรือการไม่ยึดติดกับอารมณ์โกรธหรือผิดหวังในตัวอีกฝ่าย อีกทั้งยังสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในความสัมพันธ์ เช่น เมตตา การเริ่มต้นด้วยความปรารถนาดี ด้วยการการมอบความรักที่ไม่มีเงื่อนไข ผ่านวิธีแสดงความเมตตาในชีวิตประจำวัน กรุณา เข้าใจ

^{๒๔} พ.ม. (ไทย) ๒๙/๒๐๒/๕๙๐.

^{๒๕} มหามกุฏราชวิทยาลัย, พจนานุกรมบาลี-ไทย อังกฤษ-สันสกฤต (Pali – Thai – English – Sanskrit Dictionary) ฉบับพระเจ้าวรวงศ์เธอ กรมพระชินรัตนวิลาส, หน้า ๖๒๖.

^{๒๖} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๖๔๓/๔๒๘.

และช่วยแบ่งเบาความทุกข์ด้วยการเห็นอกเห็นใจ การช่วยเหลือโดยไม่แบกรับปัญหาของผู้อื่นจนเกินไป มุทิตา ยินดีกับความสำเร็จของคนที่เรารัก ด้วยวิธีสร้างความสุขจากความสำเร็จของผู้อื่นและการหลีกเลี่ยงความอิจฉาในความสัมพันธ์ อุเบกขา การวางใจอย่างมีปัญญา ด้วยการเรียนรู้ที่จะปล่อยวางในความสัมพันธ์ที่ไม่ดี และรู้จักเป็นกลางในสถานการณ์ที่ยากลำบาก



แผนภาพที่ ๑.๑ ห้องหัวใจแห่งความสัมพันธ์

โดยสรุปแล้ว พรหมวิหาร ๔ เป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยสร้างสมดุลในความสัมพันธ์ โดยเน้นความเข้าใจและความเมตตาต่อกัน มากกว่าการยึดมั่นถือมั่นในตัวตน หลักธรรมนี้ช่วยให้มีรักโดยไม่ครอบครอง ยอมรับความเปลี่ยนแปลง ช่วยเหลือกันโดยไม่หวังผลตอบแทน เข้าใจและสนับสนุนซึ่งกันและกัน ในมิติของความสัมพันธ์ พรหมวิหาร ๔ ช่วยเสริมสร้างทั้งความสุข ความสงบ และความมั่นคง ไม่เพียงแต่ช่วยพัฒนาความสัมพันธ์ในครอบครัวหรือคู่รัก แต่ยังช่วยสร้างความสามัคคีในระดับสังคม เมื่อแต่ละคนมีเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขาเป็นรากฐานในจิตใจ ซึ่งไม่ได้เป็นเพียงหลักธรรมที่เหมาะสมสำหรับพระหรือผู้ปฏิบัติธรรมเท่านั้น แต่ยังเป็น “หัวใจของความสัมพันธ์” ที่ทุกคนสามารถนำไปใช้เพื่อสร้างสมดุลในชีวิตและความสัมพันธ์ทุกรูปแบบได้อย่างแท้จริง

