

Các Trú Xứ Tối Thượng

Với một tâm tràn đầy tâm từ, người ấy sống biến mãn một phương, rồi phương thứ hai, rồi phương thứ ba, rồi phương thứ tư.

Và như vậy người ấy sống biến mãn bên trên, bên dưới, chung quanh và tuyệt đối khắp mọi nơi, mọi phần của vũ trụ, với một tâm tràn đầy tâm từ, rộng lớn, bao la, vô lượng, không thù hận và không sân hận.

Với một tâm tràn đầy tâm bi, người ấy sống biến mãn một phương, rồi phương thứ hai, rồi phương thứ ba, rồi phương thứ tư.

Và như vậy người ấy sống biến mãn bên trên, bên dưới, chung quanh và tuyệt đối khắp mọi nơi, mọi phần của vũ trụ, với một tâm tràn đầy tâm bi, rộng lớn, bao la, vô lượng, không thù hận và không sân hận.

Với một tâm tràn đầy tâm hỷ, người ấy sống biến mãn một phương, rồi phương thứ hai, rồi phương thứ ba, rồi phương thứ tư.

Và như vậy người ấy sống biến mãn bên trên, bên dưới, chung quanh và tuyệt đối khắp mọi nơi, mọi phần của vũ trụ, với một tâm tràn đầy tâm hỷ, rộng lớn, bao la, vô lượng, không thù hận và không sân hận.

Với một tâm tràn đầy sự quán sát (tâm xả), người ấy sống biến mãn một phương, rồi phương thứ hai, rồi phương thứ ba, rồi phương thứ tư.

Và như vậy người ấy sống biến mãn bên trên, bên dưới, chung quanh và tuyệt đối khắp mọi nơi, mọi phần của vũ trụ, với một tâm tràn đầy sự quán sát (tâm xả), rộng lớn, bao la, vô lượng, không thù hận và không sân hận.

Saṃyutta Nikāya 46.54