

พรหมวิหาร ๔

คำนำ

สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ทรงพระราชปรารภว่า พรหมวิหาร ๔ เป็นหลักธรรมที่จะก่อให้เกิดความสงบสุขแก่โลก โดยเฉพาะเมตตาเป็นเครื่องค้ำจุนโลก สามารถฝึกหัดและปฏิบัติได้โดยไม่มีขอบเขตและสิ้นสุด ส่วนกรุณาเป็นเครื่องประกอบตามกำลังความสามารถของแต่ละบุคคล จึงทรงอาราธนาสมเด็จพระญาณสังวร (สุวฑฺฒโน) วัดบวรนิเวศวิหาร ให้เรียบเรียงขึ้นในแนวความโดยพระราชประสงค์ และได้พระราชทานพระราชนุญาตให้คณะกรรมการจัดสร้าง ส ว ธรรมนิเวศ พิมพ์ขึ้นในโอกาสเสด็จพระราชดำเนินทรงเปิด ส ว ธรรมนิเวศ เมื่อวันที่ ๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๑๕ ครึ่งหนึ่งแล้ว เพื่อให้หนังสือเรื่องนี้แพร่หลายมากขึ้นอีก จึงทรงพระกรุณาโปรดให้จัดพิมพ์ขึ้นอีก ในโอกาสขึ้นปีใหม่ พุทธศักราช ๒๕๒๐

วัดบวรนิเวศวิหาร
ภุชงค์หลวงกับปนาทแสนยากร



3111102002218

วังสระปทุม
มกราคม ๒๕๒๐

พรหมวิหาร ๔

เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ๔ ประการนี้
พระบรมศาสดาทรงแสดงว่าเป็นคุณธรรมสำหรับเป็นที่
อยู่ของจิตใจแห่งพรหม คือผู้ใหญ่หรือผู้ประเสริฐ ทรง
เรียกคุณธรรมนี้ว่าพรหมวิหาร เป็นธรรมเป็นที่อยู่ซึ่งมี
ทั้งความดีและความสุข

เมตตา คือภาวะของจิตที่มีเยื่อใยไมตรีจิตมิตรใจ
คิดเกื้อกูลด้วยสุขประโยชน์ ปราศจากอาฆาตพยาบาท
ซึ่งเคียดโกรธแค้น แสดงออกทางสีหน้าและสายตาที่
สงบแช่มช้อย มองดูด้วยสายตาอันแสดงถึงใจที่เอื้ออาบ
ด้วยความปรารถนาดีให้มีความสุข ปราศจากความมั่ง
ร้ายที่เป็นภัยเวรทั้งปวง เมตตาเป็นพรหมวิหารธรรม
ข้อหนึ่งที่พึงอบรมให้มากขึ้นในจิต วิธีอบรมคือ ระวังใจ
มิให้โกรธแค้นขัดเคืองอาฆาตพยาบาท เมื่อภาวะของ
จิตเช่นนั้นเกิดขึ้น ก็พยายามสงบระงับเสีย หักคิดว่า
ตนเองรักสุขต้องการความสุขนั้นใด คนอื่นสัตว์อื่นทั้ง

ปวงกัณฺณนั้น และตนเองปรารถนาสุขแก่คนซึ่งเป็นที่รัก
ที่พอใจฉันใด ก็ควรปรารถนาสุขแก่คนอื่นสัตว์อื่น
ฉันนั้น เมื่อทำความสงบอาภาตพยาบาทและทำไมตรีจิต
มิตรใจให้เกิดขึ้นได้แล้ว ก็หัดแผ่จิตเช่นนั้นออกไปแก่
คนอื่นสัตว์อื่นโดยเจาะจงหรือไม่เจาะจงทั่วไป ด้วย
ใจที่คิดปรารถนาสุขประโยชน์ ดังเช่นคิดว่า “จงอย่า
มีเวร อย่ามีเบียดเบียน อย่ามีทุกข์ มีสุขรักษาตนให้
สวัสดิ์เถิด ”