พรหมวิหาร ๔ กับจิตวิทยาความรักในชีวิตจริง

พรหมวิหาร ๔ กับจิตวิทยาแห่งความรัก

ความหมายของคำว่าจิตวิทยา คำว่าจิตวิทยา (Psychology) มีรากศัพท์มาจากภาษากรีก ๒ คำ คือ Phyché = วิญญาณ (Soul) Logos = วิชาศึกษา (Study)^{๒๗} ดังนั้น เมื่อมารวมกัน จิตวิทยา จึงหมายถึง การศึกษาเรื่องของวิญญาณ หรือจิต จิตของมนุษย์นั้นเกิดมาจากการทำงานของสมองที่เรียกว่า “การรู้คิด และปัญญา” พฤติกรรมเป็นเพียงผลผลิตของการทำงานของสมองหรือจิต เมื่อแนวคิดของจิตวิทยามนุษยนิยมและจิตวิทยาการรู้คิดและปัญญาได้รับการนิยมเผยแพร่ทำให้ “จิตวิทยา” มีความหมายในปัจจุบันว่า เป็นศาสตร์ที่ศึกษาถึงพฤติกรรมและกระบวนการทำงานทางจิตด้วยระเบียบวิธีทางวิทยาศาสตร์^{๒๘} ความรักนั้นเป็นความผูกพันทางอารมณ์ ที่แสดงออกใน ๓ ด้าน คือ ด้านความรู้สึก ความคิด และการกระทำ ด้านความรู้สึก เป็นความรู้สึกรักใคร่ รู้สึกชอบ รู้สึกเป็นสุขที่ได้อยู่ใกล้ ด้านความคิด เป็นการมองผู้ที่ตนรักในแง่ดี มองเห็นเป็นคุณค่าและความหมายของผู้ที่เรารัก ประการนั้นจะให้คนที่เรารักมีแต่ความสุข ด้านการกระทำ เป็นการปฏิบัติต่อกันอย่างอ่อนโยน มีการดูแลเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน^{๒๙}

ความรักเป็นหนึ่งในอารมณ์พื้นฐานที่มีผลต่อชีวิตมนุษย์ ทั้งในแง่บวกและลบ แต่ในบางครั้งความรักที่ปราศจากการขึ้นนำที่ถูกต้องอาจกลายเป็นต้นเหตุของความทุกข์ เช่น ความหึงหวง การครอบครอง หรือความคาดหวังที่เกินจริง ในมุมมองของพระพุทธศาสนา การผสมผสาน พรหมวิหาร ๔ เข้ากับความรักสามารถช่วยปรับสมดุลให้ความรักกลายเป็นสิ่งที่สร้างสรรค์ ส่งเสริมความสุข และพัฒนาอารมณ์และจิตใจในเชิงบวก ผ่านการเข้าใจจิตวิทยาเป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยพฤติกรรมของมนุษย์และสัตว์^{๓๐} เพื่อนำมาใช้ในชีวิตจริงได้อย่างลงตัว

พรหมวิหาร ๔ ประกอบด้วยคุณธรรม ๔ ประการ ซึ่งมีความสัมพันธ์กับจิตวิทยาแห่งความรัก ดังนี้

๑) เมตตา การปรารถนาดีโดยไม่หวังผลตอบแทน เมตตาคือการแสดงออกถึงความรักที่แท้จริงในเชิงจิตวิทยา โดยการปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุขโดยไม่มีเงื่อนไข การรักด้วยเมตตาทำให้เรามองอีกฝ่ายด้วยความจริงใจ ไม่พยายามเปลี่ยนแปลงเขาเพื่อตอบสนองความต้องการของเรา เช่น การสนับสนุนคนรัก

^{๒๗} ผศ.สุชา จันทร์อม, *จิตวิทยาทั่วไป*, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทโรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด) ๒๕๓๑, หน้า ๒๓.

^{๒๘} ดร.อุบลวรรณ ภาวนานันท์ และคณะผู้เขียน, *จิตวิทยาทั่วไป*, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์อมรินทร์, ๒๕๕๑), หน้า ๑๓๔.

^{๒๙} รองศาสตราจารย์ ดร.อุสา สุทธิสาคร, *จิตวิทยาในวัยรุ่น*, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: หจก.สามลดา, ๒๕๖๐), หน้า ๗๑.

^{๓๐} Clifford T” Morgan and Richard A King, *Introduction of Psychology*, (New York: Mc Graw-Hill Book Co. Inc., 1971), p. 4.

