

## เมตตาทัพพรหมะวิหาระภาวนา (แบบย่อ)

เอวัมเม สุตังฯ เอกัง สมะยัง ภะคะวา สāvัตถิยัง วิหะระติ  
 เซตวะเน อะนาถะปิณฑิกัสสะ อาราเมฯ ตัตตะ โข ภะคะวา ภิกขุ  
 อามันเตสิ ภิกขะโวติฯ ภะทั้นเตติ เต ภิกขุ ภะคะวะโต ปัจจัสโสสุง  
 ภะคะวา เอตะทะโวจะ เมตตายะ ภิกขะเว เจโตวิมุตติยา  
 อาเสวิตายะ ภาวิตายะ พะหุลีกะตายะ ยานีกะตายะ วัตถุกะตายะ  
 อะนุญ्ञิตายะ ปะริจิตายะ สุสะมารัทธายะ เอกาทะสานิสังสา  
 ปาฎิกังขาฯ กะตะเม เอกาทะสะฯ

(๑) สุขัง สุปะติ (๒) สุขัง ปะฏิพุชณะติ

(๓) นะ ปาปะกัง สุปินัง ปัสสะติ

(๔) มะนุสสานัง ปิโย โหติ

(๕) อะมะนุสสานัง ปิโย โหติ

(๖) เทวะตา รักขันติ

(๗) นาสสะ อัคคิ वा วิสััง वा สัตถัง वा กะมะติ

(๘) ตุวะภูง์ จิตตัง สะมาธิยะติ

(๙) มุขะวัณโณ วิปะสี ทะติ

(๑๐) อะสัมมุพโห กาลัง กะโรติ

(๑๑) อุตตะริง อัปปะฏิวิชฌันโต พรหมะโลกุปะโค โหติฯ

เมตตายะ ภิกขะเว เจโตวิมุตติยา อาเสวิตายะ ภาวิตายะ  
 พะหุลีกะตายะ ยานีกะตายะ วัตถุกะตายะ อะนุญ्ञิตายะ  
 ปะริจิตายะ สุสะมารัทธายะ อิมะ เอกาทะสานิสังสา ปาฎิกังขาฯ

อัตถิ อะโนธิโส พระระณา เมตตาคเจโตวิมุตติ

อัตถิ โอธิโส พระระณา เมตตาคเจโตวิมุตติ

อัตถิ ทิสา พระระณา เมตตาคเจโตวิมุตติ

กะตีหากาเรหิ อะโนธิโส พระระณา เมตตาคเจโตวิมุตติ

กะตีหากาเรหิ โอธิโส พระระณา เมตตาคเจโตวิมุตติ

กะตีหากาเรหิ ทิสา พระระณา เมตตาคเจโตวิมุตติ

ปัญจะหากาเรหิ อะโนธิโส ณะระณา เมตตาเจโตวิมุตติ  
สัตตะหากาเรหิ โอธิโส ณะระณา เมตตาเจโตวิมุตติ  
ทสะหากาเรหิ ทิสา ณะระณา เมตตาเจโตวิมุตติ  
กะตะเมหิ ปัญจะหากาเรหิ อะโนธิโส ณะระณา เมตตาเจโตวิมุตติ

(๑) สัฟเพ สัตตะ สัฟเพ ปาณา สัฟเพ ภูตา สัฟเพ ปุคคะลา  
สัฟเพ อัตตะภาวะปะริยาปันนา

อะเวรา อัปปยาปัชฌา อะนีฆา สุขี อัตตานิัง ปะริหะรันตุงุ ๗

อิเมหิ ปัญจะหากาเรหิ อะโนธิโส ณะระณา เมตตา เจโตวิมุตติ๗  
กะตะเมหิ สัตตะหากาเรหิ โอธิโส ณะระณา เมตตา เจโตวิมุตติ๗

