

อ่านผลวิจัย การแผ่เมตตาประจำทำให้สมองดีขึ้นอย่างถาวร >> ฟังบทเพลงเมตตา 3 ภาษา

นำเสนอเมื่อ : 31 พ.ค. 2552

ผลวิจัย การแผ่เมตตาประจำทำให้สมองดีขึ้นอย่างถาวร

บทเพลงแผ่เมตตา



ทุก ๆ เช้าก่อนไปทำงาน และ ก่อนนอน

ให้แผ่เมตตาตามบทเพลงนี้

วิธีแผ่เมตตาแบบง่าย ๆ

ให้จินตนาการว่าเราคือแสงสว่างแห่งความรักที่แผ่ออกไปกว้างไพศาลทั่วทุกทิศทาง ไปทั่วจักรวาล ไม่มีขอบเขต
พร้อมๆ กับให้อ่านคำภาวนาภาษาบาลีและภาษาไทยในใจตามเสียงเพลงไปด้วย
ให้จิตสร้างนิมิตแห่งแสงสว่างแห่งความรักแผ่ออกไปไม่มีที่สิ้นสุด อย่างต่อเนื่องจนจบเพลง จิตจะเกิดเมตตาสมาธิ

(เมื่อจำบทภาวนาและความหมายได้คล่องแล้ว จึงค่อยใช้วิธีหลับตาภาวนาไปตามเสียงเพลง
จิตจะสงบได้งายขึ้น)

อย่าลืม กด ctrl + D พร้อม ๆ กัน เพื่อ bookmark หน้านี้ไว้ เพื่อท่านจะได้แผ่เมตตาทุก ๆ เช้า
และ ก่อนนอน นะคะ

บทแผ่เมตตา

อะหัง อะเวโร โหมิ (ขอให้ข้าพเจ้าจงเป็นผู้ปราศจากเวร)

อภัยบัพชโณ โหมิ (ขอให้ข้าพเจ้าจงปราศจากการพยาบาทเบียดเบียน)

อะนีโฆ โหมิ (ขอให้ข้าพเจ้าจงปราศจากความทุกข์กายทุกข์ใจ)

สุขี อัตตานิัง परिหะรามิ (ขอให้ข้าพเจ้าจงมีความสุข บริหารตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเทอญ)

มะมะ มาตาปิตุ (ขอให้มารดาบิดาของข้าพเจ้า)

อาจารย์ยา จะ ญาติमितตา (ครูอาจารย์ และญาติมิตร)

สะพราหมะจาริโน จะ (ผู้ประพฤดิธรรมทั้งปวง)

อะเวรา โหนตุ (จงปราศจากเวร)

อภัยบัพชมา โหนตุ (จงปราศจากการพยาบาทเบียดเบียน)

อะนีฆา โหนตุ (จงปราศจากความทุกข์กายทุกข์ใจ)

สุขี อัตตานิัง परिหรันตุ (ขอให้ท่านจงมีความสุข บริหารตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเทอญ)

อิมัสมิง อาราเม สัพเพ โยคิโน ขอให้ท่านโยคี (ผู้ทรงสมาธิ) ทั้งปวงในเขตนี้)

อะเวรา โหนตุ (จงปราศจากเวร)

อภัยบัพชมา โหนตุ (จงปราศจากการพยาบาทเบียดเบียน)

อะนีฆา โหนตุ (จงปราศจากความทุกข์กายทุกข์ใจ)

สุขี อัตตานิัง परिหรันตุ (ขอให้ท่านจงมีความสุข บริหารตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเทอญ)

อิมัสมิง อาราเม สัพเพ ภิกขู (ขอพระภิกษุทั้งหลายทั้งปวงที่อยู่เขตนี้)

สามะเณรา จะ (และสามเณร)

อุปาสะกา อุปาสิกายา จะ (ทั้งอุบาสกและ อุบาสิกา)

อะเวรา โหนตุ (จงปราศจากเวร)

อภัยบัพชมา โหนตุ (จงปราศจากการพยาบาทเบียดเบียน)

อะนีฆา โหนตุ (จงปราศจากความทุกข์กายทุกข์ใจ)

สุขี อัตตานิัง परिหรันตุ (ขอให้ท่านจงมีความสุข บริหารตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเทอญ)

อัมหากัง จะตูปัจจาเยทาเยกา (ขอทวยกทวยิกา ผู้ให้ปัจจัย๔ แก่พวกเราทั้งหลาย)

อะเวรา โหนตุ (จงปราศจากเวร)

อัพยาปัชฌา โหนตุ (จงปราศจากการพยาบาทเบียดเบียน)

อะนีฆา โหนตุ (จงปราศจากความทุกข์กายทุกข์ใจ)

สุขี อัตตानัง परिหะรันตุ (ขอให้ท่านจงมีความสุข บริหารตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเทอญ)

อัมหากัง อารักขา เทवादา (ขอเทวดาผู้รักษาเราทั้งหลาย)

อิมัสมิง วิหารเ (ในวิหารแห่งนี้)

อิมัสมิง อาวาเส (ในอาวาสแห่งนี้)

อิมัสมิง อารามเ (ในอารามแห่งนี้)

อารักขา เทवादา (ขอเทวดาผู้รักษาสถานที่เหล่านี้)

อะเวรา โหนตุ (จงปราศจากเวร)

อัพยาปัชฌา โหนตุ (จงปราศจากการพยาบาทเบียดเบียน)

อะนีฆา โหนตุ (จงปราศจากความทุกข์กายทุกข์ใจ)

สุขี อัตตानัง परिหะรันตุ (ขอให้ท่านจงมีความสุข บริหารตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเทอญ)

สัพเพ สัตตา (ขอสัตว์ทั้งหลาย ทั้งปวง)

สัพเพ ปาณา (ขอสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย)

สัพเพ ภูตา (ขอภูติทั้งหลาย)

สัพเพ ปุคคะลา (ขอบุคคลทั้งหลาย)

สัพเพ อัตตภาวา ปரியานา (ขอผู้มีอัตภาพทั้งหลาย)

สัพพา อิตถิโย (ขอสตรีทั้งหลาย ทั้งปวง)

สัพเพ ปุริสา (ขอบุรุษทั้งหลาย ทั้งปวง)

สัพเพ อริยา (ขอพระอริยเจ้าทั้งหลาย ทั้งปวง)

สัพเพ อนริยา (ขอผู้ยังไม่เข้าถึงความเป็นพระอริยเจ้าทั้งหลาย ทั้งปวง)

สัพเพ เทวา (ขอเทวาทันทั้งปวง)

สัพเพ มนุสสา (ขอมนุษย์ทั้งหลาย ทั้งปวง)

สัพเพ วินิปาติกา (ขอสัตว์วินิปาติกะทั้งหลาย ทั้งปวง)

อะเวรา โหนตุ (จงปราศจากเวร)

อัพยาปัชฌา โหนตุ (จงปราศจากการพยาบาทเบียดเบียน)

อะนีฆา โหนตุ (จงปราศจากความทุกข์กายทุกข์ใจ)

สุธี อัตตานัง ประหะรันตฺ (ขอให้ท่านจงมีความสุข บริหารตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเทอญ)
ทุกขา มุจจันตฺ (ขอสัตว์ทั้งหลายจงปราศจากความทุกข์)
ยถา ลัทธาสัมปัตติโต มา วิคัจฉันตฺ (จงอย่าพลัดพรากจากสมบัติที่ได้มา)
กัมมัสสะกา (ดนย่อมเป็นเจ้าของกรรมนั้น)
ปุรุธิมายะ ทิสายะ (ขอสัตว์ทั้งปวง ในทิศตะวันออก)
ปัจฉิมายะ ทิสายะ (ในทิศตะวันตก)
อุตตรายะ ทิสายะ (ในทิศเหนือ)
ทักษิณายะ ทิสายะ (ในทิศใต้)
ปุรุธิมายะ อนุทิสายะ (ในทิศตะวันออกเฉียงใต้)
ปัจฉิมายะ อนุทิสายะ (ในทิศตะวันตกเฉียงเหนือ)
อุตตระ อนุทิสายะ (ในทิศตะวันออกเฉียงเหนือ)
ทักษิณายะ อนุทิสายะ (ในทิศตะวันตกเฉียงใต้)
เหฎฐิมายะ ทิสายะ (ในทิศเบื้องล่าง)
อุปาริมายะ ทิสายะ (ในทิศเบื้องบน)
สัพเพ สัตตา (ขอสัตว์ทั้งหลาย)
สัพเพ ปาณา (ขอสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย)
สัพเพ ภูตา (ขอภูตทั้งหลาย)
สัพเพ ปุคคะลา (ขอบุคคลทั้งหลาย)
สัพเพ อัตตภาวา ปริยาปันนา (ขอผู้มีอัตภาพทั้งหลาย)
สัพพา อิตถียो (ขอสตรีทั้งหลาย)
สัพเพ ปุริสา (ขอบุรุษทั้งหลาย)
สัพเพ อริยา (ขอพระอริยเจ้าทั้งหลาย)
สัพเพ อนริยา (ขอผู้ยังไม่เข้าถึงความเป็นพระอริยเจ้าทั้งหลาย)
สัพเพ เทวา (ขอเทวาทั้งหลาย)
สัพเพ มนุสสา (ขอมนุษย์ทั้งหลาย)
สัพเพ วินิปาติกา (ขอสัตว์วินิปาติกะทั้งหลาย)
อะเวรา โหนตุ (อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย)
อัปยาปัชฌา โหนตุ (อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย)

