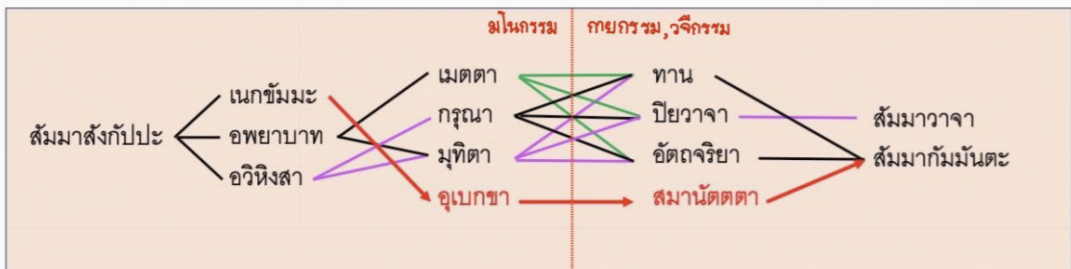
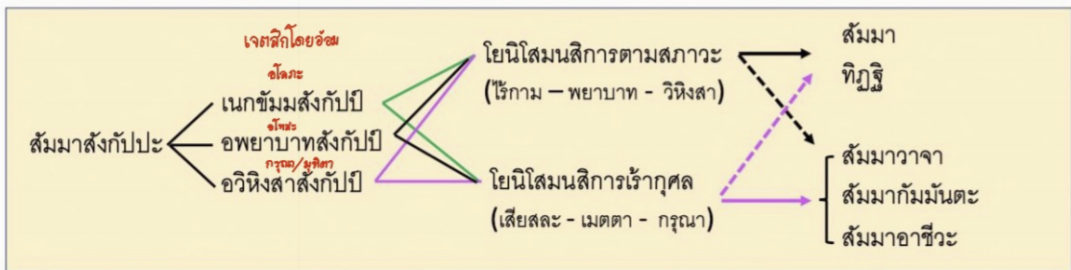


ใช้ปัญญาพิจารณาพรหมวิหาร การจะทำให้เกิดได้จริงต้องเข้าไปรู้รายละเอียดเชิงลึก เรื่องการวิจัยแยกแยะให้ชัดเพื่อประโยชน์ในการทำพรหมวิหารธรรมเกิดขึ้นได้จริง ส่วนใหญ่สัตว์ทั้งหลายอยู่กับพรหมวิหารธรรมของเทียม

เช่นเมตตาแท้เป็นอโทสะ ไมโกรธ เอื้ออาทรจับจิตจับใจ ผ่านออกมาสู่พฤติกรรมและการกระทำออกมา

