



พรหมวิหาร 4

เมตตา



ความรักใคร่ ปราบปรามดีอยากให้เขา
มีความสุข มีจิตอันแผ่ไมตรี
คิดทำประโยชน์แก่มนุษย์ และสัตว์ทั่วหน้า

กรุณา



ความสงสาร คิดช่วยให้พ้นทุกข์
ไฟใจในอันจะปลดปล่อยบ่าบัด
ความทุกข์ยากเดือดร้อนของปวงสัตว์

มุทิตา



ความยินดี ในเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีความสุข
มีจิตพองใสบันเทิง ประกอบด้วยอาการ
แช่มชื่นเบิกบานอยู่เสมอ ต่อสัตว์ทั้งหลาย
ผู้ดำรงในปกติสุข พลอยยินดีด้วย
เมื่อเขาได้ดีมีความสุข เจริญงอกงามยิ่งขึ้นไป

อุเบกขา

ความวางใจเป็นกลาง อันจะให้ดำรงอยู่
ในธรรมตามที่พิจารณาเห็นด้วยปัญญา
คือมีจิตเรียบตรงเที่ยงธรรมดุจตาชั่ง
ไม่เอนเอียงด้วยรักและชัง

