

## พรหมวิหาร ๔

ธรรมประจำใจของผู้ประเสริฐ และหนทางสู่สันติสุขของโลก

พรหมวิหาร ๔ เป็นหลักธรรมสำคัญที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้มนุษย์อยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข เป็นคุณธรรมของผู้มีจิตใจสูง เปรียบเสมือนที่อยู่ของพรหม  
คำว่า

- พรหม หมายถึง ผู้ประเสริฐ ผู้มีจิตใจบริสุทธิ์
- วิหาร หมายถึง ที่อยู่ ที่อาศัย

ดังนั้น

พรหมวิหาร ๔ คือ ธรรม ๔ ประการที่เป็นที่อยู่ของจิตอันประเสริฐ เป็นธรรมที่สร้างสันติภาพทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว สังคม ประเทศ และโลก ประกอบด้วย

๑. เมตตา (Mettā)
๒. กรุณา (Karuṇā)
๓. มุทิตา (Muditā)
๔. อุเบกขา (Upekkhā)

---

### ความหมายโดยรวม

พรหมวิหาร ๔ เปรียบเหมือนพ่อแม่ที่มีต่อลูก

- เมตตา = อยากให้ลูกมีความสุข
- กรุณา = อยากช่วยเหลือลูกทุกข์
- มุทิตา = ดีใจเมื่อลูกประสบความสำเร็จ
- อุเบกขา = วางใจเป็นกลางเมื่อเกินกำลังช่วย

หากมนุษย์ทุกคนมีพรหมวิหาร ๔ โลกจะสงบสุขอย่างแท้จริง

---

### ๑. เมตตา

ความรักปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข

ความหมาย เมตตา คือ

ความรักที่บริสุทธิ์

ความปรารถนาดี

ความหวังให้ผู้อื่นมีความสุข

โดยไม่หวังผลตอบแทน

---

เมตตาไม่ใช่ความรักแบบยึดติด เมตตาต่างจากรักแบบโลก ๆ เพราะเมตตาไม่มีความเห็นแก่ตัว ไม่ต้องการครอบครอง

---

## มุมมองทางโลก

คนที่มีเมตตา

- เป็นที่รักของคนทั่วไป
  - ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดี
  - เป็นผู้นำที่ได้รับความเคารพ
- 

## ตัวอย่าง

ครูที่รักลูกศิษย์  
แพทย์ที่ห่วงใยคนไข้  
ผู้นำที่ใส่ใจประชาชน

---

## มุมมองทางธรรม

เมตตาเป็นเครื่องดับความโกรธ เป็นธรรมที่ทำให้จิตสงบ และเป็นอารมณ์พื้นฐานที่สำคัญ

---

## วิธีปฏิบัติ

เจริญเมตตาภาวนา เช่น

ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข  
ขอให้ญาติมิตรมีความสุข  
ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายมีความสุข

---

## ประโยชน์

- ลดความโกรธ
  - หลับสบาย
  - ตื่นเป็นสุข
  - เป็นที่รักของมนุษย์และเทวดา
-

## ๒. กรุณา

ความสงสาร คิดช่วยให้พ้นทุกข์

ความหมาย กรุณา คือ ความปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นจากความทุกข์

