

พระไตรปิฎก เล่มที่ ๓๑ พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ ๒๓

ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค

ยุคนัทวรรค เมตตากถา

สาวตถินิทาน

[ข้าพเจ้าได้สดับอย่างนี้ สมัยหนึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้าประทับอยู่ ณ พระวิหารเชตวันวิหาร อารามที่อนาถบิณฑิกเศรษฐีสร้างถวายใกล้กรุงสาวัตถี ในครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคทรงตรัสแก่ พระภิกษุทั้งหลายว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย” พระภิกษุเหล่านั้นจึงทูลขอรับ “พระเจ้าพุทธเจ้าข้า” พระพุทธองค์ทรงตรัสดังนี้ว่า]

[๕๓๕] **ดูกรภิกษุทั้งหลาย** เมื่อเมตตาเจโตวิมุตติ อันบุคคล เสพแล้ว เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ทำให้เป็นดังยาน ทำให้เป็นที่ตั้ง ตั้งไว้เนืองๆ อบรมแล้ว ประราภติแล้ว อาณิสส ๑๑ ประการเป็นอันหวังได้ อาณิสส ๑๑ ประการเป็นไฉน คือ ผู้เจริญเมตตาย่อมหลับเป็นสุข ๑ ตื่นเป็นสุข ๑ ไม่ฝันลามก ๑ ย่อมเป็นที่รักของมนุษย์ ๑ ย่อมเป็นที่รักของอมมนุษย์ ๑ เทวดาย่อมรักษา ๑ ไฟ ยาพิษ หรือศาสตรา ย่อมไม่กล้ากราย ๑ จิตของผู้เจริญเมตตาเป็นสมาธิได้รวดเร็ว ๑ สิ้นหนาทของผู้เจริญเมตตาย่อมแผ้วแผ่ ๑ ย่อมไม่หลงใหลกระทำการละ ๑ เมื่อยังไม่แทงตลอดธรรมอันยิ่งย่อมเข้าถึงพรหมโลก ๑

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อเมตตาเจโตวิมุตติ อันบุคคล เสพแล้ว เจริญแล้ว (มีหิริและโอตตัปปะ คือ มีความละอายต่อบาปและความสะดุ้งกลัวต่อผลแห่งบาป) ทำให้มากแล้ว ทำให้เป็นดังยาน ทำให้เป็นที่ตั้ง ตั้งไว้เนืองๆ อบรมแล้ว ประราภติแล้ว อาณิสส ๑๑ ประการนี้เป็นอันหวังได้ ฯ

[๕๓๕] เมตตาเจโตวิมุตติแผ่ไปโดยไม่เจาะจงก็มี แผ่ไปโดยเจาะจงก็มี แผ่ไปสู่ทิศทั้งหลายก็มี เมตตาเจโตวิมุตติแผ่ไปโดยไม่เจาะจงด้วยอาการเท่าไร แผ่ไปโดยเจาะจงด้วยอาการเท่าไร แผ่ไปสู่ทิศทั้งหลายด้วยอาการเท่าไร เมตตาเจโตวิมุตติแผ่ไปโดยไม่เจาะจงด้วยอาการ ๕ แผ่ไปโดยเจาะจงด้วยอาการ ๗ แผ่ไปสู่ทิศทั้งหลายด้วยอาการ ๑๐ ฯ

เมตตาเจโตวิมุตติแผ่ไปโดยไม่เจาะจงด้วยอาการ ๕ เป็นไฉน เมตตาเจโตวิมุตติแผ่ไปโดยไม่เจาะจงว่า ขอสัตว์ทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่เบียดเบียนกัน ไม่มีทุกข์ รักษาตนอยู่เป็นสุขเถิด ปาณะทั้งปวง ฯลฯ ภูตทั้งปวง บุคคลทั้งปวง ผู้ที่นับเนื่องด้วยอรรถภาพทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่เบียดเบียนกัน ไม่มีทุกข์ รักษาตนอยู่เป็นสุขเถิด เมตตาเจโตวิมุตติแผ่ไปโดยไม่เจาะจงด้วยอาการ ๕ นี้ ฯ

เมตตาเจโตวิมุตติแผ่ไปโดยเจาะจงด้วยอาการ ๗ เป็นไฉน เมตตาเจโตวิมุตติแผ่ไปโดยเจาะจงว่า ขอหญิงทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่เบียดเบียนกัน ไม่มีทุกข์ รักษาตนอยู่เป็นสุขเถิด ชายทั้งปวง ฯลฯ อารยชนทั้งปวง อนารยชนทั้งปวง เทวดาทั้งปวง มนุษย์ทั้งปวง วินิปาติกสัตว์ทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่เบียดเบียนกัน ไม่มีทุกข์ รักษาตนอยู่เป็นสุขเถิด เมตตาเจโตวิมุตติแผ่ไปโดยเจาะจงด้วยอาการ ๗ นี้ ฯ

[๕๓๖] **เมตตาเจโตวิมุตติแผ่ไปสู่ทิศทั้งหลายด้วยอาการ ๑๐ เป็นไฉน** เมตตาเจโตวิมุตติแผ่ไปสู่ทิศทั้งหลายว่า ขอสัตว์ทั้งปวงในทิศบูรพา จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่เบียดเบียนกัน ไม่มีทุกข์ รักษาตนอยู่เป็นสุขเถิด ขอสัตว์ทั้งปวงในทิศปัจจิม ฯลฯ ขอสัตว์ทั้งปวงในทิศอุดร ขอสัตว์ทั้งปวงในทิศ

ทักษิณ ขอสัตว์ทั้งปวงในทิศอาคเนย์ ขอสัตว์ทั้งปวงในทิศพายัพ ขอสัตว์ทั้งปวงในทิศอีสาน ขอสัตว์ทั้งปวงในทิศหรดี ขอสัตว์ทั้งปวงในทิศเบื้องล่าง ขอสัตว์ทั้งปวงในทิศเบื้องบน จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่เบียดเบียนกัน ไม่มีทุกข์ รักษาตนอยู่เป็นสุขเถิด ขอปาณะทั้งปวงในทิศบูรพา ฯลฯ