(๒) สัฟพา อิตถิโย สัฟเพ ปุริสา สัฟเพ อะริยา สัฟเพ อะนะริยา  
สัฟเพ จาตุम्मหาราชิกาเทวา สัฟเพ ตาเวตังสาเทวา  
สัฟเพ ยามาเทวา สัฟเพ ตุสสิตาเทวา สัฟเพ นิมมานะระตีเทวา  
สัฟเพ ประะนิมมิตะวะสะวัตตีเทวา สัฟเพ อินทา  
สัฟเพ พรหมา สัฟเพ จตุโลกะปาลา สัฟเพ ยมมะราชา  
สัฟเพ ยะมะปาลา สัฟเพ สิริคุตตะระอะมัจจา สัฟเพ ยักขา  
สัฟเพ กุมภันธา สัฟเพ ครุทธา สัฟเพ กิन्नรา สัฟพา กิन्नะรี  
สัฟเพ นาคา สัฟพา นาคี สัฟเพ มะนุสสา สัฟเพ อะมะนุสสา  
สัฟเพ วิริยะปะตีกา สัฟเพ มิตตา สัฟเพ อมิตตา  
สัฟเพ มัชฌะตา สัฟเพ ตีรัจฌา สัฟเพ เปตีกา สัฟเพ เปตา  
สัฟเพ อะสุระกายา สัฟเพ เปตาวัตถุโย สัฟเพ เปตวิเสยยา  
สัฟเพ วินิปาตีกา

อะเวรา อัปปยาปัชฌา อะนีฆา สุขี อัตตานิัง ปะริหะรันตุงุ ๗

อิเมหิ สัตตะหากาเรหิ โอธิโส ณะระณา เมตตา เจโตวิมุตติ๗  
กะตะเมหิ ทสะหากาเรหิ ทิสา ณะระณา เมตตา เจโตวิมุตติ๗



- (๑๐) สัพเพ อุปะริมาเย ทิสายะ สัตตา ปาณา ภูตา  
ปุกะละลา อัตตะภาวะะปะริยาปันนา  
อะเวรา อัพยาปัชฌา อะนีฆา สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุง ฯ
- (๑) สัพพา ปุรัตติมาเย ทิสายะ อิตถิโย  
อะเวรา อัพยาปัชฌา อะนีฆา สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุง ฯ
- (๒) สัพพา ปังจนิมาเย ทิสายะ อิตถิโย  
อะเวรา อัพยาปัชฌา อะนีฆา สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุง ฯ
- (๓) สัพพา อุตตะรายะ ทิสายะ อิตถิโย  
อะเวรา อัพยาปัชฌา อะนีฆา สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุง ฯ
- (๔) สัพพา ทักขิณายะ ทิสายะ อิตถิโย  
อะเวรา อัพยาปัชฌา อะนีฆา สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุง ฯ
- (๕) สัพพา ปุรัตติมาเย อะนุทิสายะ อิตถิโย  
อะเวรา อัพยาปัชฌา อะนีฆา สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุง ฯ
- (๖) สัพพา ปังจนิมาเย อะนุทิสายะ อิตถิโย  
อะเวรา อัพยาปัชฌา อะนีฆา สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุง ฯ
- (๗) สัพพา อุตตะรายะ อะนุทิสายะ อิตถิโย  
อะเวรา อัพยาปัชฌา อะนีฆา สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุง ฯ
- (๘) สัพพา ทักขิณายะ อะนุทิสายะ อิตถิโย  
อะเวรา อัพยาปัชฌา อะนีฆา สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุง ฯ
- (๙) สัพพา เหมจฺจิมายะ ทิสายะ อิตถิโย  
อะเวรา อัพยาปัชฌา อะนีฆา สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุง ฯ
- (๑๐) สัพพา อุปะริมาเย ทิสายะ อิตถิโย  
อะเวรา อัพยาปัชฌา อะนีฆา สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุง ฯ

(๑) สัพเพ ปุรัตติมาเย ทิสายะ ปุริสา อะริยา อะนะริยา

จาตุम्मหาราชิกาเทวา ตาวะติงสาเทวา ยามาเทวา तुस्ताเทवा  
นิมมานะระตีเทวา ประระนิมमितะวะสะวัตตีเทวา อินทา พรหมา  
จตุโลกะपालา ยมมะราชา ยะมะपालา สิริคุตตะระอะมัจจา  
ยักขา กุมภันธา ครุทธา กิन्नรา กิन्नะรี นาคา นาคี มะนุสสา  
อะมะนุสสา วิริยะปะติกา มิตตา อมิตตา มัจฉะตา ตีรัฉฉา  
เปติกา เปตา อะสุระกายา เปตาวัตถุโย เปตวิเสยยา วินิปาติกา  
อะเวรา อัပ္ยาปัชฌา อะนีมา สุขี อัตตานัง परिहरันตุ ฯ

(๒) สัพเพ ปัจฉิมายะ ทิสายะ ปุริสา อะริยา อะนะริยา

จาตุम्मหาราชิกาเทวา ตาวะติงสาเทวา ยามาเทวา तुस्ताเทवा  
นิมมานะระตีเทวา ประระนิมमितะวะสะวัตตีเทวา อินทา พรหมา  
จตุโลกะपालา ยมมะราชา ยะมะपालา สิริคุตตะระอะมัจจา  
ยักขา กุมภันธา ครุทธา กิन्नรา กิन्नะรี นาคา นาคี มะนุสสา  
อะมะนุสสา วิริยะปะติกา มิตตา อมิตตา มัจฉะตา ตีรัฉฉา  
เปติกา เปตา อะสุระกายา เปตาวัตถุโย เปตวิเสยยา วินิปาติกา  
อะเวรา อัပ္ยาปัชฌา อะนีมา สุขี อัตตานัง परिहरันตุ ฯ

(๓) สัพเพ อุตตะรายะ ทิสายะ ปุริสา อะริยา อะนะริยา

จาตุम्मหาราชิกาเทวา ตาวะติงสาเทวา ยามาเทวา तुस्ताเทवा  
นิมมานะระตีเทวา ประระนิมमितะวะสะวัตตีเทวา อินทา พรหมา  
จตุโลกะपालา ยมมะราชา ยะมะपालา สิริคุตตะระอะมัจจา  
ยักขา กุมภันธา ครุทธา กิन्नรา กิन्नะรี นาคา นาคี มะนุสสา  
อะมะนุสสา วิริยะปะติกา มิตตา อมิตตา มัจฉะตา ตีรัฉฉา  
เปติกา เปตา อะสุระกายา เปตาวัตถุโย เปตวิเสยยา วินิปาติกา  
อะเวรา อัပ္ยาปัชฌา อะนีมา สุขี อัตตานัง परिहरันตุ ฯ

(๔) สัพเพ ทักขินายะ ทิสายะ ปุริสา อะริยา อะนะริยา

จาตุम्मหาราชิกาเทวา ตาวะติงสาเทวา ยามาเทวา तुสิตาเทวา  
นิมมานะระตีเทวา ประระนิมิตะวะสะวัตตีเทวา อินทา พรหมา  
จตุโลกะปาลา ยมมะราชา ยะมะปาลา สิริคุตตะระอะมัจจา ยักขา  
กุมภันธา ครุทธา กิन्नรา กิन्नะรี นาคา นาคี มะนุสสา อะมะนุสสา  
วิริยะปะติกา มิตตา อมิตตา มัชฌะตา ติรัจฉา เปติกา เปตา  
อะสุระกายา เปตาวัตถุโย เปตวิเสยยา วินิปาติกา  
อะเวรา อัပ္ผยาปัชฌา อะนีฆา สุขี อัตตानัง परिहरันตุ ฯ

(๕) สัพเพ ปุรัตติมาเย อะนุทิสายะ ปุริสา อะริยา อะนะริยา

จาตุम्मหาราชิกาเทวา ตาวะติงสาเทวา ยามาเทวา तुสิตาเทวา  
นิมมานะระตีเทวา ประระนิมิตะวะสะวัตตีเทวา อินทา พรหมา  
จตุโลกะปาลา ยมมะราชา ยะมะปาลา สิริคุตตะระอะมัจจา ยักขา  
กุมภันธา ครุทธา กิन्नรา กิन्नะรี นาคา นาคี มะนุสสา อะมะนุสสา  
วิริยะปะติกา มิตตา อมิตตา มัชฌะตา ติรัจฉา เปติกา เปตา  
อะสุระกายา เปตาวัตถุโย เปตวิเสยยา วินิปาติกา  
อะเวรา อัပ္ผยาปัชฌา อะนีฆา สุขี อัตตानัง परिहरันตุ ฯ

(๖) สัพเพ ปัจฉิมาเย อะนุทิสายะ ปุริสา อะริยา อะนะริยา

จาตุम्मหาราชิกาเทวา ตาวะติงสาเทวา ยามาเทวา तुสิตาเทวา  
นิมมานะระตีเทวา ประระนิมิตะวะสะวัตตีเทวา อินทา พรหมา  
จตุโลกะปาลา ยมมะราชา ยะมะปาลา สิริคุตตะระอะมัจจา ยักขา  
กุมภันธา ครุทธา กิन्नรา กิन्नะรี นาคา นาคี มะนุสสา อะมะนุสสา  
วิริยะปะติกา มิตตา อมิตตา มัชฌะตา ติรัจฉา เปติกา เปตา  
อะสุระกายา เปตาวัตถุโย เปตวิเสยยา วินิปาติกา  
อะเวรา อัပ္ผยาปัชฌา อะนีฆา สุขี อัตตानัง परिहरันตุ ฯ



(๗) สัพเพ อุตตะรายะ อະนุทิสายะ ปุริสา อะริยา อะนะริยา

จาตุम्मหาราชิกาเทวา ตาวะติงสาเทวา ยามาเทวา तुสิตาเทวา  
นิมมานะระตีเทวา ประระนิมमितะวะสะวัตตีเทวา อินทา พรหมา  
จตุโลกะपालา ยมมะราชา ยะมะपालา สิริคุตตะระอะมัจจา  
ยักขา กุมภันธา ครุทธา กิन्नรา กิन्नะรี นาคา นาคี มะนุสสา  
อะมะนุสสา วิริยะปะติกา มิตตา อมิตตา มัจฉะตา ตีรัจฉา  
เปติกา เปตา อะสุระกายา เปตาวัตถุโย เปตวิเสยยา วินิปาติกา  
อะเวรา อัပ္ยาปัชฌา อะนีฆา สุขี อัตตานัง परिहरันตุ ฯ

(๘) สัพเพ ทักขินายะ อະนุทิสายะ ปุริสา อะริยา อะนะริยา

จาตุम्मหาราชิกาเทวา ตาวะติงสาเทวา ยามาเทวา तुสิตาเทวา  
นิมมานะระตีเทวา ประระนิมमितะวะสะวัตตีเทวา อินทา พรหมา  
จตุโลกะपालา ยมมะราชา ยะมะपालา สิริคุตตะระอะมัจจา  
ยักขา กุมภันธา ครุทธา กิन्नรา กิन्नะรี นาคา นาคี มะนุสสา  
อะมะนุสสา วิริยะปะติกา มิตตา อมิตตา มัจฉะตา ตีรัจฉา  
เปติกา เปตา อะสุระกายา เปตาวัตถุโย เปตวิเสยยา วินิปาติกา  
อะเวรา อัပ္ยาปัชฌา อะนีฆา สุขี อัตตานัง परिहरันตุ ฯ

(๙) สัพเพ เหฏฐิมายะ ทิสายะ ปุริสา อะริยา อะนะริยา

จาตุम्मหาราชิกาเทวา ตาวะติงสาเทวา ยามาเทวา तुสิตาเทวา  
นิมมานะระตีเทวา ประระนิมमितะวะสะวัตตีเทวา อินทา พรหมา  
จตุโลกะपालา ยมมะราชา ยะมะपालา สิริคุตตะระอะมัจจา  
ยักขา กุมภันธา ครุทธา กิन्नรา กิन्नะรี นาคา นาคี มะนุสสา  
อะมะนุสสา วิริยะปะติกา มิตตา อมิตตา มัจฉะตา ตีรัจฉา  
เปติกา เปตา อะสุระกายา เปตาวัตถุโย เปตวิเสยยา วินิปาติกา  
อะเวรา อัပ္ยาปัชฌา อะนีฆา สุขี อัตตานัง परिहरันตุ ฯ

(๑๐) สัพเพ อุปะริมาเย ทิสายะ ปุริสา อะริยา อะนะริยา

จาตุम्मหาราชิกาเทวา ตาวะติงสาเทวา ยามาเทวา ตุสิตาเทวา  
นิมมานะระตีเทวา ประระนิมมิตะวะสะวัตตีเทวา อินทา พรหมา  
จตุโลกะปาลา ยมมะราชา ยมะปะลาสา สิริคุตตะระอะมัจจา ยักขา  
กุมภันธา ครุทธา กิณนรา กิณนะรี นาคา นาคี มะนุสสา อะมะนุสสา  
วิริยะปะตีกา มิตตา อมิตตา มัจฉะตา ตีรัจฉา เปตีกา เปตา  
อะสุระกายา เปตาวัตถุโย เปตวิเสยยา วินิปาตีกา  
อะเวรา อัปปยาปัชฌา อะนีฆา สุขี อัตตานัง ประหะรันตฺ ๑

