

## พรหมวิหาร 4

นำเสนอเมื่อ : 10 ก.ย. 2551

พรหมวิหาร 4

## ความหมายของพรหมวิหาร 4

### - พรหมวิหาร แปลว่า

ธรรมของพรหมหรือของทานผู้เป็นใหญ่  
พรหมวิหารเป็นหลักธรรมสำหรับทุกคน  
เป็นหลักธรรมประจำใจที่จะช่วยให้เราดำรงชีวิตอยู่ใ  
ด้อย่างประเสริฐและบริสุทธิ์ หลักธรรมนี้ใดแก

**เมตตา** ความปรารถนาให้ผู้อื่นได้รับสุข

**กรุณา** ความปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์

**มุทิตา** ความยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี

**อุเบกขา** การรู้จักวางเฉย

### คำอธิบายพรหมวิหาร 4

#### 1. เมตตา :

ความปรารถนาให้ผู้อื่นได้รับสุข  
ความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา  
ความสุขเกิดขึ้นได้ทั้งกายและใจ เช่น  
ความสุขเกิดจากการมีทรัพย์  
ความสุขเกิดจากการใช้จ่ายทรัพย์เพื่อการบริโภค  
ความสุขเกิดจากการไม่เป็นหนี้

และมีความสุขเกิดจากการทำงานที่ปราศจากโทษ  
เป็นต้น

#### 2. กรุณา :

ความปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ ความทุกข์ คือ  
สิ่งที่เขามาเบียดเบียนให้เกิดความไม่สบายกาย  
ไม่สบายใจ

และเกิดขึ้นจากปัจจัยหลายประการด้วยกัน  
พระพุทธรูปทรงสรูปไว้ว่าความทุกข์มี 2  
กลุ่มใหญ่ๆ ดังนี้

#### - ทุกข์โดยสภาวะ

หรือเกิดจากเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติของร่างกาย  
เช่น การเกิด การเจ็บไข ความแก่และ

ความตายสิ่งมีชีวิตทั้งหลายที่เกิดมาในโลกจะต้องปร  
ระสับกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างหลีกเลี่ยง  
ไม่ได้ ซึ่งรวมเรียกว่า กายิกทุกข์

#### - ทุกข์จรหรือทุกข์ทางใจ

อันเป็นความทุกข์ที่เกิดจากสาเหตุที่อยู่นอกตัวเรา  
เช่น เมื่อปรารถนาแล้วไม่สมหวังก็เป็นทุกข์  
การประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์การพลัด  
พรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก ก็เป็นทุกข์ รวมเรียกว่า  
เจตสิกทุกข์

#### 3. มุทิตา : ความยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี

คำว่า "ดี" ในที่นี้ หมายถึง

การมีความสุขหรือมีความเจริญก้าวหน้า  
ความยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดีจึงหมายถึง  
ความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุขความเจริญก้าวหน้า  
อย่างยิ่งขึ้น ไม่มีจิตใริษยา ความริษยา คือ  
ความไม่สบายใจ ความโกรธ  
ความฟุ้งซ่านซึ่งมักเกิดขึ้นเมื่อเห็นผู้อื่นได้ดีกว่าตน

เช่น  
เห็นเพื่อนแต่งตัวเรียบร้อยแล้วครุชมเขยก็เกิดความ  
ริษยาจึงแกล้งเอาเศษชอล์ก โคลน  
หรือหมึกไปป้ายตามเสื้อกางเกงของเพื่อนนักเรียน  
คนนั้นให้สนุกปรกเลอะเทอะ  
เราต้องหมั่นฝึกหัดตนให้เป็นคนที่มีมุทิตา  
เพราะจะสร้างมิตรและผูกมิตรกับผู้อื่นได้ง่ายและลึ  
กซึ้ง

#### 4. อุเบกขา : การรู้จักวางเฉย หมายถึง

การวางใจเป็นกลางเพราะพิจารณาเห็นว่า  
ใครทำดียอมได้ดี ใครทำชั่วยอมได้ชั่ว  
ตามกฎแห่งกรรม คือ  
ใครทำสิ่งใดไว้สิ่งนั้นยอมตอบสนองคืนบุคคลผู้กระทำ  
เมื่อเราเห็นใครได้รับผลกรรมในทางที่เป็นโทษเราก็  
ไม่ควรดีใจหรือคิดซ้ำเติมเขาในเรื่องที่เกิดขึ้น  
เราควรมีความปรารถนาดี  
คือพยายามช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ในลั  
กษณะที่ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม