

พรหมวิหาร 4 กับการเยียวยาใจในวิกฤตโควิด 19

Four sublime states of mind and mind healing in Covid-19 crisis

นางสาวพุทธิดา มากพูน¹

Miss Bhudathida Markpoon

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

Email: bhudathida10@gmail.com

บทคัดย่อ

ในสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ที่สร้างความวิตกกังวลให้กับทุกชีวิตเป็นอย่างมาก วิธีชีวิตเปลี่ยนแปลงไปโดยไม่ทันตั้งตัว สิ่งเหล่านี้ล้วนก่อให้เกิดภาวะทุกข์ภายในจิตใจทั้งสิ้น ความเห็นอกเห็นใจกันและกัน “เอาใจเขามาใส่ใจเรา” เป็นสิ่งที่สังคมแสวงหาเพื่อลดทอนความทุกข์ในใจ หลักพรหมวิหาร 4 คือ ธรรมอันเป็นเครื่องอยู่อย่างประเสริฐ ซึ่งประกอบด้วยธรรม 4 ประการ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา เป็นหนทางแห่งการเยียวยาจิตใจ เพื่อให้เกิดความไมตรีและอารีต่อกัน เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจซึ่งเป็นหลักธรรมที่จำเป็นต่อสังคมในภาวะทุกข์นี้

คำสำคัญ : พรหมวิหาร, เยียวยา, วิกฤตโควิด 19

Abstract

In the situation of spread of COVID-19. That creates anxiety for all life because lifestyle changes in unexpectedly. All of these things cause a state of suffering within their mind. Mutual sympathy as “To put yourself in someone else’s shoes” is society seeks to reduce the suffering in their heart. It consists of four sublime states of mind which loving-kindness, compassion, sympathetic joy, equanimity, which are the means of healing the mind to create goodwill and kindness towards each other. It is a tool that binds the mind which is an essential principle for society in this affliction.

¹ สาขาวิชาพุทธจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Keywords: Four sublime states of mind, healing, Covid-19 crisis

บทนำ

ความทุกข์นั้นเป็นสิ่งที่อยู่คู่กับมนุษย์ทุกคนอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ โดยเฉพาะในสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ที่สร้างความวิตกกังวลให้กับทุกชีวิตเป็นอย่างมาก วิธีชีวิตเปลี่ยนแปลงไปโดยไม่ทันตั้งตัว ความเปลี่ยนแปลงนี้ก่อให้เกิดความทุกข์โดยไม่รู้ตัว เกิดความกังวล หวาดกลัวกับความไม่แน่นอนในอนาคต สิ่งเหล่านี้ล้วนก่อให้เกิดภาวะทุกข์ภายในจิตใจทั้งสิ้น

ความสุขเป็นสิ่งที่ทุกชีวิตโหยหาเพื่อคลายความทุกข์จากวิกฤตโควิดในครั้งนี้ กล่าวได้ว่าไวรัสโควิด -19 เป็นตัวการทำลายความสุขของมนุษย์ ดังคำกล่าวที่ว่า “สงครามที่เกิดภายนอก ย่อมเกิดจากสงครามภายใน” ใจที่เกิดภาวะแห่งสงคราม คือใจที่จมดิ่งอยู่กับความแบ่งแยกที่เกิดขึ้นภายในระหว่างความเป็นจริงของธรรมชาติกับความต้องการของตน โดยเฉพาะในภาวะวิกฤตโรคระบาดนี้ หากมองให้ลึกซึ้งลงไปจะพบว่าชีวิตนั้นโดยแท้จริงแล้ว คือ สายใยสัมพันธ์ระหว่างทุกสรรพสิ่งบนโลก ที่ดำรงอยู่อย่างเป็นเนื้อเดียวกัน ทุกสรรพสิ่งล้วนมาประกอบเกี่ยวข้องสัมพันธ์เป็นบ่อเกิดของทุกชีวิต เหตุเพราะทุกสรรพสิ่งล้วนมีส่วนเกี่ยวเนื่องกันและเชื่อมโยงสายใยเป็นสายสัมพันธ์หนึ่งเดียวกันอย่างน่าอัศจรรย์ จิตใจที่เห็นถึงการดำรงอยู่อย่างเชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียวของทุกสรรพสิ่ง ย่อมเป็นบ่อเกิดของความกตัญญูสำนึกรู้คุณต่อสรรพสิ่งบนโลก ทำให้เกิดความอ่อนน้อมถ่อมตน และรู้สึกชื่นชมยินดีกับทุกสิ่ง ด้วยความเข้าใจว่าชีวิตคือความอาร์ กี่กูล ความสำนึกรู้คุณนั้นจะลบเลือนความเห็นแก่ตัวของมนุษย์ เหลือเพียงจิตใจที่ความอาร์ กี่กูลและกัน ความอาร์ ไมตรีจิตนี้ย่อมนำพาชีวิตให้ดำเนินไปอย่างสันติสุขและเข้าใจในธรรมชาติ

ในทางพระพุทธศาสนานั้นหลักธรรมที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงค้นพบแล้วนำมาตรัสสอนสาวกยังคงให้ผลตามที่พระองค์ตรัสไว้ทุกประการไม่เคยเปลี่ยนแปลง ทนต่อการพิสูจน์ เป็นอกาลิก ไม่ประกอบด้วยกาล คือ ไม่ขึ้นกับกาลเวลา เป็นจริงอยู่อย่างไร ก็เป็นอย่างนั้น ไม่จำกัดด้วยกาล ดังเช่น หลักพรหมวิหาร 4 ซึ่งเป็นหลักคำสอนที่พระพุทธองค์ทรงวางไว้ เพื่อเป็นแนวทางแก่การปฏิบัติต่อกันของสาวก เพื่อให้เกิดความไมตรีและอาร์ กี่กูลต่อกัน เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ หลักพรหมวิหาร 4 นี้ คือ การสงเคราะห์กันและกัน เป็นหลักจำเป็นต่อสังคม เป็นอีกวิธีหนึ่งที่ทำให้เกิดความรัก ความสามัคคี ความเกี่ยวเนื่องในสังคม ครอบครัว องค์กร สถาบันและชุมชน หลักธรรมนี้ยังไม่มีทฤษฎีสมัยใหม่ของผู้ใดมาล้มล้างได้จนเวลาล่วงมากกว่าสองพันปีเศษแล้ว คุณธรรมทั้ง 4 ประการนี้ จึงเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวใจกันไว้เสมือนหนึ่งสลักเพชรณ บุคคลผู้มีพรหมวิหารธรรมประทับในจิตย่อมเป็นที่น่าสนใจ แกร่ง รักใคร่ น่ายกย่องนับถือ และมีความสุขในชีวิต