สัพเพ สัตตา สัพเพ ปาณา สัพเพ ภูตา สัพเพ ปุคคะลา  
สัพเพ อตตะภาวะะปริยาป็นนา

อะเวรา อัปปยาปัชฌา อะนีฆา โหนตฺ สุขี อัตตานัง ประหะรันตฺ ๑

สัพพา อิตถิโย สัพเพ ปุริสา สัพเพ อะริยา สัพเพ อะนะริยา  
สัพเพ จาตุम्मหาราชิกาเทวา สัพเพ ตาวะติงสาเทวา  
สัพเพ ยามาเทวา สัพเพ ตุสิตาเทวา สัพเพ นิมมานะระตีเทวา  
สัพเพ ประระนิมมิตะวะสะวัตตีเทวา สัพเพ อินทา สัพเพ พรหมา  
สัพเพ จตุโลกะปาลา สัพเพ ยมมะราชา สัพเพ ยมะปะลาสา  
สัพเพ สิริคุตตะระอะมัจจา สาสะนัง อนุรักขันตฺ  
อะเวรา อัปปยาปัชฌา อะนีฆา โหนตฺ สุขี อัตตานัง ประหะรันตฺ ๑

สัพเพ ยักขา สัพเพ กุมภันธา สัพเพ ครุทธา สัพเพ กิณนรา  
สัพพา กิณนะรี สัพเพ นาคา สัพพา นาคี สัพเพ มะนุสสา  
สัพเพ อะมะนุสสา สัพเพ วิริยะปะตีกา สัพเพ มิตตา  
สัพเพ อมิตตา สัพเพ มัจฉะตา  
อะเวรา อัปปยาปัชฌา อะนีฆา โหนตฺ สุขี อัตตานัง ประหะรันตฺ ๑



สัพเพ ตีรฉฉา สัพเพ เปตिका สัพเพ เปตา  
สัพเพ อะสุระกายา สัพเพ เปตาวัตถุโย สัพเพ เปตวิเสยยา  
สัพเพ วินิปาติกา  
อะเวรา อภัยปัชฉา อะนีฆา โหนตุ สุขี อตตานิัง परिหะรันตุ ฯ

อิมัสมิง จะอาราเม สัพเพ สัตตา อะเวรา อภัยปัชฉา  
อะนีฆา โหนตุ สุขี อตตานิัง परिหะรันตุ ฯ

อิมัสสมิง ชมภูทีเป สัพเพ สัตตา อะเวรา อภัยปัชฉา  
อะนีฆา โหนตุ สุขี อตตานิัง परिหะรันตุ ฯ

อิมัสสมิง มังคลาจกกะวาเฬ สัพเพ สัตตา  
อะเวรา อภัยปัชฉา อะนีฆา โหนตุ สุขี อตตานิัง परिหะรันตุ ฯ

ทะสาสุทิสาสุรัธิตายะ สัพเพ สัตตา อะเวรา  
อภัยปัชฉา อะนีฆา โหนตุ สุขี อตตานิัง परिหะรันตุ ฯ

อิเมหิ ทะสะหากาเรหิ ทิสา ณะระณมา เมตตาคะโตวิมุตติฯ  
สัพเพสัง สัตตานิัง ปิพะเนง วักขะตวา อะปิพะนายะ อุปะฆาตัง  
วักขะตวา อะนุปะฆาเตนะ สันตานิัง วักขะตวา อะสันตานิเพะ  
ปะริยาทานัง วักขะตวา อะปะริยาทาเนนะ วิหะสัง วักขะตวา  
อะวิหะสายะ สัพเพ สัตตา อะเวริโน โหนตุ มา เวริโน สุขิโน  
โหนตุมา ทุกขิโน สุขิตัตตานิ โหนตุ มา ทุกขิตัตตานิ อิเมหิ  
อัญญะหากาเรหิ สัพเพ สัตเต เมตตาคะตีติ เมตตาคะตัง อัมมัง  
เจตะยะตีติ เจโต สัพพะพะยาปาทะปะริยัญญาเนหิ มุจจะตีติ  
วิมุตติ เมตตาคะ จะ เจโตวิมุตติ จาคี เมตตาคะโตวิมุตติ ฯ

เมตตาคะพรัหมะวิหาระภาวนา นิญจिता