

พรหมจรรย์ ๖๕



สุภีร์ ทุมทอง

๒๙ มกราคม ๒๕๖๐

กรรมฐาน

๑. กายคตาสติ

๒. อานาปานสติ

๓. เมตตาภาวนา

๓.๑ ความสำคัญและคุณประโยชน์

๓.๒ วิธีทำเมตตาภาวนา

๓.๒ วิธีทำเมตตาทภาวนา

- ๓.๒.๑ พิจารณาให้เห็นโทษของความโกรธ
และอาานิสงส์ของขันธ์
- ๓.๒.๒ บุคคลที่เป็นโทษแก่เมตตาทภาวนา
- ๓.๒.๓ ลำดับบุคคลในการเจริญเมตตาทภาวนา
- ๓.๒.๔ วิธีการแผ่เมตตา ๓ แบบ

๓.๒.๓ ลำดับบุคคลในการเจริญเมตตาภาวนา

สี่มาสัมภท

ทำจิตให้เสมอกันในบุคคล ๔ จำพวก คือ

(๑) ตนเอง (๒) คนที่รัก

(๓) คนกลางๆ (๔) คนคู่แวน

เมตตาภาวนา สามารถบรรลุได้ถึง **ตติยฌาน**

(วิสุทธิ. เมตตาภาวนา)

อุบายบรรเทาความโกรธ

- (๑) เจริญเมตตาให้มากขึ้น
- (๒) พิจารณาโอวาทของพระพุทธเจ้า
- (๓) เลือกมนสิการ
- (๔) พิจารณาเรื่องกรรม...

(๓) เลือกมนสิการ

ยสุมิ ภิกขเว ปุคฺคเล อาฆาโต ชาเยถ,

เมตฺตา ตสุมิ ปุคฺคเล ภาเวตพฺพา,.. (๑)

กรุณา ตสุมิ ปุคฺคเล ภาเวตพฺพา,.. (๒)

อุเปกฺขา ตสุมิ ปุคฺคเล ภาเวตพฺพา... (๓)

อสติอมนสิกาโร ตสุมิ ปุคฺคเล อาปชฺชิตพฺโพ,..(๔)

กมฺมสุสฺสกตา ตสุมิ ปุคฺคเล อธิฏฺฐาตพฺพา,.. (๕)

(อ.ปญจก. ๒๒/๑๖๑ ปจฺมอาฆาตปฏฺฐิวิญญสฺสูตร)

(๓) เลือกมนสิการ

ปณฺจิเม อาวุโส อาฆาตปฏฺวีวินยา,
ยตฺถ ภิกฺขุโน อุปฺปนฺโน อาฆาโต สพฺพโส ปฏฺวีเนตฺตพฺโพ.
กตฺเม ปณฺจ. อิธาวุโส เอกจฺโจ ปุคฺคโล

อปริสฺสุทฺธกายสมาจาโร โหติ ปริสฺสุทฺธวจฺีสมาจาโร,
เอวฺรุเปปี อาวุโส ปุคฺคเล อาฆาโต ปฏฺวีเนตฺตพฺโพ. (๑)

อปริสฺสุทฺธวจฺีสมาจาโร โหติ ปริสฺสุทฺธกายสมาจาโร, .. (๒)

อปริสฺสุทฺธกายสมาจาโร โหติ อปริสฺสุทฺธวจฺีสมาจาโร,
ลภติ จ กาเลน กาลํ เจตฺโส วิวรํ เจตฺโส ปสาทํ.. (๓)

(อ.ปณฺจก. ๒๒/๑๖๒ ทุติยอาฆาตปฏฺวีวินยสุตฺร)

(๓) เลือกมนตรีการ

อิธ ปนาวุโส เอกจโจ บุคคโล อปริสทุททกายสมาจาโร โหติ
อปริสทุททวจีสมาจาโร, น จ ลภติ กาเลน กาลัง เจตโส วิวรัง เจตโส
ปสาทัง. เอวรูปเปปี อาวุโส บุคคเล อาฆาโต ปฎิวินตพโพ. (๔)

อิธ ปนาวุโส เอกจโจ บุคคโล ปริสทุททกายสมาจาโร โหติ
ปริสทุททวจีสมาจาโร,

ลภติ จ กาเลน วา กาลัง เจตโส วิวรัง เจตโส ปสาทัง.

เอวรูปเปปี อาวุโส บุคคเล อาฆาโต ปฎิวินตพโพ. (๕)

(อ.ปญจก. ๒๒/๑๖๒ ทุตติยอาฆาตปฎิวินยสูตร)

(๓) เลือกมนสิการ

ตตฺรารุโส ยวಾಯํ ปุคฺคโล อปริสฺสุทฺธกายสมาจาโร

ปริสฺสุทฺธวจีสมาจาโร, กถํ ตสฺมี ปุคฺคเล อาฆาโต ปฏฺวิเนตพฺโพ.

เสยฺยถาปี อาวุโส ภิกฺขุ ปัสฺสุกฺกิลโก รถียาย นนฺตกํ ทิสฺวา

วาเมน ปาเทน นิคฺคเหตฺวา ทกฺขิเณน ปาเทน ปตฺถริตฺวา

โย ตตฺถ สาโร, ตํ ปรีปาเตตฺวา อาทาย ปกฺกเมยฺย...(๑)

(อ.ปญจก. ๒๒/๑๖๒ ทุติยอาฆาตปฏฺวินยสุตฺร)

(๓) เลือกมนสิการ

ตตฺรารุโส ยวಾಯํ ปุคฺคโล อปริสฺสุทฺธวจีสมาราโร
ปริสฺสุทฺธกายสมาราโร, กถํ ตสฺมึ ปุคฺคเล อาฆาโต ปฏฺวีเนตพฺโพ.
เสยฺยถาปี อารุโส โปกฺขรณึ เสवालปนฺกปริโยนฺทธา,
อถ ปุริโส อาคจฺเฉยฺย ชฺมมาภิตตฺโต ชฺมมปเรโต
กิลนฺโต ตสิโต ปีปาสีโต,
โส ตํ โปกฺขรณึ โอคฺคาเหตุวา อุโภหิ หตฺเถหิ อิติจิติ จ
เสवालปนฺกํ อปฺวิยฺหิตฺวา อณฺชลิณา ปีวิตฺวา ปกฺกเมยฺย...(๒)

(อ.ปญจก. ๒๒/๑๖๒ ทุติยอาฆาตปฏฺวีนยสุตร)

(๓) เลือกมนตรีการ

ตตฺรารุโส ยวಾಯํ ปุคฺคโล อปริสฺสุทฺธกายสมาจาโร

อปริสฺสุทฺธวจีสมาจาโร,

ลภติ จ กาเลน กาลํ เจตโส วิวรํ เจตโส ปสาทํ,

กถํ ตสมิํ ปุคฺคเล อาฆาโต ปฎิวินตพฺโพ.

เสยฺยถาปี อาวุโส ปริตฺตํ โคปทเก อุกกํ,

อถ ปุริโส อาคจฺเจยฺย สมฺมาภิตตฺโต สมฺมปเรโต

กิลนฺโต ตสิโต ปิปาสีโต,

(อ.ปญจก. ๒๒/๑๖๒ ทุติยอาฆาตปฎิวินยสูตร)

(๓) เลือกมนสิการ

ตสฺส เอวมสฺส “อิทํ โข ปริตตํ โคปเท อุกกํ,
สจําหํ อณฺชลิณา วา ปวิสุสํมิ ภาชเนน วา,
โฆภิสฺสํมิปิ ตํ โลเฟสฺสํมิปิ ตํ อเปยฺยมฺปิ ตํ กริสฺสํมิ.
ยนฺนุณาหํ จตฺกุกฺกฺณฺทีโก นิปตฺติวํ โคปีตกํ ปวิตฺวา
ปกฺกเมยฺยนฺ”ติ. โส จตฺกุกฺกฺณฺทีโก นิปตฺติวํ
โคปีตกํ ปวิตฺวา ปกฺกเมยฺย...(๓)

(อ.ปญจก. ๒๒/๑๖๒ ทุติยอาฆาตปฎิวินยสุตร)

(๓) เลือกมนสิการ

ตตฺรารุโส ยวಾಯํ ปุคฺคโล อปริสฺสุทฺธกายสมาจารโ อปริสฺสุทฺธวจีสมาจารโ,
น จ ลภตี กาลเณ กาลํ เจตโส วิวรํ เจตโส ปสาทํ,
กถํ ตสมิํ ปุคฺคเล อาฆาโต ปฏิวิเนตพฺโพ.