ความหมายของพรหมวิหาร 4

พระพุทธเจ้าตรัสถึงบุคคลผู้เสมอด้วยพรหม มีพรหมวิหาร 4 ประทับในจิต ไว้ดังนี้ ว่า “ดูกรโธณะ ก็พราหมณ์เป็นผู้เสมอด้วยพรหมอย่างไร พราหมณ์ในโลกนี้เป็นอุกโตสุชาติทั้งฝ่ายมารดา และบิดา มีกรรมเป็นที่ถือปฏิสนธิมดจดติดตลอด ๗ ชั่วบรรพบุรุษ ไม่มีใครจะคัดค้านติเตียนได้โดยอ้างถึงชาติ เขาประพฤติกอการพรหมจรรย์เรียนมนต์อยู่ตลอด 48 ปี ครั้นแล้ว ย่อมแสวงหาทรัพย์สำหรับบูชาอาจารย์เพื่ออาจารย์โดยธรรมอย่างเดียว ไม่แสวงหาโดยไม่เป็นธรรม ก็ธรรมในการแสวงหาอันอย่างไร คือ ไม่ใช่แสวงหาด้วยกสิกรรม พาณิชยกรรม โครักขกรรม การเป็นนักรบ การรับราชการ ศิลปะอย่างใดอย่างหนึ่ง เขาถือกระเบื้องเที่ยวภิกขาจารอย่างเดียว มอบทรัพย์สำหรับบูชาอาจารย์แก่อาจารย์แล้ว ปลงผมและหนวด นุ่งห่มผ้ากาสายะ ออกบวชเป็นบรรพชิต เขาบวชแล้วอย่างนี้ มีใจประกอบด้วยเมตตาแผ่ไปตลอดทิศหนึ่งอยู่ ทิศที่ 2 ที่ 3 ที่ 4 ก็เหมือนกัน ตามนัยนี้ ทั้งเบื้องบน เบื้องล่าง เบื้องขวาง แผ่ไปตลอดโลก ทัวสัตว์ทุกเหล่า ในที่ทุกสถาน ด้วยใจประกอบด้วยเมตตา อันไพบุลย์ ถึงความเป็นใหญ่ หาประมาณมิได้ ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียนอยู่ ฯ

มีใจประกอบด้วยกรุณา ... ประกอบด้วยมุทิตา ... ประกอบด้วยอุเบกขา แผ่ไปตลอดทิศหนึ่งอยู่ ทิศที่ 2 ที่ 3 ที่ 4 ก็เหมือนกัน ตามนัยนี้ ทั้งเบื้องบน เบื้องล่าง เบื้องขวาง แผ่ไปตลอดโลก ทัวสัตว์ทุกเหล่า ในที่ทุกสถานด้วยใจประกอบด้วยอุเบกขา อันไพบุลย์ ถึงความเป็นใหญ่ หาประมาณมิได้ ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียนอยู่ เธอเจริญพรหมวิหาร 4 ประการนี้แล้ว เมื่อตายไปย่อมเข้าถึงสุคติพรหมโลก ดูกรโธณะ พราหมณ์เป็นผู้ชื่อว่าเสมอด้วยพรหม อย่างนี้แล ฯ”

ความหมายของคำว่า “พรหมวิหาร” มีนักวิชาการในพระพุทธศาสนาเถรวาทให้คำจำกัดความไว้ ดังนี้

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2546) ให้ทัศนะว่า พรหมวิหาร 4 หมายถึง ธรรมเครื่องอยู่ของพรหม ธรรมเครื่องอยู่อย่างพรหม ธรรมประจำใจที่ทำให้เป็นพรหมหรือให้เสมอด้วยพรหม หรือธรรมเครื่องอยู่ของท่านผู้มีคุณยิ่งใหญ่

พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) (2549) ได้กล่าวถึงพรหมวิหาร หมายถึงหลักธรรมสำหรับผู้ใหญ่

ปัญญานันทภิกขุ (ปิ่น ปณฺณานนฺโท) (2541) ได้กล่าวถึง พรหมวิหาร 4 ว่าเป็นหลักใจ คือมีเมตตารักใคร่ปรารถนาให้ผู้อื่นได้รับความร่มเย็นเป็นสุขโดยทั่วกัน กรุณาสงสารช่วยเหลือผู้อื่นที่ทุกข์ยากจนเต็มความสามารถ มุทิตา พลอยยินดีต่อผู้อื่นที่มีความเจริญขึ้น แม้จะได้รับยกย่องดีกว่าตนก็ไม่คิดริษยา อุเบกขา วางตนเฉย ๆ ในเวลาที่เห็นผู้อื่นต้องได้รับโทษ หรือรับความวิบัติที่ตนไม่สามารถจะช่วยเหลือได้ หรือตนช่วยแล้วแต่ไม่สำเร็จ

จากความหมายดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า พรหมวิหาร 4 หมายถึง หลักธรรมที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยว เป็นหลักความประพฤติแห่งความอารีและเกื้อกูลแก่กัน เป็นหลักธรรมในการกำกับความประพฤติในการดำเนินชีวิต เพื่อปฏิบัติต่อตนเองและผู้อื่นได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

องค์ประกอบของพรหมวิหาร 4

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2544) ได้กล่าว องค์ประกอบของพรหมวิหารธรรมไว้ 4 ประการ ได้แก่

1. เมตตา คือความรักปรารถนาดีอยากให้เขามีความสุข มีจิตอันแผ่ไมตรีและคิดทำประโยชน์แก่มนุษย์สัตว์ทั่วหน้า
2. กรุณา คือ ความสงสาร คิดช่วยให้พ้นทุกข์ ใฝ่ใจในอันที่จะปลดปล่อยบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของปวงสัตว์
3. มุทิตา คือ ความยินดี ในเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข มีจิตผ่องใสบันเทิง กอปรด้วยอาการแช่มชื่นเบิกบานอยู่เสมอ ต่อสัตว์ทั้งหลายผู้ดำรงในปกติสุข พลอยยินดีด้วยเมื่อเขาได้ดีมีสุข เจริญอกงามยิ่งขึ้นไป
4. อุเบกขา คือ ความวางใจเป็นกลาง ไม่เอนเอียงด้วยรักและชัง พิจารณาเห็นกรรมที่สัตว์ทั้งหลายกระทำแล้ว อันควรได้รับผลดีหรือชั่ว สมควรแก่เหตุอันตนประกอบ พร้อมทั้งจะวินิจฉัยและปฏิบัติไปตามธรรม รวมทั้งรู้จักวางเฉยสงบใจมองดู ในเมื่อไม่มีกิจที่ควรทำ

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช) (2541) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของพรหมวิหารธรรมนั้นมี 4 ประการ คือ

1. เมตตา ความจริงใจ ความรัก ความปรารถนาดีต่อผู้อื่นไม่มีเล่ห์เหลี่ยมดูได้จากสีหน้าที่บ่งบอก คือยิ้มแย้มแจ่มใสและดูจากการกระทำที่มุ่งหวังให้ผู้อื่นมีดียิ่ง ๆ ขึ้นไป
2. กรุณา ความสงสาร ความเห็นอกเห็นใจต่อเพื่อนมนุษย์ร่วมโลกยามเห็นผู้อื่นมีความลำบากก็ทนอยู่ไม่ได้ ต้องแสดงออกมาด้วยการเข้าช่วยเหลือเจือจุน ด้วยความเต็มใจเสมอ ในทำนองสุขที่สุดด้วย นั่นเอง
3. มุทิตา ความชื่นชมยินดีในความสำเร็จสมหวังของผู้อื่นไม่แสดงความอิจฉาริษยาด้วยการทนดูเห็นคนที่เขาได้ดีกว่าตัวไม่ได้ ดูได้จากการไปแสดงไมตรีจิตต่อบุคคลอื่นหรือชื่นชมต่อความสำเร็จของผู้อื่นโดยไม่ต้องบังคับใจ
4. อุเบกขา ความวางเฉยในเมื่อไม่อาจจะช่วยเหลือเขาได้ ไม่ทักถมซ้ำเติมและเมื่อผู้อื่นผิดพลาดหรือได้รับความวิบัติ ไม่แสดงอาการสมน้ำหน้าเมื่อเขาพลาด เป็นต้น

บุญมี แท่นแก้ว (2539) กล่าวถึงองค์ประกอบของพรหมวิหาร 4 ประการดังนี้

1. เมตตา หมายถึง ความรัก คือ ความปรารถนาดีมีไมตรีจิต ต้องการความช่วยเหลือให้ทุกคนประสบประโยชน์และความสุข

2. กรุณา หมายถึง ความสงสาร คือ อยากช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์โศกที่ประสบเดือดร้อนของบุคคลและสัตว์ทั้งปวง

3. มุทิตา หมายถึง ความเบิกบานพลอยยินดีเมื่อเห็นผู้อื่นอยู่ดีมีสุข ก็มีจิตใจแช่มชื่นแจ่มใสเบิกบาน เมื่อเห็นเขาประสบความสำเร็จ งามยิ่งขึ้นไปก็พลอยยินดี ปรีดาปราโมทย์บันเทิงใจด้วย

4. อุเบกขา หมายถึง ความมีใจเป็นกลาง คือ มองตามความเป็นจริง โดยวางจิตเรียบสม่ำเสมอ มั่นคง แน่วแน่ เที่ยงตรงดุจดาวจรัส มองเห็นการที่บุคคลจะได้รับผลดีหรือชั่วสมควรแก่เหตุผลที่ตนประกอบ พร้อมทั้งจะวินิจฉัยวางตนและปฏิบัติไปตามความเที่ยงธรรม

แก้ว ขิตตะขบ (2547) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของพรหมวิหาร ประกอบด้วย 4 อย่าง คือ

1. เมตตา ความรักใคร่ ปรารถนาจะให้เขาเป็นสุข คำว่า “เมตตา” หมายถึงความสนิทสนม คือความใคร่ที่เว้นจากราคะ ความกำหนด ได้แก่ความปรารถนาให้เกิดความสุขความเจริญแก่ผู้อื่น ความปรารถนาดีอยากให้มีความสุข ความมีจิตอันแผ่ไมตรีและคิดทำประโยชน์แก่มนุษย์และสัตว์ทั่วหน้า

2. กรุณา ความสงสาร คิดจะช่วยให้เขาพ้นทุกข์ คำว่า “กรุณา” หมายถึงความห่วงใยเมื่อเห็นผู้อื่นได้รับทุกข์ร้อน ได้แก่ปรารถนาเพื่อจะปลดเปลื้องความทุกข์ร้อนของเขาหรือความสงสารคิดจะช่วยให้พ้นทุกข์ ความใส่ใจในอันที่จะปลดเปลื้องบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของปวงสัตว์

3. มุทิตา ความพลอยยินดี เมื่อผู้อื่นได้ดี คำว่า “มุทิตา” หมายถึงความชื่นบาน ได้แก่ความพลอยยินดีในเมื่อผู้อื่นได้ดี หรือความยินดีในเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข มีจิตใจผ่องใสบันเทิงประกอบด้วยอาการแช่มชื่นเบิกบานอยู่เสมอต่อสรรพสัตว์ผู้ดำรงในปกติสุข พลอยยินดีด้วยเมื่อเขาได้ดีมีสุขเจริญงามยิ่งขึ้นไป

4. อุเบกขา ความวางเฉยไม่ติใจไม่เสียใจเมื่อผู้อื่นถึงความวิบัติ คำว่า อุเบกขา หมายถึงความวางเฉย ได้แก่วางตนเป็นกลาง ความวางใจเป็นกลางอันจะทำให้ดำรงอยู่ในธรรมตามที่พิจารณาเห็นด้วยปัญญา คือมีจิตเรียบตรงเที่ยงธรรมดุจดาวจรัส ไม่เอนเอียงด้วยรักและชังพิจารณาเห็นกรรมที่สัตว์ทั้งหลายกระทำแล้วอันควรได้รับผลดีหรือชั่ว สมควรแก่เหตุอันประกอบ พร้อมทั้งจะวินิจฉัยและปฏิบัติไปตามธรรม

จากองค์ประกอบข้างต้น “พรหมวิหาร 4” คือ ธรรมอันเป็นเครื่องอยู่ของพรหมหรือธรรมประจำใจของพรหม หรือธรรมเครื่องอยู่อย่างประเสริฐ เป็นธรรมประจำใจอันประเสริฐ เพื่อความประพฤติที่ประเสริฐและบริสุทธิ์ ประกอบด้วย เมตตา ความปรารถนาให้ผู้อื่นได้รับสุข กรุณา ความปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ มุทิตา ความยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี อุเบกขา การรู้จักวางเฉย หากปฏิบัติตน

โดยใช้พรหมวิหารเป็นเครื่องมือในการดำเนินชีวิตแล้ว จึงจะชื่อว่าได้ดำเนินชีวิตด้วยความหมดจด และปฏิบัติตนต่อมนุษย์ทั้งหลายโดยชอบ

การเจริญพรหมวิหารธรรม

พระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส (2537) กล่าวไว้ว่า “โลโก ปัตถัมภิกา เมตตา” แปลความว่า เมตตาเป็นเครื่องค้ำจุนโลก

1. เมตตา (Loving-Kindness) คือ ความรัก ความหวังดี ที่ปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข มีความรักและความหวังดีแก่เพื่อนมนุษย์ ความรักจะเกิดได้ถ้ารู้จักมองแง่ดี หรือส่วนดีของบุคคลอื่น

2. กรุณา (Compassion) มีความสงสารคิดจะช่วยให้พ้นทุกข์ หมายถึง พุติกรรมหวังดี เมื่อเห็นผู้อื่นมีความทุกข์ร้อน ตกทุกข์ได้ยาก ก็รู้สึกสงสาร หวั่นใจไปตามเมื่อเห็นเขามีความทุกข์ กรุณาธรรมเป็นเครื่องปราบจิตใจไม่ให้คิดเบียดเบียนคนอื่นให้ได้รับความลำบากในการกระทำการ กิจกรรมต่าง ๆ ย่อมมีความลำบากทั้งกายและใจ มีความเห็นอกเห็นใจ ช่วยอำนวยความสะดวก สนับสนุน อุปกรณ์ เครื่องมือ ให้เต็มกำลังในการงาน

3. มุทิตา (Sympathetic Joy) มีความยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี หมายถึง มีความชื่นบานในเวลา ที่ผู้อื่นได้รับความดี เมื่อเขามีความเจริญด้วยความรู้ความสามารถ เจริญด้วย ลาภ ยศ และชื่อเสียง พลอยชื่นชมยินดีตามด้วยคุณธรรม มุทิตาธรรมเมื่ออยู่ในดวงจิตของผู้ใด ผู้นั้นย่อมปราบปรามซึ่ง ความริษยา อิจฉาริษยาในคุณงามความดีของผู้อื่น ความอิจฉาริษยาเป็นโทษทำลายความสามัคคี และความเจริญของหมู่คณะ เมื่อเกิดขึ้นย่อมชักนำจิตให้วิปริตไปต่าง ๆ นานา คิดแต่อุบายในการ ทำลายยุยงให้เสียหาย แม้เหตุแห่งความไม่เป็นจริง มีแต่มุทิตาธรรมที่ปราบปรามความอิจฉาริษยาของ คนในสังคม ในองค์กรได้ เมื่อมีมุทิตาย่อมได้รับความนิยมนับถือ จึงเป็นคุณธรรมที่ควรปลูกฝังให้มีใน ใจของบุคคล

4. อุเบกขา (Equanimity) มีการวางตนเป็นกลาง มีความวางเฉย ไม่เสียใจ ไม่ดีใจ เมื่อ สถานการณ์ไม่เอื้อที่จะแสดงพฤติกรรมตามคุณธรรมความมีเมตตา กรุณา และมุทิตาจิตได้ อุเบกขา ธรรมเป็นคุณธรรมของผู้ใหญ่ หัวหน้างาน ผู้ที่ปกครองพนักงาน เจ้าหน้าที่ หมู่คณะ ที่ต้องประพฤติ ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ เมื่อมีผู้ประพฤติดีก็ต้องชมยกย่องสรรเสริญคุณงามความดีของเขา แต่เมื่อมีผู้ ประพฤติไม่ดีก็ต้องถูกตำหนิ ลงโทษตามกรณีของความผิดไม่ตัดสินเอนเอียงเพราะอำนาจอคติที่ผิด ๆ นี่คือ พฤติกรรมการมีอุเบกขาธรรม

พรหมวิหารทั้ง 4 ประการดังกล่าวมานี้ เมตตาธรรมควรเจริญในเวลาปกติย่อมอยู่ร่วมกับ ผู้อื่นอย่างไม่มีเวร ไม่มีภัย มีความรักความสนิทสนมกลมเกลียวกันเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน กรุณาธรรมควรเจริญในเวลาผู้อื่นได้รับความทุกข์ ความเดือดร้อน กรุณา ธรรมย่อมนำมาซึ่งการช่วยเหลือเกื้อกูลเอื้ออาทรต่อกัน อยู่ด้วยความมีน้ำใจ ผูกพันกันอย่างแนบแน่น

มีมนุษย์สัมพันธ์ที่ดีต่อกันและกัน มุทิตาธรรมควรเจริญในเวลาที่คุณอื่นได้รับความชอบที่เขากระทำ คุณงามความดี มุทิตาธรรมย่อมนำมาซึ่งความโสมนัส เอิบอิ่มใจ ยินดี สามัคคีกลมเกลียวเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน นำมาซึ่งความสุขใจ สบายใจ อยู่ร่วมกันอย่างกัลยาณมิตร สัมพันธจิต สนิทใจ อุเบกขา ธรรมควรเจริญในเวลาที่คุณอื่นถึงความวิบัติที่ไม่อาจช่วยเหลือได้ ยึดถือดังคำสอนใน พระไตรปิฎก ว่า “กัมมุนา วัตตตี โลโก” สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม นั่นคือ ตั้งสติ ทำความเข้าใจว่า บุคคลมีกรรม เป็นของตน หากทำความดีก็จะได้ผลตอบแทนในทางดี หากกระทำความชั่วก็ย่อมได้รับผลชั่ว ตอบสนองไม่มีทางหนีหนีกรรมตนพ้น เหมือนล้อเกวียนหมุนไปตามรอยเท้าโค

สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี (2539) ได้ทรงตรัสถึงพรหมวิหาร อันประกอบด้วย เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา 4 ประการนี้ มีรายละเอียดดังนี้

1. เมตตา คือภาวะของจิตที่มีเอื้อโยไมตรีจิตคิดเกื้อกูลด้วยประโยชน์ปราศจากอาฆาต พยาบาท โกรธแค้น แสดงออกทางสีหน้าและสายตาที่สงบเข้มแข็ง มองด้วยสายตาอันแสดงถึงใจที่เอื้ออาบด้วยความปรารถนาดีให้มีความสุข ปราศจากความมั่งร้ายที่เป็นภัยเวรทั้งปวง เมตตานี้เป็นพรหมวิหารธรรมข้อหนึ่งซึ่งบ่มให้เกิดขึ้นภายในจิต วิธีอบรมคือ ระวังใจมิให้โกรธแค้น ชัดเคือง อาฆาต พยาบาท เมื่อภาวะของจิตเช่นนั้นเกิดขึ้นก็พยายามสงบระงับเสีย หัดคิดว่าตัวเองรักสุข ต้องการความสุขฉันใด คนอื่นสัตว์อื่นก็ฉันนั้น เมื่อทำความสงบจากอาฆาตพยาบาทและทำไมตรีจิตมิตรใจให้เกิดขึ้นได้แล้ว ควรหัดแผ่จิตเช่นนั้นออกไปแก่คนอื่นสัตว์อื่น โดยเจาะจงหรือไม่เจาะจงทั่วไป ด้วยใจที่คิดปรารถนาสุขประโยชน์ดังเช่นคิดว่า “จงอย่ามีเวร อย่ามีเบียดเบียน อย่ามีทุกข์ มีสุขรักษาดตนให้ สวัสดิ์เกิด”

ภาวะของจิตที่มีความรักใคร่ปรารถนาจะให้มีความสุข ย่อมมีอยู่ในตนและในคนที่เป็นที่รัก อยู่เป็นปกติ แต่ยังมีเจือด้วยราคะเสนหาบ้าง เจือด้วยอาฆาตพยาบาทในผู้อื่นสัตว์อื่นบ้างนี้ จึงนับว่าเป็นภาวะของจิตที่เป็นสามัญธรรมดา พระบรมศาสดาทรงสั่งสอนให้ปรับปรุงสิ่งที่มีอยู่เป็นสามัญธรรมดาให้เป็นธรรม คือ เป็นคนเกื้อกูลขึ้นมา คือ ให้รักใคร่ปรารถนาสุขดังกล่าวให้เป็นคุณอันบริสุทธิ์ ที่เกื้อกูลกว้างขวางออกไป มิให้คับแคบเฉพาะตนและคนซึ่งเป็นที่รักในวงแคบของตนหรือจำเพาะพวกของตน แต่ให้แผ่กว้างออกไปตลอดจนถึงไม่จำกัดไม่มีประมาณ และให้ปราศจากอาฆาตพยาบาท ทั้งให้บริสุทธิ์จากราคะ สนิหาด้วย เพราะอาฆาตพยาบาทที่เป็นศัตรูให้ห่างจากเมตตา ราคะสนิหาเป็น ศัตรูที่ใกล้ของเมตตา ความรักใคร่ที่เป็นสามัญธรรมดาของโลกย่อมเจือปนด้วยทั้งสองสิ่งนั้น ทาง ปฏิบัติอบรม จึงต้องอบรมสิ่งที่มีอยู่เป็นธรรมดาโลกให้เป็นธรรมขึ้นมาให้เป็นเครื่องคุ้มครองโลก ดัง ภาษิตที่ว่า “โลโก ปัตถัมภิกา เมตตา เมตตาธรรมเป็นเครื่องคุ้มครองโลก” ฉะนั้น จึงได้มีพุทธสุภาษิต ตรัสสอนไว้ให้ยกตนเป็นพยานหรือเป็นอุปมา แปลความหมายว่า “ตนเองหาคั่นด้วยใจไปทั่วทุกทิศ ก็ ไม่พบว่าใครจะเป็นที่รักไปกว่าตนในที่ไหน ๆ ตนของคนอื่นทั้งหลายก็เป็นที่รักของเขาเหมือนอย่างนั้น เพราะเหตุนี้ผู้ที่รักตนจึงไม่ควรเบียดเบียนผู้อื่น” และให้ยกตนที่เป็นที่รักเป็นอุปมาว่า “พึงแผ่จิตถึง

