

การเจริญสมถกรรมฐานด้วยพรหมวิหาร 4: พื้นฐานแห่งใจสงบและปัญญา

THE CULTIVATION OF SAMATHA MEDITATION THROUGH THE FOUR BRAHMAVIHARAS:
A FOUNDATIONAL APPROACH TO MENTAL TRANQUILITY AND WISDOM DEVELOPMENT

ปรัชญา หนูปลอด และ พระครูวุฒิชัยการโกศล

Prachaya Nooplod and PhraKhru Wutthichai Karnkason

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย วิทยาเขตศรีธรรมมาศโคราช

Faculty of Education, Mahamakut Buddhist University, Srethammasokkarat Campus.

Corresponding author, e-mail: prachaya.jun28@gmail.com Tel. 093 523 7827

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มุ่งศึกษาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่ช่วยพัฒนาปัญญาและจิตใจ โดยเฉพาะการสมถกรรมฐาน ซึ่งเป็นวิธีฝึกสมาธิเพื่อให้จิตใจสงบตั้งมั่นและลดความฟุ้งซ่าน ในยุคสมัยที่เต็มไปด้วยความเครียดและปัญหาทางจิตใจอย่างซับซ้อน หลักธรรมพรหมวิหาร 4 ซึ่งประกอบด้วย เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ถูกนำมาใช้เป็นอารมณ์กรรมฐานที่สำคัญในการเสริมสร้างสภาวะจิตใจที่สงบบริสุทธิ์และมั่นคง การผนวกพรหมวิหาร 4 เข้ากับการสมถกรรมฐานช่วยขจัดอกุศลธรรมต่าง ๆ เช่น ความโกรธ ความริษยา และความลำเอียง พร้อมทั้งส่งเสริมคุณธรรมภายในจิตใจให้แผ่ขยายออกไปอย่างงดงามและสมดุล นอกจากนี้ การฝึกสมถกรรมฐานด้วยพรหมวิหาร 4 ยังช่วยพัฒนาสติปัญญา และความเข้าใจธรรมชาติของสรรพสิ่งอย่างลึกซึ้ง เป็นแนวทางปฏิบัติที่สามารถนำไปสู่ความสุขสงบภายในใจอย่างยั่งยืน อีกทั้งยังส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีในสังคม บทความนี้จึงเน้นความสำคัญของพรหมวิหาร 4 ในฐานะเครื่องมือหลักในการพัฒนาจิตใจและปัญญาภายในพระพุทธศาสนาในยุคปัจจุบัน

คำสำคัญ: การพัฒนาจิตใจ, พรหมวิหาร 4, สมถกรรมฐาน

Abstract

This academic article aims to study Buddhist doctrines that support the development of wisdom and the mind, focusing on Samatha meditation as a method to train the mind in calmness and concentration to reduce mental distractions in an era filled with complex psychological stresses and problems. The Brahmavihara Four, consisting of loving-kindness, compassion, sympathetic joy, and equanimity, is applied as the key meditation subjects to cultivate a pure, peaceful, and stable state of mind. Integrating the Brahmavihara Four with Samatha meditation aids in eliminating unwholesome mental states such as anger, envy, and bias while promoting wholesome virtues within the mind to expand beautifully and harmoniously. Moreover, this practice enhances insight and a profound understanding of the nature of existence. It offers a practical approach toward achieving lasting inner peace and happiness, as well as fostering positive social relationships. This article emphasizes the

importance of the Brahmavihara Four as a fundamental tool for mental and wisdom development within Buddhist practice in modern times.

Keywords: Mental development, Brahmavihara Four, Samatha meditation

บทนำ

ในปัจจุบัน สังคมมนุษย์ต้องเผชิญกับปัญหาที่หลากหลายและซับซ้อน ทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม รวมถึงความเร่งรีบและความกดดันจากวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ปัญหาเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อจิตใจของผู้คนอย่างกว้างขวาง ทำให้เกิดความเครียด ความวิตกกังวล และความไม่สงบในจิตใจ ผู้คนจำนวนมากประสบกับความยากลำบากในการรักษาความสมดุลทางอารมณ์และความมั่นคงในการดำเนินชีวิต ซึ่งอาจนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิตที่รุนแรงขึ้นได้

การพัฒนาจิตใจให้มีความสงบและมั่นคงจึงเป็นสิ่งจำเป็นและมีความสำคัญอย่างยิ่ง สมถกรรมฐาน หรือการฝึกสมาธิชนิดหนึ่ง ที่เน้นการทำให้จิตสงบตั้งมั่น ด้วยการนั่งอยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งอย่างต่อเนื่อง นับเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการช่วยลดความฟุ้งซ่านของจิตใจ และเตรียมจิตใจให้พร้อมสำหรับการพัฒนาปัญญาและความเข้าใจในชีวิต ในขณะเดียวกัน หลักธรรมที่สำคัญซึ่งช่วยส่งเสริมและพัฒนาจิตใจให้บริสุทธิ์ถึงดงามคือ พรหมวิหาร 4 ซึ่งประกอบไปด้วย เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา คุณธรรมใจทั้งสี่นี้เป็นเครื่องมือที่ช่วยเสริมสร้างความสงบ ความรักความเมตตาต่อผู้อื่น และความเฉยเมยอย่างมีปัญญาต่อสุข ทุกข์ ซึ่งถือเป็นพื้นฐานสำคัญของการเจริญสมาธิและจิตที่มั่นคง

การสมถกรรมฐานด้วยพรหมวิหาร 4 จึงเป็นเรื่องที่น่าสนใจและมีคุณค่าต่อการพัฒนาจิตใจของมนุษย์ในยุคปัจจุบัน เพื่อให้เกิดแนวทางปฏิบัติที่เหมาะสมในการฝึกจิตให้สงบ มั่นคง และพัฒนาสติปัญญาอย่างแท้จริงสู่การดำเนินชีวิตที่มีความสุขและความสงบอย่างยั่งยืน

ความหมายของการสมถกรรมฐาน

สมถกรรมฐาน คือ การปฏิบัติวิธีฝึกใจโดยมุ่งให้จิตสงบ ตั้งมั่นและนิ่งอยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งอย่างต่อเนื่อง เพื่อขจัดความฟุ้งซ่าน ความวุ่นวาย และกิเลสต่าง ๆ ที่เป็นอุปสรรคต่อสมาธิ จุดมุ่งหมายของสมถกรรมฐานคือการพัฒนาสมาธิให้มั่นคงและลึกซึ้งจนสามารถละอุปสรรคในจิตใจได้ชั่วคราว ทำให้เกิดความสงบ และเป็นฐานที่สำคัญสำหรับการเจริญปัญญาและการพัฒนาจิตใจในขั้นต่อไป สมถกรรมฐานมักปฏิบัติควบคู่กับวิปัสสนากรรมฐานซึ่งเน้นการเจริญปัญญา

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2551 : 13) ได้ให้ความหมายไว้ว่า หมายถึง อารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งการทำงานของใจอุบายทางใจหรือวิธีฝึกอบรมจิตใจและ เจริญปัญญาการปฏิบัติกรรมฐานจึงเป็นการกำหนดสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้กับจิตเพื่อ ให้จิตสงบอยู่กับสิ่งนั้น ๆ มีสติรู้เท่าทันในอารมณ์ที่เกิดขึ้นและรู้สึกตัวอยู่เสมอ ทำให้จิตเกิดสมาธิไม่วุ่นวายฟุ้งซ่านสามารถละนิวรณ์ 5 ได้ชั่วคราวและเกิดปัญญาพิจารณาเข้าถึงความเป็นจริงของชีวิต

พระมงคลธรรมวิธาน (2562 : 54) ให้ความหมายไว้ว่า ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่แห่งจิต ความมั่นอยู่แห่งจิตความไม่ส่ายไปแห่งจิต ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะที่จิตไม่ส่ายไป ความสงบ สมาธิพละ และสัมมาสมาธิซึ่งเป็นการกระทำให้จิตสงบระงับจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองเร่าร้อนทั้งหลาย จนจิตใจไม่มีอาการดิ้นรนไม่กระสับกระส่ายตลอดเวลาที่กิเลสเหล่านั้นสงบระงับอยู่ กระทั่งเจริญขึ้นตามลำดับที่เรียกว่า "สมาธิ" เป็นการตั้งใจมั่น อาการทรงจิตไว้โดยชอบ มี 5 อย่าง ประกอบด้วย (1) เอกัคคตสมาธิ (2) โลภียสมาธิ

และ โลกุตตรสมาธิ (3) ขณิกสมาธิ อุปะการสมาธิ และ อัปนาสมาธิ (4) ทิฏฐธัมมสุขวิหารสมาธิ ญาณทัสสนสมาธิ สติสัมปชัญญสมาธิ และ อาสวักขยสมาธิ และ (5) สุขสมาธิ สันตสมาธิ อริยสมาธิ นิรามิสสมาธิอากาปุริสสมาธิ

พระมหาไพจิตร อุตตมธมโม,ดร. (2565 : 3) ให้ความหมายไว้ว่า กรรมฐาน (ส) หรือกัมมัฏฐาน (ป.) มาจากคำว่า กัมม แปลว่า การกระทำหรือการทำงานที่ทำและคำว่าฐานแปลว่าที่ตั้งแปลโดยศัพท์คำว่ากรรมฐาน จึงมีความหมายถึงที่ตั้งแห่งการกระทำหรือที่ตั้งแห่งการทำงานในพระไตรปิฎกใช้เป็นคำกลาง ๆ หมายถึงทั้งสถานที่ประกอบการงาน, แหล่งการทำงาน,ธุรกิจของผู้ครองเรือนหรือหมายถึงวิธีการเจริญสมาธิเพื่อฝึกจิต, ที่ตั้งแห่งการกระทำของจิตหรือการฝึกอบรมจิตโดยใช้เป็นอุบายเหนี่ยวนำจิตให้เกิดสมาธิเพราะการฝึกจิตก็เป็นการทำงานอย่างหนึ่งคือการปฏิบัติธรรม