เสยฺยถาปี อาวุโส ปุริโส อาพาธิโก ทุกฺขิโต พาพฺพหคิลาโน
อทุธานมคฺคปฺปฏิปนฺโน,

ตสฺส ปุโรโตปิสฺส ทูเร คาโม, ปจฺจโตปิสฺส ทูเร คาโม,
โส น ลภายฺย สปปายานิ โภชนานิ, น ลภายฺย สปปายานิ เกสชฺชานิ,
น ลภายฺย ปฏฺฐิรูปํ อฺุปฏฺฐากํ, น ลภายฺย คามนฺตนาถกํ,

(อ.ปญจก. ๒๒/๑๖๒ ทุติยอาฆาตปฏิวินยสูตร)

(๓) เลือกมนสิการ

ตเมנם อณตโร ปุริโส ปสเสยย อทธานมคคปปฏิปนโน,
โส ตสมิ ปุริเส การุณเณยว อุปฐาเปยย,
อนุทยเณยว อุปฐาเปยย, อนุกมบเณยว อุปฐาเปยย,
อโห วตายัม ปุริโส ลภยย สปปายานิ โภชนานิ,
ลภยย สปปายานิ เกสชชานิ, ลภยย ปฐิรูปิ อุปฐากัม,
ลภยย คามนตนายกัม. ตัม กิสส เหตุ.
มายัม ปุริโส อิธว อนนยพยสนัม อาปช.

(อ.ปณจก. ๒๒/๑๖๒ ทุติยอาฆาตปฏิวินยสูตร)

(๓) เลือกมนสิการ

เอวเมว โข อาวุโส ยวายํ ปุคฺคโล อปริสฺสุทฺธกายสมาจาโร
อปริสฺสุทฺธวจีสมาจาโร, น จ ลภติ กาเลน กาลํ เจตโส วิวรํ เจตโส ปสาทํ.
เอวรูปเปปิ อาวุโส ปุคฺคเล การุณญํเยว อุปฏฺฐาเปตพพํ,
อนุทฺทยาเยว อุปฏฺฐาเปตพพา, อนุกมฺปาเยว อุปฏฺฐาเปตพพา,
อโห วต อยมายสฺมา กายทฺจฺจริตํ ปหาย กายสฺจฺจริตํ ภาเวยฺย,
วจีทฺจฺจริตํ ปหาย วจีสฺจฺจริตํ ภาเวยฺย, มโนทฺจฺจริตํ ปหาย มโนสฺจฺจริตํ
ภาเวยฺย. ตํ กิสฺส เหตุ. มายมายสฺมา กายสฺส เกทา ปรมฺมรณฺนา
อปายํ ทฺคฺคตฺตี วินิปาตํ นิริยํ อุปฺปชฺชติ. (๔)

(อ.ปญจก. ๒๒/๑๖๒ ทุตฺตยาอาฆาตปฏฺฐิวินยสฺสูตร)

(๓) เลือกมนตรีการ

ตตฺรารุโส ยวಾಯํ ปุคฺคโล ปริสุทฺธกายสมาจาโร ปริสุทฺธวจีสมาจาโร,
ลภติ จ กาเลน กาลํ เจตโส วิวรํ เจตโส ปสาทํ,
กถํ ตสฺมี ปุคฺคเล อาฆาโต ปฏฺวีเนตพฺโพ.

เสยฺยถาปี อาวุโส โปกฺขรณิ อจฺโฆทกา สาโตทกา สีโตทกา เสโตทกา
สุปฺติภูจฺา รมฺมณียา นานารุกฺเขหิ สณฺณนฺนา,
อถ ปุริโส อาคจฺเฉยฺย ชมฺมาภิตตฺโต ชมฺมปเรโต กิลนฺโต ตสีโต ปิปาสีโต,
โส ตํ โปกฺขรณิ โอคฺาเหตุวา นฺหาตฺวา จ ปิวิตฺวา จ ปจฺจตุตฺริตฺวา
ตตฺเถว รุกฺขจฺฉายาย นิสีเทยฺย วา นิปชฺเชยฺย วา.

(อ.ปณจก. ๒๒/๑๖๒ ทุติยอาฆาตปฏฺวีนยสุตฺร)

(๓) เลือกมนตรีการ

เอวเมว โข อาวุโส ยวายํ ปุคฺคโล ปริสุทฺธกายสมาจาโร
ปริสุทฺธวจีสมาจาโร, ลภติ จ กาเลน กาลํ เจตโส วิวรํ เจตโส ปสาทํ.
ยาปิสฺส ปริสุทฺธกายสมาจารตา, สาปิสฺส ตสฺมिํ สมเย มนสิกาตพฺพา.
ยาปิสฺส ปริสุทฺธวจีสมาจารตา, สาปิสฺส ตสฺมिํ สมเย มนสิกาตพฺพา.
ยมฺปิ โส ลภติ กาเลน กาลํ เจตโส วิวรํ เจตโส ปสาทํ,
ตมฺปิ สฺส ตสฺมिํ สมเย มนสิกาตพฺพํ.
เอวํ ตสฺมिํ ปุคฺคเล อาฆาโต ปฏฺวิเนตพฺโพ.
สมนฺตปาสาทิกํ อาวุโส ปุคฺคลํ อาคมฺม จิตฺตํ ปสฺสีทติ. (๕)

