

## บทที่ ๒

### พรหมวิหาร ๔ ในพระพุทธศาสนาเถรวาท

ในบทนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาพรหมวิหาร ๔ ในพระพุทธศาสนาเถรวาท ในด้านความหมาย องค์ประกอบ ความสำคัญ ประโยชน์และคุณค่าของพรหมวิหาร และพรหมวิหาร ๔ ในฐานะ หลักธรรมที่ส่งเสริมภาวะผู้นำ ซึ่งมีรายละเอียดแต่ละประเด็นการศึกษา ดังนี้

#### ๒.๑ ความหมายของพรหมวิหาร ๔

คำว่า“พรหมวิหาร”เป็นคำภาษาบาลีแปลว่าธรรมเป็นเครื่องอยู่ของพรหมธรรมเป็นเครื่อง อยู่ของผู้ใหญ่ ธรรมเป็นเครื่องอยู่อย่างประเสริฐมี ๔ ข้อ คือ เมตตา กรุณา มุติตาและอุเบกขา พจนานุกรมศัพท์ศาสนาสาทุก อังกฤษ-ไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน<sup>๑</sup> อธิบายความหมายของพรหม วิหาร ๔ ว่าเป็นธรรมหมวดหนึ่งในพระพุทธศาสนา มีความหมายหลายนัย คือ

(๑) เป็นธรรมเครื่องอยู่ของพรหม เครื่องอยู่อย่างพรหมและทำให้เป็นพรหมเสมอด้วย พรหมโดยมุ่งประเด็นที่ว่า เมื่อผู้บำเพ็ญสมาธิเจริญเมตตา กรุณา มุติตา และอุเบกขาแล้ว ย่อมส่งผล ให้บรรลุฌานได้ตามลำดับ

(๒) เป็นธรรมเครื่องอยู่ของผู้ประเสริฐ ธรรมประจำใจอันประเสริฐ หลักความประพฤติที่ ประเสริฐ เมื่อมีธรรม ๔ ประการนี้ประจำใจย่อมมีความรักสรรพสัตว์ ปราณาช่วยสรรพสัตว์ที่ประสบ ทุกข์ให้พ้นทุกข์ ไม่ริษยาในความได้ดีมีสุขของสรรพสัตว์และวางใจเป็นกลางได้ เมื่อช่วยสรรพสัตว์ นั้นๆ ไม่สำเร็จ

(๓) เป็นธรรมเครื่องอยู่ของผู้เป็นใหญ่ คือผู้นำหรือผู้ปกครองโดยมุ่งให้ผู้นำหรือผู้ปกครอง มีความรักความปรารถนาดีต่อผู้ใต้บังคับบัญชาเป็นพื้นฐานช่วยเหลือเขาเมื่อเขาประสบความทุกข์ขิน ดีด้วยเมื่อเขาได้รับความสำเร็จและวางใจเป็นกลางไม่ตกอยู่ในอคติ พรหมวิหาร ๔ เรียกได้อีกอย่าง หนึ่ง ว่าอัมปิณณยา ๔ เพราะมุ่งประเด็นที่ว่าแผ่ไปไม่จำกัดในมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย เป็นพรหม วิหารของพระอรหันต์เพื่อให้เข้าใจความหมายของพรหมวิหาร ๔ มากยิ่งขึ้นผู้วิจัยจึงนำความหมาย ของพรหมวิหาร ๔ ในทัศนะของนักวิชาการในพระพุทธศาสนาเถรวาทมาแสดงไว้ดังนี้

พระพุทธโฆษาจารย์อธิบายว่า<sup>๒</sup> พรหมวิหาร ๔ เป็นคุณธรรมอันประเสริฐ เนื่องจากพรหม วิหาร ๔ เป็นข้อปฏิบัติเพื่อสัตว์อื่น เพราะต้องสงจิตไปให้สัตว์อื่น และเป็นคุณธรรมที่ปราศจากโทษ เหมือนพวกพรหมและพระโพธิสัตว์ซึ่งอยู่ด้วยจิตปราศจากโทษมุ่งแสวงหาประโยชน์ให้แก่สัตว์ทั้งปวง

<sup>๑</sup> ประยุทธ์ หลงสมบุญ , พจนานุกรมมคธ-ไทย, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทธรรมสาร จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๕๒๓.

<sup>๒</sup> ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมศัพท์ศาสนาสาทุกอังกฤษ-ไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : หอสมุดแห่งชาติกรมการพิมพ์, ๒๕๔๘), หน้า ๑๒๐-๑๒๑.

<sup>๓</sup> พระพุทธโฆษาจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค ฉบับ ๑๐๐ ป สมเด็จพระพุทธเจ้า (อาจ อาสนมหาเถร), หน้า ๕๗๕.

(เมตตา) ขวยปลดเปลื้องสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ให้แก่สัตว์ทั้งปวง (กรุณา) พลอยยินดีต่อสมบัติของสัตว์ทั้งปวง (มุทิตา) และยึดมั่นอยู่ในภาวะเป็นกลางๆ (อุเบกขา)

พระสัทธัมมโชติกะธัมมาจริยะอธิบายว่า พรหม แปลว่า ผู้ประเสริฐ วิหาร แปลว่า ความ เป็น อยู่ ที่ เข้า ถึง อย่าง ประเสริฐ ด้วย อัปปมัญญา ๔ เมื่อรวมแล้ว ความ เป็น อยู่ ที่ เข้า ถึง อย่าง ประเสริฐ ของ บุคคล ผู้ ประเสริฐ ชื่อว่า พรหมวิหาร<sup>๔</sup>

สมเด็จพระญาณสังวรสมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน) ทรงอธิบายว่า พรหมวิหาร ๔ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา เป็นคุณธรรมสำหรับเป็นที่อยู่ของจิตใจแห่งพรหม คือ ผู้ใหญ่หรือผู้ ประเสริฐ เป็นธรรมเป็นที่อยู่ซึ่งมีทั้งความดีและความสุข<sup>๕</sup>

พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุตฺธ ป.ยุตฺโต) อธิบายว่า พรหมวิหาร ๔ คือ ธรรมเครื่องอยู่ ของพรหม ธรรมประจำใจอันประเสริฐธรรมประจำใจของท่านผู้มี คุณความดียิ่งใหญ่หรืออัปปมัญญา ธรรมที่แผ่ไปไม่มีประมาณหมายถึง เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ที่แผ่ไปในมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย อย่างกว้างขวางสม่ำเสมอ ไม่จำกัดขอบเขต<sup>๖</sup>

พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตฺตวัณฺโณ) อธิบายว่า พรหมวิหาร แปลว่า ธรรมเป็นเครื่องอยู่ อย่างประเสริฐ หรือธรรมเป็นเครื่องอยู่อย่างพระพรหม (พรหม-ประเสริฐ วิหารธรรม-เป็นเครื่องอยู่) หมายความว่า ถ้าใครมีพรหมวิหารแล้ว ผู้นั้นเชื่อว่ามีธรรมประจำใจที่ประเสริฐ หรือมีธรรมประจำ จิตใจเหมือนกับพระพรหม พรหมวิหารหรือพรหมวิหารธรรม มี ๔ อย่าง คือเมตตา ความรักใคร่ปรารถนาจะให้เป็นสุข กรุณา ความสงสาร คิดจะช่วยเหลือพ้นทุกข์ มุทิตาความพลอยยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี อุเบกขา ความวางเฉยไม่ใส่ใจเสียใจเมื่อผู้อื่นถึงความวิบัติพรหมวิหาร ๔ จึงเป็นธรรมสำหรับมนุษย์ผู้มี จิตใจประเสริฐทุกคนเป็นธรรม สำหรับผู้ใหญ่เป็นธรรมสำหรับบิดามารดาเป็นธรรมสำหรับพระพรหม เป็นสัญลักษณ์ของพระพุทธศาสนาและเป็นกัมมัญฐาน

พระเทพดิลก (ระบียบ จิตฺตวัณฺโณ) อธิบายว่า พรหมวิหาร คือ ธรรมที่เป็นเครื่องอยู่ของ พรหม หรือธรรมอันเป็นหลักปฏิบัติสำหรับท่านผู้ใหญ่ซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงแสดงไว้ ๔ ประการ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา โดยหลักของการปฏิบัติแล้วเป็นลักษณะของสมถ กัมมัญฐาน คือการทำจิตใจของตนให้สงบเป็นเบื้องต้นจากข้อมูลที่น่าเสนอไปทางตนสามารถ

สรุปได้ว่าพรหมวิหาร ๔ คือ ธรรมเป็นเครื่องอยู่อย่างประเสริฐธรรมเป็นเครื่องอยู่อย่าง พรหมเป็นธรรมสำหรับมนุษย์ผู้มีจิตใจประเสริฐทุกคนเป็นธรรมอันเป็นหลักปฏิบัติสำหรับท่านผู้ใหญ่ เป็นธรรมสำหรับบิดามารดาเป็นสัญลักษณ์ของพระพุทธศาสนาและเป็นกัมมัญฐานเรียกอีกอย่างหนึ่ง ว่าอัปปมัญญา คือธรรมที่ แผ่ ไปไม่มีประมาณ

<sup>๔</sup> พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะมหาภิธัมมัตถสังคหฎีกา ปริจเฉทที่ ๙ เล่ม ๑ สมถกรรมฐานที่ปณี หลักสูตรชั้นมัคฌิมอาภิธรรมิกโก**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท วี.อินเตอร์พริ้นท์ จำกัด, ๒๕๔๗), หน้า ๑๗๙.

<sup>๕</sup> สมเด็จพระญาณสังวรสมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน), **รวมธรรมะ**, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด มหาชน, ๒๕๔๓), หน้า ๑๙๕.

<sup>๖</sup> พระธรรมปฎก (ป.อ ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสนฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๑๕๓.

พรหมวิหาร ๔ เป็นหมวดธรรมซึ่งพระโพธิสัตว์ทรงบำเพ็ญและเผยแผ่อบรมสั่งสอนในระหว่างการทำเพ็ญบารมีหลายยุคหลายสมัยการเจริญพรหมวิหาร<sup>๗</sup> ๔ จึงเป็นสิ่งที่ปฏิบัติกันมาตั้งแต่ก่อนพุทธกาลดังข้อมูลปรากฏในพระสุตันตปิฎกหลายแห่ง เช่น มหเวทสุตรมหาสุทสนสูตรและมหาโควินสูตร<sup>๘</sup> เป็นต้น แต่การเจริญพรหมวิหาร ๔ เหล่านั้นสามารถทำให้บรรลุผลได้เพียงระดับหนึ่ง เท่านั้น ยังไม่มี ความสมบูรณ์พร้อมด้วยเหตุผลและวิธีการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุผลอย่างครบถ้วนบริบูรณ์เหมือนการเจริญพรหมวิหาร ๔ ซึ่งปรากฏอยู่ในคำสอนของพระพุทธศาสนาดังพุทธพจน์ในเมตตาสหคตสูตรว่า<sup>๙</sup>

เมตตาเจโตวิมุตติที่บุคคลเจริญแล้วอย่างไร มีอะไรเป็นคติ มีอะไรเป็นอย่างยิ่ง มีอะไรเป็นผล มีอะไรเป็นที่สุด<sup>๑๐</sup> อนึ่ง อุเบกขาเจโตวิมุตติ ภิกษุทั้งหลาย ในโลกนี้ พร้อมทั้งเทวโลก มารโลก พรหมโลก ในหมู่สัตว์พร้อมทั้งสมณพราหมณ์ เทวดา และมนุษย์เรายังไม่เห็นบุคคลที่จะทำจิตใจเย็นดีได้ด้วยการตอบปัญหาเหล่านี้ เว้นแต่ถากหรือสาวกของตถาคตหรือผู้ที่ฟังจากคำสอนของตถาคตนี้<sup>๑๑</sup>

จากพุทธพจน์ดังกล่าว แสดงให้เห็นว่า ด้วยพระปัญญาคุณ พระวิสุทธิคุณ และพระกรุณาคุณของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าองค์ธรรมในพรหมวิหาร ๔ คือ เมตตากุณามุทิตาและอุเบกขา<sup>๑๒</sup> จึงได้ถูกรวบรวมไว้เป็นหมวดธรรมหนึ่งในพระพุทธศาสนาพร้อมทั้งมีโอกาสแสดงประสิทธิภาพและประสิทธิผลอย่างสมบูรณ์ทั้งแบบแยกส่วนและแบบบูรณาการสามารถนำไปใช้ในสถานการณ์ต่างๆ<sup>๑๓</sup> ได้อย่างเหมาะสมดังจะเห็นได้จากการที่พระพุทธองค์ทรงนำการเจริญพรหมวิหาร ๔ มาใช้ตอบปัญหา แกวแสฏฐมานพและภาริทวาชมานพ ซึ่งมาทูลถามพระพุทธองค์เรื่องทางไปสู่ พรหมโลกว่า การละนิวรณ์ ๕ ให้จิตใจสงบ การเจริญเมตตาจิต กรุณาจิต มุทิตาจิต และอุเบกขาจิต เป็นเหตุให้ไปเกิดในพรหมโลก และทรงแนะนำให้ภิกษุแผ่เมตตาให้แก่ตระกูลพญา ๔ ตระกูล เพื่อป้องกันและคุ้มครองรักษาตน เป็นต้น<sup>๑๔</sup> หลังพุทธกาล พรหมวิหาร ๔ ยังคงเป็นหมวดธรรมหนึ่ง ซึ่งได้รับความสนใจจากนักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนาเป็นอย่างมากดังจะเห็นได้จากการนำพรหมวิหาร ๔ มาเผยแผ่และอธิบายขยายความไว้ในคัมภีร์สำคัญทางพระพุทธศาสนา ของพระอรรถกถาจารย์ และนักวิชาการรวมสมัยดังต่อไปนี้<sup>๑๕</sup>

ประมาณพุทธศักราช ๕๐๐ มลिनทปัญหานำอานิสงส ๑๑ ประการ ของเมตตาทักขณมาอธิบายขยายความไว้ในเมตตานิสังสปัญหาวา อานิสงส ๑๑ ประการ ของเมตตาทักขณ เป็น

<sup>๗</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๐๙/๓๗๓-๓๘๑.

<sup>๘</sup> ที .ม. (ไทย) ๑๐/๓๒๗/๒๕๖-๒๕๗.

<sup>๙</sup> ที .ม. (ไทย) ๑๐/๒๖๒/๑๙๔.

<sup>๑๐</sup> ดู รายละเอียด ณ ที .ม. (ไทย) ๑๐/๓๒๙/๒๕๗.

<sup>๑๑</sup> ส .ม. (ไทย) ๑๙/๒๓๕/๑๗๖-๑๗๗.

<sup>๑๒</sup> ดูรายละเอียด ณ ที.ส. (ไทย) ๙/๕๑๘-๕๕๙/๒๓๐-๒๔๗.

<sup>๑๓</sup> วิ.จุ. (ไทย) ๗/๒๕๑/๑๕.

