

## การเจริญเมตตา (หรือการเจริญพรหมวิหาร)

เธอพึงศึกษาอย่างนี้ว่า จิตของเราจักตั้งมั่น ดำรงอยู่ด้วยดีในภายใน และธรรมอันเป็นบาปอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว จักไม่ครอบงำจิตได้ เมื่อใด จิตของเธอเป็นจิตตั้งมั่น ดำรงอยู่ด้วยดีแล้วในภายใน และธรรมอันเป็นบาปอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว ไม่ครอบงำจิตได้ เมื่อนั้น เธอพึงศึกษาอย่างนี้ว่า เราจักเจริญ กระทำให้มากซึ่งเมตตาเจโตวิมุ ตติ, กรุณาเจโตวิมุ ตติ, มุทิตาเจโตวิมุ ตติ, อุเบกขาเจโตวิมุ ตติ ทำให้เป็นดุจยาน ทำให้เป็นที่ตั้ง ให้มั่นคง สัมปรารภดีแล้ว

เมื่อเธอพิจารณาเห็นตนบริสุทธิ์ พ้นแล้วจากบาปอกุศลที่เกิดขึ้น ปราโมทย์ก็เกิด เมื่อเธอเกิดปราโมทย์แล้ว ปีติก็เกิด เมื่อเธอมีใจประกอบด้วยปีติแล้ว กายก็สงบรับ ผู้มีกายสงบรับย่อมเสวยสุข จิตของผู้มีสุขย่อมตั้งมั่นเป็นสมาธิ

เธอมีจิตสหระคด้วยเมตตา แผ่ไปสู่ทิศที่ ๑ อยู่ แผ่ไปสู่ทิศที่ ๒ ก็อย่างนั้น แผ่ไปสู่ ทิศที่ ๓ ก็อย่างนั้น แผ่ไปสู่ทิศที่ ๔ ก็อย่างนั้น และเธอมีจิตสหระคด้วยเมตตา อันกว้างขวาง เป็นส่วนใหญ่ หาประมาณมิได้ ไม่มีเวร ไม่มีพยาบาท แผ่ไปทั้งเบื้องบน เบื้องต่ำ เบื้องขวาง ทั่วทุกทาง เสมอหน้ากันตลอดโลกทั้งปวงที่มีอยู่

มีจิตสหระคด้วยกรุณา แผ่ไปสู่ทิศที่ ๑ อยู่ แผ่ไปสู่ทิศที่ ๒ ก็อย่างนั้น แผ่ไปสู่ ทิศที่ ๓ ก็อย่างนั้น แผ่ไปสู่ทิศที่ ๔ ก็อย่างนั้น และเธอมีจิตสหระคด้วย กรุณา อันกว้างขวาง เป็นส่วนใหญ่ หาประมาณมิได้ ไม่มีเวร ไม่มีพยาบาท แผ่ไปทั้งเบื้องบน เบื้องต่ำ เบื้องขวาง ทั่วทุกทาง เสมอหน้ากันตลอดโลกทั้งปวงที่มีอยู่

มีจิตสหระคด้วยมุทิตา แผ่ไปสู่ทิศที่ ๑ อยู่ แผ่ไปสู่ทิศที่ ๒ ก็อย่างนั้น แผ่ไปสู่ ทิศที่ ๓ ก็อย่างนั้น แผ่ไปสู่ทิศที่ ๔ ก็อย่างนั้น และเธอมีจิตสหระคด้วย มุทิตา อันกว้างขวาง เป็นส่วนใหญ่ หาประมาณมิได้ ไม่มีเวร ไม่มีพยาบาท แผ่ไปทั้งเบื้องบน เบื้องต่ำ เบื้องขวาง ทั่วทุกทาง เสมอหน้ากันตลอดโลกทั้งปวงที่มีอยู่

มีจิตสหระคด้วยอุเบกขา แผ่ไปสู่ทิศที่ ๑ อยู่ แผ่ไปสู่ทิศที่ ๒ ก็อย่างนั้น แผ่ไปสู่ ทิศที่ ๓ ก็อย่างนั้น แผ่ไปสู่ทิศที่ ๔ ก็อย่างนั้น และเธอก็มีจิตสหระคด้วยอุเบกขา อันกว้างขวาง เป็นส่วนใหญ่ หาประมาณมิได้ ไม่มีเวร ไม่มีพยาบาท แผ่ไปทั้งเบื้องบน เบื้องต่ำ เบื้องขวาง ทั่วทุกทาง เสมอหน้ากันตลอดโลกทั้งปวงที่มีอยู่

