การประยุกต์ใช้หลักพรหมวิหาร 4 เพื่อดูแลสภาวะจิตใจในช่วงวิกฤตโควิด 19

Application of the Four sublime states of mind principles to take care of the mental state during the Covid-19 crisis

มนัสนันท์ ประภัสสรพิทยา
Manasanan Prapassornpitaya
บริษัท มายเวบ จำกัด
My web Company Limited
Email Pmanasanan456@gmail.Com

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาแนวทางการประยุกต์ใช้หลักพรหมวิหาร 4 เพื่อดูแลสภาวะจิตใจในช่วงวิกฤตโควิด 19 เนื่องด้วยในสถานการณ์ปัจจุบันที่ทุกคนกำลังเผชิญกับปัญหาการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ที่สร้างความหวาดกลัวและวิตกกังวลในการใช้ชีวิตประจำวันของทุกคนเป็นอย่างมาก การเปลี่ยนแปลงวิถีการดำเนินชีวิตแบบกระทันหัน ล้วนเป็นเหตุปัจจัยที่ก่อให้เกิดภาวะแห่งทุกข์ภายในจิตใจทั้งสิ้น ความเอื้ออาทรเห็นอกเห็นใจกันและกัน เป็นสิ่งที่ทุกคนในสังคมแสวงหาเพื่อลดทอนแบ่งเบาความทุกข์ในใจ พรหมวิหาร 4 คือธรรมอันเป็นเครื่องอยู่อย่างประเสริฐ ซึ่งประกอบด้วยหลักธรรม 4 ประการ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา เป็นหนทางแห่งการเยียวยาดูแลรักษาจิตใจ เพื่อให้เกิดความอาทร เกื้อกูลมีไมตรีจิตที่ดีต่อกัน เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจซึ่งถือว่าเป็นหลักธรรมที่จำเป็นต่อสังคมที่กำลังตกอยู่ในภาวะทุกข์ดังเช่นปัจจุบัน

คำสำคัญ : พรหมวิหาร,จิตใจ, วิกฤตโควิด 19

Abstract

This research aims to study the guidelines to apply the Four sublime states of mind principles to take care of mental state during the Covid-19 crisis. Due to the current situation that everyone is facing the problem of the epidemic of COVID-19 creates a lot of fear and anxiety in everyone's life. Sudden changes in lifestyle, all are the factors that cause the state of suffering in the mind. Generosity and sympathize with each other is something that everyone in society seeks to alleviate the suffering in people's hearts. Four sublime states of mind are the dharmas that reside in the noblest form. It consists of four principles: loving-kindness (Metta), compassion (Karuna), sympathetic joy (Mudita), and equanimity (Upekkha), which are the means of healing the mind in order to cause affection support, and goodwill to each other.

These dharmas are an anchor of the mind which are regarded as an essential principle in society that is in the midst of suffering as it is in the present.

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

บทนำ

สถานการณ์ของการแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ในปัจจุบัน กำลังสร้างความวิตกกังวลให้กับการใช้ชีวิตของคนในสังคมเป็นอย่างมาก ด้วยเป็นเพราะวิถีชีวิตถูกเปลี่ยนแปลงไปโดยไม่ทันตั้งตัว ความเปลี่ยนแปลงนี้ก่อให้เกิดความทุกข์โดยไม่รู้ตัว เกิดความกังวล หวาดกลัวกับความไม่แน่นอนในอนาคต สิ่งเหล่านี้ล้วนก่อให้เกิดภาวะทุกข์ภายในจิตใจทั้งสิ้น

ในทางพระพุทธศาสนา โรค แบ่งเป็น 2 ประเภท ประเภทแรก คือโรคทางกาย (กายิกโรโค) และโรคทางใจ (เจตสิกโรโค) สำหรับสาเหตุของโรคทางกาย มีหลายสาเหตุ คือ โรคเกิดจากดี เสมหะ ลม ไข้สันนิบาต ฤดูแปรปรวน การบริหารไม่สม่ำเสมอ การใช้ความเพียรเกินกำลัง ผลของกรรม หนาว ร้อน หิว กระหาย ปวดอุจจาระ ปวดปัสสาวะ(องฺ ทสก. (ไทย) 24/60/129-131) ธาตุ ๔ ไม่สมดุล (ที.ปา. (ไทย) 11/31306-307),(องฺ ทสก.(ไทย) 24/11/1) การไม่รู้ประมาณในการบริโภค (ขุ.ธ.(ไทย) 25/325/234) การถูกสัมผัสจากเหลือบยุงและสัตว์เลื้อยคลาน (องฺ จตุกฺก (ไทย) 21/157/281) การถูกทำร้าย และการมีอายุมาก ส่วนโรคทางใจนั่น สาเหตุล้วนเกิดมาจากกิเลส ตัณหา ครอบงำจิตใจดังปรากฏมีในพระไตรปิฎกความว่า “สัตว์ผู้อ้างว่า ตนเองไม่มีโรคทางกายตลอดระยะเวลา 1 ปีบ้าง 2 ปีบ้าง 3 ปีบ้าง 4 ปีบ้าง 5 ปีบ้าง 10 ปีบ้าง 20 ปีบ้าง 30 ปีบ้าง 40 ปีบ้าง 50 ปีบ้าง แม้ยิ่งกว่า 100 ปีบ้าง ยังพอมีอยู่ แต่สัตว์ผู้กล่าวอ้างว่า ตนเองไม่มีโรคทางใจตลอดระยะเวลา แม้ครู่เดียวหาได้โดยยาก ยกเว้นท่านผู้หมดกิเลสแล้ว” (องฺ. จตุกฺก (ไทย) 21/157/127)

