

เมตตภาพรหมวิหารภาวนา

(มหาเมตตาใหญ่)

เอวัมเม สุตังฯ เอกัง สมะยัง ภะคะวา สāvāditthัง วิหระระติ เขตตะวะเน อะนาถะปิณชิกัสสะ อารา เมฯ

ตัตตระ โข ภะคะวา ภิกขุ อามันเตสิ ภิกขะโวติ ภะทันเตติ เต ภิกขุ ภะวะโต ปัจจัสโสสูงฯ

ภะคะวา เอตะทะโวจะ เมตตายะ ภิกขะเว เจโตวิมุตติยา อาเส วิตายะ ภาวิตายะ พะหุลีกะตายะ ยานีกะตายะ

วัตถุกะตายะ อะนุกูลิตายะ ประริจิตายะ สุตตะมารัทธายะ เอกาทะสานิสังสา ปาฎิกังขาฯ กะตะเม เอกาทะสะ?

(๑) สุขัง สุปะติ (๒) สุขัง ปะฏิพุชณะติ (๓) นะ ปาปะกัง สุปินัง ปัสสะติ (๔) มะนุสสานัง ปิโย โหติ

(๕) อะมะนุสสานัง ปิโย โหติ (๖) ทะเวตา รักขันติ (๗) นาสสะ อักถิ วา วิสัง วา สัตถัง วา กะมะติ (๘) ตูวะถัง จิตตัง สมะริชะติ

(๙) มุขะวันโณ วิปะสัทธิเตติ (๑๐) อะสัมมุพะพะ โห กาลัง กะโรติ (๑๑) อุตตะรัง อัมปะฏิวิชฌันโต พรหมมะ โลกุปะโค โหติฯ

เมตตายะภิกขะเว เจโตวิมุตติยา อาเสวิตายะ ภาวิตายะ พะหุลีกะตายะ

ยานีกะตายะ วัตถุกะตายะ อะนุกูลิตายะ ประริจิตายะ สุตตะมารัทธายะ อิมะ เอกาทะสานิสังสา ปาฎิกังขาฯ

อັถถิ อะโนธิโส ะระระณา เมตตเจโตวิมุตติ

อັถถิ โอิธิโส ะระระณา เมตตเจโตวิมุตติ

อັถถิ ทิสา ะระระณา เมตตเจโตวิมุตติฯ

กะตีหากาเรหิ อะโนธิโส ะระระณา เมตตเจโตวิมุตติ?

กะตีหากาเรหิ โอิธิโส ะระระณา เมตตเจโตวิมุตติ?

กะตีหากาเรหิ ทิสา ะระระณา เมตตเจโตวิมุตติ?

ปีญจะหากาเรหิ อะโนธิโส ะระระณา เมตตเจโตวิมุตติฯ

สัตว์หาคาเรหิ โอิธิโส ณะระณเฒตตจเโตวิมุตติฯ

ทษะหาคาเรหิ ทิสา ณะระณเฒตตจเโตวิมุตติฯ

กะตตะเมหิ ปญจะหาคาเรหิ อะโนธิโส ณะระณเฒตตจเโตวิมุตติฯ

(๑) สัพเพ สัตตา อะเวรา อัปปยาปชฌา อะนีฆา สุจี อัตตานิัง ณะระณเฒตตจเโตวิมุตติฯ

(๒) สัพเพ ปาณา อะเวรา อัปปยาปชฌา อะนีฆา สุจี อัตตานิัง ณะระณเฒตตจเโตวิมุตติฯ

(๓) สัพเพ ภุกตา อะเวรา อัปปยาปชฌา อะนีฆา สุจี อัตตานิัง ณะระณเฒตตจเโตวิมุตติฯ

(๔) สัพเพ ปุคคะลา อะเวรา อัปปยาปชฌา อะนีฆา สุจี อัตตานิัง ณะระณเฒตตจเโตวิมุตติฯ

(๕) สัพเพ อัตตะภาวะปะริยาป็นนา อะเวรา อัปปยาปชฌา อะนีฆา สุจี อัตตานิัง ณะระณเฒตตจเโตวิมุตติฯ