อันที่จริง ภาวะของจิตที่มีความรักใคร่ปรารถนา
ให้เป็นสุข ย่อมมีอยู่ในตนและในคนที่เป็นที่รักอยู่เป็น
ปรกติ แต่บังเจือด้วยวราคะเสนหาบ้าง เจือด้วยอาภาต
พยาบาทในผู้อื่นบ้าง นี่จึงนับว่าเป็นภาวะของ
จิตที่เป็นสามัญธรรมตา พระบรมศาสดาทรงสั่งสอน
ธรรม ก็คือทรงสั่งสอนให้ปรับปรุงสิ่งที่มีอยู่เป็น
สามัญธรรมตาและให้เป็นธรรม คือเป็นคุณเกื้อกูล
ขึ้นมา คือให้ปรับปรุงความรักใคร่ปรารถนาสุขดังกล่าว
ให้เป็นคุณอันบริสุทธิ์ที่เกื้อกูลกว้างขวางออกไป มิให้
มีคับแค้นเฉพาะตนและคนซึ่งเป็นที่รักในวงแคบของตน

หรือจำเพาะพวกของตน แต่ให้แผ่กว้างออกไปตลอด จนถึงไม่มีจำกัดไม่มีประมาณ และให้ปราศจากอาฆาต พยาบาท ทั้งให้บริสุทธิ์จากราคะสินหาด้วย เพราะว่า อาฆาตพยาบาทเป็นศัตรูที่ห่างของเมตตา ราคะสินหา เป็นศัตรูที่ใกล้ของเมตตา ความรักใคร่ที่เป็นสามัญ ธรรมดาของโลกย่อมเจือด้วยสิ่งทั้งสองนี้ ส่วนที่เป็น เมตตาอันบริสุทธิ์ย่อมปราศจากสิ่งทั้งสองนี้ ทางปฏิบัติ อบรมก็ต้องอบรมสิ่งที่มีอยู่เป็นธรรมดาโลกนี้แหละ ให้ เป็นธรรมขึ้นมา และย่อมเป็นเครื่องคุ้มครองโลก ดัง ภาษิตที่ว่า “โลโกปตฺตมฺภิกขา เมตฺตา เมตฺตาเป็น ธรรมเครื่องคุ้มครองโลก” ดังนี้ ฉะนั้น จึงได้มี พระพุทธภาษิตตรัสสอนไว้ ให้ยกตนเป็นพยานหรือ เป็นอุปมา แปลความว่า “ตนเองคิดค้นหาด้วยใจไป ทั่วทุกทิศ ก็ไม่พบว่าใครจะเป็นที่รักไปกว่าตนในที่ ไหน ๆ ตนของคนอื่นทั้งหลายก็เป็นที่รักมากของเขา เหมือนอย่างนั้น เพราะเหตุนั้นผู้ที่รักตนจึงไม่ควรเบียด เบยผู้อื่น” และให้ยกตนที่เป็นที่รักเป็นอุปมาว่า “พึง แผ่จิตใจถึงสัตว์ทั้งปวงด้วยเมตตา เหมือนอย่างเห็นคน

ผู้เป็นที่รักเป็นที่ชอบใจแล้วเกิดไมตรีจิตมิตรใจรักใคร่
 ฉะนั้น” พระอาจารย์จึงจับความมาสอนว่า ให้หัดแผ่
 เมตตาเข้ามาในตนเองก่อนแล้ว จึงแผ่ไปในคนอื่น
 ตั้งแต่อันตะคนที่เป็นที่รัก เพราะจะแผ่ไปง่าย แล้วจึง
 แผ่ไปในคนที่เป็นคนกลาง ๆ แล้วจึงแผ่ไปในคนที่เป็น
 ศัตรูไม่ชอบใจกัน และให้เว้นคนที่งอให้เกียดระ
 สีนหากับคนที่ตายไปแล้ว การแผ่เข้ามาในตนเองท่าน
 อธิบายว่า เพราะจะต้องมีตนเป็นพยานอ้างอิงดังกล่าว
 ข้างต้น พิจารณาตาก็จะเห็นได้ว่า ตนเองจะต้องมีสุข
 เพราะมีจิตใจสงบจากอาฆาตพยาบาทเสียก่อน อาฆาต
 พยาบาทนั้นเหมือนอย่างไฟที่เผาใจตนเองให้ร้อน และ
 แผ่ความร้อนออกไปถึงคนอื่นด้วย ฉะนั้น ตนเองจึง
 เป็นบุคคลที่ควรเมตตาและแผ่เมตตาเข้ามาดับไฟที่เผา
 ใจนี้ลงเสียก่อน ประพรมลงไปด้วยน้ำคือเมตตา ซึ่ง
 จะเปลี่ยนจิตใจจากภาวะที่ร้อนมาสู่ภาวะที่เย็นสนิทด้วย
 มิตรภาพไมตรี เมตตาจึงเป็นธรรมเครื่องทำใจตนเอง
 ให้เย็นเย็นเป็นสุข และแผ่ความเย็นความสุขออกไปถึง
 ผู้อื่นอีกด้วย

เมตตาไม่เพียงมีขอบเขต ไม่เพียงมีระยะเวลา ไม่ว่า
จะอยู่ในฐานะเช่นไร ณ ที่แห่งใด ในกาลเวลาไหน
เมตตาพึงมีได้อย่างเต็มเปี่ยมโดยปราศจากอุปสรรค
เพราะเมตตา ไม่จำเป็นต้องอาศัยทรัพย์สินของ เมตตาเป็น
เรื่องของจิตใจโดยบริสุทธิ์แท้ เมื่อมีจิตใจก็มีเมตตาได้
ด้วยกันทุกคน และก็มีเมตตาอย่างยิ่งด้วยกันทุกคน
เพราะไม่เป็นการต้องลงทุนลงแรงอย่างใดเลย เพียงแต่
น้อมใจลงให้อ่อนละมุน ไม่ใจแข็งใจดำเมื่อรู้เห็นอยู่
ว่าเขาเป็นทุกข์ เพียงแต่น้อมใจลงปรารถนาให้เขาเป็น
สุขโดยทั่วกันเท่านั้นเองก็เป็นการแสดงเมตตาแล้ว

กรุณา คือภาวะของจิตที่หวั่นไหวไปเพราะความ
ทุกข์ของผู้อื่น เหมือนอย่างถ้าซื้อได้ก็จะซื้อความทุกข์
ของเขา ก็จะช่วยทำความทุกข์ของเขาให้หมดสิ้นไป
จึงมีอาการที่ทนเฉยอยู่ไม่ได้ ต้องชวนช่วยช่วยเหลือ
เพื่อบำบัดทุกข์ ปราศจากความคิดเบียดเบียนซ้ำเติม
เห็นใครตกอยู่ในความทุกข์ไม่มีที่พึ่ง ก็อดอยู่ไม่ได้ที่
ต้องคิดช่วย กรุณาเป็นพรหมวิหารธรรมอีกข้อหนึ่ง
ที่พึงอบรมให้มีในจิต วิธีอบรมคือระวังใจมิให้คิดเบียด

เป็นใคร และหัวใจให้คิดว่าเมื่อตนเองมีทุกข์ก็ต้องการความช่วยเหลืออันใด ผู้อื่นสัตว์อื่นก็ฉันนั้น ดังนั้นแล้ว ก็หัวใจให้ไม่นิ่งดูตาย ให้ชวนช่วยช่วยเปลี่ยนทุกข์ของผู้อื่นตามความสามารถหรือตามที่ควรจะทำให้ หักแผ่จิตใจที่กรุ่นออกไปแก่คนและสัตว์ทั้งหลาย โดยเจาะจงหรือไม่เจาะจงทั่วไปด้วยความคิดว่า “จงพ้นจากความทุกข์เดือดร้อน”