ดังนั้น โรคทั้งหลายที่ปรากฏในบุคคลจึงไม่พ้นสาเหตุมาจาก 2 โรคดังกล่าวข้างต้น แม้ในปัจจุบันการแพร่ระบาดของเชื้อโรคโควิด-19 ที่ปรากฏทั่วทุกหย่อมหญ้าของทุกประเทศบนโลกใบนี้จึงจำเป็นที่จะต้องใช้หลักธรรมในทางพระพุทธศาสนามาช่วยบรรเทาเพื่อคลี่คลายสถานการณ์ในสภาวะนี้

โดยนำหลักธรรมที่สำคัญได้แก่ พรหมวิหารคือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา มาเป็นหนทางแห่งการเยียวยาดูแลรักษาจิตใจ เพราะผู้คนต่างหวาดกลัว มีความระแวง ขาดความเชื่อมั่นความไว้วางใจกันกับการป้องกัน รักษาโรคชนิดนี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง “ผู้ที่รู้ตัวว่าติดเชื้อโรคนี้” ซึ่งอยู่ในสถานภาพของ “ผู้ป่วย” ซึ่งต้องมี “คุณธรรมของผู้ป่วย” คอยกำกับดูแลดังที่พระพุทธองค์แสดงไว้ว่า คุณธรรมหรือข้อปฏิบัติสำหรับผู้ป่วยที่พยาบาลได้ง่ายมี 5 ประการ คือ 1.ทำความสบาย 2.รู้ประมาณในความสบาย 3.รับประทานยา 4.บอกอาการไข้ตามความจริงแก่พยาบาลไข้ที่มุ่งประโยชน์ คือ บอกอาการไข้ที่กำเริบว่ากำเริบ อาการไข้ที่ทุเลาว่าทุเลา อาการไข้ที่ทรงอยู่ว่าทรงอยู่ 5. เป็นคนอดทนความรู้สึกทางกายที่เกิดขึ้น เป็นทุกข์แสนสาหัสกล้าแข็ง เผ็ดร้อน ไม่น่ายินดี ไม่น่าพอใจ แทบจะคร่าชีวิต (วิ.ม. (ไทย) 5/366/214-243) ส่วนคนไข้ที่พยาบาลได้ยากอีก 5 ประการนั้น มีคุณสมบัติตรงข้ามกับที่ทรงบัญญัติไว้

วิธีการที่จะป้องกันการแพร่การระบาดในครั้งนี้นอกจาก การอยู่บ้าน หยุดเชื้อ เพื่อชาติแล้วนั้น พุทธศาสนสุภาษิตของสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส วัดบวรนิเวศวิหาร ได้แสดงไว้ว่า สติ สพฺพตฺถ ปตฺถิยา (ว.ว.) สติเป็นที่ปรารถนาในทุกที่ หรือแปลให้เข้าใจง่ายๆ คือ “สติ จำเป็นต้องใช้ในทุกๆ ที่ เพราะสติจะช่วยให้ระลึกว่าควรจะทำอะไรก่อนหลัง ทางที่เราจะรอดได้ต้องทำให้รู้ทันและรอบรู้นั่นเอง

หลักพรหมวิหาร 4 ซึ่งเป็นหลักคำสอนที่พระพุทธองค์ทรงวางไว้ เพื่อเป็นแนวทางแก่การปฏิบัติ เพื่อให้เกิดความไมตรีและอารีต่อกัน เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ หลักพรหมวิหาร 4 นี้ คือ การสงเคราะห์กันและกัน เป็นหลักจำเป็นต่อสังคม ที่ก่อให้เกิดความรักความสามัคคี ความเกื้อกูลใน ครอบครัว องค์กร และสังคม คุณธรรมทั้ง 4 ประการนี้ จึงเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวใจกันไว้เสมือนหนึ่งสลักเพลารถ บุคคลผู้มีพรหมวิหารธรรม ประทับในจิตย่อมเป็นที่น่าเคารพ รักใคร่ น่ายกย่องนับถือ และมีความผาสุกในชีวิต

ความหมายของพรหมวิหาร 4

ความหมายของคำว่า “พรหมวิหาร” มีนักวิชาการได้ให้ความหมายไว้ดังนี้

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

ปัญญานันทภิกขุ (ปั่น ปญฺญานนฺโท) (2541) ได้กล่าวถึง พรหมวิหาร ว่าเป็นหลักใจ คือมีเมตตารักใคร่ปรารถนาให้ผู้อื่นได้รับความร่มเย็นเป็นสุขโดยทั่วกัน กรุณาสงสารช่วยเหลือผู้อื่นที่ทุกข์ยากจนเต็มความสามารถ มุทิตา พลอยยินดีต่อผู้อื่นที่มีความเจริญขึ้น แม้จะได้รับยกย่องดีกว่าตนก็ไม่คิดริษยา อุเบกขา วางตนเฉย ๆ ในเวลาที่เห็นผู้อื่นต้องได้รับโทษ หรือรับความวิบัติที่ตนไม่สามารถจะช่วยได้ หรือตนช่วยแล้วแต่ไม่สำเร็จ

พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) (2549) ได้กล่าวถึงพรหมวิหาร หมายถึง หลักธรรมสำหรับผู้ใหญ่

พระมหาสมชาย สิริจนฺโท (หานนท์)(2547) ได้ให้ความหมายของหลักพรหมวิหาร ๔ ว่า การเจริญจิตภาวนาโดยธรรม ที่แผ่ออกไปในสรรพสัตว์ทั้งหลายโดยมีสติอย่างสม่ำเสมอกันไม่ประมาณ ไม่จำกัดขอบเขตโดยมากเรียกว่า พรหมวิหาร 4 แปลว่า ธรรมเป็นเครื่องอยู่อย่าง ประเสริฐหรือคุณธรรมประจำตัวของท่านผู้มีจิตใจกว้างขวางยิ่งใหญ่