ในสิ่งที่เขาฝัน แม้ว่าอาจไม่ตรงกับสิ่งที่เราคาดหวัง เมตตาช่วยลดความเห็นแก่ตัวและเสริมสร้างการยอมรับในตัวตนของกันและกัน เป็นความรักที่ต้องการที่จะอยู่กับบุคคลผู้หนึ่งมากกว่าใครอื่นใด ต้องการที่จะสนับสนุนบุคคลผู้นั้นให้มากที่สุดเท่าที่ความสามารถของตนพึงมี^{๑๑}

๒) กรุณา คนอื่นเขาตกต่ำเดือดร้อน พอเขาหลุดต่ำตกลงไปจากสถานะเดิม คือประสบความเดือดร้อน เราก็นำไปสู่คุณธรรมข้อที่ ๒ คือ กรุณา ซึ่งได้แก่ความมีใจพลอยห่วงใยเมื่อผู้อื่นประสบความทุกข์แล้วก็อยากจะช่วยเหลือปลดปล่อยความทุกข์หรือแก้ไขปัญหามาของเขา ทำให้เขาขึ้นมาสู่ภาวะปกติหายทุกข์หายร้อน พูดสั้นๆว่าเขาอยู่ดีเป็นปกติ เราเมตตาแต่ถ้าเขามีทุกข์เดือดร้อน เราก็กรุณาคนไทยพูดถึงเมตตากรุณากันบ่อย แสดงว่าคนไทยคงมีเมตตากรุณา^{๑๒}

๓) มุทิตา ความยินดีในความสำเร็จและความสุขของผู้อื่น ในเชิงจิตวิทยา มุทิตาคือการสร้างความรักที่ไม่มีการแข่งขันหรือเปรียบเทียบ มุทิตาช่วยให้เรายินดีเมื่ออีกฝ่ายประสบความสำเร็จ และลดความอิจฉาริษยาในความสัมพันธ์ เช่น เมื่อคนรักของเราประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานหรือมีโอกาสเติบโตในชีวิต เราควรยินดีไปกับเขาโดยไม่มองว่าความสำเร็จนั้นเป็นภัยต่อความสัมพันธ์ มุทิตาทำให้ความรักกลายเป็นพื้นที่แห่งความชื่นชมและสนับสนุน ไม่ใช่เพียงแรงดึงดูดของความรักถูกกระตุ้นด้วยพลังงานแรงขับจากจิตไร้สำนึก^{๑๓}

๔) อุเบกขา การวางใจเป็นกลางในความสัมพันธ์ อุเบกขาในความรักไม่ใช่การเพิกเฉยหรือไม่สนใจ แต่คือการเข้าใจธรรมชาติของชีวิตและความเปลี่ยนแปลงในความสัมพันธ์ เช่น การยอมรับว่าความรักมีทั้งช่วงเวลาที่ดีและทุกข์ การวางใจเป็นกลางช่วยให้เราสามารถจัดการกับอารมณ์ด้านลบ เช่น ความโกรธหรือความเสียใจ ได้อย่างมีสติ อุเบกขายังช่วยให้เรารักโดยไม่ยึดติดและไม่คาดหวังจนเกินไป ทำให้ความรักเป็นสิ่งที่สงบและยั่งยืน ผ่าน “การรู้จักและปัญญา” อันเป็นพฤติกรรมผลผลิตของการทำงานของสมองหรือจิต^{๑๔}

โดยสรุปจิตวิทยาแห่งความรักกับพรหมวิหาร ๔ ในจิตวิทยาสมัยใหม่ คือ การสร้างความรักที่มั่นคงและยั่งยืนมักเกี่ยวข้องกับแนวคิดของ ความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) ซึ่งประกอบด้วย การเข้าใจตนเอง การเข้าใจผู้อื่น และการจัดการอารมณ์อย่างเหมาะสม แนวคิดนี้สอดคล้องกับ

^{๑๑} โรเบิร์ต แอนโทนี, *วิธีสร้างความเชื่อมั่น*, แปลโดย บุญย์ รัตนปัญญา, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัท ยูโรปา เพรส จำกัด, ๒๕๕๙), หน้า ๑๐๙.

^{๑๒} สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์(ป.อ.ปยุตโต), *คุณบิดามารดาสุดพรรณนามหาศาล*, www.watnyanaves.net, เข้าถึงวันที่ ๕ มิถุนายน ๒๕๖๘.

^{๑๓} นพ.ปราโมทย์ เชาวศิลป์, *คู่มือทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของซิกมันด์ ฟรอยด์*, (กรุงเทพมหานคร: สหประชาพาณิชย์, ๒๕๒๖), หน้า ๕๙.