อันที่จริง ภาวะของจิตใจที่ต้องการความช่วยเหลือในเมื่อมีทุกข์ ย่อมมีอยู่เป็นสามัญธรรมดา แต่ยังมีเจตด้วยวิหิงสา คือความคิดเบียดเบียนผู้อื่นสัตว์อื่นเพื่อให้ตนพ้นทุกข์ และยังมีความโสกโทมนัสในเมื่อได้เห็นทุกข์ของคนผู้เป็นที่รัก เพราะเป็นภาวะของจิตที่คับแคบ ต้องการให้ตนเองและคนผู้เป็นที่รักของตนพ้นทุกข์เท่านั้น พระบรมครูทรงสั่งสอนให้ปฏิบัติอบรมปรับปรุงภาวะที่มีอยู่แล้วนั้นแหละให้เป็นธรรมชน คือให้เป็นคุณอันบริสุทธิ์ที่เกื้อกูลกว้างขวางออกไป มิให้มีกับแคบเฉพาะตนและผู้ที่ตนรักหรือจำเพาะพวกของตน แต่ให้แผ่กว้างออกไปตลอดจนถึงไม่มีจำกัดไม่มี

ประมาณ และให้ปราศจากวิหิงสาความกิดเบียดเบียน และให้สงบความโสโกโหมนัสในเพราะความทุกข์ของคน เป็นที่รักด้วย เพราะว่าวิหิงสาเป็นศัตรูที่ห่างของกรุณา ส่วนความโสโกโหมนัสเป็นศัตรูที่ใกล้ของกรุณา จึงได้มีพระพุทธภาษิตตรัสสอนไว้ให้ยกตนเป็นพยาน หรือเป็นอุปมาเช่นเดียวกับในข้อเมตตา และให้ยกคนตกยาก เป็นอุปมาว่า “พึงแผ่จิตถึงสัตว์ทั้งปวงด้วยกรุณา เหมือนอย่างเห็นคนตกยากมีความลำบาก ก็เกิดกรุณาขึ้น ฉะนั้น” ได้มีพระมหาสมณสุภาษิตแสดงไว้ว่า “มหาปริสทาวสุต ลกฺขณํ กรุณาตโห อธิยาศยํที่ทน อยู่ไม่ได้เพราะกรุณา เป็นลักษณะของมหาบุรุษ” ข้อนี้พึงเห็นดังเช่นพระกรุณาที่แสดงเป็นพระคุณลักษณะของพระพุทธเจ้าและพระมหากษัตริย์เจ้า

มุทิตา คือภาวะของจิตที่บันเทิงยินดีในเมื่อผู้อื่นได้รับความสุขความเจริญด้วยสมบัติต่าง ๆ ปราศจากความริษยา เห็นใครพร้อมด้วยสมบัติก็พลอยมีมุทิตา ตัดความยินร้ายไม่ยินดีด้วยเหตุที่ริษยาเสียได้ มุทิตาเป็นพรหมวิหารธรรมอีกข้อหนึ่งที่พึงอบรมให้มี

ขึ้นในจิต วิธีอบรมคือระวังใจมิให้ริษยาในเมื่อได้เห็น
ได้ทราบสมบัติคือความพร้งพร้อมต่าง ๆ ของผู้อื่น เมื่อ
ความริษยาเกิดขึ้นก็พยายามระวังเสีย หัดคิดว่า ตนเอง
มีความยินดีเมื่อตนได้สมบัติที่ชอบใจอย่างใดอย่างหนึ่ง
ไหนเมื่อคนอื่นเขาได้จึงจะไปริษยาเขา ควรจะพลอย
ยินดีกับเขา พิจารณาให้เห็นโทษของความริษยา เช่น
ว่า “อริ โลกนาสกา ความริษยาเป็นเหตุทำลาย
โลก” เมื่อทำมติดาจิตให้เกิดขึ้นได้ ก็หัดแผ่จิตเช่น
ออกไปแก่คนอื่นสัตว์อื่น โดยจะเจงหรือโดยไม่เจง
ทั่วไป ด้วยความคิดว่า “จงอย่าวิบัติจากสิ่งที่ได้แล้ว”

