

บทที่ ๒

ความหมายและความสำคัญของพรหมวิหารธรรม

พรหมวิหารธรรม เป็นหลักธรรมที่ปรากฏขึ้นมาตั้งแต่ครั้งก่อนพุทธกาล เป็นหลักธรรมสำคัญของพระพุทธศาสนา ที่พุทธศาสนิกชน ให้ความสำคัญ นำมาประพฤติปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง เพื่อการพัฒนาจิต ดังนั้นในบทนี้จะศึกษาความหมาย และความสำคัญของพรหมวิหารธรรม ในเรื่องที่เกี่ยวข้อง ความหมายของพรหมวิหารธรรม ประเภทของพรหมวิหารธรรม และความสำคัญของพรหมวิหารธรรม ดังนี้

๒.๑ ความหมายของพรหมวิหารธรรม

ก่อนสมัยพุทธกาล พรหมวิหารธรรม ได้รับการปฏิบัติ สืบต่อกันมา ปรากฏเป็นลักษณะเด่นชัดของพระพรหมในศาสนาพราหมณ์ มีลักษณะสุขุม ชุ่มเย็น อยู่ในพระหฤทัย เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา เป็นมโนจรรยา มีประจำอยู่ในองค์พระพรหม ทางพระพุทธศาสนาได้เรียก มโนจรรยา ๔ ประการนี้ว่า พรหมวิหาร คือ ธรรมเป็นเครื่องอยู่ของพรหม^๑

ตามคัมภีร์พระพุทธศาสนา กล่าวถึง พรหมวิหารว่า เป็นธรรมสี่อย่างของพรหม พรหมที่กล่าวถึงในคัมภีร์พุทธศาสนานั้นมีสี่หน้าหรือว่ามีสี่มือ^๒ คำว่าพรหมเป็นคำหนึ่งที่มีอรรถาธิบายในทางพุทธประสงค์ให้ตรงกับหลักธรรม หมายความว่า ผู้ที่จะเป็นพรหมได้ต้องมีวัตรปฏิบัติ ซึ่งเป็นเครื่องประพฤติทำตนให้เป็นพรหม มิใช่จะเป็นพรหมซึ่งเกิดขึ้นลอยๆ โดยอ้างความเป็นใหญ่เป็นผู้สร้างไม่^๓ ผู้เป็นพรหม ตามความหมายของพระพุทธเจ้า ต้องประกอบด้วยธรรม ๔ อย่าง คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ที่เรียกว่า พรหมสี่หน้า คือ หน้าหนึ่ง เมตตา หน้าหนึ่ง กรุณา หน้าหนึ่ง มุทิตา หน้าหนึ่ง อุเบกขา อุเบกขาเป็นพรหมสี่หน้า รูปพรหมเขาก็เขียนเป็นสี่หน้าจริงๆ^๔ ปฏิบัติ หรือข้อวัตรปฏิบัติอันจักสัมฤทธิ์ผล ชักพานบุคคลผู้บำเพ็ญให้ได้มีโอกาสไปอุบัติเกิดเป็นองค์พระพรหม เสวยปณีสุขแสนล้ำเลิศ ณ เบื้องบรมพรหมโลกนั้น ข้อปฏิบัติที่เป็นมูลฐานสำคัญ

^๑สมเด็จพระมหาธีรราชเจ้า (พิมพ์ ธมฺมชโร), **สากลศาสนา**, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิถาวร จิตตภาวนาโร วงศ์มัลลย์, ๒๕๔๘), หน้า ๒๕๐.

^๒ธนิต อยู่โพธิ์ และคนอื่นๆ, **พรหมสี่หน้า**, (กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์, ๒๕๔๙), หน้า ๕๑.

^๓ธนิต อยู่โพธิ์ และคนอื่นๆ, “พรหม”, ใน **วารสารศิลปากร**, ปีที่ ๑ ฉบับที่ ๑ (ธันวาคม, ๒๕๓๘), ม.ป.ป.

^๔สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณวงศ์, **ธรรมานุกรม**, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๑๕), หน้า ๓๐๐.

คือ สมณภาวนา ท่านผู้ที่มีศรัทธาแก่กล้า มีปัญญาเกินคนธรรมดาทั่วไป โดยใฝ่ใจอยู่ในภาวนา ผูุ้ตสาหะบำเพ็ญสมณกรรมฐานจนได้สำเร็จฉะฉานต่างๆ เท่านั้น จึงมีโอกาสไปอุบัติเกิดในพรหมโลกได้ การที่จะมีวาสนาได้ไปอุบัติเกิดเป็นองค์พระพรหมในพรหมโลกนั้น มิใช่เพราะอานิสสแห่งบุญกุศลอย่างสามัญธรรมดา คือว่ามีใจเพราะอานิสสของท่าน มิใช่เพราะอานิสสของศีล แต่เป็นเพราะอานิสสแห่งภาวนาเมื่อประพุดิพรตบำเพ็ญภาวนาจนได้สำเร็จฉะฉานแล้ว อำนาจแห่งภานุกุศลนั้นย่อมจะบันดาลผลเป็นพลังผลักดัน ส่งให้ไปอุบัติเกิดเป็นองค์พระพรหม^๕

การกำจัดกิเลสให้สิ้นไปด้วยการเสียสละที่ถูกต้อง มีความเมตตา กรุณา และปัญญา โดยลำดับ ด้วยการปลุกฝังทัศนคติที่ถูกต้อง ผู้ปฏิบัติชาวพุทธ สามารถที่จะขจัดกิเลสและบรรลुพระอรหันต์ได้^๖

คุณธรรมข้อเมตตา กรุณาปรากฏในประวัติยุคต้นๆ ของพระพุทธองค์ตัวอย่างที่โดดเด่นที่สุด คือตอนที่ว่าด้วยหงส์บาดเจ็บ เหตุการณ์มีว่า เจ้าชายพร้อมทั้งพระญาติ และเจ้าชายเทวทัต เสด็จประพาสพระราชอุทยานที่อยู่ติดพระราชวัง เจ้าชายเทวทัตได้ ใช้นูญึงหงส์ตัวหนึ่งตกลงมา เจ้าชายสิทธัตถะ เป็นผู้พบหงส์ก่อน ทรงประคองหงส์ไว้ในอ้อมแขนและหาวิธีการเยียวยา เจ้าชายเทวทัตมีปฏิกิริยาได้ตอบอย่างโกรธแค้นยืนยันว่าหงส์เป็นกรรมสิทธิ์ของตน เนื่องจากตนเป็นผู้ยิงมันตกลงมา เจ้าชายทั้ง ๒ นำข้อพิพาทเข้าสู่การพิจารณาของบัณฑิตประจำราชสำนัก การพิจารณานั้นตัดสินให้ชอบธรรม แก่ผู้ที่รักษาชีวิตไม่ใช่แก่ผู้ทำลายชีวิต เรื่องนี้แสดงให้เห็นถึงพระจริยาวัตรแห่งความเมตตา และกรุณาในวัยเยาว์ อันงดงามยิ่งของพระพุทธองค์ อันเป็นเจตคติที่มุ่งสร้างความสุขและบรรเทาความทุกข์แก่ผู้อื่น^๗

ความหมายของพระพรหมอีกประการหนึ่ง ได้แก่ผู้ที่ประกอบด้วย พรหมวิหารธรรม คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ดังนั้นมนุษย์ทุกคนจึงมีโอกาสเป็นพระพรหมผู้สร้างโลกและชีวิตได้อย่างเท่าเทียมกัน การนำเสนอพระพรหมที่เป็นรูปธรรมและเป็นพระผู้สร้างโลก และชีวิตที่แท้จริง ว่าได้แก่ มารดา บิดา เพราะมารดา บิดา เป็นผู้ให้ชีวิต ให้การเลี้ยงดู ให้การแนะนำพร่ำสอนแก่ลูก

^๕ พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร), ภูมิวิลาสินี, (กรุงเทพมหานคร : ดอกหญ้า , ๒๕๔๑)

^๖ ปีเตอร์ สันตินา เกลลา, หลักคำสอนพื้นฐานแห่งพระพุทธศาสนา, แปลโดย สมหวัง แก้วสุฟอง, (เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๙), หน้า ๒๕.

^๗ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๗.

เพราะฉะนั้น มารดา บิดา จึงเป็นพระผู้สร้างของลูก^๙ เป็นการปฏิเสธความไร้ตัวตนของพระพรหม และแสดงถึงทางไปสู่การอยู่ร่วมกับพระพรหมในพรหมโลกเสียใหม่ว่า ได้แก่ การเจริญพรหมวิหารธรรม^๙ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา^๙ นอกจาก มารดา บิดา เท่านั้นที่ได้ชื่อว่าเป็นพระพรหม ทว่าคนทุกคน ผู้ที่มีพรหมวิหารธรรมในหัวใจ ก็ได้ชื่อว่าเป็นพระพรหมด้วยเหมือนกัน^{๑๐} พระพรหมบนฟ้าจึงกลายมาเป็นพระพรหมที่เดินเหินอยู่ในโลกมนุษย์ พระพรหมนามธรรมจึงกลายมาเป็นพระพรหมรูปธรรมและทางเข้าถึงความเป็นพรหม ซึ่งไม่มีใครรู้เห็นมาก่อนก็ไม่ใช่ว่าเรื่องลึกลับอีกต่อไปหากได้แก่ทางดังกล่าว คือ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขานั้นเอง

พรหมสี่หน้า หมายถึง ธรรมะสี่ข้อ เป็นหลักธรรมที่ทรงเรียกว่า ทางดำเนินสู่ความเป็นพรหม หรือหลักธรรมที่ทำให้มนุษย์กลายเป็นพรหม คือ ผู้ประเสริฐ ก็คือ “พรหมวิหารธรรม”

๒.๑.๑ พรหมวิหาร คำแปลและความหมาย

พรหมวิหาร เป็นคำในภาษาบาลี แปลว่า ธรรมเป็นเครื่องอยู่ของพรหม โดยอธิบายว่า พรหมโดยอุปบัติก็ดี พรหมโดยสมมติ คือผู้ใหญ่ก็ดี ย่อมอยู่ด้วยธรรมเหล่านี้ ที่แผ่โดยไม่เจาะตัว ไม่มีจำกัดจัดเป็นอัปมัญญา แปลว่า ภาวนา มีสัตว์หาประมาณมิได้ เป็นอารมณ์^{๑๑}

พรหมวิหาร แยกศัพท์ได้ดังนี้ พุรหม + วิหาร การประกอบศัพท์ มีดังนี้ พุรหม ศัพท์แปลว่า พรหม

วิ อุปสัคค์ “หฺร ธาตุในความหมาย หฺรณ = เป็นอยู่”^{๑๒}

วิหาโร มีอรรถวิเคราะห์ว่า วิหริติ เตนาติ วิหาโร (ชโน) แปลว่า ชนย่อมอยู่ด้วยธรรมนั้น เหตุฉะนั้น ธรรมนั้น ชื่อว่าเป็นเครื่องอยู่แห่งชน (ณ ปัจจัยในกิตติกิจปัจจัย ปัจจัยแห่งนามกิตติ เป็นกัตตุรูป กรณสาธนะ) พุรหม + วิหาโร = พุรหมวิหาโร เป็นศัพท์ สมาส

“พุรหมวิหาร มีอรรถวิเคราะห์ว่า พุรหมฺโน วิหาโร พุรหมฺวิหาโร (ธมฺโม) แปลว่า ธรรมเป็นเครื่องอยู่ของพรหม ชื่อว่า พรหมวิหาร (ฉฐฐีตปฺปฺริสสมาส) คำว่า พรหม (พุรหมฺ) ในอรรถกถามูลปริยายสูตรมูลปณณาสก์ กล่าวว่า เจริญแล้วด้วยคุณวิเศษเหล่านั้น จึงชื่อว่า พรหม

^๙ ธนิต อยู่โพธิ์ และคนอื่นๆ , **พรหมสี่หน้า** , หน้า ๑๔๔.

^๙ ที.สี.(ไทย) ๙/๒๓๑-๒๔๖, ๕๒๒ - ๕๕๙.

^{๑๐} อ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๙๓/๓๑๙.

^{๑๑} สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, **สารานุกรมพระพุทธศาสนา**, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๙), หน้า ๓๒๑.

^{๑๒} หลวงเทพคุณานุศิษฎ์ (ทวี ธรรมธัช), **ธาตุปทีปิกา**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มามกุฏราชวิทยาลัย, ม.ป.ป), หน้า ๔๒๙.

อีกอย่าง ทำมหาพรหมก็ดี พระตถาคตก็ดี พรหมณ์ก็ดี มารดา บิดา ก็ดี สิ่งทีประเสริฐก็ดี ท่านก็เรียกว่า พรหม..^{๑๓}

ผู้ที่มีความเจริญ เป็นอยู่ด้วยคุณพิเศษมีฌานเป็นต้น เรียกว่า พรหม ได้แก่ เทวดาทั้งหลายที่อยู่ในชั้นพรหมโลก ความเป็นอยู่ของพรหมนั้น มีการเจริญพรหมวิหารธรรม ๔ บางองค์เข้าฌานสมาบัติ สำหรับรูปพรหมที่เป็นพระอริยเจ้านั้นเข้าผลสมาบัติ^{๑๔}

พรหมวิหารธรรม โดยความหมายดังที่อธิบายไว้ และที่จะกล่าวตามรูปศัพท์ในพระพุทธศาสนา ดังรายละเอียดดังกล่าว

สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส อธิบายพรหมวิหารในสารานุกรมพระพุทธศาสนา ประมวลจากพระนิพนธ์ว่า ธรรมเป็นเครื่องอยู่ของพรหม เมตตา โดยพยัญชนะ ได้แก่ ความสนิทสนม คือรักใคร่ เว้นจากราคะ, โดยอรรถ ได้แก่ ปราบปราม ความสุขความเจริญเพื่อผู้อื่น. กรุณาโดยพยัญชนะ ได้แก่ ความหวั่นไหว เมื่อเห็นผู้อื่นได้ทุกข์ร้อน, โดยอรรถ ได้แก่ ความปรารถนา เพื่อจะปลดปล่อยทุกข์ของเขา. มุทิตา โดยพยัญชนะ ได้แก่ ความชื่นบาน, โดยอรรถ ได้แก่ ความพลอยยินดีด้วย ในเมื่อเห็นผู้อื่นได้ดี, อุเบกขา โดยพยัญชนะ ได้แก่ ความวางเฉย, โดยอรรถ ได้แก่ ความวางตนเป็นกลางในเมื่อจะแผ่เมตตา กรุณาไปไม่บังควร เช่น เอาใจช่วยใจเป็นตัวอย่าง หรือ ในเมื่อจะพลอยยินดีด้วยสมบัติของอีกฝ่ายหนึ่ง จำจะยินดีด้วยวิบัติของอีกฝ่ายหนึ่ง เช่น ๒ ฝ่ายเป็นความกัน จะพลอยยินดีด้วย ฝ่ายช้านะก็จะยินดีด้วยความแพ้ของอีกฝ่ายหนึ่ง ธรรม ๔ อย่างนี้ ที่แผ่โดยเจาะตัวก็ดี โดยไม่เจาะตัวแต่ยังจำกัดมุ่งเอาหมู่นั้นก็ดี จัดเป็นพรหมวิหาร^{๑๕}

สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณวงศ์ทรงพระราชนิพนธ์ ธรรมนุกรม ได้ อธิบายพรหมวิหารว่า พรหมวิหารแปลว่า ธรรมเป็นเครื่องอยู่ของพรหม อธิบายว่า พรหมโดยอุปัติ ย่อมอยู่ด้วย ธรรมเหล่านี้ อนึ่ง ท่านผู้ใหญ่ ที่เป็นหัวหน้าของหมู่ที่ดี ก็ต้องมีธรรมเหล่านี้ เป็นเครื่องอยู่ จึงชื่อว่าเป็น พรหมของหมู่ และเป็นพรหมโดยสมมุติพระบรมศาสดาจารย์ ทรงขนานนามของมารดา บิดา ว่า เป็นพรหมของบุตร ธิดา ด้วยพระพุทพจน์ว่า พุรุษมาติ มาตาปิตโร

^{๑๓} มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, พระสูตรและอรรถกถา เล่มที่ ๑ ภาคที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๕), หน้า ๘๒ – ๘๓.

^{๑๔} พระสังฆมณฑล ธรรมมาจริยะปรมัตถโชติกะ, มหาอภิธัมมัตถสังคหิกขา ปริจเฉทที่ ๕ เล่ม ๑ วิถีมุตตสังคหะ ภูมิจตุกกะและปฏิสนธิจตุกกะ, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๑๐๖, ๑๐๙.

^{๑๕} สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, สารานุกรมพระพุทธศาสนา, หน้า ๓๒๑ .