สัตว์ทั้งปวงด้วยเมตตา เหมือนอย่างเห็นคนผู้เป็นที่รักเป็นที่ชอบใจแล้วเกิดไมตรีจิตมิตรรักใคร่ ฉะนั้น” ดังนั้นจึงควรหัดแผ่เมตตาเข้ามาให้ตนเองก่อน แล้วจึงแผ่ไปให้คนอื่น ตั้งตนแก่คนที่เป็นที่รัก เพราะจะแผ่ไปง่าย แล้วจึงแผ่ไปในคนที่เป็กลาง ๆ แล้วจึงแผ่ไปในคนที่เป็นศัตรูไม่ชอบใจกัน และให้ เว้นคนที่งก่อให้เกิดราคะสีเนหาแก่คนที่ตายไปแล้ว การแผ่เข้ามาในตนเองจะต้องมีตนเป็นพยาน อ้างอิงดังกล่าวข้างต้น พิจารณาจะเห็นได้ว่าตนเองจะต้องมีสุขเพราะจิตใจสงบ ปราศจากอาฆาต พยาบาทเสียก่อน อาฆาตพยาบาทนั้นเหมือนไฟที่เผาใจตนเองให้ร้อน และแผ่ความร้อนไปถึงคนอื่น ด้วย ฉะนั้น ตนเองจึงเป็นบุคคลที่ควรเมตตาและแผ่เมตตาเข้ามาดับไฟที่เผาใจนี้ลงเสียก่อน ประพรม ลงไปด้วยน้ำ คือ เมตตา ซึ่งควรจะเปลี่ยนจิตใจภาวะที่ร้อนมาสู่ภาวะที่เย็นสนิทด้วยมิตรภาพไมตรี เมตตาจึงเป็นธรรมเครื่องที่ใจตนเองให้อยู่เป็นสุขและแผ่ความเย็นความสุขออกไปถึงผู้อื่นอีกด้วย เมตตาไม่เพียงมีขอบเขต ไม่เพียงมีระยะเวลา ไม่ว่าจะอยู่ในฐานะเช่นไร ณ ที่แห่งใด ในกาลไหน เมตตาพึง มีได้อย่างเต็มเปี่ยมโดยปราศจาก เพราะเมตตาไม่จำเป็นต้องอาศัยทรัพย์สินสิ่งของ เมตตาเป็นเรื่องของ จิตใจโดยบริสุทธิ์แท้ เมื่อมีจิตใจก็มีเมตตาได้ด้วยกันทุกคนและพึงมีเมตตาอย่างยิ่งด้วยกันทุกคน เพราะไม่เป็นการต้องลงทุนลงแรงอย่างใดเลย เพียงแต่น้อมใจลงให้อ่อนละมุน ไม่ใจแข็งใจดำ แม้เมื่อรู้ เห็นอยู่ว่าเขาเป็นทุกข์ เพียงแต่น้อมใจลง ประารถนาให้เขาเป็นสุขโดยทั่วกันเท่านั้นเองก็เป็นการแสดง เมตตาแล้ว

2. กรุณา คือภาวะจิตใจที่หวั่นไหวไปเพราะความทุกข์ร้อนของผู้อื่น เหมือนอย่างถ้าซื้อได้ จะซื้อทุกข์ของเขา คือ จะช่วยทำความทุกข์ของเขาให้หมดสิ้นไป จึงมีโอกาที่ทนเฉยอยู่ไม่ได้ ต้อง ขวนขวายช่วยเหลือเพื่อบำบัดความทุกข์ ปราศจากความเบียดเบียนซ้ำเติม เห็นใครตกอยู่ในความ ทุกข์ไม่มีที่พึ่งก็อดอยู่ไม่ได้ที่ต้องคิดช่วย กรุณานี้เป็นพรหมวิหารธรรมอีกข้อหนึ่งที่พึงอบรมให้มีในจิต วิธีอบรม คือ ระวังใจไม่ให้คิดเบียดเบียนใคร และหัดใจให้คิดว่าเมื่อตนเองมีทุกข์ก็ต้องการความ ช่วยเหลือฉนั้นใด ผู้อื่นสัตว์อื่นก็ฉนั้นนั่น ดังนี้แล้วก็หัดใจไม่ให้หนึ่งดูดาย ให้ขวนขวายให้เปลื้องทุกข์ของ ผู้อื่นตามความสามารถหรือตามที่ควรจะทำได้ หัดแผ่จิตใจที่กรุณาออกไปให้แก่คนและสัตว์ทั้งหลาย โดยเจาะจง หรือโดยไม่เจาะจงทั่วไป ด้วยความคิดว่า “จงพ้นความทุกข์เดือดร้อน ฉะนั้น” ภาวะของ จิตใจที่ต้องการความช่วยเหลือในเมื่อมีทุกข์ ย่อมมีอยู่เป็นสามัญธรรมดา แต่ยั้งเจือด้วยวิหิงสา คือ ความคิดเบียดเบียนผู้อื่นสัตว์อื่นเพื่อให้ตนพ้นทุกข์ และยั้งความโสโกโทมนัสเมื่อได้เห็นทุกข์ของคน ที่ เป็นที่รัก เพราะเป็นภาวะของจิตที่คับแคบต้องการให้ตนเองและคนผู้เป็นที่รักของตนพ้นทุกข์เท่านั้น พระพุทธเจ้าทรงสอนได้ปฏิบัติอบรมปรับปรุงภาวะที่มีอยู่ให้เป็นธรรมขึ้น มิให้คับแคบเฉพาะตนและผู้ ที่ตนรักหรือจำเพาะพวกของตน แต่ให้แผ่กว้างออกไปตลอดจนถึงไม่มีจำกัดไม่มีประมาณ และให้ ปราศจากวิหิงสาความเบียดเบียน และให้ความสงบโสโกโทมนัสในเพราะทุกข์ของคนที่เป็นที่รักด้วย เพราะว้าวิหิงสาเป็นศัตรูที่ห่างของกรุณา ส่วนความโสโกโทมนัสเป็นศัตรูที่ใกล้ของกรุณา จึงมีพุทธ ภาษิตตรัสสอนไว้ให้ยกตนเป็นพยาน หรือเป็นอุปมาเช่นเดียวกับในข้อเมตตา และให้ยกคนตกยากเป็น

อุปมาว่า “พึงแผ่จิตถึงสัตว์ทั้งปวงด้วยความกรุณาเหมือนอย่างเห็นคนตกยากมีความลำบากก็เกิดความกรุณาขึ้นฉะนั้น”