พิสิฐ เจริญสุข (2543) ได้กล่าวไว้ว่า พรหมวิหารธรรม คือธรรมเป็นหลักประจำใจ คอยกำกับพฤติกรรมคนในองค์การ ในสังคม ให้เป็นไปโดยชอบธรรม ถูกต้องทำนองคลองธรรม

ไสว มาลาทอง (2542) กล่าวว่า พรหมวิหาร แปลว่า ธรรมเป็นเครื่องอยู่ของท่านผู้ใหญ่ธรรมประจำใจอันประเสริฐ

จากความหมายดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า พรหมวิหาร 4 หมายถึง หลักธรรมที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยว เป็นหลักความประพฤติแห่งความอารีและเกื้อกูลแก่กัน เป็นหลักธรรมในการคอยกำกับความประพฤติในการดำเนินชีวิต เพื่อปฏิบัติต่อตนเองและผู้อื่นได้อย่างถูกต้องเหมาะสมในสังคม ให้เป็นไปโดยชอบธรรม ถูกต้องทำนองคลองธรรม

องค์ประกอบของพรหมวิหาร 4

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

1. เมตตา คือความรัก ปรารถนาดีอยากให้เขามีความสุข มีจิตอันแผ่ไม่ตรีและคิดทำประโยชน์แก่มนุษย์สัตว์ทั่วหน้า

2. กรุณา คือ ความสงสาร คิดช่วยให้พ้นทุกข์ ใฝ่ใจในอันที่จะปลดเปลื้องบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของปวงสัตว์

3. มุทิตา คือ ความยินดี ในเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข มีจิตผ่องใสบันเทิง กอปรด้วยอาการแช่มชื่นเบิกบานอยู่เสมอ ต่อสัตว์ทั้งหลายผู้ดำรงในปกติสุข พลอยยินดีด้วยเมื่อเขาได้ดีมีสุข เจริญงอกงามยิ่งขึ้นไป

4. อุเบกขา คือ ความวางใจเป็นกลาง ไม่เอนเอียงด้วยรักและชัง พิจารณาเห็นกรรมที่สัตว์ทั้งหลายกระทำแล้ว อันควรได้รับผลดีหรือชั่ว สมควรแก่เหตุอันตนประกอบ พร้อมที่จะวินิจฉัยและปฏิบัติไปตามธรรม รวมทั้งรู้จักวางเฉยสงบใจมองดู ในเมื่อไม่มีกิจที่ควรทำ

บุญมี แท่นแก้ว (2539) กล่าวถึงองค์ประกอบของพรหมวิหาร 4 ประการดังนี้

1. เมตตา หมายถึง ความรัก คือ ความปรารถนาดีมีไมตรีจิต ต้องการความช่วยเหลือให้ทุกคนประสบประโยชน์และความสุข

2. กรุณา หมายถึง ความสงสาร คือ อยากช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ใฝ่ใจที่จะปลดเปลื้องความทุกข์ยาก เดือดร้อนของคนและสัตว์ทั้งปวง

3. มุทิตา หมายถึง ความเบิกบานพลอยยินดีเมื่อเห็นผู้อื่นอยู่ดีมีสุข ก็มีจิตใจแช่มชื่นแจ่มใสเบิกบานเมื่อเห็นเขาประสบความสำเร็จ งอกงามยิ่งขึ้นไปก็พลอยยินดี ปรีดาปราโมทย์บันเทิงใจด้วย

4. อุเบกขา หมายถึง ความมีใจเป็นกลาง คือ มองตามความเป็นจริง โดยวางจิตเรียบสม่ำเสมอมั่นคง แน่วแน่ เที่ยงตรงดุจตราชั่ง มองเห็นการที่บุคคลจะได้รับผลดีหรือชั่วสมควรแก่เหตุผลที่ตนประกอบพร้อมที่จะวินิจฉัยวางตนและปฏิบัติไปตามความเที่ยงธรรม

แก้ว ชิดตะขบ (2547) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของพรหมวิหาร ประกอบด้วย 4 อย่าง คือ

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

2. กรุณา ความสงสาร คิดจะช่วยให้เขาพ้นทุกข์ คำว่า “กรุณา” หมายถึงความหวั่นใจเมื่อเห็นผู้อื่นได้รับทุกข์ร้อน ได้แก่ปรารถนาเพื่อจะปลดเปลื้องความทุกข์ร้อนของเขาหรือความสงสารคิดจะช่วยให้พ้นทุกข์ ความใฝ่ใจในอันที่จะปลดเปลื้องบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของปวงสัตว์

3. มุทิตา ความพลอยยินดี เมื่อผู้อื่นได้ดี คำว่า “มุทิตา” หมายถึงความชื่นบาน ได้แก่ ความพลอยยินดีในเมื่อผู้อื่นได้ดี หรือความยินดีในเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข มีจิตใจผ่องใสบันเทิง ประกอบด้วยอาการแช่มชื่นเบิกบานอยู่เสมอต่อสรรพสัตว์ผู้ดำรงในปกติสุข พลอยยินดีด้วยเมื่อเขาได้ดีมีสุขเจริญงอกงามยิ่งขึ้นไป

4. อุเบกขาความวางเฉยไม่ดีใจไม่เสียใจเมื่อผู้อื่นถึงความวิบัติ คำว่า อุเบกขา หมายถึง ความวางเฉย ได้แก่วางตนเป็นกลาง ความวางใจเป็นกลางอันจะทำให้ดำรงอยู่ในธรรมตามที่พิจารณาเห็นด้วยปัญญา คือมีจิตเรียบตรงเที่ยงธรรมดุจตราชั่ง ไม่เอนเอียงด้วยรักและชังพิจารณาเห็นกรรมที่สัตว์ทั้งหลายกระทำแล้วอันควรได้รับผลดีหรือชั่ว สมควรแก่เหตุอันประกอบ พร้อมที่จะวินิจฉัยและปฏิบัติไปตามธรรม

