

กรณียเมตตสูตร

กระณียะมัตถะกุสะเลนะ ยันตัง สันตัง ปะทัง อะภิสะเมจจะ
สัฏโฏ อชฺฐ จะ สหุชฺฐ จะ
สวะโจ จัสสะ มุทุ อะนะติมานิ
สันตฺสสะโก จะสฺสภะโร จะ
อัปปะกัจโจ จะสัลละหุกะวุตติ
สันตินทริโย จะ นิปะโก จะ
อัปปะคัพโภ กุเลสุ อะนะนุคิทธิ
นะจะขุททัง สะมาจะเร กิญฺจึ เยนะ วิญญู ปะเร อุปะวะเทยยง
สุขิโน วา เขมิโน โหนตุ สัพเพ สัตตา ภวันตุ สุขิตตตา
เยเกจิ ปาณะภูตฺตถิ
ตะสาวา ถาวะรา วา อะนะวะเสสา
ทีฆา วา เย มะหันตา วา มัชฌิมา รัสสะกา อะณุกะถุลา
ทิฏฐฺฐา วาเย จะอะทิฏฐฺฐา
เยจะ ทูเรวะสันติ อะวิทูเร
ภุตา วา สัมภะเวสี วา
สัพเพ สัตตา ภะวันตุ สุขิตตตา
นะ ปะโร ปะรัง นิกุพเพถะ
นาติ มัญญะเยถะ กัตถะจิ นังกิญฺจึ
พยาโรสะนา ปะฐิฆะสัญญา นาญญะ มัญญัสสะ ทุขะมิจเจยยะ
มาตา ยะถา นียัง ปุตตัง आयสา เอกะปุตตะมะนุรักเข
เอวัมปี สัพพะภูเตสุ มานะสัมภะวะเย อะปะริมาณัง
เมตตัญจะ สัพพะโลกัสมิง มานะสัมภะวะเย อะปะริมาณัง
อุทธัง อะโธ จะติริยัญจะ
อะสัมพาทัง อะเวรัง อะสะปิตตัง
ติฏฐัญจะรัง นิสินโน วา
สะยาโน วา ยาวะตัสสะ วิคะตะมิตฺโธ
เอตัง สะติง อะทิฏฐฺฐะเย
พรัหมะเมตัง วิหารัง อิธะมาหุ
ทิฏฐิญจะ อะนุปลัมมะ สีละวา
ทัสสะเนนะ สัมปันโน
กาเมสุ วิเนยยะ เคธัง
นะ หิ ชาตุ คัพพะเสยยัง ปุณะเรตตีติ

ตำนานเมตตปริตร

เมตตปริตร คือพระปริตรที่กล่าวถึงการเจริญเมตตา มีประวัติว่าสมัยหนึ่งเมื่อ
พระพุทธเจ้า
ประทับอยู่ที่วัดพระเชตุวัน กรุงสาวัตถี มีพระภิกษุ ๕๐๐ รูป เรียนพระกรรมฐานจากพระพุทธ
องค์
แล้วเดินทางไปแสวงหาสถานที่ปฏิบัติธรรม พวกท่านได้มาถึงไพรสณฑ์แห่งหนึ่ง ปรึกษากัน
ว่าสถานที่นี้
เหมาะสมแก่การเจริญสมณธรรม จึงตกลงใจอยู่จำพรรษาในที่นั้น ชาวบ้านก็มีจิตศรัทธา
สร้างกุฏิถวาย
ให้พำนักรูปละหลัง และอุปัฏฐากด้วยปัจจัยสี่มิให้ขาดแคลน

