



พรหมวิหาร 4



ธรรมครองใจ 4 ประการ ที่พึงประพฤติปฏิบัติ



เมตตา

ความปรารถนาให้ผู้อื่นได้รับสุข
ความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา
ความสุขเกิดขึ้นได้ทั้งกายและใจ



กรุณา

ความอยากช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์
อยากช่วยปลดปล่อยความทุกข์ยาก
เดือดร้อนของคนและสัตว์ทั้งปวง



มุทิตา

ความยินดี เมื่อเห็นผู้อื่นอยู่ดีมีสุข
มีจิตใจผ่องใสเบิกบาน เมื่อเห็นเขาทำดี
ประสบความสำเร็จก้าวหน้ายิ่งขึ้น



อุเบกขา

ความวางใจเป็นกลาง มองตามความเป็นจริง
โดยวางจิตเรียบสม่ำเสมอ มั่นคง เทียบตรง
มองเห็นการที่บุคคลจะได้รับผลดีหรือชั่ว