---

### มุมมองทางโลก

เมื่อเห็นคนเดือดร้อน

ไม่เพียงรู้สึกสงสาร

แต่ลงมือช่วยเหลือ

---

### ตัวอย่าง

ช่วยผู้ประสบภัย

ช่วยคนยากจน

ช่วยผู้ป่วย

ช่วยผู้ด้อยโอกาส

---

### มุมมองทางธรรม

กรุณาเป็นเครื่องดับความโหดร้าย

และเป็นรากฐานของการเสียสละ

---

### วิธีปฏิบัติ

- รับฟังผู้อื่น
  - ช่วยเหลือเท่าที่ทำได้
  - ให้กำลังใจ
  - ปรึกษาทาน
- 

### ประโยชน์

- เกิดความเอื้อเฟื้อ
  - ลดความเห็นแก่ตัว
  - สร้างสังคมที่อบอุ่น
-

### ๓. มุทิตา

ความยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี

ความหมาย มุทิตา คือ การพลอยยินดีในความสำเร็จของผู้อื่น โดยไม่มีความอิจฉา

---

#### มุมมองทางโลก

ปัญหาสังคมจำนวนมากเกิดจาก ความอิจฉาริษยา

---

#### ตัวอย่าง

เพื่อนสอบได้ที่หนึ่ง

เราดีใจด้วย

เพื่อนประสบความสำเร็จ

เราชื่นชมจริงใจ

---

#### มุมมองทางธรรม

มุทิตาเป็นเครื่องดับความอิจฉา และทำให้จิตใจผ่องใส

---

#### วิธีปฏิบัติ

- กล่าวแสดงความยินดี
  - ชื่นชมความสำเร็จของผู้อื่น
  - ฝึกคิดบวก
- 

#### ประโยชน์

- ไม่มีความริษยา
  - มีมิตรภาพที่ดี
  - ใจเบิกบาน
- 

### ๔. อุเบกขา

ความวางใจเป็นกลางด้วยปัญญา

ความหมาย อุเบกขา ไม่ใช่ความเฉยเมย แต่คือ การวางใจเป็นกลาง รู้เท่าทันกฎแห่งกรรม

---

## มุมมองทางโลก

เมื่อช่วยใครเต็มที่แล้ว แต่ผลไม่เป็นดังใจ ต้องรู้จักวางใจ

---

## ตัวอย่าง

พ่อแม่เลี้ยงดูลูกดีที่สุดแล้ว เมื่อลูกโตขึ้น ก็ต้องปล่อยให้รับผิดชอบชีวิตตนเอง

---

## มุมมองทางธรรม

อุเบกขาเป็นธรรมขั้นสูง เกิดจากปัญญาที่เข้าใจว่า สัตว์โลกเป็นไปตามกรรม

---

## วิธีปฏิบัติ

- ยอมรับความจริง
  - เข้าใจกฎแห่งกรรม
  - ฝึกสติ
  - มองเหตุและผลตามความเป็นจริง
- 

## ประโยชน์

- ไม่เครียดเกินไป
  - ไม่ยึดติด
  - ใจมั่นคง
  - เกิดปัญญา
- 

## ความสัมพันธ์ของพรหมวิหาร ๔

### ธรรม

เมตตา

กรุณา

มุทิตา

อุเบกขา

### หน้าที่

อยากให้เขาสุข

อยากให้เขาพ้นทุกข์

ดีใจเมื่อเขาสุข

วางใจเป็นกลางเมื่อเกินวิสัยช่วย

---

## มุมมองทางโลก

พรหมวิหาร ๔ คือหลักแห่ง

- การบริหารคน
- การสร้างครอบครัว
- การศึกษา
- การทำงานร่วมกัน

หากผู้นำมีพรหมวิหาร ๔ องค์กรย่อมมีความสุข

---

## มุมมองทางธรรม

พรหมวิหาร ๔ เป็น

- กรรณฐาน
- เหตุให้เกิดฉาน
- เครื่องชำระจิต
- รากฐานของพระโพธิสัตว์

และเป็นธรรมที่นำไปสู่ความสงบเย็น

---

## เปรียบเทียบง่าย ๆ

เมื่อเห็นคนอื่น

มีความสุข → เมตตา "ขอให้เขามีความสุข"

กำลังทุกข์ → กรุณา "ขอให้เขาพ้นทุกข์"

ประสบความสำเร็จ → มุทิตา "ดีใจกับเขาด้วย"

กำลังได้รับผลกระทบที่ช่วยไม่ได้ → อุเบกขา "สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม"

---

## สรุปแก่นแท้ของพรหมวิหาร ๔

เมตตา รักและปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข

กรุณา ช่วยเหลือให้พ้นทุกข์

มุทิตา ยินดีในความสำเร็จของผู้อื่น

อุเบกขา วางใจเป็นกลางด้วยปัญญา

ผู้ที่มีพรหมวิหาร ๔ ครบถ้วน ย่อมเป็นผู้มีหัวใจงดงาม เป็นที่รักของมนุษย์และเทวดา สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างสงบสุข และเป็นผู้สร้างสันติภาพจากภายในสู่ภายนอก อันเป็นหนทางสำคัญสู่ความเจริญทั้งทางโลกและทางธรรม จนถึงความหลุดพ้นในที่สุด.