ภูต บุคคล ผู้ที่นับเนื่องด้วยอรรถภาพทั้งปวง หญิงทั้งปวง ชายทั้งปวง อารยชนทั้งปวง อนารยชนทั้งปวง เทวดาทั้งปวง มนุษย์ทั้งปวง วินิปาติกสัตว์ทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่เบียดเบียนกัน ไม่มีทุกข์ รักษาตนอยู่เป็นสุขเถิด วินิปาติกสัตว์ทั้งปวงในทิศปัจฉิม ฯลฯ วินิปาติกสัตว์ทั้งปวงในทิศอุดร วินิปาติกสัตว์ทั้งปวงในทิศทักษิณ วินิปาติกสัตว์ทั้งปวงในทิศอาคเนย์ วินิปาติกสัตว์ทั้งปวงในทิศพายัพ วินิปาติกสัตว์ทั้งปวงในทิศอีสาน วินิปาติกสัตว์ทั้งปวงในทิศหรดี วินิปาติกสัตว์ทั้งปวงในทิศเบื้องล่าง วินิปาติกสัตว์ทั้งปวงในทิศเบื้องบน จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่เบียดเบียนกัน ไม่มีทุกข์ รักษาตนอยู่เป็นสุขเถิด เมตตาเจโตวิมุตติแผ่ไปสู่ทิศทั้งหลายด้วยอาการ ๑๐ นี้

เมตตาเจโตวิมุตติแผ่ไปสู่สัตว์ทั้งปวงด้วยอาการ ๘ นี้ คือ ด้วยการเว้นความบีบคั้น-ไม่บีบคั้นสัตว์ทั้งปวง ๑ ด้วยเว้นการฆ่า-ไม่ฆ่าสัตว์ทั้งปวง ๑ ด้วยเว้นการทำให้เดือดร้อน-ไม่ทำสัตว์ทั้งปวงให้เดือดร้อน ๑ ด้วยเว้นความขี้ขลาด-ไม่ขี้ขลาดสัตว์ทั้งปวง ๑ ด้วยการเว้นการเบียดเบียน-ไม่เบียดเบียนสัตว์ทั้งปวง ๑ ขอสัตว์ทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวร-อย่าได้มีเวร ๑ จงเป็นผู้มีสุข-อย่ามีทุกข์ ๑ จงมีตนเป็นสุข-อย่ามีตนเป็นทุกข์ ๑ จิตชื่อว่าเมตตาเพราะรัก ชื่อว่าเจโตเพราะคิดถึงธรรมนั้น ชื่อว่าวิมุตติเพราะพ้นจากพยาบาท และปริยภูฐานกิเลสทั้งปวง จิตมีเมตตาด้วย เป็นเจโตวิมุตติด้วย เพราะฉะนั้น จึงชื่อว่าเมตตาเจโตวิมุตติ ฯ

[๕๗๗] บุคคลผู้เจริญเมตตាយ่อมโน้มใจไปด้วยศรัทธาว่า ขอสัตว์ทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีเวร มีความปลอดภัยโปรง มีความสุขเถิด ดังนี้ เมตตาเจโตวิมุตติ เป็นอันอบรมแล้วด้วย **สัทธินทรีย์** ผู้เจริญเมตตาประกอบความเพียรว่า ขอสัตว์ทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีเวร มีความปลอดภัยโปรง มีความสุขเถิด ดังนี้ เมตตาเจโตวิมุตติเป็นอันอบรมแล้วด้วย **วิริยินทรีย์** ผู้เจริญเมตตาตั้งสติไว้เป็นมั่นว่า ขอสัตว์ทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีเวร มีความปลอดภัยโปรง มีความสุขเถิด ดังนี้ เมตตาเจโตวิมุตติเป็นอันอบรมแล้วด้วย **สตินทรีย์** ผู้เจริญเมตตาตั้งจิตไว้ว่า ขอสัตว์ทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีเวร มีความปลอดภัยโปรง มีความสุขเถิด ดังนี้ เมตตาเจโตวิมุตติเป็นอันอบรมแล้วด้วย **สมาธิินทรีย์** ผู้เจริญเมตตาทราบชัดด้วยปัญญาว่า ขอสัตว์ทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีเวร มีความปลอดภัยโปรง มีความสุขเถิด ดังนี้ เมตตาเจโตวิมุตติเป็นอันอบรมแล้วด้วย **ปัญญินทรีย์**

อินทรีย์ ๕ ประการนี้ เป็น อาเสวนะ ของเมตตาเจโตวิมุตติ บุคคลย่อมเสพเมตตาเจโตวิมุตติด้วย

อินทรีย์ ๕ ประการนี้

อินทรีย์ ๕ ประการนี้ เป็น ภาวนา ของเมตตาเจโตวิมุตติ บุคคลย่อมเจริญเมตตาเจโตวิมุตติด้วย

อินทรีย์ ๕ ประการนี้

อินทรีย์ ๕ ประการนี้ เป็น พหุสักรรม ของเมตตาเจโตวิมุตติ บุคคลทำให้มากซึ่งเมตตาเจโตวิมุตติด้วยอินทรีย์ ๕ ประการนี้

อินทรีย์ ๕ ประการนี้ เป็น อสังการ ของเมตตาเจโตวิมุตติ บุคคลย่อมประดับเมตตาเจโตวิมุตติด้วยอินทรีย์ ๕ ประการนี้

อินทรีย์ ๕ ประการนี้ เป็น บริหาร ของเมตตาเจโตวิมุตติ บุคคลย่อมปรุงแต่งเมตตาเจโตวิมุตติด้วยอินทรีย์ ๕ ประการนี้