อิเมหิ ปญจะหาคาเรหิ อะโนธิโส ณะระณเฒตตจเโตวิมุตติฯ

กะตตะเมหิ สัตตะหาคาเรหิ โอิธิโส ณะระณเฒตตจเโตวิมุตติฯ

(๑) สัพเพ อิตถิโย อะเวรา อัปปยาปชฌา อะนีฆา สุจี อัตตานิัง ณะระณเฒตตจเโตวิมุตติฯ

(๒) สัพเพ ปุริสา อะเวรา อัปปยาปชฌา อะนีฆา สุจี อัตตานิัง ณะระณเฒตตจเโตวิมุตติฯ

(๓) สัพเพ อะริยา อะเวรา อัปปยาปชฌา อะนีฆา สุจี อัตตานิัง ณะระณเฒตตจเโตวิมุตติฯ

(๔) สัพเพ อะนะริยา อะเวรา อัปปยาปชฌา อะนีฆา สุจี อัตตานิัง ณะระณเฒตตจเโตวิมุตติฯ

(๕) สัพเพ เทวา อะเวรา อัปปยาปชฌา อะนีฆา สุจี อัตตานิัง ณะระณเฒตตจเโตวิมุตติฯ

(๖) สัพเพ มนุสสา อะเวรา อัปปยาปชฌา อะนีฆา สุจี อัตตานิัง ณะระณเฒตตจเโตวิมุตติฯ

(๑) สัพเพ วินิปาติกา อะเวรา อภัยปัชฌา อะนีฆา สุจี อัตตานัง ปะริหะรันตุง

อิมะหิ สัตตะหากาเรหิ โอิธิสสะ ณะระณมา เมตตัจเจโตวิมุตติฯ

กะตะเมหิ ทะสะหากาเรหิ ทิสสา ณะระณมา เมตตัจเจโตวิมุตติ?

(๑) สัพเพ ปุรัตถิมายะ ทิสายะ สัตตะตา อะเวรา อภัยปัชฌา อะนีฆา สุจี อัตตานัง ปะริหะรันตุง

(๒) สัพเพ ปัจฉิมายะ ทิสายะ สัตตะตา อะเวรา อภัยปัชฌา อะนีฆา สุจี อัตตานัง ปะริหะรันตุง

(๓) สัพเพ อุตตะรายะ ทิสายะ สัตตะตา อะเวรา อภัยปัชฌา อะนีฆา สุจี อัตตานัง ปะริหะรันตุง

(๔) สัพเพ ทักขินายะ ทิสายะ สัตตะตา อะเวรา อภัยปัชฌา อะนีฆา สุจี อัตตานัง ปะริหะรันตุง

(๕) สัพเพ ปุรัตถิมายะ อะนุทิสายะ สัตตะตา อะเวรา อภัยปัชฌา อะนีฆา สุจี อัตตานัง ปะริหะรันตุง

(๖) สัพเพ ปัจฉิมายะ อะนุทิสายะ สัตตะตา อะเวรา อภัยปัชฌา อะนีฆา สุจี อัตตานัง ปะริหะรันตุง

(๗) สัพเพ อุตตะรายะ อะนุทิสายะ สัตตะตา อะเวรา อภัยปัชฌา อะนีฆา สุจี อัตตานัง ปะริหะรันตุง

(๘) สัพเพ ทักขินายะ อะนุทิสายะ สัตตะตา อะเวรา อภัยปัชฌา อะนีฆา สุจี อัตตานัง ปะริหะรันตุง

(๙) สัพเพ เภฏฐิมายะ ทิสายะ สัตตะตา อะเวรา อภัยปัชฌา อะนีฆา สุจี อัตตานัง ปะริหะรันตุง