<sup>๑๔</sup> มูลนิธิมหาภิกษุราชวิทยาลัยในพระบรมราชูปถัมภ์, **มลทินทปัญหานำอานิสงส ๑๑ ประการ ของเมตตาทักขณ** วิทยาลัย, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : มหาภิกษุราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗), หน้า คำนำ .

<sup>๑๕</sup> ดูรายละเอียดใน มูลนิธิมหาภิกษุราชวิทยาลัยในพระบรมราชูปถัมภ์, **มลทินทปัญหานำอานิสงส ๑๑ ประการ ของเมตตาทักขณ** มหาภิกษุราชวิทยาลัย, หน้า ๒๗๗-๒๘๑.

คุณสมบัติของเมตตาภาวนาไม่ใช่คุณสมบัติของบุคคลต่อมาคัมภีร์วิมุตติมรรคได้นำองค์ธรรมในพรหมวิหาร ๔ มาอธิบายขยายความให้ละเอียดชัดเจนยิ่งขึ้นในหลายประเด็น เช่น การนำภาวะจิตขณะมีองค์ธรรมแต่ละข้อมาอธิบายเปรียบเทียบกับความรู้สึกของ<sup>๑๖</sup> มารดาบิดาที่มีต่อบุตรคนเดียวของตนในสถานการณ์ต่าง ๆ<sup>๑๗</sup> เป็นต้น และพุทธศักราช ๙๕๖ คัมภีร์วิสุทธิมรรค<sup>๑๘</sup> นำพรหมวิหาร ๔ มาแสดงไว้ในฐานะเป็นกัมมฐานหมวดหนึ่ง ในปริจเฉทที่ ๙ พรหมวิหารนิเทศ<sup>๑๙</sup>

สำหรับยุคปัจจุบัน ซึ่งเป็นยุคแห่งเทคโนโลยีและการติดต่อสื่อสาร สังคมมีการเปลี่ยนแปลง อย่างรวดเร็ววิถีชีวิตของคนส่วนใหญ่เป็นไปอย่างเร่งรัดและคนในสังคมมีค่านิยมในการบริโภคและค่านิยมในวัตถุการเจริญสมถกัมมฐานจึงไม่เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมของสังคมยุคปัจจุบัน การนำพรหมวิหาร ๔ มาเผยแพร่ และอธิบายขยายความในฐานะหมวดธรรมหนึ่ง<sup>๒๐</sup> ซึ่งพุทธศาสนิกชนสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ตามความเหมาะสม เช่น เป็นคุณธรรมประจำใจของผู้บริหาร เป็นต้น<sup>๒๑</sup> จึงเกิดขึ้นในยุคนี้นอกจากนี้ยังมีการนำองค์ธรรมแต่ละข้อของพรหมวิหาร ๔ มาแยกศึกษาวิเคราะห์และเผยแพร่ทำให้ง่ายแก่การทำความเข้าใจและนำไปปฏิบัติตาม เช่น การนำเมตตา ซึ่งเป็นองค์ธรรมข้อหนึ่งของพรหมวิหาร ๔ มาเผยแพร่ ภายใต้ชื่อต่างๆ ตามความเหมาะสมเช่น ความรักสากล เมตตาเยยพฤษา เป็นต้น

จากข้อมูลซึ่งนำเสนอข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า พรหมวิหาร ๔ เป็นหมวดธรรมซึ่งพระโพธิสัตว์ทรงบำเพ็ญและเผยแผ่อบรมสั่งสอนในระหว่างการทำเพ็ญบารมี<sup>๒๒</sup> การเจริญพรหมวิหาร ๔ จึงเป็นสิ่งที่ปฏิบัติกันมาตั้งแต่ก่อนพุทธกาล แต่การเจริญพรหมวิหาร ๔ เหล่านั้นไม่สามารถนำผู้ปฏิบัติไปสู่ปรมาตมประโยชน์ได้ เหมือนการเจริญพรหมวิหาร ๔ ภายใต้หลักธรรมของพระพุทธศาสนา<sup>๒๓</sup> และพรหมวิหาร ๔ เป็นหมวดธรรมหนึ่งซึ่งพระอรหันตเจ้าจารย์และนักวิชาการทาง

<sup>๑๖</sup> ดูรายละเอียดคน, พระอุปติสสะเถระ, วิมุตติมรรคฉบับแปลโดย พระเทพโสภณ(ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ แปลจากฉบับภาษาอังกฤษ ของพระเอฮาร่า พระโสเมเถระ และพระเขมินทเถระ, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๒๐๓.

<sup>๑๗</sup> ดูรายละเอียดคน, พระอุปติสสะเถระ, วิมุตติมรรคฉบับแปลโดย พระเทพโสภณ(ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ แปลจากฉบับภาษาอังกฤษของพระเอฮาร่าพระโสเมเถระ และพระเขมินทเถระ, หน้า ๑๓๒-๑๘๖.

<sup>๑๘</sup> พระพุทธโฆษาจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรคฉบับ ๑๐๐ ปี สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทนาเพรสจำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๕.

<sup>๑๙</sup> ดูรายละเอียดคน, พระพุทธโฆษาจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค ฉบับ ๑๐๐ ปี สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจอาสภมหาเถร), หน้า ๔๘๑-๔๘๘.

<sup>๒๐</sup> ดูรายละเอียดใน จำนวนค อดิวิณาสีธี, สังคมวิทยาตามแนวพุทธศาสตร์, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๔๘), หน้า ๑๔๕-๑๔๖.

<sup>๒๑</sup> ดูรายละเอียดใน พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), เสฐียรพงษ์ วรรณปก, มณีแห่งปัญญา, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา และสถาบันบันลือธรรม ม.ป.ป.), หน้า ๔๓-๔๕.

<sup>๒๒</sup> ดูรายละเอียดใน กวีวงศ์, สรรนิพนธ์ พุทธทาสวาทด้วยสมานฉันท์ และสันติวิธี, (กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ, ๒๕๕๐), หน้า ๑๑๓-๑๑๘, ๑๒๒-๑๒๖.

<sup>๒๓</sup> พระธรรมปัญญ (ป. อ. ปยุตฺโต), จากสุขในบ้านสู่ความเกษมสันต์ทั่วสังคม, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๒), หน้า ๒๒-๒๓.

พระพุทธศาสนา สนใจและให้ความสำคัญตลอดมา ทำให้พรหมวิหาร ๔ เป็นหมวดธรรมซึ่งถูกนำมา ถอด และอธิบายขยายความให้เหมาะสมกับยุคสมัยอย่างต่อเนื่องจนกระทั่งยุคปัจจุบัน

## ๒.๒ องค์ประกอบของพรหมวิหาร ๔

แม้ว่าพรหมวิหาร ๔ ซึ่งประกอบด้วยองค์ธรรม คือ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา จะเป็นหมวดธรรมที่มีลักษณะเดียวกัน<sup>๒๔</sup> คือ มีสัตว์บัญญัติเป็นอารมณ์และมีเป้าหมายคือการบำเพ็ญ ประโยชน์และการกำจัดทุกข์ แต่เนื่องจากองค์ธรรมของพรหมวิหาร ๔ แต่ละข้อนั้นมีนิมิตต่างกัน ดังนั้น เพื่อให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับพรหมวิหาร ๔ มากยิ่งขึ้น ผู้วิจัยจึงรวบรวมคำอธิบาย รายละเอียดขององค์ธรรมแต่ละข้อซึ่งเป็นองค์ประกอบของพรหมวิหาร ๔ มาแสดงไว้ ดังนี้

### ๒.๒.๑.เมตตา

#### ๑) ความหมายของเมตตา

ความหมายของเมตตามีปรากฏอยู่ในสาริปุตตสูตรนิกายเถรวาทว่า “คำว่าเมตตา ได้แก่ความรัก กิริยาที่รักภาวะที่รักความเอ็นดู กิริยาที่เอ็นดูภาวะที่เอ็นดู ความปรารถนาเกื้อกูลกันความอนุเคราะห์ ความไม่พยาบาท ความไม่ปองร้ายกุศลมูลคืออโหสะในหมู่สัตว์” นอกจากนี้ความหมายของเมตตายัง ปรากฏอยู่ในเมตตาอัปปมัญญาสูตรนิกายเถรวาทว่า “ความรักใคร่ กิริยาที่รักใคร่ ภาวะที่รักใคร่ในสัตว์ทั้งหลาย เมตตาเจโตวิมุตติ นี้เรียกว่า เมตตา”<sup>๒๕</sup>

อย่างไรก็ตามเพื่อให้เข้าใจความหมายของเมตตามากยิ่งขึ้นผู้วิจัยจึงรวบรวมคำอธิบาย จากวรรณกรรมชั้นรองลงมาซึ่งอรรถกถาจารย์และนักวิชาการร่วมสมัยได้ขยายความเพิ่มเติมจาก พระไตรปิฎกมาแสดงไว้ ดังนี้<sup>๒๖</sup>

**พระอุปัชฌายะ**<sup>๒๗</sup> อธิบายว่า เมตตา คือ ความปรารถนา ดี ต่อสรรพสัตว์ เปรียบเหมือน จิตของมารดาบิดาเมื่อมองดูบุตรน้อยคนเดียวของตนด้วยความปรารถนาดี

**พระพุทธโฆษาจารย์** อธิบายว่า เมตตา คือ ธรรมชาติที่หวังใยในอันที่จะทำประโยชน์ให้ แก่สัตว์ทั้งหลายอภัยภัยที่ใครประโยชน์ที่ไปต่อมิตร<sup>๒๘</sup>

**สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน)**<sup>๒๙</sup> ทรงอธิบายว่า เมตตา คือ ภาวะของจิตใจที่มีเยื่อใยไมตรีจิตมิตรจะคิดเกื้อกูลด้วยสุขประโยชน์ ปราศจากอาฆาต พยาบาทซึ่งเคียดโกรธแค้น แสดงออกทางสีหน้าและสายตาที่สงบแผ่มั่น มองดูด้วยสายตาอันแสดง ถึงจิตใจที่เอื้ออาบด้วยความปรารถนาดีให้มีความสุขปราศจากความพยาบาทมุ่งร้ายที่ปนภัยเวรทั้งปวง

<sup>๒๔</sup> มีสัตว์บัญญัติเป็นอารมณ์ หมายถึง การกำหนดสิ่งมีชีวิตเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวของจิต

<sup>๒๕</sup> พระอุปัชฌายะ, วิมุตติมรรค ฉบับแปลโดย พระเทพโสภณ(ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ แปลจากฉบับภาษาอังกฤษของพระเอฮารา พระโสมเถระ และพระเขมินทเถระ, หน้า ๑๘๔.

<sup>๒๖</sup> พุ.ม.(ไทย) ๒๙/๒๐๒/๕๙๐.

<sup>๒๗</sup> พระอุปัชฌายะ, วิมุตติมรรคฉบับแปลโดย พระเทพโสภณ(ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ แปลจากฉบับภาษาอังกฤษของพระเอฮารา พระโสมเถระ และพระเขมินทเถระ, หน้า ๑๗๒.

<sup>๒๘</sup> พระพุทธโฆษาจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค ฉบับ ๑๐๐ ปี สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อจ อาสภมหาเถร), หน้า ๕๖๗.

<sup>๒๙</sup> สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒโนมหาเถร) สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, ทศปารมี ทศพิธราชธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๒๑๓.

**พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุตฺร ปยุตฺโต)** อธิบายว่า เมตตา คือ ความรัก ปรารัณาคือ อยากให้เขามีความสุข มีจิตอันแผ่ไมตรีและคิดทำประโยชน์แก่มนุษย์สัตว์ทั่วหน้า<sup>๓๐</sup>

**ราชบัณฑิตยสถาน** อธิบายความหมายของเมตตาไว้ว่า เมตตา คือ ความรักความปรารัณาคือขอให้มนุษย์และสัตว์อื่นเป็นสุข<sup>๓๑</sup> ตรงกันข้ามกับ พยาบาท คิดให้เขาถึงความพินาศ

จากข้อมูลซึ่งนำเสนอแล้วข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า เมตตา คือ ความรัก ความปรารัณาคือปราศจากความพยาบาทมุ่งร้ายคิดทำประโยชน์ ต่อสรรพสัตว์ เปรียบเหมือนจิตของมารดาบิดาเมื่อมองดูบุตรน้อยคนเดียวของตนด้วยความปรารัณาคือ

## ๒) คุณสมบัติของเมตตา

เนื่องจากองค์ธรรมแต่ละข้อของพรหมวิหาร ๔ มีนิมิตต่างกัน<sup>๓๒</sup> ดังนั้นเพื่อให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับเมตตามากยิ่งขึ้น ผู้วิจัยจึงรวบรวมคำอธิบาย ซึ่งอรรถกถาจารย์และนักวิชาการรวมสมัย ได้แสดงคุณสมบัติของเมตตาซึ่งแตกต่างจากองค์ธรรมข้ออื่นๆ มาแสดงไว้<sup>๓๓</sup> ดังต่อไปนี้ ลักษณะ คือ สภาพหรือเครื่องหมาย ได้แก่ อาการประพฤติกรรมที่เป็นประโยชน์แกสัตว์ทั้งหลายรสคือหน้าที่หรือความบริบูรณ์ ได้แก่ การนำประโยชน์ ให้แกสัตว์ทั้งหลายอย่างใกล้ชิด ปัจจุบันฐาน คือ ผลปรากฏ ได้แก่ ความสงบนิ่งแห่งจิตปทัฐาน คือ เหตุใกล้ ได้แก่การเห็นสภาวะที่น่าเจริญใจของคนสัตว์ทั้งหลายสมบัติ คือ ความสมบูรณ์ หรือสัมฤทธิ์ผล<sup>๓๔</sup> ได้แก่ การเกิดความสงบหายไร้ ความแค้นเคืองไม่พอใจ<sup>๓๕</sup> วิบัติ คือ ความล้มเหลวหรือการปฏิบัติผิดพลาดไม่สำเร็จผล ได้แก่ การเกิด เสนหา ขาคีไกล ได้แก่ ราคะ ขาคีไกล ได้แก่ พยาบาท คือ ความขัดเคืองไม่พอใจ

### ๒.๒.๒ กรุณา

#### ๒) ความหมายของกรุณา

ความหมายของกรุณา มีปรากฏอยู่ใน กรุณาอัปมัญญานิทเทสวา “ความสงสารกิริยาที่สงสารภาวะที่สงสารในสัตว์ทั้งหลาย กรุณาเจโตวิมุตตินี้เรียกว่า กรุณา”<sup>๓๖</sup> อย่างไรก็ตามเพื่อให้เข้าใจความหมายของกรุณามากยิ่งขึ้น ผู้วิจัยจึงรวบรวมคำอธิบายจากวรรณกรรมชั้นรองลงมาแสดง ซึ่งอรรถกถาจารย์และนักวิชาการรวมสมัยได้ขยายความเพิ่มเติมจากพระไตรปิฎกมาแสดงไว้ ดังนี้

<sup>๓๐</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๒๔.

<sup>๓๑</sup> ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมศัพท์พจนานุกรม อักษร-ไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : หางานสวนจำกัด อรุณการพิมพ์, ๒๕๔๘), หน้า ๑๒๐.

<sup>๓๒</sup> พระพุทธโฆษาจารย์, คัมภีร์วิสุทธิ มรรค ฉบับ ๑๐๐ป สมเด็จพระพุทธาจารย์ ( อาจ อาสภมหาเถร), หน้า ๕๖๘.

<sup>๓๓</sup> พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, ปรมัตถโชติกะมหาอภิธรรมมัตถสังคหฎีกา ปริจเฉทที่ ๙ เล่ม ๑ สมถกรรมฐานที่ปณี หลักสูตรชั้นมัคฌิมอาภิธรรมิกโก, หน้า ๑๙๑.

<sup>๓๔</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๒๕.

<sup>๓๕</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๖.

<sup>๓๖</sup> อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๖๕๓, ๖๕๔/๔๒๘, ๔๒๙.

**พระอุปติสสะเถระ** อธิบายว่า กรุณา คือ ความสงสารในสัตว์ทั้งหลาย เปรียบเหมือนความรู้สึกของมารดาบิดาผู้มอง ดูบุตรน้อยคนเดียวของตนด้วยความสงสารจนต้องกล่าวว่า “เจ้าเป็นทุกข์จริงหนอ”<sup>๓๗</sup>

**พระพุทธโฆษาจารย์** อธิบายว่า กรุณา คือ ความสะท้อนใจ ระลึกไปในสัตว์ทั้งหลาย ผู้ประสบทุกข์ ต้องการช่วยกำจัดช่วยปลดปล่อยทุกข์ของสัตว์อื่นให้หมดไป<sup>๓๘</sup>

**สมเด็จพระญาณสังวรสมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน)**<sup>๓๙</sup> ทรงอธิบายว่า กรุณา คือภาวะของจิตที่ห่วงใยไปเพราะความทุกข์ของผู้อื่น เหมือนอย่างถ้าซื้อได้ ก็ซื้อ ความทุกข์ของเขา คือ จะช่วยให้ความทุกข์ของเขาหมดสิ้นไป จึงมีอาการที่ทนเฉยอยู่ไม่ได้ต้องชวนช่วยช่วยเหลือเพื่อบำบัดทุกข์ ปราศจากความคิดเบียดเบียนซ้ำเติม เห็นใครตกอยู่ในความทุกข์ไม่มีที่พึ่ง ก็อดอยู่ไม่ได้จะต้องคิดช่วย

**พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุตฺโต)**<sup>๔๐</sup> อธิบายว่า กรุณา คือ ความสงสาร คิดช่วยให้พ้นทุกข์ใฝ่ใจในอันจะปลดปล่อยบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของปวงสัตว์

**ราชบัณฑิตยสถาน** อธิบายว่า มุทิตา คือ ความยินดีด้วยในเมื่อมนุษย์และสัตว์อื่น ประสบสุข ไม่อิจฉาริษยาตรงกันข้ามกับอวดดีหรือริษยา<sup>๔๑</sup>

จากข้อมูลซึ่งนำเสนอข้างต้น สามารถสรุป ได้ว่า มุทิตา คือ ความพลอยยินดี กิริยาที่พลอยยินดี ภาวะที่พลอยยินดีในสัตว์ทั้งหลายโดยปราศจากความริษยาเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข เปรียบเหมือนความรู้สึกของมารดาบิดาผู้มองดูบุตรน้อยคนเดียวของตน มีความชื่นชม และพูดว่า “สาธุ”

## ๒) คุณสมบัติของกรุณา

เนื่องจากองค์ธรรมแต่ละข้อของพรหมวิหาร ๔ มีนิมิตต่างกัน ดังนั้น เพื่อให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับกรุณามากยิ่งขึ้น ผู้วิจัยจึงรวบรวมคำอธิบายซึ่งอรรถกถาจารย์ และนักวิชาการรวมสมัยได้แสดงคุณสมบัติของกรุณา ซึ่งแตกต่างจากองค์ธรรมข้ออื่นๆ มาแสดงไว้ ดังต่อไปนี้<sup>๔๒</sup>

ลักษณะคือสภาพหรือเครื่องหมาย ได้แก่ความเปeriesไปแห่งกายวาจา จนอันที่จะบำบัดทุกข์ของผู้อื่น รส คือ หน้าที่ หรือความบริบูรณ์ ได้แก่ การอดกลั้น นิ่งดูตายอยู่ไม่ได้ต่อทุกข์ของผู้อื่น และอยากช่วย ปัจจุบันฐาน คือ ผลปรากฏได้แก่การไม่เบียดเบียนสัตว์อื่น ปทัชฐาน คือ เหตุใกล้ ได้แก่

<sup>๓๗</sup> พระอุปติสสะเถระ, วิมุตติมรรค ฉบับแปลโดยพระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ แปลจากฉบับภาษาอังกฤษของพระเอฮารา พระโสมเถระ และพระเขมินทเถระ, หนา ๑๘๐.

<sup>๓๘</sup> พระพุทธโฆษาจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค ฉบับ ๑๐๐ ปี สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), หนา ๕๖๗.

<sup>๓๙</sup> สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒนมหาเถร) สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, ทศบารมี ทศพิธราชธรรม, หนา ๒๑๕.

<sup>๔๐</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หนา ๑๒๔.

<sup>๔๑</sup> ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ศัพท์ศาสนาสาทุก อังกฤษ-ไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน, หนา ๑๒๐.

<sup>๔๒</sup> พระสัทธัมมโชติกะ ธมฺมาจริยะ, ปรมัตถโชติกะมหาอภิธัมมัตถสังคหฎีกา ปริจเฉทที่ ๙ เลม ๑ สมถกรรมฐานที่ปนี หลักสูตรชั้นมัคฌิมอาภิธรรมิกโท, หนา ๑๙๓.

การเห็นภาวะไร้ที่พึ่ง สภาพนาอนาถของคนสัตว์ทั้งหลายที่ถูกทุกขครอบงำสมบัติคือความสมบูรณ์<sup>๔๓</sup> หรือความสัมฤทธิ์ผลได้แก่การเว้นจากการเบียดเบียนและการฆ่า วิบัติคือความล้มเหลวหรือการปฏิบัติผิดพลาดไม่สำเร็จผลได้แก่การเกิดขึ้นแห่งความเศร้าโศกขาศึกไกลได้แก่โทมนัสคือความโศกเศร้าเสียใจและขาศึกไกลได้แก่ วิหิงสาคือความคิดเบียดเบียน

### ๒.๒.๓. มุทิตา

#### ๑) ความหมายของมุทิตา

ความหมายของมุทิตามีปรากฏอยู่ในมุทิตาอัปมัณฺญานิทเทสวา<sup>๔๔</sup> “ความพลอยยินดีในกิริยาที่พลอยยินดีภาวะที่พลอยยินดีในสัตว์ทั้งหลายมุทิตาเจโตวิมุตตินี้ชื่อวามุทิตา” อย่างไรก็ตามเพื่อให้เข้าใจความหมายของมุทิตามากยิ่งขึ้น ผู้วิจัยจึงรวบรวมคำอธิบายจากวรรณกรรมชั้นรองลงมาซึ่งอรรถกถาจารย์และนักวิชาการรวมสมัยได้ขยายความเพิ่มเติมจากพระไตรปิฎกมาแสดงไว้ดังนี้<sup>๔๕</sup>

**พระอุปติสสะเถระ** อธิบายว่า<sup>๔๖</sup> มุทิตาคือความชื่นชมยินดีเมื่อมองเห็นหรือได้ยินว่า บุคคลผู้มีคุณสมบัติบางคนได้รับการยกย่องจากบุคคลอื่นหรือเมื่อมองเห็นได้ยินว่า บุคคลใดบุคคลหนึ่งไม่ประกอบอกุศลกรรมและปฏิบัติตามกุศลธรรมเปรียบเหมือนความรู้สึกของมารดาบิดาผู้มองดูบุตรคนเดียวของตนมีความชื่นชมและพูดว่า “สาธุ”

**สมเด็จพระญาณสังวรสมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน)** ทรงอธิบายว่า มุทิตาคือภาวะของจิตที่บันเทิงยินดีในเมื่อผู้อื่นได้รับความสุขความเจริญด้วยสมบัติต่าง ๆ ปราศจากความริษยาเห็นใครพรั่งพร้อมด้วยสมบัติ ก็พลอยมีมุทิตา ตัดความยินร้ายไม่ยินดีด้วยเหตุที่ริษยาเสียได้<sup>๔๗</sup>

**พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุตฺโต)** อธิบายว่า มุทิตาคือความยินดีในเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุขมีจิตผ่องใสบันเทิงกอบปรุ ด้วยอาการแช่มชื่นเบิกบานอยู่เสมอต่อสัตว์ทั้งหลายผู้ดำรงในปกติสุขพลอยยินดีด้วยเมื่อเขาได้ดีมีสุขเจริญงอกงามยิ่งขึ้นไปราชบัณฑิตยสถานอธิบายว่า มุทิตาคือความยินดีด้วยในเมื่อมนุษย์และสัตว์อื่นประสบสุขไม่อิจฉาริษยาตรงกันข้ามกับอริหรือริษยา<sup>๔๘</sup>

จากข้อมูลซึ่งนำเสนอข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า มุทิตาคือความพลอยยินดีในกิริยาที่พลอยยินดีภาวะที่พลอยยินดีในสัตว์ทั้งหลายโดยปราศจากความริษยาเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุขเปรียบเหมือนความรู้สึกของมารดาบิดาผู้มองดูบุตรคนเดียวของตนมีความชื่นชม และพูดว่า “สาธุ”

<sup>๔๓</sup> พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, ปรมัตถโชติกะมหาอภิธัมมัตถสังคหฎฐิกา ปริจเฉทที่ ๙ เล่ม ๑ สมถกรรมฐานที่ปณี หลักสูตรชั้นมัชฌิมอาภิธรรมิกโท, หน้า ๑๙๘.

<sup>๔๔</sup> พระอุปติสสะเถระ, วิมุตติมรรค ฉบับแปลโดย พระเทพโสภณ(ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ แปลจากฉบับภาษาอังกฤษของพระเฮฮารา พระโสเมเถระ และพระเชมินทเถระ, หน้า ๑๗๕.

<sup>๔๕</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๘๒.

<sup>๔๖</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๘๓.

<sup>๔๗</sup> สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน), รวมธรรมะ, หน้า ๒๐๑.

<sup>๔๘</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๒๗.

## ๒) คุณสมบัติของมูทิตา

เนื่องจากองค์ธรรมแต่ละข้อของพรหมวิหาร ๔ มีนิมิตต่างกัน ดังนั้น เพื่อให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับมูทิตามากยิ่งขึ้น ผู้วิจัยจึงรวบรวมคำอธิบาย ซึ่งอรรถกถาจารย์และนักวิชาการรวมสมัยได้แสดงคุณสมบัติของมูทิตาซึ่งแตกต่างจากองค์ธรรมข้ออื่นๆ มาแสดงไว้ ดังต่อไปนี้

ลักษณะ คือ สภาพหรือเครื่องหมาย ได้แก่การบันเทิงใจในคุณความดี ทรัพย์สินบริวาร ความสุขของผู้อื่นรส คือ หน้าที่หรือความบริบูรณ์ ได้แก่ การไม่ริษยานคุณความดี ทรัพย์สิน บริวาร ความสุขของผู้อื่น ปัจจุภูมฺฐาน คือ ผลปรากฏ ได้แก่ การจัดความริษยา ความไม่ยินดี หรือทนไม่ได้ต่อความสำเร็จของผู้อื่น ปทัณฺฐาน คือ เหตุใกล้ ได้แก่ การรู้เห็นความเจริญด้วยคุณความดี ทรัพย์สิน บริวารความสุขของผู้อื่นสมบัติ คือ ความสมบูรณ์หรือความสัมฤทธิ์ผล ได้แก่ มีความสงบแห่งความไม่ยินดีด้วยวิบัติ คือ ความล้มเหลวหรือการปฏิบัติผิดพลาด ความไม่สำเร็จผล ได้แก่ การเกิดความสนุก ร่าเริงข้าศึกใกล้ ได้แก่ โสมนัส<sup>๔๙</sup> เสนดีใจว่าตนจะพลอยได้รับผลประโยชน์ และข้าศึกใกล้ได้แก่ อรติ คือความไม่ยินดี ไม่ไยดีริษยา<sup>๕๐</sup>

## ๒.๒.๔ อุเบกขา

### ๑) ความหมายของอุเบกขา

ความหมายของอุเบกขามีปรากฏอยู่ในอุเบกขาอัปมัญญานิทเทศา<sup>๕๑</sup> “ความวางเฉยกิริยาที่วางเฉย ภาวะที่วางเฉยในสัตว์ทั้งหลาย อุเบกขาเจโตวิมุตติ นี้เรียกว่า อุเบกขา” อย่างไรก็ตามเพื่อให้เข้าใจความหมายของอุเบกขามากยิ่งขึ้น ผู้วิจัยจึงรวบรวมคำอธิบายจาก วรรณกรรมชั้นรองลงมาซึ่งอรรถกถาจารย์ และนักวิชาการรวมสมัยได้ขยายความเพิ่มเติมจากพระไตรปิฎกมาแสดงไว้ ดังนี้

**พระอุปติสสะเถระ** อธิบายว่า อุเบกขา คือ ความเพนกลางไม่ยึดมั่นถือมั่นต่อสรรพสัตว์เปรียบเหมือนความรู้สึกของมารดาบิดาซึ่งเอาใจใส่แต่พอประมาณต่อบุตรของตน<sup>๕๒</sup>

**พระพุทธโฆษาจารย์** อธิบายว่า อุเบกขา คือ ภาวะของจิตที่มีอาการเพนกลาง เห็นความเสมอกันในสัตว์บุคคลทั้งหลาย<sup>๕๓</sup>

**สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน)** ทรงอธิบายว่า อุเบกขาในพรหมวิหาร คือ ความมีใจมัธยัสถ์เพนกลางในสัตว์ทั้งหลาย ไม่ตกไปในราคะ คือ ความยินดี ติดหรือปฏิเสธความยินร้ายเห็นความเสมอกันในสัตว์บุคคลทั้งหลายในคราวทั้งสอง คือ ในคราวประสบสมบัติและประสบวิบัติ ไม่ยินดียินร้าย มองเห็นว่าทุกๆ คน มีกรรมที่ทำไว้เป็นของของตน จะมีสุขจะพนจากทุกข์ จะไม่เสื่อมจากสมบัติที่ได้ ก็เพราะกรรมจึงวางเฉยได้<sup>๕๔</sup>

<sup>๔๙</sup> พระพุทธโฆษาจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค ฉบับ ๑๐๐ ปี สมเด็จพระพุทธเจ้าจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า ๕๖๘.

