



บทแผ่เมตตา

มหาเมตตาคาถา

แผ่เมตตากันไหม ? แผ่ให้ถึงที่สุด...
แผ่ให้ทุกสรรพสิ่งในโลก ให้พวกเขาได้รับอย่างถ้วนทั่ว
ผู้ที่แผ่เมตตาอยู่เสมอ จะได้รับบารมีเพิ่มขึ้นอย่างไม่สิ้นสุด !!

สำนักพิมพ์
สยามคณเดศ

ฉบับแปลโดย : พัทธกษ โคว์วันชัย

แจกฟรี !!

“ มหาเมตตาคาถา ”

บทแผ่เมตตาอย่างไรที่สิ้นสุด

สวดเพื่อแผ่เมตตาให้สรรพสิ่งบนโลกและนอกจักรวาล

ผู้ใดต้องการสร้างบารมีในชาตินี้

ขอจงแผ่เมตตาให้เป็นนิสัย

เพื่อเหล่าเทวดาและดวงวิญญาณจะได้อนุโมทนา

...ขอบพระคุณ...

วัดถ่านเคียง แห่งมูลนิธิถ่านเคียง รัฐปีนัง ประเทศมาเลเซีย
ที่เอื้อเพื่อเนืองมนต์ภาษาบาลี ภาษาจีน และภาษาอังกฤษ

ศูนย์พัฒนาจิตเฉลิมพระเกียรติบ้านวังเมือง อ.ท่ายเหมือง จ.พังงา
และบทความเรื่องการแผ่เมตตาจาก larndham.org / dhammajak.net / 84000.org

คำนำ

หนังสือ "มหาเมตตาคาถา : บทแผ่เมตตาอย่างไรที่สิ้นสุด" เล่มนี้ เกิดขึ้นจากความตั้งใจของทีมงานเว็บไซต์สยามคณศ ที่ต้องการจัดทำเอกสาร บทสวดมนตร์ ธรรมะและหลักปรัชญาอันลึกซึ้งในศาสนาพุทธ เข้าไว้ด้วยกัน แล้วจัดทำเป็นเอกสารชนิด PDF เพื่อเผยแพร่บนเครือข่ายอินเทอร์เน็ตให้ศาสนิกชนได้รับไปอ่าน ศึกษา ปฏิบัติ ให้เข้าถึงซึ่งบทสวดและธรรมะอันเป็นมงคล

ผู้แปลได้รับเนื่อมนต์การแผ่เมตตานี้ มาจาก วัดถ้ำเขียง แห่งมูลนิธิถ้ำเขียง รัฐปีนัง ประเทศมาเลเซีย ทั้งเนื่อมนต์ต้นฉบับภาษาบาลี คำแปลภาษาจีนและภาษาอังกฤษ จากพระอาจารย์ของทางมูลนิธิฯ ซึ่งผู้แปลมีความศรัทธาในมูลนิธิแห่งนี้เป็นอย่างยิ่ง จึงขอกล่าวถึงไว้ เพื่อเป็นการประกาศเกียรติคุณมา ณ ที่นี้

เว็บไซต์สยามคณศ และ สำนักพิมพ์สยามคณศ ได้ดำเนินการผลิตสื่อเว็บไซต์ สิ่งพิมพ์ต่างๆ ที่เน้นเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับเทพเจ้าและคำสอนในศาสนาพราหมณ์-ฮินดู มาโดยตลอด แต่ผู้ศรัทธาที่บูชาเทพเจ้าฮินดูในประเทศไทยส่วนใหญ่ก็คือพุทธศาสนิกชน ที่หันมาบูชาเทพเจ้าของฮินดูด้วยความศรัทธาในพระบารมีและเพื่อขอพรให้เป็นสิริมงคลแก่ตน และพุทธศาสนิกชนส่วนใหญ่ก็ย่อมไม่เปลี่ยนวิถีชีวิตและความศรัทธาไปนับถือศาสนาฮินดู อีกทั้งทีมงานสยามคณศหลายๆ ท่านก็นับถือศาสนาพุทธ การที่เว็บไซต์สยามคณศได้เผยแพร่ทั้งความรู้ในศาสนาพราหมณ์-ฮินดู และศาสนาพุทธควบคู่กันไป โดยไม่เก็บค่าใช้จ่ายใดๆ ก็ย่อมก่อให้เกิดประโยชน์กับผู้ศรัทธามากกว่า เพราะเราเชื่อว่า ธรรมะคำสอนของทุกศาสนาในโลก เป็นสิ่งที่ประเสริฐยิ่ง สมควรเผยแพร่และอนุรักษ์ไว้ไม่ให้สูญหาย แม้ว่าเทคโนโลยีจะก้าวหน้าไปเพียงใดก็ตาม

โครงการแปล และรวบรวมบทสวดมนตร์ ธรรมะและปรัชญาในพุทธศาสนา เพื่อจัดทำเป็นเอกสารและเผยแพร่ในเว็บไซต์สยามคณศ จะเป็นภารกิจที่ทีมงานสยามคณศกระทำอย่างเคร่งครัดควบคู่ไปกับการเผยแพร่ศาสนาพราหมณ์-ฮินดู ให้ประชาชนชาวไทยผู้ศรัทธาได้มีทางเลือกในการศึกษาต่อไป

ขอให้ผู้อ่านทุกท่านจงมีความสุข...บุญรักษาครับ

...สยามคณศ...

สำนักพิมพ์สยามคณศ | เว็บไซต์ www.Siamganesh.com

siamganesh@gmail.com | twitter.com/siamganesh

แม่เมตตา หนีกกรรม!!

ผู้ใดกรรมหนัก มีหนี้สิน มีโรคภัย

ชีวิตลุ่มจม ความรักล้มเหลว ครอบครัวฉิบหาย ฯลฯ

จงเร่งแม่เมตตาเสียเถิด แม่ให้สรรพชีวิตบนโลกนี้

...ชีวิตจะดีขึ้นได้ ถ้าแม่เมตตา...