สระโบกขรณี มีน้ำใสจืด เย็น สะอาด มีท่าอันดี นำรื่นรมย์ ถ้ำบุรุษมาแต่  
ทิศตะวันออก ทิศตะวันตก ทิศเหนือ ทิศใต้ และจากที่ไหนๆ อันความร้อนแผดเผา  
เราร้อน ลำบาก ระหาย อยากดื่มน้ำ เขามาถึงสระโบกขรณีนั่นแล้ว ก็บรรเทาความอยาก  
ดื่ม น้ำ และความกระวนกระวายเพราะความร้อนเสียได้ แม้ฉันทิ เธอมาถึงธรรมวินัย  
ที่ตถาคตประกาศแล้ว เจริญเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขาอย่างนั้น ย่อมได้  
ความสงบจิต ฌ ภายใน ก็ฉันทิ เหมือนกัน เรากล่าวว่าเป็นผู้ปฏิบัติข้อปฏิบัติอันดียิ่ง

เปรียบเหมือนคนเป่าสังข์ ผู้มีกำลัง ย่อมเป่าสังข์ให้ได้ยินได้ทั้งสี่ทิศโดยไม่ยาก  
ฉันทิ ในเมตตาเจโตวิมุตติ (กรุณาเจโตวิมุตติ...มุทิตาเจโตวิมุตติ...อุเบกขาเจโตวิมุตติ...)  
ที่เจริญแล้วอย่างนี้ กรรมชนิดที่ทำอย่างมีขีดจำกัด ย่อมไม่มีเหลืออยู่ ไม่ตั้งอยู่ในนั้น  
ก็ฉันทิ

เมื่อใดเธอเจริญสมาธิอย่างนี้ เจริญดีแล้ว เมื่อนั้น เธอจักเดินไปทางใดๆ  
ก็จักเดินเป็นสุขในทางนั้นๆ ยืนอยู่ที่ใดๆ ก็จักยืนเป็นสุขในที่นั้นๆ นั่งอยู่ที่ใดๆ  
ก็จักนั่งอยู่เป็นสุขในที่นั้นๆ นอนอยู่ที่ใดๆ ก็จักนอนเป็นสุขในที่นั้นๆ

เมื่อเมตตาเจโตวิมุตติอันบุคคลเสพมาแต่แรก ให้เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว  
ทำให้เป็นดุจยานที่เทียมดีแล้ว ทำให้เป็นที่ตั้ง ประพฤติสังฆมณีอย่าง ประราภสมมาเสมอ  
ดีแล้ว พึงหวังอานิสงส์ ๑๑ อย่าง คือหลับเป็นสุข ๑ ตื่นเป็นสุข ๑ ไม่ฝันร้าย ๑  
เป็นที่รักของพวกมนุษย์ ๑ เป็นที่รักของพวกอมมนุษย์ ๑ เทพยดาร์กษา ๑ ไฟก็ดี ยาพิษก็ดี  
ศาสตราก็ดี ไม่ต้องบุคคลนั้น ๑ จิตตั้งมั่นได้รวดเร็ว ๑ สีหน้าผุดผ่อง ๑ ไม่หลงทำกาละ ๑  
เมื่อยังไม่บรรลุลุณวิเศษที่ยิ่งขึ้นไป ย่อมเกิดในพรหมโลก ๑ เมื่อเมตตาเจโตวิมุตติ  
อันบุคคลเสพมาแต่แรก ให้เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ทำให้เป็นดุจยานที่เทียม ดีแล้ว  
ทำให้เป็นที่ตั้ง ประพฤติสังฆมณีอย่าง ประราภสมมาเสมอดีแล้ว พึงหวังอานิสงส์ ๑๑ นี้แล.

ความเต็มดูได้ในพระสูตรดังกล่าวนี้

พระสูตรตันตปิฎก เล่ม ๑๕ อังคุตตรนิกาย สัตตก-อัฐก-นวกนิบาต หน้า ๒๓๘ ข้อ ๑๖๐

พระสูตรตันตปิฎก เล่ม ๔ มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก หน้า ๓๖๒ ข้อ ๔๘๒

อริยสัจจากพระโอบฐ ภาคปลาย หน้า ๑๒๕๘

พระสูตรตันตปิฎก เล่ม ๑๖ อังคุตตรนิกาย ทสก-เอกาทสกนิบาต หน้า 316 ข้อ ๒๒๒