อันที่จริง ภาวะของจิตที่ยินดีในเวลาได้สมบัติ
ต่าง ๆ ย่อมมีอยู่ ในเมื่อตนหรือคนเป็นที่รักได้สมบัติ
เป็นสามัญธรรมภา แต่ยังมีเจตด้วยริษยาในเมื่อเห็น
คนอื่นได้สมบัติ และแม้ในสมบัติที่ตนได้ก็ยังมีโสมนัส
เจตค้นหา พระบรมครูทรงสั่งสอนให้ปรับปรุงภาวะที่มี
อยู่แล้วให้เป็นที่สามัญธรรมภา คือให้เป็นคุณอัน
บริสุทธิ์ทบทวนอกุศลกว้างขวางออกไป มิให้หมักกับแคบเฉพาะ
ตนและผู้คนที่ตนรักเท่านั้น แต่ให้กว้างออกไปตลอดถึง

ไม่มีจำกัดไม่มีประมาณ โดยให้ปราศจากริษยา ทั้งปราศจากโสมนัสที่เจือกิเลสตัดหน้าด้วย เพราะว่าริษยาเป็นศัตรูที่ห่างของมุกิตา ส่วนความโสมนัสเป็นศัตรูที่ใกล้ของมุกิตา ฉะนั้น ก็พึงยกตนขึ้นเป็นพยานหรือเป็นอุปมาเช่นเดียวกับในสองข้อข้างต้น และให้ยกบุคคลผู้เป็นทั้งรักขึ้นเป็นพยานหรือเป็นอุปมา ดังพระพุทธภาษิตที่ตรัสสอนไว้ว่า “พึงแผ่จิตถึงสัตว์ทั้งปวงด้วยมุกิตา เหมือนอย่างเห็นบุคคลผู้เป็นทั้งรักเป็นที่พอใจกับนันทิงินดี ฉะนั้น”

อุเบกขา คือภาวะของจิตที่มีอาการเป็นกลาง เห็นเสมอกันในสัตว์บุคคลทั้งหลายในคราวทั้งสอง คือในคราวประสบสมบัติและในคราวประสบวิบัติ ไม่ยินดี ยินร้าย มองเห็นว่าทุก ๆ คนมีกรรมที่ทำไว้เป็นของตนเอง จะมีสุข จะมีทุกข์ จะพ้นจากทุกข์ จะไม่เสื่อมจากสมบัติที่ได้ ก็เพราะกรรม จึงวางเฉยได้ คือวาง ได้แก่ ไม่ยึดถือไว้ วางลงได้ เฉย คือไม่จัดแจงว่าเวลาย ปล่อยให้ไปตามกรรมหรือตามกำหนดของกรรม อุเบกขา เป็นพรหมวิหารธรรมข้อหนึ่ง เป็นข้อสุดท้าย ที่

พึงอบรมให้^{ขึ้น}ในจิต วิธีอบรมคือระมัดระวังใจมิให้^{ขึ้น}ลงด้วยความยินดียินร้าย ทั้งในคราวประสบสมบัติ ทั้งในคราวประสบวิบัติ เมื่อภาวะของจิตเช่นนั้นเกิดขึ้น ก็พยายามระงับใจ หักคิดถึงกรรมและผลของกรรม หักคิดวางลงไปให้^{ขึ้น}แก่กรรม เหมือนอย่างให้^{ขึ้น}กรรมรับผิดชอบเอาไปเสีย เมื่อทำจิตให้อุเบกขาได้ก็ให้^{ขึ้น}แก่จิตเช่นนั้นออกไปแก่คนอื่นสัตว์อื่น โดยเจาะจงหรือไม่เจาะจงทั่วไป ด้วยความคิดว่า “ทุกสัตว์บุคคลมีกรรม เป็นของของตน เป็นทายาทรับผลของกรรม มีกรรม เป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่อาศัย ทำกรรมอันใดไว้ ดีหรือชั่ว ก็ต้องรับผลของกรรมนั้น”