<sup>๕๐</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๒๖.

<sup>๕๑</sup> อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๖๗๓, ๖๗๔/๔๓๑, ๔๓๒.

<sup>๕๒</sup> พระอุปติสสะเถระ, วิมุตติมรรค ฉบับแปลโดย พระเทพโสภณ(ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ แปลจากฉบับภาษาอังกฤษของพระเฮอรา พระโสมเถระ และพระเขมินทเถระ, หน้า ๑๗๘.

<sup>๕๓</sup> พระพุทธโฆษาจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค ฉบับ ๑๐๐ ปี สมเด็จพระพุทธเจ้าจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า ๕๖๘.

<sup>๕๔</sup> สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน), ธรรมธรรมา, หน้า ๒๐๑.

**พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุตฺร ปยุตฺโต)** อธิบายว่า อุเบกขา คือ ความวางใจเป็นกลาง อันจะให้ดำรงอยู่ในธรรมตามที่พิจารณาเห็นด้วยปัญญา คือ มีจิตเรียบตรงเที่ยงธรรมดุจตราขึง ไม่เอนเอียงด้วยรักและชัง พิจารณาเห็นกรรมที่สัตว์ทั้งหลายกระทำแล้ว อันควรได้รับผลดี หรือชั่ว สมควรแกเหตุอันตนประกอบ พร้อมทั้งจะวินิจฉัยและปฏิบัติไปตามธรรมรวมทั้งรู้จักวางเฉยสงบใจมองดูในเมื่อไม่มีกิจที่ควรทำเพราะเขาได้รับผิดชอบตนได้ดีแล้ว เขาสมควรรับผิดชอบตนเองหรือเขาควรได้รับผลอันสมกับความรับผิดชอบของตน<sup>๕๕</sup>

**ราชบัณฑิตยสถาน**<sup>๕๖</sup> อธิบายว่า อุเบกขา คือ ความวางใจเป็นกลางด้วยพิจารณาว่า มนุษย์และสัตว์ต่างมีกรรมเป็นของตน ตรงกันข้ามกับราคะความติด ความยึด

จากข้อมูลซึ่งนำเสนอข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า อุเบกขา คือ ความวางเฉย กิริยาที่วางเฉย ภาวะที่วางเฉยในสัตว์ทั้งหลาย เห็นความเสมอกันในสัตว์บุคคลทั้งหลาย ไม่ตกไปในราคะ คือ ความยินดี ติด หรือปฏิฆะ ความยินร้าย พิจารณาเห็นกรรมที่สัตว์ทั้งหลายกระทำแล้ว อันควรได้รับผลดี หรือชั่ว สมควรแกเหตุอันตนประกอบ พร้อมทั้งจะวินิจฉัย และปฏิบัติไปตามธรรม รวมทั้งรู้จักวางเฉยสงบใจมองดู ในเมื่อไม่มีกิจที่ควรทำ เปรียบเหมือนความรู้สึกของมารดาบิดา ซึ่งเอาใจใส่แต่พอประมาณตอบบุตรของตน

## ๒) คุณสมบัติของอุเบกขา

เนื่องจากองค์ธรรมแต่ละข้อของพรหมวิหาร ๔ มีนิมิตต่างกัน<sup>๕๗</sup> ดังนั้น เพื่อให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับอุเบกขามากยิ่งขึ้น ผู้วิจัยจึงรวบรวมคำอธิบาย ซึ่งอรรถกถาจารย์ และนักวิชาการรวมสมัย ได้แสดงคุณสมบัติของอุเบกขา ซึ่งแตกต่างจากองค์ธรรมข้ออื่นๆ มาแสดงไว้ ดังต่อไปนี้

ลักษณะ คือ สภาพ หรือเครื่องหมาย ได้แก่ อาการเป็นกลาง ต่อคนสัตว์ทั้งหลาย รส คือ หน้าที่ หรือความบริบูรณ์ ได้แก่ มองเห็นความเสมอภาคกันในสัตว์ทั้งหลาย ปัจจุบันฐาน คือ ผลปรากฏ ได้แก่ ระวังความขัดเคืองเสียใจ และความคล้อยตาม ความดีใจ ปทัชฐาน คือ เหตุใกล้ ได้แก่ มองเห็นภาวะที่ทุกคนเป็นเจ้าของกรรมของตนว่า สัตว์ทั้งหลายจักได้สุขพ้นทุกข์ ไม่เสื่อมจากสมบัติที่ได้ที่ถึงตามใจชอบได้อย่างไร สมบัติ คือ ความสมบูรณ์ หรือความสัมฤทธิ์ผล ได้แก่ ความสงบหาย ไม่มีความยินดียินร้าย วิบัติ คือ ความล้มเหลว หรือการปฏิบัติผิดพลาด ไม่สำเร็จ ได้แก่ เกิดความเฉยด้วยไม่รู้เข้าใจไกล ได้แก่ อัญญาอุเบกขา คือ เฉย ไม่รู้เรื่อง เฉยโง่ เฉยเมย ขาศึกไกล ได้แก่ ราคะ คือความใคร่ และปฏิฆะ คือ ความเคือง หรือชอบใจ และขัดใจ<sup>๕๘</sup>

<sup>๕๕</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๒๔.

<sup>๕๖</sup> ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ศัพท์ศาสนาสาคร อังกฤษ-ไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน, หน้า ๑๒๑.

<sup>๕๗</sup> พระพุทธโฆษาจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค ฉบับ ๑๐๐ ปี สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า ๕๖๙.

<sup>๕๘</sup> พระอุปัชฌาย์เสนา, วิมุตติมรรค ฉบับแปลโดย พระเทพโสภณ(ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ แปลจากฉบับภาษาอังกฤษของพระเอฮาร่า พระโสมเถระ และพระเชมินทเถระ, หน้า ๑๘๑.

## ๒.๓ ความสำคัญของพรหมวิหาร ๔

การเจริญพรหมวิหาร หมายถึง ทำให้งongมมากขึ้น<sup>๕๙</sup> ดังนั้น การเจริญพรหมวิหาร ๔ จึงมีความสำคัญในการทำให้งongมมากขึ้น โดยมีแนวทางในการปฏิบัติ ดังนี้

### ๒.๓.๑ การเจริญพรหมวิหาร ๔ ในฐานะเพนกัมมัญฐาน

การเจริญพรหมวิหาร ๔ มีความสำคัญในฐานะเป็นกัมมัญฐานอย่างหนึ่ง สำหรับโยคีผู้ปฏิบัติธรรม เพราะเป็นหนึ่งในอรรถกัมมัญฐาน ดังนี้

#### ๑) การเจริญเมตตากรรมมัญฐาน

หลังจากผู้ปฏิบัติเตรียมความพร้อมตามหลักการเตรียมตัวเบื้องต้น ในการเจริญกัมมัญฐาน ได้แก่ การตัดปณิธิ<sup>๖๐</sup> ต่างๆ แสวงหากัลยาณมิตร ออกจากสถานที่ซึ่งไม่เหมาะสมแก่การปฏิบัติ ไปสู่สถานที่ซึ่งเหมาะสมแก่การปฏิบัติ ชำระศีลให้บริสุทธิ์ ถวายตัวแก่พระพุทเจ้าและอาจารย์เพนที่เรียบร้อย<sup>๖๑</sup> การเจริญเมตตากรรมมัญฐานควรเริ่มปฏิบัติหลังจากรับประทานอาหารสักระยะหนึ่ง เพื่อป้องกันอาการง่วง หรือมีนเมาจากการรับประทานอาหาร<sup>๖๒</sup> จากนั้นจึงไปนั่งขัดสมาธิอย่างสบาย ณ อาสนะซึ่งได้เตรียมไว้ล่วงหน้า ในที่สัดปราศจากเสียงรบกวน และไม่มีคนพลุกพล่าน และต้องพิจารณาให้เห็นโทษของความโกรธ และอานิสงส์ของขันติเพนอันดับแรก เพราะว่า จุดประสงค์ของการเจริญเมตตา คือ การสลัดทิ้งความโกรธ และบรรลุดังคุณของขันติ<sup>๖๓</sup> นอกจากนี้ ก่อนลงมือปฏิบัติ จะต้องทราบบุคคลที่เป็นโทษต่อการเจริญเมตตา คือ (๑) บุคคลที่ห้ามเจริญเมตตาเพนอันดับแรก ได้แก่บุคคลที่ไม่เพนที่รักบุคคลที่รักมาก บุคคลที่เป็นกลางๆ และบุคคลที่เพนศัตรู (๒) บุคคลที่เจริญเมตตาโดยเจาะจงไม่ได้ ได้แก่ บุคคลที่มีเพนตรงกันข้ามกับผู้ปฏิบัติ ซึ่งมีคุณสมบัติทำให้ราคะเกิดขึ้นได้ง่าย เมื่อเจริญเมตตาไปถึง (๓) บุคคลที่เจริญเมตตาไม่ได้เลย ได้แก่ บุคคลที่ตายไปแล้ว<sup>๖๔</sup>

ลำดับต่อไปผู้ปฏิบัติต้องทราบว่า ในการเริ่มต้นเจริญเมตตา ผู้ปฏิบัติต้องเจริญเมตตาไปนตนเองก่อน เพื่อเพนสักขีพยานแก่การเจริญเมตตา ไปยังบุคคลอื่นๆ ต่อไป เพราะว่าทุกคนยอมรักตนเองเพนที่สุด ดังนั้นเมื่อ ทำการเจริญเมตตาให้แก่ตนเองก่อนอยู่เสมอๆ แล้ว ความปรารถนาสุขกัลลทุกข ซึ่งมีอยู่ประจำใจ ย่อมเกิดขึ้นเพนพิเศษ จากนั้น ให้ผู้ปฏิบัตินึกเปรียบเทียบไปในสั่วทั้งหลาย ว่า ล้วนแต่มีความปรารถนา เช่นเดียวกับตนทุกประการ จากนั้นจึงเจริญเมตตา ไปนบุคคลต่อไปนี้ตามลำดับ คือ บุคคลที่รักที่เคารเพนที่รักมากบุคคลผู้เพนกลางๆ และบุคคลผู้เพน

<sup>๕๙</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๒๖.

<sup>๖๐</sup> ปณิธิ คือ เครื่องผูกพันหรือหน่วงเหนี่ยวซึ่งเพนเหตุให้ใจหวงกังวล ดูรายละเอียดในพระธรรมปิฎก(ป. อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๑๒๙.

<sup>๖๑</sup> พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณโณ), การพัฒนาจิต, หน้า ๕๗-๖๕.

<sup>๖๒</sup> พุทธทาสภิกขุ, การปฏิบัติวิปัสสนาในอิริยาบถยืน, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๒), หน้า ๖-๔๑.

<sup>๖๓</sup> พระพุทธโฆษาจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค ฉบับ ๑๐๐ ป สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า ๔๘๑-๔๘๒.

<sup>๖๔</sup> ดูรายละเอียดนพระพุทธโฆษาจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค ฉบับ ๑๐๐ ป สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจอาสภมหาเถร), หน้า ๔๘๓-๔๘๔.

ศัตรู<sup>๖๕</sup> การเจริญเมตตาไปยังบุคคลผู้เป็นศัตรูนั้น ถ้ามีความโกรธเกิดขึ้น ให้ชวนกลับไปเข้าเมตตา  
 ฌาน<sup>๖๖</sup> ที่ใดทำให้เกิดขึ้นแล้ว ในบุคคลจำพวกก่อนๆ จำพวกใดจำพวกหนึ่ง หลายๆ คน จากนั้น ออก  
 จากฌานแล้ว จึงพยายามเจริญเมตตาไปในคนที่เป้นศัตรูใหม่หลายๆ ครั้ง แต่ถาความโกรธยังไม่ระงับ  
 ให้ใช้อุปายวิธีบรรเทาความโกรธ ด้วยวิธีอื่นๆ ต่อไป เช่น พิจารณาอานิสงสของเมตตาพิจารณาโทษ  
 ของความโกรธนั้นว่า ไมดีไมงาม กอผลร้าย นำความทุกข์ ต่างๆ มาให้พิจารณาความสัมพันธ์กันมาใน  
 สังสารวัฏ เป็นต้น<sup>๖๗</sup>

หลังจากนั้น ใหญ่ปฏิบัติทำลายขอบเขตแห่งเมตตา โดยการวางจิตไว้ให้เสมอกัน ในตนเอง  
 บุคคลผู้เป็นที่รัก บุคคลผู้เป็นกลางๆ และบุคคลผู้เป็นศัตรู เพื่อเป็นการทำเมตตาให้เป็นสีมาสัมภ  
 เพราะวาเมื่อผู้ปฏิบัติเจริญเมตตาสำเร็จ ถึงขั้นสีมาสัมภ จะทำให้เมตตาภาวนามีกำลังแก่กล้าขึ้น  
 ขมนิวรณ์<sup>๖๘</sup> ประการอันเป็นศัตรู โดยตรงของฌานไว้ได้ ด้วยกำลังแห่งอุปจารสมาธิ<sup>๖๙</sup> เนื่องจาก  
 สีมาสัมภเทากับปฏิภาคนิมิต<sup>๗๐</sup> จึงทำให้มีคุณสมบัติเช่นเดียวกับปฏิภาคนิมิตในกัมมัฏฐานอื่นๆ  
 จากนั้น ให้นำสีมาสัมภนั้นมาเป็นนิมิตกัมมัฏฐาน เพื่อ ให้การเจริญเมตตาบรรลุถึงอัปปนาสมาธิและ  
 บรรลุถึงฌานไปโดยลำดับคือในกรณีนี้นับจำนวนฌานเป็น ๔ ขั้นที่เรียกว่าจตุกกนัย จะบรรลุตติยฌาน  
 เป็นขั้นสุดท้ายและในกรณีที่นับ จำนวนฌานเป็น ๕ ขั้น ที่เรียกว่าปญจกนัยก็จะ ได้บรรลุจตุตถฌาน  
 เป็นขั้นสุดท้าย เพราะจตุตถฌานโดยจตุกกนัยและปญจฌานโดยปญจกนัย มีองค์ฌานเป็น อุเบกขา  
 เวทนา แต่การเจริญเมตตามีสุขิตสวัตถุบัญญัติเป็นอารมณ์<sup>๗๑</sup> จึงเกี่ยวเนื่องด้วยโสมนัสเวทนาดังนั้นการ  
 เจริญเมตตาจึงไม่สามารถทำให้บรรลุถึงจตุตถฌานหรือปญจฌานได้

ต่อจากนั้นให้ผู้ปฏิบัติทำการแผ่เมตตา คือ การน้อมจิตกระจายภาวะที่รักใคร่ในสัตว์  
 ทั้งหลายออกไปด้วยอาการทั้ง ๘ คือ เวทนาความบีบคั้น เวณาการฆ่า<sup>๗๒</sup> เวณาการทำให้เดือดร้อน เวณ  
 ความย่ำยี เวณาการเบียดเบียนของจงเป็นผู้ไม่เวยร อยาได้มีเวรกันจงเป็นผู้มีสุขอยามีทุกข์ และจงมี  
 ตนเป็นสุขอยามีตนเป็นทุกข์ซึ่งสามารถทำได้ ๓ วิธี คือ (๑) อนธิโสฬรณา แผ่ไปโดยไม่เจาะจงด้วย

<sup>๖๕</sup> ดูรายละเอียดใน พระพุทธโฆษาจารย์, คัมภีร์วิสุทธิ มรรค ฉบับ ๑๐๐ ปี สมเด็จพระพุฒาจารย์  
 (อาจาอาสภมหาเถร), หน้า ๔๘๕-๔๙๐.