อินทรีย์ ๕ ประการนี้ เป็น บริวาร ของเมตตาเจโตวิมุตติ บุคคลย่อมห้อมล้อมเมตตาเจโตวิมุตติดีแล้วด้วยอินทรีย์ ๕ ประการนี้

อินทรี ๕ ประการนี้ เป็นอาเสวนะ เป็นภาวนา เป็นพหุสักรรม เป็นอสังการ เป็นบริหาร เป็น
บริวาร เป็นความบริบูรณ์ เป็นสหระต เป็นสหชาติ เป็นความเกี่ยวข้อง เป็นสัมปยุต เป็นความ
แล่นไป เป็นความผ่องใส เป็นความตั้งอยู่ดี เป็นความพ้นวิเศษ เป็นความเห็นว่านี่ละเอียดย ของ
เมตตาคะโรตวิมุตติ เมตตาคะโรตวิมุตติ อันบุคคล ทำให้เป็นดังยาน ทำให้เป็นที่ตั้ง ตั้งไว้เนืองๆ สัม
แล้ว ปรารภดีแล้ว เจริญดีแล้ว อธิษฐานดีแล้ว ดำเนินขึ้นไปดีแล้ว พ้นวิเศษแล้ว ย่อมยังบุคคลนั้น
ให้เกิด (ให้รุ่งเรือง) ให้โชติช่วง ให้สว่างไสว ฯ

[๕๗๘] ผู้เจริญเมตตาคะโรตวิมุตติไม่หวั่นไหวไปในความไม่มีศรัทธา ด้วยมนสิการว่า ขอสัตว์ทั้งปวง จง
เป็นผู้ไม่มีเวร มีความปลอดโปร่ง มีความสุขเกิด ดังนี้ เมตตาคะโรตวิมุตติเป็นอันอบรมแล้วด้วย

สัทธาพละ

ผู้เจริญเมตตาคะโรตวิมุตติไม่หวั่นไหวไปในความเกียจคร้าน ด้วยมนสิการว่า ขอสัตว์ทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่
มีเวร ... ดังนี้ เมตตาคะโรตวิมุตติเป็นอันอบรมแล้วด้วย **วิริยพละ**

ผู้เจริญเมตตาคะโรตวิมุตติไม่หวั่นไหวไปในความประมาท ด้วยมนสิการว่า ขอสัตว์ทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มี
เวร ... ดังนี้ เมตตาคะโรตวิมุตติเป็นอันอบรมแล้วด้วย **สติพละ**

ผู้เจริญเมตตาคะโรตวิมุตติไม่หวั่นไหวไปในอุทัจจะ ด้วยมนสิการว่า ขอสัตว์ทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวร ...
ดังนี้ เมตตาคะโรตวิมุตติเป็นอันอบรมแล้วด้วย **สมาธิพละ**

ผู้เจริญเมตตาคะโรตวิมุตติไม่หวั่นไหวไปในอริชชา ด้วยมนสิการว่า ขอสัตว์ทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวร ...
ดังนี้ เมตตาคะโรตวิมุตติเป็นอันอบรมแล้วด้วย **ปัญญาพละ**

พละ ๕ ประการนี้ เป็นอาเสวนะของเมตตาคะโรตวิมุตติ บุคคลย่อมเสพเมตตาคะโรตวิมุตติด้วยพละ ๕
ประการนี้ ... เมตตาคะโรตวิมุตติ อันบุคคล ทำให้เป็นดังยาน ทำให้เป็นที่ตั้ง ตั้งไว้เนืองๆ สัม
แล้ว ปรารภดีแล้ว เจริญดีแล้ว ดำเนินขึ้นไปดีแล้ว อธิษฐานดีแล้ว พ้นวิเศษแล้ว ย่อมยังบุคคลนั้นให้
เกิด (ให้รุ่งเรือง) ให้โชติช่วง ให้สว่างไสว ฯ

[๕๗๙] ผู้เจริญเมตตาคะโรตวิมุตติตั้งสติไว้มั่นว่า ขอสัตว์ทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีเวร มีความปลอดโปร่ง มี
ความสุขเกิด ดังนี้ เมตตาคะโรตวิมุตติเป็นอันอบรมแล้วด้วย **สติสัมโพชฌงค์**

ผู้เจริญเมตตาคะโรตวิมุตติเลือกเฟ้นด้วยปัญญาว่า ขอสัตว์ทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีเวร ฯลฯ ดังนี้ เมตตาคะโรตวิมุตติ
เป็นอันอบรมแล้วด้วย **ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์**

ผู้เจริญเมตตาคะโรตวิมุตติระแวงความเพียรไว้ว่า ขอสัตว์ทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีเวร ฯลฯ ดังนี้ เมตตาคะ
โรตวิมุตติเป็นอันอบรมแล้วด้วย **วิริยสัมโพชฌงค์**

ผู้เจริญเมตตาคะโรตวิมุตติระแวงความเร่าร้อนว่า ขอสัตว์ทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีเวร ฯลฯ ดังนี้ เมตตาคะโรตวิมุตติ
เป็นอันอบรมแล้วด้วย **ปีติสัมโพชฌงค์**

ผู้เจริญเมตตาคะโรตวิมุตติระแวงความคิดชั่วหยابไว้ว่า ขอสัตว์ทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีเวร ฯลฯ ดังนี้ เมตตาคะ
โรตวิมุตติเป็นอันอบรมแล้วด้วย **ปีสัทธัมมสัมโพชฌงค์**

ผู้เจริญเมตตาคะโรตวิมุตติตั้งจิตไว้ว่า ขอสัตว์ทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีเวร ฯลฯ ดังนี้ เมตตาคะโรตวิมุตติเป็นอันอบรม
แล้วด้วย **สมาธิสัมโพชฌงค์**

ผู้เจริญเมตตาคะโรตวิมุตติย่อมวางเฉยกิเลสทั้งหลายด้วยญาณว่า ขอสัตว์ทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีเวร จงมีความ
ปลอดโปร่ง จงมีความสุขเกิด ดังนี้ เมตตาคะโรตวิมุตติเป็นอันอบรมแล้วด้วย **อุเบกขาสัมโพชฌงค์**