จากองค์ประกอบข้างต้น “พรหมวิหาร 4”คือ ธรรมอันเป็นเครื่องอยู่ของพรหมหรือธรรมประจำาใจของพรหมหรือธรรมเครื่องอยู่อย่างประเสริฐ เป็นธรรมประจำาใจอันประเสริฐ เพื่อความประพฤติที่ประเสริฐและบริสุทธิ์ ประกอบด้วย เมตตา ความปรารถนาให้ผู้อื่นได้รับสุข กรุณาความปราถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ มุทิตาความยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี อุเบกขาการรู้จักวางเฉย หากปฏิบัติตนโดยใช้พรหมวิหารเป็นเครื่องมือในการดำาเนินชีวิตแล้ว จึงจะชื่อว่าได้ดำาเนินชีวิตด้วยความหมดจดและปฏิบัติตนต่อมนุษย์ทั้งหลายโดยชอบ

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 พฤติกรรมหวังดีเมื่อเห็นผู้อื่นมีความทุกข์ร้อน ตกทุกข์ได้ยาก ก็รู้สึกสงสาร หวั่นใจไปตามเมื่อเห็นเขามีความทุกข์ กรุณาธรรมเป็นเครื่องปราบจิตใจไม่ให้คิดเบียดเบียนคนอื่นให้ได้รับความลำบากในการกระทำงาน กิจกรรมต่าง ๆ ย่อมมีความลำบากทั้งกายและใจ มีความเห็นอกเห็นใจ ช่วยอำนวยความสะดวก สนับสนุน อุปกรณ์ เครื่องมือ ให้เต็มกำลังในการงาน

3. มุทิตา (Sympathetic Joy) มีความยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี หมายถึง มีความชื่นบานในเวลาที่ผู้อื่นได้รับความดี เมื่อเขามีความเจริญด้วยความรู้ความสามารถ เจริญด้วย ลาภ ยศ และชื่อเสียง พลอยชื่นชมยินดีตามด้วยคุณธรรม มุทิตาธรรมเมื่ออยู่ในดวงจิตของผู้ใด ผู้นั้นย่อมปราบปรามซึ่งความริษยา อิจฉาตาร้อนในคุณงามความดีของผู้อื่น ความอิจฉาริษยาเป็นโทษทำลายความสามัคคีและความเจริญของหมู่คณะ เมื่อเกิดขึ้นย่อมชักนำจิตให้วิปริตไปต่าง ๆ นานา คิดแต่อุบายในการทำลายยุยงให้เสียหาย แม้เหตุแห่งความไม่เป็นจริง มีแต่มุทิตาธรรมที่ปราบปรามความอิจฉาริษยาของคนในสังคม ในองค์กรได้ เมื่อมีมุทิตาย่อมได้รับความนิยมนับถือ จึงเป็นคุณธรรมที่ควรปลูกฝังให้มีในใจของบุคคล

4. อุเบกขา (Equanimity) มีการวางตนเป็นกลาง มีความวางเฉย ไม่เสียใจ ไม่ดีใจ เมื่อสถานการณ์ไม่เอื้อที่จะแสดงพฤติกรรมตามคุณธรรมความมีเมตตา กรุณา และมุทิตาจิตได้ อุเบกขาธรรมเป็นคุณธรรมของผู้ใหญ่ หัวหน้างาน ผู้ที่ปกครองพนักงาน เจ้าหน้าที่ หมู่คณะ ที่ต้องประพฤติปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ เมื่อมีผู้ประพฤติดีก็ต้องชมยกย่องสรรเสริญคุณงามความดีของเขา แต่เมื่อมีผู้ประพฤติไม่ดีก็ต้องถูกตำหนิ ลงโทษตามกรณีของความผิดไม่ตัดสินเอนเอียงเพราะอำนาจอคติที่ผิด ๆ นี่คือ พฤติกรรมการมีอุเบกขาธรรม

พรหมวิหารทั้ง 4 ประการดังกล่าวมานี้ เมตตาธรรมควรเจริญในเวลาปกติย่อมอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างไม่มีเวร ไม่มีภัย มีความรักความสนิทสนมกลมเกลียวกันเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน กรุณาธรรมควรเจริญในเวลาที่ผู้อื่นได้รับความทุกข์ ความเดือดร้อน กรุณาธรรมย่อมนำมาซึ่งการช่วยเหลือเกื้อกูลเอื้ออาทรต่อกัน อยู่ด้วยความมีน้ำใจ ผูกพันกันอย่างแนบแน่น มีมนุษย์สัมพันธ์ที่ดีต่อกันและกัน มุทิตาธรรมควรเจริญในเวลาที่คนอื่นได้รับความชอบที่เขากระทำคุณงามความดี มุทิตาธรรมย่อมนำมาซึ่งความโสมนัส เอิบอิ่มใจ ยินดี สามัคคีกลมเกลียวเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน นำมาซึ่งความสุขใจ สบายใจ อยู่ร่วมกันอย่างกัลยาณมิตร สัมพันธ์จิต สนิทใจ อุเบกขาธรรมควรเจริญในเวลาที่ผู้อื่นถึงความวิบัติที่ไม่อาจช่วยเหลือได้ ยึดถือดังคำสอนใน พระไตรปิฎก ว่า “กัมมุนา วัตตตี โลโก” สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม นั่นคือ ตั้งสติ ทำความเข้าใจว่า บุคคลมีกรรมเป็นของตน หากกระทำความดีก็จะได้รับผลตอบแทนในทางดี หากกระทำกรรมชั่วก็ย่อมได้รับผลชั่วตอบสนองไม่มีทางหนีหนี้กรรมตนพ้นยเท้า

สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี (2539) ได้ทรงตรัสถึงพรหมวิหาร อันประกอบด้วย เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา 4 ประการนี้ มีรายละเอียดดังนี้คือภาวะของจิตที่มีเยื่อไยไมตรีจิตคิดเกื้อกูลด้วยประโยชน์ปราศจากอาฆาตพยาบาท โกรธแค้น แสดงออกทางสีหน้าและสายตาที่สงบแช่มชื่น มองด้วยสายตาอันแสดงถึงใจที่เอิบอาบด้วยความปรารถนาดีให้มีความสุข ปราศจากความมุ่งร้ายที่เป็นภัยเวรทั้งปวง เมตตานี้เป็นพรหมวิหารธรรมข้อหนึ่งที่พึงอบรมให้มีขึ้นภายในจิต วิธีอบรมคือ ระวังใจมิให้โกรธแค้น ขัดเคือง อาฆาตพยาบาท เมื่อภาวะของจิตเช่นนั้นเกิดขึ้นก็พยายามสงบระงับเสีย หัดคิดว่าตัวเองรักสุข ต้องการความสุขฉันใดคนอื่นสัตว์อื่นก็ฉันนั้น เมื่อทำความสงบจากอาฆาตพยาบาทและทำไมตรีจิตมิตรใจให้เกิดขึ้นได้แล้ว ควรหัดแผ่จิตเช่นนั้นออกไปแก่คนอื่นสัตว์อื่น โดยเจาะจงหรือไม่เจาะจงทั่วไป ด้วยใจที่คิดปรารถนาสุขประโยชน์ดังเช่นคิดว่า “จงอย่ามีเวร อย่ามีเบียดเบียน อย่ามีทุกข์ มีสุขรักษาตนให้สวัสดีเถิด”

ภาวะของจิตที่มีความรักใคร่ปรารถนาจะให้เป็นสุข ย่อมมีอยู่ในตนและในคนที่เป็นที่รักอยู่เป็นปรกติ แต่ยังเจือด้วยราคะเสน่หาบ้าง เจือด้วยอาฆาตพยาบาทในผู้อื่นสัตว์อื่นบ้างนี้ จึงนับว่าเป็นภาวะของจิตที่เป็นสามัญธรรมดา พระบรมศาสดาทรงสั่งสอนให้ปรับปรุงสิ่งที่มีอยู่เป็นสามัญธรรมดาให้เป็นธรรม คือ เป็นคนเกื้อกูลขึ้นมา คือ ให้รักใคร่ปรารถนาสุขดังกล่าวให้เป็นคุณอันบริสุทธิ์ที่เกื้อกูลกว้างขวางออกไป มิให้คับแคบเฉพาะตนและคนซึ่งเป็นที่รักในวงแคบของตนหรือจำเพาะพวกของตน แต่ให้แผ่กว้างออกไปตลอดจนถึงไม่จำกัดไม่มีประมาณ และให้ปราศจากอาฆาตพยาบาท ทั้งให้บริสุทธิ์จากราคะ สิเนหาด้วย เพราะอาฆาตพยาบาทที่เป็นศัตรูให้ห่างจากเมตตา ราคะสิเนหาเป็นศัตรูที่ใกล้ของเมตตา ความรักใคร่ที่เป็นสามัญธรรมดาของโลกย่อมเจือปนด้วยทั้งสองสิ่งนั้น ทางปฏิบัติอบรม จึงต้องอบรมสิ่งที่มีอยู่เป็นธรรมดาโลกให้เป็นธรรมขึ้นมาให้เป็นเครื่องคุ้มครองโลก พิจารณาจะเห็นได้ว่าตนเองจะต้องมีสุขเพราะจิตใจสงบ ปราศจากอาฆาต

พยาบาทเสียก่อน อาฆาตพยาบาทนั้นเหมือนไฟที่เผาใจตนเองให้ร้อน และแผ่ความร้อนไปถึงคนอื่นด้วย ฉะนั้น ตนเองจึงเป็นบุคคลที่ควรเมตตาและแผ่เมตตาเข้ามาดับไฟที่เผาใจนี้ลงเสียก่อน ประพรมลงไปด้วยน้ำ คือ เมตตา ซึ่งควรจะเปลี่ยนจิตใจภาวะที่ร้อนมาสู่ภาวะที่เย็นสนิทด้วยมิตรภาพไมตรี เมตตาจึงเป็นธรรมเครื่องที่ใจตนเองให้อยู่เป็นสุขและแผ่ความเย็นความสุขออกไปถึงผู้อื่นอีกด้วยเมตตาไม่พึงมีขอบเขต เมตตาพึงมีได้อย่างเต็มเปี่ยมโดยปราศจาก เพราะเมตตาไม่จำเป็นต้องอาศัยทรัพย์สิ่งของ เมตตาเป็นเรื่องของจิตใจโดยบริสุทธิ์แท้ เมื่อมีจิตใจก็มีเมตตาได้ด้วยกันทุกคนและพึงมีเมตตาอย่างยิ่งด้วยกันทุกคน เพียงแต่น้อมใจลงให้อ่อนละมุน ไม่ใจแข็งใจดำ แม้เมื่อรู้เห็นอยู่ว่าเขาเป็นทุกข์ เพียงแต่น้อมใจลง ปรารถนาให้เขาเป็นสุขโดยทั่วกันเท่านั้นเองก็เป็นการแสดงเมตตาแล้ว