<sup>๖๖</sup> เมตตาฌาน ในที่นี้ เกจิอาจารย์ ไทธรรมะโนว วา หมายเอาเพียงขั้นอุปจารฌาน ดูรายละเอียด  
 ในพระพุทธโฆษาจารย์ คัมภีร์วิสุทธิมรรค ฉบับ ๑๐๐ ปี สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจา อาสภมหาเถร), หน้า ๔๙๐.

<sup>๖๗</sup> ดูรายละเอียดใน ม.มู . (ไทย) ๑๒/ ๒๑๖-๒๒๑/ ๒๒๖-๒๓๒, อภ. ปญจก. (ไทย) ๒๒/ ๑๖๑-๑๖๒/  
 ๒๖๕-๒๖๙.

<sup>๖๘</sup> นิวรณ์ คือ อุกุศลธรรม ซึ่งเป็นอุปกษกับฌานและขัดขวางไม่ให้บุคคลเจริญขึ้นทางคุณธรรม  
 ประกอบด้วยกามฉันทะพยาบาทถีนมิทธะอุทธัจจกุกกุจจะและวิจิกิฉา

<sup>๖๙</sup> อุปจารสมาธิ คือ สมาธิจนจะแน่วแน ที่ยังไม่ถึงถึงที่สุด ก่อนจะเป็นอัปปนาสมาธิ คือถึงฌาน  
 เป็นสมาธิขั้นทำให้กิเลสมีนิวรณ์ เป็นต้น ระงับไป

<sup>๗๐</sup> ปฏิภาคนิมิต คือ นิมิตเหมือนหรือนิมิตเทียบเคียง เป็นภาพเหมือนของอุคคหนิมิตเกิดจากสัญญา  
 สามารถนึกขยายหรือย่อส่วนให้ใหญ่หรือเล็กได้ตามความปรารถนา

<sup>๗๑</sup> ดูรายละเอียดใน พระพุทธโฆษาจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค ฉบับ ๑๐๐ ปี สมเด็จพระพุฒาจารย์  
 (อาจา อาสภมหาเถร), ๕๑๒-๕๑๔

<sup>๗๒</sup> ดูรายละเอียดใน พระพุทธโฆษาจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค ฉบับ ๑๐๐ปี สมเด็จพระพุฒาจารย์  
 (อาจา อาสภมหาเถร), หน้า ๕๑๔-๕๑๕.

อาการ ๕ อย่าง คือ การแผ่ครอบคลุมนไปทั้งหมดแก่ สัตว์ทั้งหลายได้แก่ ปาณชาติ คือสัตว์มีชีวิตทั้งปวง ภูต คือ สัตว์ที่เป้นขึ้นแล้วเกิดขึ้นแล้วทั้งปวง บุคคลทั้งปวงผู้ที่นับเนื่องด้วยอรรถภาพทั้งปวง (๒) โอริโสภรณา แผ่ไปโดยเจาะจงด้วยอาการ ๗ อย่าง คือ แผ่ไปในบุคคลหรือในหมู่บุคคล ๗ จำพวก ได้แก่ สตรีทั้งปวง บุรุษทั้งปวง อริยบุคคลทั้งปวง บุคคลผู้ไม่เป็นอริยะทั้งปวง เทวดาทั้งปวง มนุษย์ทั้งปวง สัตว์โลกที่ต่ำความมนุษย์ทั้งปวง (๓) ทิสาภรณา แผ่ไปสู่ทิศทั้งหลายด้วยอาการ ๑๐ อย่าง คือ<sup>๗๓</sup> แผ่ไปยัง สัตว์ทั้งปวงในทิศทั้ง ๑๐ ได้แก่ ทิศตะวันออก ทิศตะวันตก ทิศเหนือ ทิศใต้ ทิศตะวันออกเฉียงใต้ ทิศตะวันตกเฉียงเหนือ ทิศตะวันออกเฉียงเหนือ ทิศตะวันตกเฉียงใต้ ทิศเบื้องกลาง ทิศเบื้องบน

## ๒) การเจริญกรณากัมมัญฐาน

หลังจากผู้ปฏิบัติเตรียมความพร้อมตามหลักการเตรียมตัวเบื้องต้นในการเจริญกัมมัญฐาน และนั่ง ณ อาสนะที่จัดไว้เรียบร้อยแล้ว ผู้ปฏิบัติต้องพิจารณา ให้เห็นโทษ ของวิหิงสาและอานิสงสของกรณาเป็นอันดับแรก<sup>๗๔</sup> เนื่องจากวิหิงสา คือ ความคิดเบียดเบียน เป็นศัตรูไกลของกรณา ดังนั้น ถ้าผู้ปฏิบัติมีความคิดเบียดเบียนเกิดขึ้น จะไม่สามารถเจริญกรณาให้เกิดขึ้นได้ ซึ่งการที่จะละวิหิงสาได้ ก็ ต้องเห็นโทษของวิหิงสา และเห็นอานิสงสของกรณาเสียก่อน นอกจากนี้ก่อนลงมือปฏิบัติจะต้อง ทราบบุคคลที่เป็นโทษต่อการเจริญกรณา คือ<sup>๗๕</sup> (๑) บุคคลที่ไม่ควรเจริญกรณาไปเป็นอันดับแรก ได้แก่ บุคคลที่เป็นที่รัก เพื่อนที่รักมาก บุคคลที่เป็นกลางๆ บุคคลที่เกลียดชัง และบุคคลที่เป็นศัตรู (๒) บุคคลที่เจริญกรณาโดยเจาะจงไม่ได้ ได้แก่ บุคคลที่มีเพศตรงกันข้ามกับผู้ปฏิบัติ ซึ่งมีคุณสมบัติ ทำให้ โทมนัสซึ่งเป็นข้าศึกไกลของกรณาเกิดขึ้นได้ง่าย เมื่อเจริญกรณาไปถึง (๓) บุคคลที่เจริญกรณาไปไม่ได้เลย ได้แก่บุคคลที่ตายไปแล้ว สำหรับบุคคลซึ่งควรเจริญกรณาไปถึงเป็นอันดับแรกมี ๒ จำพวก คือ<sup>๗๖</sup> คนซึ้งใจใคร่ทุกข และบุคคลที่มีความมั่งมีศรีสุข แต่ชอบทำแต่บาปกรรม จากนั้นจึงเจริญกรณาไปใน บุคคลผู้เป็นที่รัก บุคคลผู้เป็นกลางๆ และบุคคลผู้เป็นศัตรูต่อกันตามลำดับ

หลังจากนั้นให้ผู้ปฏิบัติทำกรณาให้เป็นสัมาสัมเปท คือทำจิตให้เสมอกันในบุคคล ๔ จำพวก ได้แก่<sup>๗๗</sup> ตนเอง บุคคลผู้เป็นที่รัก บุคคลผู้เป็นกลางๆ และบุคคลผู้เป็นศัตรู และนำสัมาสัมเปท นั้น เป็นนิมิตกัมมัญฐานต่อไป เพื่อบรรลุถึงอัปปนาสมาธิ และได้บรรลุถึงฌานชั้นสูงขึ้นไปโดยลำดับ การเจริญกรณากัมมัญฐานสามารถบรรลุฌาน ๓ โดยจตุกกนัย และฌาน ๔ โดยปญจกนัย<sup>๗๘</sup>

<sup>๗๓</sup> พ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๒/๔๖๑-๔๖๓, ดุราลัยละเอียดในพระพุทโธษาจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค ฉบับ ๑๐๐๐ สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า ๕๑๖-๕๓๕.

<sup>๗๔</sup> ดุราลัยละเอียดใน พระพุทโธษาจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค ฉบับ ๑๐๐๐ สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า ๕๔๑.

<sup>๗๕</sup> ดุราลัยละเอียดใน พระพุทโธษาจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค ฉบับ ๑๐๐๐ สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า ๕๔๒-๕๔๔.

<sup>๗๖</sup> พระพุทโธษาจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค ฉบับ ๑๐๐๐ สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า ๕๔๒-๕๔๔.

<sup>๗๗</sup> ดุราลัยละเอียดใน พระพุทโธษาจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค ฉบับ ๑๐๐๐ สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า ๕๔๖.

<sup>๗๘</sup> ดุราลัยละเอียดใน อภิ . วิ . (ไทย) ๓๕/๖๕๓-๖๖๒/๔๒๘-๔๒๙.

เช่นเดียวกับการเจริญเมตตากรรมฐาน ต่อจากนั้นให้ผู้ปฏิบัติทำการแผ่กุณา คือ การน้อมจิตกระจายภาวะที่สงสารในสัตว์ทั้งหลายออกไปซึ่งสามารถทำได้ ๓ วิธีเช่นเดียวกับการแผ่เมตตา

### ๓) การเจริญมูทิกัมมัฐาน

หลังจากผู้ปฏิบัติเตรียมความพร้อมตามหลักการเตรียมตัวเบื้องต้นในการเจริญกัมมัฐาน และนั่ง ณ อาสนะที่จัดไว้เรียบร้อยแล้ว ผู้ปฏิบัติต้องพิจารณาให้เห็นโทษของอริและอานิสงส์ของมูทิกาเป็นอันดับแรก เพราะวาทหรือริษยาเป็นศัตรูไกลของมูทิกา ดังนั้นถ้าผู้ปฏิบัติมีอริหรือริษยาเกิดขึ้นจะไม่สามารถเจริญมูทิกาให้เกิดขึ้นได้ นอกจากนี้ ก่อนลงมือปฏิบัติจะต้องทราบบุคคลซึ่งเป็นโทษต่อการเจริญมูทิกา คือ <sup>๗๙</sup> (๑) บุคคลที่ไม่ควรเจริญมูทิกามาเป็นอันดับแรก ได้แก่ บุคคลผู้เป็นที่รักบุคคล ผู้เป็นกลางๆ และบุคคลผู้เป็นศัตรู (๒) บุคคลที่เจริญมูทิกาโดยเจาะจงไม่ได้ ได้แก่ บุคคลที่มีเพศตรงกันข้ามกับผู้ปฏิบัติ (๓) บุคคลที่เจริญมูทิกามาไม่ได้เลย ได้แก่ บุคคลที่ตายไปแล้ว สำหรับบุคคลซึ่งควรเจริญมูทิกามาถึง เป็นอันดับแรก ได้แก่ <sup>๘๐</sup> เพื่อนใจนักเลงผู้มีอหิชาภัยร้ายหรือบุคคลผู้เป็นที่รักผู้กำลังมีความสุข จากนั้นจึงเจริญมูทิกามาในบุคคลตามลำดับ คือ บุคคลผู้เป็นที่รักผู้ตักยาก บุคคลผู้เป็นกลางๆ และบุคคลผู้เป็นศัตรูต่อกัน <sup>๘๑</sup>

หลังจากนั้นให้ผู้ปฏิบัติทำมูทิกามาเป็นสมาธิสมภพคือทำจิตให้เสมอกันในบุคคล ๔ จำพวก ได้แก่ <sup>๘๒</sup> ตนเอง บุคคลผู้เป็นที่รัก บุคคลผู้เป็นกลางๆ และบุคคลผู้เป็นศัตรู และนำสมาธิสมภพนั้นเป็นนิมิตกัมมัฐานต่อไปเพื่อบรรลุถึงอัปนาสมาธิ และได้บรรลุถึงฌานชั้นสูงขึ้นไปโดยลำดับการเจริญมูทิกากัมมัฐานสามารถบรรลุฌาน ๓ โดยจตุกกนัย และฌาน ๔ โดยปญจกนัย เช่นเดียวกับการเจริญเมตตากรรมฐาน ต่อจากนั้นให้ผู้ปฏิบัติทำการแผ่กุณาคือการน้อมจิตกระจายภาวะที่พลอยยินดีในสัตว์ทั้งหลายออกไปซึ่งสามารถทำได้ ๓ วิธีเช่นเดียวกับการแผ่เมตตา <sup>๘๓</sup>

### ๔) การเจริญอุเบกขากัมมัฐาน

การเจริญอุเบกขากัมมัฐานผู้ที่จะลงมือปฏิบัติต้องเป็นผู้เจริญพรหมวิหาร ๓ ข้อเบื้องต้น ข้อใดข้อหนึ่งจนได้บรรลุถึงขั้นตติยฌานโดยจตุกกนัย หรือจตุตถฌานโดยปญจกนัยคือ เป็นฌานลาภีบุคคลมาแล้วเท่านั้นโดยผู้มีความประสงค์จะเจริญอุเบกขากัมมัฐาน <sup>๘๔</sup> ต้องเข้าสู่ตติยฌานที่ตนได้ทำให้อานาญคโลงแคล้วมาด้วยวิธี <sup>๘๕</sup> ๕ ด้วยอำนาจฌาน ๓ หรือฌาน ๔ ที่ได้สำเร็จมาในการเจริญ

<sup>๗๙</sup> ดูรายละเอียดใน พระมหาสุทธีชัย จิตฺตโย(ถาวรศีล), “ศึกษาเชิงวิเคราะห์ พรหมวิหาร ๔ ในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา”, หน้า ๗๙.

<sup>๘๐</sup> ดูรายละเอียดใน พระพุทธโฆษาจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค ฉบับ ๑๐๐ ปี สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า ๕๕๑.

<sup>๘๑</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๕๑-๕๕๓.

<sup>๘๒</sup> เรื่องเดียว, หน้า ๕๕๔.

<sup>๘๓</sup> ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๖๖๓-๖๗๒/๔๓๐-๔๓๑.

<sup>๘๔</sup> ดูรายละเอียดใน พระพุทธโฆษาจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค ฉบับ ๑๐๐ ปี สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า ๕๕๘.