โพชฌงค์ ๗ ประการนี้ เป็นอาเสวนะของเมตตาคะโรตวิมุตติ บุคคลย่อมเสพเมตตาคะโรตวิมุตติด้วย
โพชฌงค์ ๗ ประการนี้ ... เมตตาคะโรตวิมุตติ อันบุคคล ทำให้เป็นดังยาน ทำให้เป็นที่ตั้ง ตั้งไว้
เนืองๆ สัมแล้ว ปรารภดีแล้ว เจริญดีแล้ว อธิษฐานดีแล้ว ดำเนินขึ้นไปดีแล้ว พ้นวิเศษแล้ว ย่อม
ยังบุคคลนั้นให้เกิด (ให้รุ่งเรือง) ให้โชติช่วง ให้สว่างไสว ฯ

[๕๘๐] ผู้เจริญเมตตายอมเห็นชอบว่า ขอสัตว์ทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีเวร มีความปลอดโปร่ง มีสุข เกิด ดังนี้ เมตตาเจโตวิมุตติเป็นอันอบรมแล้วด้วย **สัมมาทิฐิ**
ผู้เจริญเมตตายอมดำริโดยชอบว่า ขอสัตว์ทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีเวร ... ดังนี้ เมตตาเจโตวิมุตติ เป็นอันอบรมแล้วด้วย **สัมมาสังกัปปะ**
ผู้เจริญเมตตายอมกำหนดโดยชอบว่า ขอสัตว์ทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีเวร ... ดังนี้ เมตตาเจโตวิมุตติ เป็นอันอบรมแล้วด้วย **สัมมาวาจา**
ผู้เจริญเมตตายอมตั้งการงานไว้โดยชอบว่า ขอสัตว์ทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีเวร ... ดังนี้ เมตตาเจโตวิมุตติเป็นอันอบรมแล้วด้วย **สัมมากัมมันตะ**
ผู้เจริญเมตตายอมชำระอาชีวะให้ชาวผองโดยชอบว่า ขอสัตว์ทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีเวร ... ดังนี้ เมตตาเจโตวิมุตติเป็นอันอบรมแล้วด้วย **สัมมาอาชีวะ**
ผู้เจริญเมตตายอมประกอบความเพียรไว้โดยชอบว่า ขอสัตว์ทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีเวร ... ดังนี้ เมตตาเจโตวิมุตติเป็นอันอบรมแล้วด้วย **สัมมาวายามะ**
ผู้เจริญเมตตายอมตั้งสติไว้โดยชอบว่า ขอสัตว์ทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีเวร ... ดังนี้ เมตตาเจโตวิมุตติเป็นอันอบรมแล้วด้วย **สัมมาสติ**
ผู้เจริญเมตตายอมตั้งไว้โดยชอบว่า ขอสัตว์ทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีเวร มีความปลอดโปร่ง มีความสุขเกิด ดังนี้ เมตตาเจโตวิมุตติเป็นอันอบรมแล้วด้วย **สัมมาสมาธิ**

องค์มรรค ๘ ประการนี้ เป็น **อาเสวนะ** ของเมตตาเจโตวิมุตติ บุคคลยอมเสพเมตตาเจโตวิมุตติด้วย องค์มรรค ๘ ประการนี้
 องค์มรรค ๘ ประการนี้ เป็น **ภาวนา** ของเมตตาเจโตวิมุตติ บุคคลยอมเจริญเมตตาเจโตวิมุตติด้วย องค์มรรค ๘ ประการนี้
 องค์มรรค ๘ ประการนี้ เป็น **พหุกรรม** ของเมตตาเจโตวิมุตติ บุคคลยอมทำให้มากซึ่งเมตตาเจโตวิมุตติด้วย องค์มรรค ๘ ประการนี้
 องค์มรรค ๘ ประการนี้ เป็น **อสังการ** ของเมตตาเจโตวิมุตติ บุคคลยอม ประดับเมตตาเจโตวิมุตติด้วย องค์มรรค ๘ ประการนี้
 องค์มรรค ๘ ประการนี้ เป็น **บริหาร** ของเมตตาเจโตวิมุตติ บุคคลยอมปรุงแต่งเมตตาเจโตวิมุตติด้วย องค์มรรค ๘ ประการนี้
 องค์มรรค ๘ ประการนี้ เป็น **บริวาร** ของเมตตาเจโตวิมุตติ บุคคลยอมห้อมล้อมเมตตาเจโตวิมุตติด้วยดีด้วย องค์มรรค ๘ ประการนี้

องค์มรรค ๘ ประการนี้ เป็นอาเสวนะ เป็นภาวนา เป็นพหุกรรม เป็นอสังการ เป็นบริหาร เป็นบริวาร เป็นความบริบูรณ์ เป็นสหระต เป็นสหชาติ เป็นความเกี่ยวข้อง เป็นสัมปยุต เป็นความแล่นไป เป็นความผ่องใส เป็นความตั้งอยู่ด้วยดี เป็นความพ้นวิเศษ เป็นความเห็นว่าเป็นละเอียดยของเมตตาเจโตวิมุตติ อันบุคคล ทำให้เป็นดังยาน ทำให้เป็นที่ตั้ง ตั้งไว้เนืองๆ สัมสมแล้ว ปรารภดีแล้ว เจริญดีแล้ว อธิษฐานดีแล้ว ดำเนินขึ้นไปดีแล้ว พ้นวิเศษแล้ว ย่อมยังบุคคลนั้นให้เกิด (ให้รุ่งเรือง) ให้โชติช่วง ให้สว่างไสว ฯ