กรรมชั่วนั้นแก้ไม่ได้

แต่ทิ้งระยะห่างได้!!

สวดมนต์เป็นนิมิต อธิษฐานจิตเป็นประจำ

อโหสิกรรมก่อนค่อยแผ่เมตตา

โดย : พระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่อจรัญ จิตธัมโม)

การสวดมนต์เป็นนิมิตนี้ มุ่งให้จิตแนบสนิท ติดในคุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ จิตใจจะสงบเยือกเย็นเป็นบัณฑิต มีความคิดสูง ภูมิฐานะทั้งหลาย ก็จะคลายหายไป เราจะได้รับอานิสงส์ เป็นผลของตนเองอย่างนี้ จากสวดมนต์เป็นนิมิต

การอธิษฐานจิตเป็นประจำนั้น มุ่งหมายเพื่อแก้กรรมของผู้มีกรรม จากการกระทำครั้งอดีต ที่เรารำลึกได้ และจะแก้กรรมในปัจจุบัน เพื่อสู่นาคด ก่อนที่จะมีเวรมีกรรม ก่อนอื่นใด เราทราบเราเข้าใจแล้ว โปรดอโหสิกรรมแก่สัตว์ทั้งหลาย เราจะไม่วอกแวกก่อกรรมก่อภัยพิบัติ ไม่มีเสนียดจัญไรติดตัวไปเรียกว่า เปลา ปราศจากทุกข์ ถึงบรมสุข คือนิพพานได้ เราจะรู้ได้ว่ากรรมติดตามมา และเราจะแก้กรรมอย่างไร ในเมื่อกรรม ตามมาทันถึงตัวเรา เราจะรู้ตัวได้อย่างไร เราจะแก้อย่างไร เพราะมันเป็นเรื่องที่แล้ว ๆ มา

การอโหสิกรรม หมายความว่า เราไม่โกรธ ไม่เกลียด เรามีเวรกรรมต่อกันก็ให้อภัยกัน อโหสิกันเสีย อย่างที่ท่านมาอโหสิกรรม ณ บัดนี้ ให้อภัยซึ่งกันและกัน พอให้อภัยได้ ท่านก็แผ่เมตตาได้ ถ้าท่านมี อารมณ์ค้างอยู่ในใจ เสียสัจจะ ผูกใจ โกรธ อิจฉาริษยา อาสวะไม่สิ้น ไหนเลยละท่านจะแผ่เมตตาออกได้ เราจึงไม่พ้นเวรพันกรรมในขณะนี้ การอโหสิกรรมไม่ใช่ทำง่าย

วิธีการแผ่เมตตาและอุทิศส่วนกุศล

โดย : พระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่อจรัญ จิตธัมโม)

วันนี้จะขอฝากญาติโยมไว้ การอุทิศส่วนกุศล และการแผ่ส่วนกุศลไม่เหมือนกัน การแผ่คือการแผ่ขยาย เป็นการเคลียร์พื้นที่ แผ่ส่วนบุญออกไป เรียกว่า สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่เจ็บตายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น เรียกว่าการแผ่แผ่ขยาย แต่การอุทิศให้ เป็นการให้โดยเจาะจง ถ้าเราจะให้ตัวเองไม่ต้องบอก ไม่ต้องบอกว่าขอให้ข้าพเจ้ารวย ขอให้ข้าพเจ้าดี ขอให้ข้าพเจ้าหมดหนี้ ทำบุญก็รวยเอง เราเป็นคนทำ เราก็เป็นคนได้ และการให้บิดามารดานั้น ก็ไม่ต้องออกชื่อแต่ประการใด ลูกทำดีมีปัญญา ได้ถึงพ่อแม่ เพราะใกล้ตัวเรา พ่อแม่อยู่ในตัวเรา เราสร้างความดีมากเท่าไรจะถึงพ่อแม่ มากเท่านั้น เรามีลูก ลูกเราดี ลูกมีปัญญา พ่อแม่ก็ชื่นใจโดยอัตโนมัติ ไม่ต้องไปบอก

ผู้ปรารถนาจะปลุกเมตตาให้งอกงามอยู่ในจิต พึงปลุกด้วยการคิดแผ่ ในเบื้องต้นแผ่ไปโดยเจาะจงก่อน ในบุคคลที่ชอบพอ มีมารดา บิดา ญาติมิตร เป็นต้น โดยนัยว่าผู้ั้น ๆ จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียน ไม่มีทุกข์ มีสุขสวัสดิรักษาตนเถิด เมื่อจิตได้รับการฝึกหัดคุ้นเคยกับเมตตาเข้าแล้ว ก็แผ่ขยายให้กว้างออกไปโดยลำดับดังนี้ ในคนที่เฉย ๆ ไม่ชอบไม่ชัง ในคนไม่ชอบน้อย ในคนที่ไม่ชอบมาก ในมนุษย์และดิรัจฉานไม่มีประมาณ เมตตาจิต เมื่อคิดแผ่กว้างออกไปเพียงใด มิตรและไมตรีก็มีความกว้างออกไปเพียงนั้น เมตตา ไมตรีจิตมิใช่อำนวยความสุขให้เฉพาะบุคคล ย่อมให้ความสุขแก่ชนส่วนรวมตั้งแต่สองคนขึ้นไป คือ หมู่ชนที่มีไมตรีจิตต่อกัน ย่อมหมดความระแวง ไม่ต้องจ่ายทรัพย์ จ่ายสุข ในการระวังหรือเตรียมรุกรับ มีโอกาสประกอบกิจการงาน อันเป็นประโยชน์แก่ตนเอง และหมู่เต็มที มีความเจริญรุ่งเรืองและความสงบสุขโดยส่วนเดียว

แผ่เมตตา

เมื่อถูกทุกข์ร้อนเราจนเร้าร้อนเผาผลาญ ไม่ว่าจักด้วยไฟของความขุ่นเคือง ขัดข้อง คับแค้นใจ เนื่องจากโมหะ หรือโทสะ ด้วยคิดว่าถูกเอารัดเอาเปรียบ หรือด้วยไฟแห่งริษยาหรือพยาบาท หรือเจ้าคิดเจ้าแค้นก็ตามที่ ให้พึงใช้การแผ่เมตตาเป็นเครื่องบรรเทา

ในการปฏิบัติแรก ๆ หรือในเวลาที่ทุกข์เหล่าใดเหล่านั้นรุ่มร่าอยู่ แรกปฏิบัติในการแผ่เมตตานั้น จิตย่อมไม่ราบรื่นหรือไหลลื่น มีอาการสะดุดหรืออึดอัดขัดใจเมื่อตั้งจิตคิดแผ่เมตตาถึงบุคคลหรือสิ่งทำให้เกิดปฏิกิริยา คือความขัดเคือง ขุ่นข้อง หรือโทสะ เนื่องจากย่อมเกิดการผัสสะกับเหล่าสิ่งขุ่นข้องหมองใจจนเกิดทุกข์เวทนาขึ้นบ้างเป็นธรรมดา อันยอมเป็นไปดังนี้เป็นเรื่องปกติธรรมดาในเบื้องต้น แต่เมื่อปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอด้วยจิตที่ตั้งใจมั่น และร่วมด้วยการปล่อยวางจากการฟุ้งซ่านหรือนึกปรุงแต่ง และถ้ายิ่งด้วยความมีสติระลึกด้วยความเข้าใจในธรรม (ธรรมชาติ) ของสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงที่ล้วนย่อมมีกิเลสตัณหา ดำเนินไปตามสังสารวัฏตามวงจรปฏิจจสมุปบาทเช่นนี้เองเป็นธรรมดา หรือสติระลึกในสังขารทั้งปวงว่า ล้วน อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จิตก็จะบรรเทาอาการสะดุดติดขัดเมื่อระลึกถึงทุกข์คือบางคนหรือบางสิ่งเหล่าใดเหล่านั้นขึ้นมา และเมื่อกระทำบ่อยครั้ง ในที่สุดก็ย่อมสามารถแผ่เมตตาได้อย่างราบรื่นเต็มกำลัง

แผ่เมตตา เป็น ตัทธคปหาน คือเป็นธรรมคู่ปรับหรือปฏิบัติกับ **โทสะ** หรือ **ปฏิกะ** กล่าวคือ เป็นสิ่งที่อยู่ร่วมกันไม่ได้ อุปมาดั่งน้ำ กับไฟ นั้นเอง เมื่อสิ่งหนึ่งเกิดหรือเจริญงอกงามขึ้น อีกสิ่งหนึ่งอันเป็นผลย่อมต้องดับไปหรือไม่กำเริบเสิบสาน, เมื่อปฏิกะดับไป ย่อมเสวยสุขโดยธรรมคือธรรมชาติ แล้วประกอบด้วยการไม่ปรุงแต่งฟุ้งซ่านไปก่อทุกข์อีก และเมื่อกระทำบ่อยเป็นเอนกอยู่เนื่องๆ จิตย่อมตั้งมั่น ก็มีอานิสงส์ดังจะกล่าวต่อไปนี้

อานิสงส์จากการแผ่เมตตา

ผู้เจริญเมตตาธรรมอยู่เสมอ จนนึกมั่นในเมตตาที่มีเมตตาเป็นคุณสมบัติประจำใจ
จะได้รับอานิสงส์ คือผลดี 11 ประการ คือ

1. กลับก็เป็นสุข
2. ตื่นก็เป็นสุข
3. ไม่ฝันร้าย
4. เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย
5. เป็นที่รักของอมมนุษย์ทั้งหลาย
6. เทวดาย่อมรักษา
7. ไม่ต้องภัยจากไฟ ยาพิษ หรือศัตรูวุ่น
8. จิตเป็นสมาธิง่าย
9. สีสหน้าผ่องใส
10. เมื่อจะตาย ใจก็สงบ ไม่หลงใหลไร้สติ
11. ถ้ายังไม่บรรลุนิพพานที่สูงกว่า ย่อมเข้าถึงพรหมโลก

อานิสงส์จากการแผ่เมตตา

โดย : สมเด็จพระพุฒาจารย์ (โต พรหมรังสี)

ผู้ปฏิบัติธรรมนั้น ต้องรู้จักคำว่า **แผ่เมตตา** คือต้องเข้าใจว่า ความวิเวกวิงว่งแห่งการคิดนึกของเราแต่ละบุคคลนั้น มีกระแสแห่งธาตุไฟผสมอยู่ในจิตและวิญญาณกระจายออกไปเมื่อจิตของเรามีเจตนาบริสุทธิ์ เมื่อจิตของเราเป็นมิตรกับทุกคน เมื่อนั้นเขาก็ย่อมเป็นมิตรกับเรา เสมือนหนึ่งเราให้เขากินอาหาร คนที่กินอาหารนั้นย่อมคิดถึงคุณของเราหรืออีกนัยหนึ่งว่าเราผูกมิตรกับเขา เขาก็ย่อมเป็นมิตรกับเรา แม้แต่คนอันธพาล เราแผ่เมตตาจิตให้ทุกวัน สักวันหนึ่งเขาก็ต้องเป็นมิตรกับเราจนได้ เมื่อจิตเรามีเจตนาดีต่อดวงวิญญาณทุก ๆ ดวง ดวงวิญญาณทุก ๆ ดวง ย่อมรู้กระแสแห่งจิตของเรา เรียกว่ามนุษย์เรานี้มีกระแสธาตุไฟออกจากสังขาร เพราะเป็นพลังแห่งการนั่งสมาธิจิต วิญญาณจะสงบ ธาตุทั้ง 4 นั้น จะเสมอแล้วจะเปล่งเป็นพลังงานออกไป

ฉะนั้น ผู้ที่นั่งสมาธิปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ จิตแน่วแน่แล้ว โรคที่เป็นอยู่มันจะหายไป ถ้าสังขารนั้นไม่ใช่จะพังเต็มทีแล้ว คือไม่ถึงวาระสิ้นอายุขัย หรือว่าสังขารนั้นร่วงโรยเกินไปแล้ว ก็จะทำให้มัน กระชุ่มกระชวยได้หรือจะให้มันสบายหายเป็นปกติดังเดิมได้

...ขอจงเป็นสุขเป็นสุขเถิด..