มารดาบิดาชื่อว่า เป็นพรหม ดังนี้ ก็น่าจะทรงเห็นว่า มารดา บิดา ที่ดี ย่อมมี พรหมวิหารธรรม ในบุตร และธิดาครบบริบูรณ์ , โดยพระพุทธภาษิตนี้ เป็นอันแสดงว่า ธรรม ๔ ประการเหล่านี้มีอยู่ในท่านผู้ใด ท่านผู้นั้นชื่อว่า เป็น พรหม

พรหมวิหารธรรม ชื่อว่า เป็นพระธรรมปริยายหนึ่ง ย่อมยังผู้ปฏิบัติตามให้ได้ธรรมปิติ คือ ความอิ่มใจ อาศัยธรรมว่า ได้ประพฤติดีงาม , มีใจผ่องใส ได้รับความสุขในระหว่าง ที่ประพฤติปฏิบัติเสมอไป , สมด้วย นัยแห่งพระพุทธภาษิตคาถาว่า ธมฺมปิติ สุขํ เสติ วิปฺสณฺเนน เจตสา ผู้มีปิตความอิ่มใจในธรรม ย่อมมีใจผ่องใส อยู่สบายทุกอิริยาบถ^{๖๖}

ราชบัณฑิตยสถาน อธิบาย พรหมวิหารในพจนานุกรมศัพท์ศาสนาสาทุก อังกฤษ-ไทย ว่า เป็นธรรมหมวดหนึ่งในพระพุทธศาสนา ปราภาวอยู่ในที่ฌณิกาย มหาวรรค ที่ฌณิกาย ปาฏิการวรรค ธรรมสังคณี อภิธรรมปิฎก

พรหมวิหารธรรม มีความหมายหลายนัย ดังนี้

นัยหนึ่งว่า เป็นธรรมเครื่องอยู่ของพรหม เครื่องอยู่อย่างพรหม และทำให้เป็นพรหม เสมอด้วยพรหม โดยมุ่งประเด็นที่ว่า เมื่อผู้บำเพ็ญสมาธิเจริญเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา แล้ว ย่อมส่งผลให้บรรลุฌานได้ตามลำดับ

สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค แสดงว่าเมตตาเป็นปัจจัยให้บรรลุสุวิโมกข์ (รูปฌานที่กำหนดสิ่งสวยงาม เช่น สิ่งสีเขียวเป็นอารมณ์) กรุณาเป็นปัจจัยให้บรรลุ อากาสนัญญายตนฌาน มุทิตา เป็นปัจจัย ให้บรรลุวิญญา ฌณญายตนฌาน และอุเบกขาเป็นปัจจัย ให้บรรลุ อากิญจัญญายตนฌาน

นัยหนึ่งว่า เป็นธรรมเครื่องอยู่ของผู้ประเสริฐ ธรรมประจำใจอันประเสริฐหลักความ ประพฤติที่ประเสริฐ เมื่อมีธรรม ๔ ประการนี้ประจำใจแล้ว ย่อมมีความรักสรรพสัตว์ ปราปรณาช่วย สรรพสัตว์ที่ประสบทุกข์ ให้พ้นทุกข์ไม่ริษยาในความได้ดีมีสุข ของสรรพสัตว์ และวางใจเป็นกลาง ได้ เมื่อช่วยสรรพสัตว์นั้นไม่สำเร็จ นัยหนึ่งว่า ธรรมเครื่องอยู่ของผู้เป็นใหญ่ คือ ผู้นำหรือผู้ปกครอง โดยมุ่งให้ผู้นำหรือผู้ปกครองมีความรัก ความปรารถนาดีต่อผู้ใต้บังคับบัญชา เป็นพื้นฐาน ช่วยเหลือเขา เมื่อเขาประสบความทุกข์ ยินดีด้วยเมื่อเขาได้รับความสำเร็จ และวางใจเป็นกลาง ไม่ตกอยู่ในอคติ

^{๖๖} สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณวงศ์, ธรรมานุกรม, หน้า ๓๐๑.

พรหมวิหาร ๔ เรียกได้อีกอย่างหนึ่งว่า อัปปมัญญา ๔ เพราะมุ่งประเด็นที่ว่าแผ่ไป ไม่จำกัดในมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย เป็นพรหมวิหารของพระอริยะ^{๑๗}

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ทรงพระนิพนธ์ ธรรมาภิบาล พจนานุกรมคำสอนพระพุทธศาสนา พบความหมายของพรหมวิหารในเมตตาบารมี และอุเบกขาบารมี มีดังนี้

เมตตา คือ ภาวะของจิตใจ ที่มีเยื่อใยไมตรีจิต มิตรใจคิดเกื้อกูลด้วยสุขประโยชน์ ปราศจาก อาฆาตพยาบาท ซึ่งเคียดโกรธแค้น แสดงออกทางสีหน้าและสายตาที่สงบแช่มชื่น เมตตานี้เป็น พรหมวิหารธรรม ข้อหนึ่งพึงอบรมให้มีขึ้นในจิต... พรหมวิหารธรรมทั้ง ๔ นั้น คือ เมตตา ความรักใคร่ปรารถนาให้เป็นสุข กรุณา ความสงสารคิดจะช่วยให้พ้นทุกข์ มุทิตา ความพลอยยินดีในเมื่อผู้อื่นมีความสุขความเจริญ และอุเบกขา การวางใจลงไปในกรรมได้ ใจจะเกิดเป็นกลาง มีขึ้นลงด้วยความยินดียินร้าย ดังนั้นควรจะเข้าใจในอัมมะในพรหมวิหารธรรม ๔ ด้วยวิธีปฏิบัติ คือ ที่แรกให้ปฏิบัติด้วยจิตคิด เกื้อกูลแผ่ออกไปในสัตว์บุคคลทั้งหลายคือเมตตา ที่มีอาการเป็นความคิดเกื้อกูลต่อจากนั้น เมื่อได้เห็นหรือได้ยินหรือได้คิดว่าเขามีทุกข์ร้อนก็ปฏิบัติ ช่วยบำบัดทุกข์ให้ นี่คือกรุณา ซึ่งมีอาการช่วยบำบัดทุกข์ จากนั้นครั้นเห็นเขามีสุขไม่มีทุกข์ พลอยยินดี บันเทิงใจนี้คือมุทิตา ซึ่งมีอาการพลอยยินดีและเพราะไม่มีกิจที่ควรจะทำต่อไป จากนั้น อุเบกขา ดูอยู่เฉยๆ ด้วยความรู้ คือ อุเบกขา ซึ่งมีอาการมัยยัสถ์เป็นกลาง^{๑๘}

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) อธิบาย พรหมวิหารในพจนานุกรมธรรมของท่านพุทธทาส ดังนี้ คำว่า พรหม แปลว่า ประเสริฐที่สุด ดีที่สุด หรือสูงสุด พรหมวิหารคือ เราอยู่ ด้วยความรู้สึกเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา อย่างใดอย่างหนึ่ง อยู่ตลอดเวลา แล้วมีความสุข มีความพอใจในความรู้สึกอันนั้น อย่างนี้เรียกว่าอยู่ในพรหมวิหาร^{๑๙}

^{๑๗} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมศัพท์ศาสนาสาขาลัทธิ-ไทย, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : ๒๕๔๘), หน้า ๑๑๙ - ๑๒๐.

^{๑๘} สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก(เจริญ สุวฑฺฒนมหาเถร), ธรรมาภิบาล พจนานุกรมคำสอนพระพุทธศาสนา, (กรุงเทพมหานคร : คณะรัฐบาล, ๒๕๕๒), หน้า ๓๙๖ - ๓๙๗, ๗๐๖, ๗๑๐.

^{๑๙} พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), พจนานุกรมธรรมของท่านพุทธทาส, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๙), หน้า ๑๕๖.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) อธิบาย พรหมวิหารในพจนานุกรม พุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ ว่า พรหมวิหาร คือ ธรรมเครื่องอยู่ของพรหม, ธรรมประจำใจอันประเสริฐ , ธรรมประจำใจของท่านผู้มีคุณความดียิ่งใหญ่มี ๔ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา^{๒๐}

พรหมวิหารนี้ บางที แปลว่า ธรรมเครื่องอยู่ของพรหม , ธรรมเครื่องอยู่อย่างพรหม , ธรรมประจำใจที่ทำให้เป็นพรหมหรือให้เสมอด้วยพรหม , หรือธรรมเครื่องอยู่ของท่านผู้มีคุณยิ่งใหญ่ พรหมวิหาร ๔ เรียกอีกอย่างว่า อัปมัญญา ๔ เพราะแผ่สม่ำเสมอโดยทั่วไปในมนุษย์ทั้งหลาย ไม่มีประมาณไม่จำกัดขอบเขต^{๒๑}

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒนมหาเถร) ทรงพระนิพนธ์ รวมธรรมะ อธิบาย ความหมาย พรหมวิหาร ๔ ดังนี้ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ๔ ประการนี้ พระบรมศาสดาทรงแสดงว่า เป็นคุณธรรมสำหรับเป็นที่อยู่ของจิตใจแห่งพรหม คือ ผู้ใหญ่หรือผู้ประเสริฐ ทรงเรียกคุณธรรมนี้ว่า พรหมวิหาร เป็นธรรมที่อยู่ซึ่งมีทั้งความดีและความสุข^{๒๒}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) อธิบายพรหมวิหารใน คติธรรมแห่งชีวิตว่า พรหมวิหาร แปลว่า ธรรมประจำใจของพรหม พรหมนั้นศาสนาพราหมณ์ เขาถือว่า เป็นผู้สร้างโลก เป็นเทพเจ้าผู้ดลบันดาลสร้างสิ่งทั้งหลาย เป็นผู้สร้างสวรรค์ และอภิลोक แต่พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า เราไม่ต้องไปรอพระพรหมให้มาสร้างโลก อภิลोक เราทุกคนควรจะเป็นผู้มีส่วนร่วมสร้างสวรรค์อภิลोकด้วยกันทุกคน เพราะฉะนั้นจึงมาทำตัวให้เป็นพรหมกันเถิดและพระพุทธเจ้าตรัสแสดงพรหมวิหารไว้ให้เราทุกคนปฏิบัติ เพื่อให้เราทุกคนเป็นพระพรหมโดยสมบูรณ์^{๒๓}

พระศาสนโสภณ (พิจิตร สุทฺตวณฺโณ) อธิบาย พรหมวิหารใน การพัฒนาจิตภาคหนึ่ง ว่า พรหมวิหารธรรม แปลว่า ธรรมเป็นเครื่องอยู่อย่างประเสริฐ หรือ ธรรมเป็นเครื่องอยู่อย่างพระพรหม (พรหม-ประเสริฐ วิหาร-ธรรมเป็นเครื่องอยู่) หมายความว่า ถ้าใครมีพรหมวิหารแล้ว ผู้นั้นชื่อว่ามีธรรมประจำจิตใจที่ประเสริฐ หรือมีธรรมประจำจิตใจ เหมือนกับพระพรหม

^{๒๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑/๒, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส.อาร์.พรินต์ติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๒๕๙.

^{๒๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๑๒๕.

^{๒๒} สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒนมหาเถร), **รวมธรรมะ**, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด, ๒๕๔๓), หน้า ๑๙๕.

^{๒๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **คติธรรมแห่งชีวิต**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร : กองทุนรักษัธรรม, ๒๕๔๓), หน้า ๕๒.

พรหมวิหารนี้ เป็นธรรมสำหรับมนุษย์ผู้มีจิตใจประเสริฐทุกคน เป็นธรรมสำหรับผู้ใหญ่ เป็นธรรมสำหรับบิดา มารดา เป็นธรรมสำหรับพระพรหม เป็นสัญลักษณ์ของพระพุทธศาสนา และเป็นกรรमानุ^{๒๔}

พระเทพดิลก (ระแบบ จิตฺตญาณโน) อธิบายพรหมวิหารในพรหมวิหารธรรมเรื่อนใจของผู้ใฝ่สุข ว่า พรหมวิหารธรรม คือ ธรรมเป็นเครื่องอยู่ของพรหม หรือ ธรรมอันเป็นหลักปฏิบัติสำหรับท่านผู้ใหญ่ โดยหลักของการปฏิบัติ เป็นลักษณะของสมถกัมมัฏฐาน คือ การทำจิตใจของตนให้สงบเป็นเบื้องต้น พรหมวิหาร ๔ ประการ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา พรหมวิหารธรรม เป็นหนึ่งในกรรमानุ ๔๐ และยังแปลว่า ธรรมเป็นเครื่องอยู่อย่างประเสริฐ หรือ ธรรมเป็นเครื่องอยู่อย่างพระพรหม^{๒๕}

พระราชพรหมยาน (วีระ ถาวโร) อธิบาย พรหมวิหารในพรหมวิหาร ๔ ว่า พรหมวิหารวิหาร แปลว่า ที่อยู่ พรหม แปลว่า ประเสริฐ รวมกันหมายความว่า การเอาใจจับอยู่ในอารมณ์แห่งความประเสริฐในความคิดที่สุด พรหมวิหารธรรมประกอบด้วย เมตตา ความรัก กรุณา ความสงสาร มุทิตา ความมีจิตใจอ่อนโยนไมริษยาใคร และอุเบกขา การวางเฉย พรหมวิหารธรรมเป็นกรรमानุ ๔๐ การวางอุเบกขาทำให้เราไม่หวั่นไหวต่อโลกธรรม^{๒๖}

พ.อ.ปิ่น มุกขนันต์ อธิบาย พรหมในประมวลศัพท์ ๖ ศาสนา ว่า พรหมในทางธรรมะของพระพุทธศาสนา หมายถึง ผู้ใหญ่ผู้มีเมตตากรุณา เช่น สอนว่า มารดา บิดา เป็นพรหมของบุตร พรหมวิหารสี่ อธิบายว่า ธรรมเป็นเครื่องอยู่ของผู้ใหญ่ พรหมวิหารเป็นศัพท์พระพุทธศาสนา หมายถึง คุณธรรมสี่ประการ ซึ่งคนที่เป็นผู้หลัก ผู้ใหญ่ จำต้องมีไว้ในตน จึงจะเป็นที่เคารพนับถือของผู้น้อยและไม่เสียความเป็นผู้ใหญ่ พรหมวิหารสี่ คือ ๑. เมตตา ความรักใคร่ผู้่น้อย ๒. กรุณา ความสงสารเมื่อเขาตกทุกข์ ๓. มุทิตา ความดีใจเมื่อผู้่น้อยได้ดี ๔. อุเบกขา การวางตัวเป็นกลางในเมื่อต้องรักษาความยุติธรรม ธรรมสี่อย่างนี้เรียกว่า พรหมวิหาร เพราะเป็นวิหารที่พำนักใจของผู้ใหญ่ อุปมาเหมือนเรือนสี่ห้อง กาลใดควรจะอยู่ห้องใดควรพิจารณาให้เหมาะสม อธิบาย

^{๒๔} พระศาสนโศภณ (พิจิตร จิตฺตญาณโน), การพัฒนาจิต, พิมพ์ครั้งที่ ๗,

(กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗), หน้า ๑๘๕.

^{๒๕} พระเทพดิลก (ระแบบ จิตฺตญาณโน), พรหมวิหารธรรม เรือนใจของผู้ใฝ่สุข, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ม.ป.ป.), หน้า ๕๐.

^{๒๖} พระราชพรหมญาณ (วีระ ถาวโร), พรหมวิหาร ๔, (อุทัยธานี : วัดท่าซุง, ๒๕๒๕), หน้า ๑ - ๙๐.

พรหมสี่หน้า ว่า มติพุทธศาสนา ว่า คำว่า พรหมสี่หน้านั้น เป็นคำเปรียบเทียบ สำหรับผู้ตั้งอยู่ในพรหมวิหารสี่^{๒๗}

แปลก สนธิรักษ์ (ป.๙) และสวัสดิ์ สวัสดิ์พินิจจันทร์ (ป.๙) อธิบาย พรหมวิหารในศัพทศาสนาว่า พรหมวิหารหมายถึง ธรรมเป็นเครื่องอยู่ของท่านผู้ใหญ่ , หลักธรรมของท่านผู้ใหญ่ , หลักธรรมที่ทำให้คนเป็นผู้ใหญ่ มี ๔ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา เมตตา หมายถึง ความรัก , ความเอ็นดู , ความปรารถนา จะให้มีความสุขความรักใคร่ ปรารถนาจะให้เป็นผู้สุข กรุณา หมายถึง ความสงสาร คิดจะช่วยให้พ้นทุกข์ , ความห่วงใย หรือเอาใจช่วย เมื่อเห็นผู้อื่นมีทุกข์ อุเบกขา หมายถึง การรู้จักวางเฉย คือวางใจเป็นกลาง อันจะให้ดำรง อยู่ในธรรมตามที่พิจารณาเห็นด้วยปัญญา^{๒๘}

รองศาสตราจารย์ดุษฎี ไชยโยธา อธิบาย พรหมวิหารใน พจนานุกรม พุทธศาสน์ว่า พรหมวิหาร ๔ หมายถึง ธรรมอันเป็นเครื่องอยู่ของพรหม หลักธรรมสำหรับผู้ใหญ่หรือผู้ปกครอง หลักธรรมนี้ เป็นธรรมสำหรับทุกคน เช่น บิดา มารดา ครู อาจารย์ หัวหน้าหน่วยงาน และผู้บริหาร^{๒๙}

จากที่กล่าวมาทั้งหมดสรุปความหมายของพรหมวิหารธรรม คือ ธรรมเป็นเครื่องอยู่อย่างประเสริฐธรรมเป็นเครื่องอยู่อย่างพรหม เป็นธรรมสำหรับมนุษย์ผู้มีจิตใจประเสริฐทุกคนเป็นธรรมอันเป็นหลักปฏิบัติสำหรับท่านผู้ใหญ่ เป็นธรรมสำหรับบิดา มารดา เป็นสัญลักษณ์ของพระพุทธศาสนา และเป็นกัมมฐาน เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อัปมัญญา คือ ธรรมที่แผ่ไปไม่มีประมาณ

๒.๑.๒ ความหมายของอัปมัญญา ๔

พรหมวิหาร เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อัปมัญญา ๔

อัปมัญญา ๔ คือ ธรรมที่พึงแผ่ออกไปในสัตว์มนุษย์ทั้งหลายอย่างมีจิตใจสม่ำเสมอทั่วกันไม่มีประมาณ ไม่จำกัดขอบเขต โดยมาก เรียกว่าพรหมวิหาร ๔ คือ ธรรม เครื่องอยู่อย่าง

^{๒๗} ปิ่น มุกทุกันต์ , **ประมวลศัพท์ ๖ ศาสนา**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : นิตยสารคลังสมอง, ๒๕๓๔), หน้า ๒๐๔ - ๒๐๖.

^{๒๘} แปลก สนธิรักษ์ และสวัสดิ์ สวัสดิ์ พินิจจันทร์, **ศัพทศาสนา**, (พระนคร : ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๐๓), หน้า ๓๑, ๘๖, ๑๐๕.

^{๒๙} ดุษฎี ไชยโยธา, **พจนานุกรมพุทธศาสน์**, (กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์, ๒๕๔๓), หน้า ๑๔๖ - ๑๔๗.

ประเสริฐ ธรรมประจำใจที่ประเสริฐบริสุทธิ์ หรือคุณธรรมประจำตัวของท่านผู้มีจิตใจกว้างขวาง ยิ่งใหญ่^{๓๐}

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระวชิรญาณวโรรส ทรง พระราชานิพนธ์อธิบาย อธิบายในสารานุกรมพระพุทธศาสนาว่า การภาวนาหาสัตว์หาประมาณมิได้เป็นอภิมรร ธรรม ๔ อย่างนี้ ที่แผ่โดยเจาะจงตัวก็ดี โดยไม่เจาะจงตัว แต่ยังจำกัดมุ่งเอาหมู่นี้มันก็ดี จัดเป็นพรหมวิหาร การอยู่ด้วยธรรมเหล่านี้ที่แผ่โดยไม่เจาะตัว ไม่มีจำกัดจัดเป็น อธิบาย หมายความว่า ภาวนา มีสัตว์หาประมาณมิได้ เป็นอภิมรร เป็นปฏิปทาของภิกษุในพระธรรมวินัยนี้^{๓๑}

ราชบัณฑิตยสถาน อธิบาย อธิบาย อธิบายใน พจนานุกรมศัพท์ศาสนาสา กล อังกฤษ - ไทยว่า พรหมวิหาร ๔ เรียกได้อีกอย่างว่า อธิบาย ๔ เพราะมุ่งประเด็นที่ว่า แผ่ไป ไม่จำกัดในมนุษย์ และสัตว์ทั้งหลาย เป็นพรหมวิหารของพระอรหันต์^{๓๒}

ราชบัณฑิตยสถาน อธิบาย อธิบาย อธิบายใน พจนานุกรมศัพท์ศาสนาสา กล ว่า อธิบาย เป็นอีกชื่อของพรหมวิหาร ๔ ตามรูปศัพท์ แปลว่าไม่มีประมาณ หาประมาณมิได้ ไม่จำกัด หมายถึง การแผ่เมตตา (ไมตรีจิตคิดจะให้ เป็นสุข) กรุณา (เอ็นดูหรือสงสารคิดจะให้ พันทุกข์) มุทิตา (พลอยยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี) อุเบกขา (วางใจเป็นกลาง) ไปในสรรพสัตว์โดยไม่จำกัด ทิศทาง กำเนิดเพศ หรือวัย ในคัมภีร์วิภังค์ แบ่งอธิบาย เป็น ๒ นัย คือ ตามนัยพระสูตร แล้ว แสดงวิธีการแผ่เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา แบบเป็นอธิบาย ไว้ ดังนี้

ตามนัยพระสูตร ภิกษุในศาสนา นี้ แผ่เมตตาจิต กรุณาจิต มุทิตาจิต อุเบกขาจิต ไปยัง ทิศที่ ๑... ทิศที่ ๒... ทิศที่ ๓ ... ทิศที่ ๔ ...ทิศเบื้องบน...ทิศเบื้องต่ำ...ทิศเบื้องขวาง... แผ่เมตตาจิต...กรุณาจิต...มุทิตาจิต...อุเบกขาจิต อันไพบูรณ์ กว้างขวางหาประมาณมิได้ ไม่มีเวร ไม่มีพยาบาท ไปยังสัตว์โลกทั้งปวง เพราะเป็นผู้มีจิตเสมอในสัตว์ทุกหมู่เหล่า

กล่าวโดยสรุปในภาคปฏิบัติ การเจริญพรหมวิหาร ๔ ให้เป็นอธิบาย ได้นี้ จะต้อง เริ่มแผ่แบบเจาะจงไปก่อนจนกระทั่ง เมื่อเกิดความชำนาญ จึงค่อยแผ่แบบรวม คือไม่เจาะจง

อนึ่งอธิบาย ยังใช้เป็นชื่อเรียก เจตสิก (อาการของจิต) โครงสร้างของจิต, สิ่ง ที่ เกิดดับพร้อม กับจิต ได้อีก เรียกว่า อธิบายเจตสิก ซึ่งจัดอยู่ในโสภณเจตสิก ๒๕ ได้แก่ พรหมวิหารธรรม ๒ ข้อ คือ กรุณา (ความสงสาร) กับมุทิตา (ความยินดีด้วย) ส่วนเมตตากับ

^{๓๐} ที.สี. (ไทย) ๙/๓๔๓-๔/๓๔๐; ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๓๔/๒๓๕.

^{๓๑} สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, สารานุกรมพระพุทธศาสนา, หน้า ๕๖,

๓๒๑.

^{๓๒} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมศัพท์ศาสนาสา กลอังกฤษ-ไทย, หน้า ๑๒๑.

อุเบกขา จัดอยู่ใน อโทสเจตสิก (ความไม่โกรธ) และตัตตรมัชฌัตตตาเจตสิก (ความมีใจเป็นกลางในการทำความดีนั้น) ตามลำดับอยู่แล้ว^{๓๓}

อัปมัณญาเจตสิก ได้แก่ เจตสิก คือ อัปมัณญา หมายถึง การแผ่อย่างสม่ำเสมอทั่วไปในมนุษย์ และสัตว์ทั้งปวง โดยไม่มีประมาณไม่จำกัดขอบเขต มี ๒ คือ กรุณา คือ ความสงสาร ผู้มีความทุกข์หมายถึง เจตสิกมีหน้าที่ปรุ้งแต่งจิตให้มีความสงสาร และมุทิตา คือ ความพลอยยินดีต่อสัตว์ ผู้มีความสุข หมายถึง เจตสิก ถึงขั้นตติยฌาน โดยจตุกกนัย หรือ จตุตถฌานโดยปัญจกนัย จึงจะเจริญอุเบกขาพรหมวิหารได้^{๓๔} สมดังในปรกณวิเสสวิสุทธิมรรคว่า “ผู้ปฏิบัติที่ปราศจากฌานที่สามในบรรดาพรหมวิหาร ๓ มีเมตตาข้างต้นไม่สามารถบำเพ็ญพรหมวิหารข้อที่ ๔ ได้”^{๓๕} เพราะอุเบกขาเป็นผลสำเร็จมาแต่พรหมวิหาร ๓ ข้างต้น โดยเฉพาะ และอุเบกขานี้ เข้าประกอบแต่ในจตุตถฌาน โดยจตุกกนัย หรือ ปัญจฌาน โดยปัญจกนัยเท่านั้น เนื่องจากฌาน ๓ ข้างต้นมีสภาพเป็นโสมนัสเวทนาแต่อุเบกขามีสภาพเป็นอุเบกขาเวทนา^{๓๖} ผู้ประสงค์จะเจริญ อุเบกขาพรหมวิหารต้องเข้าสู่ตติยฌาน ฌานที่ตนได้ ทำให้ชำนาญคล่องแคล่วมาแล้วด้วย วสี ๕ ในฌานที่ ๓ หรือ ฌานที่ ๔ แล้วแต่กรณีที่ได้สำเร็จมา ในเมตตา กรุณา หรือ มุทิตา... ครั้นแล้วพึงพิจารณาให้เห็นอานิสงส์ของอุเบกขาเป็นต้นว่ามีสภาพที่ละเอียด สุขุม ประณีต^{๓๗} สภาวะแห่งอุเบกขา เป็นสภาพที่ละเอียดสุขุมลุ่มลึก เบาสบาย มีสภาพจิตที่มี หนึ่งเดียว (อุเบกขา + เอกัคคตา) เมื่อผู้ปฏิบัติ บำเพ็ญไปจนชำนาญ ย่อมจะเปื้อนหน่ายต่อ เมตตา กรุณา

^{๓๓} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมศัพท์ศาสนาสาฎก, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : ๒๕๕๒), หน้า ๖๐ - ๖๓.

^{๓๔} พระมหาสุทนต์ ฐิตชโย (ถาวรศีล), “ศึกษาวิเคราะห์พรหมวิหาร ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์ศาสนาสาตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๙๐.

^{๓๕} วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๑๒๖.

^{๓๖} พระมหาสุทนต์ ฐิตชโย (ถาวรศีล), “ศึกษาวิเคราะห์พรหมวิหาร ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์ศาสนาสาตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๙๐.

^{๓๗} วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๑๒๖.

มูทิตา เพราะยังเกี่ยวข้องกับสัตว์ต่างๆ อยู่ และมีสภาพเป็น โสมนัสสเวทนาซึ่งถือว่ายังหยาบ เมื่อเปรียบเทียบกับอุเบกขา ซึ่งมีสภาพที่สุกชุ่มประณีต เป็นสุขสงบอันละเอียดยิ่ง^{๓๔}

พระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ทรงพระราชนิพนธ์อธิบายอัปปมัญญาในธรรมภาณ พจนานุกรมคำสอนพระพุทธศาสนาว่า อัปปมัญญาภาวนา คือการอบรมด้วยการแผ่ไปโดยไม่มีประมาณและในวิธีแผ่นั้นยังได้มีแสดงออกไปอีกว่า แผ่ไปในทิศทั้ง ๑๐ คือแผ่ไปในทิศตะวันออก (บูรพา) ในทิศตะวันตก (ปัจฉิม) ในทิศเหนือ (อุดร) ในทิศใต้ (ทักษิณ) ในทิศน้อยตะวันออก คือ ตะวันออกเฉียงใต้ (อาคเนย์) ในทิศน้อยตะวันตก คือ ตะวันตกเฉียงเหนือ (พายัพ) ในทิศน้อยทิศเหนือ คือ ตะวันออกเฉียงเหนือ (อีสาน) ในทิศน้อยทิศใต้ คือ ตะวันตกเฉียงใต้ (หรดี) ก็คือในทิศที่อยู่ในระหว่างทิศทั้ง ๔ ก็เป็น ๔ ทิศ และแผ่ไปในเบื้องล่างแผ่ไปในเบื้องบน ก็รวมเป็น ๑๐ ทิศ และแผ่ไปโดยที่ทำความตั้งใจให้เป็นไปโดยอาการทั้ง ๔ คือ

๑. เว้นความคิดปีติหาย่ำยี่ข่มเหงสัตว์ทั้งปวง แต่แผ่ไปเพื่อความไม่ปีติ

๒. แผ่ไปเว้นความคิด อุปมาตเข้าไปทำร้ายสัตว์ทั้งปวง แผ่ไปโดยที่ไม่มีความคิดเข้าไปทำร้าย

๓. แผ่ไปเว้นความคิดก่อความเดือดร้อนแก่สัตว์ทั้งปวง แผ่ไปโดยที่ไม่คิดก่อให้เกิดความเดือดร้อน

๔. แผ่ไปโดยเว้นความคิดครอบงำยึดครองสัตว์ทั้งปวง แผ่ไปโดยที่ไม่คิดครอบงำยึดครอง

๕. แผ่ไปเว้นความคิดเบียดเบียนสัตว์ทั้งปวง แผ่ไปโดยไม่คิดเบียดเบียน.

๖. แผ่ไปด้วยคิดว่า ขอให้สัตว์ทั้งปวงเป็น ผู้ไม่มีเวร อย่าเป็นผู้มีเวร

๗. แผ่ไปด้วยคิดว่า ขอให้สัตว์ทั้งปวงจงมีความสุข อย่ามีความทุกข์

๘. แผ่ไปด้วยคิดว่า ขอให้สัตว์ทั้งปวงจงมีตนถึงความสุข อย่ามีตนถึงความทุกข์

การแผ่ด้วยวิธีดังที่กล่าวมานี้ ถือว่าเป็นการแผ่ไปในทางที่ถูกสมเด็จพะญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒมหาเถร) กล่าวในอัปปมัญญา ๔ พระพุทธเจ้าตรัสสอนให้แผ่ไปด้วยใจ ประกอบด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ตลอดทิศที่ ๑ ทิศที่ ๒ ทิศที่ ๓ ทิศที่ ๔ แผ่ไปอย่างนี้ในเบื้องต้น เบื้องล่าง เบื้องขวาง ตลอดโลกมีทั้งหมด โดยมีใจ

^{๓๔}พระมหาสุทธีชัย ฐิตชโย (ถาวรศีล), “ศึกษาวิเคราะห์พระมหาวีร ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์ศาสนาสาตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๙๐.

แอบแนบทั้งหมด หรือโดยความเป็นตน (รักเหมือนตน) ทั้งหมดในที่ทั้งปวง ในพระพุทธรูปนี้ เบื้องขวาท่านอธิบายว่า ในทิสัน้อยทั้ง ๔^{๓๙}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) อธิบายอปปมัญญาใน พจนานุกรม พุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ ความว่า อปปมัญญา มีความหมายว่า ธรรมที่แผ่ไปไม่มีประมาณ หมายถึง เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ที่แผ่ไปในมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายอย่างกว้างขวางสม่ำเสมอ ไม่จำกัดขอบเขตมี ๔ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ที่กล่าวมาแล้วนั้น^{๔๐}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) อธิบาย อปปมัญญา ใน พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม ความว่า พรหมวิหาร ๔ เรียกอีกอย่างว่า อปปมัญญา ๔ เพราะแผ่สม่ำเสมอ โดยทั่วไปในมนุษย์สัตว์ทั้งหลาย ไม่มีประมาณ ไม่จำกัดขอบเขต^{๔๑}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) อธิบาย อปปมัญญา ใน พุทธธรรม ฉบับปรับปรุง และขยายว่า ฐานของผู้เจริญอปปมัญญา คือ พรหมวิหาร ๔ ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา เป็นอารมณ์ ซึ่งทำให้มองเห็นคนสัตว์ทั้งหลาย งดงามน่าชมไปหมด ไม่น่ารังเกียจเลย^{๔๒}

สรุปความหมายของอปปมัญญา ๔ อันเนื่องด้วยพรหมวิหารธรรม คือ พรหมวิหาร ๔ เรียกอีกอย่างว่า อปปมัญญา ๔ เพราะแผ่สม่ำเสมอโดยทั่วไปในมนุษย์สัตว์ทั้งหลาย ไม่มีประมาณ ไม่จำกัดขอบเขต

๒.๒ ประเภทของพรหมวิหารธรรม

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) อธิบาย พรหมวิหารในพจนานุกรม พุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรมว่า^{๔๓} พรหมวิหาร ๔ คือ ธรรมเครื่องอยู่อย่างประเสริฐ , ธรรมประจำใจ อันประเสริฐ หลักความประพฤติที่ประเสริฐบริสุทธิ์ธรรมที่ต้องมีไว้เป็นหลักใจและกำกับ ความประพฤติ จึงจะชื่อว่าดำเนินชีวิตหมดจด และปฏิบัติตนต่อมนุษย์สัตว์ทั้งหลายโดยชอบ

^{๓๙} สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒนมหาเถร),

ธรรมาภิบาล พจนานุกรมคำสอนพระพุทธศาสนา, หน้า ๓๙๙ - ๔๐๐ , ๔๐๑ - ๔๐๒.

^{๔๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๕๓๔.

^{๔๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๒๕.

^{๔๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๒๘๙.

^{๔๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๒๔ - ๑๒๕.

๑. เมตตา ความรัก ความปรารถนาดี อยากให้เขามีความสุข มีจิตอันแผ่ไมตรีและคิดทำประโยชน์ แก่มนุษย์สัตว์โดยถ้วนหน้า

๒. กรุณา ความสงสารคิดช่วยให้พ้นทุกข์ ใฝ่ใจในอันจะปลดปล่อยบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของปวงสัตว์

๓. มุทิตา ความยินดี ในเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข มีจิตผ่องใสบันเทิง กอปรด้วยอาการแช่มชื่น เบิกบานอยู่เสมอ ต่อสัตว์ทั้งหลายผู้ดำรงในปกติสุขพลอยยินดีด้วย เมื่อเขาได้ดีมีสุข เจริญอกงามยิ่งขึ้นไป

๔. อุเบกขา ความวางใจเป็นกลาง อันจะให้ดำรงอยู่ในธรรมตามที่พิจารณา เห็นด้วยปัญญา คือ มีจิตเรียบตรงเที่ยงธรรมดุจตราขึง ไม่เอนเอียงด้วยรักและพิจารณาเห็นกรรมที่สัตว์ทั้งหลายกระทำแล้ว อันควรได้รับผลดีหรือชั่ว สมควรแห่งเหตุอันตนประกอบ พร้อมทั้งจะวินิจฉัยและปฏิบัติไปตามธรรม รวมทั้งรู้จักวางเฉย สงบใจมองดู ในเมื่อไม่มีกิจที่ควรทำ เพราะเขารับผิดชอบต่อตนได้ดีแล้ว เขาสมควรรับผิดชอบต่อตนเอง หรือเขาควรได้รับผลอันสมกับมารับผิดชอบของตน

ผู้ดำรงในพรหมวิหารธรรม ย่อมช่วยเหลือมนุษย์สัตว์ทั้งหลายด้วยเมตตา กรุณา และ ย่อมรักษารักรวมไว้ด้วยอุเบกขา ดังนั้นแม้จะมีกรุณาที่จะช่วยเหลือปวงสัตว์ แต่ก็ต้องมีอุเบกขาด้วยที่จะมิให้เสียธรรม

พรหมวิหาร หมายถึง ธรรมเครื่องอยู่ของพรหม, ธรรมเครื่องอยู่อย่างพระพรหมประจำใจที่ทำให้เป็นพรหมหรือให้เสมอด้วยพรหมหรือธรรมเครื่องอยู่ของท่านผู้มีความยิ่งใหญ่ หรืออีกนัยหนึ่งว่า พรหมวิหาร ๔ เป็นธรรมเครื่องอยู่อย่างประเสริฐธรรมประจำใจอันประเสริฐ, หลักความประพฤติที่ประเสริฐบริสุทธิ์, ธรรมที่ต้องมีไว้เป็นหัวใจ และกำกับความประพฤติ จึงจะชื่อว่า ดำเนินชีวิตหมดจด และปฏิบัติตนต่อ มนุษย์สัตว์ทั้งหลายโดยชอบ^{๔๔} พรหมวิหารธรรม ๔ จัดเป็นกรรมฐานหมวดหนึ่งในจำนวนกรรมฐาน ๔๐ เป็นเรื่องของการภาวนา^{๔๕} หลักธรรมนี้ หมายถึง เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา^{๔๖} ดังเช่น สมเด็จพระญาณสังวรสมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก(เจริญ สุวฑฺฒนมหาเถร) การรู้จักที่จะปฏิบัติความรักที่มีอยู่เป็นธรรมชาตินี้ให้เป็นเมตตาขึ้นมา คือ ความคิดที่จะแผ่ความรัก ความคิดเป็นมิตร เป็นสหายความช่วยเหลือออกไปในวงกว้าง

^{๔๔} อ้างแล้ว.

^{๔๕} สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒนมหาเถร), **รวมธรรมะ**, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, ๒๕๕๓), หน้า ๑๙๕.

^{๔๖} อ้างแล้ว.

กว้างมากขึ้นๆ จนถึงไม่มีประมาณ ในสรรพสัตว์ ทุกถ้วนหน้าเป็นอัปมัญญา ปรกติเรียกว่า พรหมวิหารธรรม การแผ่ความรักออกไปในมิตรสหายในมนุษย์ ในสัตว์เดรัจฉานทั้งหลาย ในวงแคบ จนถึงวงกว้างที่สุด ไม่มีประมาณจนมีความรู้สึกว่า บรรดาสัตว์ทั้งปวงดงาม นี่เป็นสิ่งที่มนุษย์สามารถปฏิบัติได้โดยการปรับปรุงจากความรักที่มีในธรรมชาติ เป็นธัมมะขึ้นมา อำนาจเมตตา ทำให้มีการยุติเว้นการเบียดเบียนในสัตว์ บุคคล ความช่วยเหลือเกื้อกูล ด้วยทาน ศีล จะเกิดขึ้น^{๔๗} จิตใจกว้างขวางเป็นอิสระ และกลับเกิดเป็นกรุณา รู้สึกสงสารคิดช่วยเหลือ อาจเข้าไปสอบถาม ปลอดภัย ช่วยหาทางแก้ปัญหา หรือให้โอกาสเขาที่จะอยู่สงบ^{๔๘} และกล่าวว่าเมื่อปัญญาหรือวิชาเกิดขึ้น จึงทำให้จิตใจเป็นอิสระไม่เกิดตัวตนขึ้นมา สำหรับให้ถูกระทบกระแทก นอกจากไม่เกิดปัญหาสร้างทุกข์แก่ตนแล้ว ยังทำให้เกิดกรุณาที่จะไปช่วย แก้ปัญหาคลายทุกข์ให้แก่ผู้อื่น กรุณาจึงเป็นการคิดช่วยเหลือ พอที่จะทำให้เกิดการในทางที่เกื้อกูลช่วยเหลือด้วยกรุณา ใจไม่โน้มโน้มไปในทางเบียดเบียนผู้อื่น กรุณาจึงเป็นผลสืบเนื่องจากปัญญาและความมีจิตใจเป็นอิสระ เรียกว่า วิมุตติ หรือ วิชา หรือ ความรู้เท่าทันสภาวะ ปลดปล่อยให้ผู้อื่นหลุดพ้นเป็นอิสระ เป็นการทำความดีต่อกันหรือช่วยเหลือที่แท้จริง และบริสุทธิ์ใจ คือ กรุณา การโยนิโสมนสิการ สำเร็จผลจนพ้นความเป็นปุถุชน ก็จะมีคุณภาพทางอารมณ์ใหม่ อย่างบริสุทธิ์ เกิดขึ้นมาอย่างเด่นชัด แทนสภาพอารมณ์อื่นๆ กล่าวคือ เกิดคุณธรรมข้อกรุณา ช่วยสืบต่อคุณค่าด้านความงามอ่อนโยนของชีวิตอยู่ต่อไป พร้อมทั้งมีคุณสมบัติ เช่น ความสดชื่น ผ่องใสปลอดโปร่ง เบิกบานใจ กรุณาจึงเป็นองค์ธรรมที่เกิดมีมาเองตามธรรมชาติของกระบวนการแห่งเหตุปัจจัย ในเมื่อมีปัญญาอันเห็นชอบบริสุทธิ์^{๔๙}

มุกิตา หมายถึง มีจิตผ่องใส แหม่มขึ้นเบิกบานอยู่เสมอ เมื่อผู้อื่นประสบความสุข ความเจริญงอกงามยิ่งขึ้นไป ความรื่นเริงบันเทิงใจในความสุขความสมบูรณ์ของผู้อื่น มีลักษณะเป็นความบันเทิงใจ ในคุณความดี ทรัพย์ บริวาร และความสุขของผู้อื่น ไม่มีความริษยาอิจฉา มุกิตา มีมุกิตา เจตสิกเป็นองค์ธรรม มีสัตว์ที่มีความสุขเป็นอารมณ์^{๕๐}

^{๔๗} สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒนมหาเถร), **ลักษณะพระพุทธานุภาพ**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : มหาวชิราวุธวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๑๒๙ - ๑๓๐.

^{๔๘} **เรื่องเดียวกัน**, หน้า ๑๒๐ , ๑๒๑ , ๗๗ , ๒๐๑ , ๒๕๒-๒๕๓ , ๗๒๕ , ๕๒๒.

^{๔๙} **อ้างแล้ว**.

^{๕๐} พระมหาสุทนต์ จิตฺตโย (ถาวรศีล), “ศึกษาวิเคราะห์พรหมวิหารธรรม ๔ ในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา”, **วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต**, หน้า ๑๘๗.

ในคัมภีร์ สัทธัมมปปัชโชติกา จุฬนิเทศวรรณา กล่าวถึง มุทิตามี ” หมายความว่า ความเป็นผู้ไม่ปรารถนาให้สัตว์ทั้งหลายพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นประโยชน์เกื้อกูลและความสุข โดยนัย เป็นต้นว่า สัตว์ทั้งหลายย่อมมีเรณูบังเหินห่อ สัตว์ทั้งหลายมีเรณูบังเหินอยู่ ช่างดีหนอ ช่างดีจริงหนอ ชื่อว่า มุทิตา^{๕๑}

กรุณาและมุทิตา จัดเป็นอัปปมัญญาเจตสิก ๒ ดวง คือ เป็นดวงที่ ๒๓ และ ๒๔ ตามลำดับ ในจำพวกกุศลเจตสิก หรือโสภณเจตสิก ซึ่งมี ๒๕ ด้วยในพระอภิธรรม ส่วนเมตตาและอุเบกขา พระพุทธเจ้าทรงประสงค์เอาไว้แล้วในข้อ อพยาบาท(เมตตา) และตัตถมัตตตตา (อุเบกขา) มุทิตาในอัปปมัญญาเจตสิก หมายถึง เอหกรรมชาติที่มีความยินดีต่อ สุกุติสัตว์ คือ ผู้ที่กำลังได้รับความสุขหรือ ผู้ที่จะได้รับความสุขในกาลข้างหน้าทั่วไป ไม่เลือกชั้น วรรณะ หรือ หมู่เหล่า อะไรๆ ทั้งสิ้น^{๕๒}

การเพียรอบรมธรรมมุทิตาให้เกิดขึ้น คือ การคิดสร้างเจตนาของใจให้เราออกไปโดยขอให้เขาอย่าได้เสื่อมจากสุขสมบัติต่างๆ ที่เขาได้ มุ่งใจออกไปให้กว้าง ให้เขาไม่เสื่อมจากสุขสมบัติที่เขาได้ให้เป็นความเริ่ม เริ่มที่จะละเริ่มที่จะอบรมขึ้นในใจและตรวดูในใจของตัวเอง ก็รู้ว่าเริ่มได้ไหม ถ้าใจมันขุ่นมัวอยู่ เอาแต่ริษยา เอาแต่มุ่งเพื่อในตัวเองเท่านั้น ก็แปลว่ามุทิตาไม่เกิด^{๕๓} ความริษยาเป็นกิเลสผสมผสานระหว่างความโลภกับความโกรธ มุทิตาจึงทำได้ยาก หากว่ายังความโกรธ ความไม่พอใจในคนที่เขาได้ดียิ่งๆ รวมถึงความต้องการมีส่วนร่วมส่วนแบ่ง ในความสุข ความเจริญเหล่านั้น ถ้าได้ แสดงว่าความโลภของเขาได้รับ การตอบสนอง หากไม่ได้ เขาจะเกิดความโกรธ มุทิตาที่จริงใจจึงเป็นไปได้ยากหากขาดฐาน คือ ความรู้สึกเมตตาต่อคนอื่นเป็นหลัก^{๕๔} .มุทิตานี้เป็นพรหมวิหารธรรมอีกข้อหนึ่งที่พึงอบรม ให้มีขึ้นในจิต วิธีอบรมคือ ระวัง

^{๕๑}สท. โข. (ไทย) ๑๒๘/๑๑๗.

^{๕๒}พระมหาสมณงค์ คุณมจฺจโล (มุขไชยา), “การศึกษาวิเคราะห์เรื่องมุทิตาในพุทธปรัชญาเถรวาท”, **วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต**, หน้า ๒๐.

^{๕๓}ศูนย์ส่งเสริมพระพุทธศาสนาแห่งประเทศไทย, **สุวตฺตโนวาท**, (กรุงเทพมหานคร : พระศิวการพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๑๙๙ - ๒๐๐.

^{๕๔}พระเทพดิลก (ระแบบ ธิตญาโณ), **กาลามสูตร พุดไว้อย่างไร?**, พิมพ์ครั้งที่ ๓ , (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พระศิวการพิมพ์, ๒๕๔๔), หน้า ๘๙.

มิให้ริษยา^{๕๕} ทั้งปราศจากโสมนัสที่เจือกิเลสอีก คือ ยากจะได้ด้วย^{๕๖} ปัตตานุโมทนาภัย การพลอยยินดีต่อส่วนกุศลที่คนอื่นทำ เป็นการมุทิตาประการหนึ่งในบรรดาบุญกิริยา วัตถุ ๑๐ ประการ^{๕๗} อานิสงส์ของการเจริญมุทิตาข้อหนึ่งกล่าวว่า เมื่อยังไม่สามารถแทงตลอดธรรมที่สูง ยิ่งขึ้นได้ ย่อมเป็นผู้เข้าถึงพรหมโลก บุคคลที่เจริญมุทิตาพรหมวิหารเป็นประจำ ทำให้ชำนาญ ทำให้คล่อง จนได้สิ้นชีวิตนี้แล้ว ย่อมไปบังเกิดในพรหมโลก เหมือนหลับแล้วตื่นจะนั่น ข้อท่าน กล่าวไว้สำหรับผู้เจริญมุทิตาจนบรรลुरुูปฌาน ๔ คือ ปฐมฌาน ทุตติยฌาน ตติยฌาน และ จตุตถฌาน^{๕๘}

อุเบกขาเป็นองค์ธรรมสุดท้ายของพรหมวิหารธรรม อุเบกขามีลักษณะวางเฉย พิจารณาเห็นกรรมที่สัตว์ทั้งหลายกระทำแล้ว อันควรได้รับผลดีหรือชั่ว สมควรแห่งเหตุอันตน ประกอบ โดยละความขวนขวายว่า ขอสัตว์ทั้งปวง จงอย่างมีเวรต่อกันและกันเลย^{๕๙} การเจริญ อุเบกขา พรหมวิหาร การปฏิบัติเป็นอยู่แต่ผู้ที่เป็นฌานภาสีบุคคล คือ ผู้ได้ปฏิบัติพรหมวิหาร ๓ เบื้องต้นข้อใดข้อหนึ่งจนบรรลुरु

บุคคลผู้มีพรหมวิหารเป็นนิสัย หากอยู่ร่วมกันในสังคมก็เป็นเหมือนสายฝนอันแผ่เบา จากท้องฟ้า ลอยลงมาสู่ดวงใจของคนที่อยู่ร่วมกัน หวังดี หวังช่วยเหลือนิดต่อความสำเร็จ มีความยุติธรรม เคารพนับถือกันฉันท์พี่น้อง หน้าตาผิวพรรณของผู้ที่มีใจเต็มเปี่ยมด้วยพรหมวิหาร นั้น ย่อมยิ้มแย้มแจ่มใส มีสง่าราศีชวนให้น่านับถือและนาคบหา^{๖๐}

สรุปว่าพรหมวิหารธรรมประกอบด้วยองค์ธรรมคือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา เมื่อ ครบองค์ ๔ และนำมาพัฒนาจิตใจเป็นองค์ธรรมที่บริบูรณ์

^{๕๕} สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒน มหาเถร), **ทศบารมี ทศพิทธาธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๓๖), หน้า ๒๑๔ - ๒๑๕.

^{๕๖} **เรื่องเดียวกัน**, หน้า ๒๑๖.

^{๕๗} พระสาสนโสภณ (พิจิตร ธีตวันุโณ), **การพัฒนาจิต**, หน้า ๑๙๒.

^{๕๘} อภ.วิ.(ไทย) ๓๕/๗๓๕/๓๖๔.

^{๕๙} พระมหาสุทธีชัย วิฑฺฒโย (ถาวรศีล), “ศึกษาวิเคราะห์ พรหมวิหาร ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา”, **วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต**, หน้า ๑๕๒.

^{๖๐} สมเด็จพระมหาธีรวงศ์ (พิมพ์ ฐมฺมธโร), **บทสร้างนิสัย**, (กรุงเทพมหานคร : แสงฟ้าจำกัด, ๒๕๑๔), หน้า ๓๗๓.

๒.๓ ความสำคัญของพรหมวิหารธรรม

หลักธรรมเรื่องพรหมวิหาร ถือว่าเป็นหลักธรรมค้ำจุนโลกอย่างแท้จริงเพราะเกื้อกูลต่อไตรสิกขา คือการพัฒนาพฤติกรรมหรือศีล ต้องประกอบด้วย เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา คือเจตนาที่ปรารถนาดี ไม่เบียดเบียน พลอยยินดีและยุติธรรม การพัฒนาจิตใจหรือสมาธิ ต้องประกอบด้วยพรหมวิหาร เพื่ออบรมจิตใจให้ตั้งมั่น และมั่นคงยิ่งขึ้น และการพัฒนาปัญญา ต้องประกอบด้วยพรหมวิหาร เพื่อรู้เหตุปัจจัยหรือเหตุผลตามสภาวะที่เป็นจริงโดยไม่มีการลำเอียง เพื่อตรวจสอบ พฤติกรรมและจิตใจไม่ให้ออกนอกทางแห่งความถูกต้องหรือความยุติธรรมเมื่อมีปัญญาเป็นเครื่องตรวจสอบด้วยใจที่เต็มเปี่ยมด้วย เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา แล้วย่อมนำไปสู่ความจริงและสันติภาพ^{๖๑}

ความสำคัญของพรหมวิหารธรรม ดังกล่าวโดยละเอียดเป็นข้อความดังนี้

๒.๓.๑ พรหมวิหารธรรมเป็นเครื่องอยู่อย่างประเสริฐ

ธรรมเป็นเครื่องอยู่อย่างประเสริฐโดยความนัยหมายถึง พรหมวิหารธรรมเป็นเครื่องอยู่อย่างประเสริฐ ดังตัวอย่างของความมีเมตตา กล่าวคือ

ความมีเมตตา หมายถึง ไม่ตรี ความรัก ความปรารถนาดี ความเห็นอกเห็นใจดีต่อกัน ความใฝ่ใจ หรือต้องการเสริมสร้างประโยชน์สุขให้แก่เพื่อนมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย^{๖๒} เมตตาเป็นธรรมกลางๆ กลางทั้งในแง่ผู้ควรมีเมตตา และในแง่ผู้ควรได้รับเมตตา จึงควรมีทั้งผู้น้อยต่อผู้ใหญ่ และผู้ใหญ่ต่อผู้น้อย คนจนต่อคนมี และคนมีต่อคนจน ยาจกต่อเศรษฐี และเศรษฐีต่อยาจก คนฐานะต่ำต่อคนฐานะสูง และคนฐานะสูงต่อคนฐานะต่ำ คฤหัสถ์ต่อพระสงฆ์ และพระสงฆ์ต่อคฤหัสถ์ เป็นธรรมพื้นฐานต่อใจขั้นแรก ในการสร้างความสัมพันธ์ ระหว่างบุคคล ซึ่งทำให้มองเห็นในแง่ดี หวังดีต่อกัน พร้อมที่จะรับฟัง และเจรจาเหตุผลของกันและกันไม่ยึดเอาความเห็นแก่ตัว หรือความเกลียดชังเป็นที่ตั้ง^{๖๓}

ในมนุษย์เรามีเมตตาแผ่ออกไปโดยไม่มีประมาณ มนุษย์เราก็เหมือนกัน รู้จักทำทาน แก่ลูก รู้จักมีศีลแก่ลูก คือการที่แบ่งปันอะไรต่ออะไรเลี้ยงดูลูก ตั้งต้นแต่แม่ แม่เลี้ยงลูกมา พ่อก็เลี้ยงลูกมาตั้งแต่ต้นในทางต่างๆ ประคบประหงมมาและมีศีลในลูกไม่เบียดเบียนลูก เลือกรักมีทาน

^{๖๑} พระมหาสุทธีชัย ฐิตชโย(ถาวรศีล), “ศึกษาวิเคราะห์พรหมวิหาร ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, หน้า ๑๗๐.

^{๖๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๗๕๓.

^{๖๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๕๓ – ๗๕๔.

ในลูกเช่นเดียวกัน เหล่านี้เป็นธรรมชาติ เป็นธรรมดา เรียกว่ามีความรักในตัว มีความรักในลูก รู้จักมีความรักในมิตรสหายอยู่บ้าง สัตว์เดรัจฉานก็เป็นเช่นนั้น คนก็เป็นเช่นนั้น แต่ว่าคนเรานั้นมีภูมิปัญญาที่สูงกว่าจึงรู้จักที่จะปฏิบัติทางความรักที่มีอยู่เป็นธรรมชาตินี้ให้เป็นเมตตาขึ้นมา คือความคิดที่จะแผ่ความรักความคิด เป็นมิตรเป็นสหายความช่วยเหลือออกไปในวงกว้าง กว้างมากขึ้นๆ จนถึงไม่มีประมาณ แปลว่า ในสรรพสัตว์ทุกถ้วนหน้า ก็เป็น อปัมมัญญา คือ ไม่มีประมาณ เมตตานี้โดยปรกติเราเรียกว่าพรหมวิหารธรรมธัมมะเป็นเครื่องอยู่ของพรหม แต่ที่แผ่ออกไปไม่มีประมาณก็เป็นอปัมมัญญาในสรรพสัตว์ทุกถ้วนหน้าและเมตตานี้เมื่อมีในจิตแล้วจะทำให้ได้สุกสัณญา คือ ความเห็นว่างดงาม ดงงามไปหมดในบุคคลและในสัตว์เดรัจฉาน ทุกชนิดทุกจำพวก ไม่ซึ่งเคียดเกลียดแค้น และอีกอย่างหนึ่งนั่นที่เป็นอสุกกรรมฐาน พิจารณาว่าไม่ดงาม นั่นเป็นอีกกรรมฐานหนึ่งสำหรับที่จะกำจัดกิเลสกองราคะ แต่ว่าสำหรับที่เป็นเมตตาคือความรักนี้ ถ้าแผ่ความรักออกไป มีเมตตาอยู่ในจิต มีความรักอยู่ในจิต เหมือนอย่างที่รักตัวรักลูก แล้วก็แผ่ความรักออกไปในมิตรสหาย ในมนุษย์ในสัตว์เดรัจฉานทั้งหลาย ในวงแคบจนถึงวงกว้างที่สุดไม่มีประมาณ ก็จะมีความรู้สึกว่าบรรดาสัตว์ทั้งปวงนั้นดงามทั้งหมด ไม่น่าเกลียดไม่น่าชัง นี่เป็นสิ่งที่มนุษย์สามารถปฏิบัติทำได้ โดยที่ปรับปรุงจากตัวความรักที่มีในธรรมชาติ นั้นแหละให้เป็นธัมมะขึ้นมา เมื่อมีเมตตาเป็นพื้นอยู่ดังนี้แล้ว ที่จะมีทานมีศีลก็จะไปง่ายก็จะต้องมีความช่วยเหลือเกื้อกูล แล้วก็ต้องเว้นจากความเบียดเบียน ทำลายในสัตว์ทั้งปวงที่มีเมตตานั่น แปลว่า ทานศีลก็มาเองด้วยอำนาจของเมตตานั่น^{๒๔} สรุปได้ว่า พรหมวิหารธรรม จึงเป็นธรรมเครื่องอยู่อย่างประเสริฐ ตามความกล่าวแล้ว

๒.๓.๒ พรหมวิหารธรรม ธรรมเป็นเครื่องอยู่อย่างพรหม

การเป็นพระพรหมโดยสมบูรณ์ เป็นการทำให้ชีวิตอย่างไรให้มีความสุข คนเราหากรู้จักความสุข ว่ามีหลายชนิด เราจะพยายามเข้าถึงความสุขเหล่านั้น และมีความสุขมากขึ้น ความสุขเป็นสิ่งที่พัฒนาได้ และมีมากมาย

ดังนั้น พรหมวิหาร แปลว่า ธรรมประจำใจของพรหม พรหมนั้น ศาสนาพราหมณ์ถือว่า เป็นผู้สร้างโลก เป็นเทพเจ้าผู้ดูแลบันดาลสิ่งทั้งหลาย เป็นผู้สร้างสวรรค์และอภิลोक เราทุกคนควรจะเป็นผู้มีส่วนร่วมสร้างสรรค์อภิลोकด้วยกันทุกคน พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า เราไม่ควรให้พระพรหมมาสร้างโลก อภิลोकเราทุกคนควรจะเป็นผู้มีส่วนร่วม สร้างสรรค์อภิลोकด้วยกัน

^{๒๔} สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒนมหาเถร),

ทุกคนเพราะฉะนั้น เราควรมาปฏิบัติตัวเป็นพระพรหม โดยที่พระพุทธรูปเจ้าตรัสแสดงพรหมวิหารไว้ เมื่อเราทุกคนปฏิบัติหลักธรรมนี้^{๖๕}

ดังนั้น พ่อแม่จะคู่ควรต่อความรักที่เรียกว่ากันว่า ความกตัญญูทเวทิจากลูก ก็ต่อเมื่อ พ่อแม่ทำหน้าที่ ๕ ประการ ของตนเองอย่างสมบูรณ์ ดังนี้

๑. ห้ามปรามลูกจากความชั่ว
๒. สอนลูกให้เป็นคนดี
๓. ให้การศึกษาที่เหมาะสมที่สุดแก่ลูก
๔. เป็นธุระในการจัดหาคู่ครองให้แก่ลูก
๕. มอบทรัพย์มรดกให้แก่ลูกเมื่อถึงเวลาอันสมควร^{๖๖}

การที่พ่อแม่ทำหน้าที่ครบ ๕ ประการ ถือว่าเป็นพ่อแม่ขั้นพื้นฐานที่สมบูรณ์เท่านั้น อย่างไรก็ตาม พระพุทธศาสนา กล่าวว่า พ่อแม่นั้นมีหลายสถานะ เช่น พ่อแม่เป็นพระพรหม พ่อแม่เป็นบูรพาจารย์ พ่อแม่เป็นพระอรหันต์ พ่อแม่เป็นผู้แสดงโลกนี้แก่ลูก การพัฒนาขึ้นไปเป็นสุดยอดของพ่อแม่เมื่ออาชีพแล้ว พ่อแม่ต้องบำเพ็ญหน้าที่ของพรหม กล่าวคือ จะต้องเลี้ยงดูลูกโดยมีพรหมวิหารธรรม ๔ ประการ คือ

๑. ในยามปกติพ่อแม่ต้องรักลูกทุกคนเสมอหน้ากัน (เมตตา)
๒. ยามมีปัญหาพ่อแม่ต้องเข้าไปช่วยเหลือเกื้อกูล แก้ปัญหาให้กับลูก (กรุณา)
๓. ยามลูกได้ดีมีสุข มีความเก่ง มีความเป็นเลิศ ประสบความสำเร็จในชีวิต พ่อแม่ต้องคอยโมทนาสาธุการ ให้กำลังใจ ให้รางวัลด้วยการแสดงออก ทางวาจา การกระทำ และการยอมรับในตัวลูก (มุติตา)
๔. และในยามที่ลูกทำผิดศีลธรรม ทำผิดกฎหมาย พ่อแม่จะต้องใจแข็ง วางใจเป็นกลาง เพื่อให้ลูกได้เรียนรู้ ได้ยินภัยรับผิดชอบต่อความผิด ความเลว ที่เขาได้กระทำขึ้นด้วยตัวของเขาเอง (อุเบกขา)

^{๖๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **คติธรรมแห่งชีวิต**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร : กองทุนรักษารักรักรรรม, ๒๕๔๓), หน้า ๕๑ - ๕๒.

^{๖๖} พระมหาวิมลชัย วชิรเมธี, **มัทศกรย์แห่งรัก** (Love Analysis), พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทซีเอ็ดดูเคชั่นจำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๘๑ - ๘๒.

พ่อแม่ทำหน้าที่เป็นพรหม คือต้องเลี้ยงลูกด้วย พรหมวิหารธรรมทั้ง ๔ ประการ ถือได้ว่า พ่อแม่ทำหน้าที่ของตนเอง อย่างสมบูรณ์แบบขั้นมาอีกระดับหนึ่งก้าวขึ้นมากกว่าการเป็นเพียงผู้ให้กำเนิด ก้าวขึ้นมากกว่าการเป็นบุพการี ก้าวขึ้นมาเป็นพรหมเป็นผู้สร้างโลก และสร้างชีวิตของลูกให้ประเสริฐเลิศล้ำ^{๖๗}

ในสพรหมกสูตร^{๖๘} ว่าด้วยมารดาบิดาเป็น พรหมของบุตรแท้จริง พระสูตรนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้แล้ว พระสูตรนี้ พระอรหันต์ กล่าวไว้แล้ว ข้าพเจ้าได้สดับมาอย่างนี้ ภิกษุทั้งหลาย บุตรของสกุลใดบุชชา มารดาบิดาภายในเรือนตน สกุลนั้นชื่อว่ามีพรหม บุตรของสกุลใดบุชชามารดา บิดาภายในเรือนตน สกุลนั้น ชื่อว่า มีบุรพเทพ บุตรของสกุลใดบุชชามารดา บิดาภายในเรือนตน สกุลนั้นมีชื่อว่าบุรพาจารย์ บุตรของสกุลใดบุชชามารดาบิดาภายในเรือนตน สกุลนั้นชื่อว่าอาหุไนยบุคคล ภิกษุทั้งหลาย คำว่า พรหม นี้เป็นชื่อมารดา บิดา คำว่า บุรพเทพ นี้เป็นชื่อมารดา บิดา คำว่า บุรพาจารย์ นี้เป็นชื่อของมารดาบิดา คำว่า อาหุไนยบุคคล นี้เป็นชื่อของมารดาบิดา ชื่อนั้นเพราะเหตุไร เพราะมารดาบิดาเป็นผู้มีอุปการะมาก บำรุงเลี้ยง แสดงโลกนี้”

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสเนื้อความดังกล่าวมานี้แล้ว ในพระสูตรนั้นจึงตรัสคาถาประพันธ์ดังนี้ว่า

มารดา บิดา ผู้อนุเคราะห์ประชา

ท่านเรียกว่าพรหม บุรพเทพ บุรพาจารย์

และอาหุไนย บุคคลของบุตรทั้งหลาย ฯ^{๖๙}

มารดาบิดา ชื่อว่า พรหม เพราะว่ามีพรหมวิหาร ๔ ประการ คือ เมตตา กรุณา มุติตา และอุเบกขา ชื่อว่า บุรพเทพ เป็นดุจเทพผู้มีพรหมวิหารธรรม ไม่คำนึงความผิดที่บุตรทำไป พร้อมทั้งจะให้ภัย มุ่งหวังแต่ความเจริญแก่บุตรนำประโยชน์เกื้อกูล และความสุขมาแก่บุตร ชื่อว่า บุรพาจารย์ เพราะเป็นอาจารย์คนแรกทีสอนลูกให้เรียนรู้ การนั่ง การยืน การนอน การเคี้ยว การกิน รวมทั้งสอนให้รู้จักพูด และรู้จักอะไรควร อะไรไม่ควร ชื่อว่าอาหุไนยบุคคล เพราะเป็นผู้ควรแก่ปฏิการคุณที่บุตรพึงทำตอบแทน เช่น การปรนนิบัติท่านด้วยอาหาร เครื่องนุ่งห่ม^{๗๐}

^{๖๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๗ - ๘๙

^{๖๘} อัง.ติก. (ไทย) ๒๐/๓๑/๑๘๓, อัง. จตุกก. (ไทย) ๒๑/๖๓/๑๐๗, พุ.ชา. (ไทย) ๒๕/๑๘๑ - ๑๘๓/๘๕.

^{๖๙} พุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๑๐๖ /๔๘๕.

^{๗๐} อัง. ติก.ป. (ไทย) ๒/๑๑๑/๑๑๑-๑๑๒, พุ.อิติ.ป. (ไทย) ๑๐๖/๓๗๙ - ๓๘๔.

สรุปความว่า พรหมวิหารธรรมเมื่อประพฤติปฏิบัติและนำมาพัฒนาจิตเป็นการแสดงว่า ธรรมนี้เป็นเครื่องอยู่อย่างพรหม

๒.๓.๓ พรหมวิหารธรรมเป็นธรรมสำหรับมนุษย์ผู้มีจิตใจประเสริฐ

ในการปฏิบัติมีความแตกต่างกันระหว่างเมตตาและกรุณา เมตตา กับ กรุณา นี้ ในประเทศไทยใช้กันมาก กล่าวกันอยู่เสมอจนเป็นคำไทยสามัญ แต่แยกความหมายกันไม่ได้ เพราะฉะนั้นจึงต้องแยกความหมายของเมตตาและกรุณาให้ชัดเจนกล่าวคือธรรมหมวดนี้ เป็นท่าที จิตใจสำหรับแสดงต่อผู้อื่น เมื่อเป็นธรรม สำหรับแสดงต่อผู้อื่น ความหมายจะชัดเจนด้วยการ พิจารณาดูสถานการณ์ ว่า สถานการณ์ใดเราควรใช้หลักธรรมข้อใด ดังตัวอย่าง

สถานการณ์ที่ ๑. เมื่อบุคคลอยู่ดีเป็นปกติ ไม่มีเรื่องเดือดเนื้อร้อนใจ และไม่ได้ประสบ ความสำเร็จอะไรเป็นพิเศษ กรณีอย่างนี้เราต้องมีเมตตา คือ ความรัก ความปรารถนาดี ความเป็น มิตร เมตตามาจากต้นศัพท์เดียวกับคำว่า มิตร มิตระ แปลง อี เป็น เอ เป็นเมตตะ เต็มสระอา เป็น เมตตา รากศัพท์เดียวกัน เมตตาแปลว่าน้ำใจมิตร คุณสมบัติของมิตร หรือความเป็นมิตร ดังนั้น สำหรับคนที่อยู่เป็นปกติ เรามีความเป็นมิตร มีไมตรี มีเมตตา มีความรัก ความปรารถนาดี อยาก ให้เขามีความสุข

สถานการณ์ที่ ๒. เมื่อบุคคลอื่นตกต่ำเดือดร้อน และหลุดต่ำตกลงไปจากสถานะเดิม คือประสบความเดือดร้อน เรามีคุณธรรม ข้อที่ ๒ คือ กรุณา กรุณา หมายถึง ความมีใจพลอย ห่วงใย เมื่อผู้อื่นประสบความทุกข์จึงมีความประสงค์อยากจะช่วยเหลือปลดเปลื้องทุกข์ของเขา ทำให้เขาขึ้นมาสู่ภาวะปกติ คลายทุกข์ร้อนใจ คนไทย มักพูดถึง เมตตา กรุณากันบ่อยครั้ง แสดงว่า คนไทยมี เมตตา กรุณา มาก และมักจะมองข้าม มุทิตา

สถานการณ์ที่ ๓. คนอื่นเขาขึ้นสู่สภาวะที่สูงขึ้นไป คือประสบความสำเร็จทำสิ่งดีงาม ถูกต้องน่าชื่นชม มีความก้าวหน้า หรือมีความสุข เรามีคุณธรรมข้อที่ ๓ คือ มุทิตา แปลว่า พลอย ยินดีด้วย เอาใจส่งเสริมสนับสนุน มนุษย์นี้ประสบสถานการณ์กันอยู่โดยทั่วไป ๓ อย่างนี้คือ เป็น ปกติ ๑ ตกต่ำ ๑ ขึ้นสูง ๑ เรามี เมตตา กรุณา มุทิตา เพื่อปฏิบัติครบทั้ง ๓ สถานการณ์ และยังมี อีก

สถานการณ์ที่ ๔ กล่าวคือ เราต้องอยู่กับเราต้องอยู่กับความเป็นจริงของชีวิตใน ธรรมชาติด้วย หมายความว่า โลกมนุษย์นั้นต้องตั้งอยู่บนฐานของกฎธรรมชาติหรือความเป็น จริงของธรรมชาติอีกชั้นหนึ่ง

หากความสัมพันธ์ในหมู่มนุษย์แม้จะดี คือมนุษย์ช่วยเหลือเกื้อกูลกันแต่ไป ทำความเสียหายต่อหลักการแห่งความจริงความถูกต้องดีงามที่เป็นเรื่องของธรรมชาติ หมายความว่า เมื่อไรก็ตามที่โลกมนุษย์ ไม่ตั้งอยู่ในธรรม โลกมนุษย์นั้นจะวิปริตแปรปรวน ตั้งอยู่ไม่ได้

ดังนั้นมนุษย์ไม่ได้สัมพันธ์กับเพื่อนมนุษย์เท่านั้น เราต้องสัมพันธ์กับความเป็นจริงของธรรมชาติด้วย อุเบกขา เป็นข้อที่ ๔ คือ สถานการณ์ที่ว่าหากความสัมพันธ์ของมนุษย์ในข้อที่ ๑, ๒, ๓ ส่งผลกระทบเสียหายต่อหลักความจริง หลักความเป็นธรรม หรือ หลักแห่งความถูกต้องความดีงามที่เป็นของกลางในธรรมชาติ ความสัมพันธ์ของมนุษย์ในข้อ ๑, ๒, ๓ จะต้องถูกหยุดยั้ง และเราจะต้องมีข้อที่ ๔ คือ อุเบกขา คือสถานการณ์ที่ ๔ ดังตัวอย่าง มีเด็กคนหนึ่งประสบความสำเร็จจากการขโมยเงิน ได้ ๕,๐๐๐ บาท จะดีใจมาก เราเห็นว่เด็กคนนั้นประสบความสำเร็จ หากเรามุทิตา เป็นสิ่งไม่ถูกต้องเพราะว่าหากเราดีใจ เท่ากับไปส่งเสริม และ กระพือตัวธรรม กลายเป็นการทำลายหลักการแห่งความถูกต้องดีงาม

ตัวอย่างอีกตัวอย่างหนึ่ง ในกรณีผู้พิพากษา เช่น จำเลย ทำความผิดจริงสังหารคน ผู้พิพากษาคิดว่าหากเราตัดสินให้เขาเข้าคุก เขาจะมีความทุกข์ ก็บังเกิดความกรุณา สงสาร และ ตัดสินให้พ้นผิด เหตุอย่างนี้ทำไม่ถูก เพราะการมีกรุณาในกรณีนี้ จะส่งผลกระทบต่อตัวธรรม ทำให้เสียหายหลักความจริง ความถูกต้องดีงามทำลายหลักการ กฎเกณฑ์กติกาที่รองรับสังคม

กรณีของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ที่ส่งผลกระทบต่อความเสียหายต่อหลักการแห่งความเป็นธรรม ขอบธรรม หรือตัวหลักการ ตลอดจนกฎเกณฑ์กติกาทั้งหลายที่จะยึดเหนี่ยวให้สังคมมนุษย์อยู่ได้ เราต้องหยุด ข้อที่ ๑, ๒, ๓ ไว้แล้วไปดูข้อที่ ๔ คือ อุเบกขา เพื่อให้เขาได้รับผิดชอบ ต่อความเป็นจริง ต่อตัวธรรมต่อหลักการและกฎเกณฑ์กติกานั้นๆ อันนี้จึงเรียกว่าอุเบกขา

อุเบกขา แปลว่า คอยมองดู มาจาก อุ+อิภฺ+อิภฺ แปลว่า มอง อุ+ แปลว่า ไกลๆ หรือคอย หมายความว่า เพื่อไม่เข้าไปก้าวล่วงแทรกแซงกระบวนการของธรรม เราจึงเฉยต่อคนนั้น คือ ปล่อยหรือเปิดโอกาสให้มีการปฏิบัติต่อเขาไปตามธรรม ตามหลักการหรือตามกฎเกณฑ์กติกา ใครมีหน้าที่อย่างไรก็ทำไปตามนั้น หลักการหรือกฎเกณฑ์ว่าอย่างไรก็ทำไปตามนั้น เราเป็นผู้คอยมองดู หากมีอะไรที่ต้องทำต้องปฏิบัติก็ต้องปฏิบัติโดยใช้ปัญญาพิจารณาปฏิบัติให้เหมาะ

อุเบกขานี้ต้องใช้ปัญญา ต่างจากเมตตา กรุณา มุทิตา ที่ใช้ความรู้สึกมาก คือรู้สึกเป็นมิตร รู้สึกเห็นใจสงสาร และรู้สึกพลอยดีใจช่วยหนุน ส่วนอุเบกขาต้องมีปัญญา คือต้องรู้ว่าอะไรถูกต้อง อะไรเป็นธรรม อะไรเป็นความจริง แล้วนำความรู้นั้นมาปรับความรู้สึกให้ลงตัวพอดี การที่ปัญญาความรู้นั้น มาปรับความรู้สึกให้ลงตัวพอดีได้ วางตัวถูกต้องเป็นกลางอยู่ในธรรม อันนี้เรียกว่า อุเบกขา ดังนั้นเราจะต้องมีอุเบกขาด้วย เพื่อรักษาสังคมนี้ไว้ มิฉะนั้นสังคมจะปั่นป่วน

ไม่สงบบหากเราใช้เมตตา กรุณา มุทิตามาก เราจะมีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลดี แต่หากขาดอุเบกขา คนจะช่วยเหลือกันระหว่างบุคคลจนกระทั่งเสียหลักการโดยไม่เหลียวแล ดูหลักการว่าจะเสียความเป็นธรรมในสังคม ละหลักเกณฑ์ กฎหมาย กติกา โดยช่วยเหลือกันระหว่างบุคคลเพียงอย่างเดียว

ข้อที่ ๔ นี้เป็นตัวคุมท้าย และคุมทั้งหมด สำหรับรักษาให้โลกนี้อยู่ในธรรมอยู่ในความถูกต้องดีงาม รักษาหลักการของสังคม ทำให้สังคมอยู่ในความเป็นธรรม แต่หากเรามีอุเบกขามากอย่างเดียว ทุกคนรับผิดชอบต่อหลักการ คุณทำถูกต้องตามหลักการ หรือตามกฎหมาย แต่ถ้าคุณทำผิดหลักการและกฎเกณฑ์กติกาเมื่อไร ฉันจัดการทันทีเวลาอื่นนอกจากนั้นต่างคนต่างอยู่ ไม่ช่วยเหลือกัน ไม่เอาใจใส่ ไม่มีน้ำใจต่อกัน สังคมนั้นขาดความอบอุ่น แห้งแล้งคนจะเครียด ใจไม่สบายเป็นโรคจิตกันมากและเสียดุลอีก

เพราะฉะนั้น สังคมจึงต้องมีพรหมวิหารให้ครบให้เหมาะสมพอดีตามที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ ๔ สถานการณ์ หากปฏิบัติให้ถูกต้องแล้วสังคมจะมีคุณภาพ เริ่มตั้งแต่ในสังคมเล็กคือครอบครัว^{๑๑} สรุปได้ว่า เมื่อเป็นเช่นนั้นพรหมวิหารธรรมจึงเป็นธรรมสำหรับมนุษย์ผู้มีจิตใจประเสริฐ

๒.๓.๔ พรหมวิหารธรรมเป็นธรรมอันเป็นหลักปฏิบัติ สำหรับท่านผู้ใหญ่

พรหมวิหารธรรมนั้นเป็นหลักธรรมที่มวลมนุษย์ควรประพฤติปฏิบัติต่อกันอันที่จริงความเต็มเป็นธรรมของท่านผู้ใหญ่ หมายถึง ผู้ประเสริฐ คือผู้มีจิตใจกว้างขวางยิ่งใหญ่ด้วยคุณธรรมความดีงาม มิใช่หมายถึงผู้ใหญ่ในความหมายอย่างที่เราเข้าใจกันสามัญ ทุกคนควรมีพรหมวิหาร ทุกคนควรมีจิตใจกว้างขวางยิ่งใหญ่ ไม่เฉพาะแต่ผู้ใหญ่เท่านั้น ในปัจจุบัน เข้าใจกันแพร่หลายทั่วไปว่าพรหมวิหารเป็นธรรมของผู้ใหญ่ ความหมายเช่นนั้นมุ่งเอาความรับผิดชอบเป็นสำคัญ คือเน้นว่าในเมื่อทุกคนควรบำเพ็ญพรหมวิหาร ผู้ใหญ่ในฐานะที่เป็นตัวอย่างและเป็นผู้นำ ก็ควรอย่างยิ่งที่จะต้องปฏิบัติให้ได้ก่อน^{๑๒} ก็ควรทำความเข้าใจในแง่ที่ว่า ความหมายเช่นนั้นมุ่งเอาความรับผิดชอบเป็นสำคัญ คือ เน้นว่า ในเมื่อทุกคนควรบำเพ็ญพรหมวิหาร ผู้ใหญ่ในฐานะที่เป็นตัวอย่างและเป็นผู้นำ ก็ควรอย่างยิ่งที่จะต้องปฏิบัติให้ได้ก่อน ถ้าไม่รีบทำ ความเข้าใจกันอย่างนี้ ปลอ่ยให้ยึดถือปักใจกันว่า เมตตาที่ดีพรหมวิหารข้ออื่นๆ ก็ดี เป็นธรรมของผู้ใหญ่ ก็จะกลายเป็นความเข้าใจที่เขว ผิดพลาด การตีความและทัศนคติของคนทั่วไป ต่อธรรมข้อนี้จะผิดพลาดไปหมด

^{๑๑} ดูรายละเอียดใน พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตฺโต), **คติธรรมแห่งชีวิต**, หน้า ๕๑ - ๕๙.

^{๑๒} พระมหาสุทนต์ สุตตโย (ถาวรศีล), “ศึกษาวิเคราะห์พรหมวิหารธรรม ๔ ในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา”, **วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต**, หน้า ๑๘๖.

ความสำคัญอีกอย่างหนึ่งของเมตตา คือ สมบัติและวิบัติของเมตตาสมบัติได้แก่ ความสมบูรณ์หรือผลสำเร็จ ที่ต้องการของเมตตา วิบัติ ได้แก่ ความล้มเหลว ความไม่สำเร็จ การปฏิบัติที่คลาดเคลื่อนผิดพลาด ตามหลัก สมบัติของเมตตาคืออรรถะรับพยาบาทได้^{๗๓} วิบัติของเมตตา คือ การเกิดสินะ^{๗๔} ในแง่สมบัติไม่มีข้อสังเกตพิเศษแต่ในแง่วิบัติมีเรื่องที่ต้องสังเกตอย่างสำคัญ สินะ หมายถึง เสน่หา ความรักใคร่เยื้อยเฉพาะบุคคล ความพอใจโปรดปรานส่วนตัว เช่น ปุตุตสินะ ความรักอย่างบุตร ภริยาสินะ ความรักใคร่ฐานะภรรยา เป็นต้น สินะ เป็นเหตุให้เกิดความลำเอียงทำให้ช่วยเหลือกันในทางที่ผิดได้ อย่างที่เรียกว่า ฉันทาคติ (ลำเอียงเพราะรักใคร่)ที่ได้ยินว่า “ท่านเมตตาฉันเป็นพิเศษ” นายเมตตาเขามาก เป็นต้นนั้น เป็นเรื่องของสินะ ซึ่งเป็นเรื่องของความวิบัติของเมตตามากกว่า หาใช่เมตตาไม่ ส่วนเมตตาที่แท้จริงนั้น เป็นอุปกรณ์สำคัญอย่างหนึ่งสำหรับรักษาความเที่ยงธรรมเพราะเป็นธรรมะกลาง ๆ ทำให้ภาวะจิตปราศจากความเห็นแก่ตัวที่จะเอนเอียงเข้าหาปราศจากความเกลียดชังคิดร้ายที่จะทำลาย มิไตรี ปราศจากอคติต่อคนทุกคนเสมอกัน พิจารณาตัดสินและกระทำสิ่งต่าง ๆ ไปตามเหตุผลมุ่งประโยชน์สุขที่แท้จริงแก่คนทั้งหลาย มิใช่มุ่งแต่สิ่งที่เขาหรือตนชอบหรืออยากได้ อยากเป็น^{๗๕} เมตตาที่แท้จริงจะเป็นลักษณะดังกล่าวแล้ว

“พระผู้มีพระภาคนั้น ทรงมีพระทัยเสมอกันทั้งต่อนายขมังธนู (ที่รับจ้างมาลอบสังหารพระองค์) ต่อพระเทวทัต ต่อโจรองคฺคิมาล ต่อข้าลงนบาล (ที่พระเทวทัตปล่อยมาเพื่อฆ่าพระองค์) และต่อพระราหุลทั่วทุกคน^{๗๖}”

ประโยชน์ของเมตตา จะเห็นได้เช่นกรณีของกรณีของการถกเถียง ชัดแย้งในทางเหตุผลและการโต้วาทะ ทำให้ต่างฝ่ายยอมพิจารณาเหตุผลของกันและกัน ช่วยให้คู่ได้บรรลุถึงเหตุผลที่ถูกต้องได้ เช่น เมื่อนิครนถ์ผู้หนึ่งมาเฝ้าสนทนาใช้คำพูดรุนแรงด่าทอพระพุทธเจ้า พระองค์ทรงสนทนาได้ตอบตามเหตุผลจนในที่สุดนิครนถ์นั้นว่า “เมื่อเป็นเช่นนี้ ข้าพเจ้าก็เลื่อมใสต่อท่านพระโคตมผู้เจริญเป็นความจริง ถ้าพระโคตมเป็นผู้อบรมแล้วทั้งหลายอบรมแล้วทั้งจิต” “น้าอัศจรรย! ไม่เคยมีเลย ท่านพระโคตมถูกข้าพเจ้าพูดกระทบกระแทก แต่งคำมา โต้เถียงต้อนเอาถึงอย่างนี้ ก็ยังมีผิวพรรณสดใสมีสีหน้าเปล่งปลั่งอยู่ได้ สมเป็นอาการของพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า”^{๗๗}

^{๗๓} พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๗๕๔.

^{๗๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๕๔.

^{๗๕} พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๗๕๔.

^{๗๖} พุ. อป. (ไทย) ๓๒/๘/๖๘, ธ.อ. ๑/๑๓๕.

^{๗๗} ม. มุ. (ไทย) ๑๒/๔๐๙, ๔๓๒/๖, ๔๔๐, ๔๖๒.

สรุปได้ว่า เมื่อเจริญพรหมวิหารธรรมอันดีแล้ว อันสมควรแล้วจะทำให้ผู้ปฏิบัติมีการพัฒนาจิตเป็นท่านผู้ใหญ่

๒.๓.๕ พรหมวิหารธรรม เป็นธรรมสำหรับบิดามารดา

ความจริงอันเป็นข้อแตกต่างเป็นข้อสำคัญระหว่างสังคมกับธรรมชาติ ซึ่งมนุษย์ควรเข้าใจฝึกอบรมให้เรียนรู้ตั้งแต่เด็ก กล่าวคือ ธรรมชาติ เป็นไปตามธรรมชาติ แต่สังคมมนุษย์เป็นไปตามกรรมนิยามด้วย ในแง่ที่เด็กควรเรียนรู้เกี่ยวกับเรื่องนี้ คือ

เด็กควรได้รับการปฏิบัติด้วยเมตตา แต่การแสดงเมตตาเช่นนั้น นอกจากเป็นการแสดงความรักความปรารถนาดีเพื่อประโยชน์ทางจิตใจของเด็กโดยตรง เช่น ความอบอุ่นใจเฉพาะหน้า และมีความสุขสภาพจิตใจที่ดีในระยะยาว แล้วควรมีเป้าหมายทางปัญญาด้วย คือ นำไปสู่ความเข้าใจซาบซึ้งในความดีเจตนาอันดีงาม ความมีน้ำใจหรือความตั้งใจดีต่อกันระหว่างมนุษย์ หากผู้ใหญ่ปฏิบัติต่อเรื่องนี้อย่างชาญฉลาด เด็กจะเกิดความรู้ความเข้าใจว่ามนุษย์จะแตกต่างจากธรรมชาติ มนุษย์มีจิตใจ มนุษย์มีเจตนา มีความจงใจตั้งใจที่จะจัดการหันเหการกระทำของตนได้จะจงใจ ทำต่อกันในทางร้ายก็ได้ในทางดีก็ได้ แม้เลี้ยงลูกมิใช่ทำตามสัญชาตญาณเท่านั้น แต่แม้มีความรักความหวังดี มีการเลือกตัดสินใจด้วยเมตตาที่เป็นคุณธรรมของมนุษย์ด้วย หากมนุษย์มีเจตนาดี ทำต่อกันด้วยความปรารถนาดีจะทำให้เกิดความสุขและประโยชน์อย่างมาก ต่างจากธรรมชาติที่เป็นกลาง ๆ ไม่มีจิตใจไม่มีความคิดร้ายหรือคิดดี ความเป็นธรรมชาตินั้น บางครั้งก็อ่อนโยนละมุนละไมอำนวยความสะดวกให้มนุษย์พอใจและมีความสุข บางครั้งก็ร้ายรุนแรง เป็นโทษก่อความทุกข์แก่มนุษย์ แต่เป็นไปในทางใดก็ตาม ธรรมชาติก็ไม่มีเจตนา ธรรมชาติไม่ได้คิดกลั่นแกล้งมนุษย์แต่ธรรมชาติเป็นไปตามเหตุปัจจัยของมัน แต่ถึงอย่างไร ธรรมชาติก็เป็นสิ่งที่พึ่งพาอาศัยของมนุษย์เราจึงควรรักธรรมชาติปฏิบัติต่อธรรมชาติด้วยความเข้าใจตามเหตุตามปัจจัย^{๗๔}

ชีวิตของมนุษย์นั้นตามสภาวะของธรรมดามีทุกข์ที่ถูกธรรมชาติที่ไม่มีเจตนาคอยบีบคั้นมากอยู่แล้ว มนุษย์เรามีเจตนาหันเหการกระทำของตนได้จึงไม่ควรเบียดเบียนเพิ่มทุกข์แก่กันและกันอีก เราควรใช้เจตนาในทางที่ช่วยเหลือเกื้อกูลกันผ่อนเบาบรรเทาทุกข์กันมีเมตตากุณากะทำต่อกันด้วยความรักความปรารถนาดีมีความตั้งใจต่อกัน อย่างไรก็ตาม ในการแสดงความรักความปรารถนาดีต่อเด็กนั้น ต้องระวังมิให้ก้าวเลยจากเมตตาตกกลายเป็นการพะนอต้นหาเด็ก หากกลายเป็นการพะนอต้นหาของเด็ก เด็กจะไม่ทราบซึ่งใจคุณค่าแห่งเจตนาที่ดีของมนุษย์ คือ ไม่เกิดความตระหนักรู้ว่า การกระทำนั้นเป็นไปด้วยความเมตตาด้วยความปรารถนาดีต่อกัน

^{๗๔} พระพรหม คุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม, ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๗๔๖.

โดยมนุษย์จงใจทำและจะไม่เกิดความเข้าใจถึงความเป็นกลางของธรรมชาติ นอกจากจะเสียผลในด้านการปลูกฝังเมตตาธรรมและความรับผิดชอบต่อตนเองแล้ว ยังทำให้เด็กเสื่อมเสียคุณภาพจิตเพาะเลี้ยงอกุศลธรรมต่าง ๆ เช่น ความเห็นแก่ตัว ความเอาแต่ใจตัว ความอ่อนแอ ความโลภ และความอิจฉาริษยา เป็นต้น ให้เพิ่มขึ้นด้วย วิธีที่จะป้องกันไม่ให้เลยไปไปเป็นการพะนอต้นเหตุนั้น คือ การให้เด็กรู้ขอบเขตระหว่างการทำที่มนุษย์จะกระทำต่อกันด้วยความรัก ความปรารถนาดีกับการเป็นไปตามเหตุผลธรรมชาติ กล่าวอีกลักษณะหนึ่งว่า ฟังระวังมิให้มีการแสดงเมตตาอย่างผิด ๆ ที่กลายเป็นการขัดขวางหรือทำลายความรู้เท่าทันความเป็นจริงแห่งธรรมดาในทางปฏิบัติ คือ จะต้องให้พรหมวิหารให้ครบทั้ง ๔ ข้อ คือ นอกจากมีความรัก ความปรารถนาดีด้วยเมตตาเป็นหลักยืนพื้นอยู่แล้ว ก็มีกรุณาส่งสารช่วยเหลือเมื่อเด็กได้รับทุกข์ แสดงความชื่นชมยอมรับหรือชื่นชมยินดีเมื่อได้ความสุขหรือทำการสำเร็จโดยชอบธรรมหรือโดยเหตุโดยผล (มุทิตา) และรู้จักวางที่เฉยเฝ้าดูหรือวางใจเป็นกลาง เมื่อเด็กทำการตามแนวเหตุผล กำลังรับผิดชอบตนเองได้อยู่ หรือเมื่อมีเหตุที่เด็กควรได้รับผิดชอบต่อผลแห่งการกระทำของตน (อุเบกขา) โดยเฉพาะข้อสุดท้ายนี้แหละ คือ องค์ธรรมจำเพาะสำหรับป้องกันไม่ให้เมตตา กลายเป็นเครื่องมือบดบังปัญญา^{๗๙}

ในสถานการณ์กลับกัน หากผู้เป็นพ่อแม่ปราศจากพรหมวิหารธรรม ๔ กล่าวคือ

ในยามปกติไม่รักลูก (ไม่เมตตา) ทำให้ลูกเกิดมาและเติบโตท่ามกลางครอบครัวที่ขาดความรัก เมื่อเขาไม่ได้รับความรักความอบอุ่นจากครอบครัววันหนึ่งเมื่อเขาไปสร้างครอบครัวด้วยตัวของเขาเอง เขาก็จะทำให้ครอบครัวของเขากลายเป็นครอบครัวที่ปราศจากความรัก ปราศจากความเมตตาอารี

ขณะเดียวกันหากเขาเกิดมาโดยปราศจากความช่วยเหลือเกื้อกูลจากผู้เป็นพ่อเป็นแม่ (ไม่กรุณา) เขาจะเป็นคนที่เห็นแก่ตัว รักใคร่ไม่เป็น ช่วยเหลือใครไม่เป็น เป็นคนใจไม้ไผ่ระกำ ต่อมาเมื่อพ่อแม่ไม่คอยโอบอุ้มหนุนการเมื่อลูกประสบความสำเร็จ (ไม่มุทิตา) เขาก็จะชื่นชมใครไม่เป็นเลยในชีวิตนี้ และอาจกลายเป็นคนที่อิจฉาริษยาเห็นผู้อื่นได้ดีมีสุขกว่าตนไม่ได้ และประการสุดท้าย หากพ่อแม่ไม่วางใจเป็นกลาง (ไม่อุเบกขา) ไม่สอนให้เขารู้ว่าอะไรดี อะไรชั่ว ทุกครั้งที่เขามีปัญหา ทุกครั้งที่เขาขัดแย้งกับธรรม ขัดแย้งกับกฎหมาย พ่อแม่จะคอยไปแทรกแซงกฎหมาย แทรกแซงธรรมทุกครั้งไป จนเขาไม่รู้ว่าอะไรดีอะไรชั่วไม่รู้ว่าอะไรผิด อะไรถูก อะไรควร อะไรไม่ควรเมื่อเติบโตขึ้นมาเขาจะเป็นคนที่สูญเสียสามัญสำนึก ทำชั่วทำผิด โดยไม่

^{๗๙} อ่างแล้ว.

^{๘๐} พระมหาสุชาติ วัชรเมธี, มหัตถรรยแห่งรัก (Love Analysis), หน้า ๘๑ – ๘๒.

รู้ตัวว่าทำชั่ว ทำผิด มนุษย์เราถ้าสูญเสียสามัญสำนึกแล้ว ก็พร้อมที่จะสูญเสียทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตได้อย่างง่ายดาย

ดังนั้น คนเป็นพ่อเป็นแม่ที่ดี นอกจากจะต้องทำหน้าที่ของบุพการี & ประการแล้ว ยังต้องทำหน้าที่ของพรหมทั้ง ๔ ประการให้สมบูรณ์อีกด้วย

นอกจากนั้นแล้ว ก็ควรทำหน้าที่ของพระอรหันต์กล่าวคือ เป็นผู้เลี้ยงดูลูกด้วยจิตใจอันบริสุทธิ์ ไม่เรียกร้องการตอบแทนเหมือนดังที่พระอรหันต์โปรดสัตว์โลกโดยไม่หวังผลตอบแทนอันใดทั้งสิ้น

จากนั้น พ่อแม่จะต้องเป็นครูคนแรกของลูกกล่าวคือ พ่อแม่จะต้องสอนศิลปะการดำเนินชีวิตให้แก่ลูก ตั้งแต่เริ่มต้นชีวิต ตั้งแต่ยังไม่เข้าโรงเรียนนับแต่เรื่องพื้นฐานที่สุด เช่น การนั่ง การนอน การยืน การเดิน การคว่ำ การหงาย การเรียกพ่อเรียกแม่ การรู้จักคุณลุง คุณป้า คุณน้า คุณอา รู้จักอะไรดีอะไรชั่ว การรู้จักพูด รู้จักกิน ดื่มน หลับ นอน ทุกอย่างเหล่านี้ทั้งหมด พ่อแม่จำนวนมากให้กำเนิดลูก แต่ไม่ยอมสอนลูกทั้งที่เขายากได้ลูกที่ดี แต่ในเมื่อเขาไม่สอนก็ยากมากที่จะได้ลูกเป็นคนดี และประการต่อมาก็คือ พ่อแม่จะต้องทำหน้าที่เป็นมัคคุเทศน์ให้แก่ลูกคอยชี้ทิศนำทางให้ลูกได้รู้ว่าทางไหนควรเดิน ทางไหนไม่ควรเดิน ทางไหนเป็นทางแก้ความดีงาม ทางไหนเป็นหนทางแห่งความเสื่อม

เมื่อไรก็ตาม ที่พ่อแม่ทำหน้าที่พื้นฐาน & ประการ กล่าวคือ ๑. ห้ามปรามลูกจากความชั่ว ๒. สอนลูกให้เป็นคนดี ๓. ให้การศึกษาที่เหมาะสมที่สุดแก่ลูก ๔. เป็นธุระในการจัดหาคู่ครองให้แก่ลูก & มอบทรัพย์มรดกให้แก่ลูกเมื่อถึงเวลาอันสมควร และทำหน้าที่เป็นพรหมด้วยการนำพรหมวิหาร ๔ ประการ มาเป็นแนวทางในการเลี้ยงลูกและได้ทำหน้าที่ขั้นสูงคือ เป็นพระอรหันต์ เป็นครูคนแรกของลูก เป็นมัคคุเทศน์ผู้ชี้้นำทำให้แก่ลูกแล้ว เมื่อนั้นเองการเป็นพ่อเป็นแม่จึงจะสมบูรณ์จึงจะมีเหตุผลเพียงพอที่จะเป็นที่รักของลูก ๆ อย่างถึงที่สุด

สรุปได้ว่า บิดามารดาเป็นผู้ชี้หลักพรหมวิหารในการเลี้ยงดูบุตรธิดา พรหมวิหารธรรมจึงเป็นธรรมสำหรับบิดามารดา

๒.๓.๖ พรหมวิหารธรรมเป็นกัมมัฏฐาน

ความสำคัญของพรหมวิหารธรรม ในฐานะที่พรหมวิหารธรรม เป็นกรรมฐาน ในการพัฒนาจิต ด้วยพรหมวิหารธรรม นั้นย่อมทำให้เกิด รูปฌานเบื้องต้น ๓ และฌานที่ ๔ กล่าวคือ^{๔๑}

^{๔๑} พระภิกษุทันตะพุทธทาสเถระ, อภิธัมมมาตาร, พิมพ์ครั้งที่ ๒, แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ, (ชลบุรี : จิตตภาวันวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๓๑๖, ๓๑๘ - ๓๑๙.

