

22. เมตตานิสังสสุตค (พระสุตตปิณฑกนิสังสสุตค)

๑๑. เอกาทศก.; ๗.ปฎิ.

หัวหน้านำ: หันทะ มะยัง เมตตานิสังสสุตคัง กะณามะ เส.

เอวัมเม สุตัง,

เอกัง สะมะยัง กะกะวา,

สวักคิยัง วิหะระติ เขตตะเวเน,

อะนาคะปิณจักกัสะ อะราม;

คัตตะระ โข กะกะวา,

ภิกขุ อามันเตสิ ภิกขะโวติ,

กะทันเตติ เต ภิกขุ กะกะวะโต

ปัจจัสสิดุ,

กะกะวา เอตะทะโวจะ,

เมตตายะ ภิกขะเว เจโตวิมุตติยา;

อาเสวิตายะ ภาวิตายะ,

พะหุติกะตายะ ยานีกะตายะ,

วัคคูกะตายะ อะนุญฐิตายะ,

เอกาทะตานิสังสา ปาฎิกังขา,

สุขัง สุปะติ,

สุขัง ปะฏิพุชณะติ,

นะ ปาปะกัง สุปินัง ปัสสะติ,

อันข้าพเจ้า (คือ พระอนันทเถระ)

ได้สลับมาแล้วอย่างนี้;

สมัยหนึ่ง สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า:

เสด็จประทับอยู่ที่เชควันมหาวิหาร

เมืองสวักคิ; อารามของอนาถบิณฑิกเศรษฐี;

ครั้งนั้นแล สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า;

ทรงตรัสเรียกภิกษุทั้งหลายว่า: ลูกก่อนภิกษุทั้งหลาย;

ภิกษุทั้งหลายเหล่านั้นทูลตอบรับว่า ข้าแต่

พระองค์ผู้เจริญ

สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสคำนี้ว่า;

ลูกก่อนภิกษุทั้งหลาย, เมตตอันเป็นไปเพื่อ

ความหลุดพ้น แห่งจิตนี้;

เมื่อบุคคลเสพจนคุ้นแล้ว, เจริญอยู่เสมอแล้ว;

กระทำให้มากแล้ว, ทำให้เป็นอุทยานของใจแล้ว;

สั่งสมอยู่เสมอแล้ว, ปรารธนาดีแล้ว;

ย่อมพึงหวังได้อานิสงส์ 11 ประการ (คือ)

ย่อมหลับเป็นสุข;

ย่อมตื่นเป็นสุข;

ย่อมไม่ฝันลามกร้ายกาจ;

อะมะนุตตานัง ปิโย โหติ,	ย่อมเป็นที่รักของอมนุษย์ทั้งหลาย;
เทวะตา รัถขันติ,	เทวดาทั้งหลายย่อมรักษา;
นาตตะ อักติ วา วิสัง วา ตัตถัง วา กะมะติ,	ไฟ ยาพิษ หรือศัสตรา มีจากล้ากรายได้;
ศูวะญัง จิตตัง สะมาธิยะติ,	จิตย่อมตั้งมั่นได้เร็ว;
मुखะวันโณ วิปปะสีทะติ,	ใบหน้าย่อมส่องใส;
อะสัมมุพโห กาดัง กะโรติ,	ย่อมไม่หลงไหลเมื่อกระทำกาละ (ตาย);
อุตตะริง อัมปะฏิวิฆันโธ,	เมื่อยังไม่แทงตลอดคุณอันยิ่ง (พระนิพพาน)
พรหมะโธอุปะโค โหติ,	ย่อมเข้าถึงพรหม โลกแล;
เมตตายะ ภิกขะเว เจโตวิมุตติยา,	ลูก่อนภิกษุทั้งหลาย, เมตตาอันเป็นไป
	เพื่อความหลุดพ้นแห่งจิตนี้;
อาเสวิตายะ ภาวิตายะ,	เมื่อบุคคลเสทพจนคุ่นแล้ว, เจริญอยู่เสมอแล้ว;
พะหุถิกะตายะ ยานีกะตายะ,	กระทำให้มากแล้ว, ทำให้เป็นอุทยานของใจแล้ว;
วัตตูกะตายะ อะนุญฐิตายะ,	ทำให้เป็นที่อยู่ของใจ, ทำให้ตั้งมั่น โดยลำดับแล้ว;
ปะริจิตายะ สุตตะมารัทธายะ,	ตั้งสมอยู่เสมอแล้ว, ปรารถดีแล้ว;
อิม เอกาทะธานีสังสา ปาฎิกังขาติ,	ย่อมได้รับอานิสงส์ 11 ประการ ดังนี้;
อิทะมะโว จะ กะคะวา	พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสธรรมปริยายอันนี้แล้ว;
อัตตะมะนา เต ภิกขุ กะคะวะโธ,	ภิกษุทั้งหลายเหล่านั้นก็มีใจยินดี พอใจใน
ภาสิตัง อะภินันทุนติ,	ภาษิตของพระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้น;
	ด้วยประการฉะนี้ แล;

23. พรหมวิหารศรณา (บทฝึกความศรัทธาพรหมวิหาร)

~สุ.ปฎิ.31/575/483

หัวหน้า: หันทะ มะยัง พรหมะวิหาระหะระณัง กะโรมะ เส.