<sup>๘๕</sup> วิธี คือ สิ่งทีหลังจากบรรลุฌานแต่ละชั้นแล้ว ผู้ปฏิบัติจะต้องสังสมเพื่อให้เกิดความชำนาญในฌานนั้นๆ และเพื่อเป็นพื้นฐานให้ภาวนาไปสู่ฌานชั้นต่อไป มี ๕ อย่าง ดังนี้

เมตตาหรือกรุณา หรือ มุทิตา อย่างใดอย่างหนึ่งก่อน ครั้นออกจากตติยฌานแล้ว พึงพิจารณา ให้เห็นโทษของฌานที่ได้ มาจากการเจริญเมตตา กรุณา มุทิตา และพิจารณาคุณของฌานที่เกิดจากการเจริญอุเบกขา<sup>๘๖</sup>

ตอจากนั้น ผู้ปฏิบัติพึงเพ่งจิตเป็นกลางๆ ไปยังบุคคลผู้เป็นกลางๆ กับตนต่อไปโดยพิจารณาว่าคนทุกคนรวมทั้งตนเองด้วยเป็นผู้มีกรรมเป็นของตน การมีวุ่นวายอยู่ในสัตว์ทั้งหลายด้วยการแผเมตตาจิตบ้าง กรุณาจิตบ้าง มุทิตาจิตบ้าง เป็นการกระทำที่ไม่ถูกต้องตรงเป้าหมายในทางปฏิบัติ การวางใจไว้เป็นกลางๆ ในสัตว์ทั้งปวงต่างหาก เป็นปฏิบัติที่ตรงเป้าหมายในทางปฏิบัติ จนกว่าอุเบกขา จะปรากฏขึ้นในจิตอย่างเด่นชัด จากนั้นจึงเจริญอุเบกขาไปในบุคคลผู้เป็นที่รักบุคคลผู้เป็น ศัตรูต่อกัน และตนเองเป็นลำดับสุดท้าย เนื่องจากการที่จะวางใจเป็นกลางๆ ในตนเองเป็นสิ่งที่ทำได้ยากเพราะในโลกียปุถุชนนั้นความเห็นแก่ตัวเป็นภาวะที่มีกำลังมาก<sup>๘๗</sup>

หลังจากนั้นให้ผู้ปฏิบัติทำอุเบกขาให้เป็นสี่มาสัมเปท คือ ทำจิตให้เสมอกันในบุคคล ๔ จำพวก ได้แก่ตนเอง บุคคลผู้เป็นที่รัก บุคคลผู้เป็นกลางๆ และบุคคลผู้เป็นศัตรู เมื่อผู้ปฏิบัติเจริญอุเบกขาถึงขั้นสี่มาสัมเปทแล้วให้นำสี่มาสัมเปทนั้นมาเป็นนิमितกัมมัฏฐานเพียรทำใหม่มากๆ เขาก็จะบรรลุถึงอัปปนาสมาธิและได้บรรลุจุดตถฌานโดยจตุกกนัย หรือบรรลุปัญจฌานโดยปัญจกนัย ตอจากนั้น ให้ผู้ปฏิบัติทำการแผอุเบกขา<sup>๘๘</sup> คือ การน้อมจิตกระจายภาวะที่วางเฉยในสัตว์ทั้งหลายออกไปซึ่งสามารถทำได้ ๓ วิธี เช่นเดียวกับการแผเมตตา

## ๒.๔ ประโยชน์และคุณค่าของพรหมวิหาร ๔

สำหรับผู้เจริญพรหมวิหาร ๔ อยู่เป็นประจำ ย่อมได้รับประโยชน์และคุณค่าของการเจริญพรหมวิหาร ๔ ดังนี้

### ๑) ประโยชน์การเจริญเมตตาในชีวิตประจำวัน

เนื่องจากเมตตา คือ<sup>๘๙</sup> ความรัก ความปรารถนาดี ปราศจากความพยาบาทมุ่งร้ายคิดทำประโยชน์ต่อสรรพสัตว์ ซึ่งอาการของจิตเหล่านี้ ทุกคนย่อมมีอยู่ในตนและในคนที่เป็นที่รักอย่างเป็นปกติ เพียงแต่ความปรารถนาดีเหล่านั้น สว่นใหญ่ยังเจือด้วยราคะสีเนหา ซึ่งเป็นศัตรูใกล้ของเมตตา ดังนั้น การเจริญเมตตาในชีวิตประจำวัน จึงต้องทำการปรับปรุงความปรารถนาดีดังกล่าวให้เป็นคุณบริสุทธิ์ที่เกื้อกูลกว้างขวางออกไป มิให้มีคับแคบเฉพาะตน และคนซึ่งเป็นที่รักในวงแคบของตน หรือ จำเพาะพวกของตน แต่ให้แผ่กว้างออกไป ตลอดจนถึงไม่มีจำกัดไม่มีประมาณ ดังปรากฏในเมตตาอัปปมัญญานิเทศว่า<sup>๙๐</sup> “มีจิตสหระคตด้วยเมตตาแผ่ ไปตลอดทิศหนึ่งอยู่เป็นไฉน ภิกษุผู้มีจิตสหระคตด้วยเมตตา แผ่ไปยังสัตว์โลกทั้งปวง เหมือนคนเห็นคนผู้หนึ่งผู้เป็นที่รักเป็นที่ชอบใจแล้วพึงรักใคระนั้น อย่างไรก็ตาม กุศลธรรมและอกุศลธรรมทั้งหลาย ย่อมเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย

<sup>๘๖</sup> ดูรายละเอียดใน พระพุทธโฆษาจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค ฉบับ ๑๐๐ ปี สมเด็จพระพุทธเจ้าจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า ๕๕๙.

<sup>๘๗</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๕๙-๕๖๑.

<sup>๘๘</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๖๑.

<sup>๘๙</sup> ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๖๗๓-๖๘๒/๔๓๑-๔๓๒.

<sup>๙๐</sup> อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๖๗๓, ๖๗๙/๔๓๑, ๔๓๒.

ดังพุทธพจน์ที่ว่า<sup>๙๑</sup> “เพราะธรรมนี้เป็นปัจจัย ธรรมนี้จึงมี” การเจริญเมตตาซึ่งเป็นการทำภาวะจิตอันประกอบด้วยความปรารถนาดี ต่อสัตว์ทั้งหลายให้ออกงามมากขึ้น จึงต้องเริ่มต้นจากการสร้างเหตุปัจจัย คือ ต้องพิจารณาให้เห็นโทษของโทสะและอาณิสสของขันติก่อน<sup>๙๒</sup> เนื่องจากโทสะเป็นศัตรูไกลของเมตตาดังนั้นถ้าผู้ปฏิบัติมีโทสะเกิดขึ้น จะไม่สามารถเจริญเมตตาให้เกิดขึ้น<sup>๙๓</sup> ได้และเมื่อบุคคลมีโทสะเกิดขึ้นย่อมต้องการแสดงออก จึงต้องอาศัยขันติช่วยในการระงับโทสะ ดังนั้น เพื่อเป็นการสร้างแรงจูงใจในการเจริญเมตตาจึงต้องพิจารณาให้เห็นโทษของโทสะและอาณิสสของขันติ ต่อจากนั้นให้ระวังใจมิให้โกรธแค้น ขัดเคือง อาฆาตพยาบาท<sup>๙๔</sup> เมื่อภาวะของจิตเช่นนั้นเกิดขึ้นก็พยายามสงบระงับเสียโดยคิดวตนเองรักสุข ต้องการสุขฉันใด คนอื่นสัตว์อื่นทั้งปวงก็ฉันนั้น และตนเองปรารถนาสุขแก่คนที่รักที่พอใจฉันใด<sup>๙๕</sup> ก็ควรปรารถนาสุขแก่คนอื่นสัตว์อื่นด้วยฉันนั้น ดังพุทธพจน์ที่ว่า “บุคคลตั้งใจคนหาทั่วทุกทิศ ก็ไม่พบใครที่ไหนซึ่งเป็นที่รักยิ่งกว่าตนเลย สัตว์เหล่าอื่นก็รักตนมากเช่นนั้นเหมือนกัน เพราะฉะนั้น ผู้รักตนจึงไม่ควรเบียดเบียนผู้อื่น”<sup>๙๖</sup> การกระทำดังกล่าวนี้ จะช่วยให้เมตตาจิตเกิดขึ้นง่าย เพราะว่าการระลึกถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเอง ย่อมทำให้เกิดความเข้าใจและยอมรับได้ง่าย เนื่องจากเป็นประสบการณ์ตรง<sup>๙๗</sup>

วิธีการปฏิบัติดังกล่าวนี้จะทำให้มีเมตตาเกิดขึ้น และควรอบรมให้มีเมตตาต่อผู้อื่นทั้งทางกายวาจาใจเพื่อให้เมตตาเจริญเพิ่มขึ้นมากขึ้นทีละเล็กทีละน้อย จนกระทั่งไม่ว่าจะนึกถึงใครพบเห็นใครในขณะไหน กายวาจาใจก็ประกอบด้วยเมตตาจริงๆ เพราะเมตตาไม่ใช่เพียงการคิดหรือการพูดว่าจงเป็นสุขเป็นสุขเถิดเท่านั้น<sup>๙๘</sup> และมีข้อควรระวังว่า เมตตาคือ ความรู้สึกปรารถนาดีนี้ จะต้องเป็นความรู้สึกปรารถนาดีที่มีความบริสุทธิ์เป็นพื้นฐาน ไม่มีความเยื่อใยอาลัยความปรารถนาการเรียกร้องต้องการ การได้รับการตอบแทนในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง<sup>๙๙</sup> และไม่เกี่ยวข้องกับความรักแบบสินหาเพราะความรักแบบสินหา มีลักษณะต้องการผลตอบแทน ถ้าไม่มีการตอบสนองก็จะกลายเป็นความโกรธไป<sup>๑๐๐</sup>

<sup>๙๑</sup> สมเด็จพระญาณสังวรสมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน), **รวมธรรมะ**, หน้า ๑๙๖.

<sup>๙๑</sup> อก.ปญจก.(ไทย) ๒๒/๒๓๑/๒๗๐

<sup>๙๒</sup> อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๖๔๓/๔๒๗.

<sup>๙๓</sup> ชุ.จุ. (ไทย) ๓๐/๒,๑๔๒/๔๕,๔๕๘.

<sup>๙๔</sup> ดูรายละเอียดใน พระพุทธโฆษาจารย์, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค ฉบับ ๑๐๐๐ สมเด็จพระพุทธอาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร)**, หน้า ๕๗๐.

<sup>๙๕</sup> สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒนมหาเถร) สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก, **ทศปรัชาธรรม**, หน้า ๒๑๓.

<sup>๙๖</sup> ส. ส. (ไทย) ๑๕/๑๑๙/๑๓๗.

<sup>๙๗</sup> พระสัทธัมมโชติกะ อัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะมหาอภิธัมมัตถสังคหฎีกาปริจ** เล่มที่ ๙ เล่ม ๑ สมถกรรมฐานที่ปณี หลักสูตรชั้นมัชฌิมอภิธรรมิกโท, หน้า ๑๘๑-๑๘๒.

<sup>๙๘</sup> ดูรายละเอียดใน สุนทรียาภรณ์ บริหารวนเขตต์, **เมตตา**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิศึกษาและเผยแพร่พระพุทธศาสนา, ๒๕๓๙), หน้า ๒๕.

<sup>๙๙</sup> ดูรายละเอียดใน สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, **รสแห่งเมตตาขุมเย็นยิ่งนัก**, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, ม.ป.ป.), หน้า ๘๓.

<sup>๑๐๐</sup> พระเทพดิลก (ระแบบ จิตถาโณ), **พรหมวิหารธรรมเรือนใจของผู้ใฝ่สุข**, หน้า ๘-๑๐.

## ๒) ประโยชน์การเจริญกรรมในชีวิตประจำวัน

เนื่องจากกรรม คือ<sup>๑๐๑</sup> ความสงสาร กิริยาที่สงสาร ภาวะที่สงสารในสัตว์ทั้งหลายต้องการช่วยกำจัดช่วยปลดปล่อยบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของปวงสัตว์ ซึ่งอาการของจิตเหล่านี้ย่อมอยู่ในจิตของทุกคนเป็นธรรมดาสามัญ เพียงแต่ยังเจือด้วยวิหิงสาคือความคิดเบียดเบียนผู้อื่นสัตว์อื่นเพื่อไถตนพ้นทุกข์ และยังมีคามโสมนัสในเมื่อได้เห็นทุกข์ของคนผู้เป็นที่รัก เพราะเป็นภาวะของจิตที่คับแคบต้องการไถตนเองและคนผู้เป็นที่รักของตนพ้นทุกข์เท่านั้น ดังนั้น การเจริญกรรมในชีวิตประจำวันจึงต้องอบรมปรับปรุงภาวะที่มีอยู่แล้วนี้ให้เป็นคุณอันบริสุทธิ์ที่เกื้อกูลกว้างขวางออกไปไม่หิมีคับแคบเฉพาะตนและผู้ที่ยึดรักหรือจำเพาะพวกของตน แต่ให้แผ่กว้างออกไปจนถึงไม่มีจำกัด ไม่มีประมาณ ดังปรากฏในกฐณาอัปปมัญญาในททสวา<sup>๑๐๒</sup> “มีจิตสพรคตด้วยกรรมแผ่ไปตลอดทิศหนึ่งอยู่เป็นอันภิกษุมิจิตสพรคตด้วยกรรมแผ่ไปยังสัตว์โลกทั้งปวง เหมือนบุคคลเห็นคนผู้หนึ่งผู้ตกทุกข์ได้ยากแล้วพึงสงสารณนั้น”และให้ปราศจากวิหิงสาความคิดเบียดเบียนและให้สงบความโศกโสมนัสเพราะทุกข์ของคนเป็นที่รักด้วย เพราะวาวิหิงสาเป็นศัตรูไกลของกรรม สอนความโศกโสมนัสเป็นศัตรูไกลของกรรม<sup>๑๐๓</sup>

นอกจากนี้การเจริญกรรมในชีวิตประจำวัน ยังสามารถกระทำได้โดยการระวังใจมิให้คิดเบียดเบียนใครและหัดใจให้คิดว่า เมื่อตนเองมีทุกข์ที่ต้องการความช่วยเหลือฉันใด ผู้อื่นสัตว์อื่นก็ฉันนั้น และอบรมให้มีกรุณาต่อผู้อื่นสัตว์อื่นทั้งทาง กาย วาจา ใจ หัดใจให้ไม่นิ่งดูตาย ขวนขวายช่วยเปลื้องทุกข์ของผู้อื่นตามความสามารถหรือตามที่ควรจะทำให้คือพร้อมที่จะช่วยเหลือถึงแม้ว่าจะมีอันตรายอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นก็ตามจนกระทั่งเกิดความเคยชิน กลายเป็นอุปนิสัยประจำตัวเพราะกรรมไม่ใช่เพียงการคิดหรือพูดว่า จงพ้นทุกข์เถิด เท่านั้น<sup>๑๐๔</sup> นอกจากนี้จะต้องพิจารณาอุจิจิตใจขณะนั้นๆ วาเป็นกรุณาหรือเป็นความโศกเพราะว่าความโศกเมื่อเกิดขึ้น ไม่มีลักษณะในการทำลายกิเลสเหมือนในกรุณา แต่เป็นลักษณะของความทุกข์ หรืออาจจะเป็นความโกรธในบุคคลที่ประทุษร้ายบุคคลที่ตนรัก<sup>๑๐๕</sup>

## ๓) ประโยชน์การเจริญมูทิตาในชีวิตประจำวัน

เนื่องจากมูทิตา คือ<sup>๑๐๖</sup> ความพลอยยินดี กิริยาที่พลอยยินดี ภาวะที่พลอยยินดีในสัตว์ทั้งหลายโดยปราศจากความริษยาเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข ซึ่งอาการของจิตเหล่านี้ทุกคนย่อมมีอยู่ในตนและในคนที่เป็นที่รักอยู่เป็นปกติ เพียงแต่ยังเจือด้วยริษยาเมื่อเห็นคนอื่นได้สมบัติและแม่ในสมบัติที่ตนได้ก็ยังมีโสมนัสเจือตันทา ดังนั้นการเจริญมูทิตาในชีวิตประจำวันจึงต้องปรับปรุงภาวะที่มีอยู่แล้วนี้ให้เป็นคุณอันบริสุทธิ์ที่เกื้อกูลกว้างขวางออกไป มิให้คับแคบเฉพาะตนและผู้ที่ยึดรักเท่านั้น แต่ให้กว้างออกไปตลอดถึงไม่มีจำกัด ไม่มีประมาณ ดังปรากฏในมูทิตาอัปปมัญญาในททสวา<sup>๑๐๗</sup>

<sup>๑๐๑</sup> สมเด็จพระญาณสังวรสมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน), **รวมธรรมะ**, หน้า ๑๙๘-๑๙๙.