[๕๘๑] เมตตาเจโตวิมุตติ แผ่ไปด้วยอาการ ๘ นี้ คือ ด้วยการเว้นความบีบคั้น-ไม่บีบคั้น ๑ ด้วยเว้นการฆ่า-ไม่ฆ่า ๑ ด้วยเว้นการทำให้เดือดร้อน-ไม่ทำให้เดือดร้อน ๑ ด้วยเว้นความย่ำยี-ไม่ย่ำยี ๑ ด้วยเว้นการเบียดเบียน-ไม่เบียดเบียน ๑ ซึ่งปาณะทั้งปวง ภูตทั้งปวง บุคคลทั้งปวง สัตว์ผู้้นับเนื่องด้วยอรรถภาพทั้งปวง หญิงทั้งปวง ชายทั้งปวง อารยชนทั้งปวง อนารยชนทั้งปวง เทวดาทั้งปวง มนุษย์ทั้งปวง วินิปาติกสัตว์ทั้งปวง

ขอวินิปาติกสัตว์ทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีเวร-อย่ามีเวรกันเกิด ๑ จงมีความสุข-อย่ามีความทุกข์เกิด ๑ จงมีตนเป็นสุข-อย่ามีตนเป็นทุกข์เกิด ๑ จิตชื่อว่าเมตตาเพราะรักวินิปาติกสัตว์ทั้งปวง ชื่อว่าเจโต เพราะคิดถึงธรรมนั้น ชื่อว่าวิมุตติเพราะพ้นจากพยาบาท และปริยฎฐานกิเลสทั้งปวง จิตมีเมตตาด้วย เป็นเจโตวิมุตติด้วย เพราะฉะนั้น จึงชื่อว่าเมตตาเจโตวิมุตติ

บุคคลผู้เจริญเมตตาย่อมโน้มใจไปด้วยศรัทธาว่า **ขอวินิปาติกสัตว์ทั้งปวง** จงเป็นผู้ไม่มีเวร มีความปลอดภัย มีความสุขเกิด ดังนี้ เมตตาเจโตวิมุตติเป็นอันอบรมแล้วด้วย สัทธินทรีย์ ฯลฯ ย่อมให้เกิด (ให้รุ่งเรือง) ให้โชติช่วง ให้สว่างไสว ฯ

[๕๘๒] เมตตาเจโตวิมุตติแผ่ไปด้วยอาการ ๘ นี้ คือ ด้วยการเว้นความบีบคั้น-ไม่บีบคั้น ๑ ด้วยเว้นการฆ่า-ไม่ฆ่า ๑ ด้วยเว้นการทำให้เดือดร้อน-ไม่ทำให้เดือดร้อน ๑ ด้วยเว้นความย่ำยี-ไม่ย่ำยี ๑ ด้วยเว้นการเบียดเบียน-ไม่เบียดเบียน ๑ ซึ่งสัตว์ทั้งปวงในทิศบูรพา ในทิศปัจจิม ในทิศอุดร ในทิศทักษิณ ในทิศอาคเนย์ ในทิศพายัพ ในทิศอีสาน ในทิศหรดี ในทิศเบื้องต่ำ ในทิศเบื้องบน

ขอสัตว์ทั้งปวง ในทิศเบื้องบน จงเป็นผู้ไม่มีเวร-อย่ามีเวรกันเกิด ๑ จงมีความสุข-อย่ามีความทุกข์เกิด ๑ จงมีตนเป็นสุข-อย่ามีตนเป็นทุกข์เกิด ๑ จิตชื่อว่าเมตตาเพราะรักสัตว์ทั้งปวง ในทิศเบื้องบน ชื่อว่าเจโตเพราะคิดถึงธรรมนั้น ชื่อว่าวิมุตติเพราะหลุดพ้นจากพยาบาท และปริยฎฐานกิเลสทั้งปวง จิตมีเมตตาด้วย เป็นเจโตวิมุตติด้วย เพราะฉะนั้น จึงชื่อว่าเมตตาเจโตวิมุตติ

บุคคลผู้เจริญเมตตา ย่อมโน้มใจไปด้วยศรัทธาว่า **ขอสัตว์ทั้งปวง** ในทิศเบื้องบน จงเป็นผู้ไม่มีเวร มีความปลอดภัย มีความสุขเกิด ดังนี้ เมตตาเจโตวิมุตติเป็นอันอบรมแล้วด้วย สัทธินทรีย์ ฯลฯ ย่อมให้เกิด (ให้รุ่งเรือง) ให้โชติช่วง ให้สว่างไสว ฯ

[๕๘๓] เมตตาเจโตวิมุตติแผ่ไปด้วยอาการ ๘ นี้ คือ ด้วยการเว้นความบีบคั้น-ไม่บีบคั้น ๑ ด้วยเว้นการฆ่า-ไม่ฆ่า ๑ ด้วยเว้นการทำให้เดือดร้อน-ไม่ทำให้เดือดร้อน ๑ ด้วยเว้นความย่ำยี-ไม่ย่ำยี ๑ ด้วยเว้นการเบียดเบียน-ไม่เบียดเบียน ๑ ซึ่งปาณะทั้งปวง ภูตทั้งปวง บุคคลทั้งปวง สัตว์ผู้้นับเนื่องด้วยอรรถภาพทั้งปวง หญิงทั้งปวง ชายทั้งปวง อารยชนทั้งปวง อนารยชนทั้งปวง เทวดาทั้งปวง มนุษย์ทั้งปวง วินิปาติกสัตว์ทั้งปวง ในทิศบูรพา ในทิศปัจจิม ในทิศอุดร ในทิศทักษิณ ในทิศอาคเนย์ ในทิศพายัพ ในทิศอีสาน ในทิศหรดี ในทิศเบื้องต่ำ ในทิศเบื้องบน

