

## 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  
จิตจะสงบได้ง่ายขึ้น)

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

---

บทแผ่เมตตา

อะหัง อะเวโร โหมิ ( ขอให้ข้าพเจ้าจงเป็นผู้ปราศจากเวร )

อภัยปชฌ โหมิ ( ขอให้ข้าพเจ้าจงปราศจากการพยาบาทเบียดเบียน )

อะนีโฆ โหมิ ( ขอให้ข้าพเจ้าจงปราศจากความทุกข์กายทุกข์ใจ )

สุขี อัตตानัง परिหะรามิ ( ขอให้ข้าพเจ้าจงมีความสุข บริหารตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเทอญ )

มะมะ มาตาปิตุ ( ขอให้มารดาบิดาของข้าพเจ้า )

อาจารย์ยา จะ ญาติमितตา ( ครูอาจารย์ และญาติมิตร )

สะพรหมะจาริโน จะ ( ผู้ประพฤติธรรมทั้งปวง )

อะเวรา โหนตุ ( จงปราศจากเวร )

อภัยปชฌา โหนตุ ( จงปราศจากการพยาบาทเบียดเบียน )

อะนีฆา โหนตุ ( จงปราศจากความทุกข์กายทุกข์ใจ )

สุขี อัตตานัง परिหรันตุ ( ขอให้ท่านจงมีความสุข บริหารตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเทอญ )

อิมัสมิง อาราเม สัพเพ โยคิโน ขอให้ท่านโยคี ( ผู้ทรงสมาธิ ) ทั้งปวงในเขตนี้ )

อะเวรา โหนตุ ( จงปราศจากเวร )

อภัยปชฌา โหนตุ ( จงปราศจากการพยาบาทเบียดเบียน )

อะนีฆา โหนตุ ( จงปราศจากความทุกข์กายทุกข์ใจ )

สุขี อัตตานัง परिหรันตุ ( ขอให้ท่านจงมีความสุข บริหารตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเทอญ )

อิมัสมิง อาราเม สัพเพ ภิกขุ ( ขอพระภิกษุทั้งหลายทั้งปวงที่อยู่เขตนี้ )

สามะเณรา จะ ( และสามเณร )

อุปาสะกา อุปาสิกายา จะ ( ทั้งอุบาสกและ อุบาสิกา )

อะเวรา โหนตุ ( จงปราศจากเวร )

อภัยปชฌา โหนตุ ( จงปราศจากการพยาบาทเบียดเบียน )

อะนีฆา โหนตุ ( จงปราศจากความทุกข์กายทุกข์ใจ )

สุขี อัตตานัง परिหรันตุ ( ขอให้ท่านจงมีความสุข บริหารตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเทอญ )

อัมหากัง จะตูปัจจาเยทาเยกา ( ขอทนายทนายิกา ผู้ให้ปัจจัย๔ แก่พวกเราทั้งหลาย )

อะเวรา โหนตุ ( จงปราศจากเวร )

อัพยาปัชฌา โหนตุ ( จงปราศจากการพยาบาทเบียดเบียน )

อะนีฆา โหนตุ ( จงปราศจากความทุกข์กายทุกข์ใจ )

สุขี อัตตानัง परिหะรันตุ ( ขอให้ท่านจงมีความสุข บริหารตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเทอญ )

อัมหากัง อารักขา เทवादา ( ขอเทวดาผู้อารักขาเราทั้งหลาย )

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 ( ขอภูตทั้งหลาย )

สัพเพ ปุคคะลา ( ขอบุคคลทั้งหลาย )

สัพเพ อัตตภาวา ปริยาปันนา ( 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 )