เมตตาภาวนา:

สัพเพ สัตตา,	สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง;
อะเวรา โหนตุ,	จงเป็นผู้ไม่มีเวรต่อกันเถิด;
อัพยาปัชฌา โหนตุ,	จงเป็นผู้ไม่เบียดเบียนกันเถิด;
อะนีมา โหนตุ,	จงเป็นผู้ไม่มีทุกข์กายทุกข์ใจเถิด;
สุปิ อัตตานิัง ปะริหะรันตุ,	จงเป็นผู้มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด;

กรุณาภาวนา:

สัพเพ สัตตา,	สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง
อะลาภา ปะมุจันตุ,	จงพ้นจากความเสื่อมลาภเถิด;
อะยะธา ปะมุจันตุ,	จงพ้นจากความเสื่อมยศเถิด;
นินทา ปะมุจันตุ,	จงพ้นจากการนินทาเถิด;
ทุกขา ปะมุจันตุ,	จงพ้นจากความทุกข์เถิด;

มุทิตาภาวนา:

สัพเพ สัตตา,	สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง;
ลักกะธัมปัตติโต มา วิคัจฉันตุ,	จงอย่าไปปราศจากสมบัติอันตนได้แล้วเถิด;
ลักกะยะสะโต มา วิคัจฉันตุ,	จงอย่าไปปราศจากยศอันตนได้แล้วเถิด;
ลักกะปะสังสะโต มา วิคัจฉันตุ,	จงอย่าไปปราศจากความสรรเสริญอันตนได้แล้ว เถิด
ลักกะสุขา มา วิคัจฉันตุ,	จงอย่าไปปราศจากความสุขอันตนได้แล้วเถิด;

อุเบกขาภาวนา:

ศัพท์ สัตตา,	สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง
กัมมัตตะกา,	เป็นผู้มีกรรมเป็นของคน;
กัมมะทายาทา,	เป็นผู้รับผลของกรรม;
กัมมะโยนี,	เป็นผู้มีกรรมเป็นกำเนิด;
กัมมะพันธู,	เป็นผู้มีกรรมเป็นแต่่าพันธุ;
กัมมะประภูติสสะระณา,	เป็นผู้มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย;
ยัง กัมมัง กะริตตันติ,	สัตว์ทั้งหลายเหล่าใด จักทำกรรมอันใดไว้;
กัถยาณัง วา ปาปะกัง วา,	ดีหรือชั่วก็ตาม;
คัสสะ ทายาทา กะริตตันติ.	จักเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น.

24. เตมียคาถา (ตามสังสารไม่ทำหามิตร)

~พ.ชา.27/400/154 มาถนินาควาคก เรื่องพระเคมีย์

1. พะหุคัพภักโข ภาวะติ, วิปปะวุตโต สะกังมะรา,
 พะหุณัง อุปะชีวันติ, โย มิตตานัง นะ ทุพพะติ.
 บุคคลผู้ใดมิได้ประทุษร้ายเหล่ามิตร ชนเป็นอันมากอาศัยบุคคลผู้นั้นเลี้ยงชีพ
 บุคคลผู้นั้นจากเรือนของคนไปในที่ไหน ๆ ย่อมมีภัทษาหารมากมาย;
2. ยัง ยัง ะนะปะทัง ยาติ, นิกะเม ราชะธานีโย,
 ศัพท์ตละ ปุชิตโต โหติ, โย มิตตานัง นะ ทุพพะติ.
 บุคคลผู้ใดมิได้ประทุษร้ายเหล่ามิตร บุคคลผู้นั้นไปสู่ชนบท นิคม
 ราชธานีใด ๆ ก็ตาม ย่อมเป็นผู้อันหมู่ชนในที่นั้น ๆ ทั้งหมดบูชา;
3. นาสสะ โจรา ปะสะหันติ, นาติมัญญะติ ชัตติโย,
 ศัพท์ อะมิเตเต ตะระติ, โย มิตตานัง นะ ทุพพะติ.
 บุคคลผู้ใดมิได้ประทุษร้ายเหล่ามิตร โจรทั้งหลายไม่ข่มเหงผู้นั้น

กษัตริย์ก็มีได้หุหมันสู่นั้น บุคคลสู่นั้นยอมข้ามพันหม่อมิครทั้งปวง;

4. อะภูทโร ตะมะรัง เอติ, สะภายในะ ปฏินันทิโต,
 ญาตินัง อุตตะโม โหติ, โย มิตตานิัง นะ ทพพะติ.