2. กรุณา คือภาวะจิตใจที่หวั่นไหวไปเพราะความทุกข์ร้อนของผู้อื่น เหมือนอย่างถ้าซื้อได้จะซื้อทุกข์ของเขา คือ จะช่วยทำความทุกข์ของเขาให้หมดสิ้นไป จึงมีโอกาสที่ทนเฉยอยู่ไม่ได้ ต้องขวนขวายช่วยเหลือเพื่อบำบัดความทุกข์ ปราศจากความเบียดเบียนซ้ำเติม เห็นใครตกอยู่ในความทุกข์ไม่มีที่พึ่งก็อดอยู่ไม่ได้ที่ต้องคิดช่วย กรุณานี้เป็นพรหมวิหารธรรมอีกข้อหนึ่งที่พึงอบรมให้มีในจิต วิธีอบรม คือ ระวังใจไม่ให้คิดเบียดเบียนใคร และหัดใจให้คิดว่าเมื่อตนเองมีทุกข์ก็ต้องการความช่วยเหลือฉันใด ผู้อื่นสัตว์อื่นก็ฉันนั้น ดังนี้แล้วก็หัดใจไม่ให้นิ่งดูดาย ให้ขวนขวายให้เปลื้องทุกข์ของผู้อื่นตามความสามารถหรือตามที่ควรจะทำได้ หัดแผ่จิตใจที่กรุณาออกไปให้แก่คนและสัตว์ทั้งหลายโดยเจาะจง หรือโดยไม่เจาะจงทั่วไป ภาวะของจิตใจที่ต้องการความช่วยเหลือในเมื่อมีทุกข์ ย่อมมีอยู่เป็นสามัญธรรมดา แต่ยังเจือด้วยวิหิงสา คือ ความคิดเบียดเบียนผู้อื่นสัตว์อื่นเพื่อให้ตนพ้นทุกข์ และยังความโศกโทรมนัสเมื่อได้เห็นทุกข์ของคนที่เป็นที่รัก เพราะเป็นภาวะของจิตที่คับแคบต้องการให้ตนเองและคนผู้เป็นที่รักของตนพ้นทุกข์เท่านั้น พระพุทธเจ้าทรงสอนได้ปฏิบัติอบรมปรับปรุงภาวะที่มีอยู่ให้เป็นธรรมขึ้น มิให้คับแคบเฉพาะตนและผู้ที่ตนรักหรือจำเพาะพวกของตน แต่ให้แผ่กว้างออกไปตลอดจนถึงไม่มีจำกัดไม่มีประมาณ และให้ปราศจากวิหิงสาความเบียดเบียน และให้ความสงบโศกโทมนัสในเพราะทุกข์ของคนที่เป็นที่รักด้วย เพราะว่าวิหิงสาเป็นศัตรูที่ห่างของกรุณา ส่วนความโศกโทมนัสเป็นศัตรูที่ใกล้ของกรุณา จึงมีพุทธภาษิตตรัสสอนไว้ให้ยกตนเป็นพยาน หรือเป็นอุปมาเช่นเดียวกับในข้อเมตตา

3. มุทิตา คือ ภาวะของจิตที่บันเทิงยินดีในเมื่อผู้อื่นได้รับความสุขความเจริญด้วยสมบัติต่าง ๆ ปราศจากความริษยาเห็นใครพรั่งพร้อมด้วยสมบัติก็พลอยมีมุทิตาด้วย ตัดความยินร้ายไม่ยินดีด้วยเหตุที่ริษยาเสียได้ มุทิตานี้เป็นพรหมวิหารธรรมอีกข้อหนึ่งที่พึงอบรมให้มีขึ้นในจิต วิธีอบรม คือ ระวังใจมิให้ริษยาในเมื่อได้เห็นได้ทราบสมบัติ คือ ความพรั่งพร้อมต่าง ๆ ของผู้อื่นเมื่อความริษยาเกิดขึ้นก็พยายามระวังเสีย หัดคิดว่าตนเองมีความยินดีเมื่อได้สมบัติ ที่ชอบใจอย่างใดอย่างหนึ่ง เมื่อคนอื่นเขาได้จึงไปริษยาเขา ควรจะพลอยยินดีกับเขาพิจารณาให้เห็นโทษของความริษยา เมื่อทำมุทิตาจิตให้เกิดขึ้นได้ ก็หัดแผ่เช่นนี้ออกไปแก่คนสัตว์อื่นโดยเจาะจงหรือโดยไม่เจาะจงทั่วไปด้วยความคิดว่า จงอย่าวิบัติจากสิ่งที่ได้แล้วฉะนั้นภาวะของจิตที่ยินดีในเวลาได้สมบัติต่าง ๆ ย่อมมีอยู่ในเมื่อตนหรือคนเป็นที่รักได้สมบัติที่ตนได้ก็ยังมีโสมนัสเจือตัณหา พระพุทธเจ้าทรงสอนได้ปฏิบัติอบรมปรับปรุงภาวะที่มีอยู่ให้เป็นธรรมขึ้น คือ ให้เป็นคุณอันบริสุทธิ์ที่เกื้อกูลกว้างขวางออกไป มิให้คับแคบเฉพาะตนและผู้ที่ตนรักหรือจำเพาะพวกของตน แต่ให้แผ่กว้างออกไปตลอดจนถึงไม่มีจำกัดไม่มีประมาณ และให้ปราศจากโสมนัสที่เจือด้วยกิเลสตัณหาด้วย เพราะว่าริษยาเป็นศัตรูที่ห่างของมุทิตา ส่วน