สุขี อัดตานัง ประหะรันตฺ ( ขอให้ท่านจงมีความสุข บริหารตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเทอญ )  
ทุกขา มุจจันตฺ ( ขอสัตว์ทั้งหลายจงปราศจากความทุกข์ )  
ยถา ลัทธาสัมปัตติโต มา วิคัจฉันตฺ ( จงอย่าพลัดพรากจากสมบัติที่ได้มา )  
กัมมัสสะกา ( ดนย่อมเป็นเจ้าของกรรมนั้น )  
ปุริถิมาเย ทิสายะ ( ขอสัตว์ทั้งปวง ในทิศตะวันออก )  
ปัจฉิมาเย ทิสายะ ( ในทิศตะวันตก )  
อุตตรายะ ทิสายะ ( ในทิศเหนือ )  
ทักษิณายะ ทิสายะ ( ในทิศใต้ )  
ปุริถิมาเย อนุทิสายะ ( ในทิศตะวันออกเฉียงใต้ )  
ปัจฉิมาเย อนุทิสายะ ( ในทิศตะวันตกเฉียงเหนือ )  
อุตตระ อนุทิสายะ ( ในทิศตะวันออกเฉียงเหนือ )  
ทักษิณายะ อนุทิสายะ ( ในทิศตะวันตกเฉียงใต้ )  
เหฎฐิมาเย ทิสายะ ( ในทิศเบื้องล่าง )  
อุปาริมาเย ทิสายะ ( ในทิศเบื้องบน )  
สัพเพ สัตตา ( ขอสัตว์ทั้งหลาย )  
สัพเพ ปาณา ( ขอสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย )  
สัพเพ ภูตา ( ขอภูตทั้งหลาย )  
สัพเพ ปุคคะลา ( ขอบุคคลทั้งหลาย )  
สัพเพ อัดตภาวา ปริยาปันนา ( ขอผู้มีอัตภาพทั้งหลาย )  
สัพพา อิตถิโย ( 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 ( จงอย่าพาลัดพรากจากสมบัติที่ได้มา )  
กัมมัสสะกา ( ตนย่อมเป็นเจ้าของกรรมนั้น )  
อุทฺธัง ยาวะ ภาวคคา จะ ( และสัตว์ที่อยู่สูงขึ้นไปจนถึงภวคคภูมิ )  
อโร ยาวะ อวิจฺจโต ( และสัตว์ที่อยู่เบื้องล่างจนถึงอเวจีมหานรก )  
สมันตา จักกะวาเลสุ ( สัตว์ทั้งหลายในจักรวาล )  
เย สัตตา ปถวิจารา ( ไม่ว่าสัตว์ใดที่อุบัติบนพื้นปฐพี )  
อัปฺยาปฺชมา นิเวรา จะ ( ขอจงปราศจากการพยายามเบียดเบียน )  
นิทุกขา จะ นุปฺททวา ( ปราศจากทุกข์ ปราศจากอุปัทวันตราย )  
อุทฺธัง ยาวะ ภาวคคา จะ ( ขอสัตว์ที่อยู่สูงขึ้นไปจนถึงภวคคภูมิ )  
อโร ยาวะ อวิจฺจโต ( และสัตว์อยู่เบื้องล่างในอเวจีมหานรก )  
สมันตา จักกะวาเลสุ ( สัตว์ทั้งหลายในจักรวาล )  
เย สัตตา อุทฺทกเขจารา ( ขอสัตว์ทั้งหลายผู้เกิดในน้ำ )  
อัปฺยาปฺชมา นิเวรา จะ ( ขอจงอย่าได้เบียดเบียนใครเลย อย่าได้มีเวรกับใครเลย )  
นิทุกขา จะ นุปฺททวา ( ปราศจากทุกข์ ปราศจากอุปัทวันตราย )  
อุทฺธัง ยาวะ ภาวคคา จะ ( ขอสัตว์ในโลกธาตุอื่น ที่อยู่เบื้องบนคือภวคคภูมิลงมา )  
อโร ยาวะ อวิจฺจโต ( ตั้งแต่อเวจีมหานรกขึ้นไป )  
สมันตา จักกะวาเสสุ ( ขอสัตว์ทั้งหลายในจักรวาลโดยรอบๆ )  
เย สัตตา ปถวิจารา ( ไม่ว่าสัตว์ใดที่อุบัติบนพื้นปฐพี )  
อัปฺยาปฺชมา นิเวรา จะ ( ขอจงอย่าได้เบียดเบียนใครเลย อย่าได้มีเวรกับใครเลย )  
นิทุกขา จะ นุปฺททวา ( ปราศจากทุกข์ ปราศจากอุปัทวันตราย ทั้งสิ้นเทอญ )

---

เมื่อจำบทภาวนาและความหมายได้คล่องแล้ว จึงค่อยใช้วิธีหลับตามาภาวนาไปตามเสียงเพลง จิตจะสงบได้ง่ายขึ้น)  
.....จาก..ครูตี๋