ขอวินิปาติกสัตว์ทั้งปวง ในทิศบูรพา จงเป็นผู้ไม่มีเวร-อย่ามีเวรกันเกิด ๑ จงมีความสุข-อย่ามีความทุกข์เกิด ๑ จงมีตนเป็นสุข-อย่ามีตนเป็นทุกข์เกิด ๑ จิตชื่อว่าเมตตาเพราะรักวินิปาติกสัตว์ทั้งปวง ในทิศเบื้องบน ชื่อว่าเจโตเพราะคิดถึงธรรมนั้น ชื่อว่าวิมุตติเพราะพ้นจากพยาบาท และปริยฎฐานกิเลสทั้งปวง จิตมีเมตตาด้วย เป็นเจโตวิมุตติด้วย เพราะฉะนั้น จึงชื่อว่าเมตตาเจโตวิมุตติ ฯ

[๕๘๔] บุคคลผู้เจริญเมตตา ย่อมโน้มใจไปด้วยศรัทธาว่า ขอวินิปาติกสัตว์ทั้งปวง ในทิศเบื้องบน จงเป็นผู้ไม่มีเวร มีความปลอดภัย มีความสุขเกิด ดังนี้ เมตตาเจโตวิมุตติเป็นอันอบรมแล้วด้วย **สัทธินทรีย์**

ผู้เจริญเมตตาประกอบด้วยสมาธิว่า ขอวินิปาติกสัตว์ทั้งปวง ในทิศเบื้องบน จงเป็นผู้ไม่มีเวร มีความปลอดภัย มีความสุขเกิด ดังนี้ เมตตาเจโตวิมุตติเป็นอันอบรมแล้วด้วย **วิริยินทรีย์**

ผู้เจริญเมตตาตั้งสติไว้มั่น ฯลฯ เมตตาเจโตวิมุตติเป็นอันอบรมแล้วด้วย **สติินทรีย์**

ผู้เจริญเมตตาตั้งจิตไว้มั่น ฯลฯ เมตตาเจโตวิมุตติเป็นอันอบรมแล้วด้วย **สมาธิินทรีย์**

ผู้เจริญเมตตารู้ชัดด้วยปัญญา ฯลฯ เมตตาเจโตวิมุตติเป็นอันอบรมแล้วด้วย **ปัญญาในทรีย์**

อินทรี ๕ ประการนี้ เป็นอาเสวนะของเมตตาเจโตวิมุตติ บุคคลย่อมเสพเมตตาเจโตวิมุตติด้วย
อินทรี ๕ ประการนี้ ฯลฯ ย่อมให้เกิด (ให้รุ่งเรือง) ให้โชติช่วง ให้สว่างไสว ฯ

[๕๘๕] ผู้เจริญเมตตาไม่หวั่นไหวไปในความเป็นผู้ไม่มีศรัทธา ด้วยมนสิการว่า ขอวินิปาติกสัตว์
ทั้งปวง ในทิศเบื้องบน จงเป็นผู้ไม่มีเวร มีความปลอดโปร่ง มีความสุขเกิด ดังนี้ เมตตาเจโตวิมุตติ
เป็นอันอบรมแล้วด้วย **สัทธาพละ** ฯลฯ

ผู้เจริญเมตตาไม่หวั่นไหวไปในความเกียจคร้าน เมตตาเจโตวิมุตติเป็นอันอบรมแล้วด้วย **วิริยพละ**
ฯลฯ

ผู้เจริญเมตตาไม่หวั่นไหวไปในความประมาท เมตตาเจโตวิมุตติเป็นอันอบรมแล้วด้วย **สติพละ**
ฯลฯ

ผู้เจริญเมตตาไม่หวั่นไหวไปในอุทธัจจะ เมตตาเจโตวิมุตติเป็นอันอบรมแล้วด้วย **สมาธิพละ** ฯลฯ

ผู้เจริญเมตตาไม่หวั่นไหวไปในอวิชชา เมตตาเจโตวิมุตติเป็นอันอบรมแล้วด้วย **ปัญญาพละ**

พละ ๕ ประการนี้ เป็นอาเสวนะของเมตตาเจโตวิมุตติ บุคคลย่อมเสพเมตตาเจโตวิมุตติด้วยพละ ๕
ประการนี้ ฯลฯ ย่อมให้เกิด (ให้รุ่งเรือง) ให้โชติช่วง ให้สว่างไสว ฯ

[๕๘๖] ผู้เจริญเมตตาตั้งสติไว้มั่นว่า ขอวินิปาติกสัตว์ทั้งปวง ในทิศเบื้องบน จงเป็นผู้ไม่มีเวร มี
ความปลอดโปร่ง มีความสุขเกิด ดังนี้ เมตตาเจโตวิมุตติเป็นอันอบรมแล้วด้วย **สติสัมโพชฌงค์** ฯลฯ
ผู้เจริญเมตตาเลือกเฟ้นด้วยปัญญา เมตตาเจโตวิมุตติเป็นอันอบรมแล้วด้วย **ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์**
ฯลฯ

ผู้เจริญเมตตาประกอบความเพียรไว้ เมตตาเจโตวิมุตติเป็นอันอบรมแล้วด้วย **วิริยสัมโพชฌงค์** ฯลฯ

ผู้เจริญเมตตาระงับความเร่าร้อนไว้ เมตตาเจโตวิมุตติเป็นอันอบรมแล้วด้วย **ปิตีสัมโพชฌงค์** ฯลฯ

ผู้เจริญเมตตาระงับความชั่วหยابไว้ เมตตาเจโตวิมุตติเป็นอันอบรมแล้วด้วย **ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์**
ฯลฯ

ผู้เจริญเมตตาตั้งจิตไว้มั่น เมตตาเจโตวิมุตติเป็นอันอบรมแล้วด้วย **สมาธิสัมโพชฌงค์** ฯลฯ

ผู้เจริญเมตตาวางเฉยกิเลสทั้งปวงด้วยญาณ เมตตาเจโตวิมุตติเป็นอันอบรมแล้วด้วย **อุเบกขาสัม
โพชฌงค์** ฯลฯ

โพชฌงค์ ๗ ประการนี้ เป็นอาเสวนะของเมตตาเจโตวิมุตติ บุคคลย่อมเสพเมตตาเจโตวิมุตติด้วย
โพชฌงค์ ๗ ประการนี้ ฯลฯ ย่อมให้เกิด (ให้รุ่งเรือง) ให้โชติช่วง ให้สว่างไสว ฯ