ความโสมนัสเป็นศัตรูที่ใกล้ของมุทิตา ฉะนั้นก็พึงยกตนขึ้นเป็นพยาน หรือเป็นอุปมาเช่นเดียวกับในสองข้อข้างตน และให้ยกบุคคลผู้เป็นที่รักขึ้นเป็นพยาน หรือเป็นอุปมาดังพุทธภาษิตตรัสสอนไว้ “พึงแผ่จิตถึงสัตว์ทั้งปวงด้วยมุทิตาเหมือนอย่างเห็นบุคคลผู้เป็นที่รักเป็นที่พอใจก็บันเทิงยินดี ฉะนั้น”

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

ภาวะจิตเป็นอุเบกขานี้ ย่อมมีอยู่เป็นสามัญธรรมดาในเวลาปกติ ยังไม่มีอะไรมาทำให้เกิดความยินดียินร้าย แต่ยังเจือด้วยความไม่รู้ (อัญญาณ) และจะเปลี่ยนไปเป็นความยินดียินร้ายขึ้นได้ง่าย พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนให้ปรับปรุงภาวะที่มีอยู่ให้เป็นธรรมมากขึ้น คือ ให้เป็นคุณอันบริสุทธิ์ที่เกื้อกูลขวางออกไป มิใช่ในเวลาที่ไม่มีเรื่องอะไรมากระทบจิตเท่านั้น แม้มีเรื่องมากระทบจิตใจให้ยินดียินร้ายก็จะระงับได้ ทำใจให้สงบเป็นอุเบกขาได้ด้วยความรู้ (ญาณ) เพราะความยินดี (ราคะ) และความยินร้าย (ปฏิฆะ) เป็นศัตรูที่ห่างของอุเบกขา ส่วนอุเบกขาด้วยความไม่รู้ (อัญญาณุเบกขา) เป็นศัตรูที่อยู่ใกล้ของอุเบกขา ฉะนั้น พึงยกตนขึ้นเป็นพยานหรืออุปมาดังเช่นว่า ตนไม่ชอบให้ใครอื่นเพ่งเล็งชอบใจ อยากได้อะไรของตนและไม่ชอบให้ใครอื่นหมายมั่นปองร้ายฉันใด ตนก็ไม่ควรไปคิดยินดียินร้ายดังนั้นแก่คนอื่น ควรจะมีใจมัธยัสถ์ อุปมาดังงพระพุทธศาสนสุภาษิตไว้ว่า “พึงแผ่จิตถึงสัตว์ทั้งปวงด้วยอุเบกขา เหมือนอย่างเห็นบุคคลผู้มิใช่เป็นที่ชอบใจ มิใช่เป็นที่ไม่ชอบใจ ก็มีอุเบกขา ฉะนั้น”

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

การนำหลักพรหมวิหาร 4 มาประยุคต์ใช้เพื่อดูแลสภาวะจิตใจในช่วงวิกฤตโควิด 19

การเจริญพรหมวิหารธรรมเป็นสิ่งที่พึงกระทำอย่างยิ่งเพื่อแผ่จิตใจที่ดีงามออกไปปลอบประโลมสังคม ในยามที่มนุษยชาติประสพภาวะทุกข์เข็ญจากโรคภัยร้ายแรงที่กำลังคุกคามนี้

การเจริญเมตตาธรรม คือ ใจที่เป็นมิตรแก่กันและกัน เพราะทุกชีวิตล้วนประสบชะตากรรมเดียวกัน เป็นภาวะทุกข์ที่มนุษยชาติร่วมประสบการณ์เดียวกัน เมตตาธรรม คือ การให้รอยยิ้มที่อบอุ่นแก่กันและกัน เป็นดอกไม้ที่งดงาม ให้แก่กันในยามทุกข์ เมตตาธรรม คือ การกล่าวถ้อยคำที่เป็นมิตร ความคิดที่แสดงความเข้าอกเข้าใจและการกระทำที่ส่งเสริมความเป็นมิตรด้วยการแบ่งปันเอื้อเฟื้อเจือจุนแก่กันและกัน เมตตาธรรมจะช่วยจิตใจที่อ่อนล้าให้กลับมีพลังมีกำลังใจ เมตตาธรรมเป็นใจที่ลดความสำคัญของตนเองและแผ่ขยายใจนั้นเพื่อไปสู่ใจของผู้อื่น เพียงรอยยิ้มและคำพูดที่แสดงความเข้าใจในภาวะทุกข์ของผู้อื่น นั้นคือพลังแห่งเมตตาอันยิ่งใหญ่ เพื่อโอบกอดเพื่อนมนุษย์ด้วยกันในยามที่กระแสของโรคโควิด 19 กำลังมีอิทธิพลต่อมนุษย์ทั้งทางกายและทางจิตใจดั่งเช่นปัจจุบัน

การเจริญกรุณาธรรม คือใจที่สงสาร คิดช่วยเหลือและปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นจากความทุกข์ยาก กรุณา คือ ใจที่กว้างขวางเห็นความยากไร้ของเพื่อนมนุษย์แล้วคิดและลงมือทำสิ่งที่ปลดเปลื้องความยากไร้เหล่านั้น เช่น ใจที่เห็นผู้คนล้มป่วยแล้วลงมือสร้างสถานพยาบาล เพื่อรักษาผู้ป่วยเหล่านั้นให้พ้นจาก สร้างตู้ปันสุขเพื่อแบ่งปันให้ผู้คนที่ยากไร้ได้บริโภค การบริจาคเงินทองทรัพย์สินเพื่อช่วยเหลือยามเกิดภัยต่าง ๆ แก่เพื่อนมนุษย์ กรุณา คือการที่สละน้ำใจตนเองเพื่อไปเพิ่มเติมให้แก่ผู้อื่น

การเจริญมุทิตาธรรม คือ การมีจิตใจที่เห็นคุณค่าของความดีงามของผู้อื่น มุทิตา คือ จิตใจที่เห็นและชื่นชมในความเกื้อกูล ความเอื้อเฟื้อ ความมีน้ำใจ ความอดทน และการแบ่งปัน มองเห็นความงดงามในน้ำใจของผู้คนในสังคม ไม่มีความอิจฉาริษยา จึงไม่มีใจที่จะมุ่งประทุษร้ายแก่กันและกัน หากแต่เป็นจิตใจที่ยกย่องความดีความงามของผู้อื่น มุทิตาจึงเป็นจิตใจที่ปลอบประโลมจิตใจของกันและกันให้กลับมาฟื้นฟู เป็นพลังแห่งใจให้แก่กัน มุทิตาเป็นใจที่ทำให้เกิดความซาบซึ้งและยกย่องเชิดชูผู้อื่น เพื่อให้ดำรงสิ่งที่ดีงามเป็นกระแสน้ำอันชุ่มฉ่ำที่นำสังคมให้เกิดความสงบเย็น

การเจริญอุเบกขาธรรม คือ ใจที่มั่นคงไม่หวั่นไหว อิ่มเอิบด้วยขันติธรรม เพราะอุเบกขาเป็นใจที่ได้รับการค้ำจุนด้วยความเข้าใจในความเป็นจริงของธรรมชาติและชีวิต เข้าใจว่าชีวิตดำเนินผันแปรไปตามเหตุปัจจัยต่าง ๆ ที่เกินการควบคุมของมนุษย์ สามารถยืดหยุ่นเพื่อการอยู่กับความจริงได้อย่างกลมกลืน เป็นใจที่อิ่มเอิบด้วยสติและปัญญาสามารถเข้าใจความจริงของธรรมชาติและชีวิต ในการเกิดขึ้น ดำรงอยู่และการสิ้นสุดแห่งชีวิต เมื่อชีวิตต้องประสพกับสิ่งที่ไม่คาดฝัน อุเบกขาธรรม คือปัญญาอันพึงเข้าใจและยอมรับในความเป็นจริงธรรมชาติและทุกสรรพสิ่ง อุเบกขาเป็นจิตใจที่ไม่มีความกลัว ความโกรธ ความไม่พอใจ ความเกลียดชัง ดังนั้นอุเบกขาจึงเป็นใจที่แจ่มใสปราศจากความขุ่นมัว ไม่สะเทือนเพราะความชอบหรือความชังใด ๆ ดำรงตนด้วยความมั่นคงไม่ไหวเอน

ในยามที่เกิดความทุกข์ด้วยโรคร้าย ย่อมเป็นโอกาสอันดีที่มนุษยชาติจะยกระดับจิตใจของตนให้สูงขึ้นด้วยพรหมวิหาร 4 เผื่อแผ่ความอารี เกื้อกูลแก่กันและกัน เป็นพลังแห่งเมตตาธรรมอันยิ่งใหญ่ เพื่อโอบกอดเพื่อนมนุษย์ด้วยกันในยามที่กระแสของโรคร้าย กำลังมีอิทธิพลต่อเพื่อนมนุษย์ทั้งทางกายและทางจิตใจ

บทสรุป

พรหมวิหารธรรมเป็นหนทางที่ก่อให้เกิดความสงบสุขภายในจิตใจ เป็นธรรมเครื่องอยู่อย่างประเสริฐ เป็นหลักแห่งความประพฤติที่ประเสริฐบริสุทธิ์กำกับความประพฤติให้เป็นไปโดยชอบ ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม ดำเนินชีวิตด้วยความหมดจดและปฏิบัติตนต่อมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายโดยชอบ เป็นธรรมของผู้เสมือนพระพรหม คือ มีเมตตาช่วยเหลือในส่วนที่เป็นคุณประโยชน์เกื้อกูลกันและกัน เพื่อให้ดำารงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข การมีกรุณา มุ่งปลดเปลื้องความทุกข์แก่ผู้ซึ่งได้ประสบทุกข์ การมีมุทิตา พลอยยินดีต่อการพยายามกระทำาความดีและยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดีมีความสุข การมีอุเบกขามุ่งดำรงตนเป็นกลางมีความยุติธรรม ดังนั้นพรหมวิหารทั้ง 4 นี้เป็นคุณสมบัติที่มนุษย์พึงกระทำ ในยามที่ชีวิตเกิดความทุกข์ด้วยโรคร้ายแรงนี้ถือว่าเป็นโอกาสอันดีที่เพื่อนมนุษย์ทุกคนจะร่วมกันก้าวผ่านวิกฤตการณ์นี้ด้วยการเจริญพรหมวิหารธรรม เพื่อความผาสุกในการดำเนินชีวิตยิ่ง ๆ ขึ้นไป

รายการอ้างอิง

แก้ว ชิดตะขบ. (2547). *รวมวิชาธรรมศึกษาชั้นตรี*. กรุงเทพฯ: การศาสนา2547 ,.

บุญมี แท่นแก้ว. (2539). *จริยศาสตร์.* พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

ปัญญา นันทภิกขุ (ปั่น ปญฺญานนฺโท). (2541). *หน้าที่ของคน (ฉบับบสมบูรณ์)*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2542). *พุทธธรรม*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช-
.วิทยาลัย

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2544). *พุทธธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.

พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต). (2549). *พุทธวิธีการบริหาร*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณ-
.ราชวิทยาลัย

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). (2541). *พระในบ้าน*. กรุงเทพฯ: คาธาวรรณการพิมพ์.

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

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

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

พระราชวรมุนี (ประยุทธ์ ปยุตฺโต). (2526). *พุทธศาสนากับสังคมไทย*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิโกมลคีมทอง.

สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี. (2539). *รวมธรรมะ*. กรุงเทพฯ: อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์-
พับลิชชิ้ง.