^{๑๔} ดร.อุบลวรรณ ภาวนานันท์ และคณะผู้เขียน, *จิตวิทยาทั่วไป*, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ อมรินทร์, ๒๕๕๑), หน้า ๑๓๔.

พรหมวิหาร ๔ ที่ช่วยให้ผู้คนสามารถพัฒนาความรักในรูปแบบที่บริสุทธิ์และสมดุล เช่น เมตตา ช่วยสร้างความรักที่เปี่ยมด้วยความจริงใจกรุณา เสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้งผ่านการช่วยเหลือ มุทิตา ช่วยลดความขัดแย้งในความสัมพันธ์ด้วยความยินดีในความสุขของผู้อื่น อุเบกขา ทำให้สามารถรักษาความสงบในความสัมพันธ์ แม้เผชิญปัญหา โดยสรุป พรหมวิหารไม่เพียงแต่เป็นหลักธรรมในพระพุทธศาสนา แต่ยังเป็นเครื่องมือทางจิตวิทยาที่ช่วยพัฒนาความรักให้มีความสมดุลและมั่นคง

ความรักที่ยั่งยืน : การพัฒนาความสัมพันธ์ด้วยธรรมะ

ความรักที่ยั่งยืนไม่ใช่เพียงการรักษาความสัมพันธ์ให้อยู่ได้นาน แต่หมายถึงความสัมพันธ์ที่เต็มไปด้วยความสุข ความเข้าใจ และการสนับสนุนซึ่งกันและกัน พระพุทธศาสนามีหลักธรรมที่ช่วยส่งเสริมความรักให้ยั่งยืน โดยเน้นการพัฒนาจิตใจและการประพฤติปฏิบัติที่ดีต่อกัน ซึ่งหลักธรรมสำคัญที่สามารถนำมาใช้ในการพัฒนาความรัก ได้แก่ พรหมวิหาร ๔ และ อริยสัจ ๔ สติ ปัญญาและฆราวาสธรรม ๔ ซึ่งการจะพัฒนาความรักความสัมพันธ์ที่ยั่งยืนนั้น ใช้พรหมวิหารเป็นหลัก และอริยสัจ เป็นฐานความสัมพันธ์ ใช้สติ ปัญญา ฆราวาสธรรม ในการดำเนินชีวิตคู่มาเกื้อหนุนในการยึดโยงความสัมพันธ์นั้นให้ยั่งยืนถักทอเป็นเส้นความรักที่เหนียวแน่นมั่นคง

๑) พรหมวิหาร ๔ หัวใจแห่งความสัมพันธ์ที่สมดุล ซึ่งประกอบด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา เป็นแนวทางสำคัญในการสร้างความสัมพันธ์ที่ยั่งยืน เมตตา ช่วยสร้างความรักที่ปราศจากเงื่อนไขและความคาดหวังแสดงออกถึงความรักและความปรารถนาดีต่อผู้อื่นโดยไม่หวังผลตอบแทน ความรักที่ตั้งอยู่บนเมตตาเป็นความรักที่บริสุทธิ์ ไม่เห็นแก่ตัว และไม่พยายามครอบครองอีกฝ่าย ในชีวิตคู่ เมตตาช่วยให้คนรักปฏิบัติต่อกันด้วยความอ่อนโยนและเข้าใจ แม้ในยามที่มีความขัดแย้ง การแสดงเมตตาด้วยคำพูดหรือการกระทำที่แสดงถึงความใส่ใจ ทำให้ความสัมพันธ์แข็งแกร่งขึ้น ในครอบครัวและสังคม การมีเมตตาทำให้เราปฏิบัติต่อคนรอบตัวด้วยความจริงใจ ลดความขัดแย้ง และเพิ่มพลังบวกในความสัมพันธ์ กรุณา ทำให้เราพร้อมช่วยเหลือคู่รักหรือคนใกล้ชิดเมื่อเขาประสบความทุกข์ เป็นการแสดงออกถึงความเห็นอกเห็นใจและความตั้งใจที่จะช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ ในความสัมพันธ์ การมีกรุณาคือการพร้อมที่จะสนับสนุนและยืนเคียงข้างกันในยามที่อีกฝ่ายประสบปัญหา ในชีวิตคู่ กรุณาช่วยให้คนรักมีความเห็นอกเห็นใจต่อกัน เช่น การรับฟังปัญหาของอีกฝ่ายโดยไม่ตัดสิน หรือการให้กำลังใจเมื่ออีกฝ่ายเจออุปสรรค ในมิตรภาพและสังคม การมีกรุณาทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้ง เพราะความช่วยเหลือที่จริงใจสามารถสร้างความไว้วางใจและความเคารพซึ่งกันและกัน มุทิตา ช่วยให้เรายินดีในความสุขหรือความสำเร็จของผู้อื่น คือความสามารถในการยินดีต่อความสุขและความสำเร็จของผู้อื่นโดยไม่มีอคติ ความรักที่ตั้งอยู่บนมุทิตาทำให้เกิดความชื่นชมและความเคารพซึ่งกันและกัน ในชีวิตคู่ มุทิตาส่งเสริมให้คู่รักสนับสนุนกันและกัน เช่น การแสดงความยินดีเมื่ออีกฝ่ายประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานหรือ

การเรียนรู้ การยินดียอย่างจริงใจสร้างความสัมพันธ์ที่เต็มไปด้วยกำลังใจและการสนับสนุน ในสังคม มุทิตา ช่วยลดการแข่งขันและความขัดแย้ง ทำให้เกิดการทำงานร่วมกันอย่างราบรื่น อุเบกขา ทำให้เราวางใจ เป็นกลาง ไม่ยึดติดหรือควบคุมอีกฝ่าย คือการวางใจเป็นกลางในความสัมพันธ์ ไม่ยึดติดหรือครอบครอง และสามารถปล่อยวางเมื่อเผชิญความเปลี่ยนแปลง อุเบกขาทำให้เรารับมือกับปัญหาได้อย่างมีสติและไม่ถูกรอบงำด้วยอารมณ์ ในชีวิตคู่ การมีอุเบกขาช่วยให้คู่รักยอมรับในธรรมชาติของกันและกัน รวมถึงการให้อิสระในความคิดและการตัดสินใจ อุเบกขายังช่วยลดความคาดหวังและความกดดันในความสัมพันธ์ ในมิตรภาพและสังคม อุเบกขาช่วยให้เรามองปัญหาอย่างรอบคอบและแก้ไขด้วยเหตุผล ไม่ใช่อารมณ์ ในการตัดสินใจ

๒) อริยสัจ ๔ การเข้าใจธรรมชาติของความรัก อริยสัจ ๔^{๑๕} สอนให้เรามองความรักอย่างเป็นจริง ดังนี้ ทุกข์ สอนให้เข้าใจว่าความสัมพันธ์มีทั้งสุขและทุกข์ ที่สามารถเกิดได้จากทั้งตัวเองและผู้อื่น สมุทัย ชี้ให้เห็นว่าความทุกข์ในความรักมักเกิดจากการยึดมั่นถือมั่นและความคาดหวังที่เกินจริงหรือเกิดจาก motion^{๑๖} อารมณ์ ภาวะความรู้สึกทางจิตใจที่เราสัมผัสได้ค่อนข้างชัดและสามารถหาสาเหตุที่มาของอารมณ์แต่ละอย่างได้ อารมณ์เกิดจากการถูกละเมิดทั้งจากปัจจัยภายในและภายนอก และการตีความของเราว่าเราเข้าใจสถานการณ์นั้นอย่างไร มีทั้งอารมณ์ด้านบวกหรือที่ทำให้เกิดความสุข เช่น รัก ชอบ ปิติ ยินดี และอารมณ์ด้านลบหรืออารมณ์ที่ทำให้เกิดความทุกข์ เช่น โกรธ ริษยาเสียใจ เศร้า อารมณ์มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่นการหายใจ การเต้นของชีพจร การปล่อยฮอร์โมนของต่อมไร้ท่อต่าง ๆ และมีผลในการกระตุ้นให้เกิด พฤติกรรมอย่างหนึ่งอย่างใด นิโรธ แสดงให้เห็นว่าความสุขในความสัมพันธ์เกิดขึ้นได้เมื่อเราลดละความยึดติด มรรค คือการปฏิบัติตามหนทางที่ถูกต้อง เช่น การสื่อสารอย่างเปิดใจ การให้เกียรติ และการปฏิบัติต่อกันด้วยความเมตตา