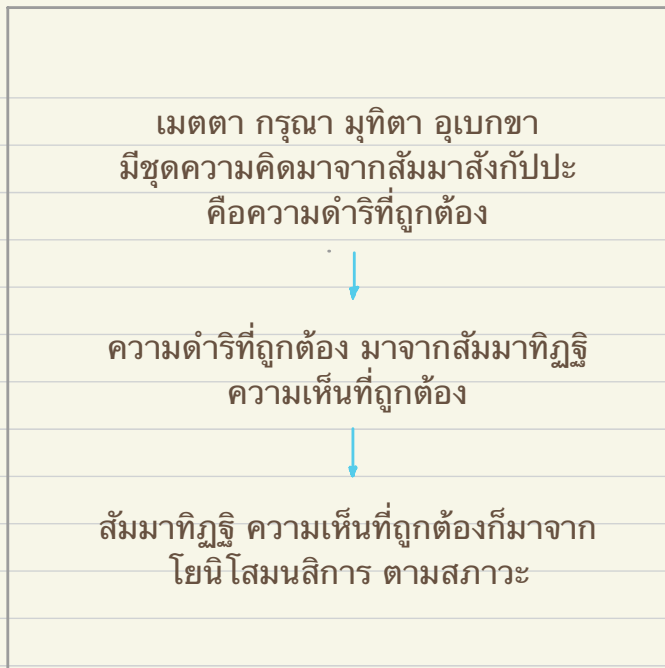


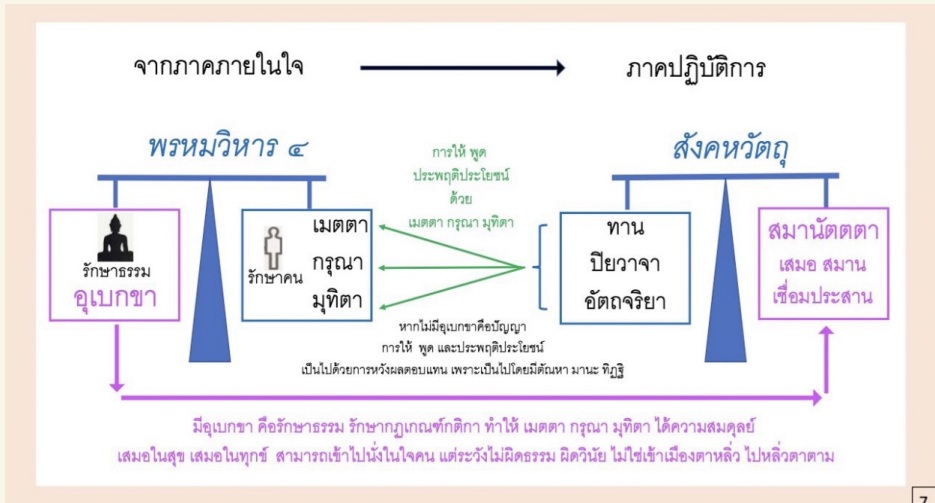
สัมมาสังกัปปะ ที่เป็นปัจจัยแก่เนกขัมมะสังกัปปะ อพยาบาลสังกัปปะ และอวิหิงสาสังกัปปะ

การคิดออกจากกามทั้งหลายก็เป็นปัจจัยต่ออุเบกขา

การคิดออกจากพยาบาท เป็นปัจจัยต่อเมตตา และ มุทิตา

การคิดออกจากการเบียดเบียน เป็นปัจจัยต่อกรุณา และ มุทิตา





เมื่อเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา แ่ๆเกิดขึ้น

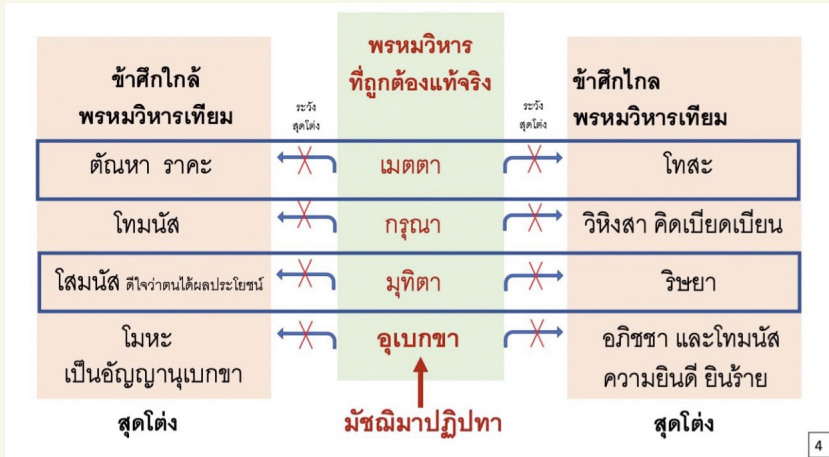
เมตตา กรุณา มุทิตา เป็นปัจจัยแก่ ทาน ปิยวาจา อตถจริยา  
 อุเบกขา กำกับสมานัตตตา เสมอในสุข เสมอในทุกข์ เชื่อมประสาน



คนที่มีอุเบกขาจะเป็นคนฉลาดในการเชื่อมประสานมากที่สุด

สังคหพลัง กำลังแห่งการเชื่อมประสาน มาจากการวางใจเป็นกลาง ไม่สะทกสะท้าน ไม่วุ่นไหว มีจิตที่เรียบสม่ำเสมอ เป็นไปกับอุเบกขา มีปัญญาคิดอ่าน จึงสามารถเชื่อมประสานได้กับทุกคน เอาคำว่าอึดตายตัวตนออกด้วย





เมตตาแท้คือโทสะ เป็นกุศล เมตตาเทียมคือตัณหา เป็นอกุศล  
กรุณาแท้คือกรุณาเจตสิก เกิดร่วมกับกุศลจิตอุปบาท

พระพุทธเจ้ามีมหากรุณาสมบัติญาณ พลังของกรุณาจิตของพระพุทธเจ้ามี  
ปัญญากำกับด้วย และแผ่กรุณาไปในสรรพสัตว์ทั้งหลายอันหาประมาณมิได้  
ขจัดความทุกข์ของสัตว์ทั้งหลายโดยไม่เลือกหน้า กรุณาแท้จะเป็นแบบนี้

โทมนัสเป็นข้าศึกไกลของกรุณา เสียใจ น้อยใจ กลุ่มใจ ทุกข์  
กรุณาจิตที่แท้เกิดขึ้นแล้วจะตัดวิหิงสา และไม่ให้โทมนัสเกิดขึ้น  
จะป้องกันทั้งข้าศึก ไกลและข้าศึกไกลออกไปจากใจ

ข้าศึกไกลของมูทิตา คือริษยา ที่เราไม่สามารถเข้าถึงมูทิตาได้เพราะเราริษยา  
เขา เห็นแล้วทนไม่ไหว ข้าศึกไกลคือโสมนัส ดีใจว่าตนได้รับผลประโยชน์  
เป็นโสมนัสที่อิงกับตัณหาราคะ ไม่ใช่มูทิตาแท้แต่เป็นมูทิตาเทียม

เมตตา	คนที่เมตตาแต่ต้องไม่มีเหตุผลในการโกรธ ไม่ว่าจะเอาเรื่องใด สถานการณ์ใดมาก็ตาม ไม่มีเหตุผล ใดๆจะทำความเครียดความ โกรธให้เกิดขึ้นได้เลย เพราะปัญญาได้ชำระหมดแล้ว
อุเบกขา	ข้าศึก ไกลของอุเบกขาคือโมหะ อัญญาอุเบกขา เจยแบบไม่รู้เรื่อง ข้าศึกไกล คือความยินดีและความยินร้าย อุเบกขาเป็นการวางใจเป็นกลาง เป็นมัชฌิมาปฏิบัติ จึงมีความเป็นไปอย่างกลางในสัตว์ทั้งหลายเป็นลักษณะ
ลักษณะ	สภาพธรรมที่ดูวางเฉยต่อสัตว์ทั้งหลาย หรือมีความเป็นกลาง ในสัตว์ทั้งหลายเป็นลักษณะ
กิจ	สภาพธรรมที่เที่ยงตรงสม่ำเสมอเป็นกลาง โดยไม่รักไม่เกลียด ต่อสัตว์ทั้งหลายเป็นกิจ หากมีความรักเกิดขึ้นมีความเกลียด เกิดขึ้นอย่างนี้อุเบกขาไม่ตั้งขึ้น เพราะตัดตรมผัสตัดตา ทำกิจ ในการกำจัดความรักความเกลียดทิ้งไป จิตเที่ยงตรงดุจตราฐ
อาการปรากฏ	มีความสงบเย็น จากความเกลียดและความรักเป็นอาการ ปรากฏแก่ผู้พิจารณา
ความถึงพร้อมบริบูรณ์	สงบระงับความเกลียดและความรัก ถ้าเราสกัดความเกลียดและ ความรักได้มากเท่าใด อุเบกขาพรหมวิหารก็เข้าถึงความ สมบูรณ์ได้มากเท่านั้น ถ้าสกัดความเกลียดและความรักได้อย่างเด็ดขาด อุเบกขา พรหมวิหารก็สมบูรณ์แบบที่สุดจนกลายเป็น จหงคุเปกขาของ พระอรหันตาเจ้าทั้งหลาย
ความเสียหาย	เจยเมย มินง โมหะ เป็นความเสียหาย ของอุเบกขาเวทนา