วิธีการเจริญเมตตา (แผ่เมตตา) นั้น เราสามารถกระทำได้โดยการแผ่สติให้
ครอบคลุมทั่วร่างกาย ตัวตัวพร้อมเอาไว้ จากนั้นจึงน้อมระลึกถึงอารมณ์
เมตตาความปรารถนาดีที่ต้องการให้ผู้อื่นเป็นสุข พ้นจากความทุกข์และสิ่งไม่ดี
ทั้งหลาย ให้บังเกิดขึ้นภายในร่างกายของเราก่อน ให้กายของเรานั้นคลุกเคล้าไป
ด้วยกระแสอารมณ์ของเมตตานั่น เมื่อจิตมีกำลัง มีสมาธิมากขึ้น กระแสเมตตาจิต
นี้จะน้อมแผ่จนกระจายออกไปทั่วทิศทั่วทาง ยิ่งจิตมั่นคงปล่อยวางจากความคิด
และอารมณ์อื่นได้มากเท่าไร กระแสของเมตตาจิตนี้ก็จะยิ่งมีกำลังและแผ่
กระจายออกไปกว้างขวางมากเท่านั้น

หรือบางครั้ง เพียงแค่เราทำจิตให้สงบปราศจากความเศร้าหมองของใจ มีจิตที่
ดำรงตั้งมั่นเป็นสมาธิอยู่ แล้วแผ่กระแสความสงบนั้นให้ครอบคลุมทั่วร่างกายทั่ว
ตัวพร้อม ก็อาจสงเคราะห์เป็นเหมือนการแผ่เมตตาได้เช่นกัน (เพราะจิตที่ไม่มี
ความโกรธ ไม่มีความผูกโกรธเอาไว้)

สำหรับกรณีที่จะแผ่เมตตาให้กับบุคคลนั้น ก็ให้กระทำหลังจากที่จิตดำรงตั้งมั่น
เป็นสมาธิ มีกายคลุกเคล้าไปด้วยอารมณ์แห่งเมตตาได้แล้ว จึงค่อยน้อมแผ่ไป
ให้กับบุคคลนั้น โดยอาศัยการนึกถึงบุคคลนั้นแล้วน้อมอารมณ์ความรู้สึกจากกาย
ให้ส่งต่อไปยังความคิดที่กำลังนึกถึงบุคคลนั้น (หากลืมตาเห็นบุคคลนั้นอยู่ก็ให้
น้อมความรู้สึกออกไปทั้งทางกายและดวงตาด้วย หรือ อาจจะน้อมแค่เฉพาะ
ความรู้สึกส่งไปให้โดยที่ตาเราไม่จำเป็นต้องมองไปทางบุคคลนั้นก็ได้)

อานิสงส์ของการเจริญเมตตา (อัปป์มัญญา) เช่นนี้ นอกจากจะทำให้เป็นที่รักของ
เทวดาและมนุษย์ทั้งหลายแล้ว ยังส่งผลช่วยในการบรรเทาวิบากกรรมที่ไม่ดีให้
เบาบางลง และทำให้เจ้ากรรมนายเวรอโหสิกรรมให้กับเราได้ง่ายขึ้น ทำให้ชีวิต
ประสบแต่สิ่งที่ดี เป็นทางมาแห่งโภคทรัพย์ ลาภยศทั้งหลาย คลาดแคล้ว
ปลอดภัยจากอันตรายหรือสิ่งไม่ดีทั้งหลาย รวมทั้งเป็นวิหารธรรมที่เป็นเครื่องอยู่
ของจิตอันทำให้มีความสุขในปัจจุบัน

นมัสการพระรัตนตรัย

อิมิณา สักกาเรนะ พุทฺธัง อะภิปูชะยามิ

อิมิณา สักกาเรนะ ฐัมมํ อะภิปูชะยามิ

อิมิณา สักกาเรนะ สังฆัง อะภิปูชะยามิ ฯ

กราบพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทฺโธ ภาคะวา พุทฺธัง ภาคะวันตัง อะภิวาเทมิ (กราบ)

สวากขาโต ภาคะวะตา ฐัมโม ฐัมมํ นะมัสสามิ (กราบ)

สุปะฏิปันโน ภาคะวะโต สาวะกะสังโฆ สังฆังนะมามิ (กราบ)

นมัสการพระพุทธเจ้า

นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทฺธัสสะ

นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทฺธัสสะ

นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทฺธัสสะ ฯ

ขอขมาพระรัตนตรัย

วันทามิ พุทฺธัง สัพพะमेโทสัง ขะมะเถเม ภันเต

วันทามิ ฐัมมํ สัพพะमेโทสัง ขะมะเถเม ภันเต

วันทามิ สังฆัง สัพพะमेโทสัง ขะมะเถเม ภันเต ฯ

นมัสการไตรสรณคมน์

พุทฺธัง สรณัง คัจฉามิ | ฐัมมัง สรณัง คัจฉามิ | สังฆัง สรณัง คัจฉามิ
ทุติยัมปิ พุทฺธัง สรณัง คัจฉามิ
ทุติยัมปิ ฐัมมัง สรณัง คัจฉามิ
ทุติยัมปิ สังฆัง สรณัง คัจฉามิ
ตะติยัมปิ พุทฺธัง สรณัง คัจฉามิ
ตะติยัมปิ ฐัมมัง สรณัง คัจฉามิ
ตะติยัมปิ สังฆัง สรณัง คัจฉามิ

บทสรรเสริญพระพุทฺธคุณ

อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทฺโธ
วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู อะนุตตะโร ปุริสสะทัมมะสาระถิ
สัสตถา เทวะมนุสสานัง พุทฺโธ ภะคะวาติ ฯ

บทสรรเสริญพระธรรมคุณ

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม สันทิฏฐิโก อะกาลิโก เอหิปัสสิโก โอปะนะยิโก
ปัจจุตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ ฯ

บทสรรเสริญพระสังฆคุณ

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา
เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
อาหุเนยโย ปาหุเนยโย ทักขิเนยโย อัญชะลีกะระณีโย
อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ ฯ

คาถาแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย

สัพเพ สัตตา อะเวรา โหนตุ
อัปพะยาปัชฌา โหนตุ
อะนีฆา โหนตุ
สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ

สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งสิ้น
จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย
จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย
จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย
จงมีความสุขกาย สุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเทอญ

คาถาแผ่เมตตาแก่ตนเอง

อะหัง สุขิโต โหมิ อะหัง นิตทุกโข โหมิ อะหัง อะเวโร โหมิ อะหัง อัปยาปัชฌโ
มิ สุขี อัตตานัง ปะริหะรามิ

ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากความทุกข์ ขอให้ข้าพเจ้า
ปราศจากเวร ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากอุปสรรคอันตรายทั้งปวง ขอให้ข้าพเจ้าจงมี
ความสุขกายสุขใจ รักษากายวาจาใจให้พ้นจากความทุกข์ภัยทั้งปวงเถิด

บทแผ่เมตตาแบบ "อโนธิสผรณา"

แผ่เมตตาโดย ไม่เจาะจง ผู้รับ

การแผ่เมตตาโดยไม่เจาะจงผู้รับนั้น สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ระบุไว้ว่ามีอยู่ 5 ประการคือ การแผ่ให้แก่ 1.สัตว์ (สรรพสัตว์ทั้งหลาย) 2.ปาณา (สิ่งมีชีวิตที่มีลมปราณทั้งหลาย) 3.ภูตา (เหล่าภูตทั้งหลาย) 4.บุคคลา (บุคคลทั้งหลาย) 5.อรรถภาวปริยาปันหา (ผู้มีตัวตนตามอรรถภาพทั้งหลาย)

ให้ใช้บทสวดเพื่อแผ่เมตตาดังต่อไปนี้

สัพเพ สัตตา อะเวรา อภัยปัชฌา อะนีฆา สุขี อัตตานัง परिहरันตุ ฯ

สัพเพ ปาณา อะเวรา อภัยปัชฌา อะนีฆา สุขี อัตตานัง परिहरันตุ ฯ

สัพเพ ภูตา อะเวรา อภัยปัชฌา อะนีฆา สุขี อัตตานัง परिहरันตุ ฯ

สัพเพ บุคคะลา อะเวรา อภัยปัชฌา อะนีฆา สุขี อัตตานัง परिहरันตุ ฯ

สัพเพ อรรถภาวปริยาปันหา อะเวรา อภัยปัชฌา อะนีฆา

สุขี อัตตานัง परिहरันตุ ตูติ ฯ

อิเมหิ ปัญจะหากาเรหิ อโนธิโส พระระณา เมตตาเจโตวิมุตติ ฯ

กะตะเมหิ สัตตะหากาเรหิ โอนิโส พระระณา เมตตาเจโตวิมุตติ ฯ

ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย สิ่งมีชีวิตทั้งหลาย ภูตทั้งหลาย บุคคลทั้งหลาย

ผู้มีตัวตนทั้งหลาย จงหมดเวรต่อกัน จงอย่าเบียดเบียนต่อกัน

ขอจงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด

บทแผ่เมตตาแบบ "โอธิสพรรณา"

แผ่เมตตาโดย เจาะจง ผู้รับ

การแผ่เมตตาโดยเจาะจงผู้รับนั้น สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ระบุไว้ว่ามีอยู่ 7 ประการคือ การแผ่ให้แก่ 1.อิตถิโย (หญิงทั้งหลาย สัตว์เพศเมียทั้งหลาย) 2.ปุริสา (ชายทั้งหลาย สัตว์เพศผู้ทั้งหลาย) 3.อริยา (พระอริยสงฆ์ทั้งหลาย) 4.อนริยา (ปุถุชนทั้งหลาย) 5.เทวา (เหล่าเทวดาทั้งหลาย) 6.มนุสสา (มนุษย์ทั้งหลาย) 7.วินิปาติกา (สัตว์ดิรัจฉาน เปรต อสุรกาย ผู้เกิดในภพต้องโทษทั้งหลาย)

ให้ใช้บทสวดเพื่อแผ่เมตตาดังต่อไปนี้

สัพเพ อิตถิโย อะเวรา อภัยปัชฌา อะนีฆา สุขี อัตตานัง परिहरันตุ ฯ

สัพเพ ปุริสา อะเวรา อภัยปัชฌา อะนีฆา สุขี อัตตานัง परिहरันตุ ฯ

สัพเพ อริยา อะเวรา อภัยปัชฌา อะนีฆา สุขี อัตตานัง परिहरันตุ ฯ

สัพเพ อนะริยา อะเวรา อภัยปัชฌา อะนีฆา สุขี อัตตานัง परिहरันตุ ฯ

สัพเพ เทวา อะเวรา อภัยปัชฌา อะนีฆา สุขี อัตตานัง परिहरันตุ ฯ

สัพเพ มนุสสา อะเวรา อภัยปัชฌา อะนีฆา สุขี อัตตานัง परिहरันตุ ฯ

สัพเพ วินิปาติกา อะเวรา อภัยปัชฌา อะนีฆา สุขี อัตตานัง परिहरันตุ ฯ

อิเมหิ สัตตะหากาเรหิ โอธิโส ณะระณา เมตตาเจโตวิมุตติ ฯ

กะตะเมหิ ทะสะหากาเรหิ ทิสสา ณะระณา เมตตาเจโตวิมุตติ ฯ

ขอให้สตรีทั้งหลาย บุรุษทั้งหลาย พระอริยสงฆ์ทั้งหลาย ปุถุชนทั้งหลาย
เหล่าเทวดาทั้งหลาย เหล่ามนุษย์ทั้งหลาย สัตว์ดิรัจฉาน เปรต อสุรกาย
ผู้เกิดในภพต้องโทษทั้งหลาย จงหมดเวรต่อกัน จงอย่าเบียดเบียนต่อกัน
ขอจงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด

มหาเมตตาคาถา

บทแผ่เมตตาอย่างไรที่สิ้นสุด

ได้รับเนื่อมนต์จาก วัดถ้ำนาคี เชียง แห่งมูลนิธิถ้ำนาคี เชียง ประเทศมาเลเซีย

ฉบับแปลโดย : พัทธกษ โคว์วันชัย

นำไปแจกจ่ายได้ ห้ามคัดลอกเพื่อจำหน่ายเด็ดขาด

อะหัง อะเวโร โหมิ | อัပ္พะยาปัชโฌ โหมิ | อะนีโฌ โหมิ
สุขี อุตตนาหัง ปะริหารามิ ฯ

มะมะ มาตาปิตุ | อาจารย์ยา จะ ญา ติมิตตา | สะพรหมมะ จาริโน จะ | อะเวรา
โหนดุ | อัပ္พะยาปัชฌา โหนดุ | อะนีฌา โหนดุ | สุขี อุตตนาหัง ปะริหารันตุ ฯ

อิมัสสะมิง อารามะ สัพเพ โยคินา | อะเวรา โหนดุ | อัပ္พะยาปัชฌา โหนดุ |
อะนีฌา โหนดุ | สุขี อุตตนาหัง ปะริหารันตุ ฯ

อิมัสสะมิง อารามะ สัพเพ ภิกขุ | สามะเณรา จะ | อุปาสะกา อุปาสิกาया จะ |
อะเวรา โหนดุ | อัပ္พะยาปัชฌา โหนดุ | อะนีฌา โหนดุ | สุขี อุตตนาหัง
ปะริหารันตุ ฯ

อัมมะหากัง จะตุปัจจายะทายะกา | อะเวรา โหนดุ | อัပ္พะยาปัชฌา โหนดุ |
อะนีฌา โหนดุ | สุขี อุตตนาหัง ปะริหารันตุ ฯ

อัมมะหากัง อารักขา เทวาตา | อิมัสสะมิง วิหารา | อิมัสสะมิง อาวาเส |
อิมัสสะมิง อารามะ | อารักขา เทวาตา | อะเวรา โหนดุ | อัပ္พะยาปัชฌา โหนดุ
| อะนีฌา โหนดุ | สุขี อุตตนาหัง ปะริหารันตุ ฯ

สัพเพ สัตตา | สัพเพ ปาณา | สัพเพ ภูตา | สัพเพ ปุคคะลา | สัพเพ อตตะภา
วา ปะริยาปันนา | สัพพา อิตถียो | สัพเพ ปุริสา | สัพเพ อะริยา |
สัพเพ อะนะริยา | สัพเพ เทวา | สัพเพ มะนุสสา | สัพเพ วินิปาติกา |
อะเวรา โหนตุ | อัप्พะยาปัชฌา โหนตุ | อะนีฆา โหนตุ |
สุขี อตตานัง ปะริहरันตุ ฯ

ทุกขา มุจันตุ | ยะถา ลัทธา สัมปัตติโต มะวิคัจฉันตุ | กัมมัสสะกา

ปุระถิมายะ ทิสายะ | ปัจจิมายะ ทิสายะ | อุตตะรายะ ทิสายะ |
ทักขินายะ ทิสายะ | ปุระถิมายะ อนุทิสายะ | ปัจจิมายะ อะอนุทิสายะ |
อุตตะระ อะอนุทิสายะ | ทักขินายะ อะอนุทิสายะ | หะตะฐิมายะ ทิสายะ |
อุปาริมายะ ทิสายะ | สัพเพ สัตตา | สัพเพ ปาณา | สัพเพ ภูตา |
สัพเพ ปุคคะลา | สัพเพ อตตะภาวา ปะริยาปันนา | สัพพา อิตถียो |
สัพเพ ปุริสา | สัพเพ อะริยา | สัพเพ อะนะริยา | สัพเพ เทวา |
สัพเพ มะนุสสา | สัพเพ วินิปาติกา | อะเวรา โหนตุ | อัप्พะยาปัชฌา โหนตุ |
อะนีฆา โหนตุ | สุขี อตตานัง ปะริहरันตุ ฯ

ทุกขา มุจันตุ | ยะถา ลัทธา สัมปัตติโต มา วิคัจฉันตุ | กัมมัสสะกา

อุทธัง ยาวะ ะวะคคา จะ | อะโร ยาวะ อวิจิจโต | สะมันตา จักกะวาเลสุ |
เย สัตตา ปะละวิจารณ์ | อัप्พะยาปัชฌา นิเวรา จะ | นิทุกขา จะ อนุปัตทะวา

อุทธัง ยาวะ ะวะคคา จะ | อะโร ยาวะ อะวิจิจโต | สะมันตา จักกะวาเลสุ |
เย สัตตา อุทักเขจारा | อัप्พะยาปัชฌา นิเวรา จะ | นิทุกขา จะ อนุปัตทะวา

อุทธัง ยาวะ ะวะคคา จะ | อโร ยาวะ อะวิจิจโต | สะมันตา จักกะวาเรสุ |
เย สัตตา ปะละวิจารณ์ | อัप्พะยาปัชฌา นิเวรา จะ | นิทุกขา จะ อนุปัตทะวา ฯ