พระมหาสมเดช รุกขิตธมโม (พวงพิมาย) (2565 : 15) กัมมัฏฐาน หรือ กรรมฐาน เป็นวิธีปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา คือที่ตั้งแห่งการงาน ที่ตั้งแห่งอารมณ์ เป็นแนวทางในการปฏิบัติเพื่ออบรมฝึกจิตให้เกิดความสงบ และเกิดปัญญา รู้แจ้ง กัมมัฏฐานแบ่งออกเป็น 2 อย่าง คือ 1) สมถกัมมัฏฐาน เป็นอุบายสงบใจ 2) วิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นอุบายเรื่องปัญญา

พระสมุห์สง่า ขนดีโพโล (สมรูป) (2566: 22) กล่าวว่า สมถะ คือ ธรรมเป็นเครื่องสงบระงับจิต ธรรมที่ยังจิตให้สงบระงับจากนิวรณ์อุปกิเลส ความมั่นคงอยู่แห่งจิต จิตสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิระดับฌาน (สมาบัติ 8) เมื่อเจริญสมถภาวนาจนได้ฌานหรือสมาบัติ จึงใช้สมถะเป็นบาท เจริญวิปัสสนาต่อไป ดังนั้น จุดมุ่งหมายของสมถภาวนา คือ ฌาน หรือสมาบัตินั่นเอง

สรุปได้ว่า สมถกรรมฐาน คือ การฝึกจิตให้สงบ ตั้งมั่น และนิ่งอยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งอย่างต่อเนื่อง มีจุดมุ่งหมายเพื่อระงับความวุ่นวาย ความฟุ้งซ่าน และกิเลสต่าง ๆ ในใจชั่วคราว การปฏิบัตินี้ช่วยให้จิตมีสมาธิ มีกำลัง และเป็นฐานที่แข็งแกร่งสำหรับการเจริญปัญญาในขั้นต่อไป สมถกรรมฐานจึงเป็นเหมือนการสร้างเครื่องมือที่ทรงพลัง เพื่อให้จิตพร้อมที่จะพิจารณาและทำความเข้าใจความจริงของสรรพสิ่งในท้ายที่สุด

พรหมวิหาร 4

หลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนาที่หมายถึง “ธรรมเครื่องอยู่ของพรหม” หรือธรรมประจำใจของผู้ประเสริฐ ประกอบด้วยคุณธรรม 4 ประการ มีความหมายดังนี้

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช(เจริญ สุวฑฒโน) (2543 : 195-203) กล่าวไว้ว่า พรหมวิหาร 4 เป็นคุณธรรมสำหรับเป็นที่อยู่ของจิตใจแห่งพรหม คือ ผู้ใหญ่หรือผู้ประเสริฐ เป็นธรรมเป็นที่อยู่ซึ่งมีทั้งความดีและความสุข โดยให้ผู้ปฏิบัตินำไปใช้ดังนี้ ขั้นแรกให้ปฏิบัติด้วยจิตคิดเกื้อกูลแผ่ออกไปในสัตว์บุคคลทั้งหลาย คือ เมตตาซึ่งมีอาการเป็นความคิดเกื้อกูล ต่อจากนั้นเมื่อได้เห็นหรือได้ยินหรือได้คิดว่าเขามีความทุกข์เดือดร้อนก็ปฏิบัติช่วยบำบัดทุกข์ให้คือ กรุณาซึ่งมีอาการช่วยบำบัดทุกข์จากนั้นครั้งได้เห็นเขามีสุขไม่มีทุกข์ ก็พลอยยินดีบันเทิงใจ คือ มุทิตาซึ่งมีอาการพลอยยินดี และเมื่อไม่มีกิจที่ควรจะทำต่อก็อุเบกขา คือ อยู่วางเฉย ๆ

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) (2548 : 124) ได้ให้ความหมายของพรหมวิหาร 4 คือ ธรรมเครื่องอยู่อย่างประเสริฐ, ธรรมประจำใจอันประเสริฐ, หลักความประพฤติที่ประเสริฐบริสุทธิ์, ธรรมที่ต้องมีไว้เป็นหลักใจและกำกับความประพฤติจึงจะชื่อว่าดำเนินชีวิตหมดจด และปฏิบัติตนต่อมนุษย์สัตว์ทั้งหลายโดยชอบ

1. เมตตา ความรักใคร่ปรารถนาดีอยากให้เขามีความสุข มีจิตอันแผ่ไมตรีและคิดทำประโยชน์แก่มนุษย์สัตว์ทั่วหน้า

2. กรุณา ความสงสาร คิดช่วยให้พ้นทุกข์ใส่ใจในอันจะปลดเปลื้องบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของปวงสัตว์