[๕๘๗] ผู้เจริญเมตตายอมเห็นโดยชอบว่า ขอวินิปาติกสัตว์ทั้งปวง ในทิศเบื้องบน จงเป็นผู้ไม่มี
เวร มีความปลอดโปร่ง มีความสุขเกิด ดังนี้ เมตตาเจโตวิมุตติเป็นอันอบรมแล้วด้วย **สัมมาทิฐิ** ฯลฯ

ผู้เจริญเมตตาดำริโดยชอบ เมตตาเจโตวิมุตติเป็นอันอบรมแล้วด้วย **สัมมาสังกัปปะ** ฯลฯ

ผู้เจริญเมตตาคำหนดโดยชอบ เมตตาเจโตวิมุตติเป็นอันอบรมแล้วด้วย **สัมมาวาจา** ฯลฯ

ผู้เจริญเมตตาตั้งการงานไว้โดยชอบ เมตตาเจโตวิมุตติเป็นอันอบรมแล้วด้วย **สัมมากัมมันตะ** ฯลฯ

ผู้เจริญเมตตาชำระอาชีพให้ผ่องแผ้วโดยชอบ เมตตาเจโตวิมุตติเป็นอันอบรมแล้วด้วย
สัมมาอาชีวะ ฯลฯ

ผู้เจริญเมตตาประกอบความเพียรไว้โดยชอบ เมตตาเจโตวิมุตติเป็นอันอบรมแล้วด้วย
สัมมาวายามะ ฯลฯ

ผู้เจริญเมตตาตั้งสติไว้โดยชอบ เมตตาเจโตวิมุตติเป็นอันอบรมแล้วด้วย **สัมมาสติ** ฯลฯ

ผู้เจริญเมตตาตั้งมั่นโดยชอบ เมตตาเจโตวิมุตติเป็นอันอบรมแล้วด้วย **สัมมาสมาธิ** ฯลฯ

องค์มรรค ๘ ประการนี้ เป็นอาเสวนะของเมตตาเจโตวิมุตติ บุคคลย่อมเสพเมตตาเจโตวิมุตติ
ด้วยองค์มรรค ๘ ประการนี้ ฯลฯ

องค์มรรค ๘ ประการนี้ เป็นบริวารของเมตตาเจโตวิมุตติ บุคคลห้อมล้อมเมตตาเจโตวิมุตติด้วยองค์มรรค ๘ ประการนี้

องค์มรรค ๘ ประการนี้ เป็นอาเสวนะ เป็นภาวนา เป็นพหุสิกกรรม เป็นอสังการ เป็นบริวาร เป็นความบริบูรณ์ เป็นสหระต เป็นสหชาติ เป็นความเกี่ยวข้อง เป็นสัมปยุต เป็นความแล่นไป เป็นความผ่องใส เป็นความดำรงมั่น เป็นความพันวิเศษ เป็นความเห็นว่านี้ละเอียด ของเมตตาเจโตวิมุตติ อันบุคคล ทำให้เป็นดังยาน ทำให้เป็นที่ตั้ง ตั้งไว้เนืองๆ สัมสมแล้ว ปรารภดีแล้ว เจริญดีแล้ว อธิษฐานดีแล้ว ดำเนินขึ้นไปดีแล้ว พันวิเศษแล้ว ย่อมยังบุคคลนั้นให้เกิด (ให้รุ่งเรือง) ให้โชติช่วง ให้สว่างไสว ฯ

จบเมตตากถา ฯ

ข้าพเจ้าเห็นว่ามีควมจำเป็นอย่างยิ่งที่จะทำให้ง่ายต่อการเรียนรู้ และเข้าถึงแก่นแท้ของพระสูตรนี้ได้ง่ายขึ้น จึงได้จัดทำเรียบเรียงพระสูตรขึ้นใหม่ตามนี้ และคงไว้ซึ่งความสมบูรณ์ของพระสูตรไว้ครบทุกตัวอักษร ไม่ได้เพิ่มหรือลดแต่ประการใด แต่ขอยกเว้นไว้เฉพาะสัญลักษณ์ “- (hyphen)” ที่เพิ่มขึ้นมาเพื่อความชัดเจนต่อเนื่องกันของประโยคนั้นๆ โดยเฉพาะข้าพเจ้าได้ใช้พระสูตรที่ได้จัดทำขึ้นนี้เพื่อมีไว้สวดสาธยายประจำของแต่ละวันนั้นๆ เป็นกรณีพิเศษ!

ก่อนอื่นควรฝึกท่องจำทั้งพระสูตรให้คล่องปากขึ้นใจก่อนเป็นการดีถ้ามีเวลาเพียงพอ ต่อเมื่อไม่มีเวลาเพียงพอ จึงควรจะสวดสาธยายบทแผ่เมตตาจนบ้าย่อยก็ได้ตามนี้:

[ข้าพเจ้าได้สวดบอแบบนี้ สมัยหนึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้าประทับอยู่ ณ พระวิหารเชตวันวิหาร อารามที่อนาถบิณฑิกเศรษฐีสร้างถวายใกล้กรุงสาวัตถี ในครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคทรงตรัสแก่พระภิกษุทั้งหลายว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย” พระภิกษุเหล่านั้นจึงทูลขาลรับ “พระเจ้าพุทธเจ้าข้า” พระพุทธองค์ทรงตรัสดังนี้ว่า]