เมื่อฝนตกพวกท่านจะเจริญกรรมฐานที่กุฏิ ครั้นฝนไม่ตกก็จะมาปฏิบัติที่โคนต้นไม้
ฝ่ายรุกขเทวดา
ที่สิงสถิตย์อยู่ที่ต้นไม้ไม่สามารถอยู่ในวิมานได้ เพราะผู้ทรงศีลมาอยู่ได้วิมานของตน จึงต้อง
พาบตรรिता
ลงมาอยู่บนพื้น เบื้องแรกคิดว่าพวกภิกษุคงจะอยู่ชั่วคราวก็ทนรออยู่ แต่เมื่อรู้ว่ามีมาจำ
พรรษาตลอด
สามเดือนจึงไม่พอใจ คิดจะขับไล่ให้กลับไปในระหว่างพรรษา ฉะนั้นจึงพยายามหลอก
หลอนด้วยวิธีต่าง ๆ เช่น
สำแดงรูปร่างที่น่ากลัว ร้องเสียงโหยหวน ทำให้ได้รับกลิ่นเหม็นต่าง ๆ พวกภิกษุได้
หวาดหวั่นตกใจต่ออารมณ์
ที่น่ากลัวเหล่านั้น ไม่สามารถปฏิบัติธรรมโดยสะดวกได้ จึงปรึกษากันว่าไม่ควรจะอยู่ใน
สถานที่นี้ต่อไป
ควรจะกลับไปจำพรรษาในสถานที่อื่น จากนั้นจึงรีบ เดินทางกลับโดยไม่บอกลาชาวบ้าน
เมื่อมาถึงวัดพระเชตุวันได้เข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าแล้วกราบทูลเรื่องนี้ แต่พระพุทธ
องค์ทรงเล็งเห็นว่าสถานที่เดิมเหมาะสมกับภิกษุเหล่านี้มากกว่าที่อื่น จึงทรงแนะนำให้พวก
ท่านกลับไปสถานที่นั้น พร้อมกับตรัสสอนเมตตปริตรเพื่อเจริญเมตตาแก่รุกขเทวดา เมื่อ
พวกภิกษุได้
เรียนเมตตปริตรจากพระพุทธเจ้าแล้ว จึงเดินทางกลับไปยังสถานที่เดิม ก่อนจะเข้าสู่ราวป่า
พวกท่านได้
เจริญเมตตาโดยสาธยายพระปริตรนี้ อานุภาพแห่งเมตตาทำให้รุกขเทวดามีจิตอ่อนโยน มี
ไมตรี

จึงไม่เบียดเบียนเหมือนก่อน ทั้งยังช่วยปรนนิบัติและคุ้มครองภัยอื่น ๆ อีกด้วย
ภิกษุเหล่านั้นได้พากันเพียร เจริญเมตตาภาวนา แล้วเจริญวิปัสสนาภาวนาต่อมา
โดยใช้เมตตาเป็นบาทแห่งวิปัสสนา ทุกรูปได้บรรลุ อรหัตถผลภายในพรรษานั้น

เหล่าเทวดาย่อมไม่แสดงสิ่งที่น่ากลัว เพราะอำนาจของพระปรีตไร
อนึ่ง

บุคคลผู้ไม่เกียจคร้าน เจริญพระปรีตไรทั้งกลางวันและกลางคืน ย่อมหลับสบาย
เมื่อหลับย่อมไม่ฝันร้าย ขอเราทั้งหลายจงสวด พระปรีตไรนั้น อันประกอบด้วยคุณ
อย่างนี้เป็นต้นเถิด

เมตตปรีตไร

๑. กระทบนิยะ มัตตะกะ สุละนะ ยันตะ สันตัง ปะพัง อะภิสะเมจจะ
สั๊กโก อุกุ จะ สุหุขุ จะ สุวะโจ จัสสะ มทุ อะนะติมานี.
ภิกษุผู้ฉลาดในสิ่งที่เป็นประโยชน์ ประสงค์จะบรรลุดแดนสงบ พึงอบรม
สิกขาสาม ภิกษุนั้นพึงเป็น
ผู้อาจหาญ เป็นคนตรง แน่วแน่ ว่าง่าย อ่อนโยน ไม่ถือตัว

๒. สันตัสสะโก จะ สุภะโร จะ อัปปะกิจโจ จะ สัลละหุกะ วุตติ
สันตินทริโย จะ นิปะโก จะ อัปปะคัพโภ กุเลสวะ นะนุคิทธิ.
พึงเป็นผู้สันโดษ เลี้ยงง่าย มีกิจธุระน้อย ดำเนินชีวิตเรียบง่าย มีอินทรีย์
สงบ มีปัญญารักษาตน
ไม่ทะนงตน ไม่พัวพันกับสกุลงทั้งหลาย

๓. นะ จะ ขุททะมาจะเร กิญจิจิ เยนะ วิญญู ปะเร อปะวะเทยยุง
สุขิโน ะ เขมิโน โหนต สัพพะสัตตดา ะวันต สุขิตัตตดา.
ไม่พึงประพฤติสิ่งเล็กน้อยอะไร ๆ ที่จะเป็เหตุให้ผู้ร่ำอาหิ (พึงแผ่เมตตา
ว่า) ขอสัตว์ทั้งปวง
จงเป็นผู้มีความสุขกาย สุขใจ เบิกบานใจเถิด

๔. เย เกจิ ปาณะภูตัตถิ ตะสา วา ถาวะรา ะนะวะเสสา
ทีฆา วา เย ะ มะหันตา มัชฌิมา รัสสะกา อะณุกะถุลา.
สัตว์ทั้งหลายที่มีความหวาดกลัวก็ดี ที่มันคงก็ดี ทั้งหมดทั้งที่มีกายยาว
ใหญ่ ปานกลาง สั้น ละเอียด หรือหยาบ

๕. ทิฏฐา วา เย ะ อะทิฏฐา เย ะ ทุเร ะสันติ อะวิทุเร