3. มุทิตา ความยินดีในเมื่อผู้อื่นได้ดีมีสุข มีจิตผ่องใสบันเทิง กอปรด้วยอาการแช่มชื่นเบิกบานอยู่เสมอต่อสัตว์ทั้งหลายผู้ดำรงในปกติสุข พลอยยินดีด้วยเมื่อเขาได้ดีมีสุข เจริญอกงามยิ่งขึ้นไป

4. อุเบกขา ความวางใจเป็นกลาง อันจะให้ดำรงอยู่ในธรรมตามที่พิจารณาเห็นด้วยปัญญา คือมีจิตเรียบตรงเที่ยงธรรมดุจตราขึง ไม่เอนเอียงด้วยรักและชัง พิจารณาเห็นกรรมที่สัตว์ทั้งหลายกระทำแล้ว อันควรได้รับผลดีหรือชั่ว สมควรแก่เหตุอันตนประกอบ พร้อมทั้งจะวินิจฉัยและปฏิบัติไปตามธรรม รวมทั้งรู้จักวางเฉยสงบใจมองดูในเมื่อไม่มีกิจที่ควรทำ เพราะเขารับผิดชอบตนได้ดีแล้ว เขาสมควรรับผิดชอบตนเอง หรือเขาควรได้รับผลอันสมกับความรับผิดชอบของตน

กัลยาณมิตร (2558) ให้ความหมายไว้ว่า พรหมวิหาร มีความหมายว่า ธรรมเครื่องอยู่ของพรหม, ธรรมประจำใจอันประเสริฐ, ธรรมประจำใจของผู้มีคุณความดียิ่งใหญ่ มี 4 อย่าง คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา

1. เมตตา คือ ความรักใคร่ ความปรารถนาจะให้เขาเป็นสุข

2. กรุณา คือ ความสงสารในสัตว์ที่ตกยากมีทุกข์, ความสงสารคิดช่วยให้พ้นทุกข์, ความหวั่นใจเมื่อเห็นผู้อื่นมีทุกข์คิดหาทางช่วยเหลือคิดปลดเปลื้องทุกข์ของเขา

3. มุทิตา คือ ความยินดีในเมื่อสัตว์มีสุข, ความพลอยยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี, เห็นผู้อื่นได้ดีมีสุขก็แช่มชื่นเบิกบานใจด้วย เห็นเขาประสบความสำเร็จเจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป ก็พลอยยินดีบันเทิงใจพร้อมที่จะส่งเสริมสนับสนุนไม่กีดกันริษยา

4. อุเบกขา คือ ความเป็นกลางต่อทุกข์สุขของสัตว์, ความวางใจเป็นกลาง ไม่เอนเอียงด้วยความชอบหรือชัง, ความวางใจเฉยได้ ไม่นิยมยินร้าย, วางเฉยเมื่อแก้ไขอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ได้ก็เฉย หรือถ้าแก้ไขได้ก็แก้ไขไม่ได้ก็เฉยเสีย อุเบกขา ไม่สมน้ำหน้า ไม่อิจฉาริษยาอย่างหนึ่งอย่างใดเลย

วัชรภรณ์ นิละสมิต (2565) กล่าวว่า เมตตา คือ ความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข ความสุขเกิดขึ้นได้ทั้งทางกายและทางใจ ได้แก่ ความสุขจากการมีทรัพย์ ความสุขจากการใช้จ่าย ทรัพย์ ความสุขจากการไม่เป็นหนี้ และความสุขจากการทำงานที่ปราศจากโทษหรือปราศจากอันตราย กรุณา คือ ความปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ ความทุกข์ คือ สิ่งเข้ามาเบียดเบียนให้เกิดความไม่สบาย กายและความไม่สบายใจ และเกิดขึ้นจากปัจจัยหลายประการด้วยกัน พระพุทธองค์ทรงสรุปไว้ว่า ความทุกข์มี 2 กลุ่มคือ ทุกข์ประจำหรือทุกข์โดยสภาวะที่สิ่งที่มีชีวิตจะต้องประสบซึ่งเกิดจากเปลี่ยนแปลงตาม และทุกข์จรหรือทุกข์ทางใจเป็นความทุกข์ที่เกิดจากสาเหตุภายนอก มุทิตา คือ ความยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี คำว่า “ดี” หมายถึง การมีความสุขหรือมีความสุขเจริญก้าวหน้า ความยินดีเมื่อ ผู้อื่นได้ดีจึงหมายถึงความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุขความเจริญก้าวหน้ายิ่ง ๆ ขึ้นโดยที่ไม่มีจิตใจ อิจฉาริษยา และอุเบกขา คือ การรู้จักวางเฉย หมายถึง การวางใจเป็นกลางเพราะพิจารณาเห็นว่า ใครทำดียอมได้ดีตามกฎแห่งกรรม ใครทำสิ่งใดไว้สิ่งนั้นย่อมตอบสนองคืนบุคคลผู้กระทำ เมื่อเห็นใคร ได้รับผลกระทบในทางที่เป็นโทษ ก็ไม่ควรดีใจหรือคิดซ้ำเติมในเรื่องที่เกิดขึ้น ควรมีความปรารถนา คือ พยายามช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ในลักษณะที่ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม

สรุปได้ว่า พรหมวิหาร 4 หมายถึง หลักปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตใจให้บริสุทธิ์และประเสริฐ ประกอบด้วยคุณธรรม 4 ประการที่เกี่ยวข้องกัน โดยเริ่มต้นด้วย เมตตา (ความปรารถนาดี) ตามด้วย กรุณา (ความสงสารอยากช่วยให้พ้นทุกข์) แล้วจึงเกิด มุทิตา (ความยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี) และจบลงด้วย อุเบกขา (การวางใจเป็นกลาง

อย่างเที่ยงธรรม) หลักธรรมนี้จึงเป็นแนวทางสำคัญในการฝึกจิตให้มีความเมตตา กรุณา และวางใจเป็นกลาง อย่างถูกต้องต่อสรรพสัตว์และทุกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

การปฏิบัติสมถกรรมฐานด้วยพรหมวิหาร 4

การปฏิบัติสมถกรรมฐานด้วยพรหมวิหาร 4 เป็นวิธีการฝึกจิตที่ทรงประสิทธิภาพ โดยเป็นการนำคุณธรรมทั้งสี่ประการ ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา มาเป็นอารมณ์ในการทำสมาธิ เพื่อให้จิตสงบ ตั้งมั่น และปราศจากกิเลสชั่วคราว มีผู้ได้ให้คำนิยามไว้ดังต่อไปนี้

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2559 : 124) กล่าวว่า พรหมวิหารกัมมัฏฐาน 4 อย่าง เป็นธรรมเครื่องอยู่อย่างประเสริฐ ธรรมประจำใจอันประเสริฐ หลักความประพฤติที่ประเสริฐบริสุทธิ์ธรรมที่ ต้องมีไว้เป็นหลักในใจเพื่อกำกับความปลอดภัย จึงจะชื่อว่าดำเนินชีวิตหมดจด และปฏิบัติตนต่อมนุษย์สัตว์ ทั้งหลายทั้งปวงโดยไม่มีเงื่อนไข ประกอบด้วย 4 ประการได้แก่ (1) เมตตา ความรักปรารถนาดีประสงค์คนอื่น มีความสุข มีจิตอันแผ่เมตตาจิตและคิดทำประโยชน์แก่มนุษย์สัตว์ทั่วไปโดยไม่มีประมาณ (2) กรุณา ความสงสาร คิดช่วยให้พ้นทุกข์ เพื่อปลดปล่อยบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของปวงสัตว์เสมอกัน (3) มุทิตา ความยินดีเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีความสุข มีจิตผ่องใสบันเทิง ประกอบด้วยอาการแช่มชื่นเบิกบานอยู่เสมอ ต่อสัตว์ทั้งหลาย ผู้ดำรงในปกติสุข พลอยยินดีด้วยเมื่อเขาได้ดีมีความสุข เจริญงอกงามยิ่งขึ้นไป (4) อุเบกขา ความวางใจเป็นกลาง คือมีจิตเรียบตรงเที่ยงธรรมดุจตราขึง ไม่เอนเอียงด้วยรักและชัง พิจารณาเห็นกรรมที่สัตว์ทั้งหลายกระทำแล้ว อันควรได้รับผลดีหรือชั่ว สมควรแก่เหตุอันตนประกอบพร้อมที่จะวินิจฉัยและปฏิบัติไปตามธรรม รวมทั้งรู้จัก วางเฉยสงบใจมองดู ในเมื่อไม่มีกิจที่ควรทำ เพราะผู้นั้นรับผิดชอบตนได้ดีแล้ว เขาสมควรรับผิดชอบตนเอง หรือเขาควรได้รับผลอันสมกับที่รับผิดชอบของตน

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2546 : 124) กล่าวว่า อัปมัญญา หรือพรหมวิหาร 4 (ธรรมเครื่องอยู่อย่างประเสริฐ, ธรรมประจำใจอันประเสริฐ, หลักความประพฤติที่ประเสริฐบริสุทธิ์, ธรรม ที่ต้องมีไว้เป็นหลักใจและกำกับความปลอดภัยจึงจะชื่อว่าดำเนินชีวิตหมดจด และปฏิบัติตนต่อมนุษย์สัตว์ ทั้งหลายโดยชอบประกอบด้วยหลักธรรมดังนี้ 1) เมตตา (ความรักใคร่ ปรารถนาดีอยากให้เรามีความสุข มีจิต อันแผ่ไมตรีและคิดทำประโยชน์แก่มนุษย์สัตว์ทั่วหน้า 2) กรุณา (ความสงสาร คิดช่วยให้พ้นทุกข์ ใฝ่ใจในอันจะ ปลดปล่อยบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของปวงสัตว์ 3) มุทิตา (ความยินดี ในเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีความสุข มีจิตผ่องใส บันเทิงกปรด้วยอาการแช่มชื่นเบิกบานอยู่เสมอ ต่อสัตว์ทั้งหลายผู้ดำรงในปกติสุข พลอยยินดีด้วยเมื่อเขาได้ดี มีสุข เจริญงอกงามยิ่งขึ้นไป 4) อุเบกขา (ความวางใจเป็นกลาง อันจะให้ดำรงอยู่ในธรรมตามที่พิจารณาเห็น ด้วยปัญญา คือมีจิตเรียบตรงเที่ยงธรรมดุจตราขึง ไม่เอนเอียงด้วยรักและชัง พิจารณาเห็นกรรมที่สัตว์ทั้งหลาย กระทำแล้ว อันควรได้รับผลดีหรือชั่ว สมควรแก่เหตุอันตนประกอบ พร้อมที่จะวินิจฉัยและปฏิบัติไปตามธรรม รวมทั้งรู้จักวางเฉยสงบใจมองดู ในเมื่อไม่มีกิจที่ควรทำ เพราะเขารับผิดชอบตนได้ดีแล้ว เขาสมควรรับผิดชอบ ตนเอง หรือเขาควรได้รับผลอันสมกับที่รับผิดชอบของตน

พระนิพนธ์ ฐานวโร (คำภาสี) (2565 : 21) กล่าวว่า การเจริญพรหมวิหาร 4 เป็นการกระทำทางจิต ที่คอยโน้มจิตให้อยู่ในองค์ธรรมพรหมวิหาร คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา แผ่ไปให้แก่บุคคลใด ๆ ที่ยึด ถือเอาเป็นจุดยึดเหนี่ยวจิตใจอันเป็นอุบายวิธี เพื่อให้จิตจดจ่ออยู่กับสิ่งเดียวจนจิตสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน ทำให้เกิด สมาธิ การเจริญเมตตาภาวนา กรุณาภาวนาและมุทิตาภาวนา ทำให้ผู้เจริญมีสมาธิบรรลุได้ถึงตติยฌานเพราะ จิตยังยึดถือในความทุกข์ของคนอื่นอยู่ และการเจริญอุเบกขาภาวนาต้องเจริญเมตตาภาวนา กรุณาภาวนาหรือมุทิตาภาวนาอย่างใดอย่างหนึ่งจนบรรลุตติยฌานก่อน อุเบกขาภาวนาทำให้บรรลุจตุตถฌาน เพียงอย่างเดียว ไม่มีสุขไม่มีทุกข์เพราะละสุขละทุกข์จากการเจริญพรหมวิหาร 3 ประการแรกแล้ว

พระใบฎีกาธีรเชษฐ สุทธิโร (โพนสุวรรณ) (2568 : 88-89) กล่าวว่า เมตตาภาวนา คือ การแผ่ความรักใคร่ ความปรารถนาดีต่อสัตว์ทั้งหลายให้มีความสุขสบายความสุขโดยทั่วกัน ด้วยจิตอันแผ่เมตรีและคิดทำประโยชน์แก่ผู้อื่นและสิ่งอื่น ซึ่งเป็นความรักใคร่ที่ปราศจากราคะความกำหนัด ความรัก ความหวังดี ความปรารถนาดีนั้น เป็นการแสดงออกซึ่งมิตรภาพไมตรีของมนุษย์ที่มีต่อกัน ตลอดถึงสัตว์ และธรรมชาติสิ่งแวดล้อมด้วย โดยการแสดงออก 3ทาง ได้แก่ 1) เมตตากายกรรม เมตตาทางกาย คือ การแสดงออกทางกายที่ประกอบด้วยเมตตา 2) เมตตาวาจากรรม เมตตาทางวาจา คือ การพูดเจรจาด้วยถ้อยคำที่ประกอบด้วยเมตตา และ 3) เมตตามโนกรรม เมตตาทางใจ คือ การมีจิตใจที่มุ่งหวังดี มีเจตนาดีต่อผู้อื่นและสิ่งอื่น

กรุณาภาวนา คือ การแผ่ความสงสารต่อสัตว์ทั้งหลายที่กำลังได้รับความทุกข์อยู่หรือที่จะได้รับความทุกข์ต่อไปในภายหน้า โดยไม่เลือก ชาติ ชั้น วรรณะ เมื่อเห็นเขาตกอยู่ในความทุกข์ยากลำบาก เดือดร้อนก็คิดไฝ่ใจในอันที่จะช่วยปลดเปลื้องให้เขาพ้นจากความทุกข์ยากลำบากเดือดร้อนนั้น องค์ธรรม คือ กรุณาเจตสิก ซึ่งประหาณวิหิงสา ความเบียดเบียนซ้ำเติม

มุทิตาภาวนา คือ การแผ่ความพลอยยินดีต่อสัตว์ทั้งหลายที่กำลังได้รับความสุขอยู่ หรือที่จะได้รับความสุขต่อไปในภายหน้า โดยไม่เลือก ชาติ ชั้น วรรณะ ยินดีเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข มีจิตผ่องใส เบิกบานอยู่เสมอ พลอยยินดีเมื่อเขามีสุขเจริญยิ่งขึ้น องค์ธรรม คือ มุทิตาเจตสิก ซึ่งประหาณอิสสา ความริษยา เห็นเขาได้ดีก็ทนอยู่ไม่ได้ อคติความไม่ยินดีด้วย

อุเบกขาภาวนา คือ การแผ่ด้วยความวางเฉยต่อสัตว์ทั้งหลาย ด้วยอาการวางตนเป็นกลาง ไม่รักใคร่ ไม่สงสาร ไม่ชื่นชมยินดี ไม่มีอคติแต่ประการใด ๆ โดยไม่เลือกชาติ ชั้น วรรณะ อันจะให้ดำรงอยู่ในธรรมตามที่พิจารณาเห็นด้วยปัญญา คือมีจิตเรียบตรงเที่ยงธรรมดุจตราขึง ไม่เอนเอียงด้วยรักและชัง พิจารณาเห็นกรรมที่สัตว์ทั้งหลายกระทำแล้ว อันควรได้รับผลดีหรือชั่ว องค์ธรรม คือ ตัตถมัมชฌัตตาเจตสิก ซึ่งประหาณอคติ ความลำเอียงเพราะชอบกัน เพราะชังกัน

สรุปได้ว่า การปฏิบัติสมถกรรมฐานด้วยพรหมวิหาร 4 คือหลักปฏิบัติที่ช่วยให้จิตใจบริสุทธิ์และประเสริฐเทียบเท่าพรหม โดยใช้เป็นอารมณ์กรรมฐานเพื่อฝึกจิตให้สงบและเกิดสมาธิ หลักการนี้ประกอบด้วยธรรม 4 ประการที่เกี่ยวพันกัน ซึ่งเป็นการแผ่คุณธรรมเหล่านี้ออกไปในสรรพสัตว์อย่างไม่มีประมาณ

เมตตาภาวนา: เป็นการแผ่ความรักใคร่และความปรารถนาดีอยากให้อุอื่นมีความสุข ปราศจากความกำหนัดหรือความหวังดีที่เจือด้วยกิเลส การปฏิบัติเมตตาจะช่วยให้จิตสงบและอ่อนโยน เป็นการกำจัดโทสะ

กรุณาภาวนา: เป็นการแผ่ความสงสารต่อสรรพสัตว์ที่ตกทุกข์ได้ยาก โดยมุ่งหวังจะช่วยให้เขาพ้นจากความทุกข์ การปฏิบัติกรุณาจะช่วยให้จิตใจไม่กระด้างและระงับความเบียดเบียนผู้อื่น

มุทิตาภาวนา: เป็นการแผ่ความยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี มีความสุข หรือประสบความสำเร็จ การปฏิบัติมุทิตาช่วยกำจัดความอิจฉาริษยาและความไม่ยินดีเมื่อเห็นผู้อื่นได้ดี

อุเบกขาภาวนา: เป็นการวางใจเป็นกลางอย่างเที่ยงธรรม ไม่เอนเอียงด้วยความรักหรือชัง โดยพิจารณาเห็นว่าสรรพสัตว์มีกรรมเป็นของตน การปฏิบัติอุเบกขาช่วยกำจัดความลำเอียงและทำให้จิตตั้งมั่นในความเป็นจริง

ประโยชน์ของการนำพรหมวิหาร 4 มาฝึกสมถกรรมฐาน

การฝึกสมถกรรมฐานด้วยพรหมวิหาร 4 มีประโยชน์อย่างยิ่งต่อการพัฒนาจิตใจและปัญญา เพราะเป็นการใช้คุณธรรมที่ประเสริฐมาเป็นอารมณ์ในการทำสมาธิ ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อการยกระดับจิตใจให้สูงขึ้น

กำจัดกิเลสและนิวรณ์ พรหมวิหาร 4 แต่ละข้อมีคุณสมบัติเฉพาะในการกำจัดกิเลสบางอย่างที่ทำให้จิตใจวุ่นวาย เช่น เมตตาช่วยกำจัดโทสะ (ความโกรธ), กรุณาช่วยระงับวิหิงสา (ความเบียดเบียน), มุทิตาช่วยขจัดอิจฉา (ความอิจฉาริษยา) และอุเบกขาช่วยกำจัดอคติ (ความลำเอียง) เมื่อจิตปราศจากกิเลสเหล่านี้ชั่วขณะ จึงทำให้จิตสงบและตั้งมั่นได้ง่ายขึ้น