[๕๓๔] ดูกภิกษุทั้งหลาย เมื่อเมตตาเจโตวิมุตติ อันบุคคล เสพแล้ว เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ทำให้เป็นดังยาน ทำให้เป็นที่ตั้ง ตั้งไว้เนืองๆ อบรมแล้ว ปรารภดีแล้ว อานิสงส์ ๑๑ ประการเป็นอันหวังได้ อานิสงส์ ๑๑ ประการเป็นไฉน คือ ผู้เจริญเมตตาย่อมหลับเป็นสุข ๑ ตื่นเป็นสุข ๑ ไม่ฝันลามก ๑ ย่อมเป็นที่รักของมนุษย์ ๑ ย่อมเป็นที่รักของอมมนุษย์ ๑ เทวดาย่อมรักษา ๑ ไฟ ยาพิษ หรือศาสตรา ย่อมไม่กล้ากราย ๑ จิตของผู้เจริญเมตตาเป็นสมาธิได้รวดเร็ว ๑ สีน้าของผู้เจริญเมตตาย่อมผ่องใส ๑ ย่อมไม่หลงใหลกระทำการละ ๑ เมื่อยังไม่แทงตลอดธรรมอันยิ่งย่อมเข้าถึงพรหมโลก ๑

ดูกภิกษุทั้งหลาย เมื่อเมตตาเจโตวิมุตติ อันบุคคล เสพแล้ว เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ทำให้เป็นดังยาน ทำให้เป็นที่ตั้ง ตั้งไว้เนืองๆ อบรมแล้ว ปรารภดีแล้ว อานิสงส์ ๑๑ ประการนี้เป็นอันหวังได้ ฯ

[๕๓๕] เมตตาเจโตวิมุตติแผ่ไปโดยไม่เจาะจงก็มี แผ่ไปโดยเจาะจงก็มี แผ่ไปสู่ทิศทั้งหลายก็มี เมตตาเจโตวิมุตติแผ่ไปโดยไม่เจาะจงด้วยอาการเท่าไร แผ่ไปโดยเจาะจงด้วยอาการเท่าไร แผ่ไปสู่ทิศทั้งหลายด้วยอาการเท่าไร เมตตาเจโตวิมุตติแผ่ไปโดยไม่เจาะจงด้วยอาการ ๕ แผ่ไปโดยเจาะจงด้วยอาการ ๗ แผ่ไปสู่ทิศทั้งหลายด้วยอาการ ๑๐ ฯ

ผลบุญใดที่ข้าพเจ้า ได้สร้างสมไว้ดีแล้วตั้งแต่อดีตชาติที่แล้วมาจนถึงชาติปัจจุบัน (หรือ ตั้งแต่ เบื้องต้นจนถึงปัจจุบัน) จะมีผลและมีอานิสงค์เพียงใดแก่ข้าพเจ้า ข้าพเจ้าขออุทิศส่วนบุญส่วนกุศลนี้ให้แก่ สัตว์ทั้งปวง ปาณะทั้งปวง ภูตทั้งปวง บุคคลทั้งปวง ผู้ที่นับเนื่องด้วยอรรถภาพทั้งปวง หญิงทั้งปวง ชายทั้งปวง อารยชนทั้งปวง อนารยชนทั้งปวง เทวดาทั้งปวง มนุษย์ทั้งปวง วินิปาติกสัตว์ทั้งปวง

ในทิศบูรพา ในทิศปัจจิม ในทิศอุดร ในทิศทักษิณ ในทิศอาคเนย์ ในทิศพายัพ ในทิศอีสาน ในทิศหรดี ในทิศเบื้องล่าง ในทิศเบื้องบน ในทิศเบื้องขวางตามควบคุมตลอดอย่างไม่มีที่สิ้นสุด อย่างไม่มีที่ประมาณ ที่มี บิดา-มารดา ชื่อ... เป็นต้น (หรือจะต่อด้วยเครือญาติดังต่อไปนี้ ก็สุดแท้แต่ความสะดวกของผู้สวดสาธยายนั้นๆ ดังนี้ ญาติพี่น้องทั้งหมดที่ร่วมมารดาบิดา คุณปู่-คุณย่า คุณตา-คุณยาย บรรพบุรุษทั้งหลายตั้งแต่อดีตชาติที่แล้วมาจนถึงชาติปัจจุบัน เพื่อนพ้อง บริวารทั้งหลาย) จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน จงมีตนเป็นผู้ปราศจากความทุกข์กายทุกข์ใจ และปราศจากอุปสรรคอันตรายใดๆ ทั้งปวงทั้งสิ้น จงเป็นผู้มีความสุขกายสุขใจ มีจิตปลอดโปร่ง เจริญรุ่งเรือง โชติช่วง สว่างไสว รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งหมดทั้งสิ้น เทอญ ฯ สาธุ สาธุ สาธุ ฯลฯ

Note: Updated: 22/07/2015 14:37:37 (สาเหตุที่ Updated ในบทสวดแผ่เมตตาต่อไปนี้ เนื่องจาก ข้าพเจ้าได้รับการบอกกล่าวจาก บิดา-มารดา ของข้าพเจ้า โดยท่านได้ยืนยันและยอมรับว่า ในการแผ่เมตตาตามแนวทางที่ได้ Updated ขึ้นนี้ ท่านได้รับพลังบุญมากกว่าการเริ่มต้นในครั้งก่อน เพราะได้ขึ้นต้นตามสูตรที่ “พระพุทธองค์ทรงตรัสธรรมเทศนาไว้” ดังที่เริ่มต้นด้วย “สัตว์ทั้งปวง” เป็นต้น ซึ่งข้าพเจ้าก็ได้รับการยืนยันเช่นนี้จาก พระพรหมผู้สูงส่งชั้น พระอริยะเจ้า พระองค์หนึ่งผ่านทางโสทธิพิญาณ ที่เป็นประสบการณ์เฉพาะบุคคล)

Note: สว่าง ไสว คือ จิตพระนิพพาน สำหรับท่านที่ปราถนาพระนิพพานพึงสาธยายให้กับตัวท่านเอง

คำว่า: อัปมัญญา แปลว่า ไม่มีที่สิ้นสุด ไม่มีที่ประมาณ

By Bawwarwnrak Kringwasutponziry (28.01.2015)

Updated: 22/07/2015 14:37:37