๓) สถิติปัญญาวราวธรรมเพื่อพัฒนาความสัมพันธ์ การนำธรรมะมาปรับใช้ในความสัมพันธ์ ไม่เพียงช่วยเสริมสร้างความมั่นคง แต่ยังช่วยลดความขัดแย้ง เช่น การใช้สติ (mindfulness) ในการรับฟัง อีกฝ่ายด้วยความเข้าใจ หรือการเจริญเมตตาภาวนาเพื่อปลูกฝังความปรารถนาดีต่อกัน เอาปัญญาเป็นตัวแก้ปัญหา เป็นตัวตัดสินใจ ซึ่งปัญญาจะกลายมาเป็นตัวแก้ปัญหาทางด้านจิตใจและนำจิตใจมนุษย์ไปสู่อิสรภาพ หรืออาจจะพูดว่า นำมนุษย์นั่นเองไปสู่อิสรภาพ^{๑๗} อีกทั้งแก้ปัญหาในทางจิตจิตใจเช่น stress คือ ความเครียด คำนี้ เป็นศัพท์ที่เด่นมากในสังคมปัจจุบัน anxiety ความวิตก กังวล alienation ความรู้สึกแปลกแยก boredom ความเบื่อหน่าย loneliness ความว้าเหว่เดียวดาย หรือ ความเปล่าเปลี่ยว

^{๑๕} อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๑๘๙/๑๑๗.

^{๑๖} วิทยากร เชียงกุล, อธิบายศัพท์จิตวิทยาและการพัฒนาตนเอง, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สายธาร, ๒๕๕๒), หน้า ๘๑.

^{๑๗} พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), จากจิตวิทยาสู่จิตภาวนา, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๕๖), หน้า ๑๖.

เดียวดาย และอีกอย่างหนึ่งก็คือ Empiness ความรู้สึกว่างเปล่า ไร้ความหมาย เป็น inner emptiness คือ ความรู้สึกว่างเปล่าในภายใน^{๓๘} เช่น การใช้ปัญญาที่รู้จักความว่างเปล่าจากตัวตน คือรู้แจ้งอนัตตา โดยรู้เข้าใจโลกและชีวิตนี้ตามความเป็นจริง ว่าเป็นเรื่องขององค์ประกอบทั้งหลายที่เป็นไปตามเหตุปัจจัย เมื่อรู้เข้าใจด้วยปัญญา มองเห็นความว่างแล้ว ก็จะเกิดภาวะทางจิต คือความว่างของจิตใจจากกิเลส และความทุกข์^{๓๙} ทั้งนี้ก็อยู่ที่ว่าจะมีสภาพจิตใจและปัญญาอย่างไร จิตใจและปัญญาอย่างไร^{๔๐} นอกจากนี้ยังมีการครองเรือนด้วยหลักธรรม ๔ คือพรവാสธรรม ๔^{๔๑} ประการ คือ ประการที่หนึ่ง สัจจะ แปลว่า ความจริง สอง ทมะ แปลว่าการฝึกฝนปรับปรุงตน สาม ขันติ ความอดทน สี่ จาคะ ความเสียสละ ความเอื้อเฟื้อความมีน้ำใจ^{๔๒} ด้วยการนำหลักธรรมนี้มาพัฒนาความรักให้ยั่งยืนคือ สัจจะ ความจริง เป็นรากฐานที่มั่นคงของความสัมพันธ์ที่ดีงาม โดยแบ่งความจริงได้สามระดับ คือ ความซื่อสัตย์ต่อการพูดจริง และการทำจริง ประการที่สอง ทมะ ความฝึกฝนปรับปรุงตน เป็นข้อสำคัญที่จะทำให้เจริญก้าวหน้า เป็นประการแรกสุดที่จะเห็นได้ง่ายในการเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน เนื่องด้วยมีอุปนิสัยใจคอ พื้นเพที่สั่งสมมาต่างกันจึงจำเป็นต้องปรับตัวเข้าหากัน นอกจากนี้การอยู่ร่วมกันกับบุคคลในภายนอกหรือในกิจกรรมและสิ่งแวดล้อม ต้องรู้จักปรับตัวเข้ากับบุคคล การงาน และสิ่งแวดล้อมเหล่านั้น ประการที่ ๓ ขันติ ความอดทน คนเราเมื่ออยู่ร่วมกัน ท่านว่าเหมือนลิ้นกับฟัน มีโอกาสที่จะกระทบกระทั่งกัน จึงต้องมีความหนักแน่นเข้มแข็งในใจที่จะอดทนไว้ก่อน นอกจากนี้ยังมีความอดทนต่อความลำบากตรากตรำในการทำงานเป็นต้น ถึงจะผ่านไปได้ในชีวิตคู่และความสัมพันธ์ที่ยั่งยืน ประการที่ ๔ จาคะ แปลว่าความเสียสละ เริ่มแต่ความมีน้ำใจ ความพร้อมที่จะสละความสุขส่วนตัวให้แก่ผู้อื่น โดยเฉพาะผู้อยู่ร่วมกันจะต้องมีความเสียสละต่อกัน เช่น เมื่อฝ่ายหนึ่งไม่สบาย อีกฝ่ายต้องสละความสุขส่วนตัวในการมาช่วยดูแลรักษา เป็นต้น จึงเป็นการสร้างความสัมพันธ์ที่ยั่งยืนได้ อย่างน้อยก็มีน้ำใจที่จะระลึกถึง เมื่อจะทำอะไรก็ตามก็คำนึงถึงความสุขของอีกฝ่ายหนึ่ง

โดยสรุป ความรักที่ยั่งยืนในมุมมองของพระพุทธศาสนาเกิดจากการพัฒนาจิตใจให้มีความเมตตา ความเข้าใจ และความไม่ยึดติด การนำธรรมะมาปรับใช้ไม่เพียงแต่ช่วยให้ความสัมพันธ์มั่นคง แต่ยังสร้างความสุขที่แท้จริงและยั่งยืนให้กับทุกฝ่ายในความสัมพันธ์ เป็นความสัมพันธ์ที่เต็มไปด้วยความสุข ความเข้าใจ และการสนับสนุนซึ่งกันและกัน พระพุทธศาสนามีหลักธรรมที่ช่วยส่งเสริมความรักให้ยั่งยืน

^{๓๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๙.

^{๓๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๑.

^{๔๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๓.

^{๔๑} ส.ส. (บาลี) ๑๕/๒๕๖/๒๕๙.

^{๔๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), *คู่มือชีวิต*, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เจริญติ่มนังการพิมพ์, ๒๕๕๙), หน้า ๔๓-๔๗.

โดยเน้นการพัฒนาจิตใจและการประพฤติปฏิบัติที่ดีต่อกัน ซึ่งหลักธรรมสำคัญที่สามารถนำมาใช้ในการพัฒนาความรัก ได้แก่ พรหมวิหาร ๔ และ อริยสัจ ๔ สติ ปัญญา และหลักฆราวาสธรรม ๔