ให้อ่านคำแปลดังต่อไปนี้

ขอให้ข้าพเจ้าจงสิ้นแล้วซึ่งศัตรูและภัยอันตราย
ขอให้ข้าพเจ้าจงสิ้นแล้วซึ่งการพยาบาลผู้อื่น
ขอให้ข้าพเจ้าจงสิ้นแล้วซึ่งความทุกข์กายทุกข์ใจ
ขอให้ข้าพเจ้าจงมีแต่ความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด

ขอให้ มารดา บิดา ของข้าพเจ้า
ครู อาจารย์ ญาติมิตร ของข้าพเจ้า
ผู้ตามรอยแห่งธรรมทั้งหลาย
จงสิ้นแล้วซึ่งเวรกรรม
จงสิ้นแล้วซึ่งการพยาบาลผู้อื่น
จงสิ้นแล้วซึ่งความทุกข์กายทุกข์ใจ
จงมีแต่ความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด

ขอให้ เหล่าโยคี ผู้ทรงศีล ทั้งหลายในอารามนี้
จงสิ้นแล้วซึ่งเวรกรรม
จงสิ้นแล้วซึ่งการพยาบาลผู้อื่น
จงสิ้นแล้วซึ่งความทุกข์กายทุกข์ใจ
จงมีแต่ความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด

ขอให้ เหล่าภิกษุ ทั้งหลายในอารามนี้
และเหล่าสามเณร ทั้งเหล่าอุบาสก เหล่าอุบาสิกา
จงสิ้นแล้วซึ่งเวรกรรม
จงสิ้นแล้วซึ่งการพยาบาลผู้อื่น
จงสิ้นแล้วซึ่งความทุกข์กายทุกข์ใจ
จงมีแต่ความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด

ขอให้ เหล่าผู้เกี่ยวพันทั้งหลาย ผู้ซึ่งบริจาจดุจจัย
จงสิ้นแล้วซึ่งเวรกรรม
จงสิ้นแล้วซึ่งการพยาบาลผู้อื่น
จงสิ้นแล้วซึ่งความทุกข์กายทุกข์ใจ
จงมีแต่ความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด

ขอให้ เหล่าเทพเทวดาทั้งหลาย ผู้ปกปักรักษาข้าพเจ้า
ทั้งในวิหารแห่งนี้ อาวาสแห่งนี้ อารามแห่งนี้
เหล่าเทวดาผู้อารักขาสถานที่แห่งนี้
จงสิ้นแล้วซึ่งเวรกรรม
จงสิ้นแล้วซึ่งการพยาบาลผู้อื่น
จงสิ้นแล้วซึ่งความทุกข์กายทุกข์ใจ
จงมีแต่ความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด

ขอให้ สรรพสัตว์ทั้งหลาย สิ่งมีชีวิตทั้งหลาย ภูตทั้งหลาย บุคคลทั้งหลาย ผู้มี
ตัวตนทั้งหลาย
สตรีและสัตว์เพศเมียทั้งหลาย บุรุษและสัตว์เพศผู้ทั้งหลาย
พระอริยสงฆ์ทั้งหลาย ปุถุชนทั้งหลาย เทพเทวาทั้งหลาย มนุษย์ทั้งหลาย สัตว์
ดิรัจฉานทั้งหลาย
จงสิ้นแล้วซึ่งเวรกรรม
จงสิ้นแล้วซึ่งการพยาบาลผู้อื่น
จงสิ้นแล้วซึ่งความทุกข์กายทุกข์ใจ
จงมีแต่ความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด

ขอให้สรรพชีวิตทั้งหลาย จงสิ้นแล้วซึ่งความทุกข์
ขอให้สรรพชีวิตทั้งหลาย จงสิ้นแล้วซึ่งการสูญหาย
ซึ่งสรรพชีวิตทั้งหลาย ย่อมมีเวรกรรมเป็นของตน

ขอให้สรรพชีวิตทั้งหลาย
ทั้งที่อาศัยอยู่ทางทิศตะวันออก
ทั้งที่อาศัยอยู่ทางทิศตะวันตก
ทั้งที่อาศัยอยู่ทางทิศเหนือ
ทั้งที่อาศัยอยู่ทางทิศใต้
ทั้งที่อาศัยอยู่ทางทิศตะวันออกเฉียงใต้
ทั้งที่อาศัยอยู่ทางทิศตะวันตกเฉียงเหนือ
ทั้งที่อาศัยอยู่ทางทิศตะวันออกเฉียงเหนือ
ทั้งที่อาศัยอยู่ทางทิศตะวันตกเฉียงใต้
ทั้งที่อาศัยอยู่ทางทิศเบื้องบน
ทั้งที่อาศัยอยู่ทางทิศเบื้องล่าง

ทั้งสรรพสัตว์ทั้งหลาย สิ่งมีชีวิตทั้งหลาย ภูตทั้งหลาย
บุคคลทั้งหลาย ผู้มีตัวตนทั้งหลาย
สตรีและสัตว์เพศเมียทั้งหลาย บุรุษและสัตว์เพศผู้ทั้งหลาย
พระอริยสงฆ์ทั้งหลาย ปุถุชนทั้งหลาย เทพเทวาทั้งหลาย
มนุษย์ทั้งหลาย สัตว์ดิรัจฉานทั้งหลาย

จงสิ้นแล้วซึ่งเวรกรรม
จงสิ้นแล้วซึ่งการพยาบาทผู้อื่น
จงสิ้นแล้วซึ่งความทุกข์กายทุกข์ใจ
จงมีแต่ความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด

ขอให้สรรพชีวิตทั้งหลาย จงสิ้นแล้วซึ่งความทุกข์
ขอให้สรรพชีวิตทั้งหลาย จงสิ้นแล้วซึ่งการสูญหาย
ซึ่งสรรพชีวิตทั้งหลาย ย่อมมีเวรกรรมเป็นของตน