<sup>๑๐๒</sup> อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๖๕๓/๔๒๘.

<sup>๑๐๓</sup> สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน), **รวมธรรมะ**, หน้า ๑๙๘-๑๙๙.

<sup>๑๐๔</sup> พระเทพดิลก (ระแบบ จิตญาโณ), **พรหมวิหารธรรมเรื่อนใจของผู้ใฝ่สุข**, หน้า ๒๖-๒๗.

<sup>๑๐๕</sup> พระเทพดิลก (ระแบบ จิตญาโณ), **พรหมวิหารธรรมเรื่อนใจของผู้ใฝ่สุข**, หน้า ๒๕.

<sup>๑๐๖</sup> สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน), **รวมธรรมะ**, หน้า ๒๐๐.

<sup>๑๐๗</sup> อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๖๗๓, ๖๗๔/๔๓๑, ๔๓๒.

“มีจิตสหระศต ด้วยมุทิตาแผ่ไปตลอดทิศหนึ่งอยู่ เบนโอน ภิกษุ มีจิตสหระศตด้วยมุทิตาไปยังสัตว์โลกทั้งปวงเหมือนบุคคลเห็นคนผู้หนึ่งผู้เป็นที่รักชอบใจแล้วพลอยยินดีเช่นนั้น” โดยให้ปราศจากความริษยาและโสมนัสที่เจือกิเลสตัณหา เพราะวาริษยาเป็นศัตรูไกลของมุทิตา ส่วนความโสมนัสเป็นศัตรูไกลของมุทิตา<sup>๑๐๘</sup>

นอกจากนี้การเจริญมุทิตาในชีวิตประจำวัน ยังสามารถกระทำได้โดยการระวังใจมิให้ริษยาในเมื่อได้เห็นได้ทราบสมบัติ คือ ความพรั่งพร้อมต่างๆ ของผู้อื่น เมื่อความริษยาเกิดขึ้นก็พยายามระวังเสียหัดคิดว่าตนเองมีความยินดีเมื่อตนได้สมบัติที่ชอบใจอย่างใดอย่างหนึ่ง โฉนเมื่อคนอื่นเขาได้จึงจะไปริษยาเขา ควรจะพลอยยินดีกับเขา ในขณะที่เดียวกันก็ต้องไม่มีความโลภอยากได้สิ่งที่ผูกพันมาถึงตนเจือปน (ปหาสะ) เพราะวาเมื่อตั้งความหวังแล้วไม่ได้ตามหวัง<sup>๑๐๙</sup> ก็จะกลายเป็นความโกรธ ดังนั้นในทางปฏิบัติทานจึงให้ตรวจดูจิตว่า ที่เราวามุทิตานั้นมีปหาสะแทรกอยู่ไหม ถ้าหากว่ามีปหาสะแทรกอยู่ ก็ต้องพยายามขจัดความรู้สึกอันนั้นออกไป มุทิตาจึงจะเป็นมุทิตาที่บริสุทธิ์และอบรมให้มีมุทิตาต่อผู้อื่นทั้งทาง กาย วาจา ใจ เพื่อให้มุทิตาเจริญขึ้น มากขึ้น ทีละเล็กทีละน้อย จนกระทั่งแผ่ กว้างออกไปไม่มีจำกัด ไม่มีประมาณ เพราะมุทิตาที่แท้จริงต้องประสานสอดคล้องกันทั้ง กาย วาจา ใจ

#### ๔) ประโยชน์การเจริญอุเบกขาในชีวิตประจำวัน

เนื่องจากอุเบกขา คือ ความวางเฉย กิริยาที่วางเฉย ภาวะที่วางเฉยในสัตว์ทั้งหลายเห็นความเสมอกันในสัตว์บุคคลทั้งหลาย<sup>๑๑๐</sup> ไม่ตกไปในราคะคือ ความยินดีติด หรือปฏิฆะความยินร้ายพิจารณาเห็นกรรมที่สัตว์ทั้งหลายกระทำแล้ว อันควรได้รับผลดีหรือชั่ว สมควรแกเหตุอันตนประกอบพร้อมที่จะวินิจฉัยและปฏิบัติไปตามธรรม รวมทั้งรู้จักวางเฉยสงบใจมองดู ในเมื่อไม่มีกิจที่ควรทำซึ่งอาการของจิตเหล่านี้ ย่อมมีอยู่ในจิตของทุกคนเป็นธรรมดาสามัญ ในเวลาปกติยังไม่จะมีอะไรมาทำให้เกิดความยินดียินร้าย เพียงแต่ยังเจือด้วยความไม่รู้ (อัญญาณ) และจะเปลี่ยนไปเป็น ความยินดียินร้ายขึ้นได้โดยง่าย ดังนั้น การเจริญอุเบกขาในชีวิตประจำวันจึงต้องปรับปรุงภาวะที่มีอยู่แล้วนี้ ให้เป็นคุณอันบริสุทธิ์ที่เกื้อกูลกว้างขวางออกไป มิใช่มีเฉพาะในเวลาที่ไม่มีการทำอะไรมากระทบจิตเท่านั้น แม้มีเรื่องมากระทบจิตให้ยินดียินร้ายก็ระงับได้ ทำให้สงบเป็นอุเบกขาได้ด้วยความรู้ (ญาณ) เพราะวาความยินดี (ราคะ) และความยินร้าย (ปฏิฆะ) เป็นศัตรูไกลของอุเบกขา ส่วนอุเบกขาด้วยความไม่รู้ (อัญญาณอุเบกขา) เป็นศัตรู ไกลของอุเบกขา ดังปรากฏในอุเบกขาอัปปมัญญาในททเสวา<sup>๑๑๑</sup> “มีจิตสหระศตด้วยอุเบกขาแผ่ไปตลอดทิศหนึ่งอยู่ เบนโอน ภิกษุ มีจิตสหระศตด้วยอุเบกขาแผ่ไปยังสัตว์โลกทั้งปวง เหมือนบุคคลเห็นคนผู้หนึ่งผู้เป็นที่ชอบใจก็มิใช่ ไม่เป็นที่ชอบใจก็มิใช่แล้ว เป็นผู้มิอุเบกขาฉะนั้น”

นอกจากนี้การเจริญอุเบกขา ในชีวิตประจำวัน ยังสามารถกระทำได้โดยการระมัดระวังใจมิให้ขึ้นหลงด้วยความยินดี ยินร้าย ทั้งในคราวประสบสมบัติทั้งในคราวประสบวิบัติ เมื่อภาวะของจิต เช่นนั้นเกิดขึ้นก็พยายามระงับใจ หัดคิดถึงกรรมและผลของกรรมเพราะวาอุเบกขามีหน้าที่ในการ

<sup>๑๐๘</sup> อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๖๖๓/๔๓๐.

<sup>๑๐๙</sup> พระเทพดิลก (ระแบบ จิตตภาโณ), พรหมวิหารธรรมเรื่อนใจของผู้ใฝ่สุข, หน้า ๓๒.

<sup>๑๑๐</sup> สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน), ธรรมธรรมะ, หน้า ๒๐๒.

<sup>๑๑๑</sup> อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๖๗๓/๔๓๑.

ขจัดอคติออกไปจากจิตแต่เนื่องจากอุเบกขามีข้าศึกใกล้อยู่ ๒ อย่าง คือ<sup>๑๑๒</sup> ความยินร้าย (ปฏิกะ) ทำให้ตั้งเงื่อนไขไวก่อน ว่าคนนั้นไม่ดี คนนี้ไม่ดี และความยินดี (ราคะ) ทำให้กำหนดเงื่อนไขไวก่อนว่าคนนั้นดี เมื่อความรู้สึกอย่างนี้เกิดขึ้นแล้ว ก็เกิดจิตที่วางเฉยไม่ได้ ถ้าหากว่าคนที่ถูกตนกำหนดเงื่อนไขว่าคนนั้นไม่ดี เกิดความวิบัติ จะเกิดความลึงโลดดีใจ ซึ่งอาศัยปฏิกะ แต่ถ้าหากว่าคนที่ตนกำหนดเงื่อนไขไวว่าดี ประสบความวิบัติ ตนก็จะเกิดโสกะความโศกเศร้าเสียใจเกิดชิงชัง ต่อคนซึ่งทำให้บุคคลเหล่านั้นเกิดความเดือดร้อน การที่จะให้เกิดอุเบกขาขึ้น จึงต้องมองให้เห็นตามหลักของกัมมัฏฐกถา คือการที่ สัตว์ทั้งหลายเป็นผู้มีกรรมเป็นของๆ ตน เขาจะเป็นปยชนคนที่รัก หรือจะเป็นคนที่เราไม่ชอบก็ตาม การที่เขาประสบความสำเร็จ เป็นผลมาจากการกระทำของเขา เราควรจะทำให้เป็นอุเบกขา คือรู้จักวางเฉยไม่ได้ใจไม่เสียใจในความวิบัติของบุคคลนั้น ถ้าดี ใจก็ แสดงว่าถูกอำนาจของความยินร้าย (ปฏิกะ) ครอบงำ ถ้าเรา เสียใจก็แสดงว่าถูกอำนาจของความยินดี (ราคะ) ครอบงำไว้<sup>๑๑๓</sup>

กล่าวโดยสรุปได้ว่า พรหมวิหาร ๔ หมายถึง ธรรมเป็นเครื่องอยู่อย่างประเสริฐ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่าอัปปมัญญา คือ ธรรมที่แผ่ไปไม่มีประมาณ เป็นหมวดธรรมซึ่งมีมาตั้งแต่ก่อนพุทธกาล แต่การเจริญพรหมวิหาร ๔ ในสมัยก่อนพุทธกาล ไม่สามารถนำผู้ปฏิบัติไปสู่ปรมาตมประโยชน์ได้ เหมือนการเจริญพรหมวิหาร ๔ ที่ปรากฏอยู่ในคำสอนของพระพุทธศาสนา และพรหมวิหาร ๔ เป็นหมวดธรรมหนึ่งซึ่งสามารถสร้างสันติสุขให้แก่สังคม เพราะว่าการเจริญพรหมวิหาร ๔ ต้องสงจิตไปให้สัตว์อื่น ดังนั้น เมื่อมีการเจริญพรหมวิหาร ๔ เกิดขึ้น จึงไม่ได้มีผลเฉพาะผู้ปฏิบัติเท่านั้น แต่ยังมีผลกระทบ ต่อสังคมโดยตรง พรหมวิหาร ๔ จึงเป็นหมวดธรรมซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนาสังคม ในทัศนะของพระพุทธศาสนาเถรวาท

ดังนั้น จึงก่อให้เกิดอานิสงส์เป็นความสุขแก่ผู้ปฏิบัติถึง ๑๑ ประการ ตามที่ท่านกล่าวไว้ใน วิสุทธิมรรค ดังต่อไปนี้<sup>๑๑๔</sup>

๑. นอนหลับเป็นสุข เหมือนนอนหลับในสมบัติ
๒. ตื่นขึ้นมาก็มีความสุข มีอารมณ์แช่มชื่นหรรษา ไม่มีความขุ่นมัวในใจ
๓. นอนฝันก็ฝันเป็นมงคล มีฝันเห็นสิ่งงาม
๔. เป็นที่รักของมนุษย์ เทวดา พรหม และภูตผีทั้งปวง
๕. เทวดาและพรหม จะรักษาให้ปลอดภัยจากอันตรายทั้งปวง
๖. จะไม่มีอันตรายจากเพลิง ไม่มีอันตรายจากสรรพาวุธและยาพิษ
๗. จิตจะตั้งมั่นในอารมณ์สมาธิเป็นปกติ สมาธิที่ได้ไว้แล้วจะไม่เสื่อม จะเจริญรุดหน้ายิ่งขึ้น
๘. มีดวงหน้าผุดผ่องเป็นปกติ
๙. เมื่อจะตาย จะมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ สติไม่ฟั่นเฟือน

๑๐. ถ้ามีได้บรรลุมรรคผลในชาตินี้ เพราะทรงพรหมวิหาร ๔ นี้ ผลแห่งการเจริญพรหมวิหาร ๔ นี้ก็จะส่งผลให้ไปเกิดในพรหมโลก

<sup>๑๑๒</sup> สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน), ธรรมธรรมะ, หน้า ๒๐๑.

<sup>๑๑๓</sup> พระเทพดิลก (ระบอบ จิตตภาโณ), พรหมวิหารธรรมเรื่อนใจของผู้ใฝ่สุข, หน้า ๓๖-๓๗.

<sup>๑๑๔</sup> มหามกุฏราชวิทยาลัย, วิสุทธิมรรค เล่ม ๒ ภาคสมาธิ ปริเฉทที่ ๙ พรหมวิหารนิเทศ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๒๗), หน้า ๑๐๓-๑๐๔.