บุคคลผู้ใดมิได้ประทุษร้ายเหล่ามิคร บุคคลสู่นั้นจะมาสู่เรือนของคน โดยมิได้โกรธ
 เคืองใคร ๆ มา ได้ความยินดีปราโมทย์ในสภาที่ประชุม เป็นผู้สูงสุดของหมู่ญาติ;

5. ตักกัตถวา ตักกะโต โหติ, คะรุ โหติ สะการะโว
 วัฒนกะกิตติกะโต โหติ, โย มิตตานิัง นะ ทพพะติ.

บุคคลผู้ใดมิได้ประทุษร้ายเหล่ามิคร บุคคลสู่นั้นสักการะคนอื่น ก็จะเป็นผู้อัน
 คนอื่นสักการะตน เคารพผู้อื่นก็ย่อมได้การเคารพตอบ ย่อมเป็นผู้มีชื่อเสียงอันงาม
 ที่งาจรไป;

6. ปุระโก อะกะเต ปุรัง, วันทะโก ปะฏิวันทะนัง,
 ยะโสภิตติยุง ปโปปนติ, โย มิตตานิัง นะ ทพพะติ.

บุคคลผู้ใดมิได้ประทุษร้ายเหล่ามิคร บุคคลสู่นั้นบูชาคนอื่น ก็ย่อมได้การบูชาตอบ
 ไหว้ผู้อื่นก็ย่อมได้การไหว้ตอบ เป็นผู้ได้รับความสำเร็จอันดีงาม;

7. อักกियะธา ปัระชะติ, เทวะดาวะ วิโรชะติ,
 สิริยา อัสสะหิโต โหติ, โย มิตตานิัง นะ ทพพะติ.

บุคคลผู้ใดมิได้ประทุษร้ายเหล่ามิคร บุคคลสู่นั้นยอมรับเรื่องจุกจุกของเพลิง
 ย่อมส่องไสยสิ่งจุกจุกเทวดา มีสิริประจำตัว;

8. กาโว ตัสสะ ปะชายันติ, เขตเต วุตตัง วิรุหะติ,
 วุตตานิัง มะณะมัตธานติ, โย มิตตานิัง นะ ทพพะติ.

บุคคลผู้ใดมิได้ประทุษร้ายเหล่ามิคร โลกทั้งหลายของบุคคลสู่นั้นยอมถอลคดี
 พิษที่หวานไว้ให้นายยอมงอกงาม บุคคลสู่นั้นยอมได้บริโภกผลของพิษที่หวานไว้;

9. ทะริโต ปัพพะตาโต วา, รุกษะโต ปะติโต นะโร,
 จูโต ปะติภูฐัง ตะกะติ, โย มิตตานัง นะ ทุพกะติ.
 บุคคลผู้ใดมิได้ประทุษร้ายเหล่ามิตร บุคคลผู้นั้นตกเหว ตกภูเขา
 หรือตกต้นไม้ ย่อมได้ที่พึงอาศัย ไม่เป็นอันคราย;
10. วิรุฬหะมุตะตันตานัง, นิโคร์ระมิวะ มาตุโต,
 อะมิตตา นัปปะตะหันติ, โย มิตตานัง นะ ทุพกะติ.
 บุคคลผู้ใดมิได้ประทุษร้ายเหล่ามิตร เหล่ามิตรย่อมยำยิบุคคลผู้นั้นไม่ได้
 คุกคามไทรมีรากและย่านงอกงาม พายุไม่อาจพัดพานให้ล้มได้.

25. อปฺปะทุฏฐุทุสสะคาณา (บทสวดทำร้ายผู้ไม่ทำร้าย)

-จ.ร.ทัณขวรรคที่ 10 เรื่องพระโมคคัลลาน

โย ทัณเฑนะ อะทัณเฑสุ อปฺปะทุฏฐุทุสสะติ

ทะสันนะมัญญะคะรัง ฐานัง ชิปปะเมวะ นิคัจฉะติ.