(อ.ปญจก. ๒๒/๑๖๒ ทุติยอาฆาตปฏฺวินยสูตร)

อุบายบรรเทาความโกรธ

- (๑) เจริญเมตตาให้มากขึ้น
- (๒) พิจารณาโอวาทของพระพุทธเจ้า
- (๓) เลือกมนสิการ
- (๔) พิจารณาเรื่องกรรม...

(๕) พิจารณาเรื่องกรรม

ตตฺถ อตฺตโน ตาว เอํ ปจฺจเวกฺขิตพฺพา
อมฺโภ ตฺวํ ตสฺส กุทฺโธ ก็ กรสฺสึสสี,
นฺนุ ตเวเวตํ โทสนิทานํ กมฺมํ อนตฺถาย สํวตฺติสฺสตี,
กมฺมสฺสโก หิ ตฺวํ กมฺมทายาโท กมฺมโยนิ กมฺมพนฺธุ
กมฺมปฏฺฐิสฺสรโณ. ยํ กมฺมํ กริสฺสึสสี, ตสฺส ทายาโท ภวิสฺสึสสี.

(วิสุทฺธิ.)

(๕) พิจารณาเรื่องกรรม

อิทฺถจฺ เต กมฺมํ เนว สมฺมาสมฺโพธิํ น ปจฺเจกฺโพธิํ
น สวากฺกมฺมํ

น พุรฺหมตฺตสฺสกฺกตฺตจกฺกวตฺติปฺปเทสฺรชฺชาทิสฺมปฺตฺตีํ
อณฺณตฺรํ สมฺปตฺตีํ สาเชตฺตุํ สมตฺถํ,

(วิสุทฺธิ.)

(๔) พิจารณาเรื่องกรรม

อถ โข สาสนโต จาเวตฺวา วิฆาสาทาทิภาวสุส เจว
เนรยิกาติทุกฺขวิเสसानญจ เต สํวตฺตนิกมิทํ กम्मํ,
โส ตฺวํ อิทํ กโรนฺโต อุโภหิ หตฺเถหิ วิตฺตจฺจิกเก วา
องฺคาเร कुถํ วา คเหตุวา ปริ ปหริตฺตกาโม ปุริโส วย
อตฺตानเมว ปจฺมํ ททสี เจว ทฺคฺคนฺธญจ กโรสี.

(วิสุทฺธิ.)

(๔) พิจารณาเรื่องกรรม

เอวํ อตฺตโน กมฺมสฺสกตํ ปจฺจเวกฺขิตฺวา
ปรสฺสปี เอวํ ปจฺจเวกฺขิตพฺพา
เอโสปี ตว กุชฺฌิตฺวา ก็ กริสฺสตี,
นनु เอตสฺเสเวตํ อนตฺถาย สํวตฺติสฺสตี,
กมฺมสฺสโก หิ อัย อายสฺมา กมฺมทายาโท กมฺมโยนิ กมฺมพนฺธุ
กมฺมปฏฺฐิสฺรโณ. ยํ กมฺมํ กริสฺสตี ตสฺส ทายาโท ภวิสฺสตี.
(วิสุทฺธิ.)

(๕) พิจารณาเรื่องกรรม

อิทฺถจฺสุส กมฺมํ เณว สมฺมาสมฺโพธิํ น ปจฺเจกโพธิํ
น สาวกญฺมึ

น พุรฺหมตฺตสฺสกฺกตฺตจกฺกวตฺติปฺปเทสฺรชฺชาทิสฺมปตฺตีํ
อญฺญตรํ สมฺปตฺตีํ สาเชตฺตุํ สมตฺถํ,

(วิสุทฺธิ.)

(๔) พิจารณาเรื่องกรรม

อถ โข สาสนโต จาเวตฺวา วิฆาสาทาทิภาวสุส เจว
เนรยิกาติทุกฺขวิเสसानนฺจสุส สํวตฺตนิกฺมิทํ กมฺมํ,
สุวายํ อิทํ กโรนฺโต ปฐฺวิวาเต จตฺวา ปรี รเชน
โอกีริตฺกามาโม ปุริโส วย อตฺตानํเยว โอกีริตี.

(วิสุทฺธิ.)

(๔) พิจารณาเรื่องกรรม

โย อปฺปทุญฺจสฺส นรฺสฺส ทุสฺสตี
สุทฺธสฺส โปสฺสสฺส อนงฺคณฺสฺส
ตเมว พาลํ ปจฺเจติ ปาปํ
สุขุโม รโช ปฏฺฐิวาตัว ชิตฺโต.

(ขุ.ธ.๒๕/๑๒๕)

(๕) พราสาทอนตนเอง

อตฺตโน วิสเย ทุกฺขํ

กิณฺตสฺสาวิสเย ทุกฺขํ

พหุปการํ หิตฺวาน

มหานตฺถกัรํ โภจํ

ยานิ รกฺขสิ สีลานิ

โภจํ นามุปฺพาลาสิ

(วิสุทฺธิ)

กตํ เต ยถิ เวนินา

สจิตฺเต กตฺตุมิจฺฉสิ. (๑)

ณาตีวคฺคํ รุทํ มุขํ

สปตฺตํ น ชหาสิ กิ. (๒)

เตสํ มุลนิกนฺตํ

โก ตยา สทิสฺโส ชโฬ. (๓)

(๕) พร้าสอนตนเอง

กตํ อนริยํ กมมํ

กีนฺนุ ตํวํ ตาทิสฺสเยว

โรเสตุกาโม ยทิ ตํ

โรสุปปาเทน ตสฺเสว

ทุกุขํ ตสฺส จ นาม ตํวํ

อตฺตानํ ปนินทาเนว

(วิสุทฺธิ)

ปเรน อิติ กุชฌมฺสี

โย สยํ กตฺตุมิจฺฉสี. (๔)

อมนาปํ ปโร กริ

กึ ปุเรสี มโนรรถํ. (๕)

กุทฺโธ กาทฺสี วา น วา

โกธทุกฺเขน พาทฺสี. (๖)

(๕) พราสาทอนตนเอง

โกธ ภา อหิต มคค
กสฺมา ตุมฺปิ กุชฌนฺโต
ยฺ โธสฺ ตว นิสฺสาย
ตเมว โธสฺ ฉินฺทสฺสุ
ขณิกตฺตา จ ฐมฺมานํ
อมฺนาบํ นิสฺสุธา เต
ทุกฺขํ กโรติ โย ยสฺส
สยมฺปิ ทุกฺขเหตุ ตว
(วิสุทฺธิ)

อารุพฺหา ยทิ เวรฺโน
เตสฺยวานุสิกฺขสิ. (๗)
สตุตฺตนา อปฺปิยํ กตํ
กิมฺภูจฺาเน วิหณฺณสิ. (๘)
เยหิ ขนฺธเหหิ เต กตํ
กสฺสีทานีธ กุชฌสิ. (๙)
ตํ วินา กสฺส โส กเร
มิตฺติ กิณฺตสฺส กุชฌสิ. (๑๐)

๓.๒ วิธีทำเมตตาทาภาวนา

- ๓.๒.๑ พิจารณาให้เห็นโทษของความโกรธ
และอาานิสงส์ของขันธ์
- ๓.๒.๒ บุคคลที่เป็นโทษแก่เมตตาทาภาวนา
- ๓.๒.๓ ลำดับบุคคลในการเจริญเมตตาทาภาวนา
- ๓.๒.๔ **วิธีการแผ่เมตตา ๓ แบบ**

๓.๒.๔ วิธีการแผ่เมตตา ๓ แบบ

เมตตา สหคเตน เจตสา เอกํ ทิสํ ปริตฺวา วิหฺรตี.

ตถา ทุติยํ. ตถา ตติยํ. ตถา จตุตถํ. อิติ อุทฺธมโธ ติริยํ

สพฺพธิ สพฺพตฺตตาย สพฺพาวนฺตํ โลกํ เมตตา สหคเตน

เจตสา วิปฺุเลน มหคคเตน อปฺปมาเณน อเวเรน

อพฺยาปชเณน ปริตฺวา วิหฺรตี.

อิมินา นวเมน องฺเคน สมฺนฺนาคโต โหตี.