๑๑. มีอารมณ์แจ่มใส จิตใจปลอดโปร่ง ทรงสมาบัติวิปัสสนา และทรงศีลบริสุทธิ์ผุดผ่อง เป็นปกติ

## ๒.๕ พรหมวิหาร ๔ ในฐานะหลักธรรมที่ส่งเสริมภาวะผู้นำ

หลักธรรมสำคัญที่ชาวพุทธรู้จักกันดี ซึ่งแน่นอนว่าผู้นำจะต้องมี แม้จะรู้จักกันอยู่ว่าเป็นเรื่องง่าย ๆ ฟื้นฟู ก็ขาดไม่ได้ที่จะต้องพูดไว้ด้วย และที่จริงก็ไม่ใช่ว่าจะเข้าใจกันดีเท่าไร หลักธรรมนั้นเรารู้กันดีในชื่อว่า พรหมวิหาร ๔

พรหมวิหารเป็นธรรมสำหรับทุกคนที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคม ในฐานะเป็น “พรหม” คือ เป็นผู้มีความดีในการที่จะสร้างสรรค์และธำรงรักษาสังคมไว้ โดยเฉพาะสำหรับผู้นำนั้น แน่นอนว่า จะต้องเป็นแบบอย่างที่จะต้องมีการพรหมวิหาร ๔ ประการ เพราะพรหมวิหารนั้นเป็นธรรมประจำใจของคนที่มีจิตใจยิ่งใหญ่ เป็นผู้ประเสริฐ อันแสดงถึงความเป็นบุคคลที่มีการศึกษา ได้พัฒนาตนแล้ว

พรหมวิหาร ๔ ประการ เป็นคุณธรรมพื้นฐานที่จะต้องให้มียุติประจำในจิตใจ และเป็นท่าทีของจิตใจที่จะทำให้แสดงออกหรือปฏิบัติต่อผู้อื่นอย่างถูกต้องโดยสอดคล้องกับสถานการณ์ทั้ง ๔ ที่เขาประสบ กล่าวคือ<sup>๑๑๕</sup>

๑. ในสถานการณ์ที่เขาอยู่เป็นปกติ เราก็มียเมตตา คือ ความเป็นมิตรไมตรี ความมีน้ำใจปรารถนาดี ต้องการให้เขามีความสุข ซึ่งหมายถึงความปรารถนาดีต่อผู้อื่น ในแต่ละคนๆ ที่เราเกี่ยวข้อง ขยายออกไปจนถึงความปรารถนาดีต่อเพื่อนมนุษย์หรือต่อสังคมทั้งหมดทั่วทั้งโลก เมตตานี้เป็นคุณธรรมประจำใจประการแรกที่ต้องมี ซึ่งใช้ในยามปกติ คือ เมื่อคนอื่นเขาอยู่กันเป็นปกติ เราก็มียเมตตาปรารถนาดีต่อเขา คิดหาทางสร้างสรรค์ความสุขความเจริญให้เขาเรื่อยไป

๒. ในสถานการณ์ที่เขาตกต่ำเดือดร้อน เราก็มียกรุณา คือ ความพลอยรู้สึกโหวตามความทุกข์ ความเดือดร้อน หรือปัญหาของเขา และต้องการช่วยเหลือปลดปล่อยให้เขาพ้นจากความทุกข์ ความเดือดร้อนนั้น กรุณานี้ต่างไปจากเมตตา คือเมตตาใช้ในยามปกติ แต่เมื่อเขาตกต่ำลงไปกลายเป็นเดือดร้อนเป็นทุกข์ เราก็มียกรุณา ใฝ่ใจช่วยบำบัดทุกข์ให้

๓. ในสถานการณ์ที่เขาขยับสูงขึ้นไปในความดีงาม เป็นความสุขความสำเร็จ เราก็มียมุทิตา หมายความว่า เมื่อเขาเปลี่ยนไปในทางขึ้นสูง ได้ดีมีสุข ทำสิ่งที่ถูกต้องดีงาม ประสบความสำเร็จ เราก็มียมุทิตา คือพลอยยินดีด้วย ช่วยส่งเสริมสนับสนุนเขาในวงการงาน ตลอดจนการเป็นผู้นำทั่วไปนั้น เรื่องที่สำคัญมากก็คือ เมื่อคนมีปัญหา มีทุกข์เดือดร้อน เช่น จับไข้ได้ป่วย หรือยากไร้ขาดแคลน ก็ต้องมีกรุณาที่จะเอาใจใส่แก้ปัญหา เมื่อมีคนประสบผลสำเร็จในการทำสิ่งดีงาม ทำให้อะไรพัฒนาก้าวหน้าไปได้ ก็ต้องมีมุทิตาช่วยส่งเสริมสนับสนุนเขา

แต่ในยามปกติก็ต้องไม่ปล่อยปละละเลย ต้องเอาใจใส่ต่อการที่จะให้เขาอยู่ดีมีสุข เช่น มีสุขภาพดี อยู่ในวิถีทางของความสุขความเจริญ และการพัฒนาสืบต่อไป คือ ต้องมีเมตตาปรารถนาดี ถ้าปฏิบัติได้อย่างนี้จะทำให้กิจการงานและประโยชน์สุขที่มุ่งหมายพร้อมที่จะสำเร็จผลหนึ่งก็จะเกิดขึ้นในตัวผู้นำ คือ “ปิโย” แปลว่า “ผู้เป็นที่รัก” กล่าวคือผู้ร่วมงานหรือผู้ร่วมไปด้วยกัน หรือจะ

<sup>๑๑๕</sup>

เรียกผู้ตามก็แล้วแต่ ก็จะมีความรัก มีความรู้สึกสนิทสนม สบายใจต่อผู้นั้น เสริมความรู้สึกอยาก  
ร่วมไปด้วยให้หนักแน่นมากขึ้น ทั้งร่วมใจและร่วมมือ อย่างไรก็ตาม ปิโย เท่านั้นไม่พอ ปิโยนั้นได้มา  
จากเมตตา กรุณา มุทิตา แต่ยังมีอีกข้อหนึ่ง คือพรหมวิหารข้อสุดท้าย ได้แก่อุเบกขา

**๔. ในสถานการณ์ที่เราทำผิดพลาดหรือละเมิดธรรม** เราก็มียุเบกขา หมายความว่า  
เมื่อใดเราทำอะไรไม่ถูกต้อง โดยละเมิดธรรม คือ ละเมิดต่อหลักการ หรือละเมิดต่อความถูกต้อง ทำให้เสียหลัก เสียกฎเกณฑ์ เสียความเป็นธรรม เสียความชอบธรรม ทำลายกติกา เป็นต้น ผู้นำจะต้อง  
อยู่ในหลักที่เรียกว่า อุเบกขา

อุเบกขาก็คือรักษาความเป็นกลาง ไม่ลำเอียง ไม่เข้าข้าง หยุดการขวนขวายในการที่จะ  
ปฏิบัติตามข้อ ๑-๒-๓ คือ จะต้องเอาธรรมเป็นใหญ่ แล้วก็รักษาหลักการกฎเกณฑ์ กติกาหรือรักษาตัว  
ธรรมเอาไว้ อุเบกขานี้เป็นตัวรักษาดุล เป็นตัวจำกัดหรือคุมการปฏิบัติตามข้อ ๑-๒-๓ (เมตตา-  
กรุณา-มุทิตา) ไม่ให้เกินขอบเขตไปจนกลายเป็นเสียธรรม คือ การปฏิบัติต่อคน หรือช่วยเหลือคน  
จะต้องไม่ให้เสียความเป็นธรรม ไม่ให้เป็นการทำลายหลักการ ไม่ให้เป็นการละเมิดต่อกฎเกณฑ์หรือ  
กติกาที่ชอบธรรม

ผู้นำที่ดีได้ทั้งคนได้ทั้งงานโดยไม่เสียหลักการ คือ การปฏิบัติตามหลักการแห่งพรหมวิหาร  
๔ ที่มีดุลยภาพ ๒ ด้าน (เมตตา-กรุณา-มุทิตา ด้านหนึ่ง และอุเบกขา อีกด้านหนึ่ง) นี่คือการที่ผู้นำ  
นั้นจะต้องมีความสัมพันธ์อย่างถูกต้อง ทั้งกับคนและกับงาน ทั้งกับคนและกับธรรม หรือทั้งกับคนและ  
กับหลักการ คือต้องเอาทั้งคน และทั้งงาน หรือเอาทั้งคนและหลักการ ถ้าเอาคนอย่างเดียวก็จะเอียง  
สุดไปข้างหน้า และจะเกิดปัญหาหรือเกิดความเสียหาย เช่น เมตตา กรุณา มุทิตา จนไม่มีขอบเขต แม้  
จะปิโย คือเป็นที่รัก แต่ก็เสียหลักการและทำให้เสียความเป็นธรรม นอกจากนั้น เมื่อพยายามทำตัวให้  
เป็นที่รักโดยเป็นกันเองเกินไปอย่างไม่มีขอบเขต ก็อาจจะเลยเถิดไปกลายเป็นเพื่อนเล่น หรือ  
กลายเป็นที่ล้อเล่น จนกระทั่งคำพูดไม่มีความหมาย ไม่มีน้ำหนัก พูดอะไรเขาก็ไม่ฟัง อย่างนี้ก็หมด  
ความหมาย พร้อมกันนั้นก็จะกลายเป็นว่าแทนที่ตัวเองจะไปนำเขา ก็กลายเป็นว่าถูกเขาชักพา  
ออกนอกกลุ่มนอกทางไป เลยหมดความเป็นผู้นำ

เพราะฉะนั้น ปิโย “เป็นที่รัก” ซึ่งเกิดจากคุณสมบัติในข้อเมตตา กรุณา มุทิตา ที่เอาคน  
จึงต้องมีขอบเขตโดยมีความสมดุลกับข้ออุเบกขา ที่เอาธรรม เอาหลักการ และเอาตัวงาน ที่นี้ถ้าเอา  
ตัวงาน เอาหลักการ หรือเอาธรรม ก็จะได้ลักษณะที่เรียกว่าเป็น “ครู” ซึ่งแปลว่า “น่าเคารพ” คือ  
เป็นคนมีหลักหนักแน่น จึงเป็นผู้ที่น่าเคารพ แต่ถ้าเอาหลักอย่างเดียวแม้จะน่าเคารพก็แห้งแล้ง บางที  
ไม่มีใครกล้าเข้าหน้าเลย อย่างนี้ลำบากเสียผลเหมือนกัน ครู ก็จะเอียงข้างไป เพราะฉะนั้น จึงต้อง  
พอดี ถ้าได้ทั้งข้อ ๑-๒-๓ แล้วมาสมดุลกับข้อ ๔ ก็จะได้ทั้ง ปิโย เป็นที่รัก หรือน่ารักด้วย และครู เป็น  
ที่เคารพด้วย หมายความว่าได้ทั้งคนได้ทั้งงาน ได้ทั้งคนได้ทั้งหลักการ และได้ทั้งคนได้ทั้งธรรม อันนี้  
เป็นหลักการสำคัญที่เป็นเรื่องของดุลยภาพ เป็นอันว่า คนที่น่าเคารพ เป็นครู นั้นจะยึดถือหลักการ  
เป็นใหญ่ เองงานเป็นสำคัญ เอาธรรมนำหน้า เมื่อเอาใจใส่ดูแลคนให้ดี ก็เป็นปิโยด้วย ก็ได้ดุลยภาพ  
อย่างที่วามานี้ แต่ข้อที่สำคัญก็คือ เมื่อมองกว้างออกไปถึงที่สุด การเอาคนกับเอาหลักการก็จะมา  
บรรจบกัน หมายความว่า ถ้าเอาคนที่เขานับถือ เป็นรายคน หรือเป็นคนๆ ไป ก็อาจจะขัดกับธรรม  
เพราะธรรมนั้นก็คือเอาคนทั้งหมดหรือทั้งสังคม ถ้าเราเอาบุคคลโดยยอมเสียธรรม ก็จะเสียแก่สังคม  
ทั้งหมด เมื่อรักษารธรรมก็จะรักษาสังคมไว้ได้ เพราะในที่สุดสังคมดำรงอยู่ได้ด้วยธรรม เนื่องจากธรรม

เป็นฐานที่รองรับสังคมไว้ เพราะฉะนั้น การเอาธรรมก็คือเอาทั้งหมด หรือรักษาสังคมของมนุษยชาติเอาไว้ มิใช่เห็นแก่บุคคลผู้เดียวแล้ว ยอมทำลายธรรมที่รักษาสังคมของมนุษย์ทั้งหมด

นอกจากนั้น การที่งานและการทุกสิ่งทุกอย่างจะบรรลุผลสำเร็จก็ต้องเป็นอย่างถูกต้อง หลักการ คือตามเหตุปัจจัยของมัน ซึ่งกล่าวโดยสรุปได้ว่า ตามธรรมนั่นเอง เพราะฉะนั้น ธรรมหรือหลักความจริงและหลักการจึงเป็นตัวตัดสินขั้นสุดท้าย ด้วยเหตุนี้ผู้นำจึงต้องเป็นผู้มีใจธรรม เป็นผู้ถือหลักการเป็นใหญ่ และเข้าใจชัดเจนในหลักการ

พรหมวิหารธรรม ๔ ประการ จึงเป็นหลักธรรมที่ส่งเสริมภาวะผู้นำของบุคคล โดยเฉพาะอย่างยิ่ง บุคคลที่อยู่ในฐานะของผู้ปกครอง หรือผู้นำบุคคล องค์กร ชุมชน สังคม ประเทศชาติ เพราะหากผู้นำดำรงตนอยู่ในฐานะของผู้ที่เพียบพร้อมไปด้วยหลักเมตตา กรุณา มุทิต และอุเบกขา ต่อผู้ใต้บังคับบัญชา หรือผู้ที่อยู่ในฐานะผู้ใต้ปกครองแล้ว ก็จะนำมาซึ่งความยอมรับในตัวผู้นำอย่างบริสุทธิ์ใจ มีความเต็มใจที่จะทำงานสนองให้กับผู้นำหรือกับองค์กรอย่างเต็มกำลังความสามารถ เพราะมีความเชื่อมั่นในตัวผู้นำ และมีความเชื่อมั่นในคุณธรรมที่อยู่ในตัวผู้นำของตนว่า เต็มไปด้วยความรักความปรารถนาดีต่อผู้ตามหรือผู้ใต้บังคับบัญชาทุกคนอย่างเท่าเทียม เสมอเหมือนกัน มีความกรุณาปรารถนาจะช่วยเหลือ ไม่ทอดทิ้ง ยามที่ผู้ตามหรือผู้ใต้บังคับบัญชาก่ออยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก มีความเต็มใจให้ความเอ็นดู และแสดงออกถึงความปลื้มปิติยินดีด้วยความบริสุทธิ์ใจ ในยามที่ผู้ตามหรือผู้ใต้บังคับบัญชาประสบความสำเร็จ หรือบรรลุเป้าหมายต่างๆ ในทุกขั้นตอนและทุกกิจกรรมในชีวิต และมีความหนักแน่น มีใจเป็นกลาง ไม่ลำเอียงด้วยอคติธรรม ๔ ประการ ทำให้ผู้ตามหรือผู้ใต้บังคับบัญชาให้ความเคารพนับถือ และเชื่อมั่นพร้อมก้าวตามอย่างไม่ลังเล ส่งผลให้องค์กรพัฒนาไปสู่ความเป็นเลิศในที่สุด ส่งผลดีทั้งต่อตัวผู้นำ ผู้ตาม องค์กร และสังคมโดยภาพรวม อีกทั้งยังจรโล่งสังคมแห่งคุณธรรมตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาได้ไปในคราวเดียวกันด้วย