บทสรุป

พระพุทธศาสนาได้ให้คำสอนเกี่ยวกับการสร้างความสัมพันธ์ที่สมดุลและยั่งยืนผ่านหลักธรรมที่เรียกว่า พรหมวิหาร ๔ เป็นแนวทางในการพัฒนาจิตใจที่สามารถประยุกต์ใช้ได้ในการความสัมพันธ์ทุกรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นความสัมพันธ์ในครอบครัว มิตรภาพ หรือความรักในความหมายเชิงคู่รัก ความโดดเด่นของพรหมวิหาร ๔ คือการเน้นความปรารถนาดีและความเข้าใจที่ปราศจากความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนและความคาดหวัง การปฏิบัติตามหลักธรรมเหล่านี้ช่วยให้บุคคลสามารถอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข และสร้างความสัมพันธ์ที่มั่นคงทั้งในระดับบุคคลและสังคม เพื่อพัฒนาความรักและความสัมพันธ์ให้มีความสุขและมั่นคงมากยิ่งขึ้น ไม่เพียงช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่ยั่งยืน แต่ยังช่วยเยียวยาความสัมพันธ์ที่เปราะบางด้วยการใช้อริยสัจ ๔ เพิ่มความเข้าใจในธรรมชาติของความรัก และนำหลักฆราวาสธรรม ๔ มาช่วยพัฒนาความรักให้ยั่งยืน ทำให้เราเรียนรู้ที่จะรักอย่างมีปัญญา เข้าใจ และปล่อยวาง ความรักเช่นนี้ไม่ใช่เพียงการมอบความสุขให้ผู้อื่น แต่ยังเป็นการพัฒนาตัวเองสู่การมีจิตใจที่อิสระจากความทุกข์ด้วยสติ เป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยนำไปสู่ความสัมพันธ์ที่ดีงามทั้งต่อตนเองและคนรอบข้าง ในมุมมองของพุทธศาสนา ความรักไม่ได้ถูกมองเพียงแค่ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลสองคนหรือความผูกพันทางกายและอารมณ์ แต่เป็นสิ่งที่ลึกซึ้งและละเอียดอ่อนกว่านั้น โดยความรักที่แท้จริงควรตั้งอยู่บนพื้นฐานของ เมตตา (ความปรารถนาดีต่อผู้อื่น) และ กรุณา (ความตั้งใจช่วยเหลือเมื่อผู้อื่นประสบทุกข์) ซึ่งเป็นไปเพื่อประโยชน์และความสุขของอีกฝ่ายโดยปราศจากความยึดมั่นถือมั่นหรือการครอบครอง

บรรณานุกรม

- ปราโมทย์ เชาวศิลา, นพ. **คู่มือทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของซิกมันด์ ฟรอยด์**. กรุงเทพมหานคร: สหประชาพานิชย์, ๒๕๒๖.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). **ครองเรือน-ครองรัก จักเลิศแท้ด้วยครองธรรม**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท พิมพ์สวย จำกัด, ๒๕๔๙.
- _____. **คู่มือชีวิต**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เจริญวัฒนาพิมพ์, ๒๕๕๙.
- พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต). **จากจิตวิทยาสู่จิตภาวนา**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๖๖.
- พุทธทาสภิกขุ. **ตัวกู-ของกู**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุภาพใจ, ๒๕๔๘.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐**. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____ . พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยกรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. ปทานุกรมบาลี ไทย อังกฤษ สันสกฤต (Pali – Thai – English – Sanskrit
Dictionary) ฉบับพระเจ้าวรวงศ์เธอ กรมพระชินธุวิธาน.

โรเบิร์ต แอนโทนี. วิธีสร้างความเชื่อมั่น. แปลโดย บุญย์ รัตนปัญญา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัท
ยูโรปา เพรส จำกัด, ๒๕๕๙.

วิทยากร เชียงกุล. อธิบายศัพท์จิตวิทยาและการพัฒนาตนเอง. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สายธาร,
๒๕๕๒.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต). พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ ๓๕.
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๖๔.

_____ . คุณบิดามารดา สดุดพระณนามหาศาล. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม, ๒๕๖๓.

_____ . มองธรรม ถูกทาง มีสุขทุกที. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๖๒.

สุชา จันทรเฒ. จิตวิทยาทั่วไป. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร: บริษัทโรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด,
๒๕๓๑.

อุบลวรรณ ภวากานันท์,ดร. และคณะ. จิตวิทยาทั่วไป. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์
อมรินทร์, ๒๕๕๑.

อุสา สุทธิสาคร, รองศาสตราจารย์ ดร. จิตวิทยาในวัยรุ่น. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: หจก.
สามลดา, ๒๕๖๐.

Clifford T. Morgan and Richard A King. Introduction of Psychology. New York: Mc Graw-
Hill Book Co. Inc. 1971