อันที่จริง ภาวะของจิตเป็นอุเบกขานี้ ย่อมมีอยู่ เป็นสามัญธรรมดาในเวลาปกติยังไม่มีอะไรมาทำให้เกิดความยินดียินร้าย แต่ยังเจือด้วยความไม่รู้ (อัญญาณ) และจะเปลี่ยนไปเป็นความยินดียินร้ายขึ้นได้ โดยง่าย พระบรมครูทรงสั่งสอนให้ปรับปรุงภาวะที่มีอยู่ แล้ว^{ขึ้น}แหละให้เป็นธรรมขึ้น คือให้เป็นคุณอันบริสุทธิ์^{ขึ้น} ที่เกือกกลวงขวางออกไป มิใช่ในเวลาที่ไม่มีความอะไร

มากระทบจิตเท่านั้น แม้มีเรื่องมากระทบจิตให้ยินดี
 ยินร้ายก็ระงับได้ ทำใจให้สงบเป็นอุเบกขาได้ด้วยความรู้
 (ญาณ) เพราะว่าความยินดี (ราคะ) และความ
 ยินร้าย (ปฏิกะ) เป็นศัตรูที่ห่างของอุเบกขา ส่วน
 อุเบกขาด้วยความไม่รู้ (อัญญาณูเบกขา) เป็นศัตรู
 ที่อยู่ใกล้ของอุเบกขา ฉะนั้นก็พึงยกตนขึ้นเป็นเหยื่อ
 หรือเป็นอุปมา ดังเช่นว่าตนไม่ชอบให้ใครอื่นเพ่งเล็ง
 ชอบใจอยากได้อะไรของตน และไม่ชอบให้ใครอื่น
 มาหมายมั่นปองร้ายฉันทใด ตนก็ไม่ควรจะไปคิดยินดี
 ยินร้ายดังนั้นแก่คนอื่น ควรจะมีใจมัธยัสถ์คือเป็นกลาง
 นั้นนั่น และให้ยกบุคคลที่เป็นกลาง ๆ ขึ้นเป็นอุปมา
 ดังพระพุทธรูปที่ตรัสสอนไว้ว่า “พึงแผ่จิตถึงสัตว์
 ทั้งปวงด้วยอุเบกขา เหมือนอย่างเห็นบุคคลผู้มีใจเป็น
 ที่ชอบใจ มีใจเป็นที่ไม่ชอบใจ ก็มีอุเบกขา ฉะนั้น”

พรหมวิหารธรรมทั้ง ๔ ข้อ ท่านสอนให้ผู้ปฏิบัติ
 ใจดังนี้ ที่แรกให้ปฏิบัติด้วยจิตคิดเกื้อกูลแผ่ออกไปใน
 สัตว์บุคคลทั้งหลาย นึกอเมตตาซึ่งมีอาการเป็นความคิด
 เกื้อกูล ต่อจากนั้น เมื่อได้เห็นหรือได้ยินหรือได้คิดว่า

เขามีทุกข์เดือดร้อน ก็ปฏิบัติช่วยบำบัดทุกข์ให้ ^{๕๕} นก
 กรณาซึ่งมีอาการช่วยบำบัดทุกข์ จากนั้น ครั้นได้เห็น
 เขามีลูไม่มีทุกข์ ก็พลอยยินดีบันเทิงใจ ^{๕๖} นกมูทิตา
 ซึ่งมีอาการพลอยยินดี และเพราะไม่มีกิจที่ควรจะทำ
 ต่อไปจากนั้น ก็อุเบกขา คืออยู่เฉย ๆ ^{๕๗} นกอุเบกขา
 ซึ่งมีอาการมัวสลบเป็นกลาง มีอุปมาเหมือนอย่างมารดา
 มีบุตร ๔ คน คนหนึ่งที่ยังเป็นเด็กเล็ก มารดาก็มุ่งความ
 เจริญคือให้เติบโตยิ่งขึ้น เทียบกับเมตตา คนหนึ่งเป็น
 ไข้ มารดาก็พยายามให้หายไข้ เทียบกับกรุณา คน
 หนึ่งกำลังเจริญวัย มารดาก็ชื่นชมยินดี เทียบกับมุทิตา
 อีกคนหนึ่งทำงานตั้งตนได้แล้ว มารดาก็ไม่ต้องชวนชวาย
 ช่วยอะไรอีก เทียบกับอุเบกขา แม้ในเรื่องที่ช่วยไม่ได้
 แล้วก็พึงใจอุเบกขาเช่นเดียวกัน แต่เมื่อยังช่วยได้ก็
 ต้องใช้กรุณา ฉะนั้นธรรมทั้ง ๔ ข้อนี้ เมื่อใช้ให้ถูก
 ต้องด้วยกาลและกิจย่อมอำนวยประโยชน์โดยส่วนเดียว
 ส่วนความหัดคิดแผ่ใจไปทั้ง ๔ ข้อนี้ พึงทำได้เสมอ
 เป็นวิธีอบรมจิตใจให้มีพรหมวิหารธรรม ซึ่งจะให้เกิด
 อานิสงส์ผล ดังที่ตรัสไว้ในเมตตานิสังสสูตรว่า “หลับ

เป็นสุข ตื่นเป็นสุข ไม่ผ่านเห็นสุขินที่ไม่ดี เป็นที่รัก
 ของมนุษย์ทั้งหลาย เป็นที่รักของอมนุษย์ทั้งหลาย
 เทพธรรมา ฟ้า ยาพิษ ศาสดา ไม่กลัวกราย จิต
 เป็นสมาธิเร็ว ผิวหนังเฝือกใส ไม่หลงทำกาลกิริยา เมื่อ
 ยังไม่บรรลุธรรมที่ยิ่งขึ้น ก็จะไม่เข้าถึงพรหมโลก” เพราะ
 ฉะนั้นจึงตรัสสอนไว้ในกรณีเมตตสูตรว่า

เมตตญจ สพฺพโลกสุมี มาเสฏฺฐากวเข อปริมาณํ
 อุทฺธํ อโธ จ คิริยญจ อสมฺพารํ อเวรํ อสฺสฺสํ
 พึ่งอบรมใจมีเมตตาไม่มีประมาณไปในโลกที่เส้น
 ทั้งเบื้องบน เบื้องล่าง และท่ามกลาง รอบข้าง ไม่
 กับแคบ ไม่มีเวร ไม่มีศัตรู

ติฏฺฐญฺจํ นิสินฺโน วา สยาโน วา ยาวตสฺส วิคตมิทฺโธ
 เอตํ สติ อธิฏฺฐเยยฺย พุรฺหมเมตํ วิหารํ อิท มาหุ
 ขึ้น เดิน นั่ง นอน อย่างใดก็ตาม พึ่งทำ
 ภาวนาให้ปราศจากความงองแง พึ่งตั้งสติประกอบด้วย
 เมตตาให้มั่นคง บัณฑิตทั้งหลายเรียกวินัยกรรมนี้ว่า
 “พรหมวิหาร” ในธรรมวินัยของพระอริยเจ้า

พิมพ์ โรงพิมพ์ทองภาพสุวรรณ 1-8 ตึกแยกบางขุนพรหม กรุงเทพฯ ๑ 2
นายชวนไชย เตชะศรีสุข ผู้พิมพ์โฆษณา โทร. 2825653