(๑๐) สัพเพ อุปะริมายะ ทิสายะ สัตตะตา อะเวรา อภัยปัชฌา อะนีฆา สุจี อัตตานัง ปะริหะรันตุง

(๑) สัพเพ ปุรัตถิยายะ ทิสายะ ปาณาอะเวรา อภัยปัชฌา อะนีฆา สุจี อัตตานัง ปะริหะรันตุง

(๒) สัพเพ ปัจฉิมายะ ทิสายะ ปาณาอะเวรา อภัยปัชฌา อะนีฆา สุจี อัตตานัง ปะริหะรันตุง

(๓) สัพเพ อุตตะรายะ ทิสายะ ปาณาอะเวรา อภัยปัชฌา อะนีฆา สุจี อัตตานัง ปะริหะรันตุง

(๔) สัพเพ ทักขินายะ ทิสายะ ปาณาอะเวรา อภัยปัชฌา อะนีฆา สุจี อัตตานัง ปะริหะรันตุง

(๑) สัพเพ ปุริตถิมาเย ทิสายะ ปุคคะลา อะเวรา อภัยปัชฌา อะนีฆา สุจี อัดตานัง ปะริหะรันตุง

(๒) สัพเพ ปัจฉิมาเย ทิสายะ ปุคคะลา อะเวรา อภัยปัชฌา อะนีฆา สุจี อัดตานัง ปะริหะรันตุง

(๓) สัพเพ อุตตะรายะ ทิสายะ ปุคคะลา อะเวรา อภัยปัชฌา อะนีฆา สุจี อัดตานัง ปะริหะรันตุง

(๔) สัพเพ ทักขิมาเย ทิสายะ ปุคคะลา อะเวรา อภัยปัชฌา อะนีฆา สุจี อัดตานัง ปะริหะรันตุง

(๕) สัพเพ ปุริตถิมาเย อะนุทิสายะ ปุคคะลา อะเวรา อภัยปัชฌา อะนีฆา สุจี อัดตานัง ปะริหะรันตุง

(๖) สัพเพ ปัจฉิมาเย อะนุทิสายะ ปุคคะลา อะเวรา อภัยปัชฌา อะนีฆา สุจี อัดตานัง ปะริหะรันตุง

(๗) สัพเพ อุตตะรายะ อะนุทิสายะ ปุคคะลา อะเวรา อภัยปัชฌา อะนีฆา สุจี อัดตานัง ปะริหะรันตุง

(๘) สัพเพ ทักขิมาเย อะนุทิสายะ ปุคคะลา อะเวรา อภัยปัชฌา อะนีฆา สุจี อัดตานัง ปะริหะรันตุง

(๙) สัพเพ เภฏฐิมาเย ทิสายะ ปุคคะลา อะเวรา อภัยปัชฌา อะนีฆา สุจี อัดตานัง ปะริหะรันตุง

(๑๐) สัพเพ อุปะริมาเย ทิสายะ ปุคคะลา อะเวรา อภัยปัชฌา อะนีฆา สุจี อัดตานัง ปะริหะรันตุง

(๙) สัพเพ อุตตะรายะ อนุทิสายะ มนุสสา อะเวรา อภัยปัชฌา อะนีฆา สุจี อัตตานัง परिหะรันตฺฯ

(๑๐) สัพเพ ทักขิณายะ อนุทิสายะ มนุสสา อะเวรา อภัยปัชฌา อะนีฆา สุจี อัตตานัง परिหะรันตฺฯ

(๑๑) สัพเพ เภฏฐิมายะ ทิสายะ มนุสสา อะเวรา อภัยปัชฌา อะนีฆา สุจี อัตตานัง परिหะรันตฺฯ

(๑๒) สัพเพ อูประิมายะ ทิสายะ มนุสสา อะเวรา อภัยปัชฌา อะนีฆา สุจี อัตตานัง परिหะรันตฺฯ

