

## การเจริญเมตตา (หรือการเจริญพรหมวิหาร)

เธอพึงศึกษาอย่างนี้ว่า จิตของเราจักตั้งมั่น ดำรงอยู่ด้วยดีในภายใน และธรรมอันเป็นบาปอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว จักไม่ครอบงำจิตได้ เมื่อใด จิตของเธอเป็นจิตตั้งมั่น ดำรงอยู่ด้วยดีแล้วในภายใน และธรรมอันเป็นบาปอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว ไม่ครอบงำจิตได้ เมื่อนั้นเธอพึงศึกษาอย่างนี้ว่า เราจักเจริญ กระทำให้มากซึ่งเมตตาเจโตวิมุติ ทำให้เป็นดุจยาน ทำให้เป็นที่ตั้ง ให้มั่นคง สัมบูรณ์ ปราภวดีแล้ว

เมื่อเธอพิจารณาเห็นตนบริสุทธิ์ พ้นแล้วจากบาปอกุศลที่เกิดขึ้น ปราโมทย์ก็เกิด เมื่อเธอเกิดปราโมทย์แล้ว ปิฎกก็เกิด เมื่อเธอมีใจประกอบด้วยปิฎกแล้ว นามกายก็สงบ เธอมีนามกายสงบแล้ว ก็เสวยสุข เมื่อเธอมีสุข จิตก็ตั้งมั่น

เธอมีจิตสหจรด้วยเมตตา แผ่ไปสู่ทิศที่ ๑ อยู่ แผ่ไปสู่ทิศที่ ๒ ก็อย่างนั้น แผ่ไปสู่ทิศที่ ๓ ก็อย่างนั้น แผ่ไปสู่ทิศที่ ๔ ก็อย่างนั้น และเธอมีจิตสหจรด้วยเมตตา อันกว้างขวาง เป็นส่วนใหญ่ หาประมาณมิได้ ไม่มีเวร ไม่มีพยาบาท แผ่ไปสู่โลกหมดทุกส่วน โดยประการทั้งปวง ในที่ทั้งปวง ทั้งเบื้องบน เบื้องต่ำ เบื้องขวาง

มีจิตสหจรด้วยกรุณา แผ่ไปสู่ทิศที่ ๑ อยู่ แผ่ไปสู่ทิศที่ ๒ ก็อย่างนั้น แผ่ไปสู่ทิศที่ ๓ ก็อย่างนั้น แผ่ไปสู่ทิศที่ ๔ ก็อย่างนั้น และเธอมีจิตสหจรด้วยกรุณา อันกว้างขวาง เป็นส่วนใหญ่ หาประมาณมิได้ ไม่มีเวร ไม่มีพยาบาท แผ่ไปสู่โลกหมดทุกส่วน โดยประการทั้งปวง ในที่ทั้งปวง ทั้งเบื้องบน เบื้องต่ำ เบื้องขวาง

มีจิตสหจรด้วยมุทิตา แผ่ไปสู่ทิศที่ ๑ อยู่ แผ่ไปสู่ทิศที่ ๒ ก็อย่างนั้น แผ่ไปสู่ทิศที่ ๓ ก็อย่างนั้น แผ่ไปสู่ทิศที่ ๔ ก็อย่างนั้น และเธอมีจิตสหจรด้วยมุทิตา อันกว้างขวาง เป็นส่วนใหญ่ หาประมาณมิได้ ไม่มีเวร ไม่มีพยาบาท แผ่ไปสู่โลกหมดทุกส่วน โดยประการทั้งปวง ในที่ทั้งปวง ทั้งเบื้องบน เบื้องต่ำ เบื้องขวาง

มีจิตสรวลด้วยอุเบกขา แผลไปสู่วิเศษที่ ๑ อยู่ แผลไปสู่วิเศษที่ ๒ ก็อย่างนั้น แผลไปสู่วิเศษที่ ๓ ก็อย่างนั้น แผลไปสู่วิเศษที่ ๔ ก็อย่างนั้น และเขามีจิตสรวลด้วยอุเบกขา อันกว้างขวาง เป็นส่วนใหญ่ หาประมาณมิได้ ไม่มีเวร ไม่มีพยาบาท แผลไปสู่อุภยทุกส่วน โดยประการทั้งปวง ในที่ทั้งปวง ทั้งเบื้องบน เบื้องต่ำ เบื้องขวาง

เปรียบเหมือนคนเป่าสังข์ ผู้มีกำลังย่อมเป่าสังข์ให้ได้ยินได้ทั้งสี่ทิศโดยไม่ยาก ฉนใด ในเมตตาคเจโตวิมุติ (กรุณาเจโตวิมุติ..., มุทิตาเจโตวิมุติ..., อุเบกขาเจโตวิมุติ...) ที่เจริญแล้วอย่างนี้ กรรมชนิดที่ทำอย่างมีขีดจำกัด ย่อมไม่มีเหลืออยู่ ไม่ตั้งอยู่ในนั้น ก็ฉนนั้น

สระโบกขรณี มีน้ำใสจีด เย็น สะอาด มีท่าอันดี น่ารื่นรมย์ ถ้าบุรุษมาแต่ทิศตะวันออก ทิศตะวันตก ทิศเหนือ ทิศใต้ และจากที่ไหนๆ อันความร้อนแผดเผา ร่ำร้อน ลำบาก กระหาย อยากดื่ม่น้ำ เขามาถึงสระโบกขรณีนั้นแล้ว ก็บรรเทาความอยากดื่ม่น้ำ และความกระวนกระวายเพราะความร้อนเสียได้ แม้ฉนใด เธอมาถึงธรรมวินัยที่ตถาคตประกาศแล้ว เจริญเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขาอย่างนั้น ย่อมได้ความสงบจิต ฃน ภายใน ก็ฉนนั้นเหมือนกัน เรากล่าวว่าเป็นผู้ปฏิบัติข้อปฏิบัติอันดียิ่ง

เมื่อใดเธอเจริญสมาธิอย่างนี้ เจริญดีแล้ว เมื่อนั้น เธอจักเดินไปทางใดทางๆ ก็จักเดินเป็นสุขในทางนั้นๆ ยืนอยู่ในที่ใดๆ ก็จักยืนเป็นสุขในที่นั้นๆ นั่งอยู่ในที่ใดๆ ก็จักนั่งอยู่เป็นสุขในที่นั้นๆ นอนอยู่ที่ใดๆ ก็จักนอนเป็นสุขในที่นั้นๆ ๕

(ความเต็มดูได้ในพระสูตรดังกล่าวนี้)

พระสุตตันตปิฎก เล่ม ๑๕ อังคุตตรนิกาย สัตตก-อฏฐก-นวกนิบาต หน้า ๒๓๘ ข้อ ๑๖๐

พระสุตตันตปิฎก เล่ม ๔ มัชฌิมนิกาย มูลป็นณาสก หน้า ๓๖๒ ข้อ ๔๘๒

อริยสัจจากพระโอบุษฐ์ ภาคปลาย หน้า ๑๒๙๘