พัฒนาสมาธิให้ลึกซึ้ง การเจริญพรหมวิหารภาวนาอย่างต่อเนื่องจะทำให้จิตสงบและเป็นสมาธิในระดับที่สูงขึ้น โดยการเจริญเมตตา กรุณา และมุทิตา สามารถนำไปสู่การบรรลุ ตติยฌาน (ฌานที่สาม) ส่วนการเจริญอุเบกขาภาวนาสามารถทำให้บรรลุถึง จตุตถฌาน (ฌานที่สี่) ซึ่งเป็นสมาธิที่มั่นคงและละเอียดอ่อนที่สุด

เป็นฐานแห่งปัญญา เมื่อจิตสงบและมีสมาธิที่มั่นคงแล้ว กำลังของสมาธินี้จะป็นรากฐานสำคัญในการเจริญ วิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้เกิดปัญญาและเห็นความจริงของสรรพสิ่ง (ไตรลักษณ์) ได้อย่างชัดเจน การวางใจเป็นกลางในอุเบกขาเองก็ถือเป็นการใช้ปัญญาพิจารณาถึงกฎแห่งกรรม ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของการเกิดปัญญาในที่สุด

สรุป

พรหมวิหาร 4 เป็นหลักธรรมที่สำคัญอย่างยิ่งในการปฏิบัติสมถกรรมฐาน โดยทำหน้าที่เป็นอารมณ์กรรมฐานที่ช่วยให้จิตสงบตั้งมั่นและบริสุทธิ์ การนำคุณธรรมเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขามาผนวกในการฝึกสมถกรรมฐานช่วยขจัดอกุศลธรรม ส่งเสริมคุณธรรมภายใน และช่วยให้ผู้ฝึกพัฒนาจิตใจอย่างลึกซึ้งมั่นคง พร้อมทั้งเกิดสติปัญญา เพื่อการเจริญภาวนาในขั้นสูงต่อไป นอกจากนี้ยังนำไปสู่การมีความสุขภายในจิตใจและความสัมพันธ์ที่ดีในสังคมด้วย

เอกสารอ้างอิง

กัลยาณมิตร. (2558). “ความหมายของพรหมวิหาร 4” [ออนไลน์] แหล่งที่มา:

https://kalyanamitra.org/th/article_detail.php?i=9005{10 สิงหาคม 2568}

วัชรารัตน์ นิลละสมิตร. (2565). พรหมวิหาร 4 กับการบริหารงานในองค์กร. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา:

<https://www.softbankthai.com/Article/Detail/661> {10 สิงหาคม 2568}

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน). (2543). รวมธรรมะ. กรุงเทพมหานคร: บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน).

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2559). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 38. กรุงเทพมหานคร:สำนักพิมพ์ผลิธัมม์ ในเครือบริษัทพิมพ์เพ็ทแอนด์โฮม จำกัด.

พระนิพนธ์ ฐานวโร (คำภาสี). (2565). พรหมวิหาร 4 ในฐานะการเจริญภาวนาในคัมภีร์วิสุทธิมรรค. วารสารวิจัยวิชาการ, 5(3). มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์พุทธชินราช.

พระใบฎีกาธีรเชษฐ สุรธีโร (โพนสุวรรณ). (2568). รูปแบบการพัฒนาปัญญาของผู้ปฏิบัติธรรมตามหลักเมตตาภาวนาของวัดศิริพงษ์ธรรมนิมิต เขตบางเขต กรุงเทพมหานคร. วารสาร มจร บาลีศึกษาพุทธโฆสปริทรรศน์.

- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2548). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. (พิมพ์ครั้งที่ 12).
กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2551). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ 11.
กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ.
- พระมงคลธรรมวิธาน. (2562). ธรรมกับการดำเนินชีวิตในยุคประเทศไทย 4.0. วารสารวิชาการโรงเรียนนาย
เรือ ด้านสังคมศาสตร์ มนุษยศาสตร์และศึกษาศาสตร์. ปีที่ 6 ฉบับที่ 1. มหาวิทยาลัยมหามกุฏราช
วิทยาลัย วิทยาเขตสิรินธรราชวิทยาลัย.
- พระมหาสมเดช รุกขิตธมฺโม (พวงพิมาย). (2565). ศึกษาวิเคราะห์หลักธรรมที่มีความสัมพันธ์ระหว่างสมถ
กัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท. หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาไพจิตร อุตตมธมฺโม, ดร. (2565). เอกสารประกอบการสอน บทที่ 1 การปฏิบัติกรรมฐานเบื้องต้น,
แนวคิด หลักการ วิธีการปฏิบัติสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน. มหาวิทยาลัยมหามกุฏราช
วิทยาลัย.
- พระสมุห์สง่า ขนดีพิโล (สมรูป). (2566). การศึกษาวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างการปฏิบัติกรรมฐานกับจริต
6 ในพระไตรปิฎก. หลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีนิพนธ์ สาขาวิชาพระไตรปิฎกศึกษา: บัณฑิต
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.