สรรพชีวิตที่อาศัยอยู่ตั้งแต่เบื้องบนลงมาถึงที่นี่
สรรพชีวิตที่อาศัยอยู่ตั้งแต่เบื้องอเวจีขึ้นมาถึงที่นี่
สรรพชีวิตทั้งหลายในจักรวาลทั้งหมดทั้งปวง
สรรพชีวิตที่อาศัยอยู่บนแผ่นดิน
สรรพชีวิตที่อาศัยอยู่ในน้ำ
สรรพชีวิตที่อาศัยอยู่ในอากาศ
จงสิ้นแล้วซึ่งการพยาบาลเบียดเบียน
จงสิ้นแล้วซึ่งการจองเวรจองกรรม
จงสิ้นแล้วซึ่งทุกข์ โศก โรค ภัย
จงสิ้นแล้วซึ่งภยันตรายใดๆ ด้วยเถิด ฯ



"สยามคณาศ" เว็บไซต์ให้ข้อมูล ความรู้ ตาตา รูปภาพ และงานศิลปะ
ของพระพิฆเนศและองค์เทพฮินดูมากที่สุด



รูปพระพิฆเนศสุริยราช

ออกแบบโดย siamganesh.com



"สิทธิรียาณ" องค์พระพิฆเนศที่มีชื่อเสียงที่สุดของอินเดีย
เป็นองค์ประธานของเทวรูปพระพิฆเนศทุกองค์ในโลก

ขออำนาจแห่งพระพิฆเนศ
โปรดคลั่งคลั่งให้ท่านทั้งหลาย
ผ่านประสบตามสำเร็จในทุกๆ การค้าขาย



คลิกเพื่อชมภาพบูชาสวยงาม

www.SiamGanesh.com

สยามคณาศ ดอทคอม

เว็บไซต์ข้อมูลความรู้เรื่ององค์เทพ

ไหว้เทพทั่วประเทศไทย!!!

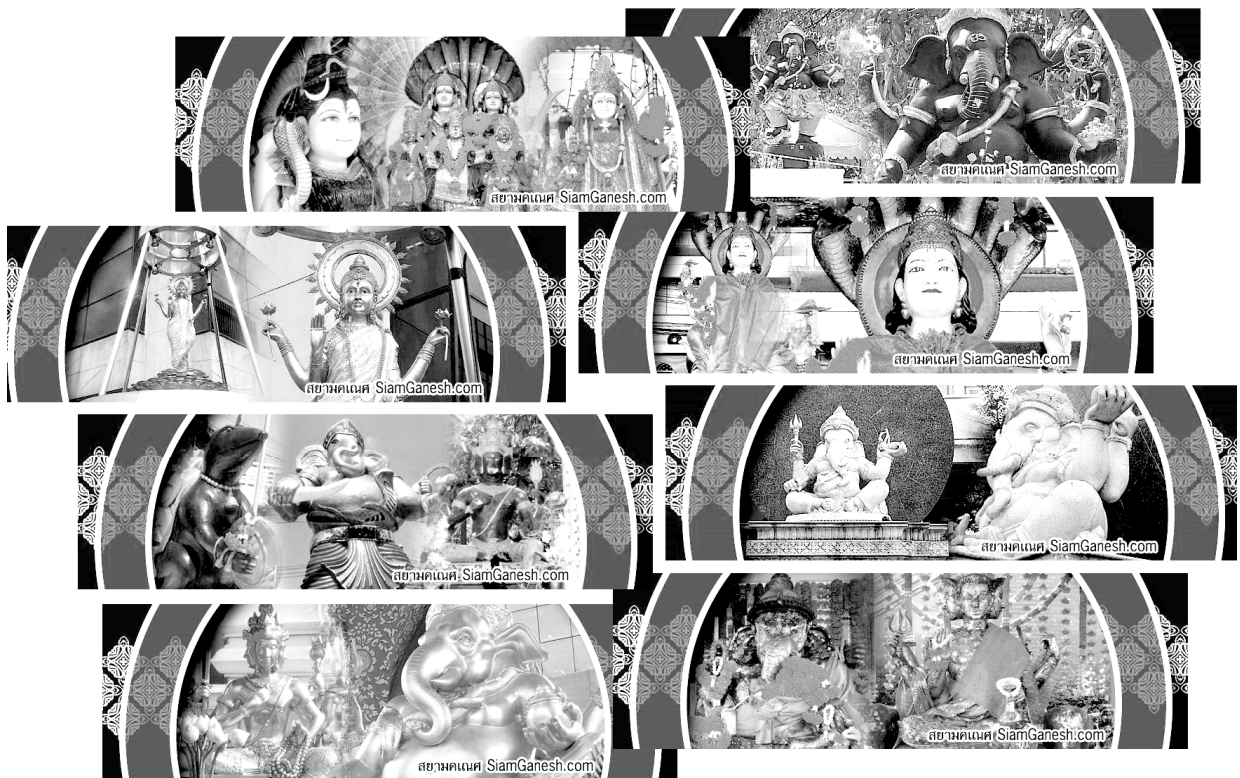
ตระเวนสักการะองค์เทพทั่วทั้ง 76 จังหวัด

ข้อมูลเทวาลัย ศาล วัด หน่วยงานต่างๆ

ที่ประดิษฐานเทวรูปองค์เทพ

ให้ผู้ศรัทธาได้กราบสักการะขอพร

ในโครงการ “พັນเทวาลัย ล้านศรัทธา”



ร่วมส่งภาพเทวาลัยใกล้บ้าน

มาร่วมเผยแพร่ในเว็บไซต์สยามคณศ

เพื่อเป็นวิทยาทาน ชี้ทางบุญให้กับผู้อื่น แล้วรับของที่ระลึกฟรีทันที

www.Siamganesh.com