

บทที่ ๔

การประยุกต์พรหมวิหารธรรมต่อการพัฒนาจิตในสังคมไทย

การเจริญพรหมวิหารธรรมในสังคมปัจจุบันเพื่อการพัฒนาจิตมีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิตของบุคคล ถือว่าพรหมวิหารธรรมเป็นคุณธรรมและจริยธรรมต่อเป้าหมายของการปฏิบัติธรรม ในบทนี้จำเป็นต้องกล่าวถึงการพัฒนาจิตเพื่อการปฏิบัติธรรมด้วยพรหมวิหารธรรมและการพัฒนาจิตด้วยพรหมวิหารธรรมของปัจเจกชนและสังคม

๔.๑ การพัฒนาจิตเพื่อการปฏิบัติธรรมด้วยพรหมวิหารธรรม

๔.๑.๑ ความหมายของการพัฒนาจิต

การพัฒนาจิต คือ การยกระดับคุณภาพจิตใจของมนุษย์ให้สูงขึ้น ด้วยวิธีการทำจิตใจให้สงบ เกิดปัญญา แก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวัน อยู่ในโลกแห่งความเป็นจริงได้อย่างไม่มีความทุกข์ ปฏิบัติหน้าที่ไปอย่างดีที่สุดในทุกๆ ด้าน หมายถึง การฝึกฝนจิตใจให้สงบ มีสติสัมปชัญญะ มีสมาธิ มีเหตุผล มีความขยันหมั่นเพียร มีความอดทน มีพลังทางจิต ทำให้เกิดมีสุขภาพจิตดี มีจิตใจเข้มแข็ง นุ่มนวล ควรค่าต่อการทำงานเป็นต้น ซึ่งตรงกันข้ามกับการฝึกกายนั่นเอง แต่มีข้อแตกต่างกันตรงที่ว่า การฝึกกายนั้นจะต้องทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวและออกกำลังกายในอิริยาบถต่างๆ จะทำให้ร่างกาย สบายขึ้นและมีพลัง ส่วนการฝึกฝนจิตและ พัฒนาจิตจะต้องทำให้จิตหยุดนิ่ง เช่นการมีจิตใจ จดจ่อ ตั้งมั่นในการทำงาน อ่านหนังสือ ฟังเพลง เป็นต้น หรือ การทำสมาธิ การนั่ง นั้น จะเกิดพลัง และมีความสุขสบายขึ้น^๑

จิตมีลักษณะดังนี้

๑. ดันรน (ผุนรน) ดันรนไปเพื่อจะหาอารมณ์ที่เป็นเหยื่อ มีรูปและเสียง เป็นต้น
๒. กวัดแกว่ง (จปัล) ไม่หยุดอยู่ในอารมณ์หนึ่ง อารมณ์ใดนาน
๓. รักษายาก (ทฺรูกฺข) รักษาให้อยู่กับที่ไม่ให้คิดถึงเรื่องต่างๆ นั้นทำได้ยาก
๔. ห้ามยาก (ทฺนุณิวารย) ป้องกันไม่ให้คิดถึงเรื่องที่เราไม่ต้องการนั้นทำได้ยาก
๕. ช่มได้ยาก (ทฺนุณิคฺคห) ฝึกได้ยาก
๖. เป็นธรรมชาติที่รวดเร็ว (ลหุ) เกิดขึ้นแล้วดับไป

^๑ พระมหาบุญเลิศ ธมฺมทสฺสี, “พระพุทธศาสนากับการพัฒนาจิต, การตามดูจิตเพื่อรู้ความจริงของชีวิต”, ใน พระพุทธศาสนากับจริยศาสตร์, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๒๔๓.

๗. มักตกไปตามอารมณ์ที่ชอบ (ยตุถ กามนิปาติน)

๘. ไปได้ไกล (ทรงคม)

๙. เทียวไปดวงเดียว (เอกจรี) เกิดทีละดวง รับอารมณ์ได้ครั้งละ ๑ อย่าง

๑๐. ไม่มีรูปร่าง (อสิริ) ไม่มีรูปร่างแต่สัมผัสได้

๑๑. มีคูหา คือ ร่างกายเป็นที่อยู่อาศัย (คูหาสย)

แม้ว่าจิตจะมีลักษณะดังกล่าวแล้ว ผู้มีปัญญา สามารถฝึกฝนจิตนี้ให้ตรงได้ คือ นำประโยชน์ไปใช้ได้เหมือนนายช่างครัดดลูกศรที่คดให้ตรงได้ ดังพุทธพจน์ว่า “จิตที่คั่นร่น กวัดแกว่ง รักษายาก ห้ามยาก” ผู้มีปัญญาสามารถควบคุมให้ตรงได้เหมือนช่างครัดดลูกศรให้ตรงจะนั้น^๒

ในชีวิตความเป็นอยู่มนุษย์รับรู้สิ่งต่างๆ ผ่าน ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ สิ่งที่ได้รับเข้ามา มีทั้งสิ่งที่เราชอบใจและไม่ชอบใจ หากเป็นเรื่องที่เราชอบใจและหรือเป็นเรื่องที่เราไม่ชอบใจ จิตจะปรุงแต่งไปตามความรู้สึกนั้น เราจึงสะสมความโลภ โกรธ หลง ไว้ในจิตโดยไม่รู้ตัว เมื่อจิตสัมผัสกิเลสเหล่านี้ไว้ปริมาณกิเลสที่สะสมอยู่จะเปลี่ยนคุณภาพจิต ให้เป็นไปตามอำนาจของกิเลส โดยที่เราไม่ปรารถนาให้เป็นเช่นนั้น เช่นหากเราโกรธบ่อยๆ กิเลสคือความโกรธจะซึมซับเข้าไปในจิต เปลี่ยนคุณภาพของจิตทำให้เป็นคนโกรธง่าย เจ้าอารมณ์ อุนเฉียว แม้บางครั้งเป็นเรื่องขัดใจเล็กๆ น้อยๆ ก็ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ เป็นต้น

การทำสมาธิ ทำให้จิตสะอาดและบริสุทธิ์ขึ้น จิตจะพัฒนาและเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี เช่น มีอารมณ์เย็นลง ความโกรธลดความรุนแรงลง มีสติตั้งมั่นรู้ตัวควบคุมอารมณ์ได้ ลดทิฐิ มานะความถือตัว ความฟุ้งซ่านและความเครียดลดลง อดทนต่อสิ่งที่มากระทบจิตใจได้ เข้าใจผู้อื่น และรู้จักการให้อภัย จนกระทั่งความรักเมตตาปรารถนาดี เกิดท่วมท้นใจจิตใจ ก่อให้เกิดคุณประโยชน์ อย่างสูงค่าในการดำเนินชีวิต กล่าวคือ ช่วยส่งเสริมสุขภาพ สร้างความรู้ มีศักยภาพในการทำงานแก้ไขปัญหาส่วนตัวได้ จึงมีการพัฒนาสังคมส่วนรวมได้ทุกระดับอย่างไม่มีขีดจำกัดต่อไปจนกว่า จะประสบสันติสุขตามที่มวลมนุษยชาติปรารถนา การพัฒนาจิตที่เห็นผลอย่างชัดเจน คือทำให้เราลดความเห็นแก่ตัว รู้จักการปล่อยวางและการให้อภัยจนเกิดขึ้นซึ่งความเมตตา กรุณา และความเอื้ออาทรต่อกัน อันเป็นผลดีต่อตนเอง ครอบครัว ประเทศชาติ และสังคมโลกโดยรวม.^๓

^๒ พุ.ธ.(ไทย) ๒๓/๓๓-๓๔/๓๕.

^๓ พระมหาบุญเลิศ ฐมฺมทสฺสี, “พระพุทธศาสนากับการพัฒนาจิต, การตามดูจิตเพื่อรู้ความจริงของชีวิต , ในพระพุทธศาสนากับจริยศาสตร์ , หน้า ๒๔๓ - ๒๔๕.

การพัฒนาจิตเป็นการเพิ่มขีดความสามารถทางจิตใจ จิตเป็นธรรมชาติชนิดหนึ่ง ที่เป็นนามธรรม ไม่มีรูปร่าง เป็นองค์ประกอบที่เรียกว่า “นามขันธ์” ในขันธ์๕ อันเป็นสภาวะธรรมที่แท้จริงของสัตว์ บุคคล จิตทำหน้าที่ ด้านการรับรู้ ความรู้สึก ความจำ ความคิด พระพุทธศาสนาถือว่า จิตมีความงามตามธรรมชาติ ความงามในการกระทำและความสามารถในการสร้างสรรค์ความงาม^๔ จิตมีความสามารถรับรู้อารมณ์ ๖ ช่องทางคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และสามารถปรุงแต่งอารมณ์ต่างๆ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสที่ต้องกาย อารมณ์ที่ต้องใจให้เป็นไปตามความต้องการ เพื่อแสวงอารมณ์ ๓ แบบ คือความรู้สึกสุข ทุกข์ และเฉยๆ สามารถตอบสนองต่ออารมณ์ถึง ๓ ช่องทาง คือ กาย วาจา ใจ ให้เป็นไปเพื่อประโยชน์และความสุขได้หรือให้เป็นไปเพื่อโทษและความทุกข์ก็ได้ ด้วยเหตุนี้จิตในทัศนะพระพุทธศาสนา จึงเป็นประธานในการกระทำ มีศักยภาพที่ยิ่งใหญ่ในการกระทำ และมีความงามยิ่งกว่าความงามทั้งปวง^๕

ผลจากการพัฒนาจิตในทางพระพุทธศาสนานั้น นอกจากจะทำให้มีการเปลี่ยนแปลงสภาวะของจิตใจให้สงบ เป็นสุขตั้งมั่น เหมาะต่อการใช้งานแล้วยังสามารถพัฒนาจิตวิญญาณของบุคคล ให้มีกุศลธรรมงอกงามขึ้นในจิตใจ ส่งผลให้เกิดความภาคภูมิใจและมองเห็นคุณค่าในตนเอง มีความอดทน อดกลั้น ไม่ทำร้ายหรือเบียดเบียนผู้อื่น ทั้งให้ผลคือความสุขได้ ๓ ระดับ คือ กามสุข ฌานสุข และนิพพานสุข ผลสองอย่างแรกเป็นสุขเวทนาที่ต้องแสวงอารมณ์ จัดอยู่ในระดับเดียวกับความสุขที่เกิดจากการเพิ่มขีดความสามารถทางจิตใจ แต่ผลอย่างหลังเป็นความสุขเนื่องด้วยภาวะไร้ตัณหา ไม่อิงอาศัยกระบวนการรับรู้ที่เกิดขึ้นต่ออารมณ์โลกภายนอกเป็นความสุขที่ทำให้ชีวิตนี้มีความเป็นอิสระ^๖

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) อธิบายลักษณะจิตที่มีสมาธิว่า^๗ จิตที่เป็นสมาธิหรือมีคุณภาพดี มีสมรรถภาพสูง มีลักษณะดังนี้

^๔ ดูรายละเอียดใน **อรรถกถาจิตตูปาทกัณฑ์** , อภ.สง.อ.(ไทย) ๗๕/๒๒๘.

^๕ พิษณุรักษ์ บุญช่วย, “การเพิ่มขีดความสามารถทางจิตใจกับการพัฒนาจิตในพระพุทธศาสนา” , **ในพระพุทธศาสนากับจริยศาสตร์**, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๒๗๑.

^๖ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๕๕๕ - ๕๕๖.

^๗ จุฑามาศ วารีนแสงทิพย์, “พระพุทธศาสนากับการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายแบบองค์รวม”, **ในพระพุทธศาสนากับจริยศาสตร์**, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๔๘๓.

๑. แข็งแรง มีพลังมาก เปรียบเหมือนกระแสน้ำที่ถูกควบคุมให้ไหลพุ่งไปในทิศทางเดียวย่อมมีกำลังแรงกว่าน้ำที่ถูกละเลยให้ไหลพว้างกระจายออกไป

๒. ราบเรียบ สงบนิ่ง เหมือนสระหรือบึงน้ำใหญ่ที่มีน้ำนิ่ง ไม่มีลมพัด ต้องไม่มีสิ่งรบกวนให้กระเพื่อมไหว

๓. ใส กระจ่างมองเห็นอะไร ๆ ได้ชัด เหมือนน้ำสงบนิ่ง ไม่เป็นริ้วคลื่น และฝุ่นละอองที่มีจะตกตะกอนนอนก้นหมด

๔. นุ่มนวลควรค่าแก่งานหรือเหมาะต่อการใช้งาน เพราะไม่เครียด ไม่กระด้าง ไม่ขุ่น ไม่ขุ่นมัว ไม่สับสน ไม่กระวนกระวาย

จิตที่เป็นสมาธิขั้นสมบูรณ์ในสมาธิที่ถึงขั้นฌาน พระอรรถกถาจารย์กล่าวว่าจิตประกอบด้วยองค์ ๘ องค์ ๘ นั้นท่านนับจากคำบรรยายที่เป็นพุทธพจน์นั่นเองกล่าวคือ ๑. ตั้งมั่น ๒. บริสุทธิ์ ๓. ผ่องใส ๔. โปร่งโล่งเกลี้ยงเกลา ๕. ปราศจากสิ่งเศร้าหมอง ๖. นุ่มนวล ๗. ควรแก่การงาน ๘. อยู่ตัวไม่ออกแวกหวั่นไหว ท่านว่าเป็นจิตที่มีองค์ประกอบ เหมาะต่อการนำไปใช้ได้ดีที่สุด ไม่ว่าจะเอาไปใช้งานทางปัญญา พิจารณาให้เกิดความรู้ความเข้าใจถูกต้องแจ่มชัด หรือใช้ในทางการสร้างพลังจิตเกิดอภิญญาสมบัติ เป็นต้น ลักษณะเด่นที่สุดของจิตที่เป็นสมาธิซึ่งสัมพันธ์กับความมุ่งหมายของสมาธิ คือ ควรแก่การงานหรือเหมาะต่อการใช้งาน งานสำคัญทางพระพุทธศาสนา คือ งานทางปัญญาการใช้จิตที่พร้อมดีเป็นสนาม ปฏิบัติการทางปัญญาในการพิจารณา สภาวะธรรม ให้เกิดความรู้แจ้งตามความเป็นจริง สมาธิจึงเป็นภาวะที่ใจสว่างโล่ง โปร่งเป็นอิสระ รู้ตื่น เบิกบาน รู้แจ้ง เห็นจริง^๔ เมื่อเราเห็นอะไร เราจะเริ่มคิดตามโปรแกรมที่เราถูกกำหนดไว้ การที่เราจะชอบหรือจะชัง รักหรือเกลียด ตามประเภทของสิ่งเร้า ซึ่งเรียกว่า อารมณ์มากระทบ อารมณ์มี ๓ ประเภทคือ

๑. อិฏฐารมณ์ เป็นสิ่งที่น่าปรารถนาน่าพอใจ ภาพสวย เสียงชม

๒. อนิฏฐารมณ์ เป็นสิ่งที่ไม่น่าปรารถนาไม่น่าพอใจ ภาพน่าเกลียด เสียงด่า

๓. มัชฌัตตารมณ์ เป็นสิ่งกลางๆ วันใดได้รับอิฏฐารมณ์ เช่นมีคนมาชม เราก็ชื่นชม วันไหนมีคนมาด่าเราก็หงุดหงิดหัวเสียทั้งวัน จิตใจเราขึ้นหรือลงไปตามอิทธิพล ของสิ่งเร้าจิตใจของเราตกอยู่ได้ความกรุณาของสถานการณ์ เราไม่เป็นอิสระพอที่จะมีความสุขตามที่เรากำลังต้องการที่เป็นเช่นนี้ เพราะเราไม่ฝึกจิตให้เลือกยินดีในสิ่งที่ควรยินดีและวางเฉยในสิ่งที่มารบกวนเรา

^๔ อ่างแล้ว.

จิตที่ไม่ได้รับการฝึก มักจะผันถึงอิฐฐารมณที่น่าปรารถนาในชีวิตจริง เราผันถึงสิ่งที่น่าปรารถนา เพื่อออกจากความจริงที่น่าเบื่อหน่าย^๙

๔.๑.๑.๑ ความหมายของการปฏิบัติธรรม

ปฏิบัติธรรม^{๑๐} คือ การนำเอาธรรมมาปฏิบัติ นำเอาธรรมมาใช้ และนำเอามาใช้ดำเนินชีวิตการทำงาน คือ นำเอาธรรมมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตจริงเมื่อปฏิบัติธรรมหมายความว่า เอาธรรมมาใช้ในชีวิตจริง หรือใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ชีวิตแต่หากยังไม่ได้ใช้ก็ไม่เรียกว่าเป็นการปฏิบัติ

“ปฏิบัติ” เดิมแปลว่า “เดินทาง” มาจากภาษาบาลี มีคำคล้ายๆ กันอีกคำหนึ่งคือ “ปฏิปทา” คำว่า “ปฏิปทา” เห็นอยู่ใน “มัชฌิมาปฏิปทา” แปลว่าทางสายกลาง มัชฌิมา แปลว่าสายกลาง และปฏิปทา แปลว่า ทาง หมายถึงทางที่จะเดิน

คำว่า ปฏิปทา และคำว่า ปฏิบัติ มีรากศัพท์เดียวกัน หากเป็นกริยามีรูปเป็นปฏิปชฺชติ เช่นในคำว่า “มคฺค ปฏิปชฺชติ” แปลว่า เดินทาง

เพราะฉะนั้น ปฏิปชฺชติ มาเป็นปฏิบัติหรือเป็นปฏิปทาก็ตาม แปลว่า การเดินทาง หรือ แปลว่าทางที่เดิน ถ้าเป็นการเดินทางนิยมใช้ในรูปว่า ปฏิปตฺติ หรือไทยใช้ว่า ปฏิบัติ ถ้าเป็นทางที่เดินนิยมใช้ปฏิปทา เพราะฉะนั้นเรานำถ้อยคำสำหรับ สิ่งที่เป็นรูปธรรมนั่นเองมาประยุกต์ใช้ในทางนามธรรม

การเดินทางตามปกติ เป็นการเดินทางภายนอก เป็นการเดินทางด้านวัตถุทางเท้า รถยนต์ เครื่องบิน เรียกว่า เป็นการเดินทาง

วิถีชีวิตของมนุษย์เหมือนกัน ชีวิตคือการเดินทางอย่างหนึ่งเราเปลี่ยนคำพูดจากเดินเป็นดำเนินที่จริงเดินกับดำเนิน เป็นศัพท์เดียวกัน เดินแผลงมาเป็นดำเนิน เรามีการดำเนินชีวิตในการดำเนินชีวิต เท่ากับว่า เรา เอาชีวิตนี้ไปเดินทาง การเป็นอยู่ของเราเปรียบเสมือนทาง หากเป็นอยู่อย่างถูกต้อง เรียกว่า เดินทางชีวิตอย่างถูกต้อง คือ ดำเนินชีวิตได้ดี การเดินทางชีวิตไม่ถูกต้อง เรียกว่า การดำเนินชีวิตผิด

^๙ พระราชวรมุนี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), **รวมปาฐกถาธรรมชุดสุขภาพใจ**, (กรุงเทพมหานคร : ศยาม, ๒๕๔๐), หน้า ๗๔ - ๗๕.

^{๑๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **ปฏิบัติธรรมให้ถูกทาง**, พิมพ์ครั้งที่ ๕๗, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๓), หน้า ๓ - ๗.

เมื่อปฏิบัติหรือปฏิบัติ แปลว่า การเดินทางและทางที่เดิน เพราะฉะนั้นการปฏิบัติธรรมคือการนำเอาธรรมมาใช้ในการเดินทางชีวิต หรือนำเอามาช่วยให้ดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง หรือนำมาช่วยในการเดินทางชีวิต เพื่อให้การดำเนินชีวิตเป็นไปด้วยดี

กล่าวคือ หากเราไม่นำธรรมมาใช้ การเดินทางชีวิตของเราอาจจะผิด อาจจะเขว อาจจะพลาดอาจจะหลง และเป็นไปในทางแห่งความเสื่อมความพินาศ มิใช่ทางแห่งความสุข ความเจริญ การนำธรรมมาปฏิบัติ ช่วยให้การเดินทางชีวิตถูกต้องเกิดประโยชน์

เพราะฉะนั้น การปฏิบัติธรรม เป็นเรื่องกว้างๆ ไม่หมายความว่าปลีกตัวออกจากสังคมไปอยู่ที่วัด ป่า แล้วนั่งบำเพ็ญสมาธิ นั้นเป็นเพียงส่วนหนึ่งของการพยายามนำธรรมมาใช้ในการขึ้นลิ้ง ในการฝึกฝนจิตใจอย่างจริงจัง เป็นการปฏิบัติแบบ intensive เป็นการปฏิบัติแบบเข้มข้น หรือลงลึกเฉพาะเรื่อง

ความจริงนั้น การปฏิบัติธรรมต้องมีตลอดเวลา ขณะเรานั่งฟังธรรมเป็นการปฏิบัติธรรม คือนำธรรมมาใช้ การปฏิบัติและการกระทำต่อสิ่งใดถูกต้องเป็นการปฏิบัติธรรม

การทำงานหรือทำหน้าที่ของตนถูกต้อง ตั้งใจทำให้ดีจนเกิดคุณประโยชน์ให้สำเร็จ ความมุ่งหมายที่ดีงาม เป็นการปฏิบัติธรรม

ดังนั้นหากตนมีหน้าที่ศึกษาเล่าเรียน เป็นการศึกษาเล่าเรียนอย่างถูกต้องมีความขยันหมั่นเพียร ตั้งใจเล่าเรียน จนเกิดผลสำเร็จ เป็นการปฏิบัติธรรม เช่น การเรียนโดยมีอิทธิบาท ๔ ฉันทะ พอใจรักในการเรียน วิริยะ มีความเพียรใจสู้ จิตตะ เอาใจใส่รับผิดชอบ มีวิมังสา คอยไตร่ตรอง ตรวจสอบ ทดสอบ ทดลอง ให้ได้ผลดียิ่งขึ้นไป อย่างนี้เรียกว่า การปฏิบัติธรรม

แม้แต่การออกไปในท้องถนน ขับรถ รักษากฎจราจร ขับรถเรียบร้อยดีไม่ประมาท มีความสุภาพ ลึกเข้าไปจนกระทั่งถึงขั้น การทำจิตใจให้สบาย ไม่เครียด มีความผ่อนคลาย สบายใจในเวลาขับรถ ก็ยังคงเป็นการปฏิบัติธรรมในระดับหนึ่ง แล้วแต่ว่าใครจะสามารถนำเอาธรรมมาใช้ในการดำเนินชีวิต หรือในการทำกิจหน้าที่นั้นๆ ให้ได้ผลอย่างไร เรียกได้ว่าเป็นการปฏิบัติธรรมทั้งนั้น

เพราะฉะนั้น การปฏิบัติธรรมที่แท้จริง ต้องมีอยู่ตลอดเวลา เพราะเราทุกคนมีหน้าที่ต้องดำเนินชีวิตให้ถูกต้องดีงาม

แม้การนั่งฟังปาฐกถาธรรมก็เป็นการปฏิบัติธรรมในมงคล ๓๘ ที่ว่า “กาเลน ธมฺมสุทฺถนํ” การฟังธรรมตามกาล เป็นมงคลอันอุดม ธรรมข้อนี้เมื่อตั้งใจฟัง ฟังเป็น เป็นใช้ความคิดพิจารณาไตร่ตรองสิ่งที่รับฟังนั้น ทำให้เกิดปัญญา ถือว่าเป็นการปฏิบัติธรรม

ดังนั้น การปฏิบัติธรรมเป็นเรื่องกว้าง หมายถึง การนำเอาธรรมมาช่วยให้เป็นประโยชน์แก่ชีวิต หรือการทำกิจการ หน้าที่ให้ถูกต้อง ดีและเป็นผลประโยชน์เรามากนำคำว่าปฏิบัติธรรมมา

ใช้ในความหมายแคบ เฉพาะการปฏิบัติธรรมที่มุ่งเน้นฝึกฝนกันอย่างจริงจังทางจิตใจ สงวนคำว่า ปฏิบัติธรรม และนิยมใช้กันในความหมายนั้น การปฏิบัติธรรมในความหมายนั้น เรียกว่า การปลีกตัวไปทำกรรมฐานบำเพ็ญสมาธิ เรียกว่าปฏิบัติธรรมด้านจิตตภาวนา^{๑๑}

๔.๑.๑.๒ การปฏิบัติธรรม คือ การทำกุศลเกิดต่อเนื่อง

การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา คือ การให้กุศลเกิดต่อเนื่องจนองงามความสุข เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยการปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายอย่างถูกต้อง ดังนั้นโดยทั่วไปความสุข เราจึงสามารถเข้าถึงได้ด้วยความสุข เพราะฉะนั้น เราจึงมีข้อปฏิบัติที่เมื่อปฏิบัติก็มีความสุขเลยทีเดียว การปฏิบัติธรรมของพุทธศาสนิกชนในพระพุทธศาสนาผลการปฏิบัติมีความเจริญก้าวหน้าบรรลุดุจดมุงหมายที่มีความสุขด้วยนี้เป็นลักษณะของพระพุทธศาสนา ดังตัวอย่าง คนจากต่างประเทศหรือต่างชาติ ต่างวัฒนธรรม มองเห็นว่าคนไทยมีชีวิตจิตใจ ร่าเริง เบิกบาน ยิ้มแย้ม แจ่มใส มีความสุข เป็นต้น พระพุทธศาสนาสอนให้รู้จักความจริง ที่มีทุกข์อยู่ตามสภาวะ แต่แล้วเมื่อปฏิบัติทำนให้ปฏิบัติด้วยความสุขนี้คือ หลักการของพระพุทธศาสนา

การปฏิบัติด้วยความสุขที่สำคัญ คือ การทำให้กุศลธรรมเกิดขึ้นอยู่ในใจตลอดเวลา หากใครทำให้กุศลธรรมเกิดขึ้นใจได้เสมอ ถือได้ว่าบุคคลนั้นมี การปฏิบัติธรรมอย่างแท้จริง แล้วก็จะมีความสุขอยู่เรื่อยไป อันนี้เป็นหลักสำคัญมาก เพราะว่าการเกิดของกุศลธรรมนั้น เป็นการเกิดในจิตใจของเราแต่ละขณะจิตนั่นเอง

หลักของพระพุทธศาสนา สอนว่า จิตของเราเกิดดับตลอดเวลา ในการที่จิตเกิดดับนั้น มันเกิดและดับไป พร้อมกับ กุศลธรรมและอกุศลธรรม การเกิดกุศลธรรมจิตก็เกิดดับพร้อมกับ กุศลธรรม หากกุศลธรรมเกิดดับอยู่เสมอ จิตนั้นถึงองงามขึ้นด้วย กุศลธรรม คำว่าเกิดใกล้เคียงกับ คำว่า “เจริญองงาม” ความเจริญองงาม คือ การพัฒนา การเกิดขึ้นของชีวิต หลังจากการเกิดขึ้น เราหวังว่าจะมีความเจริญองงาม การเกิดแล้วไม่เจริญต่อไป คือ ชีวิตดับสิ้น เมื่อเกิดแล้วจึงต้องเจริญต่อไปด้วย

ดังนั้น กล่าวได้ว่า ความเจริญ คือ การเกิดที่ต่อเนื่องกันไปในนั่นเอง ในทางจิตใจที่มีการเกิดของกุศลธรรมอยู่เสมอตลอดเวลา ชีวิตของเราจักเจริญองงาม การที่จิตใจเจริญองงาม คือ การมีความดีงามเพิ่มมากขึ้น หมายความว่าเมื่อเรากล่าวว่า กุศลธรรมเจริญองงามยิ่งขึ้น เท่ากับ บอกว่า กุศลธรรม เกิดขึ้นบ่อยๆ เรื่อยๆ เพราะฉะนั้น หลักการปฏิบัติธรรมสำคัญคือ การทำให้กุศลธรรมนี้ เกิดขึ้นอยู่เรื่อยๆ ต่อเนื่องกันไป จนกลายเป็นความเจริญองงามของจิตใจ

^{๑๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๓ - ๓๔.

ความเจริญงอกงามนี้ เราเรียกว่า ภาวนา ความมุ่งหมายภาวนา คือ การทำให้กุศลธรรมเกิดขึ้นในใจต่อเนื่องกันไปเรื่อยๆ แล้วกุศลธรรมจะเจริญเพิ่มพูนไปจนกระทั่งเต็มบริบูรณ์^{๑๒}

๔.๑.๑.๓ ความหมายของสมาธิ

ยุคต้นของการเผยแผ่ พระพุทธศาสนา องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงใช้คำว่า “ภาวนา” ในความหมายของการฝึกสมาธิ เพราะการฝึกสมาธิมีมาก่อนพระพุทธศาสนา ฉะนั้นเมื่อกล่าวถึง ภาวนา จึงหมายถึง การเจริญ การทำให้เกิด ให้มีขึ้นซึ่งสมาธิ ด้วยการฝึกอบรมจิตแบ่งออกได้ ๒ ประเภท^{๑๓} คือ

ก. สมถภาวนา

ข. วิปัสสนาภาวนา

สมถภาวนา หมายถึง การฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบ การฝึกสมาธิส่วนวิปัสสนาภาวนา หมายถึง การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งเห็นตามความจริง

คำว่า “ภาวนา” ปรากฏในสังคีตสูตร แบ่งออก ๓ ประเภท^{๑๔} คือ

ก. กายภาวนา คือ การอบรมกาย

ข. จิตตภาวนา คือ การอบรมจิต

ค. ปัญญาภาวนา คือ การอบรมปัญญา

กายภาวนา หมายถึง การเจริญกายพัฒนากาย การฝึกอบรมกายเพื่อติดต่อกันเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายภายนอกอินทรีย์ทั้ง ๕ และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่ให้กุศลธรรมเจริญ อกุศลธรรมเสื่อมสูญ เป็นการพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกาย^{๑๕}

จิตตภาวนา หมายถึง การเจริญจิต พัฒนาจิต การฝึกอบรมจิตใจให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา อุดมมามี และสดชื่น เป็นสุขผ่องใส เป็นต้น

ปัญญาภาวนา หมายถึง การเจริญปัญญา พัฒนาปัญญา การฝึกอบรมปัญญาให้รู้ให้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง เห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดปล่อยพ้นจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา

^{๑๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), จากสุขในบ้านสู่ความเกษมสันต์ทั่วสังคม, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๘), หน้า ๕๗ - ๖๐.

^{๑๓} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๗๙/๒๙๐.

^{๑๔} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๒๘/๒๐๐.

^{๑๕} กายภาพ หมายถึง เกี่ยวกับสิ่งที่ไม่มีชีวิต เช่น ภูมิศาสตร์กายภาพ คือ การศึกษาเกี่ยวกับธรรมชาติของผิวดิน บรรยากาศ อากาศ พืช และสัตว์ ในถิ่นต่างๆ เป็นต้น.

การอบรมกายและการอบรมจิต มีความหมายว่า “การที่พระพุทธเจ้าทรงแยกเป็นกาย ภาวนา (การอบรมกาย) และจิตตภาวนา (การอบรมจิต) ก็เพื่อให้เหมาะกับอุปนิสัยผู้ฟังธรรมอยู่ในขณะนั้น กล่าวโดยย่อ การพัฒนาหรือการอบรมทางพระพุทธศาสนาทั้งหมด ทั้งทางกาย ทางวาจา หรือทางใจ รวมเรียกว่า “จิตตภาวนา” ทั้งสิ้น ดังนั้น จิตตภาวนา คือ การฝึกฝนตนเอง การอบรมตนเอง การทำตนเองให้เจริญขึ้น ประเสริฐขึ้นตามหลักพระพุทธศาสนา หรือ การยกจิตของตนขึ้นสู่ระดับสูงเหนืออำนาจของกิเลส ฉะนั้นเพื่อให้ได้ผลดีในการฝึกอบรมจิต ผู้ปฏิบัติธรรมควรทราบจุดมุ่งหมายเพื่อความสุขและประโยชน์ ๓ คือ

๑. ประโยชน์ในปัจจุบัน(ทิวฐิธัมมิกัตถประโยชน์) คือ มีชีวิตอยู่อย่างสงบสุขในปัจจุบัน และทำสังคมให้สงบสุขด้วย

๒. ประโยชน์ในชาติหน้า(สัมปรายิกัตถประโยชน์) คือ เมื่อเกิดในชาติต่อไปจะมีความสุข ไม่เกิดในภพชาติที่ต่ำเพราะจิตมีคุณภาพสูง

๓. ประโยชน์อย่างสูงสุด(ปรมาตถประโยชน์) คือ การบรรลุมรรคผลนิพพานตัดกิเลสได้หมด ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดให้ได้รับความทุกข์ยากต่อไป

การที่บุคคลจะได้รับประโยชน์ทั้ง ๓ ได้บริบูรณ์ มากหรือน้อยขึ้นกับพลังของการพัฒนาจิตของแต่ละคน คือ ทำได้ถูกต้องและตั้งใจพัฒนา อบรมตน อย่างจริงจัง เพื่อบรรลุประโยชน์เหล่านี้ข้อใดข้อหนึ่งหรือทั้งสามข้อ ตามที่ตนวางไว้ ย่อมได้รับ ผลในที่สุดอย่างแน่นอน แม้ว่าต้องใช้เวลาข้ามภพข้ามชาติ แต่สำหรับประโยชน์ ในปัจจุบันผู้ปฏิบัติย่อมเห็นประจักษ์ ด้วยตนเองในปัจจุบัน เพราะหลักพระธรรมในพระพุทธศาสนาเป็นปัจจัยตั้งที่ผู้ปฏิบัติจะพึงรู้ได้เฉพาะตน^{๑๖}

คำว่า “ภาวนา” ในคัมภีร์สมัยหลังพุทธกาล ได้บัญญัติศัพท์ขึ้นใช้ใหม่ โดยที่ใช้ “กัมมัฏฐาน” หมายถึง อารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งการเจริญภาวนา ที่ตั้งแห่งการทำความเพียรฝึกอบรมจิต สมาธิอันเกิดจากการอบรมหรือการฝึกจิต เพื่อให้พ้นจากอกุศลธรรม นำไปสู่การบรรลุ ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน ฯ จนถึงการสิ้น อาสวะทั้งปวง^{๑๗} ดังตัวอย่างคำรับรอง

^{๑๖} พระศาสนโสภณ (พิจิตร วิฑฺฒณฺโณ), **การพัฒนาจิต**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗), หน้า ๔.

^{๑๗} พระปัญญา ธนปญฺโญ(บัวทอง), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องสมถกัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา”, **วิทยานิพนธ์ศาสนาสาตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๑๓ - ๑๔.

ของพระสารีบุตรกล่าวถึง ประโยชน์ของสมาธิภาวนาแก่พระภิกษุทั้งหลาย ณ แคว้นมัลละปรากฏในสังคีติสูตร ความว่า

ผู้มีอายุทั้งหลาย สมาธิภาวนาที่ภิกษุอบรมแล้ว ทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อความอยู่เป็นสุขในภิกขุธรรม...เพื่อความได้เฉพาะซึ่งญาณ เพื่อมีสติและสัมปชัญญะและเพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะกิเลสทั้งหลาย^{๑๘}

คำว่า “กัมมัฏฐาน” ตามที่พระอรรถกถาจารย์นำมาใช้เป็นคำที่มาจากรากศัพท์ ๒ คำ คือ “กมุ+ฐาน” แปลความหมายตามที่อธิบายไว้ในคัมภีร์ปรมัตถมัญจุสา และตามหลักการปฏิบัติธรรมทางพระพุทธศาสนาว่า “ที่ตั้ง” คือ เหตุบังเกิดขึ้นของกรรมอันผู้ปฏิบัติธรรมพึงกระทำ และท่านอาจารย์สุ่มังคละผู้รจนาคัมภีร์อภิธัมมัตถวินิยนิยายความหมายของที่ตั้งของกรรมอยู่ในความหมายของ “กัมมัฏฐาน” ว่า ได้แก่ อารมณ์อันเป็นที่ตั้งของการทำภาวนาอย่างหนึ่ง^{๑๙}

คำว่า “กรรมฐาน” ราชบัณฑิตยสถานให้ความหมายไว้ว่า ที่ตั้งแห่งการงานหมายเอาอุบายทางใจมี ๒ ประการ คือ สมถกรรมฐาน เป็นอุบายสงบใจ และ วิปัสสนากรรมฐาน เป็นอุบายเรื่องปัญญา^{๒๐}

ดังนั้นคำว่า “สมถภาวนาหรือสมถกัมมัฏฐาน” หมายถึง อุบายเครื่องสงบระงับของจิตให้เกิดขึ้น หรือการปฏิบัติธรรมที่ทำให้จิตสงบจากกิเลสทั้งหลาย ฉะนั้น การปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน คือ การปฏิบัติอยู่ในจิตตสิกขาหรือการทำสมาธิเพื่อกำจัดกิเลสอย่างกลางๆ สมถกัมมัฏฐานมีจุดมุ่งหมายเพื่อการได้มาซึ่งสมาธิโดยตรง ผู้ปฏิบัติต้องเป็นผู้สำรวมในศีล เนื่องจากศีลเป็นฐานของ สมาธิ ซึ่งจะสำเร็จได้ในผู้มีศีลอันสำรวมดีแล้ว นอกจากนี้ ผู้ปฏิบัติต้องอาศัยความเฉลียวฉลาดรู้จักสิ่งที่สร้างความสะดวก รวดเร็ว แก่การเจริญสมาธิ ความไม่สะดวกหรืออุปสรรคเป็นเรื่องละเอียดลึกซึ้งที่รู้เท่าทัน สามารถรักษาสมาธิที่ได้แล้วไม่ให้เสื่อมไป และอบรมให้ตั้งมั่น มีกำลังเพิ่มขึ้นจนบรรลุสมาธิขั้นสูง ได้แก่ ฌานระดับต่างๆ ส่วนสมาธิธรรมชาติที่ทำให้เกิดได้ทั่วไป เช่น คนพิมพ์ดีดขาดสมาธิในการพิมพ์ย่อมพิมพ์ผิดพลาด เสียเวลาหรือไม่ได้ผลงานตามกำหนด เป็นต้น สิ่งเหล่านี้จำเป็นต้องใช้ปัญญาในการพิจารณา นอกจากนี้อารมณ์กัมมัฏฐานอื่นๆ

^{๑๘} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๓๓/๒๐๕.

^{๑๙} พระปัญญา ธนปัญญา(บัวทอง), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องสมถกัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา”, *วิทยานิพนธ์ศาสนาสตมมหาบัณฑิต*, หน้า ๑๔.

^{๒๐} ราชบัณฑิตยสถาน, *พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๒๕*, (กรุงเทพมหานคร : พ.ศ. ๒๕๒๕), หน้า ๑๓.

เช่น อารมณ์ในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ร้อน หนาว เป็นต้น เป็นอารมณ์หยาบ กระจายกระจัดกระจาย เกินกว่าจะรวบรวมกำลังสมาธิให้เป็นอย่างเดียวกันได้^{๒๑}

ดังนั้น อาจกล่าวได้ว่า สมาธิ คือ การฝึกอบรมจิตเพื่อให้มีความสามารถในการทำงาน รวมทั้งให้เข้าใจและเห็นแจ้งในธรรมชาติของจิต รวมถึงธรรมชาติของสรรพสิ่งและสรรพสัตว์ ด้วยเหตุนี้ประสิทธิภาพขั้นสูงสุด คือ การบรรลุธรรมหรือการกำจัดกิเลส และความชั่วต่างๆ ให้หมดสิ้นไป

ความมุ่งหมายอีกประการหนึ่งของการฝึกสมาธิของมนุษย์คือ เพื่อสนองความต้องการที่สำคัญที่สุดของมนุษย์ คือ ความสุข ความสุขจะเกิดขึ้นได้อย่างแท้จริง ต้องอาศัยความสงบแห่งจิต ดังนั้นการฝึกสมาธิมีเป้าหมายสำคัญอีกประการหนึ่ง คือ การทำให้ผู้ปฏิบัติได้รับความสงบและความสุข^{๒๒}

ดังนั้นความหมายของคำว่าสมาธิ สมาธิแปลว่าความตั้งมั่นของจิตหรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด ดังมีคำจำกัดความของคำว่า “สมาธิ” ว่า “เอกัคคตา” แปลว่า ภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง คือการที่จิตกำหนดความแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งไม่ฟุ้งซ่าน^{๒๓}

ดังคำจำกัดความในคัมภีร์อภิธรรม

“สัมมาสมาธิคือ ความตั้งอยู่แห่งจิต ความตั้งแน่วแน่แห่งจิตความมั่นคงลงไปแห่งจิต ความไม่ส่ายไป ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะที่ใจไม่ซัดส่าย ความสงบ (สมถะ) สมาธิทริย สมาธิพละ สมาธิสัมโพชฌงค์ ที่เป็นองค์แห่งมรรคนับเนื่องในมรรคอันใด นี้เรียกว่า สัมมาสมาธิ”^{๒๔}

จิตที่เป็นสมาธิจะมีลักษณะ๓ประการคือ

๑. ลักษณะบริสุทธิ์ ๒. ลักษณะตั้งมั่น ๓. ลักษณะควรแก่งาน ดังนั้นเมื่อทำสมาธิแล้วจิตจะมีคุณสมบัติดังกล่าว สมาธิจะอบรมจิตใจให้สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

มนุษย์มีการฝึกสมาธิ โดยธรรมชาติตามความเป็นจริง เช่น การอ่านการเขียนหนังสือที่ต้องใช้สมาธิ กล่าวได้ว่า สมาธิคือการฝึกอบรมจิต ให้มีคุณภาพเพื่อความสามารถในการ

^{๒๑} พระปัญญา ธนปญโญ(บัวทอง) , “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องสมถกัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา”, **วิทยานิพนธ์ศาสนาสาสตรมหาบัณฑิต**, หน้า ๑๕.

^{๒๒} วริยา ชินวรรโณ และคนอื่นๆ, **สมาธิในพระไตรปิฎก**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๓ - ๔.

^{๒๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, หน้า ๘๒๕.

^{๒๔} อภ.วิ (ไทย) ๓๕/๑๘๓/๑๔๐, ๕๔๙/๓๒๒.

ทำงานให้เข้าใจและเห็นแจ้งในธรรมชาติของจิตรวมถึง ธรรมชาติของสรรพสิ่งและสรรพสัตว์
สมาธิเป็นทางปฏิบัติเพื่อให้บรรลุคุณธรรมความดี ในระดับต่างๆ จนถึงระดับสูงสุดคือ
“นิพพาน”^{๒๕} อย่างไรก็ตามกล่าวได้ว่าสมาธิมี ๒ ประการ^{๒๖} คือ ๑. สมาธิธรรมชาติ ๒. สมาธิสร้างขึ้น

๑. สมาธิธรรมชาติ

สมาธิธรรมชาติเกิดขึ้นมาพร้อมกับมนุษย์ตั้งแต่เกิด เช่น การนอนหลับตามปกติวิสัย
นั่นคือ สมาธิธรรมชาติ สมาธิธรรมชาตินี้เองหล่อเลี้ยงชีวิตมนุษย์ให้มนุษย์มีสุขภาพกายและ
สุขภาพใจที่ดี รักษาโลกให้เป็นโลกสืบต่อกันมาทุกวันนี้ สมาธิธรรมชาติเกิดขึ้นตามจังหวะของการ
นอน การทำงาน และการพักผ่อน โดยตนของตนไม่ทราบว่ามันคือสมาธิ หากไม่สามารถพักผ่อน
ตามปกติ หมายความว่านอนไม่หลับติดต่อกันหลายเวลา เป็นต้น ถือว่าขาดสมาธิ จะเกิดอาการ
วุ่นวายกระสับกระส่าย เสื่อมเสียสุขภาพกายและสุขภาพใจ จนในที่สุดหมดสภาพการเป็นมนุษย์
ชีวิตไร้ความหมายสมาธิธรรมชาติ ให้ความสำคัญแก่มวลมนุษยชาติอย่างมากมายล้นเหลือสมาธิ
ธรรมชาติเกิดในจังหวะใดมากที่สุด สมาธิธรรมชาติเกิดขึ้นเพียงไม่กี่นาที แต่มีผลมหาศาลต่อมวล
มนุษยชาติคือสามารถทำให้นอนหลับได้หลายชั่วโมงและเมื่อตื่นขึ้นมาก็จะมีกำลังต่อสู้กับกิจกรรม
ต่างๆ ได้ตามวิสัยของมนุษย์ สมาธิธรรมชาติเกิดขึ้นได้แบบอัตโนมัติจึงทำให้มนุษย์ทั้งหลายไม่
ทราบความสำคัญ และไม่ให้ความสำคัญในจิตตนิยม ด้วยเหตุผลดังกล่าวจึงทำให้เกิดความลด
ระดับของพลังจิต ระดับพลังจิตเมื่อเสื่อมถอยมากขึ้น จนควบคุมจิตไม่ได้ ปัญญาความฉลาดก็
ต้องลดระดับตามมาความรับผิดชอบลดระดับลงมา ความโลภ-โกรธ-หลง เพิ่มขึ้น สมาธิธรรมชาติ
มีพลังจิตไม่มากจึงช่วยไม่ไหวเกิดความสับสนวุ่นวายขึ้นในโลก ธุรกิจต่างๆ ในโลกต่างก็วุ่นวายไป
ด้วย ถ้าหากนักธุรกิจได้พบแนวทางที่จะทำสมาธิเพิ่มขึ้นนอกเหนือจากสมาธิธรรมชาติ ย่อม
ได้เปรียบมากกว่า

๒. สมาธิสร้างขึ้น

สมาธิสร้างขึ้น หมายถึงสมาธินอกเหนือธรรมชาติ คือ ดำเนินงานตามหลักสูตร มี
การพัฒนาจากสมาธิธรรมชาติให้เป็นสมาธิสร้างขึ้นนับตั้งแต่เริ่มคำบิรกรรม ด้วยความตั้งใจ
ปฏิบัติตามขั้นตอนที่ถูกต้องตามระบบที่ได้ชื่อว่าสัมมาสมาธิ เพราะสมาธิที่สร้างขึ้นจะมีการเก็บ
กักตุน เป็นการช่วยสมาธิธรรมชาติให้มีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้นอย่างมีความหมาย การทำสมาธิที่

^{๒๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**,

หน้า ๘๓๓.

^{๒๖} พระธรรมมงคลญาณ (วิริยงค์ สิริธโร), **หลักสูตรครูสมาธิขั้นสูง**, พิมพ์ครั้งที่ ๒,

(กรุงเทพมหานคร : สถาบันพลังจิตตานุภาพ, ๒๕๕๕), หน้า ๑๑ - ๑๕.

สร้างขึ้นนั้นเกิดขึ้นจากศรัทธาความมุ่งมั่น เพื่อความเจริญรุ่งเรืองแก่สังคมและตัวเราเพราะความ ต้องการจะให้มีการพัฒนาการด้วยความสามารถของมนุษย์ทุกคนจะกระทำ

ดังเช่นในปัจจุบัน มนุษย์มีการรับประทานอาหาร เพื่อประทังชีวิตเนื่องด้วยความหิว ปิบคั้นมนุษย์จึงขวนขวายหาอาหารมาชุบชีวิตได้ การขวนขวายหาอาหารและปัจจัย๔ เพื่อป้องกันการขาดแคลน สิ่งที่แลกอาหารได้คือเงิน มนุษย์มีการไขว่คว้าหาเงินทุกวิถีทางเพื่อนำเงินมาสู่ตนเองให้มากที่สุดและมนุษย์มีวิวัฒนาการเพื่อแสวงหาเงิน เพื่อความเป็นอยู่ของชีวิตด้วยเทคโนโลยีใหม่ๆหลายประการสุดประมาณจนกลายเป็นธุรกิจ เรียกบุคคลนั้นว่านักธุรกิจจน บังเกิดการพัฒนาลักษณะประติสฐ์ต่างๆที่แปรสภาพจากธรรมชาติ ด้วยเทคโนโลยีที่ก้าวหน้าอย่างมาก ในปัจจุบัน จึงทำให้สมองของมนุษย์ ต้องทำงานหนักเป็นเงาตามตัว จนกระทั่งสมาธิธรรมชาติ รับไม่ไหวหรือก้าวไม่ทันคนอื่นๆ ซึ่งอาจจะต้องเสียเปรียบหรือก้าวหน้าเร็วทำให้ได้เปรียบก็เกิด การไร้คุณธรรม

ดังนั้น สมาธิสร้างขึ้น พร้อมกับได้สร้างพลังจิตให้เพียงพอจะมีบทบาทที่สำคัญใน วงการธุรกิจให้ดำเนินไปแบบได้รับ ประโยชน์แก่ตนและสังคมเพราะว่าบุคคลที่มีสมาธิเพิ่มพลังจิต ได้มากแล้ว เขาจะเป็นผู้มีความรับผิดชอบสูงมีความเห็นอกเห็นใจ ต่อเพื่อนมนุษย์ร่วมโลก เนื่องจากพลังจิตได้เข้าไปปรับปรุง สมองให้ เกิดความสุข มีการพักผ่อนแบบอัตโนมัติที่นี้ตรงกับ พุทธสุภาษิตว่า “สันติภูริโก ผู้ปฏิบัติจะพึงเห็นเอง” แต่การทำสมาธิที่สร้างขึ้นต้องไม่กระทบต่อ กิจกรรมแห่งธุรกิจ โดยที่ทำการไปตามปกติ ใช้เวลาอันเหมาะสมไม่กระทบกระเทือนต่อครอบครัว และผู้เกี่ยวข้อง ก็พอแล้วที่จะส่งเสริมให้พลังจิตเกิดขึ้น ในเหตุผลของสมาธิที่สร้างขึ้นหากมีการ พัฒนาอย่างจริงจัง ด้วยความตระหนักถึงความจำเป็นที่จะต้องทำพร้อมกับการทำความเข้าใจ ข้อเท็จจริงที่ว่าสมาธิมีความสำคัญต่อธุรกิจและชีวิตของตน^{๒๗}

๔.๑.๒ การปฏิบัติธรรมด้วยหลักพรหมวิหารธรรม

รูปแบบการเจริญสมาธิที่เรียกว่าพรหมวิหารธรรมได้รับยกย่องว่าเป็นศูนย์กลางใน สายการฝึกจิตในพระพุทธศาสนา การเจริญภาวนาโดยพิจารณาพรหมวิหาร^{๒๘} หมายถึง การสร้าง ความรู้สึกที่สูงส่ง ๔ ประการ ให้เกิดมีขึ้นในจิตคือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ซึ่งเป็นพื้นฐาน สำคัญสำหรับ การฝึกฝน อบรมตนทางพระพุทธศาสนา ของพระอริยสาวกแต่ละคน ในแง่ จริยธรรมหลัก ๔ อย่างนี้ เน้นรากฐานทางศีลธรรม ทุกรูปแบบในชีวิตของผู้ประพฤติพรหมจรรย์

^{๒๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑-๑๕.

^{๒๘} ดูรายละเอียดใน พระ ดร. พี. วชิรญาณมหารัชมะ, สมาธิในพระพุทธศาสนา (สมถกรรมฐาน), แปลโดย รศ.ชูศักดิ์ ทิพย์เกษร, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ม.ป.ป.), หน้า ๒๐๘ – ๒๑๓.

และถือว่าเป็นหลักที่จำเป็นในการพัฒนาจิต... พรหมวิหารธรรมเป็นอภรณ์กระตุ้นที่สูงสำหรับผู้ปฏิบัติ อภรณ์เหล่านี้จะแสดงออกถึงทัศนคติและพฤติกรรมของผู้ปฏิบัติที่มีต่อโลกภายนอกมากกว่าจะเป็นการบรรลุธรรมที่เป็นโลกุตระ แต่ควรเจริญ พรหมวิหารภาวนาในลักษณะเป็นหลักปฏิบัติเสริม ซึ่งจะนำไปสู่หลักโพธิปักขยธรรมและเป็นอภรณ์กรรมฐานอิสระ การเจริญพรหมวิหารถึงขั้นฌาน เรียกว่า “เจโตวิมุต” คือ การหลุดพ้นทางจิต เรียกว่า เมตตาเจโตวิมุตติ เป็นต้น แต่ละอย่างย่อมแสดงให้เห็นเด่นถึงความมีมากขึ้นแห่งสมาธิ ซึ่งเกิดมาจากวิมุตติ เหล่านั้นในขั้นอุปนาหรือขั้นฌาน ในขั้นนี้ ต้อง สัมปยุตด้วยมรรค อันจะนำไปสู่พระนิพพานซึ่งมีโพชฌงค์ ๗ และมรรคมีองค์ ๘ ถ้าไม่เจริญพรหมวิหารด้วยความคิดที่จะได้วิปัสสนาที่สูงขึ้นแล้ว พรหมวิหารก็จะ นำผู้ปฏิบัติไปเกิดในพรหมโลกเท่านั้น

หลักคำสอน เรื่องกรรมในพระพุทธศาสนาสอนว่า วิญญูณระดับสูง คือวิญญูณที่มีศีลธรรมในรูปโลก เรียกว่า มหัคคจิต และรูปฌานบันดาลให้เกิดขึ้น ย่อมนำไปสู่การเกิดใหม่ในพรหมโลกอย่างแน่นอนอนหลักธรรม ๔ อย่าง คือ เมตตา กรุณา มุทิตา และ อุเบกขา ย่อมก่อให้เกิดคุณธรรมที่จำเป็นสำหรับ ความเป็นอยู่แบบพรหม เพราะคุณค่าอันแท้จริง ของพรหมวิหารธรรมช่วยให้ได้บรรลุภาวะเช่นนั้น การเจริญสมาธิโดยพิจารณา พรหมวิหารธรรม จักเป็นทางตรงซึ่งจะนำไปสู่พรหมโลกการปฏิบัติและจุดประสงค์ของการปฏิบัติธรรมด้วยพรหมวิหารธรรม เรียกว่า “จตุตตารโ พรหมวิหาร” ดังคำว่า “จตสุโส อปฺปมณฺญาย” คือ นับไม่ได้ ไม่มีที่สุด ไม่มีขอบเขต

คำว่า“พรหม” หมายถึง “ยอดเยี่ยม”“ดีเลิศ”หรือสูงสุดและไม่ผิดพลาด สะอาดและบริสุทธิ์ภาวะเหล่านี้ ดีที่สุดด้วยเหตุผลที่ว่า เป็นความประเสริฐ ที่เหมาะสมและสมบูรณ์ของคนหนึ่งๆที่มีต่อคนอื่นฯดังข้อความ “พฺรหฺมํ เอตํ วิหารํ อิท มานุ”กล่าวได้ว่าการดำรงชีพแบบนี้เป็นพรหม โดยปราศจากการอ้างถึงเทพทั้งหลายที่มีชื่อ

คำว่า“พรหม”ยังมีความหมายอย่างอื่น คือหมายถึง ผู้ที่อยู่ในพรหมโลก พระพรหมทั้งหลายดำรงอยู่ภายใต้อิทธิพลความคิดที่บริสุทธิ์ ดังนั้นผู้ปฏิบัติกรรมฐานที่ได้เจริญภาวนา โดยพิจารณาองค์ธรรมพรหมวิหารแห่งพระพรหม ย่อมดำรงชีพอยู่เหมือนพระพรหมดังนั้นการดำรงชีพอย่างนี้ท่านจึงเรียกว่า“พรหมวิหาร”

พรหมวิหารนี้ นักพรตในอดีตได้ปฏิบัติกันมาก่อนที่พระพุทธศาสนาจะอุบัติขึ้นมา จุดประสงค์สำคัญในการปฏิบัติ เพื่อให้นักปฏิบัติ บรรลุถึงความบริสุทธิ์แห่งจิตการปฏิบัติแบบนี้ได้รับการสถาปนาเป็นครั้งแรกโดยพระโฬิสต์วัพระนามว่า มฆเทวะ ซึ่งภายหลังได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า

ในพระสูตรนามว่า มฆเทวะ พบว่าพระเจ้ามฆเทวะ กษัตริย์ในอดีตของรัฐมิลินทาทรงเจริญพรหมวิหาร๔ ด้วยผลนั้นได้อุบัติในพรหมโลก พระพุทธเจ้า ขณะที่ทรงเป็นพระโพธิสัตว์ครั้งหนึ่งอุบัติเป็นกษัตริย์พระนามว่า มฆเทพ เมื่อพระองค์ทรงเจริญพรหมวิหารธรรมอันประเสริฐนี้ซึ่งภายหลังพระเจ้าแผ่นดินทั้งหลายผู้สืบสันตติวงศ์ของพระองค์ได้ปฏิบัติกันสืบๆมาและการปฏิบัตินั้นนำไปสู่การเกิดใหม่ในพรหมโลก

จากแนวคิดชาวพุทธ พระพรหมหมายถึงผู้ที่สูงส่งซึ่งเกิดมาในรูปโลก โดยอาศัยการเจริญสมาธิ หนทางไปสู่พรหมโลก มีขั้นตอนและการปฏิบัติดังนี้

๑. ความมั่นใจซึ่งเกิดจากความบริสุทธิ์แห่งศีล
๒. วิธีที่พระสาวกรักษาอายตนะภายในของตน
๓. วิธีที่พระสาวกมีสติและควบคุมตนเอง
๔. ความสันโดษและความมีชีวิตอย่างเรียบง่าย
๕. ความปราศจากนิวรณ์๕
๖. ปิติและสันติซึ่งเกิดจากความบริสุทธิ์ภายใน
๗. การควบคุมจิต
๘. การเจริญพรหมวิหารโดยการแผ่เมตตา กรุณา มุทิตาและอุเบกขาไปทั่วโลก

ในลหิตทวสูตร^{๒๙} กล่าวว่าที่เมืองลหิตทวสนสูตรแคว้นโกสิยะพระภิกษุบางรูปเข้าเยี่ยมสำนักของนักพรตนิกายอื่น นักพรตเหล่านั้นกล่าวว่าพระภิกษุเหล่านั้นว่าพระสมณโคดมทรงสอนการเจริญ เมตตา กรุณา มุทิตาและอุเบกขาแห่งสาวกของพระองค์ พวกเราก็สอนเช่นเดียวกันแก่สาวกของเรา หลักธรรมและคำสอนของพระสมณโคดม ต่างจากพวกเราอย่างไร

พระภิกษุเหล่านั้นได้ทูลปรึกษาเรื่องนี้แต่พระพุทธองค์และได้รับคำตอบให้ควรถามนักพรตนิกายอื่นว่าควรเจริญเมตตาโดยวิธีใดเมตตานำไปสู่สิ่งใด จะได้เมตตาในที่ใด ผลของการเจริญเมตตา และที่สุดของเมตตาเป็นอย่างไรเป็นต้น ในกรณีกก็ตามเช่นเดียวกัน เมื่อถูกถามเช่นนั้น นักพรตนิกายอื่นจะไม่สามารถอธิบายได้ และเกิดความสงสัยว่า ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น เพราะว่ามันอยู่เหนือขอบเขต ความสามารถของเขา ส่วนพระภิกษุในพระพุทธศาสนาเมื่ออบรมหลักแห่งความรู้ (โพชฌงค์) นั่นคือ สติที่ประกอบด้วยเมตตาดังอยู่บนพื้นฐานแห่งวิเวก ความคลายกำหนัด ความดับกิเลส ซึ่งนำไปสู่การหลุดพ้นคือพระนิพาน หากเขามีความปรารถนาว่าขอให้มีชีวิตอยู่ด้วยอุเบกขา สติ และการสำรวมระวังของตน เขาจะดำรงชีพอยู่ ดังนั้นโดยการบรรลุถึงวิมุตติ เรียกว่า"สุกวิโมกข์" ทั้งนี้จุดมุ่งหมายสูงสุดของเมตตาเจโตวิมุตติได้แก่"สุกะ"คือ

^{๒๙} อังแล้ว.

ความเข้าใจว่าสวยงามดีแม้ในสิ่งที่น่าเกลียด วิปัสสนาญาณจะเกิดแก่เขาผู้ไม่เคยมีความรู้แจ้งในวิมุตติที่สูงยิ่งขึ้นมาก่อน สำหรับภรณ์มีความแตกต่างคือ ภรณ์มีจุดมุ่งหมายสูงสุดอยู่ที่ความไม่มีของเขตจำกัดแห่งสถานที่ มุทิตามีจุดมุ่งหมายสูงสุดอยู่ที่ความไม่มีขอบเขตจำกัดแห่งวิญญาณ และอุเบกขามีจุดมุ่งหมายสูงสุดอยู่ที่ภูมิที่ไม่มีอะไรอยู่เลย

จากลหิตทวสนสูตร แสดงว่า การปฏิบัติกรรมฐานบางอย่างพบได้ในศาสนานิกายอื่น พระสูตรอธิบายว่า การปฏิบัติกรรมฐานในพระพุทธศาสนา แม้จะไม่ใช่ปฏิบัติกับศาสนาอื่นในลักษณะของตน แต่ก็แตกต่างกันอย่างมากในเรื่องวิธีและผลแห่งการปฏิบัติ

ในพระพุทธศาสนาพรหมวิหารนำไปสู่พระนิพพานอันเป็นเป้าหมายสูงสุดแต่หากเจริญไม่ถึงขั้นนั้น จะได้รับผลคือ การเกิดในพรหมโลกหลังจากการสิ้นชีวิต ดังข้อความที่กล่าวถึงผู้ปฏิบัติเมตตา ดังนี้ “หากเขาไม่ได้บรรลุพระอรหันต์เขาก็จะเกิดในพรหมโลก”

บุคคลที่อบรมพรหมวิหารธรรมในตนจนถึงขั้นบรรลุฌานจะมีชีวิตอยู่ในโลกนี้อย่างประเสริฐ เหมือนดังพระพรหม ดังคำจำกัดความของพรหมวิหารว่า “พรหมมา เอเต วิหารา เสฏฐา เอเต วิหารา” การดำรงชีพด้วยพรหมวิหารธรรมนี้ประเสริฐหรือเลอเลิศ^{๙๐}

อย่างไรก็ตาม ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ระบุว่า โดย พระพุทธโสมเถระแปลโดยสมเด็จพระพุทธมาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร)^{๙๑} กล่าวถึง กัมมัฏฐานมี ๒ ประการ กล่าวคือ กัมมัฏฐานมี ๒ อย่างคือ สัมปัตตกัมมัฏฐาน กัมมัฏฐานที่ปรารภเป็นเบื้องต้นในการบำเพ็ญกัมมัฏฐานทั้งปวง ๑ ปาริหาริยกัมมัฏฐาน กัมมัฏฐานที่จำเป็นต้องรักษาอยู่เป็นนิจ ๑ ใน ๒ อย่างนั้น ที่ชื่อว่า สัมปัตตกัมมัฏฐาน ได้แก่ ความมีเมตตาในหมู่ภิกษุเป็นต้น ๑ กับมรณสติ คือ การระลึกถึงความตาย ๑ ฝ่าย เกจิอาจารย์พวกหนึ่งหมายเอาอสุภสัญญา คือ ความสำคัญเห็นในแง่ที่ไม่สวยไม่งาม

อธิบายความว่า อันภิกษุผู้บำเพ็ญกัมมัฏฐานนั้น ขั้นต้น ต้องกำหนดเสียก่อนแล้วจึงเจริญเมตตาไปในหมู่ภิกษุ ซึ่งอยู่ในเขตว่า ภิกษุที่อยู่ในวัดนี้ทั้งหมด จงมีความสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียนกันเลย แต่นั่นพึงเจริญเมตตาไปในเทวดาทั้งหลายที่อยู่ในเขต แต่นั่นพึงเจริญไปในหมู่ชนผู้เป็นใหญ่ในโคจรคาม คือ หมู่บ้านที่ไปรับบิณฑบาต แต่นั่นพึงเจริญไปในสัตว์ทุกชนิดนับแต่มนุษย์ทั้งหลาย ซึ่งอยู่ในโคจรคามนั้น

โดยเหตุที่ภิกษุผู้เจริญกัมมัฏฐานนั้นมีเมตตาจิตในหมู่ภิกษุ ชื่อว่าทำให้หมู่ภิกษุที่อยู่ร่วมกันนั้นเกิดมีจิตใจนุ่มนวลในตน แต่นั่นภิกษุก็จะมีอยู่ร่วมกันอย่างสบายกับภิกษุผู้บำเพ็ญ

^{๙๐} อ้างแล้ว.

^{๙๑} พระพุทธโสมเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดยสมเด็จพระพุทธมาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ คณ. ๒๕, ๒๕๔๘), หน้า ๑๕๙ - ๑๖๐.

กัมมัญฐานนั้น โดยเหตุที่เธอมีเมตตาจิตในเทวดาทั้งหลาย ซึ่งอยู่ในเขต พวกเทวดาผู้ที่เธอทำให้มีจิตในนุมนวลแล้วนั้น ก็จะทำหน้าที่รักษาเธอเป็นอย่างดี ด้วยการรักษาคันเป็นธรรม โดยเหตุที่เธอมีเมตตาจิตในชนผู้เป็นใหญ่ ในโคจรคาม พวกชนผู้เป็นใหญ่ที่เธอทำให้เป็นผู้มีจิตอันนุมนวลแล้วนั้น ก็จักรักษาเครื่องบริวารเป็นอย่างดี ด้วยการรักษาคันเป็นธรรม โดยเหตุที่เธอมีเมตตาจิตในมนุษย์ทั้งหลายในโคจรคามนั้น พวกมนุษย์ทั้งหลายที่เธอทำให้เป็นผู้มีความเลื่อมใสแล้วนั้นก็จะไม่ข่มเหง เบียดเบียน โดยเหตุที่เธอมีเมตตาจิตในสรรพสัตว์ทุกชนิดนั้นเธอก็จะเป็นผู้มีอันเที่ยวไปไม่เดือดร้อนที่ทั้งปวง

เมื่อภิกษุผู้บำเพ็ญกัมมัญฐานครุ่นคิดด้วยมรณาสติว่า เราจะต้องตายอย่างแน่นอน ฉะนั้น เธอก็จะงดเว้นอเสสณา คือ การแสวงหาอันไม่สมควรเสีย จะมีความสังเวชสลดใจ เพิ่มพูนทวียิ่งขึ้นไป ย่อมจะเป็นผู้มีจิตใจไม่ทอดลอยในสัมมาปฏิบัติ

และเมื่อมีจิตสังสมอบรมดีด้วยอสุภสังขยา แม้อารมณ์อันเป็นทิพย์ก็จะครอบงำจิตด้วยอำนาจแห่งความโลภไม่ได้

กัมมัญฐาน ๒ อย่าง มีเมตตากัมมัญฐานเป็นต้นนั้น เรียกว่า สัพพัตถกัมมัญฐาน เพราะเป็นกัมมัญฐานที่ต้องการปรารภณาด้วยการเสวนะเบื้องต้น ในการบำเพ็ญกัมมัญฐานทั้งปวง ด้วยเป็นกัมมัญฐานที่มีอุปการะมาก ดังพรรณนามาอย่างหนึ่ง เพราะเป็นเหตุให้สำเร็จแก่การประกอบภาวนา อันที่ตนประสงค์อย่างหนึ่ง

และในบรรดากัมมัญฐาน ๔๐ ประการนั้น กัมมัญฐานบทใดเหมาะสมแก่จริยาของโยคีบุคคลใด กัมมัญฐานบทนั้น เรียกว่า ปาริหารยิกัมมัญฐาน เพราะเหตุที่โยคีบุคคลนั้นจะต้องรักษาไว้เป็นนิจอย่างหนึ่ง เพราะเป็นปทัฏฐาน แก่ภาวนากรรมชั้นสูงๆ ขึ้นไปอย่างหนึ่ง^{๓๒}

จากความข้างต้น กล่าวได้ว่า ภิกษุทั้งหลายผู้บำเพ็ญสัพพัตถกัมมัญฐาน อันได้แก่ความมีเมตตาในหมู่ภิกษุ เป็นต้น ในการบำเพ็ญเมตตานี้ต้องกำหนดเสียก่อน แล้วจึงเจริญเมตตาไปยัง เหล่าภิกษุ และ เหล่าเทวดาผู้ในเขต กลุ่มชนผู้เป็นใหญ่ในเขตโคจรคาม กล่าวคือ ในหมู่บ้านขณะไปรับบิณฑบาต และยังเจริญเมตตาไปยังมนุษย์ทั้งหลาย สัตว์ทุกชนิด ซึ่งอยู่ในโคจรคามนั้น ผลการเจริญกัมมัญฐานด้วยเมตตาจิตในหมู่ภิกษุสงฆ์ คือ การอยู่ร่วมกันด้วยจิตใจที่นุมนวล และสบาย เหล่าเทวดาผู้ได้รับการแผ่เมตตาแล้วทำให้เหล่าเทวดามีจิตใจนุมนวล ทำหน้าที่รักษาเหล่าภิกษุด้วยธรรม และทำให้เหล่าชนผู้เป็นใหญ่ ผู้มีจิตใจนุมนวลจากเมตตานี้ รักษาเครื่องบริวารอย่างดีด้วยธรรม และด้วยเมตตานี้ทำให้มนุษย์ทั้งหลายเป็นผู้มีความศรัทธาเลื่อมใส ไม่ข่มเหงเบียดเบียนซึ่งกันและกัน รวมถึงการมีเมตตาจิตของพระภิกษุต่อสรรพสัตว์

ทุกชนิด มีผลที่ให้ท่านภิกษุเป็นผู้มีอันเกี่ยวไปในที่ต่างๆ โดยไม่เดือดร้อน อันนี้สงฆ์นี้เป็นผลให้ผู้เจริญเมตตาทย่อมจะเป็นผู้มีจิตใจไม่ทอดถอนในสัมมาปฏิบัติ

ดังนั้น เมตตากรรมฐานอัน เรียกว่า สัมพัทธกรรมฐาน เป็นกรรมฐานที่มีอุปการะมาก เป็นเหตุของการสำเร็จแก่การประกอบภาวนาตามประสงค์ ในบรรดากรรมฐาน ๔๐ ประการ ผู้บำเพ็ญภาวนาจำเป็นต้องรักษาไว้เป็นนิจ เพื่อเป็นปฏิฐานแก่การบำเพ็ญภาวนาขั้นสูงต่อไป

เพราะฉะนั้น เมตตากรรมฐานถือว่าเป็นกรรมฐานใหญ่ดังตัวอย่างข้างต้น และผลของการบำเพ็ญเมตตากรรมฐานนั้นทำให้เมตตากรรมฐานเป็นกรรมฐานที่มีอุปการะมาก

อนึ่ง เมตตากรรมฐานมีปรากฏในกรรมฐาน ๔๐ กล่าวคือ เมตตาในพรหมวิหารธรรม โดยที่นอกจากเมตตาแล้ว พรหมวิหารธรรมยังมีองค์ธรรมอื่นอีกกล่าวคือ กรุณา มุติตา และอุเบกขา

ดังนั้นกล่าวได้ว่า พรหมวิหารธรรม เป็นหลักธรรมที่พระโพธิสัตว์ทรงบำเพ็ญและเผยแผ่อบรมสั่งสอน ในระหว่างการบำเพ็ญบารมีหลายยุคหลายสมัยการเจริญพรหมวิหารธรรมเป็นการปฏิบัติกันมาตั้งแต่ก่อนพุทธกาล ดังข้อมูลที่ปรากฏในพระสูตรต้นตอปัญหาหลายแห่ง เช่น มหเมตตสูตร^{๓๓} มหาสุทฺธสนสูตร^{๓๔} และมหาโควินทสูตร^{๓๕} เป็นต้น แต่การเจริญพรหมวิหารธรรมทำให้บรรลุผลได้เพียงระดับหนึ่งเท่านั้น ยังไม่มีความสมบูรณ์พร้อมด้วย เหตุผล และวิธีการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุผลอย่างครบถ้วนบริบูรณ์ เหมือนการเจริญพรหมวิหารธรรมที่ปรากฏในคำสอนของพระพุทธศาสนา ด้วยในพระพุทธศาสนานั้น การเจริญจิตด้วยพรหมวิหารธรรมนำไปสู่พระนิพพานอันเป็นเป้าหมายสูงสุด แต่หากการเจริญจิตยังไม่ถึงขั้นนั้น ผลคือการเกิดในพรหมโลกและบุคคลผู้อบรมพรหมวิหารในตนจนถึงขั้นฌาน จะมีชีวิตอยู่ในโลกอย่างผู้ประเสริฐดุจดั่งพระพรหมด้วยมโนกรรม กายกรรม และวจีกรรม

๔.๑.๓ การพัฒนาจิตด้วยพรหมวิหารธรรมกับครอบครัว

ปัจจัยที่ก่อให้เกิดการพัฒนาจิตด้วยหลักพรหมวิหารธรรม หมายถึง กุศลธรรมทั้งหลายอันมีพรหมวิหารธรรม เป็นต้น มีโยนิโสมนสิการ ประการหนึ่ง ที่มีอิทธิพลและสนับสนุน ต่อการเกิดขึ้นของการพัฒนาจิต ด้วยหลักพรหมวิหารธรรม

^{๓๓} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๐๙/๓๗๓ - ๓๘๑.

^{๓๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๒๗/๒๕๖ - ๒๕๓.

^{๓๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๖๒/๑๙๔.

การศึกษาเริ่มต้นในครอบครัว พระพุทธเจ้า ทรงสอนว่า ปุพฺพชาจริยาติ วุจฺจุเร พ่อแม่เป็นบูรพาจารย์ คือเป็นอาจารย์คนแรก การฝึกเด็กที่สำคัญ คือให้เขามี โยนิโสมนสิการ

โยนิโสมนสิการ คือ การรู้จักคิด รู้จักพิจารณา หรือมองเป็น คิดเป็น มีหลักใหญ่

๒ อย่างคือ

๑. เอาความจริงจากประสบการณ์นั้น สถานการณ์นั้น หรือสิ่งนั้นให้ได้

๒. เอาประโยชน์จากมันให้ได้

เรียกว่า มองให้เห็นความจริง และมองให้เห็นประโยชน์ แม้พบเจอสิ่งที่ร้าย ก็ต้องหาประโยชน์ได้ นี่คือหลักโยนิโสมนสิการ คือการรู้จักคิด สามารถพลิกสถานการณ์ พลิกสิ่งที่กำลังเผชิญอยู่ให้กลับร้ายเป็นดีได้

หลักโยนิโสมนสิการ นำประโยชน์ได้จากทุกสถานการณ์ การพบสิ่งที่ชอบ เด็กต้องรู้ทันที่ว่า สิ่งนั้นมีทั้งดีและโทษ เราต้องปฏิบัติต่อมันให้ถูกต้อง โดยตระหนักว่า วัตถุประสงค์ของเรา คือ การเรียนรู้ พัฒนาชีวิต พัฒนาปัญญา และได้ประโยชน์จากสิ่งนั้น

ดังนั้นพุทธศาสนา จึงไม่ใช่แค่สอน ให้มองแง่ดี แต่เป็นการมองเพื่อเอาประโยชน์ได้ เป็นการเข้าถึงความจริงอีกระดับหนึ่ง และนำไปสู่การปฏิบัติด้วย

โดยเฉพาะอย่างยิ่งได้ปัญญามาก เพราะปัญหาคู่กับปัญญา เมื่อแก้ปัญหาสำเร็จ เมื่อปัญญามา ปัญหาหมดไป คนมีโยนิโสมนสิการ จึงได้ความจริง และได้ประโยชน์โดยสรุป^{๓๖}

ดังนั้นการโยนิโสมนสิการ คือ การรับรู้เพียงเพื่อเป็นความรู้ ที่ถูกต้องตามเป็นจริงเพื่อเป็นข้อมูลสำหรับสตินำไปใช้ประโยชน์ในการดำเนินชีวิตและทำกิจต่าง ๆ หรือเพื่อนำไปเป็นประโยชน์ทางสติปัญญา สอน การรับรู้ โดยจิตใจได้ความรู้จากอารมณ์หรือประสบการณ์ สำหรับปุถุชน การเป็นอยู่ด้วยอารมณ์คอยจะครอบงำคนอยู่ตลอดเวลา การโยนิโสมนสิการ มีแต่จะมาช่วย แบ่งเบาทุกข์ให้บรรเทาลง ผู้ใช้โยนิโสมนสิการ สำเร็จผลจนพ้นความเป็นปุถุชนได้ ก่อให้เกิดคุณภาพทางอารมณ์ใหม่อย่างบริสุทธิ์เกิดขึ้นอย่างเด่นชัด แทนสภาพอารมณ์อื่น กล่าวคือเกิดคุณธรรมข้อกรูณา ช่วยสืบต่อคุณค่าด้านความงดงามอ่อนโยนของชีวิตอยู่ต่อไป พร้อมทั้งคุณสมบัติ เช่น ความสดชื่น ผ่องใส ปลอดภัย เบิกบานใจ เป็นต้น

โยนิโสมนสิการ เป็นจุดเชื่อมต่อระหว่างบุคคลกับโลกหรือสภาพแวดล้อมภายนอก ก่อนที่จะก้าวเข้าสู่ตัวมรรคที่เป็นองค์ธรรมภายในเฉพาะตน กล่าวคือ กัลยาณมิตรเป็นที่เชื่อมให้

^{๓๖} พระพรหมคุณาภรณ์, (ป.อ.ปยุตฺโต), **พัฒนาการแบบองค์รวมของเด็กไทย**,

(กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๕๖), หน้า ๓๔ – ๓๖.

บุคคลติดต่อกับโลกอย่างถูกต้องโดยทางจิตใจของตนเอง อันได้แก่ท่าทีแห่งการรับรู้ และความคิด ซึ่งเป็นท่าทีแห่งปัญญา หรือการมองตามเป็นจริง โยนิโสมนสิการ จึงเป็นหลักธรรมภาคปฏิบัติที่ใช้ประโยชน์ได้ทุกเวลา แทรกอยู่ในการดำเนินชีวิตประจำวันเริ่มแต่การวางใจ วางท่าที่ต่อบุคคลและสิ่งทั้งหลายที่เกี่ยวข้อง การตั้งแนวความคิด หรือการเดินกระแสความคิด การทำใจ การคิด การพิจารณา เมื่อรับรู้ประสบการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง ในทางที่จะไม่เกิดทุกข์ ไม่ก่อปัญหา ไม่ให้มีโทษ แต่ให้เป็นไปเพื่อประโยชน์สุขแก่ทั้งตนและบุคคลอื่น เพื่อความเจริญงอกงาม แห่งปัญญาและกุศลธรรม เพื่อเสริมสร้างนิสัยและคุณลักษณะที่ดี เพื่อความรู้ความเป็นจริง เพื่อฝึกอบรมตนในแนวทางที่นำไปสู่ความหลุดพ้นเป็นอิสระ^{๓๗}

มีตัวอย่างหนึ่ง กล่าวคือเด็กเล็กคนหนึ่งของครอบครัวฐานะดี นั่งรถยนต์ไปกับคุณพ่อคุณแม่ ผ่านไปถึงสถานที่แห่งหนึ่ง มองเห็นเด็กเล็กยากจนนั่งห่มเสื้อผ้าขาดรุ่งริ่งอยู่ตามข้างทาง เมื่อเห็นความแตกต่างระหว่างตนกับเด็กข้างถนนจึงเกิดความสนใจ คุณพ่อคุณแม่สังเกตเห็นกล่าวว่า “นั่นเจ้าพวกเด็กสกปรกสกปรกไปดูล่ะ” กรณีนี้คุณพ่อคุณแม่ทำหน้าที่ประดุจบาปมิตร ชี้นำให้เด็กตั้งความคิดที่เป็นโยนิโสมนสิการ ปล่อยให้เกิดกุศลธรรม เช่น ความรู้สึกรังเกียจดูถูกเหยียดหยาม เป็นต้น และความรู้สึกนี้อาจกลายเป็นทัศนคติของเด็กนั้นต่อคนยากจนตลอดจนความโน้มเอียงที่จะมีที่ทำต่อเพื่อนมนุษย์ทั้งหลายโดยทั่วไป แต่กรณีอย่างเดียวกันนั้น คุณพ่อคุณแม่บอกเด็กอีกรายหนึ่งบอกเด็กว่า “เด็ก ๆ นั้น น่าสงสารพ่อแม่ยากจน จึงไม่มีเสื้อผ้าดี ๆ ใส่ เราควรเผื่อแผ่ช่วยเหลือเขา” กรณีนี้ คุณพ่อคุณแม่ทำหน้าที่อย่างกัลยาณมิตร ชี้นำให้เด็กตั้งความคิดเป็นโยนิโสมนสิการ ปล่อยให้เกิดกุศลธรรม มีความรู้สึกเมตตากรุณาและความเสียสละ เป็นต้น และความรู้สึกเช่นนั้น จะกลายเป็นทัศนคติของเด็กนั้นต่อคนยากจน และเพื่อนมนุษย์โดยทั่วไป^{๓๘}

บุคคลผู้ทำงานเป็นผู้มีคุณภาพจิตเป็นจิตที่พัฒนาแล้วจะไม่หวังผลตอบแทนจากการทำงาน เป็นความพอใจในการทำงาน เพื่อให้งานมีประสิทธิภาพ คือ เกิดความพอใจในงานที่ทำ ความพอใจนี้คือ จันทะ จันทะเป็นตัวกลาง มีความหมายว่า เมื่อต้องไปเกี่ยวข้องกับสิ่งใดก็ตามจะทำให้สิ่งนั้นอยู่ในภาวะดีงาม การมีจันทะเกี่ยวข้องกับคนจึงเรียกว่าเมตตา (ถือได้ว่าเมตตาเป็นอาการที่เกิดจากจันทะ) กรุณา มุติตา ดังตัวอย่างการพัฒนาเด็ก เมื่อต้องการให้เด็กเป็นคนดี มีความไม่ผิดมีการไฝรู้ ปรารถนาผลสำเร็จ เพื่อต้องการให้งานบรรลุจุดหมายที่ดีต้องมี การพัฒนา

^{๓๗} พระพรหมคุณาภรณ์, (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ,

หน้า ๗๒๕ - ๗๒๖.

^{๓๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๒๕ - ๗๒๖.

ฝึกฝนปรับปรุงแก้ไขให้ดียิ่งขึ้น เมื่อพัฒนาแล้วจักทำให้เข้มแข็ง กล้าต่อสู้ กล้าเอาชนะ ต่อสิ่งที่ยากลำบากได้ นั่นคือเป้าหมายของการพัฒนาเด็ก^{๓๙}

การพัฒนาเด็กหากต้องการทำให้เด็กเกิดฉันทะ คือความอยากรู้และอยากดี เป็นจุดเริ่มต้นสำคัญที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ การรู้จักคิด พร้อมทั้งความสุขจากการเรียนรู้ และการสนองความใฝ่รู้ โดยเริ่มต้นจากการเรียนการสอน การฝึก การนำทาง ให้เด็กมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างถูกต้อง ยกตัวอย่างเช่น เมื่อพ่อแม่พาเด็กไปห้างสรรพสินค้าที่ปัจจุบันมีเครื่องเล่นสวยงาม มีสีสันดึงดูดตา ถูกตาถูกใจ ให้เด็กได้เห็นของเล่นเหล่านี้ สถานการณ์ตอนนี้ จักเป็นช่วงเวลาแห่งโอกาสที่จะฝึกฝนเด็กให้มีโยนิโสมนสิการ(การรู้จักคิดทั้งในเชิงหาความจริง และในเชิงสรรประโยชน์) หากเราไม่ฝึกให้เด็กรู้จักเด็กจะไหลไปสู่กระแสที่เป็นทางตรงกันข้ามกับการเรียนรู้ คือ กระแสแห่งความชอบชั่ง ดังนั้นการโยนิโสมนสิการ คือ การให้รับรู้ด้วยปัญญา หากพ่อแม่กระตุ้นเร้าให้เด็กมีความเข้าใจรู้เท่าทัน กระแสอารมณ์ของตนเอง และนำเด็กสู่กระบวนการเรียนรู้ เช่น ด้วยการให้รู้ว่าเป็นอะไร เป็นอย่างไร เป็นมาอย่างไร ใช้ประโยชน์อะไรได้บ้างเด็กจะมีการฝึกโยนิโสมนสิการขึ้นมา การฝึกให้รู้จักการโยนิโสมนสิการ ทำให้เด็กเกิดปัญญา และโดยที่เด็กจะพัฒนาด้วยปัญญาของตน^{๔๐}

การศึกษาเริ่มต้นที่ครอบครัว ดังที่พระพุทธรเจ้าตรัสสอนว่า ปุพฺพวาจริยาติ วุจฺจเร พ่อแม่เป็นบูรพาจารย์ คือ เป็นอาจารย์คนแรก หลักคุณธรรมที่สำคัญ หลักหนึ่ง คือหลักพรหมวิหารธรรม อันเริ่มต้นด้วยเมตตา-รักพ่อแม่จะต้องมี Positive Emotion คือการเริ่มต้นด้วยความรักเป็นปฐม ความรักนี้ คือมีเมตตา และนำความรักของตน(พ่อ-แม่) เป็นแรงจูงใจไปกระตุ้นความรู้สึกที่ดีเพื่อเป็นแรงขับให้บุตร ธิดา มีการตอบสนองในทางอบอุ่น และมีไมตรี

การแสดงความรักที่ถูกต้องและเป็นสัมมาทิฐิจากพ่อ-แม่ จะทำให้บุตร ธิดา จะมีความรักตอบแทน พร้อมด้วยความรู้สึกอ่อนโยน คือเมตตาจะเกิดขึ้น และมากับความอบอุ่นและมีไมตรีมิตรภาพ รวมถึงความสดชื่น สุข ความอ่อนโยน นุ่มนวล ไม่กระด้าง ไม่แข็งแ้ง^{๔๑} ดังนั้น การที่เด็กมีอารมณ์ตอบสนองที่เป็นไปในทางที่ดีคือ มีเมตตา เป็นผลมาจากพ่อแม่เป็นผู้นำ

^{๓๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), การศึกษากับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๔๒), หน้า ๓๕.

^{๔๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๔ - ๓๖.

^{๔๑} ดูรายละเอียดใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พัฒนาการแบบองค์รวมของเด็กไทย, หน้า ๓๗.

เมตตา กรุณา คือหลักพรหมวิหารธรรม มาสู่เด็กทำให้เขาเหล่านั้นมีความรู้สึกอบอุ่น มีเมตตาตอบแทน ต่อตนเอง พ่อแม่ และบุคคลอื่นในสังคม

คำว่าอารมณ์ เรียกได้อีกอย่างว่า “สภาพจิต” หรือ “ภาวะจิต” สภาพจิตของเยาวชนจะมีความสุข สดชื่น เบิกบาน ผ่องใส ร่าเริง ความรู้สึกต่อบุคคลอื่นและสิ่งทั้งหลายนั้นเป็นความรู้สึกในลักษณะทำลาย ก้าวร้าว ไม่ร่วมมือ หรือมีความรู้สึกในทางที่เป็นมิตร จุดเริ่มต้นจุดนี้มีความสำคัญ ที่แสดงให้เห็นว่า ความรู้สึกต่อเพื่อนมนุษย์และสิ่งทั้งปวงแสดงถึงการพัฒนาจิตหรือคุณภาพจิต ที่จะเป็นการพัฒนาจิต หรือคุณภาพจิตที่เป็นความรู้สึกเชิงลบหรือเชิงบวก^{๔๒}

การพัฒนาและการสร้างอารมณ์บวก เป็นความสำคัญที่ต้องเริ่มต้นจากพ่อแม่ โดยที่พ่อแม่เป็นผู้สัมพันธ์กับเด็ก เป็นบุคคลแรก ความสัมพันธ์และการปฏิสัมพันธ์ของเรา คือการที่เราต้องปฏิบัติตนต่อเด็กด้วยความรู้สึกที่ดี โดยเฉพาะเมตตาที่ประกอบด้วยความอ่อนโยน อันที่พ่อแม่มีพร้อมอยู่แล้ว เพราะมีความรัก และทำให้เด็กมีความรู้สึกนี้อยู่ด้วยเช่นเดียวกัน ก็ด้วยความรักเมตตาที่มีอยู่นั่นเอง

การแสดงความรักเมตตาเป็นเรื่องที่ดีงาม แม้กระนั้นเราควรหมั่นตรวจสอบทบทวนเรื่องความรักเมตตา ความรักเมตตา ดีงามในด้านความรู้สึกทำให้เด็กมีความสุข สดชื่น อบอุ่น อ่อนโยน แม้ว่าเด็กมีความโน้มเอียงไปในทางที่จะมีไม่ตรี อ่อนโยน ด้วยกระแสเมตตานั่น แต่หากมากเกินไปผลจะทำให้เด็กอ่อนแอ และพึ่งพา ทั้งนี้พ่อแม่กลัวลูกลำบาก จึงทำทุกอย่างทำแทนทุกอย่างให้หมด เด็กอยากได้อะไรให้หมดไม่เคยขัดใจ เด็กจึงถูกละเลยต่อการฝึกตน การเกิดมาของชีวิตที่แท้จริงจะได้ดีด้วยการฝึกศึกษา และการเรียนรู้ เมื่อไม่ได้ทำอะไร จักไม่มีโอกาสที่จะพัฒนา ไม่ได้ศึกษาและไม่ได้เรียนรู้ ชั่วร้ายเด็กจะต้องพึ่งพาพ่อแม่และคนอื่นอยู่ร่ำไป และยังได้รับการโอบอุ้มมาก เด็กจะกลายเป็นักเรียนร้องยัยนัก

ดังนั้น เมตตา กรุณา มุทิตา หากใช้ผิดจะเสียคุณ ไม่เป็นผลดีหากมากเกินไป จะทำให้เด็กอ่อนแอ พึ่งพา และเรียกร้อง พรหมวิหารธรรมจึงต้องมี ๔ ข้อ คือต้องมีอุเบกขาด้วย ในด้านอารมณ์บวก เมตตา กรุณา มุทิตา มีความสำคัญต่อการพัฒนาอารมณ์ให้เด็กมีอารมณ์ดี แจ่มใส และ การพัฒนาจิตใจที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น

ดังกล่าวไว้ในสถานการณ์ทั่วไป ในยามเขาปกติดี พ่อแม่มีความรู้สึกรักใคร่ อยากให้ลูกเป็นสุข เอาใจใส่เลี้ยงดู ให้มีความอบอุ่น เป็นสุข นี้เรียกว่าเมตตา

ในสถานการณ์หนึ่งที่เด็กเป็นทุกข์ มีปัญหา เดือดร้อน เช่น ไม่สบายเจ็บไข้ พ่อแม่ที่มีคุณธรรมเป็นอารมณ์ฝ่ายดี ในข้อกรณานี้มีความว่า ความพลอยมีใจหวั่นไหวไปกับทุกข์ของผู้อื่น เมื่อเห็นลูกทุกข์เป็นไข้ไม่สบายความหวั่นไหวของพ่อแม่ เรียกว่าไวต่อความทุกข์ของลูกอันนี้คือ กรุณา กรุณานี้จึงต่างจากเมตตา โดยมากแล้วคนไทยแยกไม่ออก ในรายละเอียดของเมตตาและกรุณา

กล่าวได้ว่า เมตตาเป็นสภาพจิตใจพื้นฐาน ในยามปกติทั่วไป กล่าวคือ มีความรัก ความปรารถนาดี อยากให้เขาเป็นสุข แต่เมื่อเขาทุกข์ เดือดร้อน สถานการณ์เปลี่ยนตกต่ำลง พ่อแม่เกิดความกรุณาขึ้น มีจิตใจหวั่นไหวไปกับความทุกข์ของลูก พยายามช่วยเหลือปลดปล่อยให้ลูกหลุดพ้นจากความทุกข์อันนี้คือ กรุณา ในสถานการณ์ที่เปลี่ยนไป เมื่อลูกมีความสุข ก้าวหน้า ประสบความสำเร็จ ด้านการเรียน การสอบ การทำงาน เป็นต้น ทำให้พ่อแม่เกิดความยินดี ให้การสนับสนุน เรียกว่า มีมุทิตา การมีกรุณาและมุทิตานี้ เป็นเรื่องของ การมีความรู้สึกร่วมหรือพลอย กล่าวคือ กรุณา เป็นเรื่องของ การมีความรู้สึก หรือพลอยมีใจหวั่นไหว ไปกับความทุกข์ของเขา และมุทิตาเป็นเรื่องของ การมีความรู้สึกร่วม หรือพลอยยินดีไปด้วยกับความดีงามความสุข ความสำเร็จของลูก

ใน ๓ สถานการณ์ที่มนุษย์ทั่วไปต้องประสบหลักกรรม ๓ ประการ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ก่อให้เกิดอารมณ์ทางบวกที่สำคัญ ๓ ประการ อันควรที่มนุษย์พึงปฏิบัติต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ๓ ข้อ หมายถึง พึงปฏิบัติหลักธรรมนี้ต่อกันไปสังคมโดยรวม ไม่หมายรวมเฉพาะครอบครัว โดยการเริ่มต้นจากพ่อแม่ปฏิบัติต่อลูก เมื่อเป็นเช่นนั้น ลูกเมื่อได้รับการชักนำโดยพ่อแม่ ทำให้มีการพัฒนาหลักธรรมพรหมวิหารธรรม เหล่านี้ขึ้นมา ผลของการแสดงออกของอารมณ์ทางบวก มีลักษณะสดชื่น เบิกบาน มีความสุข มีความรักเมตตา อ่อนโยน ปรารถนาดี ช่วยเหลือเกื้อกูล ให้ความร่วมมือดี เป็นต้น การแสดงออกจึงไม่ใช่ความก้าวร้าว ทำลาย นี่เป็นอารมณ์ทางลบ อันก่อให้เกิดความรู้สึกเชิงปฏิกิริยาที่ฉกทำลาย ดังนั้น เมื่อมีการพัฒนาจิต ให้เด็กมีความรู้สึกในทางที่ดีเป็นมิตร มีเมตตา กรุณา และมุทิตา แล้ว เราจักสามารถดูคุณภาพจิตใจเด็กได้แล้ว คือ ดูความสุข ความทุกข์ ความรัก ความโกรธ ความเกลียด ความรู้สึกต่อสิ่งแวดล้อม ต่อเพื่อนมนุษย์ ต่อสัตว์ ต่อสิ่งต่าง ๆ ทั้งหลายทำให้เรามองเห็นการพัฒนาของเด็กในด้านคุณธรรม และจริยธรรม การมองเห็นจริยะในด้านจิตใจหรืออารมณ์คือสภาพจิต^{๔๓}

ครอบครัว คือศูนย์กลางสร้างสรรค์สังคม เริ่มบทบาทพ่อแม่ในการนำเสนอโลกแก่ลูก เพื่อที่พ่อแม่ทำหน้าที่พระพรหมหน้าที่สำคัญของพระพรหม คือ การแสดงโลกนี้แก่ลูก การนำเสนออย่างไรอยู่ที่พ่อแม่ชักนำ คือ ความรู้สึกและทัศนคติต่อโลกในทางลบหรือในทางที่ดี

^{๔๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พัฒนาการแบบองค์รวมของเด็กไทย, หน้า ๓๙ – ๔๑.

งดงาม หมายถึงพ่อแม่ผู้เป็นตัวแทนของมนุษย์ เมื่อแรกเกิดเด็กจะเห็นพ่อแม่เป็นคู่แรก กล่าวได้ว่า พ่อเป็นตัวแทนของผู้ชายทั้งโลก และแม่เป็นตัวแทนของผู้หญิงทั้งโลก เด็กจะรู้สึกซาบซึ้งต่อความดี และความรักของพ่อแม่ที่มีต่อเขา ทำให้เขารู้สึกดีและมองเพื่อนมนุษย์ในทางที่ดี และเชื่อมโยง ความรู้สึกนี้ไปยังญาติพี่น้องด้วยดี อันได้แก่ การนำในเรื่องความรัก ไม่ตรี มีเมตตา ปราบปรามดี เด็กจะเกิดความรู้สึกอบอุ่น การมองโลก และเพื่อนมนุษย์เป็นไปอย่างเป็นมิตรมีไมตรี

การนำเสนอโลกแก่ลูก พ่อแม่ ต้องเริ่มด้วยตนเอง การเป็นตัวแทนที่ดีของมนุษยชาติ สามารถทำให้ลูกเกิดความรู้สึก และทัศนคติที่ดีด้วยความสัมพันธ์ ระหว่างพ่อ แม่ ลูก ดังกล่าว คือ การมีเมตตา กรุณา มุทิตา

ความสัมพันธ์ต่อสิ่งแวดล้อม การที่เด็กมองสิ่งหลายสิ่ง เป็นสิ่งน่ารู้ น่าศึกษา จึงเกิด การอยากรู้และซักถาม การตอบคำถามของพ่อ แม่ ในทางสัมมาทิฐิ และอารมณ์ที่เป็นบวก เด็ก จะเรียนรู้ ชื่นชมธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อม ด้วยความสดสวย และงดงาม มีความรู้สึกที่ดีต่อ สิ่งแวดล้อม รักธรรมชาติ การนึกถึงบทบาทของตนเอง โดยการเห็นโลกทั้งในด้านดี และไม่ดี เด็กจึงมองและมีความคิดเห็นว่า การออกไปอยู่ร่วมในโลก พ่อแม่สามารถชักนำความรู้สึกและ ทัศนคติในการร่วมกันแก้ปัญหา และสร้างสรรค์ให้โลก และสังคมอยู่กันดี มีความสุข เมื่อพ่อแม่ ทำหน้าที่ถูกต้อง มีผลทำให้เด็กเกิดความรู้สึก และทัศนคติพื้นฐานที่ดี กล่าวคือ

๑. มีความรู้สึกต่อเพื่อนมนุษย์ในทางที่ดี เป็นมิตรมีไมตรี
๒. มีความรู้สึกต่อโลก ต่อธรรมชาติแวดล้อม ในทางที่มองเห็นความงาม ความน่าชื่นชม สร้างความรู้สึกที่ดี
๓. สร้างความรู้สึกต่อสิ่งทั้งหลายในแง่ของการเข้าไปเรียนรู้และกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ การศึกษา และผลของการเรียนรู้นั้น
๔. การสร้างความรู้สึกต่อโลก ต่อสังคมมนุษย์ ในการที่ตนเองควรต้องมีส่วนร่วมต่อการแก้ปัญหา และสร้างสรรค์ ทำให้ดีงาม มีความสุขยิ่งขึ้น

พ่อแม่ในฐานะบทบาทพระพรหม ดังหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้ากล่าวว่า พ่อแม่คือพระพรหมของลูก และมีคำกล่าวว่า พ่อแม่ เป็นบูรพาจารย์ การทำหน้าที่ของพระพรหม คือ ผู้สร้างโลก และการบำรุงรักษาอภิปาลให้โลกดำรงอยู่ด้วยดี และในทางพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า พ่อแม่ทุกคนต้องเป็นพรหม พระพุทธศาสนา ถือว่าโลกของมนุษย์คือสังคม มนุษย์ มนุษย์เป็นผู้สร้าง มนุษย์เป็นผู้รักษา เพราะฉะนั้นมนุษย์ทุกคนจึงต้องเป็นพรหม และ จะต้องทำหน้าที่เป็นผู้สร้าง และอภิปาลโลก การอภิปาลโลกได้ด้วยการประพฤติปฏิบัติธรรมตาม หลักคุณธรรม ๔ ประการ คือ พรหมวิหาร ๔ คือ ธรรมประจำใจของพรหม เป็นพรหมวิหารธรรมใน

เรือนใจของพ่อแม่ ขยายไปสู่ลูก จนกระทั่งไปถึงมวลมนุษย์ทั้งหมด เป็นการประพฤติปฏิบัติ หลักธรรมนี้ในสังคมนี้ จากการโยนิโสมนสิการ เพราะว่าครอบครัวนี้เป็นสังคมตัวแทน ครอบครัว เป็นสังคมย่อย เป็นตัวแทนของสังคมทั้งหมด ลูกเรียนรู้บทบาทพระพรหม และประพฤติตาม หลักธรรมพรหมวิหารธรรมจากสังคมย่อยนี้ แล้วนำไปใช้กับสังคมใหญ่ การประพฤติตาม หลักธรรม ๔ ข้อนี้ เมื่อเกิดขึ้นต่อทุกคน ทำให้การพัฒนาจิตที่เป็นคุณภาพจิต เป็นอารมณ์ ความรู้สึก ด้านดีจะบังเกิดเป็นอารมณ์บวก

อย่างไรก็ตาม การดูแลบุตร ธิดา ให้พัฒนาได้สมบูรณ์ จะมีแต่ด้านอารมณ์ ความรู้สึก นั้นไม่พอ สิ่งสำคัญ พ่อแม่ต้องใช้ความรู้ด้วย ดังกล่าวว่า หากพ่อแม่มีความเมตตา กรุณา มุทิตา อยู่แค่ด้านความรู้สึกเพียงอย่างเดียว คือ รักมาก ไม่อยากให้ลูกลำบาก ทำทุกอย่างเพื่อให้ลูก สบายเหมือนคนงอมืองอเท้า เป็นต้น เด็กจะไม่รู้จักความลำบาก แก้ปัญหาไม่เป็น ไม่สร้างสรรค์ งาน เด็กจะไม่เกิดพัฒนาการและเรียนรู้ ส่งผลต่อการบกพร่องของการพัฒนาจิต เมื่อเป็นเช่นนี้เด็ก จะมีลักษณะ เช่น อ่อนแอ และพึ่งพา เรียกร้อง ยิ่งกว่านั้น ไม่รู้จักกฎเกณฑ์ กติกา ของการอยู่ ร่วมกันในสังคม การเลี้ยงด้วยความรู้สึก ทำให้เด็กโตขึ้น โดยการไม่รู้หลักการ การไม่สัมพันธ์กับ สิ่งทั้งปวง ด้วยปัญญา และเหตุผลของความเป็นจริง เพราะฉะนั้นความรู้ คือ ปัญญา พ่อแม่ต้อง ทราบว่า แม้ว่าลูกต้องอยู่กับเพื่อนมนุษย์ แต่กระนั้น ชีวิตของเขาเป็นธรรมชาติ เป็นไป ตามกฎธรรมชาติ ตามหลักกรรมในพระพุทธศาสนา คงมีแต่การปฏิบัติธรรมตามหลักกรรมใน พระพุทธศาสนาเท่านั้น จึงจะสามารถทอนกระแส ทำให้จิตพัฒนาขึ้นมาได้

ในด้านบุคคล หากเรามีความสัมพันธ์อันดี ประกอบด้วย เมตตา กรุณา มุทิตา เป็น อารมณ์ความรู้สึกทางบวก และเรายังต้องมีชีวิตที่เป็นไปโดยกฎธรรมชาติ การอยู่กับธรรมชาติ ต้องอยู่ด้วยเหตุผล และปัญญา พ่อแม่ต้องรู้ว่า ลูกต้องอยู่กับความจริงของโลกและชีวิต ชีวิตต้อง อยู่กับสถานการณ์ ความเป็นทุกข์ บางด้านเป็นสุข บางด้านเป็นทุกข์ และเพราะเราไม่ได้อยู่กับลูก ตลอดไป พ่อแม่จึงต้องเตรียมความพร้อมให้ลูกเผชิญหน้าอยู่กับโลกและความเป็นจริงของชีวิต ให้เป็นไปด้วยดี ทั้งในปัจจุบันขณะ และในอนาคตเบื้องหน้า

หลักพรหมวิหารธรรมข้อสุดท้ายคือ อุเบกขา พ่อแม่ต้องใช้อุเบกขา คือ การวางท่าที่ เป็นกลาง มอง ดู รู้ อยู่ ด้วยความรู้สึกเฉย ๆ ด้วยปัญญาบอกว่า ลูกต้องเตรียมตัวต่อการต้องฝึกหัด รับผิดชอบตัวเอง ทำหน้าที่ดูแล “ดูเพื่อให้เขาทำ” โดยเป็นที่ปรึกษา และรอคอยจังหวะ เพื่อช่วย แก้ไข แนะนำ ให้เขาทำอย่างถูกต้องและได้ผลดี

การเฉยวางใจโดยปราศจากปัญญา นั้น เป็น “อัญญานุเบกขา” คือ เฉยโง่ เฉยเมย หรือนิ่งดูตายนั่นเอง

ยิ่งกว่านั้น การหาโอกาสหมั่นคิดที่จะหาแบบฝึกหัดให้ลูกทำ โดยไม่รอคอยโอกาส เป็นวิถีทางที่จะช่วยเขาได้ เมื่อเด็กโตขึ้นมาก เมื่อพบสถานการณ์ต่าง ๆ จักส่งผลให้ลูกแก้ไขสถานการณ์ได้เป็นผลดี ในเวลาที่พ่อแม่ไม่อยู่ เพราะพ่อแม่หาโอกาส ฝึกลูกโดยทางอ้อมแล้ว

ดังนั้น เด็กเกิดการพัฒนาจิต ด้วยอุเบกขา ตามหลักพรหมวิหารธรรม อุเบกขา คือ หลักปฏิบัติในการเปิดโอกาสให้พ่อแม่ ช่วยลูกในการพัฒนาตัวของเขา เมื่อต้องพบสถานการณ์ต่าง ๆ รวมถึงสถานการณ์อื่นที่พ่อแม่หาโอกาส ฝึกให้ ทั้งยังรวมถึงการพัฒนา เมตตา กรุณา มุทิตา ด้วย ในการเลียนแบบพ่อแม่ มาใช้กับตนเอง และสังคมต่อไป^{๔๔}

ผลลัพธ์ และอานิสงส์อันควรเกิดขึ้นด้วยคุณค่าแห่งการปฏิบัติธรรมด้วย การเจริญพรหมวิหารธรรม คือ การได้ทั้งด้านความรู้สึก ด้านปัญญาความรู้ มีการพัฒนาที่สมบูรณ์แบบทั้งพ่อแม่ และลูกที่เติบโตเต็มด้วยความเป็นมนุษย์ อันได้แก่ ด้านอารมณ์ ด้านความรู้สึก และจิตใจที่ดี มีเมตตา ไมตรี รู้จักและเห็นใจเพื่อนมนุษย์ อยากให้ความช่วยเหลือเกื้อกูล มีความรัก มีน้ำใจ สดชื่นอบอุ่น อ่อนโยน ละมุนละไม แต่ไม่อ่อนแอ กลับมีความเข้มแข็ง มีจิตใจกล้าต่อสู้ กล้าเอาชนะ การรู้จักฝึกตน รู้จักรับผิดชอบ มีสติปัญญา และเหตุผลคิดแก้ไขสถานการณ์ต่าง ๆ จนมีจิตใจเจริญงอกงามไปด้วยกันทั้งหมด

ฉะนั้น ถือได้ว่าอุเบกขามีความสำคัญมาก การปฏิบัติของคนไทยในสังคมมักงดงามด้วย เมตตา กรุณา มุทิตา ที่มีต่อลูก แต่ขาดอุเบกขาในหมู่เพื่อนมนุษย์ คนไทยเก่งในเรื่อง เมตตา กรุณา และมีมุทิตาน้อยกว่าในสถานการณ์ที่เกิดขึ้น จนถึงขั้นขาดมุทิตาจิต ไม่ส่งเสริมคนดี ดังคำกล่าวที่มักถูกพูดถึงเสมอว่า

จงทำดีแต่อย่าเด่น จะเป็นภัย

ไม่มีใครอยากเห็น เราเด่นเกิน

เมื่อพ่อแม่มีพรหมวิหารครบ ๔ เด็กจะพัฒนาโดยสมบูรณ์ จากการปฏิบัติตามด้วยการ ประพฤติปฏิบัติตาม กล่าวคือ

๑. ในสถานการณ์ที่เด็กจะต้องฝึกหัดรับผิดชอบตัวเอง

๒. สถานการณ์ที่เด็กต้องรับผิดชอบการกระทำของเขา คือ การฝึก การมีชีวิตจริงอยู่ในสังคม การมีระเบียบวินัย มีกฎเกณฑ์ เช่น กติกาในบ้าน วินัยในครอบครัว ความสัมพันธ์ระหว่างลูก เป็นต้น การเห็นตามครรลอง การทำถูกต้อง และการทำผิด หมายถึง อุเบกขาในด้านของการ ให้ความเป็นธรรม

^{๔๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๗ - ๔๙.

๓. สถานการณ์ที่ลูกรับผิดชอบตัวเองได้ กล่าวคือ เมื่อลูกเรียนจบ มีงานทำ มีครอบครัวใหม่ พ่อแม่ ไม่ควรเข้าไปก้าวก่ายแทรกแซงชีวิตและครอบครัวของลูก พ่อแม่ต้องวางอุเบกขา โดยยังคงไว้ซึ่ง เมตตา กรุณา และมูทิตา และต้องมีหลักอุเบกขาด้วย ซึ่งก่อให้เกิด การฝึกหัดความรับผิดชอบตนเองของลูก การต้องรับผิดชอบต่อภาระทำของตนเอง และการที่ลูกรับผิดชอบตนเองได้^{๔๕}

อย่างไรก็ตามสังคมไทยยังเป็นสังคมที่มีปัญหาในเรื่องพรหมวิหารธรรม ด้านอุเบกขา ในด้านการประยุกต์ใช้ ในการทำความเข้าใจ เกี่ยวกับอุเบกขา ด้านการจัดการศึกษาที่สังคมไทย ยังอ่อนในเรื่องของอุเบกขา ความอ่อนในอุเบกขาเป็นการไม่ให้โอกาสต่อเด็ก ในการพัฒนา กล่าวคือ การอบรมเลี้ยงดูเด็กไทย ที่ว่าอ่อนในอุเบกขานั้น คือไม่ส่งเสริมให้เด็กรู้จักรับผิดชอบ ในการที่จะพัฒนาดน การใช้เมตตาตามมาก เรียกว่า โอบมาก การปล่อยบ้างหรือ การให้เด็กทำอะไร ๆ กลับกลัวเด็กจะลำบากไม่สบาย และคอยแสดงความรักมากจนเกินไป จนกระทั่งเด็กทำอะไรไม่เป็น และไม่รู้จักโต ขัดกับหลักในพระพุทธศาสนา ที่สอนว่า พ่อแม่ จะต้อง มี เมตตา กรุณามูทิตา และอุเบกขา พร้อมบริบูรณ์ได้สมดุลกัน^{๔๖}

อุเบกขา คือการมีปัญญา รู้จักวางท่าที เหยียดไปก่อน รู้จักปล่อย รู้จักให้โอกาส ให้เขา รับผิดชอบตนเอง การรู้จักทำการงานด้วยตนเอง เพื่อเป็นการพัฒนาดน โดยมีหลักปฏิบัติในการอบรมเลี้ยงดูเด็กโดยใช้หลักธรรม ๔ ข้อ คือ

๑. ในยามปกติ เมื่ออยู่กันตามธรรมดา จะมีปกติเมตตา ปวารณาดี การแสดง น้ำใจ เอาใจใส่ ด้วยไมตรี มีเมตตา ด้วยความรู้สึกร่วมกัน

๒. หากเมื่อใด ความเดือดร้อนเกิดขึ้น มีทุกข์กาย ทุกข์ใจ เช่น เจ็บไข้ไม่สบายจะเกิด กรุณา คือ สงสาร เห็นใจ ขวนขวายช่วยเหลือหาทางบำบัด ปลอดภัยความทุกข์ยาก

๓. การประสบความสำเร็จจนเกิดความก้าวหน้าด้วยดีในทางที่ถูกต้อง เช่น สอบได้ การประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน จะมีมูทิตา คือ พลอยยินดี รื่นเริงบันเทิงใจ และช่วยส่งเสริม สนับสนุน

๔. แต่หากการใด เมื่อเด็กจะต้องรับผิดชอบต่อตนเอง เช่น การฝึกปฏิบัติหัดทำ เพื่อ การรู้จักทำอะไรด้วยตนเอง และช่วยเหลือตนเองได้ หรือทำอะไรผิดจนกระทั่งต้องแก้ไข ต้องวางอุเบกขา คือ วางที่เหยียดคอยดูเอาความถูกต้อง และผลดีเป็นหลัก เพื่อให้เขาทำด้วยตนเอง หัดรู้จัก

^{๔๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๒ - ๔๕.

^{๔๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พระพุทธศาสนาในฐานะเป็นรากฐานทาง วิทยาศาสตร์, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๘), หน้า ๗๕.

การแก้ไขปัญห และแก้ไขข้อผิดพลาดของตน การคอยเอาใจหรือตามใจ กลัวว่าเด็กจะลำบากและทำแทนเสียหมด นั้น ไม่ใช่อุเบกขา

อุเบกขาก็มีความสำคัญต่อการประพฤติปฏิบัติธรรม เพราะทำได้ยากสำหรับ ในเมตตา กรุณา มุทิตา เป็นการมองดูสถานการณ์ และปฏิบัติต่อคน คือ เด็กอย่างเดียว แต่อุเบกขาต้องมองดูโดยเอาธรรมเข้ามาวัด คือต้องนำเอาความถูกต้องชอบธรรม เป็นเกณฑ์การตัดสินอีกชั้นหนึ่ง เพราะฉะนั้น อุเบกขาเป็นเรื่องของปัญญาต้องใช้ปัญญา หากไม่มีปัญญา อุเบกขาไม่เข้าเท่ากับอัญญานุเบกขา กลายเป็นโทษ แม้ยากต่อการปฏิบัติ แต่หากพยายามใช้ จะมีผลทำให้เด็กรู้จักการรับผิดชอบต่อตนเอง รู้จักทำอะไรเป็น และพัฒนาได้ เติบโตและมีพัฒนาการที่เหมาะสมด้วยเหตุที่ผู้ใหญ่ ให้ความสำคัญ และรู้จักอุเบกขาอย่างแท้จริง เพื่อต่อยอดกับหลักธรรมเมตตา กรุณา และมุทิตา

ดังนั้นอุเบกขา คือองค์ธรรมเอกเป็นฐานแห่งการพัฒนาตนของเด็ก คือการทำให้คนรู้จักความรับผิดชอบ แต่ในเมืองไทย นอกจากไม่รู้จักใช้อุเบกขาแล้ว ยังเข้าใจอุเบกขาผิด คือว่าอุเบกขา คือ การวางเฉยแบบวางเฉยไม่รู้เรื่อง ไม่เอาเรื่องใคร ผลจึงไม่ได้ประโยชน์ จากสิ่งที่ควรมีควรได้^{๔๗}

ดังนั้นอุเบกขาอย่างถูกต้อง ต้องมีปัญญารู้ วางเฉยได้ ไม่ประมาท ส่วนอุเบกขาที่ผิดคือพวกเฉยด้วยความไม่รู้ จึงเฉยเฉยไม่เอาเรื่องเอาราวอะไร การวางอุเบกขา จึงเป็นเรื่องที่ต้องใคร่ครวญ ควรระวังในเรื่องของการวางอุเบกขาให้ดี ปัญหาของสังคมไทยจึงจะพลิกวิกฤตเป็นโอกาส นั้นจะต้องทำความเข้าใจ เรื่องอุเบกขาให้ถูกต้อง เพื่อเป็นแนวทางต่อการปรับปรุง และให้การศึกษาต่อ บิดา มารดา เด็ก เยาวชน รวมถึงบุคคลในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อการพัฒนาจิตของบุคคลในสังคมนั้นต่อไป^{๔๘}

๔.๖.๔ พรหมวิหารกับโลกธรรม

เมื่อมนุษย์เราอาศัยอยู่ในโลกมักปฏิบัติไม่ถูกต้องต่อสิ่งทั้งหลายในโลก การดำเนินชีวิตจึงไม่ถูกต้อง สิ่งที่เราเกี่ยวข้องเป็นเรื่องของธรรมชาติ เป็นอยู่ไปตามปกติธรรมชาติ หากเราปฏิบัติต่อมันไม่ถูก วางใจไม่ถูก และมองไม่ถูก เราจักเป็นทุกข์ สิ่งทั้งหลายที่มีอยู่ตามธรรมดา และ

^{๔๗}เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๕ - ๘๐.

^{๔๘}พระกำพล อายูโท (เอี่ยมอำพร), “การศึกษาวิเคราะห์เรื่อง อุเบกขาในพระพุทธศาสนาเถรวาท : ศึกษาเฉพาะกรณีการบำเพ็ญอุเบกขาของ พรหมนารทะ”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๑๑๗.

เป็นไปตามธรรมดา หากเรารู้เท่าทัน และเห็นมันเป็นไปตามกฎธรรมชาติ แต่หากเราไม่รู้เท่าทัน มองไม่เป็น เรื่องต่าง ๆ มากกระทบตัวเราจะเกิดทุกข์ทันที

การที่เหตุการณ์ ความผันผวนแปรปรวนต่าง ๆ เกิดขึ้นในชีวิตมนุษย์ เรียกว่า โชคบ้างเคราะห์บ้าง นั่นถือได้ว่าอยู่ในสถานการณ์ของโลกธรรม เป็นตัวการสำคัญก่อให้เกิดความรู้สึกดีใจ เสียใจ เป็นสุข และเป็นทุกข์ เมื่อเวลาที่ความรู้สึกต่าง ๆ เกิดขึ้น หากเราปฏิบัติไม่ถูกต้อง ที่สุขเราจะแปลงให้เป็นทุกข์ หากทุกข์อยู่แล้ว ทุกข์นั้นเราจะเพิ่มทุกข์ให้กับตัวเราเองมากขึ้น แต่หากเราปฏิบัติถูกต้อง ทุกข์เราจะเปลี่ยนเป็นสุข ที่สุขอยู่แล้ว จะกลายเป็นเพิ่มให้เป็นความสุขมากขึ้น^{๔๙}

ความหมายของโลกธรรม ในพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม ให้คำอธิบายไว้ดังนี้

โลกธรรม ๘ หมายถึง ธรรมดาโลก , เรื่องของโลก , ความเป็นไปตามคติธรรมดาซึ่งหมุนเวียนมาหา สัตว์โลก และสัตว์โลกหมุนเวียนตามมันไป ได้แก่ ๑. ลาภ (ได้ลาภ มีลาภ) ๒. อลาภ (เสียลาภ สูญเสีย) ๓. ยศ (ได้ยศ มียศ) ๔. อยศ (เสียยศ) ๕. นิินทา (ดีเตียน) ๖. ปัสังสา (สรรเสริญ) ๗. ความสุข (ความสุข) ๘. ทุกข์ (ความทุกข์) สรุป เป็น ๒ คือ อริยมรรค คือ ส่วนที่น่าปรารถนา ได้แก่ ข้อ ๑. ลาภ ๓. ยศ ๖. ปัสังสา และ ๗. สุข ส่วนอนิฏฐามรรค คือ ส่วนที่ไม่น่าปรารถนา ได้แก่ ๒. อลาภ ๔. อยศ ๕. นิินทา และ ๘. ทุกข์

ดังนั้น โลกธรรมเหล่านี้ ย่อมเกิดขึ้นแก่ปุถุชนผู้มีได้เรียนรู้ และแก่อริยสาวก ผู้ได้เรียนรู้ต่างกัน แต่ว่า คนพวกแรกย่อมไม่รู้เห็นเข้าใจตามความเป็นจริงลุ่มหลงยินดียินร้าย ปลอ่ยให้โลกธรรม เข้าครอบงำอำยิจิต พุยุบเรื่อยไป ไม่พ้นจากทุกข์ มีโสกะ ปริเทวะ เป็นต้น ส่วนอริยสาวกผู้เรียนรู้ พิจารณาเห็นความเป็นจริง ว่าสิ่งเหล่านี้ย่อมเกิดดับตามที่เกิดขึ้นแก่ตน ล้วนไม่เที่ยงเป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา ไม่หลงใหลมัวเมา เคลิ้มไปตามอริยมรรค ไม่ขุ่นมัวหม่นหมอง คลุ้มคลั่งไป ในเพราะอริยมรรค มีสติดำรงอยู่ เป็นผู้ปราศจากทุกข์ มีโสกะ ปริเทวะ เป็นต้น^{๕๐}

เมื่อโลกธรรม แปลว่า ธรรมประจำโลก ได้แก่ สิ่งอันเกิดแก่มนุษย์ทั้งหลาย ตามคติธรรมดาของความเป็นอนิจจัง คือ เรื่องลาภ เสียลาภ ยศ เสียยศ สรรเสริญ นิินทา สุข ทุกข์ สิ่งเหล่านี้ พระพุทธเจ้าตรัสว่า เป็นเรื่องธรรมดาเมื่อเราอยู่ในโลก เราจักไม่สามารถหลีกเลี่ยงมันได้ เมื่อเราพบอนิฏฐามรรค หากเราวางใจ และปฏิบัติไม่ถูก เท่ากับเรานำทุกข์มาสู่ใจเรา หากเราพบ

^{๔๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), จากสุขในบ้าน สู่ความเกษมศานต์ทั่วสังคม, หน้า ๘๖.

^{๕๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๒๑๗.

อิฏฐารมณฺ์ เช่น เมื่อเรามีลาภ เราดีใจนี้เป็นเรื่องธรรมดา เพราะลาภเป็นเรื่องน่าปรารถนา แต่เมื่อเสื่อมลาภ เราจักเศร้าโศก ต่อการสูญเสีย เมื่อวางใจไม่ถูกต้องความระทมตรมใจจะเกิดขึ้น บางคนถึงขั้นทำร้ายตนเอง โดยการประชดชีวิต เท่ากับซ้ำเติมตัวเองทำให้เกิดทุกข์มากขึ้น ยิ่งไปกว่านั้นต่อคำสรรเสริญ อันเป็นสิ่งที่เราชอบได้ยินมีความสุขใจจะพัวพันต่อคำนิทา เราเกิดความทุกข์ ความทุกข์เกิด เพราะเรารับเอาเข้ามากระทบใจนั่นเอง หากเราวางใจถูกต้อง ในธรรมดาโลก ว่าเราอยู่ในโลกเป็นโลกธรรม พบความเป็นจริงของโลก ได้เห็นได้รู้ จนกระทั่งเกิดการเรียนรู้อย่างกลายเป็นประสบการณ์สำหรับการศึกษา ทำให้เราวางใจต่อโลกธรรมได้ถูกต้องตามความเป็นจริง หากโลกธรรมที่ดีมีมา เราเป็นสุขสบาย เราใช้โอกาสนั้นใน ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข เป็นเครื่องมือเพิ่มความทุกข์ให้แผ่ขยายออกไป เพื่อให้ความดี นั้น ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ด้วย เมตตา กรุณา เป็นการช่วยเหลือเกื้อกูลเพื่อนมนุษย์ทำให้ความสุขขยายจากตัวเราแผ่กว้างออกไปสู่ผู้คนมากมายในสังคมโลก เมื่อถึงคราวเคราะห์ในโลกธรรมฝ่ายร้ายผ่านเข้ามา ถือว่าเป็นโอกาสอันดีต่อการฝึกฝนพัฒนา สิ่งนี้เป็นบททดสอบเป็นบทเรียน และเป็นเครื่องมือฝึกสติ ฝึกปัญญา ฝึกการแก้ไขปัญหา และการเผชิญหน้าต่อปัญหาด้วยสติปัญญา เป็นต้น การฝึกนี้จะทำให้เราพัฒนายิ่งขึ้น ดังนั้นการมนสิการให้ถูกต้อง ขึ้นอยู่กับความรู้เท่าทันต่อสิ่งทั้งหลายอันเกิดขึ้นต่อเรา ให้เกิดประโยชน์ต่อเรา ไม่ว่าจะเป็นเรื่องดีหรือร้าย ที่ก่อให้เกิดความสุขความทุกข์ต่อเรา^{๕๐}

ความสุขอันเป็นโลกธรรมอย่างหนึ่ง คือ เมื่อความสุขเกิดขึ้น พระพุทธเจ้าตรัสว่า หากเป็นความสุขโดยชอบธรรม เรามีสิทธิต่อการเสวยสุข โดยไม่ต้องสละละทิ้งต่อความสุข แต่หากเราปฏิบัติผิด เมื่อเรามีความสุข คือ การที่เราหลงเพลินมัวเมา ความสุขจะกลับกลายเป็นปัจจัยของความทุกข์ ทำให้ใจของเราเสียหายได้ เพราะฉะนั้น การรับรู้ความสุข จึงต้องรู้เท่าทันด้วย ในเมื่อความสุขเป็นโลกธรรมอย่างหนึ่ง คือ เมื่อความสุขเกิดขึ้นตั้งอยู่ และดับไปเป็นอนิจจัง เปลี่ยนแปลง เราต้องรู้เท่าทันความจริงนี้ เมื่อมีความสุข เราเสวยสุขโดยชอบธรรม และรู้เท่าทันโดยไม่หลงมัวเมา ในความสุขนั้น ทำให้ไม่เป็นปัจจัยให้เกิดทุกข์ ความสุขเป็นปัจจัยให้เกิดทุกข์ ยกตัวอย่างได้ว่า ความสุขทำให้เรายึดติดสุข เพลิดเพลิน หลงมัวเมา ไม่ทำอะไรเป็นเหตุ และทำให้เกิดความประมาท ด้วยคิดว่า ตนเองมีความสุข สำเร็จ เก่งและดีแล้ว เมื่อเหตุเกิดเยี่ยงนี้ จะทำให้ไม่เจริญในกิจที่ควรเจริญ ปล่อยปละละเลย ไม่ดำเนินการแก้ไข เมื่อความประมาทเกิดขึ้นเช่นนี้ ความเสื่อมจะบังเกิดขึ้นเป็นลำดับต่อไป

^{๕๐} ดูรายละเอียดใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **จากสุขในบ้านสู่ความเกษมศานต์ทั่วสังคม**, หน้า ๘๖ - ๘๙.

พระพุทธเจ้าตรัสว่า แม้พระอริยะ ดังเช่น พระโสดาบัน ยังประมาทได้ ความประมาท อันเกิดขึ้นด้วยความพอใจในการบรรลุนิพพาน ความเพียรพยายาม เพื่อความก้าวหน้าต่อคุณธรรม ความดี ลดลง เท่ากับความเสื่อมเกิดขึ้น

พระพุทธเจ้าตรัสถึง ความเจริญงอกงามในกุศลธรรม เป็นเรื่องที่ยืดไม่ได้ต้องใช้ ความพยายามยิ่งขึ้นไป พระองค์ไม่ทรงสรรเสริญ แม้แต่ความตั้งอยู่ในกุศลธรรมทั้งหลาย ทรงไม่ ตรัสถึงความเสื่อมจากกุศลธรรม แต่พระองค์ท่านทรงสรรเสริญความก้าวหน้ายิ่งขึ้นในกุศลธรรม เท่านั้น ดังนั้นการที่เรามีความเพียรปฏิบัติเจริญกุศลธรรม เพื่อความก้าวหน้าทางธรรม จนกระทั่ง หมดกิเลส หมดความทุกข์ มีปัญญาสมบูรณ์ มีสติบริบูรณ์ การแสวงความสุขจึงต้องมีความรู้ เท่าทัน ที่เป็นตัวปัญญา ป้องกันไม่ให้ความสุข แล้วกลายเป็นหนทางแห่งความเสื่อม คือ การแสวง ความสุขโดยไม่ประมาท^{๕๒}

พรหมวิหารธรรม คือ หลักธรรมที่เป็นเหตุให้เกิดความสุข เนื่องด้วย คุณลักษณะของ ผู้มีพรหมวิหารธรรมที่ถูกต้องแท้จริง คือมีเมตตาที่ประกอบด้วย อุเบกขา มีกรุณาอันประกอบด้วย อุเบกขา มีมุทิตาที่ประกอบด้วยอุเบกขา และมีอุเบกขาที่พร้อมด้วย เมตตา กรุณา และมุทิตา การเป็นผู้มีพรหมวิหารธรรมอันแท้จริง ด้วยคุณธรรม ๔ ประการ อันพร้อมเพรียงบริบูรณ์ กล่าวคือ การมีอุเบกขา ที่ประกอบด้วย เมตตา กรุณา มุทิตา หากมีอุเบกขาอย่างเดียวจะทำให้เป็นผู้มี เหตุผลมากจนขาดเรื่องของอารมณ์ ความรู้สึก แต่หากมีเมตตา กรุณา มุทิตา ขาดอุเบกขาประกอบ พร้อมกัน จะเป็นการเห็นกับพวกพี่น้อง ผู้เป็นที่รักชอบของตน และเห็นแก่ตัว เป็นการให้โทษ มากกว่าให้คุณ ดังนั้นการอบรมพรหมวิหารธรรม ไม่สมควรเห็นแก่ความสำคัญของเมตตา กรุณา ว่าสำคัญ เพราะมุทิตาและอุเบกขา ต่างก็มีความสำคัญยิ่งต่อการประพฤติปฏิบัติการอบรมพรหม วิหารธรรม เพื่อให้จิตพ้นจากสภาพไม่งดงาม และไม่พึงปรารถนา ผู้ปรารถนาให้ตนเองมีจิตใจดี จิตใจสูง มีจิตใจเย็นสบาย ควรใช้เวลาทุกวันอบรมพรหมวิหารธรรม คือแผ่เมตตาไปในทิศ ทั้งปวง ปรารถนาให้ทุกชีวิตมีความสุข และต้องให้เกิดขึ้นในใจจริง ๆ คือต้องให้ความรู้สึก ปรารถนาให้เป็นสุขนั้นเกิดขึ้นในใจจริง ๆ ด้วยการนึกภาพโดยเห็นรวม ๆ กันว่าต่างกำลัง มีความสุข เมื่อนึกภาพนั้นเกิดขึ้นในใจแล้ว ให้อบรมมุทิตาด้วยการทำใจให้แช่มชื่นยินดีในภาพนั้น เรียกว่าพลอยยินดีด้วยความสุขตนเองและของผู้อื่น การตรีนึกอย่างนี้ทุกวันอย่างน้อยวันละ หนึ่งเวลา หรือทุกเวลาที่มีโอกาส เพื่อทำจิตใจให้เป็นการอบรมพรหมวิหารธรรมให้เกิดขึ้น เพิ่มขึ้น เท่ากับเป็นการยกระดับจิตของตน ให้สูงขึ้น งดงามขึ้น และทำตนเองให้เป็นสุข ได้รับเมตตา กรุณา

^{๕๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๕.

ก่อนผู้อื่นทั้งหมด^{๕๓} และอาจกล่าวได้ว่า “อุเบกขา การวางเฉย คือ วางเฉยเมื่อเราช่วยแล้ว หรือช่วยไม่ได้ แล้วเขายังไม่พ้นทุกข์ ความวางใจเป็นกลางอันจะดำรงให้อยู่ในธรรม ที่พิจารณาเห็นด้วยปัญญา คือมีจิตเรียบตรงเที่ยงธรรมดุจตราขึง ไม่เอนเอียงด้วยรักและชัง พิจารณาเห็นกรรมที่สัตว์ทั้งหลายกระทำแล้ว อันควรได้รับผลดีหรือชั่ว สมควรอันเหตุแห่งตนประกอบ พร้อมทั้งจะวินิจฉัย และปฏิบัติไปตามธรรมรวมถึง การรู้จักวางเฉยสงบใจ มองดู ในเมื่อไม่มีกิจที่ควรทำ เพราะเขารับผิดชอบต่อตนได้ดีแล้ว เขาสมควรรับผิดชอบต่อตนเอง หรือเขาควรได้รับผลอันสมกับ ความรับผิดชอบต่อตน^{๕๔}

ส่วนอุเบกขาในความสุขและความทุกข์ ในความขึ้นลงของชีวิต ในความเป็นคู่แห่งโลกธรรม เป็นการเตรียมตัวเตรียมใจสำหรับรับเหตุการณ์ในวันข้างหน้า^{๕๕} อาจกล่าวได้ว่า การได้รับความทุกข์จนกระทั่งเศร้าโศกเสียใจมากจนเกินไปนั้น ให้อำนาจตามความเป็นจริงว่า สิ่งเหล่านี้ไม่แน่นอน และเป็นความจริงอีกด้านหนึ่งของชีวิต เช่นเดียวกัน เหมือนมีกลางคืนกลางวันสลับกันอยู่อย่างนี้ ดังที่ วคิน อินทสระ กล่าวว่า “โลกจึงจมอยู่ในห้วงทุกข์สับสนวุ่นวาย เพราะไม่รู้ตามความเป็นจริง โลกจึงฟูขึ้น เพราะมีลาศ ยศ สรรเสริญ สุขและฟูบลงเพราะเสื่อมลาภเสื่อมยศ มีนินทา และมีทุกข์ ตกอยู่ภายใต้การครอบงำของโลกธรรม^{๕๖}

ธรรมชาติจิตของคนเราหากได้รับความทุกข์ ความเศร้าหมองไว้มาก จะเกิดวาทะกรรมกระวนกระวาย ไร้ความสุขสบาย อุบายต่อการกำจัดสิ่งดังกล่าว คือ อุเบกขา เป็นการวางเฉยต่ออารมณ์สุขทุกข์ เป็นต้น ด้วยการไม่เอาใจใส่กับอารมณ์เหล่านั้น หากจำเป็นต้องรับอารมณ์ ต้อง

^{๕๓} สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒโน), **ธรรมะระดับใจ**, (กรุงเทพมหานคร : กรมการศึกษานอกโรงเรียน กระทรวงศึกษาธิการ, ๒๕๒๕), หน้า ๑๒๒ - ๑๒๓.

^{๕๔} พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), **ขุมทรัพย์จากพระโอบุษฐ์**, หน้า ๓๕ อ้างใน พระมหานครินทร์ แก้วโชติรุ่ง, “สันติภาพความคิดของพุทธทาสภิกขุ : ความหมายและการประยุกต์ใช้ในโลกปัจจุบัน”, **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต** (สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๘), หน้า ๘๓ - ๙๙.

^{๕๕} วคิน อินทสระ, **อารมณ์ระดับใจ**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ทองกวาว, ๒๕๓๒), หน้า ๓๖ - ๔๖.

^{๕๖} **เรื่องเดียวกัน**, หน้า ๔๕.

รู้เท่าทันตามความเป็นจริง แล้วต้องรีบปล่อยวางเสีย ความทุกข์เหมือนการบรรพทุกหิน แม้สาลีหาก มากก็หนักเหมือนกัน การไม่บรรพทุกอะไร การปล่อยจิตใจให้ว่าง ไม่สุขไม่ทุกข์ นั่นคืออุเบกขา^{๕๗}

ดังนั้นในส่วนของสังคมพุทธศาสนา การปฏิบัติธรรมในเรื่องของการบำเพ็ญอุเบกขา ธรรม จึงมีทัศนะว่า การบำเพ็ญบารมีข้ออุเบกขาธรรม ก่อนอื่นต้องศึกษาคำว่าอุเบกขา การวางเฉยนั้น ชาวพุทธพากันเข้าใจผิด และปฏิบัติผิด ที่ว่าผิดกล่าวคือ ชาวบ้านพากันนั่งมกมายกับคำแปล ด้วยการพากันวางเฉยเสียทุกอย่างในทุกกิจการงานทั้งปวง เมื่อเกิดเหตุการณ์ใดจึงพากันวางเฉย ถึงขั้นเฉยเมย อุเบกขาจริง หมายถึง การเข้าไปสอดส่องในธรรม หรือการมีสติในธรรมทั้งปวง เมื่อ สังคมไทยเข้าใจถูกต้อง จึงปฏิบัติถูกต้องด้วย ดังนั้นการวางอุเบกขาของชาวพุทธในสังคมไทย ต้อง วางอุเบกขาแบบที่พระพุทธเจ้าวาง คือเข้าไปพิจารณาสอดส่องดูว่า อะไรคือสิ่งที่เกิดขึ้น เพื่อเข้าไป ให้ความช่วยเหลือเท่าที่เป็นไปได้ หรือเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเอง เป็นเองโดยธรรมชาติ หากเป็นเช่นนั้น ก็ ปล่อยให้มันเป็นไปตามธรรมชาติ เราเป็นแต่เพียงผู้ดู และเก็บเกี่ยวความรู้จากสิ่งที่ดู^{๕๘}

กล่าวได้ว่า ธรรมปฏิบัติ เพื่อการปฏิบัติธรรมในโลกธรรม จนสมควรแก่ธรรม เช่น การปฏิบัติในธรรมข้อใด จะมีเหตุผลสมควรต่อการใช้ธรรมข้อนั้น ในพรหมวิหารธรรม พึงทราบว่ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา พึงใช้เมื่อมีเหตุอย่างไร ดังจะกล่าวเป็นตัวอย่าง ถึงเรื่อง ในความ เพียร จะใช้อุเบกขาเลยทีเดียวไม่ได้ จำเป็นต้องเริ่มความเพียรขึ้นก่อน เมื่อมีความเพียรเต็มที่แล้ว จึงระบอความเพียร เพื่อให้เป็นไปโดยสม่ำเสมอ การใช้อุเบกขาทำหน้าที่ระบอความเพียร ท่านเปรียบเสมือนหลอดลมทอง ต้องสูบเข้าให้ไฟแรง เทียบกับเวลาที่ต้องเพียร ครั้นไฟแรงไปต้อง พรมน้ำ เมื่อไฟพอดีต้องหยุดสูบ หยุดพรมน้ำ คอยดูอยู่เฉย ๆ เทียบกับเวลาที่ต้องใช้อุเบกขาตาม ตัวอย่างนี้จะเห็นได้ว่า ธรรมหากใช้ผิดที่ผิดทางเสียแล้ว ในเวลาที่ต้องเพียรไปใช้อุเบกขาก็เสีย ในเวลาที่ต้องการใช้อุเบกขาไปใช้เพียรก็เสีย ดังตัวอย่างในพรหมวิหารธรรม เช่น มารดาบิดารัก บุตรธิดา หากมีเหตุวิวาทกับใคร หากมารดาบิดาใช้เมตตา กรุณา ในทางเข้าข้าง ถือว่ามีอคติใน บุตรธิดา คือต้องถือว่าบุตรธิดา เป็นฝ่ายถูกเสมอ การใช้เมตตากรุณาในทางอคติดังนี้เป็นการ ใช้ผิด ควรต้องใช้อุเบกขา คือแยกตนออกมาเป็นกลาง เรียกในที่นี้ว่า อากามมัธยัสต์เป็นกลาง พิจารณาถึงกรรมเป็นหลัก และพิจารณาหาความจริงว่าใครผิดใครถูก คือ การพิจารณาหลักกรรม ตามหลักอุเบกขา เมื่อมีหลักอุเบกขาจึงจะตัดสินชี้ผิดถูกได้ โดยถูกต้อง หากเป็นเวลาอื่น

^{๕๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๖.

^{๕๘} พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), เล่าไว้เมื่อวัยสนธยา, (กรุงเทพมหานคร : โคมล คีมีทอง, ๒๕๒๗), หน้า ๓๓ - ๔๙.

อันเหมาะสมต่อการใช้เมตตา กรุณา แต่จะไม่ใช่คิดอุเบกขาอันเรื่อยไป ก็เป็นเรื่องไม่ถูกต้อง เช่น หากบิดามารดาคิดว่า บุตรธิดา เกิดมามีกรรมเป็นของตนเอง สร้างให้เกิด มีกรรมเป็นเครื่องเคียง อยู่แล้ว และไม่จำเป็นต้องเมตตา กรุณา รักใคร่เลี้ยงดู จึงวางอุเบกขาจิตเช่นนี้ เป็นการคิดอุเบกขา พร่ำเพรื่อ ดังนี้ถือว่าผิดในระหว่างบุคคลทั่วไปเหมือนกัน ในคราวที่ควรช่วยกลับเฉย หรือหลีกเลี่ยง เสียหาใช่อุเบกขา เป็นลักษณะของคนใจจิตใจแคบ บางครั้งควรจะช่วยแต่กลับยุ่งวุ่นวายก็ กลายเป็นเสีย

หลักธรรมอุเบกขา เมื่อท่านผู้ใดอุเบกขาแล้วมิใช่ว่าจะเฉยเมย เมื่อถึงคราวช่วยทำอะไร จักช่วย และช่วยทำได้ดีมากยิ่งขึ้นกว่าผู้ไม่มีอุเบกขา การช่วยนั้นเป็นการช่วยโดยปราศจาก อคติ มุ่งธรรมเป็นที่ตั้ง ดังกล่าวข้างต้นว่า แยกตนออกมาเป็นคนกลาง เรียกว่ามีอากาโร มัชยัสถ์เป็นกลาง มีการพิจารณาถึงกรรมเป็นหลัก หมายถึง การพิจารณาหาความจริง ว่าอะไร ผิด อะไรถูก โดยความยุติธรรม อีกประการหนึ่ง การวางเฉยทางใจ คือ การวางจากความยึดถือ ด้วยอำนาจของอคติ คือ ฉันทาคติ ลำเอียงเพราะความรัก โทสาคติ ลำเอียงเพราะความชัง โมหาคติ ลำเอียงเพราะความหลง ภยาคติ ลำเอียงเพราะความกลัว แต่มีใจมัชยัสถ์เป็นกลาง ไม่ ถือว่านี่เป็นพวกเรา พวกเรา ถือเรา ถือเขา ดังนี้ ความถูกต้องอันปราศจากอคติดังนี้เป็นกลาง วาง ก็คือ วางอคติ และเฉย คือ ไม่เข้าไปวุ่นวายในเรื่องที่เป็นไปตามปกติ โดยที่ไม่ไปยึดถือ ดังกล่าวนั้น เมื่อเป็นดังนี้ การกระทำดำเนินงานออกไปทาง กาย วาจา ใจ โดยสุจริตยุติธรรม เป็น กาย สุจริต มโนสุจริต และวาจาสุจริต ดังนี้ เรียกว่า มีใจเป็นอุเบกขา วางใจเป็นอุเบกขาได้ การวางใจ เป็นอุเบกขาได้ด้วยอำนาจของปัญญา ปัญญา คือ ความรู้อันถูกต้องตามความเป็นจริง ถึงสิ่งที่สมควรและไม่สมควร ดังนี้ การปฏิบัติจึงเป็นไปโดยถูกต้อง เป็นสัมมาปฏิบัติ และการวางใจได้ ถูกต้องดังนี้ จึงไม่เข้าไปวุ่นวายจนเสียความเป็นธรรม

ความเข้าใจในเรื่องพรหมวิหารธรรม สำหรับผู้ปฏิบัติธรรม คือ การคิดปฏิบัติด้วยจิตคิด เกื้อกูลแผ่ออกไป ในสัตว์บุคคลทั้งหลาย นี่คือ เมตตาที่มีอากาโรเป็นความคิดเกื้อกูล ต่อมาเมื่อได้เห็นหรือได้ยิน หรือได้คิดว่าเขามีทุกข์ร้อน จึงปฏิบัติช่วยบำบัดทุกข์ให้ นี่คือกรุณา ซึ่งมีอากาโรช่วย บำบัดทุกข์ต่อมา ครั้นเห็น เขามีสุข ไม่มีทุกข์ จะพลอยยินดี บันเทิงใจนี้คือ มุทิตา ซึ่งมีอากาโรพลอยยินดี และเพราะไม่มีกิจที่ควรจะทำต่อไปจากนั้นจึงวางอุเบกขา คืออยู่เฉย ๆ ด้วยความรู้ เป็นปัญญา คือ อุเบกขา ซึ่งมีอากาโรมัชยัสถ์เป็นกลาง อุปมา เหมือนอย่างมารดา มีบุตร ๔ คน คนหนึ่งที่เป็นเด็กเล็ก มารดามุ่งความเจริญ คือให้เติบโตยิ่งขึ้น เทียบกับเมตตา คนหนึ่งเป็นไข้ มารดาพยายามให้หายไข้ เทียบกับกรุณา คนหนึ่งกำลังเจริญวัย มารดาเกิดความชื่นชมยินดี เทียบกับมุทิตา และอีกคนทำงานตั้งตนได้แล้ว มารดาไม่ต้องชวนช่วยอะไรอีก เทียบกับอุเบกขา

แม้ในเรื่องที่ช่วยไม่ได้แล้ว พึงใช้อุเบกขาเช่นเดียวกัน แต่หากยังช่วยได้ ก็ต้องใช้กรุณา ธรรม ๔ ข้อนี้ เมื่อใช้ให้ถูกต้องด้วยกาลและกิจ ย่อมอำนวยประโยชน์โดยส่วนเดียว ส่วนความหัดคิดแผ่ใจไปใน ๔ ข้อ เป็นกรณียกิจที่ต้องทำโดยสม่ำเสมอ^{๕๙}

ดังนั้นในพรหมวิหารนี้ บางขณะจิตที่ต้องการคิด ต้องใช้อารมณฺเฑน คิดหาเหตุผลว่าคนและสัตว์ทุกคนในโลกนี้มีเรา เป็นต้น ไม่ต้องการความทุกข์ต้องการความสุข เราไม่ต้องการศัตรู เราต้องการความเป็นมิตร เรื่องคิดจึงไม่ต้องคิดถึงคนอื่น คิดถึงตัวเรา กิริยาเช่นใด หรือวาจาเช่นใด ที่คนอื่นใดทำกับเรา เราไม่พอใจ ก็จงมีความรู้สึกว่าอาการวาจาหรือกิริยาเช่นนั้น หากเรากระทำกับคนอื่น คนอื่นก็ไม่ชอบ ไม่พอใจเช่นเดียวกัน

การศึกษาธรรมะในพระพุทธศาสนา สอนให้คิดเข้าหาตนเอง เอาใจเราเป็นเครื่องวัดว่า หากเราต้องการความเมตตา ปรานีจากคนอื่นฉันใด บุคคลทั้งหลายก็ต้องการความเมตตาปรานีจากเราเหมือนกัน

ดังนั้นอารมณฺเฑนของเราจึงคิดไว้เสมอว่าเราจะรักเมตตา คน และสัตว์ ประดุจดั่งตัวเรา รักตัวเราเอง และจะกรุณาสงสารเขาเหมือนกับที่เราต้องการให้คนอื่นสงสารเรา เราจะรักเมตตาเขาเหมือนกับเราต้องการให้เขารักเรา เราจะกรุณาสงสารเขา คือผู้อื่นทั้งหมด เหมือนกับเราต้องการให้เขาสงสารเรา เราจะไม่อิจฉาริษยาใครมีมุทิตาจิตต่อเขา เมื่อบุคคลอื่นใดใครได้ดี หรือว่า สมมุติว่าหากว่าเรามีลาภสักการะ ด้วยคุณธรรมความดี เมื่อมีคนอื่นมาแสดงความยินดีด้วยเราพอใจ ฉะนั้นเวลาที่คนอื่นเขาได้ดี แทนที่เราจะอิจฉาริษยา เราไม่อิจฉาริษยา เราพลอยชื่นชมยินดีมุทิตาจิต กับความดีของเขา ใจเราจึงสบายแบบนี้

อีกประการหนึ่ง เมื่อมีอะไรก็ตามที่ ที่มีอารมณ์ขัดข้องใจ เป็นไปตามสภาวะของโลก เช่น ความแก่ ความป่วย ความตาย อารมณ์ที่เราชอบใจ และไม่ชอบใจ การพลัดพรากจากของรักของชอบใจ เกิดขึ้นสถานการณ์เหล่านี้เป็นของประจำโลก ถือว่าเป็นเรื่องธรรมดา จึงควรคิดใคร่ครวญอยู่เสมอว่า เมื่อเกิดมาแล้ว เราต้องมีความแก่เป็นธรรมดา ไม่สามารถล่องพ้นความแก่ไปได้ เราจะต้องมีความป่วยไข้เป็นธรรมดา ไม่สามารถจะล่องพ้นความป่วยไข้ไปได้ เราจะต้องมีความตายเป็นธรรมดา ไม่สามารถจะล่องพ้นความตายไปได้ เราจะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจเป็นธรรมดา ไม่สามารถจะล่องพ้นไปได้

^{๕๙} สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒโน),

ธรรมาภิบาล พจนานุกรมคำสอนพระพุทธศาสนา, (กรุงเทพมหานคร : วัดบวรนิเวศวิหาร, ๒๕๕๒),

หน้า ๗๐๘ - ๗๑๐.

เมื่อดำริคิดได้ และทำใจจนมีความรู้สึกว่ สิ่งทั้งหลายเหล่านั้นเป็นธรรมดา หรือเมื่อมีอาการอย่างนั้นปรากฏขึ้น อารมณ์เราเป็นปกติไม่มีการหวั่นไหวใด ๆ ทั้งหมด การที่มีอารมณ์เฉย ๆ ไม่กระทบกระทั่งใจ เป็นอันว่าอย่างนี้เรียกว่า อุเบกขา หรือหากว่า โลกธรรมใด ๆ มันเกิดขึ้น ไม่ว่าจะมีความมีลาภเกิดขึ้น หรือลาภสลายตัวไป การได้ยศมาแล้ว ยศสลายตัวไป อันความสุขจากการมรรณ โลกียวิสัยเกิดขึ้น สุขนั้นสลายไปมีทุกข์มาแทน การได้รับคำนิทา การรับคำสรรเสริญ อาการอย่างนี้เกิดขึ้นกับเรา เรากลับมีอาการความวางเฉย เหมือนกับไม่มีอะไรเกิดขึ้น ถือว่าเป็นธรรมดาของชาวโลก เมื่อเกิดมาอย่างนี้มันต้องกระทบกระทั่ง และไม่มีใครสามารถจะล่วงพ้นไปได้ เมื่อเป็นอย่างนี้ชื่อว่าพรหมวิหาร ๔ ของเราครบถ้วนต่อการประพฤติปฏิบัติธรรมในหลักธรรมนี้

การนิทาให้ร้าย มักนำความโกรธมาสู่ ผู้ที่ได้รับคำนิทาเสมอ ความโกรธจะกระทบได้ด้วยเมตตา และกรุณาคิดสงสารต่อบุคคลที่เขานิทาเรา เพราะเขาสร้างศัตรู สร้างความทุกข์ จึงพบความสุขได้ยาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากจิตใจเรา ทรงพรหมวิหาร ๔ อยู่เป็นปกติ เป็นอารมณ์จิตที่เป็น ฌาน ในพรหมวิหาร คือมีอารมณ์อยู่อย่างปกติ ไม่มีความหวั่นไหวต่ออาการใด ๆ ที่เข้ามากระทบกระทั่งใจ แทนที่จะเกลียด, โกรธ เรายังมีเมตตา ความรัก เรามีความกรุณา ความสงสาร มีจิตใจอ่อนโยน ไม่อิจฉาริษา คือมุทิตา ครึ่งเขาพลาดปลั่ง เราไม่ซ้ำเติม วางอุเบกขา ถือว่าเป็นกฎของกรรมนี้ อธิบายกันโดยอาการ ของการทรงพรหมวิหาร ๔^{๖๐}

ตัวอย่างการใช้พรหมวิหารธรรม เข้าตัดความโกรธจนที่สุด เราจะเห็นว่าร่างกายของคนไม่เป็นที่น่าปรารถนา ความโมโหโทโสความโกรธ ความเป็นมา ไม่เป็นที่ปรารถนาของคน เมื่อเราไม่มี ความต้องการ อารมณ์ก็จะทรงตัว จิตจะมีความเยือกเย็นมากขึ้น ขึ้นชื่อว่า ความรักชนิดหนึ่ง ในวัตถุที่ดี ในคนที่ดี ในสัตว์ทั้งหลายก็ตาม คำว่ารักด้วยกิเลสไม่มี แต่รักด้วยเมตตา มีกำลังสูง มีเมตตา ความรัก กรุณา ความสงสาร มุทิตา มีจิตอ่อนโยนไม่อิจฉาริษาใคร อุเบกขา วางเฉย ตัวนี้มีกำลังแก่กล้า เมื่อมีกำลังแก่กล้า ความรักระหว่างเพศไม่มี ความโกรธไม่มี^{๖๑}

สถานการณ์ปัจจุบัน เราจึงสามารถประยุกต์ใช้ ความรู้เรื่องพรหมวิหารธรรม ในการแก้ไขปัญหามากมาย ๆ ด้าน เช่น ด้านสังคม เศรษฐกิจ และการเมือง ปัญหาของโลกที่มีอยู่หลาย ๆ ด้านจักคลี่คลายลงได้ด้วยพรหมวิหารธรรม คือ ช่วยให้เรารู้ทันอารมณ์ตนเองแล้ว สามารถควบคุมไม่ให้ตนเองเลื่อนไหลไปตามกระแสโลก ที่เป็นกระแสกิเลส เมื่อโลกธรรม คือ ทุกข์ สุข นิทา

^{๖๐} พระราชพรหมยาน (พระมหาวิระ ถาวโร), **พรหมวิหาร ๔**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (อุทัยธานี : วัดจันทาราม(ท่าซุง), ๒๕๓๓), หน้า ๒๔ - ๒๕.

^{๖๑} พระราชพรหมยาน (พระมหาวิระ ถาวโร), **หลวงพ่อดุรงค์**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (อุทัยธานี : วัดจันทาราม(ท่าซุง), ๒๕๓๗), หน้า ๑๑๓.

สรรพเสริญ มีลาภ เสื่อมลาภ มียศเสื่อมเกิดขึ้น คือ การประสบกับปัญหาโลกธรรมดังกล่าว เราจำเป็นต้องนำพรหมวิหารธรรม มาเป็นหนทางแก้ไขเมื่ออยู่ในโลก ในสังคมย่อมหลีกเลี่ยงโลกธรรมแปดไม่ได้ ดังนั้น ไม่จำเป็นต้องไปยึดมั่นถือมั่น พระพุทธศาสนา จึงสอนให้อยู่กับปัจจุบัน ทำปัจจุบันให้ดีที่สุด บุคคลที่นึกถึงอดีตที่ผ่านมา และอนาคตยังมาไม่ถึง ย่อมหาความสุขไม่ได้ หากคิดได้เช่นนี้ย่อมปล่อยวางได้ กับปัญหาสังคม ที่แม้ยากเพียงใด ย่อมสู้ใจที่มั่นคงของมนุษย์เราไม่ได้เลย^{๒๒}

ดังนั้นในสังคมที่มีความวุ่นวาย คนในสังคมมีแต่ความเครียด มีอาการทางจิต และเป็นโรคจิตกันเป็นอันมาก ต่อปัญหาสังคมนี้ หลวงปู่จันทา ถาวโร แห่งวัดป่าเขาน้อย อำเภอวังทรายพูน จังหวัดพิจิตร มีคำตอบว่า ให้ทุกคนในสังคมนั้นต้องภาวนา เป็นการอบรมจิตใจให้สงบ เช่น การบริกรรมพุทโธ หายใจเข้าพุท ออกโธ เท่านั้น การยืน เดิน นั่ง นอน ได้ทั้งหมด นี่เป็นเครื่องฝึกจิตให้มี หิริ ความละอายแก่บาปทุจริต ฝึกจิตให้มีโอตตปปะ ความสะดุ้งเกรงกลัวต่อผลของ ความชั่ว และการฝึกจิตให้มีเมตตาธรรม คือมีเมตตา ต่อกันและกัน การฝึกจิตให้มีกรุณาธรรม คือ การสงสารซึ่งกันและกัน ทำให้บังเกิดซึ่ง ความสามัคคี ฉันทน์น้ำหนึ่งใจเดียวกัน

เมื่อความมีเมตตาธรรม กรุณาธรรม และหลักธรรมในพรหมวิหารธรรม บังเกิดขึ้น เมื่อเป็นอย่างนี้ สังคมทั้งหลายนั้น จะบังเกิดความเยือกเย็น สบายดี ไม่เร่าร้อน ไม่กระวนกระวาย เพราะผู้รู้ คือ พุทโธ เกิดขึ้นในใจ บันดาลให้ใจอ่อนโยน ประกอบไปด้วยธรรมอันอ่อนโยน มีความสงสารตนและคนอื่น มีพรหมวิหารธรรม

เมื่อสังคมนั้น มีความสามัคคีฉันทน์ น้ำหนึ่งใจเดียวกันแล้ว สังคมนั้น จักสงบเยือกเย็น สบายดี ไม่เดือดร้อนอาทราใจ อยางไรก็ตาม เมื่อต่างคนมีพุทโธ ประจำใจ ใจนั้นจะสะอาดผ่องใส ไม่เดือดร้อนวุ่นวาย ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน ไม่เอาเปรียบเอารัด มีความสามัคคีฉันทน์น้ำหนึ่งใจเดียวกันแล้ว ประกอบไปด้วย เมตตาธรรม เมตตาตนและคนอื่น กรุณาธรรม สงสารตนและคนอื่น เป็นความสงสารซึ่งกันและกัน เป็นความหวัง ความเจริญในสังคมนั้น^{๒๓}

^{๒๒} พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), **สันติภาพของโลก**, (สุราษฎร์ธานี : ธรรมทานมูลนิธิ, ๒๕๓๐), หน้า ๒๓.

^{๒๓} พระมหาจันทา ถาวโร, **๘๐ ปี หลวงปู่จันทา ถาวโร**, (พิจิตร : วัดป่าเขาน้อย, ๒๕๔๕), หน้า ๒๗๙ - ๒๘๑.

๔.๑.๕ การพัฒนาจิตด้วยพรหมวิหารธรรมกับการดำเนินชีวิต

พรหมวิหารธรรม เป็นหลักธรรม ที่มีความสำคัญต่อวิถีชีวิตของมนุษย์ในสังคม เนื่องจากเป็นคุณธรรมที่งดงาม เป็นจริยธรรมที่มนุษย์พึงยึดไว้ประพฤติปฏิบัติต่อกันและกัน เพื่อความสงบสุขต่อตนเอง และต่อสังคมส่วนรวม

ในสมัยพุทธกาล พระพุทธองค์ทรงแสดงธรรมตามที่ผู้ฟังจะได้รับประโยชน์เท่าที่เขาสถาปนปฏิบัติได้ ธรรมะของพระพุทธองค์ จึงมิได้เป็นไปเพื่อความหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด อันเป็นประโยชน์สูงสุดเท่านั้น หากแต่ยังเป็นไปเพื่อประโยชน์ในปัจจุบันชาติ และในชาติต่อไปอีกด้วย หลักธรรมพรหมวิหารธรรม เป็นหลักธรรมสำคัญประการหนึ่ง เพื่อประโยชน์ในปัจจุบันชาติ และในชาติต่อไป โดยความหมายว่าความประพฤติอันประเสริฐนั้น ด้วยการทำประโยชน์ต่อผู้อื่น หรือความหมายว่า การประพฤติอย่างพรหม โดยเป็นความประพฤติของผู้บรมจิตด้วยการเจริญเมตตา เป็นต้น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เมตตาในพรหมวิหาร ๔ เป็นหลักธรรมเพื่อคำจูนโลกให้สงบร่มเย็น แม้กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ก็เป็นหลักธรรมที่บุคคลทั่วไปควรเจริญให้เกิดขึ้นเป็นนิจสิน พรหมวิหารธรรม เป็นธรรมะที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ในพระสูตรจำนวนมาก^{๒๔} ซึ่งในมหาโควินทสูตร เรียกว่าพรหมจรรย์ ดังนั้น พรหมวิหาร จึงเรียกอีกอย่างว่า พรหมจรรย์ หมายถึง ความประพฤติอันประเสริฐนั่นเอง นอกจากนั้น หากกล่าวตามอภิธรรมเทศนา พรหมวิหาร คือ “อัปมัณฺญา” หมายถึง ไม่มีขอบเขต ไม่มีประมาณ เนื่องจากแผ่เมตตา เป็นต้น เป็นการแผ่ความปรารถนาดีออกไปให้ทั่วถึงกันยังสัตว์โลกทั้งหลาย โดยไม่จำกัดขอบเขต ไม่มีประมาณ^{๒๕}

เมื่อกล่าวถึงพรหมวิหารธรรม ในเรื่องของการปฏิบัติถือได้ว่า เป็นหลักธรรมที่มีความสำคัญมากต่อวิถีชีวิตของมนุษย์ในสังคม เนื่องจากเป็นคุณธรรมอันดีงาม เป็นหลักปฏิบัติที่มนุษย์พึงยึดไว้ประพฤติปฏิบัติต่อกันและกันเพื่อการพัฒนาจิต ประโยชน์ของพรหมวิหารธรรมสรุปได้ว่ามี ๓ ประการ กล่าวคือ

๑. มีประโยชน์ต่อตนเอง เมื่อผู้ปฏิบัติมีการพัฒนาจิตอันเป็นกุศล อำนวยกุศลจิตย่อมเป็นเหตุให้มีจิตใจเบิกบาน แจ่มใส เป็นสุข ไม่โกรธง่าย และได้รับอานิสงส์ ๑๑ ประการ อันได้แก่ หลับเป็นสุข ตื่นเป็นสุข ไม่ฝันร้าย เป็นที่รักของมนุษย์ เป็นที่รักของอมมนุษย์ เทวดารักษา ไฟศัสตรา และยาพิษไม่กล้ากลาย จิตเป็นสมาธิเร็ว สิ้นน้ำผองใส ไม่ลงตาย และเมื่อไม่บรรลुธรรมอันยิ่ง คือ พระนิพพานย่อมเกิดในพรหมโลก

^{๒๔} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), **พรหมวิหาร**, (กรุงเทพมหานคร : ประยูรสาส์นไทย, ๒๕๕๕), หน้า คำนำ.

^{๒๕} **เรื่องเดียวกัน**, หน้า ๒.

๒. มีประโยชน์ต่อสังคม เมื่อบุคคลมีการพัฒนาจิตด้วยหลักพรหมวิหารธรรม ย่อมมีความสุข สงบ ดังคำกล่าวที่ว่า “จิตที่ฝึกดีแล้ว ย่อมนำความสุขมาให้” จิตดี ทนต่อ สุขหาที่กล่าวคือ มนุษย์ผู้ประพฤติปฏิบัติฝึกฝนพัฒนาจิตอันดีแล้วย่อมมีแต่ความสุข อันเนื่องด้วยความมีน้ำใจไมตรี ช่วยเหลือเกื้อกูล ชื่นชมยินดี และมีความยุติธรรมต่อการพัฒนาจิต และฝึกฝนจิตจะทำให้เมื่ออยู่ในภาวะปกติ ไม่สุขหรือทุกข์มาก มนุษย์เกิดความเมตตาต่อกัน ในภาวะประสบความเดือดร้อน มนุษย์จะเกิดความกรุณาต่อกัน และเกิดมุทิตาชื่นชมยินดีต่อผู้ใดเมื่อผู้นั้นมีฐานะความเป็นอยู่ดีขึ้น หากอยู่ในภาวะที่การกระทำตามหลัก เมตตา กรุณา มุทิตา เป็นการละเมิดกฎหมายขัดต่อหลักกระบวนการความยุติธรรม และบันทึกฐานทางสังคม ผู้พัฒนาจิตต้องพัฒนาหลักอุเบกขา เพื่อรักษาความยุติธรรม จนกระทั่งมนุษย์ในสังคมนั้นยังเกิดความรัก ความสามัคคี พึ่งพาช่วยเหลือกัน และยังคงรักษาความยุติธรรมไว้ได้

๓. ประโยชน์สูงสุดในระดับสันติโลกสันติภาพ ไม่มีความยึดถือมั่น เป็นพรหมวิหารที่สะอาดบริสุทธิ์อย่างยิ่ง อยู่เหนือโลก กล่าวคือ ผู้ปฏิบัติเจริญพรหมวิหารธรรม จนสามารถทำสมาธิให้บังเกิดขึ้นแล้ว ละสมณะกรรมฐาน ทำสมาธิให้เป็นบาทแห่งวิปัสสนา แล้วเจริญวิปัสสนากรรมฐาน โดยยกขึ้นสู่พระไตรลักษณ์ เมื่อปฏิบัติอยู่ในแนวทางแห่งวิปัสสนากรรมฐาน โดยการปฏิบัติธรรมตามสมควรแก่ธรรม ย่อมสามารถบรรลุถึงขั้นสูงสุด ที่เรียกว่า เมตตาเจโตวิมุติ กรุณาเจโตวิมุติ มุทิตาเจโตวิมุติ และอุเบกขาเจโตวิมุติ

ดังนั้น การพัฒนาจิต ด้วยหลักพรหมวิหารธรรม จึงแบ่งได้เป็น ๒ ระดับ คือ

๑. ระดับโลกียะ ตามสภาวะโลกียธรรม การประพฤติปฏิบัติและการพัฒนาจิต ต้องบำเพ็ญฝึกฝนจิต เพื่อการพัฒนาไปสู่ระดับสูง เพราะธรรมระดับนี้ เป็นธรรมอันเป็นวิสัยของโลก และเป็นสภาวะเนื่องในโลก ได้แก่ขั้นที่ ๕ เป็นต้น

๒. ระดับโลกุตระ โลกุตระธรรมนี้ เป็นธรรมอันมิใช่วิสัยของโลกเป็นสภาวะพ้นโลก ได้แก่ มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑^{๖๖} การพัฒนาจิตจึงเป็นจิตที่อยู่เหนือธรรม อยู่เหนือโลก เป็นสภาวะจิตที่พ้นโลกแล้ว

การเจริญพรหมวิหารธรรม

การเจริญพรหมวิหารธรรม ดังตัวอย่าง วิธีการเจริญเมตตา เมื่อจะเจริญเมตตา พึงเจริญดังนี้

สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์เกิดแก่เจ็บตายด้วยกันหมดทั้งสิ้น

^{๖๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด, อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย
 สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์เกิดแก่เจ็บตายด้วยกันหมดทั้งสิ้น
 จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด, อย่าได้มีความเจ็บไข้ลำบากกาย ลำบากใจเลย
 สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์เกิดแก่เจ็บตายด้วยกันหมดทั้งสิ้น
 จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด, อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย
 สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์เกิดแก่เจ็บตายด้วยกันหมดทั้งสิ้น
 จงมีความสุขกาย สุขใจ รักษาตนพ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิดฯ

เมตตภาวนานี้ เป็นข้าศึกแก่พยาบาทโดยตรง เมื่อเจริญเมตตานี้ ย่อมละพยาบาทเสียได้ด้วยดี เมตตา นี้ ชื่อว่า เจโตวิมุติ เพราะ เป็นเครื่องหลุดพ้นจากพยาบาทของใจ มีผลอาณิสยยิ่งใหญ่มากกว่าทาน และศีล หมดทั้งสิ้น ๕ การวิปัสสนานี้มีผลอาณิสยยิ่งใหญ่มากกว่าทาน ศีล พรหมวิหารภาวนา ย่อมทำให้ผู้เจริญนั้นให้มีสติ ไม่หลงทำกาลกิริยา มีสุคติภพ คือ มนุษย์ และโลกสวรรค์ที่ไปเบื้องหน้า นี้ว่าโดยยังไม่บรรลุมรรคผล ทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน ถ้าอุปปนิสยมรรคผลมี ก็ย่อมทำผู้นั้นให้บรรลุมรรคผล ทำให้แจ้งพระนิพพานได้ในชาตินี้แน่นอนเทียว^{๖๗}

พระพุทธเจ้าตรัสว่า เวย่อมระงับด้วยการไม่จองเวรคือไม่มีการแข่งขัน แต่หันมาแบ่งปันกันในทุก ๆ กิจกรรม เพราะการแบ่งปันทำออกมาจากเมตตาจิต เป็นการเพิ่มความรัก ความผูกพัน ยิ่งทำบ่อยครั้ง ความผูกพันแน่นแฟ้นย่อมเพิ่มมากขึ้นตามลำดับ

พระพุทธเจ้าตรัส อาณิสยของการเจริญเมตตาไว้ ๑๑ ประการ^{๖๘}

หลับเป็นสุข
 ตื่นเป็นสุข
 ไม่ฝันร้าย
 เป็นที่รักแห่งมนุษย์ทั้งหลาย
 เป็นที่รักแห่งอมมนุษย์ทั้งหลาย
 เทวดาทั้งหลายย่อมรักษา
 ไฟ ยาพิษ หรือศาสตราย่อมไม่กล้ำกราย
 จิตตั้งมั่นได้รวดเร็ว
 สีน่าย่อมผ่องใส

^{๖๗} ท่านพระอาจารย์เสาร์ กนฺตสีลเถร : พระปรมาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนากัมมัฏฐาน, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๔๓ - ๔๔, ๔๕.

^{๖๘} อัง.ทสก. (ไทย) ๑๖/๒๒๒/๓๖๑.

ไม่หลงเวลาใกล้ตาย

เมื่อไม่บรรลุนิพพานย่อมเข้าถึงพรหมโลก

อาณิสสแห่งเมตตาเหล่านี้ ปรากฏขึ้นโดยตรงที่จิตใจ เมื่อจิตใจดีมีเมตตาเรื่องราวต่าง ๆ ที่เข้ามาในชีวิตล้วนแล้วแต่เป็นเรื่องสงบเย็นเป็นสุข ทุกคนสามารถปฏิบัติความเมตตาได้อย่างไม่มีข้อจำกัดใด ๆ

เมตตาเป็นรากฐานแห่งการดำเนินชีวิตที่ไม่มีพิษไม่มีภัยแก่ใคร ๆ แม้แต่ศัตรูผู้มุ่งทำร้ายดังที่พระองค์ตรัสว่า เมตตาวิหารี คือ ดำรงชีวิตอยู่ด้วยความเมตตาทั้งในยามปกติและในยามที่ต้องเผชิญหน้ากับอุปสรรคหรือแม้แต่อันตรายถึงชีวิตเหล่านั้น จนกว่าอันตรายเหล่านั้นจะอันตรายกันไปสิ้น

เมตตาคือความรักในหมู่มนุษยชาติเป็นความรักในส่วนของการอภัย คือ ความรักที่ไม่มีข้อจำกัด ไม่มีเงื่อนไข ไม่มีหวัง ไม่มี ไม่เป็น ไม่เอา แต่เป็นฝ่ายให้ออกไปสถานเดียว เป็นความปรารถนาดีให้ผู้อื่นมีความสุขโดยฝ่ายเดียวไม่ต้องการผลตอบแทนใด ๆ

๔.๒ การพัฒนาจิตด้วยพรหมวิหารธรรมของปัจเจกชน และสังคม

การประยุกต์ใช้หลักธรรมพรหมวิหารธรรม เพื่อการพัฒนาจิตในการดำเนินชีวิตของบุคคลแต่ละคน อันได้แก่ บุคคลผู้ที่ได้ฝึกอบรม เจริญ หรือพัฒนาแล้วโดยภาวนาทั้ง ๔^{๖๙} อันได้แก่ ภาวนา ๔ ดังนี้

๑. ภาวนิตกาย คือ ผู้ได้เจริญกาย, ผู้ที่มีกายพัฒนาแล้ว ผู้ได้ฝึกอบรมกาย คือ ได้พัฒนาสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ทางกายภาพ โดยรู้จักการอยู่ดีมีสุข อย่างเกื้อกูลกันกับธรรมชาติ และปฏิบัติต่อสิ่งทั้งหลายอย่างมีสติ มิให้เกิดโทษ แต่ให้เกื้อกูลเป็นคุณ มิให้เกิดบาปอกุศลครอบงำตน แต่ให้กุศลธรรมเจริญออกมา โดยเฉพาะ ๑). การรับรู้ทางอินทรีย์ทั้ง ๕ เช่น ตู ฟัง และ ๒). การใช้สอยเสพบริโภคทุกอย่าง เป็นไปด้วยปัญญา และเพื่อปัญญาให้พอดี ที่จะให้คุณค่าที่เป็นประโยชน์แท้จริง ไม่ลุ่มหลงมัวเมา ขาดสติ

๒. ภาวนิตศีล คือ ผู้ได้เจริญศีล, ผู้มีศีลที่พัฒนาแล้ว ผู้ได้พัฒนาความประพฤติ ผู้ได้ฝึกอบรมศีล คือ มีพฤติกรรมดีงาม ในความสัมพันธ์ทางสังคม โดยตั้งอยู่ในระเบียบวินัย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี ไม่ใช้กายวาจาใจ และอาชีพในทางที่เบียดเบียน หรือก่อความเดือดร้อนเสียหายแก่ใคร ๆ แต่ใช้เป็นเครื่องพัฒนาชีวิตตน และช่วยเหลือเกื้อกูลกันสร้างสรรค์สังคม

^{๖๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), ภูมิธรรม ชาวพุทธ, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา,

๓. ภาวิตจิต คือ ผู้ที่ได้เจริญจิต, ผู้ที่มีจิตใจพัฒนาแล้ว ผู้ได้ฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็ง สงบ มั่นคง สดชื่น เบิกบาน โปร่งใส ผ่องใสเป็นสุข เจริญอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีน้ำใจ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ศรัทธา กตัญญูกตเวทิตา เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ขยันหมั่นเพียร อุตุน มีสติ มีสมาธิ เป็นต้น

๔. ภาวิตปัญญา คือ ผู้ได้เจริญปัญญา, ผู้มีปัญญาที่พัฒนาแล้ว, ผู้ได้ฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นแจ้งโลกและชีวิตตามสภาวะ แก้ไขปัญหาและดับทุกข์ที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา สามารถปลดปล่อยตนให้บริสุทธิ์ ปลอดพ้นจากกิเลส มีจิตใจเป็นอิสระสุขเกษมไร้ทุกข์

มนุษย์ ได้ชื่อว่าเป็นสัตว์ประเสริฐ^{๗๐} ด้วยการเรียนรู้ฝึกฝน และการพัฒนา การพัฒนา คือ การดำเนินชีวิตที่ดีงาม ด้วยตนเอง และช่วยให้สังคมดำรงอยู่ในสันติสุข หลักพรหมวิหารธรรม เป็นหลักธรรมหนึ่งที่เป็นหลักประกันของชีวิต ในการพัฒนาสู่ความเป็นมนุษย์อย่างสมบูรณ์ และเป็นผู้ประเสริฐอย่างแท้จริง ดังตัวอย่างของ

๑. ความเป็นผู้เป็นกัลยาณมิตร (มีกัลยาณมิตร) เป็นการแสวงแหล่งปัญญา และแบบอย่างที่ดี คือ การอยู่ร่วม หรือใกล้ชิดกัลยาณชน เริ่มต้นแต่มีพ่อแม่ เป็นกัลยาณมิตร ในครอบครัว การรู้จักคบคน การร่วมสังคมกับกัลยาณชน ผู้มีอิทธิพลชักนำ ชักชวนให้เจริญอกงามในการพัฒนาพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา โดยเฉพาะให้เรียนรู้ และพัฒนาการ สื่อสารสัมพันธ์ กับเพื่อนมนุษย์ด้วยเมตตา มีศรัทธาต่อการดำเนินการตามแบบอย่างที่ดี

๒. สีสัมปทา (การทำดีให้ถึงพร้อม) คือ การมีวินัยเป็นฐานของการพัฒนาจิต คือ การจัดระเบียบความเป็นอยู่ กิจกรรม กิจการ และสิ่งแวดล้อมให้เอื้อโอกาสแก่การพัฒนาชีวิต การมีศีลขั้นพื้นฐาน คือ การมีพฤติกรรมอันถูกต้องในการสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางสังคม การอยู่ร่วมกับเพื่อนมนุษย์ อย่างเกื้อกูลไม่เบียดเบียนกัน และความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางวัตถุ ในการใช้ปัจจัย ๔ และเทคโนโลยีที่เหมาะสม ต่อการส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิต การเกื้อหนุน การศึกษาตลอดจนการสร้างสรรค์ ระบบดุลยสัมพันธ์ของธรรมชาติ

๓. ฉันทสัมปทา (ทำฉันทะให้ถึงพร้อม) คือ การมีจิตใจใฝ่รู้ใฝ่สร้างสรรค์ คือ เป็นผู้มีพลังแห่งความใฝ่รู้ ใฝ่ดี ใฝ่ทำ ใฝ่สร้างสรรค์ ใฝ่สัมฤทธิ์ ใฝ่ความเป็นเลิศ อยากช่วยทำทุกสิ่ง ทุกคนที่ตนประสบเกี่ยวข้องให้เข้าถึงภาวะที่ดีงาม ไม่หลงติดอยู่แค่คิดจะได้จะเอา และหาความสุข

^{๗๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **ธรรมานุญชีวิต**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : พุทธธรรม, ๒๕๔๑), หน้า ๑๑ – ๑๓.

จากการเสพบริโภค แต่มุ่งที่การเรียนรู้ การหาความสุขจากการศึกษา และการทำสิ่งดีงาม ด้วย
มันสมอง และสองมือในการสร้างสรรค์

๔. อุตตสัมปทา (ทำตนให้ถึงพร้อม) คือ การมุ่งมั่นฝึกตนจนเต็มสุดภาวะที่ความ
เป็นคนจะให้ถึงได้ คือ การระลึกละอู่เสมอ ถึงความจริงแท้แห่งธรรมชาติของมนุษย์ผู้เป็นสัตว์ที่ฝึก
ได้ และต้องฝึก เมื่อฝึกแล้วจะประเสริฐสูงสุด การตั้งใจฝึกจนมองเห็นความยากลำบาก อุปสรรค
และปัญหาเป็นดุจเวทีทดสอบ และพัฒนาสติปัญญาความสามารถ การมีจิตสำนึกในการพัฒนา
ตนยิ่งขึ้นไป จนเต็มสุดแห่งศักยภาพ ด้วยการพัฒนาที่พร้อมทุกด้าน ทั้งพฤติกรรม จิตใจและ
ปัญญา

๕. ทิฏฐิสัมปทา (ทำทิฏฐิให้ถึงพร้อม) คือ การถือหลักเหตุปัจจัยมองอะไร ๆ ตาม
หลักเหตุและผล เป็นการตั้งอยู่ในหลักความคิด ความเชื่อถือ ที่ดีงามมีเหตุผลอย่างน้อย การถือ
หลักเหตุปัจจัยที่นำไปสู่การพิจารณาไตร่ตรอง สืบสวนค้นคว้า เป็นทางเจริญปัญญา

๖. อัปมาทสัมปทา (ทำความไม่ประมาทให้ถึงพร้อม) คือ การตั้งตนไม่ประมาท มี
จิตสำนึกในความไม่เที่ยง มองเห็นตระหนักถึงความไม่คงที่ ไม่คงทน และไม่คงตัว ของชีวิต และ
สิ่งทั้งหลายรอบตัว มีการเปลี่ยนแปลง ไปตามเหตุปัจจัยภายในและภายนอกตลอดเวลาจึงต้อง
เห็นความสำคัญ และคุณค่าของกาลเวลา โดยการใช้วันเวลาที่ผ่านไปให้เป็นประโยชน์ที่สุด

๗. โยนิโสมนสิการสัมปทา (ทำโยนิโสมนสิการให้ถึงพร้อม) คือ การฉลาดคิดและ
แยบคายให้ได้ประโยชน์ และความจริง คือ รู้จักคิด รู้จักพิจารณา มองเป็น คิดเป็น เห็นสิ่ง
ทั้งหลายตามระบบความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย โดยใช้ปัญญาพิจารณา เพื่อให้เห็นความจริง ใน
ด้านการใช้ให้เป็นประโยชน์ เพื่อการแก้ไขปัญหา และดำเนินการต่าง ๆ ให้สำเร็จด้วยวิธีการแห่ง
ปัญญา เพื่อการพึ่งตนเอง และเป็นที่พึ่งคนอื่นได้^{๗๑}

๔.๒.๑ การพัฒนาจิตด้วยหลักพรหมวิหารธรรมของปัจเจกชน

การพัฒนาจิต อันเกิดขึ้นภายในใจผ่านการพัฒนาตามหลักธรรมขององค์สมเด็จพระ
สัมมาสัมพุทธเจ้า^{๗๒} เป็นความงามที่มีความสมบูรณ์ในตัว คงทน ไม่ขึ้นกับปัจจัยภายนอก การ
สอนต่อการปฏิบัติต่อความงามภายใน เพื่อให้เกิดการพัฒนาจิตในตนเองเกิดขึ้น เจริญขึ้น
(ภาเวตัพพะ) การประยุกต์ใช้หลักธรรมพรหมวิหารธรรม ในการดำเนินชีวิตเพื่อกล่อมเกลาคิดใจ

^{๗๑} อ่างแล้ว.

^{๗๒} พระมหาทวี มหาปัญญา (ละลง) ผศ. ดร., ความงามในพระพุทธศาสนา, (กรุงเทพมหานคร :
หจก. ภาพพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๗๓ – ๗๔.

ให้เกิดความงามอย่างแท้จริง เพื่อการดำรงชีวิตอยู่อย่างไม่ประมาทไม่ขาดสติ เป็นคนมีความอดทน สงบเสถียรต่อสิ่งชั่วร้าย มีศีลธรรมประจำใจ ด้วยสภาพจิตใจอันสงบ มีความเห็นถูกต้อง และสติปัญญา พิจารณาเหตุผลบนความเป็นจริงของชีวิต ด้วยพรหมวิหารธรรม มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การใช้ถ้อยคำอันประกอบด้วยปิยวาจา ช่วยเหลือสังคม วางตนเหมาะสม เป็นกัลยาณมิตรต่อกัน เป็นความงามภายใน อันทรงคุณค่าอย่างแท้จริง มั่นคง และเป็นที่รักของบุคคลทั่วไป

พรหมวิหารธรรม เป็นคุณธรรมที่แสดงออกจากส่วนลึกของจิตใจ^{๗๓} คือ ความรัก ความปรารถนาดี อยากให้บุคคล และสัตว์ดำรงอยู่ในความดีงาม ประสบสุขเป็นประโยชน์ เป็นความบริสุทธิ์ต่อเพื่อนมนุษย์ และสัตว์ทั้งหลายในฐานะเพื่อร่วมโลก ความปรารถนาดีนี้ไม่หวังสิ่งตอบแทน บุคคลผู้ควรเจริญพรหมวิหารธรรม เป็นอันดับแรกคือ ตนเอง เริ่มตั้งแต่การแผ่เมตตาให้กับตนเอง กรุณาปรารถนาให้ตนเองพ้นจากห้วงทุกข์ มฤตา คือ พลอยยินดีกับตนเอง เมื่อเป็นสุข ครั้นเมื่อพ้นจากทุกข์ใด ๆ และอุเบกขากับสิ่งที่เกิดขึ้นอันเป็นโลกธรรม ซึ่งมีขึ้นมีลง มีสรรเสริญ มีนิินทา เมื่อเจริญพรหมวิหารให้กับตนเองเป็นแล้ว จะสามารถแผ่ไปยังผู้อื่นได้อย่างจริงใจ

การเจริญเมตตา อันเป็นธรรมข้อแรกของพรหมวิหารธรรมได้ถึงขั้น อปัปปัญญา หมายถึง การมีความรู้สึกอย่างแท้จริง ในการมุ่งให้เหล่าสัตว์อยู่ร่วมกัน อย่างปราศจากการมีแควมมีภัยต่อกัน ไม่เบียดเบียน ไม่ประทุษร้ายซึ่งกันและกัน ให้อยู่ดีมีสุขตามสมควรตามสถานะของตน เป็นความรู้สึกอย่างไม่มีประมาณ ไม่จำกัดกลุ่ม ไม่มีเขตแดน ถือว่ามีประโยชน์อย่างกว้างขวาง และยังเป็นพื้นฐานช่วยให้ กรุณา มฤตา อุเบกขา เกิดขึ้นได้ง่าย และช่วยทำให้การสร้างบารมีต่าง ๆ สำเร็จง่ายขึ้น นอกจากนี้ อปัปปัญญา ยังเป็นอารมณ์ของกรรมฐาน ที่ผู้ปฏิบัติบรรลุถึงอปัปปัญญา สามารถสงบกิเลส คือ ความพยาบาท ความริษยาหลงได้ จิตของบุคคลนั้น จะสงบเยือกเย็น และดำรงตั้งมั่นอยู่ในฌาน การดำรงชีวิตในชาติปัจจุบัน จะมีแต่ความสงบสุข ถ้าหากว่าบรรลุถึง รูปฌาน ๔ สิ้นจากโลกนี้ไป จะบังเกิดในพรหมโลก

ดังนั้น พรหมวิหารธรรม นับเป็นข้อธรรมที่สำคัญอย่างยิ่ง พึงเจริญให้มีในตน หากนำไปใช้ในการดำรงชีวิต จะนำมาซึ่งความสุขสงบแก่ตน เมื่อนำไปใช้ในการบริหารคน บริหารองค์กร จะทำให้สังคมนั้นมีการเอื้อเฟื้อเกื้อกูลกัน โดยเฉพาะทางด้านจิตใจ เป็นสังคมที่สงบสุข น่าอยู่ บุคคลที่นำหลักธรรมนี้ไปประพฤติปฏิบัติ จะกลายเป็นบุคคลที่งามทั้งภายใน คือในจิตใจ สามารถสัมผัสได้ และภายนอกจะมีบุคลิกภาพที่ดึงดูดใจให้น่าคบหา ทำให้เป็นที่รักของคนทั่วไป ก่อให้เกิดความสงบสุขในสังคม

^{๗๓} ดูรายละเอียดใน เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๒๑ – ๒๒๔.

หลักพรหมวิหารธรรม จึงเป็นหลักธรรมสำคัญที่ก่อให้เกิดความงาม สำหรับผู้ประพฤติปฏิบัติอย่างยิ่ง เพราะใจที่ประกอบด้วย เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา อย่างบริสุทธิ์ ทำให้ผู้ที่ได้รับสัมผัส มีความชุ่มชื่น อิ่มใจ ความทุกข์ ความเศร้าโศกที่มีฝนคลายลง จิตใจที่ประกอบด้วยเมตตา กรุณา มีความรัก และปรารถนาดี ที่จะให้ผู้อื่นมีความสุข มีความสงสารคิดช่วยเหลือให้ผู้อื่นพ้นจากความทุกข์ และความเดือดร้อน การเอื้อเฟื้อและแบ่งปันน้ำใจต่อสังคม ต่อเพื่อนมนุษย์ ต่อสรรพสัตว์ทั้งปวง ผู้นั้นมักมีหน้าตาผ่องใส อิ่มเอิบ มีสง่าราศี ด้วยความเมตตาที่ไม่มีข้อจำกัด

ดังนั้นเมื่อเราเจริญพรหมวิหารธรรม ที่อยู่ในใจของตนเอง จากการประพฤติปฏิบัติจนพัฒนาจิตขึ้น เป็นความงามภายใน อันเกิดจากการมีเมตตา ความรัก ปรารถนาดี อยากให้เขามีความสุข มีจิตอันแผ่ไม่ตรี และคิดทำประโยชน์ต่อมนุษย์สัตว์ โดยทั่วหน้า มีกรุณา คือความสงสาร คิดช่วยให้พ้นทุกข์ ใฝ่ใจในอันจะปลดปล่อยบำบัดความทุกข์ยาก เดือดร้อนของสัตว์ทั้งปวง เมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข พลอยมุทิตา มีความยินดี มีจิตผ่องใส บันเทิงเบิกบาน กอปรด้วยอาการชุ่มชื่นเบิกบานอยู่เสมอ ต่อสัตว์ทั้งหลายผู้ดำรงอยู่ในปกติสุข เจริญอกงามยิ่งขึ้นไป เมื่อผู้ใดมีความทุกข์ ไม่สามารถให้ความช่วยเหลือ จึงวางใจเป็นอุเบกขา การวางใจเป็นกลาง อันจะทำให้ดำรงอยู่ในธรรม พิจารณาเห็นตามด้วยปัญญา คือมีจิตเรียบตรงเที่ยงธรรมดุจตราขึง ไม่เอนเอียงด้วยรักและชัง พิจารณาเห็นกรรมที่สัตว์ทั้งหลายกระทำแล้ว ควรได้รับผลดีหรือชั่ว สมควรแก่เหตุอันตนประกอบ พร้อมทั้งจะวินิจฉัยและปฏิบัติตามธรรม และรู้จักการวางเฉย สงบใจในการมองดู^{๗๔}

ดังนั้นเรากล่าวสรุปได้ว่า หลักพรหมวิหารธรรมเป็นความงามภายในที่ปัจเจกชนพึงเจริญพรหมวิหารธรรมขึ้นมาจนก่อให้เกิดการปฏิบัติข้อธรรมอื่น ๆ ในอันที่จะส่งเสริมความงามให้เกิดขึ้นแก่ตนเอง และคนในสังคม เมื่อเราเจริญพรหมวิหารในตนเองและผู้อื่น ย่อมจะไม่มี ความเบียดเบียนทั้งตนเองและผู้อื่น ทำให้มีความสุข ความเอิบอิ่ม ชุ่มชื่น เกิดขึ้นในใจ จนกระทั่งแสดงออกมาทางใบหน้า แววตา และท่าทาง

๔.๒.๒ การพัฒนาจิตด้วยหลักพรหมวิหารธรรมของปัจเจกชนสู่สังคม

การพัฒนาจิตด้วยพรหมวิหารของปัจเจกชน แรกเริ่มที่บิดา มารดา อันเป็นองค์ประกอบสำคัญของครอบครัว และครอบครัวเป็นหน่วยหนึ่งของสังคม อันมีบทบาทสำคัญต่อ

^{๗๔} อ่างแล้ว.

การพัฒนาจิต ตามหลักพระพุทธศาสนา ในการรักษาความสัมพันธ์ ๖ ทิศ^{๗๕} กล่าวถึงหน้าที่สำคัญของบิดา มารดา อนุเคราะห์บุตรธิดา ตามหลักปฏิบัติ ดังนี้

๑. ห้ามปรามป้องกันจากความชั่ว
๒. ดูแลฝึกอบรมให้ตั้งอยู่ในความดี
๓. ให้ศึกษาศิลปวิทยา
๔. เป็นธุระในเรื่องการมีคู่ครองที่สมควร
๕. มอบทรัพย์สมบัติให้เมื่อถึงโอกาส

ใน สพรหมกสูตร^{๗๖} ว่าด้วย มารดา บิดา เป็นพรหมของบุตรแท้จริง พระสูตรนี้พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้แล้ว พระสูตรนี้พระอรหันต์ กล่าวได้แล้ว ข้าพเจ้าได้สดับมาอย่างนี้

“ภิกษุทั้งหลาย บุตรของสกุลโคบุตรามารดา บิดา ภายในเรือนตน สกุลนั้นชื่อว่ามี พรหม บุตรของสกุลโคบุตรามารดา บิดา ภายในเรือนตน สกุลนั้นชื่อว่ามีบุรพเทพ บุตรสกุลโคบุตรามารดา บิดา ภายในเรือนตน สกุลนั้นชื่อว่ามีบุรพาจารย์ บุตรของสกุลโคบุตรามารดา บิดา ภายในเรือนตน สกุลนั้นชื่อว่า อาหุไนยบุคคล

ภิกษุทั้งหลาย คำว่าพรหม นี้ เป็นชื่อมารดา บิดา คำว่า บุรพเทพ นี้เป็นมารดา บิดา คำว่า บุรพาจารย์ นี้เป็นชื่อของมารดา บิดา คำว่า อาหุไนยบุคคล นี้เป็นชื่อ บิดา มารดา ชื่อนั้น เพราะเหตุไร เพราะมารดา บิดา เป็นผู้มิอุปการะมาก บำรุงเลี้ยงแสดงโลกนี้”

พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสเนื้อความดังกล่าวมานี้ ในพระสูตรนั้น จึงตรัสคาถาประพันธ์ ดังนี้ว่า

มารดา บิดา ผู้อนุเคราะห์ประชา

ท่านเรียกว่า พรหม บุรพเทพ บุรพาจารย์

และอาหุไนยบุคคล ของบุตรทั้งหลายฯ^{๗๗}

มารดาชื่อว่า พรหม เพราะว่ามีพรหมวิหาร ๔ ประการ คือ เมตตา กรุณา มุติตา อุเบกขา ชื่อว่า บุรพเทพ เป็นดุจเทพผู้มีพรหมวิหารธรรม ไม่คำนึงถึงความผิดที่บุตรทำไป พร้อมที่จะให้อภัย มุ่งหวัง แต่ความเจริญ แก่บุตรนำประโยชน์เกื้อกูล และความสุขมาสู่บุตร ชื่อว่า บุรพาจารย์ เพราะเป็นอาจารย์คนแรก ที่สอนลูกให้เรียนรู้ การนั่ง การยืน การนอน การเคี้ยว การกิน รวมทั้ง สอนการรู้จักพูด และรู้จักอะไรควรอะไรไม่ควร ชื่อว่าอาหุไนยบุคคล เพราะเป็น

^{๗๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), ธรรมบุญชีวิต, หน้า ๔.

^{๗๖} อง.ติก. (ไทย) ๒๐/๓๑/๑๘๓, อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๖๓/๑๐๗, ขุ.ชา. (ไทย) ๒๔/๑๘๑ - ๑๘๓/๘๔.

^{๗๗} ขุ.ส. (ไทย) ๒๕/๑๐๖/๔๘๕.

ผู้ควรแก่ปฏิภาณคุณที่บุตรพึงทำตอบแทน เช่น การปรนนิบัติท่านด้วยอาหาร เครื่องนุ่งห่ม เป็นต้น^{๗๘}

กล่าวได้ว่า มารดา บิดา มีอุปการคุณต่อบุคคลในครอบครัว อันได้แก่ บุตรธิดา อย่างมากมายนานัปการ คุณของบิดา มารดา มีอยู่เพื่อให้บุตรธิดา ตระหนักถึงคุณค่า และแสดงความกตัญญูทดแทนแด่ท่าน บิดามารดา ได้ชื่อว่าเป็น พระพรหม และเป็นบูรพเทพ ก็ด้วย เหตุที่ท่านเจริญพรหมวิหารธรรม การที่ท่านได้ชื่อว่าเป็น บุรพาจารย์ และอาหุไนยบุคคล ของบุตรทั้งหลาย ก็ด้วยเหตุที่ว่าบิดา มารดานั้น เป็นบุคคลตัวอย่างของบุคคลที่มีพรหมวิหารธรรม และมีการแสดงออกมาได้อย่างชัดเจน จากคุณธรรมในใจอันมีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา บิดา มารดา มีการแสดงออกมาจากมโนกรรม เป็น กายกรรม และวจีกรรม อันสุจริต ภายใต้หลักธรรมนี้ ด้วยการลงมือปฏิบัติ คือการประพฤติปฏิบัติต่อบุตร โดยทำการเลี้ยงดู ฝึกหัดอบรมสั่งสอน พร้อมทั้งทำหน้าที่ต่าง ๆ อย่างสัมพันธ์กัน กับบทบาทหน้าที่ในทิศ ๖ การพัฒนาจิต ด้วยหลักพรหมวิหารธรรมของปัจเจกชน จึงเริ่มต้นที่ครอบครัว ดังนี้

หลักพรหมวิหาร มารดา บิดา เป็นบุคคลตัวอย่าง ของผู้ที่มีพรหมวิหารธรรม ๔ ประการ^{๗๙} มีเรื่องน่าสังเกตตรงที่เราเน้น เมตตา เช่น ผู้ใหญ่ต้องมีเมตตา และตามด้วยข้อ ๑ คือ กรุณา ว่ามี เมตตา กรุณา การแสดงออกที่ชัดเจนคือ มารดา บิดาของตนเอง ยังมีการแสดงออก เรื่องมุทิตา ได้ง่าย ตลอดเวลา แต่ใช้อุเบกขาไม่เป็นทำให้เด็กเติบโตไม่สมบูรณ์ เช่น ขาดความรับผิดชอบ และเหตุ เป็นเด็กไม่รู้จักโต เป็นต้น การใช้อุเบกขา จึงต้องมีปัญญาประกอบด้วย ตัวอย่างการใช้พรหมวิหารธรรม ในยามปกติ ใจของบิดา มารดา ประกอบด้วยความรักปรารถนาดี เอาใจใส่เลี้ยงดูลูกให้เจริญเติบโต และออกงามมีความสุข ตามที่ควรจะเป็น

๒. ในยามที่ลูกตกต่ำ มารดา บิดา มีความกรุณา สงสารช่วยเหลือ ให้พ้นจากความยุ่งยากเดือดร้อน ช่วยแก้ไขปัญหาลดเปลื้องความทุกข์ เช่น เจ็บป่วย เป็นต้น

๓. ในยามที่ลูกขึ้นสูง มารดา บิดา คอยส่งเสริมให้กำลังใจ และพลอยยินดี เมื่อลูกประสบความสำเร็จมีความสุข ประสบความสำเร็จก้าวหน้า หรือกระทำความดีงามถูกต้อง เช่น สอบได้ดี สอบเข้าทำงานได้ เลื่อนยศ เลื่อนตำแหน่ง เป็นต้น

๔. การมีอุเบกขาในเวลาอันสมควร การให้ออกาสเพื่อให้ลูกพัฒนาตนเอง ด้วยการรับผิดชอบตัวเอง ทำอะไรเป็น และพึ่งตนเองได้ มารดา บิดา วางเฉย และพร้อมจะช่วยเหลือ เมื่อ

^{๗๘} อญ. ติก. อ. (ไทย) ๒/๑๑๑/๑๑๑-๑๑๒. พุ. อิติ.อ. (ไทย) ๑๐๖/๓๗๙ - ๓๘๔.

^{๗๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), จากสุขในบ้านสู่ความเกษมสันต์ทั่วสังคม, หน้า ๒ -

ถึงเวลาที่จะเป็นที่ปรึกษา เช่น เติบโตเอง ทำการบ้านเอง เป็นต้น การวางตัวเป็นกลาง เมื่อถูกทำผิดหรือทะเลาะกัน เพื่อให้เกิดการพิจารณา วินิจฉัย ตัดสิน ในทางปฏิบัติ ให้เขาปฏิบัติและรับการปฏิบัติอย่างเป็นธรรม การรับผิดชอบของลูกที่เกิดขึ้น เช่น เรียนจบ แล้วทำงานมีหลักฐาน มีครอบครัว มีชีวิตส่วนตัว โดยที่ มารดา บิดา วางอุเบกขาในวิถีชีวิตนั้น

จากหลักพรหมวิหารธรรม ที่เป็นคุณธรรมภายในใจ กับการที่มารดา บิดา แสดงออกมาเป็นพฤติกรรมอันงดงาม จึงเป็นแบบอย่างต่อปัจเจกชน ในครอบครัวต่อการพัฒนาจิตไปสู่การประพฤติ และปฏิบัติในชุมชน และสังคม เมื่อเติบโตไปในภายภาคหน้า^{๔๐}

การพัฒนาจิตด้วยหลักพรหมวิหารธรรม คุณธรรมอันประเสริฐ ๔ ข้อ มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการที่บุคคลในสังคมควรนำไปประพฤติปฏิบัติ หากการพัฒนาจิต อันเกิดขึ้นด้วยหลักพรหมวิหารธรรม การปฏิบัติอันเป็นผลจากการพัฒนาจิตย่อมทำให้สังคม สงบสุข ด้วยความรักใคร่กลมเกลียว สามัคคี ต่อกันเป็นความสมานฉันท์ ความยุติธรรม ย่อมเกิดขึ้นต่อบุคคลในสังคม โดยปราศจากความลำเอียง ด้วยเสนาหา เป็นต้น การที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนและวางหลักพรหมวิหารธรรม ก็เพื่อให้บุคคลในสังคม พึงเจริญพรหมวิหารธรรม จนมีการพัฒนาจิต ทำบุคคลพึงมีหน้าที่ปฏิบัติต่อกันในสังคมอย่างเป็นไปด้วยดี การพัฒนาจิตด้วยพรหมวิหารธรรม จักทำให้การดำเนินชีวิตอันเกี่ยวของสัมพันธ์ในสังคมทุกระดับชั้น ให้มีความปรารถนาดีต่อกัน เพื่อการช่วยเหลือกันให้ได้รับความสุข, ช่วยเหลือผู้ตกทุกข์ได้ยาก ผู้ด้อยกว่าตนในด้านต่าง ๆ อาทิ สถานะทางเศรษฐกิจ เป็นต้น เพื่อให้พ้นจากความทุกข์ยากเหล่านั้น และแสดงความพลอยยินดี ต่อกันและกัน เมื่อผู้ใดผู้หนึ่งประสบความสำเร็จ อันเป็นการเชื่อมโยง สัมพันธ์ไมตรี มิตรภาพอันดีงามต่อกัน อันจะส่งผลให้เกิดความรักใคร่สามัคคี กลมเกลียวกันยิ่ง ๆ ขึ้น การเคารพต่อหลักการ กฎหมาย บรรทัดฐานทางสังคมตลอดจนกฎศีลธรรม จารีตประเพณี ด้วยเจตนาอันบริสุทธิ์ โดยเหตุผล คือ เพื่อความสุขสงบ ความเรียบร้อย และความยุติธรรม เสมอภาคเท่าเทียมกันของบุคคลในสังคม

ผู้บำเพ็ญและเจริญจิตด้วยพรหมวิหารนี้ ย่อมได้ชื่อว่า เป็นผู้ให้ความปรารถนาดี ความหวังดีโดยส่วนเดียว มิได้แสวงหาสิ่งตอบแทนจากผู้อื่น ผลและอานิสงส์ ที่ผู้ให้ได้รับเพียงคุณค่าทางจิตใจ เท่านั้น กล่าวคือ จิตใจย่อมเปี่ยมด้วยความอิ่มเอิบใจ ปิติ และเป็นสุข มีความหวังดีต่อบุคคลในสังคม ปรารถนา เพื่อช่วยเหลือกันให้พ้นทุกข์ หลักพรหมวิหารธรรมนี้ เป็นมูลเหตุสำคัญ ให้มนุษย์ในสังคม ช่วยเหลือเกื้อกูลกันทั้งทางตรงและทางอ้อม ในรูปแบบต่าง ๆ อาทิ การก่อตั้งกองทุน เพื่อการบำเพ็ญประโยชน์ การก่อตั้งมูลนิธิเพื่อการช่วยเหลือสังคมด้านการศึกษา การสาธารณสุข และการกุศล ล้วนแต่มาจากผลของจิตใจที่มีการบำเพ็ญ และเจริญจิตด้วยพรหม-

^{๔๐} อ่างแล้ว.

วิหารธรรม^{๔๑} ดังพระพิมลธรรม กล่าวว่า “ผลการบำเพ็ญพรตของพระภิกษุสงฆ์...พึงเห็นได้ในองค์การกุศลสาธารณะต่าง ๆ อันชนที่เจริญแล้วก่อตั้งขึ้น”^{๔๒} ดังตัวอย่างจาก การทำบุญบริจาคสิ่งของ สถานที่สาธารณะประโยชน์ อันได้แก่ โรงทาน สถานที่ปฏิบัติธรรม โรงพยาบาล เป็นต้น และการก่อตั้งองค์กร, มูลนิธิการกุศล การเกิดขึ้นของสิ่งดังกล่าวด้วยมีเมตตา เป็นเหตุปัจจัย เช่น การก่อตั้งมูลนิธิเด็ก เป็นต้น ผู้เจริญเมตตาธรรม ย่อมได้ชื่อว่าเป็นผู้ให้ความปรารถนาดี ความหวังดีโดยส่วนเดียว ไม่หวังสิ่งตอบแทน ผลที่ได้มีเพียงคุณค่าทางจิตใจ ที่เกิดความรู้สึกปีติ อิ่มใจเป็นสุข เมื่อเมตตาเกิดขึ้นทำให้มนุษย์ในสังคมช่วยเหลือกันในรูปแบบต่าง ๆ ในการก่อตั้งกองทุนเพื่อการบำเพ็ญประโยชน์ มูลนิธิเพื่อช่วยเหลือสังคมด้านการศึกษา การสาธารณสุข และการกุศลด้านอื่น^{๔๓} ดังนั้นการเจริญพรตวิหารธรรมด้านเมตตา จักก่อประโยชน์แก่บุคคลผู้เจริญเมตตาผู้นั้น ทำให้เป็นผู้ปราศจากซึ่งความอาฆาตพยาบาท ความโกรธ มีจิตใจ เบิกบาน ผ่องใส และมีจิตใจเสียสละต่อสังคมด้วยความร่วมมือ และเต็มใจ

การพัฒนาจิตด้วยพรตวิหารธรรม ด้วยกรุณา เป็นความสงสาร มุ่งช่วยเหลือให้ผู้อื่นพ้นจากความทุกข์ด้วยเจตนาบริสุทธิ์ และปรารถนาดี โดยมีหวังผลตอบแทน ผลที่ได้รับคือคุณค่าทางจิตใจ พระพุทธองค์ทรงสอนบุคคลในสังคมให้มีกรุณาต่อกันทุกระดับชั้น ทรงสอนให้บุคคลแสดงความปรารถนาดี ต่อกันคอยช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เมื่อปัจเจกชนผู้หนึ่งผู้ใดในสังคมประสบความสำเร็จในชีวิตรของตนเอง

การพัฒนาจิตจนกระทั่งจิตมีเมตตา กรุณา^{๔๔} ดังความเมตตา เป็นความรู้สึกปรารถนาดี ความรู้สึกปรารถนาดี จะมีความบริสุทธิ์เป็นพื้นฐาน เมื่อแสดงเมตตาแล้ว ผู้นั้นไม่ต้องการรับผลสนองตอบจากการแสดงเมตตานี้ การแผ่เมตตาไปยังบุคคลและสัตว์ทั้งหลาย เป็นการแผ่เมตตาโดยการเจาะจงหรือไม่เจาะจงก็ตามที่ ต้องเป็นการแสดงออก เป็นความรู้สึกเมตตาที่ไม่มีเยื่อใย อาลัย ความปรารถนา หรือการเรียกร้อง ต้องการต่อการตอบแทนในลักษณะใด

^{๔๑}พระมหาสุทนต์ ฐิตชโย (ถาวรศีล), “ศึกษาเชิงวิเคราะห์พรตวิหาร ๔ ในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา”, *วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๑๓๖ - ๑๓๗.

^{๔๒}พระพิมลธรรม อาสภเถระ, *วิสุทธิมรรค-ความไทยพรตวิหารนิตย ประเพณีที่ ๙*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ประยูรวงศ์, ๒๕๑๔), หน้า ๑๐.

^{๔๓}เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖.

^{๔๔}ดูรายละเอียดใน พระเทพดิลก (ระแบบ ฐิตญาณ), *พรตวิหารธรรม เรือนใจของผู้ใฝ่สุข*, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ม.ป.ป), หน้า ๘ - ๑๙.

ลักษณะหนึ่ง และเมตตาจิตอันเกิดขึ้น จะทำหน้าที่ในการขจัดความพยาบาท ความพยาบาทนี้เป็นนิวรณ์ธรรม เมื่อครอบงำจิตทำให้เกิดความไม่พอใจ เครียดแค้น ชิงชัง อาฆาต พยาบาท การทำหน้าที่ทำลายพยาบาทออกไปจากจิตใจด้วยการ โยนิโสมนสิการ น้อมนำเมตตาเอาเมตตามาไว้ในใจ หรือการแผ่เมตตาบ่อยครั้ง เมตตาจะดำรงอยู่ได้อย่างมั่นคงในจิตใจ จนเป็นเมตตาวิหารี เป็นเมตตาที่บริสุทธิ์ ไม่ใช่เมตตาอันประกอบด้วย ความเสแสร้ง ความมีเยื่อใย และความรัก และไม่โกรธที่หากแสดงเมตตาแล้ว ไม่ได้ผลตอบแทน ถือได้ว่าเมตตาเป็นการวัดคุณภาพของจิตใจของบุคคล ด้วยเป็นเมตตา โดยที่ไม่คำนึงถึง รูปร่าง หน้าตาของบุคคล และสัตว์ แต่เป็นเมตตาที่แสดงถึงความรู้สึกโดยเท่าเทียมกันในบุคคลและสัตว์ เหล่านั้น เป็น เพื่อนร่วมทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย เช่นเดียวกับที่ตนเป็น ความรู้สึกเมตตาที่แท้จริงและบริสุทธิ์จึงเกิดขึ้น เป็นเหตุมาจากจิตอันพัฒนาแล้ว จิตที่มีเมตตา อันเกิดจากโยนิโสมนสิการ ก็ตามหรือเกิดจากการแผ่เมตตาบ่อยครั้ง เป็นลักษณะไม่เบียดเบียนกัน ไม่มีแค้น ไม่มีภัย ต่อสัตว์ทั้งหลาย เป็นการเจาะจงในตัวบุคคล หรือกลุ่มบุคคล หรือชุมชน โดยปรารถนาความสุขความเจริญให้เกิดขึ้น ในสรรพสัตว์อย่างหาประมาณมิได้ กุศลจิตในระดับนี้ เป็นความรู้สึกในเมตตาอัปมัญญา อุปมาดั่งการตั้งครุฑของมารดา มารดา บิดา ไม่เสื่อมความเมตตาจากลูก และยังปรารถนาถึงความสุข ความเจริญ ความไม่มีโรคภัย และแม้ความพิการจักบังเกิดขึ้น มารดา บิดา ยังไม่เสื่อมด้วยเมตตานั่น ดังสุภาษิตคำพังเพยกล่าวว่า “เมตตาเป็นมารดา โอบอุ้มโลก” การที่เมตตาเป็นธรรมคุ้มครองโลก และบุคคลผู้เจริญเมตตา จนการพัฒนาจิตเป็นการเกิดขึ้นด้วยความหวังดี ในบุคคลผู้เจริญแล้ว ความเป็นมิตรจึงเกิดขึ้นต่อบุคคลผู้ควรเมตตา อาณิสสของการเจริญเมตตา กล่าวไว้ในอรรถกถา กล่าวโดยสรุป คือ นอนหลับเป็นสุข ตื่นเป็นสุข ไม่ฝันร้าย เป็นที่รักของมนุษย์และอมมนุษย์ทั้งหลาย เทวดาย่อมรักษา ยาพิษ ศาตรา ไฟ เป็นต้น ไม่สามารถทำอันตรายได้ดุจดั่งอย่าง นางอุตตรา มหาอุบาสิกา จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิได้เร็ว ไม่หลงตาย และตายแล้วจะบังเกิดในสุคติ^{๔๕} เช่น เกิดในสวรรค์ชั้นจกามาวจรชั้นใดชั้นหนึ่ง หากเจริญเมตตาแล้วได้มานรักษาไว้ ย่อมส่งผลเกิดเป็นพรหมชั้นใดชั้นหนึ่ง

บุคคลในสังคม หากมีเมตตาจิตมาก โลกย่อมไม่มีความพยาบาท ไม่มีการเข่นฆ่า ประทุษร้ายกัน สมดังคำกล่าวว่า “เมตตาธรรม ค้ำจุนโลก”

ดังนั้นในการประพฤติปฏิบัติ บุคคลควรต้องตรวจสอบสภาวะจิตว่า ขณะนี้จิตเป็นเมตตาหรือเป็นเสแสร้ง จิตที่เป็นเสแสร้ง ผลในทางทำลายกิเลสจักไม่บังเกิดขึ้น แต่จะเพิ่มพูนกิเลสขึ้น โดยเฉพาะโมหะกับ โลภะ เพื่อการตอบสนองความปรารถนาในจิตใจของตน และเมื่อไม่ได้รับ

^{๔๕} อ่างแล้ว.

การตอบสนอง ความพยายามเกิดขึ้น แต่หากว่าเป็นเมตตาจิต เมตตาจิตจะทำหน้าที่ขจัดพยายาม จนหมดไปจากจิตใจความรู้สึกในสัตว์ทั้งหลายจึงไม่มีประมาณ ไม่มีที่สุด และแผ่กว้างไกล ไปยังสรรพสัตว์ทั้งปวง โดยไม่นึกถึงว่า ชนธ ๕ ของเขาเหล่านั้นจะมีอะไรเปลี่ยนแปลง หรือบุคคลนั้น ตอบแทนบุญคุณ หรือตอบสนองความปรารถนาของตนหรือไม่^{๔๖}

อย่างไรก็ตามหลักพรหมวิหารธรรมยังมีข้อแสดงเรื่อง กรุณา^{๔๗} เพื่อการพัฒนาจิต ดังที่พระพุทธศาสนา ประสงค์เพื่อให้บุคคลพัฒนาซึ่งความกรุณาให้เกิดขึ้นในจิตใจ คือการปรารถนาช่วยเหลือบุคคลอื่น และสัตว์อื่นผู้กำลังประสบความทุกข์ ความเดือดร้อน เป็นความสงสารต้องการให้พ้นทุกข์ และเป็นกรุณาอย่างบริสุทธิ์แท้จริง จิตที่ยังพัฒนาไม่ถึงขั้นกรุณา เป็นกรณีให้เห็นคนอื่นประสบความทุกข์ ความเดือดร้อน หวั่นเกรงอันตราย แสดงอาการร้องไห้ เสียใจ นี่ เรียกว่า ความโศก โสกจิต ไม่ใช่กรุณา เป็นตัวกลางระหว่างวิหิงสา และ กรุณา เมื่อเกิดขึ้นจึงไม่ทำลายกิเลส เพราะ เป็นลักษณะของความทุกข์ ดังนั้นควรพิจารณาคุณสมบัติของจิตในขณะนั้นว่า เป็นกรุณาหรือความโศก ตัวอย่างของ ความโศก เช่น ญาติพี่น้องเสียชีวิต ตนเองเสียใจมากร้องไห้ อยู่หลายวัน เพราะพิจารณาไม่ได้ หากเป็นกรุณา ต้องขจัดวิหิงสา และความเบียดเบียนตนเอง ออกไปได้ และมีการพัฒนาความรู้สึกจนจิตอยากช่วยเหลือให้เขาพ้นทุกข์ เป็นลักษณะจิตที่ประกอบด้วยกรุณาอย่างเด่นชัด ดัง มารดา บิดา ผู้มีจิตต่อบุตรในยามประสบโรคภัยเบียดเบียน บิดามารดา ย่อมหวั่นใจ และปรารถนาให้บุตรพ้นจากโรคภัยเบียดเบียน แม้ต้องเจ็บป่วยแทนลูกก็ ยินดี และดังที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มีพระมหากรุณาธิคุณ ด้วยพระมหากรุณาธิคุณ ไฉนด้วยน้ำพระทัยเสมอกันในช้างนาฬาคีรี องคูลีมาล นางจิณฺจมาณวิกา พระเทวทัต และ พระราหูลราชโอรส เป็นต้น ดังนั้นการพัฒนาจิตจนเป็นลักษณะของกรุณาอย่างแท้จริง ด้วยเห็นว่าคนอื่นประสบความทุกข์ เดือดร้อน และต้องการช่วยเหลือ การช่วยเหลือ นั้น ไม่คำนึงว่าเขาเหล่านั้นจะเป็น มิตร ศัตรู หรือเพื่อน อุปมาดังกล่าวมานี้ ดังนี้

อันความ	กรุณา	ปรานี
จะมีใคร	บังคับ	ก็หาไม่
หลังมาเอง	เหมือนฝน	อันชื่นใจ
จากปากฟ้า	สุราลัย	สู่แดนดิน
เป็นความดี	สองชั้น	พลันปลื้มใจ
ทั้งผู้ให้	และผู้รับ	สมถวิล

^{๔๖} อ้างแล้ว.

^{๔๗} พระเทพดิลก (ระแบบ จิตฺตญาณโณ), พรหมวิหารธรรม เรือนใจของผู้ใฝ่สุข, หน้า ๒๒ - ๒๗.

นี่คือ ลักษณะของกรุณา^{๔๔}

อย่างไรก็ตาม หลักพรหมวิหารธรรม ยังมีข้อแสดงเรื่อง มุทิตา^{๔๕} เพื่อการพัฒนาจิต ดังที่พระพุทธศาสนา ประสงค์เพื่อให้บุคคลพัฒนาซึ่งความมุทิตาให้เกิดขึ้นในจิตใจ คือ ความพลอยยินดี เมื่อบุคคลอื่นได้ดี แม้จะเป็นบุคคลใดได้ดีก็ตาม ความมุทิตาย่อมเกิดขึ้นในจิตของผู้พัฒนาจิตแล้ว ซึ่งโดยปกติบุคคลโดยมาก เมื่อบุคคลอื่นได้ดี จะมีความรู้สึกริษยา หรืออิจฉาแทนไม่ได้เมื่อมีผู้ใดกล่าวสรรเสริญผู้อื่น แม้จะเป็นเพื่อนร่วมรุ่น ร่วมสำนัก เมื่อไม่สามารถยอมรับต่อความดี และความสามารถของบุคคลอื่น ความริษยาในจิต จึงออกมาทำงานทางกายกรรม และวจีกรรม อีกประการหนึ่ง ความรู้สึกที่ใกล้เคียงกับมุทิตา แต่ไม่ใช่มุทิตา คือ ปหาสะ เป็นความรำเริง เช่น การยินดีในตำแหน่งทางวิชาการของ คณาจารย์ ด้วยหวังว่าตนเองจะมีหน้ามีตาขึ้นมาบ้าง เป็นต้น เป็นลักษณะของมุทิตาที่มี ปหาสะ เจือปนด้วยความรำเริง หวังว่าตนจะได้ประโยชน์ ส่วนริษยา หากเกิดในจิตมากขึ้น เป็นตัวบ่อนทำลายจิตใจเจ้าของ และหากนำไปใช้จะเป็นการทำญาติมิตร สหาย และสังคมให้พินาศย่อยยับ การปลูกมุทิตาขึ้นในจิต เพื่อทำหน้าที่จัดริษยาออกไป และรวมถึง ปหาสะ ที่เป็นกิเลสสลายความโลภ และเมื่อตั้งความหวัง และไม่สมหวัง ปหาสะ จะเปลี่ยนเป็น ความโกรธ

ดังนั้น ในการประพฤติปฏิบัติ บุคคลควรต้องตรวจสอบสภาวะจิตว่า ขณะนี้จิตเป็นมุทิตา หรือ มีปหาสะ หากจิตยังมีปหาสะ แทรกอยู่ต้องพยายามทำความรู้สึกนั้นออกไป เพื่อให้เป็นมุทิตา อันบริสุทธิ์อย่างแท้จริง

ต่อตัวอย่างของการแสดงมุทิตาจิต บุคคลผู้เป็นผู้ใหญ่ ผู้ดำรงชีวิตอยู่ด้วยคุณประโยชน์ต่อสังคม จนเป็นที่ยอมรับและบุคคลอื่น มองเห็นคุณค่านั้น^{๔๖} และร่วมกันแสดงมุทิตาอย่างบริสุทธิ์และแท้จริง แต่ปัจจุบันมุทิตาจิตแบบนี้มีน้อย มักเป็นงานของปหาสะ และไม่มีผลต่อการพัฒนาจิตเพื่อการขจัดอิจฉา หรือริษยา ลักษณะของมุทิตาถูกอุปมาไว้ว่า เปรียบกับความรู้สึกของมารดา บิดา เมื่อลูกหายจากโรคและมีการเลื่อนยศ การเลื่อนตำแหน่ง การเรียบจบ มุทิตาของบิดา มารดา ต้องการเพียงชื่นชมความสำเร็จ ไม่มีอิจฉาริษยา ไม่มีปหาสะ คือหวังผลจากการได้ดีของลูกเท่านั้น จึงเป็นมุทิตาจาก ความบริสุทธิ์อย่างแท้จริง

^{๔๔} อ่างแล้ว.

^{๔๕} ดูรายละเอียดใน พระเทพดิลก (ระแบบ ลือธรรมาโณ), พรหมวิหารธรรม เรือนใจของผู้ใฝ่สุข,

หน้า ๓๐ – ๓๒.

^{๔๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), อายุยืน อย่างมีคุณค่า, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๕), หน้า ๑๕.

อย่างไรก็ตาม หลักพรหมวิหาร ยังมีข้อแสดง เรื่องอุเบกขา^{๙๑} เพื่อการพัฒนาจิต ดังที่ พระพุทธศาสนา ประสงค์เพื่อให้บุคคลพัฒนาซึ่งความอุเบกขาให้เกิดขึ้นในจิตใจ คือ การพัฒนาอุเบกขาขึ้นจะทำให้มีการขจัดอคติออกไปจากจิต อคตินี้ได้แก่ ปฏิฆะ เป็นการตั้งเงื่อนไขไว้ก่อนว่าคนนั้นไม่ดี คนนี้ไม่ดี และอีกอย่างคือ อุนนยะ เป็นการกำหนดเงื่อนไขไว้ก่อนว่าคนนั้นดี เมื่อความรู้สึกแบบนี้เกิดขึ้น จิตจึงวางเฉยไม่ได้ บุคคลที่เราปฏิบัติ เมื่อถึงคราววิบัติ เราจะลงโทษ ส่วนคนที่ตนกำหนดเงื่อนไขว่าดีประสพความวิบัติ เราจะโศกเศร้าเสียใจ และชิงชัง ต่อ บุคคลอันเป็นต้นเหตุให้บุคคลเหล่านั้น เกิดความเดือดร้อน

การพัฒนาอุเบกขาตามหลักพระพุทธศาสนา ต้องมองตามหลักกัมมัธสกตา กล่าวคือ การที่สัตว์ทั้งหลาย เป็นผู้มีการเป็นของ ๆ ตน ตามหลักการ เพื่อการพิจารณาเนื่อง ๆ ว่า สัตว์ทั้งหลายเป็นผู้มีการเป็นของ ๆ ตน เป็นผู้รับผลของกรรม มีการเป็นกำเนิด มีการเป็นเผ่าพันธุ์ มีการเป็นที่พึ่งอาศัย ใครก่อกรรมอันใดไว้ จะดีหรือชั่วก็ตาม จักต้องเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น โดยแน่นอน ดังนั้น เราควรพัฒนาอุเบกขา คือ การรู้จักการวางเฉยไม่ได้ใจ ไม่เสียใจ ในความวิบัติของบุคคลนั้น หากดีใจแสดงว่าเราถูกอำนาจของปฏิฆะครอบงำ หากเราเสียใจแสดงว่าเราถูกอำนาจของอุนนยะครอบงำ การพัฒนาอุเบกขาได้ จึงต้องพิจารณาความรู้สึกด้านปฏิฆะ และอุนนยะให้ได้เสียก่อน การเกิดขึ้นของอุเบกขา คือภาวการณ์ยอมรับต่อการเกี่ยวข้องในโลกและสังคม ซึ่งเราจะพบว่าในบุคคลและสัตว์ทั้งหลาย เราพัฒนาเมตตาจิตขึ้น เมื่อบุคคลและสัตว์ทั้งหลายประสพความทุกข์ ความเดือดร้อน เราพัฒนาและใช้กรุณาจิต เมื่อบุคคลได้ดี แม้จะเป็นใครก็ตาม เราพัฒนาและใช้มุทิตาจิต แม้ในตัวบุคคลที่เป็นนักเรียน นักศึกษา โดยปกติทั่วไปจะแสดงความเมตตา คือ ความรักปรารถนาดีต่อกัน เมื่อเพื่อนประสพความทุกข์ความเดือดร้อน มีการช่วยเหลือด้วยความกรุณา เมื่อเพื่อนสอบได้ดีคะแนนดี มีการแสดงความยินดีกับเขาด้วยมุทิตา แต่มีเพื่อนบางคนสอบตก เราจะกล่าวโทษครูบาอาจารย์ จัดการเดินประท้วงเรียกร้องคะแนน อย่างนี้ผิดธรรมดา ต้องทำจิตอยู่ด้วยอุเบกขา เพื่อให้เกิดความยุติธรรมในสังคม การดำเนินชีวิตอยู่ในโลกจะสามารถ หากความสงบให้กับจิต เมื่อจิตอยู่กับอุเบกขา เป็นการพัฒนาจิตด้วยอุเบกขา เป็นการหยุดชั่วคราวเมื่อแสดงบทบาทไม่ได้ และช่วยเหลืออะไรไม่ได้ ควรพัฒนาจิตให้เป็นอุเบกขาเสีย^{๙๒}

^{๙๑} ดูรายละเอียดใน พระเทพดิลก (ระแบบ สิริธรรมาภรณ์), **พรหมวิหารธรรม เรือนใจของผู้ไม่สุข,**

หน้า ๓๓.

^{๙๒} อ่างแล้ว.

อย่างไรก็ตาม การพิจารณาการใช้เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ในการเจริญพรหมวิหารธรรม กล่าวโดยสรุป มีดังนี้

การเจริญเมตตา ก่อนอื่นให้บุคคลไปเกี่ยวข้องกับบุคคลที่รักหรือบุคคลที่ถูกอภัยยากันให้มาก และรักษาอารมณ์นั้นไว้ แล้วจึงแผ่อารมณ์นั้น ออกไปถึงบุคคลและสัตว์

การเจริญกรุณา นั้น ใช้นี้ได้กับบุคคลผู้กำลังประสบความทุกข์ ด้วยประการใดประการหนึ่ง จนเกิดความรู้สึกอยากช่วยเหลือบุคคลนั้น ประารถนาที่จะช่วยให้เขาหลุดพ้นจากความทุกข์นั้น เมื่อมีความรู้สึกนี้ให้รักษาอารมณ์ไว้ แลแผ่อารมณ์ความรู้สึกนั้นออกไปว่า ขอให้สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงหลุดพ้นจากความทุกข์ความเดือดร้อน

การเจริญมุทิตา เป็นการสร้างความรู้สึกกับบุคคลผู้ได้ดีเพราะความดี มุทิตานั้นต้องไม่มีปาลาสะ ในที่สุดเมื่อรักษาอารมณ์นั้นไว้ แลแผ่ไปยังบุคคลและสัตว์ทั้งหลาย ว่า ขอให้บุคคลและสัตว์ทั้งหลาย จงสามารถดำรงอยู่ในยศศักดิ์ สมบัติ อันตนมีอยู่แล้ว อย่าได้พลัดพรากจากสิ่งที่ดีตนมีอยู่ และให้มีความเจริญยิ่งขึ้น

การเจริญอุเบกขา เป็นการวางเฉยด้วยใจไม่ให้ยินดียินร้าย โดยอาศัยความเข้าใจในกฎแห่งกรรมว่า บุคคลและสัตว์ทั้งหลายนั้น ย่อมเป็นไปตามกฎแห่งกรรม การแสดงผลของกรรมที่เข้ามามีบทบาทสำคัญในการดำเนินชีวิต อิทธิพลของกรรมดี คือขยัน อดทน อดออม เป็นการศึกษาแสดงผลในเวลาต่อมา เมื่อบุคคลทั้งหลายต้องเป็นไปตามกรรม และประสบผลกรรมนั้น จึงควรแผ่ความรู้สึกโดยยึดหลักกรรม ดังกล่าวว่า สัตว์ทั้งหลายเป็นผู้มีกรรมเป็นของ ๆ ตน เป็นผู้รับผลของกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย ใครทำกรรมอันใดไว้ ไม่ว่าดีหรือชั่ว เขาก็จะได้รับผลกรรมนั้น

การเจริญพรหมวิหารธรรมที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเกิดกับบุคคลใด กลุ่มใด กาลใด หรือชุมชนใดก็แล้วแต่ หากว่า เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา มีอานุภาพแก่กล้า ท่านสอนให้แผ่ไปยังทิศทั้งหลาย คือในทิศทั้งแปดอาทิ ทั้งเบื้องบน และเบื้องล่าง เป็นต้น ด้วยความรู้สึกควรแก่การเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา และในที่สุด แผ่ไปให้สัตว์ทุกชีวิต ทุกรูป ทุกนาม อย่างนี้เมื่อเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา สถิตในจิตแล้ว ท่าน เรียกว่า เป็น เมตตาเจโตวิมุตติ คือ จิตอันหลุดพ้นด้วยอำนาจของเมตตา อันพ้นจากอำนาจของพยาบาท วิหิงสา ความอิจฉา ริษยา อคติ มีความเข้าใจอย่างถูกต้อง ในพรหมวิหารธรรม การเจริญพรหมวิหารธรรมจะช่วยพัฒนาจิตของผู้ปฏิบัติ สงบระงับจากอำนาจของพยาบาท วิหิงสา อิจฉา ริษยา อคติ จิตจะเกิดการรวมตัวกันขึ้นเป็นสมาธิ มีพละอานุภาพในการยกระดับจิตของตนสูงขึ้น เกาะแน่นอยู่กับธรรมในขณะเดียวกันก็จะแผ่ ไปยังสรรพสัตว์ทั้งหลาย ตามสมควรแก่กรณีดังกล่าวแล้ว

องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงแสดงไว้ว่า บุคคลผู้ประกอบด้วยเมตตา มีปกติ อยู่ด้วยเมตตา มีความเลื่อมใสในพระพุทธศาสนา ย่อมเห็นความสุขอันไพบูรณ์ และถึงซึ่งความ สงบระงับแห่งตัณหาทั้งหลาย จะเป็นผู้ไม่หวั่นไหวในสังขาร เหล่านั้น ไม่ว่าสังขารทั้งหลาย เหล่านั้นจะดำรงอยู่ หรือเปลี่ยนแปลงไปในลักษณะใดก็ตาม เป็นผู้ไม่ถูกกิเลสบังการหรือบังคับ บัญชาตน โดยที่พรหมวิหารเป็นธรรมที่ท่านถือปฏิบัติกันมาแต่ครั้งก่อนพุทธกาล และสามารถ ดำเนินจิตไปถึงขั้นฌาน เช่นเดียวกับกัมมัฏฐาน ข้ออื่น และเป็นบาทของวิปัสสนา สร้างปัญญาให้ บังเกิดขึ้น เพื่อเข้าใจในสังขารตามความเป็นจริง และพรหมวิหารธรรมจึงอยู่ในใจของบุคคลผู้หวัง ความสุขตลอดไป^{๑๓}

การพัฒนากรุณาจิตขึ้นจนเป็นเรื่องของความสงสาร เมื่อบุคคลหรือสัตว์ประสบ ความทุกข์เดือดร้อนในอุทกภัย วาตภัย หรืออัคคีภัย จะให้ความช่วยเหลือ โดยการส่งผ้า อาหารและอื่น ๆ เพื่อบรรเทาความเดือดร้อน ของบุคคลหรือสัตว์ที่ประสบ เหตุการณ์เหล่านั้น ด้วยกรุณาจิตนี้ บุคคลทั้งหลายในสังคม เมื่อประกอบด้วยความปรารถนาดี ช่วยเหลือสงเคราะห์ ต่อผู้ประสบเหตุการณ์ร้ายแรง เพื่อการกลับคืนสู่สภาพปกติ ในการประกอบอาชีพโดยเร็วที่สุด นี่คือการกุณาธรรม เป็นหลักธรรมที่เป็นสื่อสัมพันธ์ของบุคคลในสังคม ซึ่งมีกรุณาคอยเป็น เครื่องมือเชื่อมประสานความรักใคร่กลมเกลียวคอยช่วยเหลือกันและกัน สร้างความสมานสามัคคี ในสังคมสืบไปด้วยความเป็นเอกภาพนั้น^{๑๔}

อย่างไรก็ตามบุคคล ผู้ควรอย่างยิ่งต่อการกล่าวถึง คือ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ทรงเป็นผู้มีพระมหากรุณาธิคุณอย่างสูงสุด ทรงแน่วพระทัยว่า สัตว์ทั้งปวงต้องได้รับความ ทุกข์ทรมานจากการเกิด แก่ เจ็บ ตาย พระพุทธศาสนาจึงอุบัติขึ้นจากพระมหากรุณาธิคุณของ พระองค์

“มหากรุณาที่ให้ผลสำเร็จใหญ่ยิ่งแท้จริง ทรงดับทุกข์ของสัตว์โลกได้ดัง พระฤทัย ปรารถนา สัตว์โลกจำนวนประมาณมิได้....เมื่อเดินไปในวิถีทางที่ทรงแสดงสอน ตั้งแต่ทรงตรัสรู้ สืบมาจนทุกวันนี้ ยังมีผู้ได้รับพระมหากรุณาของพระองค์อยู่มิว่างวัน”^{๑๕} เพราะเหตุนี้พระองค์จึง ได้พระนามว่า พระมหาบุรุษ ผลของการเจริญกรุณานั้นมีมากมายมหาศาล ดังกล่าวไว้ในเรื่อง

^{๑๓} อ่างแล้ว.

^{๑๔} ดูรายละเอียด ในพระมหาสุทนต์ สุตตปิย (ถาวรศีล), “ศึกษาเชิงวิเคราะห์พรหมวิหาร ๔ ใน คัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, หน้า ๑๔๒ – ๑๔๕.

^{๑๕} สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒนมหาเถร), รสแห่งเมตตา ชุ่มเย็นยิ่งนัก, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๒), หน้า ๒๒.

อานิสงส์ของเมตตา เพราะแม้ทำการเจริญแค่เพียงเล็กน้อย แต่ก็มีผลมาก หากผู้ใดผู้หนึ่งทำการเจริญให้ยิ่งขึ้นไป ย่อมมีผลมากยิ่งขึ้นไปอีก เพราะว่าจิตใจของผู้เจริญจะมีลักษณะขึ้นบาน ผ่องใส เิบอิมใจ เต็มไปด้วยความสุข มีลักษณะต่าง ๆ ยิ่งขึ้น เช่นการแสดงสีหน้า ท่าทาง อากัปกริยาต่าง ๆ อันเต็มไปด้วยลักษณะท่าทางของการคิดช่วยเหลือเกื้อกูล ด้วยจิตที่เข้าสู่ภาวะจิตประกอบด้วย กรุณา^{๙๖}

การพัฒนาจิตด้วยหลักพรหมวิหารธรรม ด้วยมูทิตา มูทิตาเป็นความพลอยยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี หรือประสบความสำเร็จในชีวิต ทำให้จิตใจชุ่มชื่น ยินดีอยู่ด้วยความดีของผู้อื่น เนื่องจากเห็นความสุขความสำเร็จของผู้อื่น เช่นเดียวกับความสำเร็จของตนถือเป็นกุศลอย่างหนึ่ง เรียกว่า ปัตตานุโมทนา มัย การแสดงมูทิตาจิตทำให้บุคคลแต่ละบุคคลในสังคมสามารถผูกไมตรีต่อกัน มีลักษณะจิตใจกว้างขวาง นับว่าเป็นการกระทำบุญหรือความดีอย่างหนึ่ง การเจริญจิตด้วยมูทิตา เพื่อการนำไปใช้ในการเชื่อมสัมพันธ์ไมตรีระหว่างปัจเจกบุคคล ในสังคมต่าง ๆ และการเชื่อมสัมพันธ์ไมตรีระหว่างประเทศได้เป็นอย่างดี หลักมูทิตาจิต สามารถนำไปใช้ก่อพลังทางสังคม หรือพลังสามัคคีเกิดขึ้น ได้อย่างมั่นคง จึงเหมาะสำหรับบุคคลผู้มีความระแวดระวังให้เกียรติยกย่องนับถือซึ่งกันและกัน^{๙๗}

การเจริญจิตให้เกิดมูทิตาเป็นเรื่องทำได้ยาก ด้วยเหตุเกรงว่าผู้อื่นจะเท่าเทียม หรือสูงกว่าตน บุคคลนอกจากไม่รู้สึกรับดีด้วยแล้ว กลับมีความริษยาเกิดขึ้น หากบุคคลสามารถพัฒนาจิตด้วยหลักมูทิตาจิต จะมีประโยชน์ต่อตนเองและสังคม การเจริญมูทิตาโดยการโยนิโสมนสิการ น้อมนำความคิดให้ได้ว่า ทุกคนเป็นเพื่อนมนุษย์ เป็นเพื่อนร่วมโลก ร่วมทุกข์ ดังนั้น การช่วยให้ผู้อื่นประสบความสำเร็จ และความยินดีต่อความสำเร็จของบุคคลนั้น เท่ากับเราช่วยเหลือตนเองด้วย ดังนั้น การเจริญมูทิตาจิต อย่างแผ่ไพศาล ไม่มีขอบเขต ไม่มีประมาณจนเป็นมูทิตาจิตสากล ได้นั้นต้องทำลายเขตแดนแห่งการแบ่งแยกถือเอาถือเรา ทำใจพลอยยินดีต่อความสุขความสำเร็จของมนุษย์ทุกคน มองมนุษย์และสัตว์ที่อยู่ในโลกนี้ในฐานะเพื่อนร่วมทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตายด้วยกัน เมื่อวิเคราะห์ถึงผลของการเจริญมูทิตา พบว่าผลอันเกิดจากการบำเพ็ญมูทิตามีมากมายมหาศาล เช่นเดียวกับ อานิสงส์ของเมตตา คือ เพียงทำการเจริญมูทิตา แต่เพียงเล็กน้อย แต่มีผลมาก ดังนั้นหากทำการเจริญมูทิตาให้ยิ่งขึ้นไปย่อมมีผลมากยิ่งขึ้น ๆ ขึ้น และยังเป็นผลดี และอำนวยประโยชน์แก่ผู้บำเพ็ญมากมาย คือ ลักษณะจิตของผู้ปฏิบัติจะมี

^{๙๖}ดูรายละเอียดใน พระมหาสุทิสฺส วิฑฺฒิตฺต (ถาวรศีล), “ศึกษาวิเคราะห์พรหมวิหาร ๔ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, หน้า ๑๔๔ – ๑๔๕.

^{๙๗}อ้างแล้ว.

ลักษณะขึ้นบาน ผ่องใส เิบอิมใจ เต็มไปด้วยความสุข และในที่สุดจิตเข้าสู่ภาวะที่เรียกว่า จิตประกอบด้วยมูทิตา^{๙๘}

การพัฒนาจิตด้วยหลักพรหมวิหารธรรมด้วยอุเบกขา อุเบกขา คือการวางใจเป็นกลาง เพราะเหตุที่ได้พิจารณาถึงความที่สัตว์มีกรรมเป็นของ ๆ ตน สัตว์ทั้งหลายจะได้ดีมีความสุข ล้วนมาจากเหตุของกรรม

การพัฒนาจิตด้วยอุเบกขา เป็นหลักธรรมทรงไว้ซึ่งความยุติธรรมในหมู่คณะ เป็นธรรมะที่เหมาะสมสำหรับผู้ใหญ่ ผู้บังคับบัญชาที่มีผู้อยู่ใต้การปกครอง และเหมาะสมสำหรับผู้มีหน้าที่ผดุงรักษาความยุติธรรม อย่างเช่น ผู้พิพากษา เป็นต้น อุเบกขาพรหมวิหาร เมื่อเกิดขึ้นย่อมละอคติความลำเอียงจึงอยู่ในฐานะเป็นกลางวางเฉย ในบุคคลทั้งหลาย พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน ให้บุคคลในสังคมทุกระดับชั้นทุกคนรักษาไว้ซึ่งความเหมาะสมถูกต้อง กับการปฏิบัติตามกฎเกณฑ์สังคมที่บัญญัติไว้อย่างชอบธรรม เพื่อดำรงความสงบสุขของสังคม การเจริญอุเบกขาจึงเป็นเรื่องทำได้ยาก ต่อความลำเอียงอันมีอยู่ในใจของทุกคน^{๙๙}

ดังนั้น เมื่อเกิดความทุกข์เศร้าเสียใจ ควรรู้ตามความเป็นจริงถึงสิ่งเหล่านี้ไม่แน่นอน เป็นความจริงด้านหนึ่งของชีวิต เมื่อลำบากเดือดร้อนต้องกล้าต่อสู้เพื่อแก้ไข และเมื่อถึงคราวสูญเสียต้องยอมรับความจริง ตามภาวะ โลกธรรม^{๑๐๐} การเจริญจิตด้วยอุเบกขา จักทำให้รู้เท่าทันความเป็นจริง ทำให้จิตสงบเป็นสุข

การเจริญอุเบกขา ผลอันเกิดขึ้นจากการบำเพ็ญอุเบกขามีมากมายมหาศาล ดังกล่าวไว้เช่นเดียวกับอานิสงส์ของเมตตา แม้เจริญอุเบกขาเพียงเล็กน้อยย่อมมีผลมาก หากทำการเจริญยิ่งขึ้น ย่อมมีผลมากยิ่งขึ้น และมีผลดีเป็นประโยชน์ต่อผู้บำเพ็ญมาก เพราะจิตของผู้เจริญพรหมวิหารธรรม นั้นจะมีลักษณะ ขึ้นบาน ผ่องใส เิบอิมใจ เต็มไปด้วยความสุขอันละเอียดยิ่งกว่าความสุขอันเกิดจากพรหมวิหาร ๓ ข้อข้างต้น อันได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา และจิตที่ประกอบด้วยอุเบกขา^{๑๐๑}

^{๙๘} อ่างแล้ว.

^{๙๙} อ่างแล้ว.

^{๑๐๐} วศิน อินทสระ, **อารมณ์ระดับใจ**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ทองกวาว, ๒๕๓๒),

หน้า ๓๖ – ๔๖.

^{๑๐๑} ดูรายละเอียดในพระมหาสุทธีชัย วิฑฺฒนโย (ถาวรศีล), “ศึกษาเชิงวิเคราะห์พรหมวิหาร ๔

ในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา”, **วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต**, หน้า ๑๔๒ – ๑๔๕.

๔.๓ สรุป

๔.๓.๑ การพัฒนาจิตเพื่อการปฏิบัติธรรมด้วยพรหมวิหารธรรมและความคิดเห็นของผู้วิจัย

การพัฒนาจิตเพื่อการปฏิบัติธรรมด้วยพรหมวิหารธรรมด้วยการทำจิตให้สงบจะทำให้เกิดปัญญา และแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวันให้อยู่ในโลกแห่งความจริง และปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างดีในทุกด้านของชีวิต ผลของการพัฒนาจิต ทำให้มีจิตใจสงบ มีสติสัมปชัญญะ มีสมาธิ มีเหตุผล มีความขยันหมั่นเพียร มีความอดทน และมีพลังจิต สุขภาพกายดี และมีจิตใจเข้มแข็ง นุ่มนวลควรค่าต่อการทำงานเป็นต้น ดังนั้นการทำให้จิตหยุดนิ่ง ตั้งมั่นต่อการทำงาน หรือทำสมาธิ เป็นผลให้เกิดพลังจิต และความสุขสบาย และสามารถพัฒนาจิตวิญญาณให้มีกุศลธรรมในจิต ดังที่อรรถาจารย์ กล่าวว่า จิตที่เป็นสมาธิหรือมีคุณภาพดี กล่าวคือ ๑. ตั้งมั่น ๒. บริสุทธิ์ ๓. ผ่องใส ๔. โปร่งโล่ง เกลี้ยงเกลา ๕. ปราศจากสิ่งเศร้าหมอง ๖. นุ่มนวล ๗. ควรแก่การงาน ๘. อยู่ตัวไม่วอกแวก หวั่นไหว ลักษณะที่เด่นของจิตที่เป็นสมาธิ สัมพันธ์กับความมุ่งหมายของสมาธิ คือ ควรแก่การงาน หรือเหมาะต่อการใช้งาน งานสำคัญทางพระพุทธศาสนา คืองานทางปัญญา การปฏิบัติทางปัญญา ในการพิจารณาสภาวะธรรม ให้เกิดความรู้แจ้งความเป็นจริง ในการพัฒนาจิตจำเป็นต้องมีการปฏิบัติธรรม การปฏิบัติธรรม เป็นการนำเอาหลักธรรม เช่น หลักพรหมวิหารธรรม มาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อการดำรงชีวิต อีกด้านหนึ่งมองว่าการปฏิบัติธรรม เป็นการมุ่งเน้นการพัฒนาจิตมุ่งเน้น การฝึกฝนอย่างจริงจังด้วยการปลีกตัวไปทำกรรมฐาน เรียกว่าปฏิบัติธรรมด้านจิตภาวนา ไม่ว่าจะด้วยความหมายใด

การปฏิบัติธรรม คือ การทำกุศลให้ต่อเนื่อง ดังนั้น หลักการปฏิบัติธรรมสำคัญ คือ การทำให้กุศลธรรม เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องจนเป็นความเจริญงอกงามของจิตที่ได้รับการพัฒนาแล้ว เรียกว่า จิตตภาวนา การปฏิบัติธรรมมีจุดมุ่งหมายเพื่อความสุขและประโยชน์ ๓ ทาง กล่าวคือ ๑. ประโยชน์ในปัจจุบัน เป็นการมีชีวิตอยู่อย่างสงบสุข และ ๒. ประโยชน์ในชาติหน้า เป็นการเกิดในชาติต่อไปจะมีความสุข ไม่เกิดในภพชาติที่ต่ำ เพราะจิตมีคุณภาพสูง ๓. ประโยชน์สูงสุด เป็นการบรรลุมรรคผลนิพพาน ด้วยตัดกิเลสจนหมด ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏ ให้ได้รับความทุกข์ยากอีกต่อไป การที่บุคคลจะได้รับประโยชน์ทั้ง ๓ โดยบริบูรณ์มากหรือน้อยขึ้นกับพลังของการพัฒนาจิต และตามจุดมุ่งหมายของตน ผลของจิตตภาวนามาจากสมาธิ โดยความหมายแปลว่าความตั้งมั่นของของ เป็นสัมมาสมาธิ โดยความเป็นจริงมนุษย์มีสมาธิตามธรรมชาติ เช่น สมาธิการอ่าน เขียนหนังสือ และการทำงาน เป็นต้น และสมาธิจากการฝึกอบรมจิต ให้มีคุณภาพเพื่อความสามารถในการทำงาน เพื่อความเข้าใจ และเห็นแจ้งในธรรมชาติของจิต เพื่อบรรลุ

คุณธรรมความดี จนถึงระดับสูงสุด คือนิพพาน อย่างไรก็ตามกล่าวได้ว่า สมาธิ มี ๒ ประการ คือ สมาธิธรรมชาติ และสมาธิสร้างขึ้น

การเจริญสมาธิด้วยพรหมวิหาร ได้รับการยกย่องว่าเป็นศูนย์กลางของการฝึกจิตในพระพุทธศาสนา โดยพิจารณาพรหมวิหารให้เกิดขึ้นในจิต ด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา การอบรมนี้เพื่อเป็นรากฐานทางศีลธรรม ของผู้ประพฤติพรหมจรรย์ ก่อนพระพุทธศาสนาอุบัติขึ้น มีการประพฤติปฏิบัติพรหมวิหารมาก่อน เพื่อความบริสุทธิ์แห่งจิต และเพื่อเข้าสู่ความเป็นพรหมในพรหมโลก ในพระพุทธศาสนา พรหมวิหารธรรม เพื่อการพัฒนาจิตไม่ถึงขั้น ผลของการเจริญพรหมวิหารธรรม คือ การเกิดในพรหมโลก ผู้ดำรงชีพอยู่ด้วยพรหมวิหารธรรม จะดำรงชีวิตอยู่ในสังคมนี้ของผู้ประเสริฐ เปรียบประดุจดั่งพระพรหม ด้วยความนุ่มนวลของจิตใจ อันเป็นผลของเมตตาจิต จะทำให้มีการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข สงบ สันติ และความสบายใจต่อกันในสังคม ดังตัวอย่างหากเรามีเมตตาจิต เทวดาจะทำหน้าที่รักษาเรา ด้วยการรักษาอันเป็นธรรม โดยเหตุของเมตตาจิตนั้น เมตตาจิต เป็นกัมมฐานใหญ่ที่มีอุปการะมาก ปรากฏในกัมมฐาน ๔๐ กล่าวคือ เมตตาในพรหมวิหารธรรม และยังรวมถึงกรุณา มุทิตา และอุเบกขา

การพัฒนาจิตด้วยพรหมวิหารธรรม กับครอบครัว โดยที่เราสามารถนำหลักพรหมวิหารธรรมมาใช้ในการพัฒนาจิต จากจุดเริ่มต้นด้วยความมีเมตตา เมตตานี้หมายถึงความรักของมารดา – บิดา อันเป็นปฐมเหตุของความรัก ความอบอุ่น อารมณ์และความรู้สึกอันดี จะเป็นแรงจูงใจไปกระตุ้นความรู้สึกอันดีเพื่อเป็นแรงขับ ให้นุตริตามีการตอบสนองในทางอบอุ่น และมีไมตรี ต่อตนเอง มารดาบิดา และบุคคลอื่นในสังคม อันเป็นผลมาจากพ่อแม่เป็นผู้นำ กล่าวได้ว่า ครอบครัวคือศูนย์กลาง การสร้างสรรค์สังคม โดยเริ่มต้นจากบิดามารดา ด้วยการทำหน้าที่พระพรหมนำหลักพรหมวิหารธรรมมาใช้ จนกระทั่งสามารถชักนำความรู้สึก และทัศนคติในการร่วมกันแก้ปัญหา สร้างสรรค์ให้โลกและสังคมอยู่ร่วมกันได้โดยใช้หลักพรหมวิหารธรรม ครอบครัวเป็นสังคมย่อย เป็นตัวแทนของสังคมทั้งหมด ลูกเรียนรู้บทบาทพระพรหม ประพฤติปฏิบัติตามหลักธรรม จากสังคมย่อยนำไปใช้กับสังคมใหญ่ เป็นหลักธรรมที่เกิดขึ้นด้วยการพัฒนาจิต ทำให้การพัฒนาจิตเป็นคุณภาพจิต และมีผลต่อบุคคลเป็นผู้มีคุณภาพจิต และดำรงตนอยู่ในสังคมอย่างมีคุณภาพทำให้สังคมเป็นสังคมที่มีคุณภาพ

พรหมวิหารกับโลกธรรม โลกธรรมนี้ หมายถึงธรรมดาโลก เป็นเรื่องของความเป็นไปตามคติธรรมดา ที่หมุนเวียนมาหาสัตว์โลก และสัตว์โลกหมุนเวียนตามไปตามธรรมดานั้น โลกธรรมย่อมเกิดขึ้นแก่ปุถุชนผู้มีได้เรียนรู้ และแก่อริยสาวกผู้มีได้เรียนรู้ อริยสาวกผู้มีได้เรียนรู้อย่อมพิจารณาเห็นความเป็นจริง ว่าสิ่งเหล่านี้อย่อมเกิดขึ้นแก่ตน ล้วนไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ไม่หลงมัวเมา

เคลิ้มไปตามอิฏฐารมณ์ ไม่ชุ่มมัวหม่นหมองด้วย อนิฏฐารมณ์ มีสติดำรงอยู่ และมีการพิจารณาโลกธรรม โดยใช้หลักพรหมวิหารธรรม ในการพัฒนาจิต กล่าวคือมีการเรียนรู้โลกธรรม และนำหลักพรหมวิหารธรรมมาใช้ในการแก้ปัญหาเมื่อเกิดกรณีมีเหตุการณ์ โลกธรรมเกิดขึ้นกับตน พึงทราบว่ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา จะพึงใช้เมื่อเหตุอย่างไร ในสถานการณ์ปัจจุบัน เราจึงสามารถประยุกต์ใช้หลักพรหมวิหารธรรม เพื่อพัฒนาจิตกล่าวคือ ช่วยให้เรารู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง ควบคุมตนเอง เมื่อคราวประสบปัญหาโลกธรรม ไม่ว่าจะเป็น ทุกข์ สุข นินทา สรรเสริญ มีลาภ เสื่อมลาภ มียศเสื่อมยศ ดังนั้นเมื่อใจที่มีพรหมวิหารธรรม อันเจริญดีแล้ว ย่อมเบิกบาน มีเหตุผล และความรับผิดชอบ จักบังเกิดผลดีต่อตนเอง และบุคคลอื่น ดังเช่น การเจริญพรหมวิหารธรรม

การพัฒนาจิตด้วยพรหมวิหารธรรมกับการดำเนินชีวิต เมื่อกล่าวถึง พรหมวิหารธรรมในเรื่องของการปฏิบัติถือได้ว่า เป็นหลักธรรมที่มีความสำคัญมาก ต่อวิถีชีวิตของมนุษย์ในสังคม เนื่องจากเป็นคุณธรรมอันดีงาม เป็นหลักปฏิบัติที่มนุษย์พึงยึดถือไว้ เป็นแนวทางในการประพฤติปฏิบัติต่อกัน และเพื่อการพัฒนาจิต ประโยชน์ของพรหมวิหารธรรม สรุปได้ว่ามี ๓ ประการ คือ (๑) มีประโยชน์ต่อตนเอง ด้วยอำนาจของกุศลจิตของผู้ที่มีการพัฒนาจิตแล้ว ย่อมเบิกบานเป็นสุข ไม่ไกรธง่าย ดังปรากฏในอนิสส ๑๑ ประการของการเจริญเมตตา เช่น หลับเป็นสุข ตื่นเป็นสุข ไม่ฝันร้าย เป็นที่รักของมนุษย์ เป็นที่รักของอมนุษย์ เทวดารักษา ไฟศัตรูและยาพิษไม่กล้ากราย จิตเป็นสมาธิเร็ว สีสหน้าผ่องใส ไม่หลงตาย และเมื่อไม่บรรลุนิพพานอันยิ่ง คือ พระนิพพานย่อมเกิดในพรหมโลก (๒) มีประโยชน์ต่อสังคม เมื่อบุคคลมีการพัฒนาจิตด้วยหลักพรหมวิหารธรรม ย่อมมีความสุขสงบ ดังคำกล่าวว่า “จิตที่ฝึกดีแล้ว ย่อมนำความสุขมาให้” ด้วยมนุษย์ในสังคมบังเกิดความรัก ความสามัคคี พึงพาช่วยเหลือกัน และดำรงรักษาความยุติธรรมไว้ (๓) ประโยชน์สูงสุดการพัฒนาจิตด้วยพรหมวิหารธรรมระดับนี้ เป็นไปเพื่อการพ้นทุกข์โดยสิ้นเชิง เมื่อปฏิบัติธรรมตามสมควรแห่งธรรม ดังนั้น การพัฒนาจิตด้วยหลักพรหมวิหารธรรม แบ่งได้เป็น ๒ ระดับ คือ (๑) ระดับโลกียะ เป็นธรรมอันเนื่องด้วยวิสัยของโลก และเป็นสภาวะเนื่องในโลก ได้แก่ ชันธ ๕ เป็นต้น (๒) ระดับโลกุตระ โลกุตระธรรม มิใช่วิสัยของโลก ได้แก่ มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๔ การพัฒนาจิตเป็นจิตที่อยู่เหนือธรรม อยู่เหนือโลก

๔.๓.๒ การพัฒนาจิตด้วยพรหมวิหารธรรมของปัจเจกชน และสังคม และความคิดเห็นของผู้วิจัย

บุคคลผู้ได้ฝึกอบรม เจริญ หรือพัฒนาจิตด้วยพรหมวิหารธรรม และจะเป็นผู้ประกอบด้วยภาวิต ๔ ประกอบด้วย ภาวิตกาย ภาวิตศีล ภาวิตจิต และภาวิตปัญญา เพื่อการพัฒนาสู่ความเป็นมนุษย์อย่างสมบูรณ์ และเป็นผู้ประเสริฐอย่างแท้จริงดังตัวอย่างของ ความเป็นผู้มี กัลยาณมิตตา สีสัมปทาน จันทสัมปทา อุตตสัมปทา ทิฏฐิสัมปทา อปปมาทสัมปทาน

โยนิโสมนสิการสัมปทาน เป็นการพัฒนาจิต อันเกิดขึ้น ภายในใจผ่านการพัฒนาตามหลักธรรม ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นความงามที่มีความสมบูรณ์ในตัว ไม่ขึ้นกับเหตุปัจจัย ภายนอก เป็นการพัฒนาจิตของตนเองให้เกิดขึ้น ด้วยหลักพรหมวิหารธรรม บุคคลผู้ควรเจริญ พรหมวิหารธรรม เป็นอันดับแรก คือ ตนเอง ก่อนแล้วจึงสามารถเจริญพรหมวิหารธรรมไปยังบุคคล อื่น และสรรพสัตว์ทั้งหลายได้อย่างจริงใจเป็นการพัฒนาจิตด้วยหลักพรหมวิหารธรรมของ ปัจเจกชน เป็นความงามภายในที่ปัจเจกชนพึงเจริญพรหมวิหารธรรมขึ้นมาจนก่อให้เกิดการ ปฏิบัติธรรมข้ออื่น ๆ ในอันที่จะส่งเสริมความงามให้เกิดขึ้นแก่ตนเอง และคนในสังคม เมื่อบุคคล เจริญพรหมวิหารธรรม ในตนเองและผู้อื่น ย่อมได้ชื่อว่าเป็นผู้ไม่มีความเบียดเบียนต่อตนเอง และผู้อื่น

การพัฒนาจิตด้วยหลักพรหมวิหารธรรมของปัจเจกชนสู่สังคม นั้นกล่าวได้ว่า จากหลัก พรหมวิหารธรรม ที่เป็นคุณธรรมภายในใจ และการที่มารดา บิดา ผู้แสดงออกมาเป็นพฤติกรรมอัน งดงามเป็นแบบอย่างต่อปัจเจกชนในครอบครัวต่อการพัฒนาจิตไปสู่การประพฤติและปฏิบัติใน ชุมชน และสังคมเมื่อเติบโตต่อไปในภายภาคหน้า การพัฒนาจิต อันเกิดขึ้นด้วยหลักพรหมวิหาร ธรรม และการปฏิบัติอันเป็นผลมาจากการพัฒนาจิตย่อมทำให้บุคคลในสังคม และสังคมนั้น สงบสุข ด้วยความรักใคร่กลมเกลียว สามัคคีต่อกัน เป็นความสมานฉันท์ ความยุติธรรม ย่อม เกิดขึ้นต่อบุคคลในสังคม โดยปราศจากความลำเอียงด้วยเสนาหา การพัฒนาจิตด้วยพรหมวิหาร ธรรม จักทำให้การดำเนินชีวิตของบุคคลเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันในสังคมทุกระดับชั้น เมื่อความ ปราศปรานีต่อกันบังเกิดขึ้น มีผลต่อการช่วยเหลือผู้อื่นให้ได้รับความสุข ช่วยเหลือผู้ตกทุกข์ได้ยาก เป็นต้น การแสดงความพลอยยินดีต่อกัน เมื่อผู้ใดผู้หนึ่งประสบความสำเร็จ อันเป็นการเชื่อมโยง สัมพันธ์ไมตรี มิตรภาพอันดีงามต่อกัน รวมถึงการเคารพต่อหลักการ กฎหมาย บรรทัดฐานทาง สังคม ด้วยเจตนาอันบริสุทธิ์โดยเหตุผลคือ เพื่อความสุขสงบ ความเรียบร้อยความยุติธรรม อย่าง เสมอภาคเท่าเทียมกันของบุคคลในสังคม และผลของการบำเพ็ญพรหมวิหารธรรมของมนุษยชาติ นี้พึงเห็นได้ในองค์การกุศลสาธารณะอันชนที่เจริญแล้วก่อตั้งขึ้น ด้วยคุณค่าทางจิตใจ โดยมีหวัง ผลตอบแทน