“กรรมฐาน ๓ คือ พรหมวิหารข้างต้น ได้แก่ เมตตา กรุณา และมุทิตา ย่อมทำให้เกิดรูปฌานเบื้องต้น ๓ (ตามจตุกกนัย)

พรหมวิหารที่ ๔ คือ (อุเบกขาพรหมวิหาร) และอรูปกรรมฐานย่อมทำให้เกิดฌานที่ ๔”

(อุเบกขาพรหมวิหารยอมให้ได้แต่รูปจตุตถฌานตามจตุกกนัย สำหรับอรูปกรรมฐาน ๔ ย่อมทำให้ผู้เจริญได้รูปฌาน ๔ โดยเฉพาะๆ)

ในจรีต ๖๔ กล่าวถึง กรรมฐาน ๘ อย่างเหล่านี้คือ อัปปมัญญา (๔) และวิถณกสิน (๔ คือ นีลกสิน ปิตกสิน โสทาทกสิน) เหมาะสมแก่ผู้มีโทสะจรีต

ในกรรมฐาน ๔๐ กสิน ๑๐ อสุภะ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ อัปปมัญญา ๔ อรูปกรรมฐาน ๔ จตุธาตุวัตถตถาน ๑ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑”

ในกรรมฐานเหล่านี้ กรรมฐานที่ได้ถึงอุปปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ อันได้แก่ อัปปมัญญา ๔ หรือ พรหมวิหาร ๔

กรรมฐาน ๓ คือ พรหมวิหารข้างต้น (เมตตา กรุณา และมุทิตา) ย่อมทำให้เกิดรูปฌานเบื้องต้น ๓ (ตามจตุกกนัย)

พรหมวิหารที่ ๔ (อุเบกขาพรหมวิหาร) และอรูปกรรมฐาน ย่อมทำให้เกิดฌานที่ ๔ ”

อุเบกขาพรหมวิหารยอมให้ได้แต่รูปจตุตถฌานตามจตุกกนัยสำหรับอรูปกรรมฐาน ๔ ย่อมทำให้ผู้เจริญได้รูปฌาน ๔ โดยเฉพาะๆ

ดังนั้น ผู้ที่เริ่มต้นปฏิบัติธรรมต้องเจริญกรรมฐานตั้งแต่ปฐมฌานไปถึงจตุตถฌานจึงจะเจริญอรูปกรรมฐานต่อไปได้ จะเริ่มเจริญอรูปกรรมฐานทันทีไม่ได้ ส่วนอุเบกขาพรหมวิหารก็เป็นไปในทำนองเดียวกันคือ ต้องเจริญเมตตา กรุณา มุทิตามาก่อน

สรุปความได้ว่า พรหมวิหารธรรมใช้ในการพัฒนาจิตด้วยเหตุที่เป็นกรรมฐาน

๒.๓.๗ พรหมวิหารเป็นธรรมที่เป็นแนวทางไปสู่เป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา

พรหมวิหารธรรม เป็นแนวทางไปสู่เป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา กล่าวคือ พรหมวิหารธรรมในระดับประโยชน์สูงสุด พรหมวิหาร เป็นแนวทางไปสู่เป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา กล่าวคือ พรหมวิหารธรรมซึ่งเป็นคุณธรรมระดับพื้นฐานนำผู้ประพฤติปฏิบัติไปสู่ความเป็นผู้มีจิตใจสูงขึ้นๆ หรือนำไปสู่คุณธรรมระดับสูงขึ้น เช่น ระดับฌาน ระดับพระอรหันต มีผู้ปฏิบัติบำเพ็ญจนได้ฌานแล้ว อาศัยฌานนั้นเป็นบาทในการเจริญวิปัสสนาโดยยกขึ้นสู่พระไตรลักษณ์ปฏิบัติไปอย่างต่อเนื่อง ย่อมเป็นเหตุปัจจัยให้บรรลุถึงพระนิพพานได้ ในชาตินี้ ในลักษณะที่เรียกว่า เมตตาเจโตวิมุตติ, กรุณาเจโตวิมุตติ, มุทิตาเจโตวิมุตติ และอุเบกขาเจโตวิมุตติ

พรหมวิหารในฐานะเป็นอารมณ์ของกัมมัฏฐานหมวดหนึ่งในกัมมัฏฐาน ๔๐ คือ เป็นเรื่องของสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยคุณประโยชน์มีแก่ผู้ปฏิบัติถือว่าเป็นประโยชน์ระดับพื้นฐาน รวมถึงเป็นคุณธรรมที่ช่วยพัฒนาแนวคิดการกระทำและคำพูดให้ดีงาม เป็นแนวทางแห่งกุศลกรรม... นอกจากนี้ พรหมวิหารในฐานะที่เป็นอารมณ์ของกัมมัฏฐานยังนำมาซึ่งประโยชน์สูงสุด คือพระนิพพานผู้ปฏิบัติพรหมวิหารหากมีความเพียรสามารถทำจนทำให้เกิดขึ้น ทำจนนั้นให้เป็นบาทแห่งวิปัสสนา การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน โดยยกขึ้นสู่พระไตรลักษณ์พิจารณาถึงความไม่เที่ยง (อนิจจัง) เป็นทุกข์ (ทุกข์) และไม่มีตัวตน (อนัตตา) เมื่อปฏิบัติอยู่ในแนวทางแห่งวิปัสสนากรรมฐาน ย่อมบรรลุถึงที่สุดแห่งการรู้แจ้งคือความสิ้นไปแห่งทุกข์ทั้งมวล^{๔๒}

อย่างไรก็ตามผู้วิจัย มีความเห็น เพิ่มเติมจากการค้นคว้าว่า การแข่งขันทั้งหลายทั้งปวงมีการแพ้มีการชนะ มีการเบียดเบียนและสร้างความเจ็บช้ำน้ำใจให้แก่กันและกันอยู่เล็กน้อยบางครั้งเมื่อสะสมไว้มากย่อมนำไปสู่การรบราฆ่าฟันอย่างไม่มีทางหลีกเลี่ยง ดังนั้นหากมนุษย์นำหลักพรหมวิหารธรรมมาใช้เพื่อการพัฒนาจิตใจจะทำให้ บังเกิดผลในทางที่ดี คือ การมีจิตใจที่ดี หรือภาวะจิตกุศล ไม่ว่าจะเป็นความร่าเริง เบิกบาน ผ่องใส ปราโมทย์ ปิติ เป็นการพัฒนาในตัว แม้เป็นเมตตา กรุณาเป็นต้น เป็นการแผ่ออกไปนอกตัว นอกจากมีความสำคัญต่อการพัฒนาจิตใจ เอื้อต่อการทำงานของปัญญา และช่วยให้คนอยู่ร่วมกันร่มเย็นเป็นสุขแล้วยังส่งผลดีต่อร่างกาย เกื้อหนุนต่อสุขภาพกายด้วย การทำงานของจิตใจอาศัยระบบของร่างกายและภาวะจิตใจมีความสัมพันธ์ส่งผลต่อกันกับระบบของร่างกายนั้น^{๔๓}

เมื่อคนโกรธ (มีภาวะจิตโกรธมีอารมณ์โกรธ) กล้ามเนื้อจะเครียดเขม็งเกร็ง แม้แต่กล้ามเนื้อหน้า หัวใจเต้นแรง หายใจแรงและเร็ว เกิดความร่าร้อน ระบบการเผาผลาญทั้งหมดเร่งทำงานหนัก เลือดคั่ง ลมขัด

ในระยะยาว ถ้ามักโกรธ หงุดหงิด ร่างกายจะทรุดโทรมไว แก่เร็ว อาจเป็นโรคบางอย่างง่าย เช่นเป็นแผลในกระเพาะอาหาร ในทางกลับกัน หากโกรธหรือกลัวขึ้นมา แต่ตั้งสติได้ค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจ โดยการหายใจเข้า – ออกยาวช้า ๆ สม่่าเสมอ อาการเครียดเกร็งเป็นต้น ของร่างกาย ก็จะบรรเทาลงแม้แต่อารมณ์ประหม่าก็อาจหายได้ และภาวะดีก็ดีขึ้นด้วยเรียกว่า ผ่อนคลายสบายขึ้นทั้งองค์พหุพอ อย่างง่าย ๆ กายเครียดใจเครียด ถ้าใจเครียด กาย

^{๔๒} พระมหาสุทนต์ วิฑิตโย(ถาวรศีล), ศึกษาวิเคราะห์พรหมวิหาร ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา”.

วิทยานิพนธ์ศาสตรมหาบัณฑิต, หน้า ๑๗๐.

^{๔๓} พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตฺโต), **มองธรรมถูกทางมีสุขทุกที**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๕,

(กรุงเทพมหานคร : บริษัทพิมพ์สวย, ๒๕๕๔), หน้า ๑๓ - ๑๔.

ก็เครียดด้วย ตรงข้ามกับความโกรธ คือ เมตตา พอเมตตาเกิดขึ้นในใจ กล้ามเนื้อทั้งหลายได้พัก การหายใจเรียบรื่น การเผาผลาญลดน้อย ความสงบเย็นเกิดขึ้น ทั้งระบบของร่างกายผ่อนคลาย เลือดลมเดินดี การมีเมตตาประจำใจในระยะยาว นอกจากแก่ช้า ก็จะมีบุคลิกภาพอ่อนโยน มีเสน่ห์หรือชวนคบหา และให้เกิดความสุขแก่ผู้เข้ามาใกล้ชิดด้วย คนที่มีภาวะจิตอกุศล (ภาวะจิต ด้านลบ – negative emotions) เช่น งุ่นง่าน หงุดหงิด ขี้โกรธ โศกเศร้า ห่วงกังวล เปื่อหน่าย ท้อแท้ หดท้อกำลังใจ ฯลฯ นอกจากร่างกายจะทรุดโทรมไปชั้นหนึ่งแล้ว บางทียังทำให้เบื่ออาหาร เป็นต้น ซ้ำเข้าอีกชั้นหนึ่งด้วย ทำให้เกิดผลเสียร้ายแรง อาจจะทำให้สุขภาพกายถึงขั้นเสี่ยงชีวิต ก็ได้ แต่ในทางตรงข้าม คนที่มีภาวะจิตดี ที่ชัดเจน เช่น มีปิติ อิ่มใจปลื้มใจ ถึงแม้กายจะอด ก็อยู่ดีได้นาน แลก็มีผิวพรรณผ่องใสด้วย^{๔๔} มีเรื่องตัวอย่างว่า ครั้งหนึ่ง พระพุทธเจ้าเสด็จเข้าไป บิณฑบาตในหมู่บ้านพรหมณ์แห่งหนึ่ง ไม่ทรงได้รับอาหารเลย เสด็จกลับออกมา โดยมีบาตรเปล่า มารมาเฝ้า พระพุทธเจ้าตรัสว่า “เราทั้งหลายไม่มีอะไรกังวลอยู่เป็นสุขสบายนักหนา จะมี ปิติเป็นภักษาเหมือนดังเหล่าเทวพวกอภิสสรพรหม”^{๔๕} และจะเห็นได้จากการที่พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) กล่าวว่า

ตัวอย่างง่าย ๆ เห็นกันทั่วไป คือ คนเจ็บไข้ที่มีกำลังใจดี หรือมีเรื่องมีข่าวให้ดีใจ ปลื้มใจหรือเกิดกำลังใจ แล้วมีอาการฟื้นดีขึ้นทันตาหรือหายวันหายคืน ในทางตรงข้าม ผู้ป่วยอีกมากหลายทั้งที่โรคก็ยังไม่ทรุดหนักนักหนาแต่เกิดใจเสียขึ้นมา หดท้อกำลังใจ เลยทรุดหนักลงไป เร็วไวเห็นกับตา^{๔๖}

สรุปได้ว่า พรหมวิหารเป็นอารมณ์ของกัมมัฏฐานหมวดหนึ่งในกัมมัฏฐาน ๔๐ เมื่อพัฒนาจิตด้วยพรหมวิหารแล้วจึงเป็นแนวทางไปสู่เป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา

๒.๔ สรุป

พรหมวิหารธรรม คือ ธรรมเป็นเครื่องอยู่อย่างประเสริฐ ธรรม เป็นเครื่องอยู่อย่างพรหม จึงเป็นธรรมสำหรับมนุษย์ผู้มีจิตใจประเสริฐทุกคน หลักธรรมนี้เป็นหลักปฏิบัติสำหรับท่านผู้ใหญ่ เป็นธรรมสำหรับมารดา บิดา เป็นสัญลักษณ์ของพระพุทธศาสนา และเป็นกัมมัฏฐานเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อัปปมัญญา คือ ธรรมที่แผ่ไปไม่มีประมาณ อัปปมัญญา คือ ธรรมที่แผ่ออกไปยังมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายด้วยจิตใจสม่ำเสมอ ทั่วกัน ไม่มีประมาณ ไม่จำกัดขอบเขต ดังนั้น การเจริญพรหมวิหาร ๔ ให้เป็นอัปปมัญญาได้ ต้องเริ่มแผ่แบบเจาะจงไปก่อนจนกระทั่ง

^{๔๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๖.

^{๔๕} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๔๖๗/๑๖๗.

^{๔๖} พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตฺโต), มองธรรมถูกทางมีสุขทุกที, หน้า ๑๖.

เมื่อเกิดความชำนาญ จึงค่อยแผ่แบบรวม คือไม่เจาะจง ดังนั้น พรหมวิหาร ๔ เรียกอีกอย่างว่า อปัมภัญญา ๔ เพราะแผ่สม่ำเสมอโดยทั่วไปในมนุษยสัตว์ทั้งหลาย อย่างไม่มีประมาณ ไม่จำกัดขอบเขต พรหมวิหารธรรม มี ๔ ประการ คือ

๑. เมตตา ความรัก ความปรารถนาดี ขอให้มนุษย์และสัตว์อื่น เป็นสุข ตรงกันข้ามกับพยาบาท (คิดให้เข้าถึงความพินาศ)

๒. กรุณา ความสงสาร ความใส่ใจขอให้มนุษย์และสัตว์อื่น ที่เป็นทุกข์พ้นทุกข์ ตรงกันข้ามกับ วิหิงสา หรือ วิหิงสา (คิดเบียดเบียน)

๓. มุทิตา ความยินดี เนื่องในมนุษย์ และสัตว์อื่นประสบสุข ไม่อิจฉาริษยา ตรงกันข้ามกับ อรติ (ริษยา)

๔. อุเบกขา ความวางใจเป็นกลาง ด้วยพิจารณาเห็นว่ามนุษย์และสัตว์ต่างก็มีกรรมเป็นของตน ตรงกันข้ามกับราคะ (ความคิด ความยึด)

พรหมวิหารธรรม ยังจัดเป็นกรรมฐานหมวดหนึ่ง ในจำนวนกรรมฐาน ๔๐ เป็นเรื่องของการภาวนา

พรหมวิหารธรรม เป็นหลักธรรมที่มีความสำคัญยิ่งในพระพุทธศาสนา และถือว่าเป็นหลักธรรมค้ำจุนโลกอย่างแท้จริง ด้วย พรหมวิหารธรรมเป็นธรรมเครื่องอยู่อย่างประเสริฐ ดังตัวอย่างของความมีเมตตา หมายถึงไมตรี ความรัก ความปรารถนาดี ความเห็นอกเห็นใจ ความเสริมสร้างประโยชน์สุข ต่อเพื่อนมนุษย์ และสัตว์ทั้งหลาย โดยการปฏิบัติต่อทุกคนในทางเสมอกัน พรหมวิหาร เป็นธรรมเครื่องอยู่อย่างพรหม คำว่า พรหมในศาสนาพราหมณ์ คือผู้สร้างสรรค และอภิบาลโลก เราทุกคนควรเป็นผู้มีส่วนร่วมต่อการสร้างสรรคอภิบาลโลก หากประพฤติปฏิบัติตามหลักพรหมวิหารธรรม เราจักเข้าสู่ความเป็นพรหมได้ ดังเช่น จริยวัตรของ มารดา บิดา ในฐานะพรหม และเปรียบดุจดั่งพรหม นอกจากนี้ พรหมยังหมายถึง ผู้เป็นเลิศ และประเสริฐ การนำหลักธรรมนี้มาประพฤติปฏิบัติ จึงเป็นหลักธรรมสำหรับมนุษย์ผู้มีจิตใจประเสริฐ และเป็นธรรมอันเป็นหลักปฏิบัติสำหรับท่านผู้ใหญ่ ด้วยผู้ใหญ่ คือผู้มีจิตใจกว้างขวาง ยิ่งใหญ่ ด้วยคุณธรรม ความดีงาม และผู้ใหญ่ ในฐานะเป็นผู้นำ และเป็นตัวอย่าง ต่อการทำความดีอย่างแท้จริง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง พรหมวิหารธรรมเป็นธรรมสำหรับ บิดา มารดา ซึ่งความจริงอันเป็น ข้อแตกต่างสำคัญระหว่างสังคมกับธรรมชาติ ที่มารดา บิดา เป็นผู้ควรเข้าใจ ผูกอบรม ให้เด็กเรียนรู้ และประพฤติปฏิบัติ พรหมวิหารธรรม เพื่อนำไปพัฒนาจิต และปฏิบัติต่อบุคคล และสังคม โดยที่มารดา บิดา ผู้เป็นครูคนแรกของบุตร เป็นมัคคุเทศก์ ผู้ชี้แนะเอาพรหมวิหารธรรมมานำและ ทำให้แก่ลูกปฏิบัติตาม พรหมวิหารธรรม ยังมีความสำคัญในฐานะเป็นกรรมฐาน

ในการพัฒนาจิตจนถึงฌาน โดยที่ผู้เริ่มต้นปฏิบัติธรรม เมื่อเจริญกรรมฐานเริ่มต้นจากปฐมฌาน ไปถึงจตุตถฌาน การเจริญพรหมวิหารต้องเริ่มจาก เมตตา กรุณา มุทิตา มาก่อน เพื่อเป็นปัจจัยต่อการเจริญอุเบกขา จนกระทั่งพรหมวิหารธรรม เป็นแนวทางไปสู่เป้าหมายสูงสุด ในพระพุทธศาสนา กล่าวคือ พรหมวิหารธรรมในระดับประโยชน์สูงสุด คือเป็นคุณธรรมระดับพื้นฐาน เพื่อนำผู้ประพฤติปฏิบัติสู่ความเป็นผู้มีจิตใจสูงขึ้น และนำสู่ระดับคุณธรรมสูงขึ้น เพื่อพัฒนาแนวคิด การกระทำ คำพูดอันดีงามเป็นกุศลธรรม และอารมณ์กัมมัฏฐาน นำมาซึ่งประโยชน์สูงสุด คือ การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อพิจารณาพระไตรลักษณ์ ย่อมบรรลุถึงที่สุดแห่งการรู้แจ้งในธรรม