3. มุทิตา คือ ภาวะของจิตที่บันเทิงยินดีในเมื่อผู้อื่นได้รับความสุขความเจริญด้วยสมบัติต่าง ๆ ปราศจากความริษยาเห็นใครพรั่งพร้อมด้วยสมบัติก็พลอยมีมุทิตาด้วย ตัดความยินร้ายไม่ยินดีด้วยเหตุที่ริษยาเสียได้ มุทิตานี้เป็นพรหมวิหารธรรมอีกข้อหนึ่งที่พึงอบรมให้มีขึ้นในจิต วิธีอบรม คือ ระวังใจมิให้ริษยาในเมื่อได้เห็นได้ทราบสมบัติ คือ ความพรั่งพร้อมต่าง ๆ ของผู้อื่นเมื่อความริษยาเกิดขึ้นก็พยายามระวังเสีย หัดคิดว่าตนเองมีความยินดีเมื่อได้สมบัติ ที่ชอบใจอย่างใดอย่างหนึ่ง เมื่อคนอื่นเขาได้จึงไปริษยาเขา ควรจะพลอยยินดีกับเขาพิจารณาให้เห็นโทษของความริษยา เช่นว่า “อรรถโกลนาสิกา ความริษยาเป็นเหตุทำลายโลก” เมื่อทำมุทิตาจิตให้เกิดขึ้นได้ ก็หัดแผ่เช่นนี้ออกไปแก่คนสัตว์อื่นโดยเจาะจงหรือไม่เจาะจงทั่วไปด้วยความคิดว่า จงอย่าวิบัติจากสิ่งที่ได้แล้วฉะนั้นภาวะของจิตที่ยินดีในเวลาได้สมบัติต่าง ๆ ย่อมมีอยู่ในเมื่อตนหรือคนเป็นที่รักได้สมบัติที่ตนได้ก็ยังมีสมนัสเจือต้นหา พระพุทธเจ้าทรงสอนได้ปฏิบัติอบรมปรับปรุงภาวะที่มีอยู่ให้เป็นธรรมขึ้น คือ ให้เป็นคุณอันบริสุทธิ์ที่เกื้อกูลกว้างขวางออกไป มิให้คับแคบเฉพาะตนและผู้ที่ตนรักหรือจำเพาะพวกของตน แต่ให้แผ่กว้างออกไปตลอดจนถึงไม่มีจำกัดไม่มีประมาณ และให้ปราศจากสมนัสที่เจือด้วยกิเลสต้นหาด้วย เพราะว่ารริษยาเป็นศัตรูที่ห่างของมุทิตา ส่วนความสมนัสเป็นศัตรูที่ใกล้ของมุทิตา ฉะนั้นก็พึงยกตนขึ้นเป็นพยาน หรือเป็นอุปมาเช่นเดียวกับในสองข้อข้างตน และให้ยกบุคคลผู้เป็นที่รักขึ้นเป็นพยาน หรือเป็นอุปมาดังพุทธภาษิตตรัสสอนไว้ “พึงแผ่จิตถึงสัตว์ทั้งปวงด้วยมุทิตาเหมือนอย่างเห็นบุคคลผู้เป็นที่รักเป็นที่พอใจก็บันเทิงยินดี ฉะนั้น”

4. อุเบกขา คือ ภาวะของจิตที่มีอาการเป็นกลาง เห็นเสมอกันในสัตว์บุคคลทั้งหลายในคราวสอง คือ ในคราวประสบสมบัติและในคราวประสบวิบัติ ก็ไม่ยินดียินร้าย มองเห็นว่าทุก ๆ คนมีกรรมที่ทำไว้เป็นของของตน จะมีสุข จะมีทุกข์ จะพ้นจากทุกข์ จะไม่เสื่อมจากสมบัติที่ได้ก็เพราะกรรมจึงวางเฉยได้ คือ วาง ได้แก่ไม่ยึดถือไว้ วางลงได้ เฉย คือ ไม่จัดแจงวุ่นวาย ปล่อยให้เป็นไปตามกรรมหรือตามกำหนดของกรรม อุเบกขานี้เป็นพรหมวิหารธรรมอีกข้อหนึ่ง ซึ่งเป็นข้อสุดท้ายที่พึงอบรมให้มีขึ้นในจิต วิธีอบรม คือ ระมัดระวังใจไม่ให้ขึ้นลงด้วยความยินดียินร้าย ทั้งในคราวประสบสมบัติทั้งในคราวประสบวิบัติ เมื่อภาวะของจิตเช่นนั้นเกิดขึ้นก็พยายามระงับใจหัดคิดถึงกรรมและผลของกรรม หัดคิดวางลงไปให้แก่กรรม เหมือนอย่างให้กรรมรับผิดชอบเอาไปเสีย เมื่อทำจิตให้อุเบกขาได้ก็หัดแผ่จิตเช่นนี้ออกไปแก่คนอื่นสัตว์อื่น โดยเจาะจงหรือไม่เจาะจงทั่วไป ด้วยความคิดว่า “ทุกสัตว์บุคคลมีกรรมเป็นของตน เป็นทายาทรับผลกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่อาศัย ทำกรรมใดไว้ดีหรือชั่วก็ต้องรับผิดชอบของกรรมนั้น”

ภาวะจิตเป็นอุเบกขานี้ ย่อมมีอยู่เป็นสามัญธรรมดาในเวลาปกติ ยังไม่มีอะไรมาทำให้เกิดความยินดียินร้าย แต่ยังเจือด้วยความไม่รู้ (อัญญาณ) และจะเปลี่ยนไปเป็นความยินดียินร้ายขึ้นได้ง่าย

พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนให้ปรับปรุงภาวะที่มีอยู่ให้เป็นธรรมมากขึ้น คือ ให้เป็นคุณอันบริสุทธิ์ที่เกื้อกูลขวางออกไป มิใช่ในเวลาที่ไม่มีการอะไรมากระทบจิตเท่านั้น แม้มีเรื่องมากระทบจิตใจให้ยินดียินร้ายก็จะระงับได้ ทำให้สงบเป็นอุเบกขาได้ด้วยความรู้ (ญาณ) เพราะความยินดี (ราคะ) และความยินร้าย (ปฏิฆะ) เป็นศัตรูที่ห่างของอุเบกขา ส่วนอุเบกขาด้วยความไม่รู้ (อัญญาอุเบกขา) เป็นศัตรูที่อยู่ใกล้ของอุเบกขา ฉะนั้น พึงยกตนขึ้นเป็นพยานหรืออุปมาดังเช่นว่า ตนไม่ชอบให้ใครอื่นเพ่งเล็งชอบใจอยากได้อะไรของตนและไม่ชอบให้ใครอื่นหมายมั่นปองร้ายฉันใด ตนก็ไม่ควรไปคิดยินดียินร้ายดังนั้นแก่คนอื่น ควรจะมีใจมัธยัสถ์ อุปมาดังพระพุทธศาสนสุภาษิตไว้ว่า “พึงแผ่จิตถึงสัตว์ทั้งปวงด้วยอุเบกขา เหมือนอย่างเห็นบุคคลผู้มีใจเป็นที่ชอบใจ มิใช่เป็นที่ไม่ชอบใจ ก็มีอุเบกขา ฉะนั้น”

พรหมวิหาร 4 ประการนี้ ผู้ปฏิบัติควรยึดปฏิบัติ โดยเริ่มแรกให้ปฏิบัติด้วยจิตคิดเกื้อกูลแผ่ออกไปในสัตว์บุคคลทั้งหลาย คือ เมตตา ซึ่งมีอาการเป็นความคิดเกื้อกูลต่อผู้อื่น จากนั้นเมื่อได้เห็นหรือได้ยินหรือได้คิดว่าเขามีความทุกข์เดือดร้อนก็ปฏิบัติช่วยบำบัดทุกข์ให้ คือ กรุณา ซึ่งมีอาการช่วยบำบัดทุกข์ จากนั้นครั้นได้เห็นมีสุขไม่มีทุกข์ก็พลอยยินดีบันเทิงใจ คือ มุทิตา ซึ่งมีอาการพลอยยินดี และเพราะไม่มีกิจที่ควรจะทำต่อไปนั้นอุเบกขา คือ อยู่ดูเฉย ๆ คืออุเบกขาซึ่งมีอาการมัธยัสถ์เป็นกลาง บุคคลควรยึดธรรมนี้เป็นหลักปฏิบัติ เพื่อก่อให้เกิดความสัมพันธอันดีในครอบครัว สังคม และประเทศ เพื่อความสงบผาสุก

การพรหมวิหารธรรมเพื่อเยี่ยวยาใจในภาวะทุกข์

การเจริญพรหมวิหารธรรมเป็นสิ่งที่พึงกระทำอย่างยิ่งเพื่อแผ่จิตใจที่ติงามออกไปตลอดไปตลอดสังคม ในยามที่มนุษย์ชาติประสพภาวะทุกข์เข็ญจากโรคภัยร้ายแรงที่กำลังคุกคามนี้