(อ.นวก. ๒๓/๑๘ นวํกุโปสถสูตฺร)

๓.๒.๔ วิธีการแผ่เมตตา ๓ แบบ

- (๑) อโนทิสโสพรรณา แผ่ไม่เจาะจงบุคคล ๕ แบบ
 - (๒) โอทิสโสพรรณา แผ่เจาะจงบุคคล ๗ แบบ
 - (๓) ทิสาพรรณา แผ่ไปในทิศต่างๆ ๑๐ แบบ
- (ชุ.ป. ๓๑/๒๒ เมตตากถา)

(๑) อโนทิสโสมรณา

สพฺเพ สตุตา อเวรา อพฺยาปชฺฌมา อนีฆมา สุขี อตฺตานํ
ปฺริหรนฺตุ. สพฺเพ ปาณา ฯเปฯ สพฺเพ ภูตา ฯเปฯ
สพฺเพ ปุคฺคลา ฯเปฯ สพฺเพ อตฺตภาวปฺริยาปนฺนา อ
เวรา อพฺยาปชฺฌมา อนีฆมา สุขี อตฺตานํ ปฺริหรนฺตุติ.

(ขุ.ป. ๓๑/๒๒ เมตตากถา)

(๒) โอทิสโสพรรณา

สพฺพทา อิตฺถิโย อเวรฺวา อพฺยาปชฺฌมา อนินฺชมา สฺขี อตฺตानํ
ปฺริหรนฺตุ. สพฺเพ ปุริสา ฯเปฯ สพฺเพ อริยา. สพฺเพ อ
นริยา. สพฺเพ เทวา. สพฺเพ มนุสฺสา. สพฺเพ วินิปาติกา
อเวรฺวา อพฺยาปชฺฌมา อนินฺชมา สฺขี อตฺตानํ ปฺริหรนฺตุติ.

(ขุ.ป. ๓๑/๒๒ เมตตากถา)

(๓) ทิสาพรรณนา

สพฺเพ ปุรตฺถิมาย ทิสาย สตฺตา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนีฆา สุขี อตฺตानํ ปฺริหรนฺตุ, สพฺเพ ปจฺฉิมาย ทิสาย สตฺตา
ฯเปฯ สพฺเพ อุตฺตราย ทิสาย สตฺตา ฯเปฯ สพฺเพ ทกฺขิณาย ทิสาย สตฺตา ฯเปฯ สพฺเพ ปุรตฺถิมาย อนฺุทิสาย สตฺตา
ฯเปฯ สพฺเพ ปจฺฉิมาย อนฺุทิสาย สตฺตา ฯเปฯ สพฺเพ อุตฺตราย อนฺุทิสาย สตฺตา ฯเปฯ สพฺเพ ทกฺขิณาย อนฺุทิสาย
สตฺตา ฯเปฯ สพฺเพ เหมจฺฉิมาย ทิสาย สตฺตา ฯเปฯ สพฺเพ อฺุปริมาย ทิสาย สตฺตา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนีฆา สุขี อตฺ
ตฺตานํ ปฺริหรนฺตุ. สพฺเพ ปุรตฺถิมาย ทิสาย ปาณา ฯเปฯ ภูตา ปุคฺคลา. อตฺตภาวปฺริยาปนฺนา. สพฺพา อิตฺถิโย. สพฺเพ
ปฺริสา. สพฺเพ อริยา. สพฺเพ อนริยา. สพฺเพ เทวา. สพฺเพ มนุสฺสา. สพฺเพ วินิปาติกา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนีฆา สุขี
อตฺตानํ ปฺริหรนฺตุ. สพฺเพ ปจฺฉิมาย ทิสาย วินิปาติกา ฯเปฯ สพฺเพ อุตฺตราย ทิสาย วินิปาติกา ฯเปฯ สพฺเพ ทกฺขิณ
าย ทิสาย วินิปาติกา ฯเปฯ สพฺเพ ปุรตฺถิมาย อนฺุทิสาย วินิปาติกา ฯเปฯ สพฺเพ ปจฺฉิมาย อนฺุทิสาย วินิปาติกา
ฯเปฯ สพฺเพ อุตฺตราย อนฺุทิสาย วินิปาติกา ฯเปฯ สพฺเพ ทกฺขิณาย อนฺุทิสาย วินิปาติกา ฯเปฯ สพฺเพ เหมจฺฉิมาย ทิ
สาย วินิปาติกา ฯเปฯ สพฺเพ อฺุปริมาย ทิสาย วินิปาติกา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนีฆา สุขี อตฺตानํ ปฺริหรนฺตุติ.

(ขุ.ป. ๓๑/๒๒ เมตตากถา)

สวัสดีครับ