(๑๓) สัพเพ ปุริตติมายะ ทิสายะ วินิปาติกา อะเวรา อภัยปัชฌา อะนีฆา สุจี อัตตานัง परिหะรันตฺฯ

(๑๔) สัพเพ ปัจฉิมายะ ทิสายะ วินิปาติกา อะเวรา อภัยปัชฌา อะนีฆา สุจี อัตตานัง परिหะรันตฺฯ

(๑๕) สัพเพ อุตตะรายะ ทิสายะ วินิปาติกา อะเวรา อภัยปัชฌา อะนีฆา สุจี อัตตานัง परिหะรันตฺฯ

(๑๖) สัพเพ ทักขิณายะ ทิสายะ วินิปาติกา อะเวรา อภัยปัชฌา อะนีฆา สุจี อัตตานัง परिหะรันตฺฯ

(๑๗) สัพเพ ปุริตติมายะ อนุทิสายะ วินิปาติกา อะเวรา อภัยปัชฌา อะนีฆา สุจี อัตตานัง परिหะรันตฺฯ

(๑๘) สัพเพ ปัจฉิมายะ อนุทิสายะ วินิปาติกา อะเวรา อภัยปัชฌา อะนีฆา สุจี อัตตานัง परिหะรันตฺฯ

(๑๙) สัพเพ อุตตะรายะ อนุทิสายะ วินิปาติกา อะเวรา อภัยปัชฌา อะนีฆา สุจี อัตตานัง परिหะรันตฺฯ

(๒๐) สัพเพ ทักขิณายะ อนุทิสายะ วินิปาติกา อะเวรา อภัยปัชฌา อะนีฆา สุจี อัตตานัง परिหะรันตฺฯ

(๒๑) สัพเพ เภฏฐิมายะ ทิสายะ วินิปาติกา อะเวรา อภัยปัชฌา อะนีฆา สุจี อัตตานัง परिหะรันตฺฯ

(๒๒) สัพเพ อูประิมายะ ทิสายะ วินิปาติกา อะเวรา อภัยปัชฌา อะนีฆา สุจี อัตตานัง परिหะรันตฺฯ

อิมหิ ทะสะหากาเรหิ ทิสา ณะระณมา เมตตาเจโตวิมุตติ

สัพเพสัง สัตตานิ ปิพะนัง วัชเชตวา

อะปิพานะยะ อุปะมาตัง วัชเชตวา

อะนุปิฆาเตนะ สันตานิ วัชเชตวา

อะสันตานิปะ ปะริยาทานัง วัชเชตวา

อะปะริยาทานะ วิหะสัง วัชเชตวา

อะวิหะสาเย สัพเพ สัตตา อะเวรีโน โหนตุ มา เวรีโน สุจีโน โหนตุ มา ทุกจีโน สุจิตัตตา โหนตุ มา

ทุกจิตตาคิ อิมหิ อัญญะหากาเรหิ สัพเพ สัตตา เมตตายะตีติ เมตตา ตัง ชัมมัง เจตะยะตีติ

เจโต สัพพะพะยาปะทะปะริยัญญาเนหิ มุจจะตีติ เมตตา จะ เจโตวิมุตติ จาคิ เมตตาเจโตวิมุตติฯ

เมตตา พรหมมะวิหาระภาวะนา นิฏฐิตา.

เมตตาทรมวิหาระภาวนา
(มหาเมตตาทใหญ่แปล)

ข้าพเจ้าได้ฟังมาอย่างนี้ว่า ในสมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้าประทับอยู่ ณ พระเชตวันมหาวิหาร ซึ่งเป็นอารามของท่านอนาถบิณฑิกมหาเศรษฐี ใกล้เมืองสาวัตถี ณ โอกาสนั้นและรพผู้มีพระภาคตรัสเรียกพระภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย พระภิกษุทั้งหลายเหล่านั้น ได้ตอบรับพระผู้มีพระภาคเจ้าว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญฯ พระผู้มีพระภาคได้ประทานพระดำรัสว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย (คนผู้เจริญเมตตาทภาวนาเป็นประจำ) หวังได้แน่นอน (ที่จะรับ) อานิสงส์ ๑๑ ประการ ของเมตตาทโตวิมุตติ ที่ตนต้องเสพ (ทำให้ชำนาญ) แล้ว ทำให้เจริญขึ้นแล้ว ทำให้มากแล้ว สังสม (ด้วยวิธี ๕ ประการ) ดีแล้ว ทำให้บังเกิดขึ้นด้วยดีแล้วฯ อานิสงส์ ๑๑ ประการ (ของเมตตาทโตวิมุตติ) คืออะไรบ้าง? (อานิสงส์ ๑๑ ประการ ของเมตตาทโตวิมุตติ คือ)

- (๑) นอนหลับเป็นสุข
- (๒) ตื่นเป็นสุข
- (๓) ไม่ฝันร้าย
- (๔) เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย
- (๕) เป็นที่รักของอมมนุษย์ทั้งหลาย
- (๖) เทวดาททั้งหลายเฝ้ารักษา
- (๗) ไฟ ยาพิษ หรือ ศัสตรา ไม่กล้ากราย (ในตัว) ของเขา
- (๘) จิตเป็นสมาธิเร็ว
- (๙) ผิวหน้าผ่องใส
- (๑๐) ไม่หลงตาย
- (๑๑) ยังไม่บรรลุคุณธรรมเบื้องสูง ก็จะบังเกิดในพรหมโลก

ดูกรภิกษุทั้งหลาย คนผู้เจริญเมตตาทภาวนาเป็นประจำ หวังได้แน่นอนที่จะได้รับ อานิสงส์ ๑๑ ประการของเมตตาทโตวิมุตติ ที่ตนต้องเสพ ทำให้ชำนาญ แล้วทำให้เจริญขึ้นแล้ว ทำให้มากแล้ว สังสม ด้วยวิธี ๕ ประการดีแล้ว ทำให้บังเกิดขึ้นด้วยดีแล้วฯ

- เมตตาทโตวิมุตติ ที่แผ่ไปไม่เจาะจง (บุคคล) มีอยู่
เมตตาทโตวิมุตติ ที่แผ่ไปเจาะจง บุคคล มีอยู่
เมตตาทโตวิมุตติ ที่แผ่ไปในทิศที่มีอยู่ฯ
เมตตาทโตวิมุตติ ที่แผ่ไปโดยไม่เจาะจง (บุคคล) มีกี่อย่าง?
เมตตาทโตวิมุตติ ที่แผ่ไปโดยเจาะจง (บุคคล) มีกี่อย่าง?
เมตตาทโตวิมุตติ ที่แผ่ไปในทิศ มีกี่อย่าง?

เมตตาเจโตวิมุตติที่แผ่ไปไม่เจาะจง (บุคคล) มี ๕ อย่าง

เมตตาเจโตวิมุตติที่แผ่ไปโดยเจาะจง (บุคคล) มี ๗ อย่าง

เมตตาเจโตวิมุตติที่แผ่ไปในทิศมี ๑๐ อย่างๆ

เมตตาเจโตวิมุตติที่แผ่ไปไม่เจาะจง (บุคคล) ๕ อย่างมีอะไรบ้าง?

(๑๒) ประเภทที่ ๑๒

- (๑) ขอสัตว์วินิปาติกะทั้งหลายทั้งปวง ในทิสบูรพา (ตะวันออก) จงอย่ามีเวรต่อกันและกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทุกข์ จงมีสุข ประคับประคองตนให้รอดพ้นภัย เกิดฯ
- (๒) ขอสัตว์วินิปาติกะทั้งหลายทั้งปวง ในทิสปัจฉิม (ตะวันตก) จงอย่ามีเวรต่อกันและกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทุกข์ จงมีสุข ประคับประคองตนให้รอดพ้นภัย เกิดฯ
- (๓) ขอสัตว์วินิปาติกะทั้งหลายทั้งปวง ในทิสอุดร (เหนือ) จงอย่ามีเวรต่อกันและกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทุกข์ จงมีสุข ประคับประคองตนให้รอดพ้นภัย เกิดฯ
- (๔) ขอสัตว์วินิปาติกะทั้งหลายทั้งปวง ในทิสทักษิณ (ใต้) จงอย่ามีเวรต่อกันและกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทุกข์ จงมีสุข ประคับประคองตนให้รอดพ้นภัย เกิดฯ
- (๕) ขอสัตว์วินิปาติกะทั้งหลายทั้งปวง ในทิสอาคเนย์ (ตะวันออกเฉียงใต้) จงอย่ามีเวรต่อกันและกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทุกข์ จงมีสุข ประคับประคองตนให้รอดพ้นภัย เกิดฯ
- (๖) ขอสัตว์วินิปาติกะทั้งหลายทั้งปวง ในทิสพายัพ (ตะวันตกเฉียงเหนือ) จงอย่ามีเวรต่อกันและกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทุกข์ จงมีสุข ประคับประคองตนให้รอดพ้นภัย เกิดฯ
- (๗) ขอสัตว์วินิปาติกะทั้งหลายทั้งปวง ในทิสอีสาน (ตะวันออกเฉียงเหนือ) จงอย่ามีเวรต่อกันและกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทุกข์ จงมีสุข ประคับประคองตนให้รอดพ้นภัย เกิดฯ
- (๘) ขอสัตว์วินิปาติกะทั้งหลายทั้งปวง ในทิสหริดี (ตะวันตกเฉียงใต้) จงอย่ามีเวรต่อกันและกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทุกข์ จงมีสุข ประคับประคองตนให้รอดพ้นภัย เกิดฯ
- (๙) ขอสัตว์วินิปาติกะทั้งหลายทั้งปวง ในทิสเบื้องล่าง จงอย่ามีเวรต่อกันและกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทุกข์ จงมีสุข ประคับประคองตนให้รอดพ้นภัย เกิดฯ
- (๑๐) ขอสัตว์วินิปาติกะทั้งหลายทั้งปวง ในทิสเบื้องบน จงอย่ามีเวรต่อกันและกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทุกข์ จงมีสุข ประคับประคองตนให้รอดพ้นภัย เกิดฯ

เมตตาเจโตวิมุตติแผ่ไปสู่สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงด้วยอาการ ๘ นี้ คือ

ด้วยการเว้นการบีบบังคับ ไม่บีบบังคับสัตว์ทั้งปวง ๑

ด้วยการเว้นการฆ่า ไม่ฆ่าสัตว์ทั้งปวง ๑

ด้วยการเว้นการทำให้เดือดร้อน ไม่ทำสัตว์ทั้งปวงให้เดือดร้อน ๑

ด้วยการเว้นการย่ำยี ไม่ย่ำยีสัตว์ทั้งปวง ๑

ด้วยการเว้นการเบียดเบียน ไม่เบียดเบียนสัตว์ทั้งปวง ๑

ขอสัตว์ทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีเวร อย่าได้มีเวร ๑

จงเป็นผู้มีสุข อย่ามีทุกข์ ๑

จงมีตนเป็นสุข อย่ามีตนเป็นทุกข์ ๑

จิตชื่อว่า เมตตา เพราะรัก ชื่อว่า เจโต เพราะคิดถึง ธรรมนั้น ชื่อ วิมุตติ เพราะพ้นจากพยาบาท และ ปริยภูฐานกิเลสทั้งปวง จิตมี
เมตตาด้วย เป็นเจโตวิมุตติด้วย เพราะฉะนั้น จึงชื่อว่า เมตตาเจโตวิมุตติฯ

เมตตาพรหมวิหารภาวนา

.....