โสริช โปธิแก้ว (2564) กล่าวถึงการเจริญพรหมวิหาร ไว้ดังนี้ พึงเจริญเมตตาธรรม คือ ใจที่เป็นมิตร เพราะเราทุกคนได้ร่วมใช้ชีวิตที่มีชะตากรรมเดียวกัน มันเป็นภาวะที่ต้องร่วมประสบในการมีชีวิต เมตตาธรรมคือการให้รอยยิ้มที่อบอุ่นแก่ดอกไม้ ต้นไม้ แก่แม่น้ำ แก่แผ่นดิน เพราะทั้งหมดนั้นประกอบอยู่ในชีวิตของเรา เมตตาธรรมคือความยินดีและขอบคุณความเป็นเพื่อนที่สรรพสิ่งล้วนมีแก่เรา เมตตาธรรมคือการกล่าวถ้อยคำที่เป็นมิตร ความคิดที่แสดงความเข้าใจและการกระทำที่ส่งเสริมความเป็นเพื่อนร่วมด้วยการแบ่งปันเอื้อเฟื้อเจือจาน เมตตาธรรมจะช่วยอุ้มชูจิตใจที่อ่อนล้าให้กลับมาแจ่มใสมีกำลัง เช่นเดียวกับหยาดฝนที่ชะโลมต้นไม้ในหน้าแล้งให้มีพลังฟื้นฟูให้แก่การมีชีวิต เมตตาธรรมเป็นใจที่ลดความสำคัญของตนเองและแผ่ขยายใจนั้นไปประโลมใจผู้อื่นเช่นเดียวกับต้นไม้ใหญ่ที่แผ่ร่มเงาและความร่มเย็นไปสู่สรรพสิ่งรอบ ๆ ตัว

พึงเจริญกรุณาธรรม คือใจที่สงสาร และปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นจากความทุกข์ความอึดอัดความยากลำบาก กรุณา คือใจที่เห็นต้นไม้ในกระถางแห้งมีใบเหลืองจึงได้ใช้บัวรดน้ำเพื่อลดให้ต้นไม้ได้รับความชุ่มฉ่ำและฟื้นฟูพลังชีวิตได้อีก กรุณา คือใจที่เห็นสุนัขหิวโซอยู่ข้างถนนแล้วจึงเดินไปซื้อ

อาหารมาเจือจานสุนัขนั้น กรุณาคือใจที่ค่อยค่อยซ่อนมดตัวน้อยที่ตกน้ำขึ้นมาไว้ในที่แห้ง กรุณาคือใจที่ย้ายก้อนหินเพื่อให้ต้นไม้ต้นเล็กๆ ได้มีเนื้อที่สำหรับความงอกงามเติบโต กรุณาคือใจที่เห็นความยากไร้ของเพื่อนมนุษย์แล้วคิดและลงมือทำสิ่งที่ปลดปล่อยความยากไร้เหล่านั้น จนผู้คนสามารถพึ่งพาตนเองลืมตาอ้าปากได้และมีชีวิตอยู่อย่างภาคภูมิ กรุณาคือใจที่อยากให้การศึกษเพื่อผู้คนจะได้มีวิชาไปเลี้ยงชีวิต กรุณาคือใจที่เห็นผู้คนป่วยไข้แล้วลงมือสร้างสถานพยาบาลสร้างแพทย์สร้างพยาบาลเพื่อเกื้อกูลรักษาผู้ป่วยไข้เหล่านั้น กรุณาคือใจที่ยกงานอาหารขณะที่กำลังจะลงมือรับประทานเพื่อมอบให้แก่บุคคลที่หิวโหยอยู่เบื้องหน้า กรุณาคือใจที่สร้างตู้ปันสุขและหม้อน้ำไว้หน้าบ้านเพื่อให้ผู้คนที่เดินเหินเหนื่อยผ่านทางจะได้บริโภค กรุณาคือการบริหารการเงินทองทรัพย์สินเพื่อช่วยเหลือยามเกิดภัยต่างๆ แก่เพื่อนมนุษย์ กรุณาเป็นใจที่จะช่วยให้ช่องว่างของผู้คนได้ลดน้อยลง เพราะการแบ่งปันยอมลดความเหลื่อมล้ำจากความแตกต่างมาผูกพันกันด้วยจิตใจ กรุณาคือใจที่สละตนเองไปเพิ่มเติมให้แก่ผู้อื่น กรุณาคือใจที่มองสรรพสิ่งด้วยความเอ็นดูและงดการทำร้ายสิ่งต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นระดับความคิดความรู้สึกหรือถ้อยคำตลอดจนการกระทำ กรุณาคือใจที่เกื้อกูลให้สรรพสิ่งได้พ้นจากความทุกข์ยากลำบากเพื่อจะได้มีชีวิตที่แข็งแรงและทำประโยชน์ให้แก่ตนเองและผู้อื่นอย่างเต็มกำลัง

พึงเจริญมูทิตาธรรม คือการมีจิตใจที่เห็นคุณงามความดีของผู้อื่นและในสรรพสิ่ง มูทิตาคือจิตใจที่เห็นและชื่นชมในความอดทน ความวิริยะพากเพียร ความเกื้อกูล ความเอื้อเฟื้อ ความมีน้ำใจ การแบ่งปันตลอดจนแรงใจที่ผลักดันให้ใช้ชีวิตที่ไม่ย่อท้อต่อความทุกข์ยาก และเห็นความงามของความพยายามจะยกระดับตนเองของผู้คน มูทิตาเป็นใจที่แผ่แผ่ออกไป ไม่เป็นใจที่หุบให้ทุกสิ่งเข้ามาเป็นของตนหรือเป็นไปตามใจตน มันจึงไม่มีความไม่พอใจ ไม่มีความอิจฉาริษยา มันจึงไม่มีใจที่จะกล่าวร้าย ว่าร้าย แต่เป็นใจที่ยกย่องความดีความงามของผู้อื่นและของสรรพสิ่ง มูทิตาจึงเป็นจิตใจที่ปลอดโปร่งโล่งใจ ฟั่นฟูกำลังใจเป็นอย่างยิ่ง มูทิตาเป็นใจที่นำให้เกิดการกระทำที่เป็นไปเพื่อยกย่องเชิดชูเพื่อดำรงสิ่งดีสิ่งงามให้เป็นกระแสที่นำสังคมให้เกิดความชื่นใจ

พึงเจริญอุเบกขาธรรม นั่นคือใจที่มั่นคงไม่หวั่นไหว อิ่มเอิบด้วยขันติธรรม เพราะอุเบกขาเป็นใจที่ได้รับการค้ำจุนด้วยความเข้าใจในความเป็นจริงของธรรมชาติ ของชีวิต ซึ่งดำเนินผันแปรไปตามเหตุปัจจัยต่างๆ ที่เกินการควบคุมของมนุษย์ และเป็นความสามารถที่จะจัดการให้การดำรงอยู่เป็นไปอย่างสอดคล้องกับความเป็นจริงของชีวิต อุเบกขาเป็นใจที่สามารถยืดหยุ่นเพื่อการอยู่กับความจริงได้อย่างกลมกลืน ในยามสะดวกสบายมันก็จัดการให้จัดการอย่างที่เหมาะสม ในยามยากลำบากมันก็จะช่วยจัดการให้ดำรงชีวิตอยู่ได้ ในยามพลัดพรากสูญเสียมันก็จัดใจให้มันคงกับความจริงนั้น มันเป็นใจที่นอนน้อมยอมรับความจริงอย่างเข้าใจ อุเบกขาเป็นใจที่อิ่มเอิบด้วยสติปัญญาอันเป็นภาวะที่เป็นคุณอย่างที่สุดในการเข้าใจความจริงของชีวิตที่มีการเกิด การดำรงอยู่และการสิ้นสุด ทำให้ความมั่นคงไม่หวั่นไหวกับความผันแปรต่าง ๆ เป็นไปได้ อุเบกขาเป็นจิตใจที่เข้มแข็งมุ่งมั่น ไม่วอกแวกและ

