

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
พระพุทธองค์ทรงสรุปไว้ว่าความทุกข์มี 2
กลุ่มใหญ่ๆ ดังนี้

- ทุกข์โดยสภาวะ

หรือเกิดจากเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติของร่างกาย
เช่น การเกิด การเจ็บไข้ 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

คนนั้นให้สูกปรกเลอะเทอะ

เราต้องหมั่นฝึกหัดตนให้เป็นคนที่มีมุทิตา

เพราะจะสร้างไมตรีและผูกมิตรกับผู้อื่นได้ง่ายและลี้
กซึ่ง

4. อุเบกขา : การรู้จักวางเฉย หมายถึง

การวางใจเป็นกลางเพราะพิจารณาเห็นว่า

ใครทำดียอมได้ดี ใครทำชั่วยอมได้ชั่ว

ตามกฎแห่งกรรม คือ

ใครทำสิ่งใดไว้สิ่งนั้นยอมตอบสนองคืนบุคคลผู้กระ
ทำ

เมื่อเราเห็นใครได้รับผลกรรมในทางที่เป็นโทษเราก็
ไม่ควรดีใจหรือคิดซ้ำเติมเขาในเรื่องที่เกิดขึ้น

เราควรมีความปรารถนาดี

คือพยายามช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ในลั
กษณะที่ถูกต้องตามทำนองคลองธรรม