อะนีฆา โหนตุ (อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย)
สุขี อัดตานัง ประวิหรันตุ (จงมีความสุข บริหารตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเทอญ)
ทุกขา มุจจันตุ (ขอสัตว์ทั้งหลายจงปราศจากความทุกข์)
ยถา ลัทธา สัมปัตติโต มา วิคัจฉันตุ (จงอย่าพลัดพรากจากสมบัติที่ได้มา)
กัมมัสสะกา (ตนย่อมเป็นเจ้าของกรรมนั้น)
อุทฺธัง ยาวะ ภาวคคา จะ (และสัตว์ที่อยู่สูงขึ้นไปจนถึงภวคคภูมิ)
อโร ยาวะ อวิจฺจโต (และสัตว์ที่อยู่เบื้องล่างจนถึงอเวจีมหานรก)
สมันตา จักกะวาเลสุ (สัตว์ทั้งหลายในจักรวาล)
เย สัตตา ปถวิจารา (ไม่ว่าสัตว์ใดที่อุบัติบนพื้นปฐพี)
อัปฺยาปฺชฆา นิเวรา จะ (ขอจงปราศจากการพยายามเบียดเบียน)
นิทุกขา จะ ญฺปัทฺทวา (ปราศจากทุกข์ และอุบัติวันตราย)
อุทฺธัง ยาวะ ภาวคคา จะ (ขอสัตว์ที่อยู่สูงขึ้นไปจนถึงภวคคภูมิ)
อโร ยาวะ อวิจฺจโต (และสัตว์อยู่เบื้องล่างในอเวจีมหานรก)
สมันตา จักกะวาเลสุ (สัตว์ทั้งหลายในจักรวาล)
เย สัตตา อุทฺทกฺเขจารา (ขอสัตว์ทั้งหลายผู้เกิดในน้ำ)
อัปฺยาปฺชฆา นิเวรา จะ (ขอจงอย่าได้เบียดเบียนใครเลย อย่าได้มีเวรกับใครเลย)
นิทุกขา จะ ญฺปัทฺทวา (ปราศจากทุกข์ ปราศจากอุบัติวันตราย)
อุทฺธัง ยาวะ ภาวคคา จะ (ขอสัตว์ในโลกธาตุอื่น ที่อยู่เบื้องบนคือภวคคภูมิลงมา)
อโร ยาวะ อวิจฺจโต (ตั้งแต่อเวจีมหานรกขึ้นไป)
สมันตา จักกะวาเสสุ (ขอสัตว์ทั้งหลายในจักรวาลโดยรอบๆ)
เย สัตตา ปถวิจารา (ไม่ว่าสัตว์ใดที่อุบัติบนพื้นปฐพี)
อัปฺยาปฺชฆา นิเวรา จะ (ขอจงอย่าได้เบียดเบียนใครเลย อย่าได้มีเวรกับใครเลย)
นิทุกขา จะ ญฺปัทฺทวา (ปราศจากทุกข์ ปราศจากอุบัติวันตราย ทั้งสิ้นเทอญ)

เมื่อจำบทภาวนาและความหมายได้คล่องแล้ว จึงค่อยใช้วิธีหลับตาภาวนาไปตามเสียงเพลง จิตจะสงบได้ง่ายขึ้น)
.....จาก..ครูตี๋