

## DIVINE ABODES/SUBLIME STATES (BRAHMAVIHARAS)

### BOUNDLESS STATES/ILLIMITABLES (APPAMAÑÑA)

- 1) **Metta** loving kindness (direct enemy hatred, indirect enemy affection)
- 2) **Karuna** compassion (direct enemy cruelty, indirect enemy passionate grief)
- 3) **Mudita** sympathetic joy (direct enemy jealousy, indirect enemy exhilaration)
- 4) **Upekkha** equanimity (direct enemy attachment and aversion, indirect enemy callousness)

### ภพพรหม / ภูมิเจริญ (พรหมวิหาร)

#### **\*\*ภูมิไร้ขอบเขต / ภูมิไร้ประมาณ (อัปปมัญญะ) \*\***

**เมตตา (กรุณา) :** ความรักใคร่เอ็นดู (ตรงข้ามกับความเกลียดชังโดยตรง และความรักใคร่แบบหลงใหลโดยอ้อม)

**กรุณา (กรุณา) :** ความสงสาร (ตรงข้ามกับความโหดร้ายทารุณโดยตรง และความเศร้าโศกมากเกินไปโดยอ้อม)

**มุทิตา (ปิติ) :** ความยินดีปราโมทย์ (ตรงข้ามกับความอิจฉาริษยาโดยตรง และความยินดีมากเกินไปโดยอ้อม)

**อุเบกขา (เอกัคคตา) :** ความวางเฉย (ตรงข้ามกับความยึดมั่นถือมั่นและความเกลียดชังโดยตรง และความเฉยเมยชาเลื่อยโดยอ้อม) (Gemini)

## DIVINE ABODES/SUBLIME STATES (BRAHMAVIHARAS)

### BOUNDLESS STATES/ILLIMITABLES (APPAMANAÑÑA)

- 1) **Metta** loving kindness (direct enemy hatred, indirect enemy affection)
- 2) **Karuna** compassion (direct enemy cruelty, indirect enemy passionate grief)
- 3) **Mudita** sympathetic joy (direct enemy jealousy, indirect enemy exhilaration)
- 4) **Upekkha** equanimity (direct enemy attachment and aversion, indirect enemy callousness)

ที่อยู่ของพระเจ้า/สถานะที่ประเสริฐ (พระพรหมวิหาร)

สถานะที่ไม่มีขอบเขต/ไม่มีขีดจำกัด (อัปมัณฺญา)

**เมตตา (Metta)** ความเมตตา (ศัตรูโดยตรงคือความเกลียดชัง, ศัตรูทางอ้อมคือความรักใคร่)

**กรุณา (Karuna)** ความกรุณา (ศัตรูโดยตรงคือความโหดร้าย, ศัตรูทางอ้อมคือความโศกเศร้าจากความหลงใหล)

**มุทิตา (Mudita)** ความยินดี (ศัตรูโดยตรงคือความอิจฉา, ศัตรูทางอ้อมคือความกระปรี้กระเปร่า)

**อุpekขา (Upekkha)** ความเฉยเมย (ศัตรูโดยตรงคือความยึดติดและการเกลียดชัง, ศัตรูทางอ้อมคือความเฉยเมย)  
(ChatGPT)