

บทชัตกรณียเมตตสูตร

ยัสถานุภาวะโต ยักขา
 ยัมหิ เจวานุญญชฺชโต
 สุขัง สุปะติ สุตโต จะ
 เอวมาทิกุณฺเฒตัง

เนวะ ทัสเสนติ ภิงสะนัง
 รัตตินทิวะมะตันทโต
 ปาปัง กิณฺณจิ นะ ปัสสะติ
 ประริตตันตัมภะณามะ เท ฯ

คำแปล เพราะอานุภาพแห่งพระปริตต์โต พวกยักษ์ทั้งหลายไม่แสดงอาการอันน่าสะพรึงกลัว อนึ่ง บุคคลไม่เกียจคร้าน เจริญพระปริตต์โตเนื่องๆ ทั้งกลางคืนและกลางวัน ย่อมหลับเป็นสุข ทั้งหลับแล้วก็ไม่ฝัน เห็นอารมณ์ชั่วร้ายใดๆ เราทั้งหลายจงสวดพระปริตต์นั้น อันประกอบด้วยคุณมีอย่างนี้เป็นต้นกันเถิด

กรณียเมตตสูตร(๓)

(ผู้สวดถึงกรณียเมตตสูตร เหล่าภูตผีปีศาจที่มุ่งทำร้ายย่อมเปลี่ยนใจ กลับช่วยเหลือคอยดูแลคุ้มครอง ป้องกันภัยในทุกสถานตลอดกาลทุกเมื่อแล ทั้งหลับเป็นสุข ไม่ฝันร้าย เป็นที่รักของเทวดาและอมนุษย์ทั้งหลาย มีใบหน้าผ่องใส มีสิริมงคล)

กระระณียะมัตถะกุสะเลนะ
 สักโก อชฺชุ จะ สุหุชฺชุ จะ
 สันตุสสะโก จะ สุภะโร จะ
 สันตินทริโย จะ นิปะโก จะ
 นะ จะ ขุทัง สะมาจะเร กิณฺณจิ เยนะ วิณฺณญุ ปะเร อุปะวะเทยฺยง
 สุชินโน วา เขมิโน โหนตุ
 เย เกจิ ปาณะภูตฺตติ
 ทิฆา วา เย มะหันตา วา
 ทิฏฐา วา เย จะ อะทิฏฐา
 ภูตา วา สัมภะเวสี วา
 นะ ปะโร ปะรัง นิคุพเพถะ
 พยาโรสะนา ปะฐิฆะสัณฺญา
 มาตา ยะถา นิยงฺ ปุตตัง
 เอวัมปิ สัพพะภูเตสุ

ยันตัง สันตัง ปะทัง อะภิสะเมจจะ
 สุวะโจ จัสสะ มุฑุ อะนะติมานิ
 อัปปะกิจโจ จะ สัลละหุกะวุตติ
 อัปปะคัพโภ กุเลสุ อะนะนุคิโท
 นะ จะ ขุทัง สะมาจะเร กิณฺณจิ เยนะ วิณฺณญุ ปะเร อุปะวะเทยฺยง
 สัพเพ สัตตา ภะวันตุ สุขิตตตา
 ตะสา วา ถาวะรา วา อะนะวะเสสา
 มัชฌิมา รัสสะกา อะณุกะถุลา
 เย จะ พุเร วะสันติ อะวิพุเร
 สัพเพ สัตตา ภะวันตุ สุขิตตตา
 นาติมัญญะถะ กัตถะจิ นัง กิณฺณจิ
 นาณญะมัญญัสสะ ทุกขะมิจเฉยยะ
 อายุสา เอกะปุตตะมะนุรักเข
 มานะสัมภะวะเย อะปะริมาณัง

เมตตัญจะ สัพพะโลกัสมิง
 อุทัง อะโธ จะ ทิริยัญจะ
 ติฏฐัญจะรังฺ นิลินโน วา
 เอตัง สะติง อะธิญฺญะยยะ
 ทิฏฐัญจะ อะนุปะคัมมะ
 กาเมสุ วินะยยะ เครัง

มานะสัมภะวะเย อะปะริมาณัง
 อะสัมพาธัง อะเวรังฺ อะสะปัตตัง
 สะยาโน วา ยาวะตัสสะ วิคะตะมิทโธ
 พรัหมะเมตัง วิหารัง อธิระมาหุ
 สีละวา ทัสสะเนนะ สัมปันโน
 นะ หิ ชาตุ คัพพะเสยยังฺ ปุณะเรตตี ฯ

คำแปล (พระผู้มีพระภาคตรัสพระศาสดาที่แก่งักขุทั้งหลายผู้ผู้อยู่ป่าดงนี้ว่า) ผู้ฉลาดในประโยชน์มุ่งหวัง บรรลุสันตบถ ควรบำเพ็ญกรณียกิจควรเป็นผู้อาจหาญ ชื่อตรง เครื่องครัด วาง่าย อ่อนโยน และไม่เย่อหยิ่ง ควรเป็นผู้สันโดษ เลี้ยงง่าย มีกึ่งน้อย มีความประพฤติเบา มีอินทรีย์สงบ มีปัญญารักษาทน ไม่คะนอง ไม่ยึดติดในตระกูลทั้งหลาย

อนึ่ง ไม่ควรประพฤติกุศลความเสียหายใด ๆ ที่จะเป็เหตุให้วิญญูชนเหล่าอื่นตำหนิเอาได้ (ควรแผ่เมตตาไปในสรรพสัตว์อย่างนี้ว่า) ขอสัตว์ทั้งปวงจงมีความสุข มีความเกษม มีตนเป็นสุขเถิด คือ เหล่าสัตว์ที่ยังเป็นผู้หวาดสะดุ้งหรือเป็นผู้มั่นคงขอสัตว์เหล่านั้นทั้งหมดจงมีตนเป็นสุขเถิด เหล่าสัตว์ที่มีขนาดกายยาว ขนาดกายใหญ่ ขนาดกายปานกลาง ขนาดกายเตี้ย ขนาดกายผอม หรือขนาดกายอ้วน ขอสัตว์เหล่านั้นทั้งหมดจงมีตนเป็นสุขเถิด

เหล่าสัตว์ที่เคยเห็นก็ดี เหล่าสัตว์ที่ไม่เคยเห็นก็ดี เหล่าสัตว์ที่อยู่ใกล้และอยู่ไกลก็ดี ภูตหรือ สัมภเวสีก็ดี ขอสัตว์เหล่านั้นทั้งหมดจงมีตนเป็นสุขเถิด ไม่ควรข่มเหง ไม่ควรดูหมิ่นกันและกันในทุกโอกาส ไม่ควรปรารภนาทุกข์แก่กันและกันเพราะความโกรธและความแค้น ควรแผ่เมตตาจิตอย่างไม่มีประมาณไปยังสรรพสัตว์ ดุจมารดาเฝ้าถนอมบุตรคนเดียวด้วยชีวิต ฉะนั้น

อนึ่ง ควรแผ่เมตตาจิตอย่างไม่มีประมาณ กว้างขวาง ไม่มีเวร ไม่มีศัตรูไปยังสัตว์โลกทั่วทั้งหมด ทั้งชั้นบน ชั้นล่างและชั้นกลาง ผู้แผ่เมตตาจะยืน เดิน นั่ง หรือนอน ควรตั้งสติไว้ตลอดเวลาที่ยังไม่่วง นักปราชญ์เรียกการอยู่ด้วยเมตตานี้ว่า พรหมวิหาร

อนึ่ง ผู้แผ่เมตตาที่ไม่ยึดถือทิฐิมิศีล ถึงพร้อมด้วยทัสสนะ กำจัดความยินดีในกามคุณได้แล้ว ก็จะไม่เกิดในครรรค์อีกต่อไป

หมายเหตุ หากสวดเริ่ม เมตตาญจะ สัพพะโลกัสสัมิง เป็นต้นไป ภาวนาเป็นประจำ จะทำให้เป็นที่รักของเหล่าเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย