



# พรหมวิหาร 4



## ธรรมครองใจ 4 ประการ ที่พึงประพฤติปฏิบัติ



### เมตตา

ความปรารถนาให้ผู้อื่นได้รับสุข  
ความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา  
ความสุขเกิดขึ้นได้ทั้งกายและใจ



### กรุณา

ความอยากช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์  
อยากช่วยปลดเปลื้องความทุกข์ยาก  
เดือดร้อนของคนและสัตว์ทั้งปวง



### มุทิตา

ความยินดี เมื่อเห็นผู้อื่นอยู่ดีมีสุข  
มีจิตใจผ่องใสเบิกบาน เมื่อเห็นเขาทำดี  
ประสบความสำเร็จก้าวหน้ายิ่งขึ้น



### อุเบกขา

ความวางใจเป็นกลาง มองตามความเป็นจริง  
โดยวางจิตเรียบสม่ำเสมอ มั่นคง เทียบตรง  
มองเห็นการที่บุคคลจะได้รับผลดีหรือชั่ว