ไม่อ่อนแอด้วยความเห็นแก่ตัว หรือด้วยการเอาตัวเองเป็นใหญ่ มันจึงไม่มีความกลัว ความโกรธ ความไม่พอใจ ความเกลียดชัง ความเอาแต่ได้ ความตระหนี่ ดังนั้นอุเบกขาจึงเป็นใจที่แจ่มใสปราศจากความขุ่นมัวจากความทุกข์โศกโรคภัยใดใด แต่ดำรงตนเป็นต้นไม้ใหญ่ที่แข็งแรงให้ร่มเงาให้ดอกผลอย่างเต็มที่ ไม่สะเทือนเพราะความชอบหรือความชังใดใดเลย

กล่าวได้ว่า การเจริญเมตตาธรรม คือใจที่เป็นมิตรแก่กันและกัน เพราะทุกชีวิตล้วนประสบชะตากรรมเดียวกัน เป็นภาวะทุกข์ที่มนุษยชาติร่วมประสบการณ์เดียวกัน เมตตาธรรมคือการให้รอยยิ้มที่อบอุ่นแก่กันและกัน เป็นดอกไม้ที่งดงาม เป็นต้นไม้ที่ให้ร่มเงา เป็นแม่น้ำที่ใสไหลเย็นให้แก่กันและกันในยามทุกข์

การเจริญกรุณาธรรม คือใจที่สงสาร คิดช่วยเหลือและปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นจากความทุกข์ยาก กรุณา คือใจที่กว้างขวางเห็นความยากไร้ของเพื่อนมนุษย์แล้วคิดและลงมือทำสิ่งที่ปลดปล่อยความยากไร้เหล่านั้น กรุณา คือการที่สละน้ำใจตนเองเพื่อไปเพิ่มเติมให้แก่ผู้อื่น

การเจริญมุทิตาธรรม คือการมีจิตใจที่เห็นคุณค่าของความดีงามของผู้อื่น มุทิตา คือจิตใจที่เห็นและชื่นชมในความเกื้อกูล ความเอื้อเฟื้อ ความมีน้ำใจ ความอดทน และการแบ่งปัน มองเห็นความงดงามในน้ำใจของผู้คนในสังคม มองเห็นความเสียสละอันยิ่งใหญ่ของคุณหมอ พยาบาลและบุคลากรทางการแพทย์ที่ช่วยเหลือผู้อื่นให้ผ่านพ้นภาวะแห่งทุกข์นี้ มุทิตาเป็นจิตใจที่ยกย่องความดีความงามของผู้อื่น มุทิตาจึงเป็นจิตใจที่ปลอบประโลมจิตใจของกันและกันให้กลับมาฟื้นฟู เป็นพลังแห่งใจให้แก่กัน

การเจริญอุเบกขาธรรม คือใจที่มั่นคงไม่หวั่นไหว อิมเอบด้วยขันติธรรม เพราะอุเบกขาเป็นใจที่ได้รับการค้าจุนด้วยความเข้าใจในความเป็นจริงของธรรมชาติและชีวิต อุเบกขาเป็นจิตใจที่ไม่มีความกลัว ความโกรธ ความไม่พอใจ ความเกลียดชัง ดังนั้นอุเบกขาจึงเป็นใจที่แจ่มใสปราศจากความขุ่นมัวดำรงตนเป็นต้นไม้ที่แข็งแรงให้ดอกผลอย่างเต็มที่ ไม่สะเทือนเพราะความชอบหรือความชังใด ๆ ดำรงตนด้วยความมั่นคงไม่ไหวเอน

ในยามที่เกิดความทุกข์ด้วยโรคภัย ย่อมเป็นโอกาสอันดีที่มนุษยชาติจะพ้นจากภพภัยด้วยการยกระดับจิตใจของตนให้สูงขึ้นด้วยพรหมวิหาร 4 เผื่อแผ่ความอารี เกื้อกูลแก่กันและกัน เป็นดังสายน้ำอันชุ่มเย็น เพื่อประโลมใจกันและกันในยามยาก

บทสรุป

พรหมวิหารธรรมเป็นหนทางที่ก่อให้เกิดความสงบสุขภายในจิตใจ เป็นธรรมเครื่องอยู่อย่างประเสริฐ เป็นหลักแห่งความประพฤติที่ประเสริฐบริสุทธิ์กำกับความประพฤติให้เป็นไปโดยชอบ ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม ดำเนินชีวิตด้วยความหมดจดและปฏิบัติตนต่อมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายโดยชอบ เป็นธรรมของผู้เสมือนพระพรหม คือ มีเมตตา ช่วยเหลือในส่วนที่เป็นคุณประโยชน์เกื้อกูล

กันและกัน เพื่อให้ดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข การมีกรุณา มุ่งปลดปล่อยความทุกข์แก่ผู้ซึ่งได้ประสบทุกข์ การมีเมตตา พยายามยินดีต่อการพยายามกระทำความดีและยินดีเมื่อผู้อื่นได้มีความสุข การมีอุเบกขามุ่งดำรงตนเป็นกลางยุติธรรมไม่เอนเอียง ดังนั้นพรหมวิหารทั้ง 4 นี้เป็นคุณสมบัติที่มนุษย์พึงกระทำ ในยามที่ชีวิตเกิดความทุกข์ด้วยโรคร้ายแรงนี้ย่อมเป็นโอกาสอันดีที่มนุษยชาติจะพ้นจากภพภัยด้วยการเจริญพรหมวิหารธรรม เพื่อความผาสุกในการดำเนินชีวิตยิ่ง ๆ ขึ้นไป

รายการอ้างอิง

- แก้ว ชิตตะขบ. (2547). *รวมวิชาธรรมศึกษาชั้นตรี*. กรุงเทพฯ: การศาสนา 2547 .
- บุญมี แทนแก้ว. (2539). *จริยศาสตร์*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- ปัญญา นันทภิกขุ (ปั่น ปณฺญานนโท). (2541). *หน้าที่ของคน (ฉบับสมบูรณ์)*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2542). *พุทธธรรม*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2544). *พุทธธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). (2549). *พุทธวิธีการบริหาร*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณ-

.ราชวิทยาลัย

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). (2541). *พระในบ้น*. กรุงเทพฯ: คณากรรมการพิมพ์.

พระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส. (2537). *พุทธศาสนสุภาษิต เล่ม 1*. กรุงเทพฯ: การศาสนา.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2546). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. กรุงเทพฯ: สหธรรมิก.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2551). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 16. กรุงเทพฯ: เอส. อาร์. พรินติ้งแมสโปรดักส์.

พระราชวรมณี (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2526). *พุทธศาสนากับสังคมไทย*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิโกมลคีมทอง. สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี. (2539). *รวมธรรมะ*. กรุงเทพฯ: อมรินทร์พรินติ้งแอนด์-พับลิชชิ่ง.

โสรัจ โปธิแก้ว. (2564). สืบค้น 22 ตุลาคม 2564. จาก <https://www.thaicounseling.org/>