Song: พรหมวิหาร ๔  
(ภาษาไทย)

ท่อนนำ

โลกนี้จะงดงามเพียงใด  
หากหัวใจเต็มด้วยเมตตา  
พระพุทธองค์ทรงชี้มรรคา  
ให้โลกก้าวสู่สันติธรรม  
พรหมวิหารสี่ประการ  
คือสะพานแห่งความสุขล้ำ  
เป็นที่อยู่ของใจอันสูง  
งดงามจุพรหมทุกวัน

---

ท่อนที่ 1 : เมตตา

ขอให้เธอมีความสุข  
ขอให้ทุกขนั้นห่างไกล  
รักโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน  
ส่งความปรารถนาดีจากใจ  
เหมือนแสงอาทิตย์ยามเช้า  
ส่องโลกเราอย่างสดใส  
เมตตาหล่อเลี้ยงหัวใจ  
ให้โลกนี้งดงามกว่าเดิม

สร้อย

เมตตา คือความรัก  
ที่บริสุทธิ์จากดวงใจ  
ปรารถนาให้ทุกชีวิต  
มีความสุขตลอดไป

---

ท่อนที่ 2 : กรุณา

เมื่อเห็นใครกำลังทุกข์  
ใจเราลุกด้วยความห่วงใย  
ไม่เพียงสงสารเท่านั้น  
แต่ยื่นมือช่วยเหลือทันใด

แบ่งปันน้ำใจและความหวัง  
ช่วยประคองผู้ลี้ภัย  
กรุณาถือพลังยิ่งใหญ่  
ที่เยียวยาโลกทั้งมวล

#### สร้อย

กรุณา คือความห่วงใย  
ช่วยผู้คนให้พ้นทุกข์ทน  
เหมือนสายฝนชโลมดิน  
ให้ชีวิตงอกงามอีกครั้ง

---

#### ตอนที่ 3 : มุทิตา

เมื่อเห็นคนอื่นได้ดี  
เรายินดีด้วยใจจริง  
ไม่มีความอิจฉาริษยา  
มีแต่คำอวยพรทุกสิ่ง  
ความสำเร็จของเพื่อนมนุษย์  
มุทิตาคือแสงแห่งใจ  
ที่ทำให้โลกงดงามจริง

#### สร้อย

มุทิตา คือความยินดี  
เมื่อผู้อื่นพบสิ่งดีงาม  
ร่วมชื่นชมด้วยใจงาม  
โลกจะงดงามยิ่งขึ้นไป

---

#### ตอนที่ 4 : อุเบกขา

เมื่อทำดีที่สุดแล้ว  
ผลจะเป็นอย่างไรก็ช่าง  
เข้าใจกฎแห่งกรรมทั้งหลาย  
วางใจเป็นกลางไม่อ้างว้าง  
ไม่ยินดีเกินเหตุ  
ไม่เสียใจจนใจอ้างว้าง

อุเบกขา คือ ปัญญาสว่าง  
นำสู่ทางแห่งความสงบ  
สร้อย

อุเบกขา คือ ความมั่นคง  
วางใจตรงตามความจริง  
เข้าใจโลกตามเหตุปัจจัย  
จึงสงบได้อย่างแท้จริง

---

## ท่อนจบ

เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา  
สี่ธรรมอันล้ำค่าแห่งใจ  
สร้างสันติสุขแก่โลกหล้า  
และความสุขภายใน  
ทั้งทางโลกและทางธรรม  
นำจิตงามสู่ทางสดใส  
เดินตามพุทธโอวาทไป  
สู่พระนิพพานอันเกษมเอย