ในบุคคลคนหนึ่งเราสามารถมองให้เป็นเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขาเกิดขึ้นได้ครบหรือไม่

## สัมมาสังกัปปะ ไม่ใช่เมตตา แต่เป็นปัจจัยให้เกิดเมตตา

สัมมาสังกัปปะ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา	สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ อยู่ในกลุ่มปัญญาสิกขา พรหมวิหารเป็นกลุ่มสมาธิ
สัมมาสังกัปปะ	องค์ธรรมคือวิตกเจตสิก ความคิดตำร้ออกจากพยาบาท สัมมาวิตก จึงเป็นปัจจัยให้เกิดเมตตาคืออโทสะ สัมมาสังกัปปะ เป็นสภาวะธรรมคนละตัวกับเมตตา การตำร้ออกจากพยาบาท เป็นปัจจัยให้เมตตาเกิด เมื่อ ตำร้อบอ่ยๆแล้วจะทำให้เมตตาหรืออโทสะที่มีความรัก ความปรารถนาดีนั้นมั่งคั่ง มโนสุจริต สภาพจิตที่เป็นไปกับเมตตาเหล่านี้ เมื่อเมตตาเกิดขึ้น เป็นสมาธิสิกขา ฝึกจนชำนาญให้เมตตาเกิดขึ้นบอ่ยๆ
ทานกุศล ศีลกุศล ภาวนากุศล	มโนกรรม เป็นทานกุศลก็ได้ เป็นศีลกุศลก็ได้ เป็นภาวนากุศลก็ได้ อยู่ที่การปรารภ การมนสิการ เมตตาที่ผลึกกายกรรมออกมาให้หน้าของไปให้ ถ้าตำร้อบอ่ยๆเราจะปฏิบัติตามแบบอย่างที่ตั้งใจในการดูแล พ่อแม่ นี่เป็นศีล เราทำให้พ่อแม่ได้รับประทานอาหารดีๆ นี่เป็นทาน



ให้ด้วยเมตตา ให้ด้วยกรุณา ให้ด้วยมุทิตาก็ได้  
แต่ไม่มีการให้ด้วยอุเบกขา เพราะอุเบกขาไปอยู่ในสมานัตตตา

## สมานัตตตา

อุเบกขาเกิดขึ้น พิจารณาว่าสัตว์ทั้งหลายมีกรรมของตนเอง แล้วเอาตนเองเข้าไปสมาน วางตนเสมอต้นเสมอปลาย เสมอในสุข เสมอในทุกข์ ในสภาพจิตที่สามารถวางท่าที่ทางใจได้ดีแล้ว มีความรู้ความเข้าใจแล้วจึงสามารถเอาตนเองไปเชื่อมประสานได้อย่างดี เรียกว่า สังคหะ ที่ซัดที่สุดคือสมานัตตตา เป็นปัญญาปรับตัวเองให้เข้ากับสถานการณ์ได้

หัตถถก อพิวกะอุบาสก

เป็นเอตนะทศคคะ ด้านสังคหวัตถุ สมานัตตตา  
ศรัทธา ศีล หิริ โอตตปปะ พหุสุตร จาคะ ปัญญา

เป็นบุคคลที่ชำนาญในสังคหวัตถุ  
มีปัญญาพลัง กำลังคือปัญญา  
วิริยะพลัง กำลังคือความแก่งกล้าอาจหาญ  
อนวัชชะพลัง กำลังคือความสะอาดบริสุทธิ์หมดจด  
สังคหวัตถุ กำลัง ในการขับเคลื่น ทาน ปิยวาจา อัตถจริยา สมานัตตตา  
ได้ทันท่วงที ทันสถานการณ์ ทันบุคคล



ปิยจักขุ

เป็นมโนกรรม ที่ผลักมาจาก เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ใน  
การมอง เป็นการปฏิบัติธรรม เป็นภาวนากุศล

## เหตุไฉน

เหตุไฉนของอุเบกขา

กัมมัสสกตาญาณ ปัญญาที่ไปเห็นแจ้งว่ากรรมของสัตว์ทั้งหลาย มีกรรมของ ใครของมัน

เหตุไฉนของมูทิตา

โยนิโสมนสิการ การมองดูความถึงพร้อม ความเพียบพร้อม ของสัตว์ทั้งหลาย ความสมบูรณ์ของสัตว์ทั้งหลาย เห็นสัตว์ทั้งหลายประสพสุข

เหตุไฉนของกรุณา

โยนิโสมนสิการ มองดูความไร้ที่พึ่งของสัตว์ทั้งหลาย ที่ประสบความทุกข์เบียดเบียนอยู่

เหตุไฉนของเมตตา

โยนิโสมนสิการ สิ่งที่น่าพึงใจ ความดี จุดเด่นของ สัตว์ทั้งหลาย ในขณะที่เขาสถานการณ์เป็นปกติ

## คำถาม เหตุใดจึงไม่สามารถทำ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขาให้เจริญขึ้นได้

เพราะเราใช้ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขาปลอมมาตลอด แต่เราฝึกปัญญาไม่พอ สติสัมปชัญญะไม่พอ ศรัทธาไม่พอจึงแยกไม่ได้ว่าเป็นของเทียมแล้วสำคัญของเทียมเป็นของแท้

ของเทียมมันมีข้อจำกัดคือไม่สามารถพัฒนาให้เจริญกว้างขวางได้

เวลาเรารักตัวเอง เรารักด้วยตัณหา เวลาเราไปรักคนอื่นเช่น พ่อแม่บุคคลที่รัก บุคคลกลางๆ หรือบุคคลที่เป็นศัตรูก็ใช้จิตชุดเดียวกัน เมื่อเป็นราคะ ก็ได้แค่ราคะละเอียด ยึดติด เป็นไปกับทิฐิ มานะ โมหะปิดบังจึงพัฒนาตัวไม่ได้

ตัณหา จะต้องการสุขเวทนา แสวงหาความสุขจากกามคุณ คือ สี เสียง กลิ่น รส โสภณูปะ และธัมมามารค์

เมตตาตัวเองจริงๆ เวลารับประทานอาหารก็จะเลือก ไม่เอาของที่ไม่ดีใส่เข้าไปในร่างกาย

รักตัวเองอย่างแท้จริง ก็จะไม่ให้ราคะ โทสะ โมหะเกิดในกระแสชีวิต นี่เป็นศัตรูภายใน



มุทิตาจิตกับตัวเอง คือพลอยยินดี เกื้อหนุนสนับสนุน เมื่อเห็นตัวเองกำลังมีศีล สมาธิ ปัญญาระดับเบื้องต้นเกิดขึ้น เมื่อพลอยยินดี จะทำให้ฉันทะมีกำลัง วิริยะมีกำลัง จิตตะมีกำลัง ปัญญามีกำลัง เพราะได้รับการเกื้อหนุนจึงพัฒนาขึ้น

เป็นตัวกระตุ้นทำให้พัฒนาไปเร็วขึ้นจึงเรียกว่ามุทิตา จึงจะเป็นมุทิตาที่แท้จริง