บุคคลใดประทุษร้าย ค่อท่านผู้ไม่ประทุษร้าย ผู้ไม่มีอาชญา ด้วยอาชญา

บุคคลนั้น ย่อมเข้าถึง(ย่อมได้รับผล) 10 อย่าง อย่างใดอย่างหนึ่ง พลันทีเดียว คือ :

1. เวทะนัง ฆะรุสัง ชานิง,
ได้เสวยเวทนาอันหยาบ,
2. สะรีรัสสะ จะ เกทะนัง,
ความเสื่อม ความแตก ไปแห่งสรีระ (เช่น การสูญเสียวัยวะต่าง ๆ เป็นต้น),
3. คะรุกัง วาปี อาพาธัง,
อาพาธ (ความป่วยไข้) ที่หนัก,
4. จิตตักเขปัง วะ ปาปุณเณ,
ความฟุ้งซ่าน (กระสับกระส่าย) ของจิต,

5. ราชะโต วา อูปะสัคคัง,
ความซัดซ้องจากทางราชการ
6. อัปภักขานัง วะ ทารุณัง,
การถูกกล่าวหาอย่างรุนแรง,
7. ประริกะยัง วะ ญาตีนัง,
ความย่อยยับแห่งหมู่ญาติ,
8. โภกานังวะ ประกัณฺณัง,
ความเสื่อมสลายแห่งโภคทรัพย์,
9. อะณะวาสสะ อะการานิ อัคคิ ทะหะติ ป่าวะโก,
ไฟย่อมไหม้เรือนของบุคคลผู้นั้น,
10. กายัสสะ เกทา ทูปปัญฺโญ นิระยัง โส อูปัชชะติ.
(ในที่สุด) ผู้มีปัญญาช้วนั้น ย่อมเข้าถึงนรกเมื่อกายแตก อิติ คังนี้แล.

26. บารมี 30 ทักสัน*

ปะฐะมัง ทานะปาละมี, ทานะอุปะปาละมี, ทานะปะระมัตตะปาละมี.
 ทุติยัง สีลปาละมี, สีลอุปะปาละมี, สีลปะระมัตตะปาละมี.
 ตะติยัม เนกขัมมะปาละมี, เนกขัมมะอุปะปาละมี, เนกขัมมะปะระมัตตะปาละมี.
 จะตุตถัง ปัญญาปาละมี, ปัญญาอุปะปาละมี, ปัญญาปะระมัตตะปาละมี.
 ปัญจะมัง วิริยะปาละมี, วิริยะอุปะปาละมี, วิริยะปะระมัตตะปาละมี.
 ฉัญฺฐะมัง ขันตีปาละมี, ขันตีอุปะปาละมี, ขันตีปะระมัตตะปาละมี.

* คุณความดีที่ป็นเหตุอย่างยิ่งขาด เพื่อบรรลุลูกหม้ออันสูงยิ่ง มี 10 คือ ทาน, สีล, เนกขัมมะ, ปัญญา, วิริยะ, ขันติ, ศงะ, อริยฐาน, เมตตา, อุเบกขา บารมีแต่ละอย่างแบ่งเป็น 3 ระดับ เรือกว่า 30 ทักสัน ผู้ที่ปรารถนาป็นผู้บารมีเพื่อเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จำต้องเจริญบารมี 30 ทักสันนี้ ชาวพุทธเจ้าต้องทบทวนตนเองว่า ได้ปฏิบัติ บารมีเหล่านี้เพียงใด เพื่อจะได้ทราบหนทางสำนึกนาคามพระพุทธรองค์

ตัดตะมั่ง ตัจจาปาละมี, ตัจจาอุปะปาละมี, ตัจจาปะระมัดละปาละมี.

อัญฐะมั่ง อะธิษฐานะปาละมี, อะธิษฐานะอุปะปาละมี, อะธิษฐานะปะระมัดละปาละมี.

นะวะมั่ง เมตตปาละมี, เมตตอุปะปาละมี, เมตตปะระมัดละปาละมี.

ทะสะมั่ง อุปกขาปาละมี, อุปกขาอุปะปาละมี, อุปกขาปะระมัดละปาละมี.

ตะมะคิงสะ ปาละมี เมตติ¹ เมตตา กรุณา มุทิตา อุปกขา กุสะละสัมปันโน².

.....

ยัสสะ รุกขัสสะ ฉายายะ นิสีเทยยะ สะเยยยะ วา

นะ ตัสสะ สาทัง ภัฏฐะเยยยะ มิตตะพุทโธ หิ ปาปะโก.

บุคคลนั่งหรือนอนที่ร่วมเงาของต้นไม้ใด ไม่พึงหกรานกิ่งของต้นไม้ นั้น

เพราะผู้ประทุษร้ายมิตรเป็นคนเลวทราม

-1คมีชราคก, พ.ร. 27/400/154

1. มีกนิยบสวดกันว่า ไฉตริ (ตามแบบภาษาถิ่นตากฤค)

2. บทสวดนี้มีกนิยบตามด้วยบทพระพุทธรุณ (อิติปิ โส กะกะวา), พระธรรมกุณ (สวาทชาโต กะละวะตา มโย) และ พระสังฆกุณ

(อุปปันโน กควโต สวาทสุโต)