

พรหมจรรย์ ๕๖



สุภีร์ ทุมทอง

๒๔ เมษายน ๒๕๕๙

กรรมฐาน

๑. กายคตาสติ

๒. อานาปานสติ

๓. เมตตาภาวนา

๒.๑ ความสำคัญและคุณประโยชน์

๒.๒ วิธีทำเมตตาภาวนา

๓.๑ ได้อานิสงส์ ๑๑ ประการ

เมตตาย ภิกขเว เจโตวิมุตติยา อาเสวิตาย ภาวิตาย
พหุลีกตายน ยานีกตายน วตถุกตายน อณฺฐจิตาย ปริจิตาย
สุสมารทุทาย เอกาทศานิสงสา ปาฐิกงฺขา.

กตเม เอกาทส: สุขํ สุขฺปติ, สุขํ ปฏิพุชฺฌติ,
น ปาปกํ สุขินํ ปสฺสติ, มนุสฺसानํ ปีโย โหติ,
อมนุสฺसानํ ปีโย โหติ, เทวตา รกฺขนฺติ,

(อ.เอกาทสก. ๒๔/๑๕ เมตตสูตร)

๓.๑ ได้อานิสงส์ ๑๑ ประการ

นาสุส อคฺคิ วา วิสํ วา สตุถํ วา กมฺติ,
ตุวณฺํ จิตฺตํ สมาธิยตี,
मुखวณฺโณ วิปฺปสํยตี, อสมฺมุโฬฺห กาลํ กโรตี,
อุตฺตริ อปฺปฏีวิชฌนฺโต พุรหฺมโลกูปโค โหตี.

(อ.เอกาทสก. ๒๔/๑๕ เมตตสูตร)

๓.๒ ได้ภาพที่ยิ่งใหญ่บ่อยๆ

มา ภิกุขเว ปุณฺณานํ ภายิตถ,
สุขสเสตํ ภิกุขเว อธิวจนํ ยทิทํ ปุณฺณานนฺติ.
อภิชานามิ โข ปนาหํ ภิกุขเว ที่ฆรตฺตํ กตानํ ปุณฺณานํ
ที่ฆรตฺตํ อิกฺขจํ กนฺตํ มนาปํ วิปากํ ปจฺจนฺนฺตํ.
สตุต วสฺसानิ เมตฺตจิตฺตํ ภาเวสี,
สตุต วสฺसानิ เมตฺตจิตฺตํ ภาเวตฺวา สตุต สํวณฺณวืวณฺณกปฺเป
นยิมํ โลกํ ปุณฺาคมาสี,
(อ.สตุตก. ๒๓/๖๒ เมตตสูตร)

๓.๒ ได้ภาพที่ยิ่งใหญ่บ่อยๆ

สํวณฺณมานเน สุทํ ภิภฺขเว โลเก อาภสฺสรูปโค โหมิ
วิวณฺณมานเน โลเก สุขญํ พุรหฺมวิมานํ อุปปชฺชามิ.

ตตฺร สุทํ ภิภฺขเว พุรหฺมา โหมิ มหาพุรหฺมา อภิกฺกุ
อนภิกฺกุโต อณฺณทตฺถุทโส วสวตฺตี.

ฉตฺตีสกฺขตฺตํ โข ปนํ ภิภฺขเว สกฺโก อโหสี เทวานมินฺโท,
(อ.สตฺตก. ๒๓/๖๒ เมตตสูตร)

๓.๒ ได้ภาพที่ยิ่งใหญ่บ่อยๆ

อนเนกสตกฺขตํ ราชํ อโหสี จกฺกวตฺตี ฌมฺมิโก ฌมฺมราชา
จาตุรนต์โต วิชิตาวิ ชนปทตถาวริยปฺปตฺโต สตฺตรตนสมนฺนาคโต.
ตสฺส มยฺหํ ภิกฺขเว อิมานิ สตฺต รตนานิ อเหสฺสุ. เสยฺยถิํ :
จกฺกรตํ หตฺถิรตํ อสฺสรตํ มณฺนิรตํ อิตฺถิรตํ คหปติรตํ
ปริณายกรตนเมว สตฺตมํ. ปโรสหสฺสํ โข ปน เม ภิกฺขเว ปุตฺตา
อเหสฺสุ สุรา วีรจฺรูปา ประเสนปฺปมทฺทนา. โส อิมํ ปจฺวี
สาครปริยนฺตํ อทณฺเฑน อสฺตณฺเฑน ฌมฺเมน อภิวิชฺย อชฺฌาวสี.

(อ.สตุตฺก. ๒๓/๖๒ เมตตสุตฺร)

๓.๓ ผลมากกว่าทานศีลเป็นต้น

...โย จ ปสนฺนจิตฺโต พุทฺธญฺจ ฌมฺมญฺจ สัมมญฺจ สรณํ คจฺฉะยฺย,
โย จ ปสนฺนจิตฺโต สิกฺขาปทานิ สมาธิเยยฺย : ปาณาติปาตา
เวรมณี ๕เปฯ สุราเมรยมชฺชปมาทฏฺฐาณา เวรมณี
โย จ อนุตฺมโส คทฺทุหนมตฺตมฺปิ เมตฺตจิตฺตํ ภาเวยฺย,
โย จ อจฺจราสงฺฆาตมตฺตมฺปิ อนิจฺจสญฺญํ ภาเวยฺย,
อิทํ ตโต มหปฺผลตรํ.

(อ.นวก. ๒๓/๒๐ เวลामสูตร)

๓.๔ กรรณฐานละพยาบาท

เตน จ ปน เมขิย ภิกขุณา อิมesu ปณฺจsu ฌมฺเมsu ปตฺติฏฺจาย
จตุตาโร ฌมฺมา อุตฺตริ ภาเวตพฺพา :

อสฺสุภา ภาเวตพฺพา รากสฺส ปหานาย,

เมตฺตา ภาเวตพฺพา พฺยาปาทสฺส ปหานาย,

อานาปานสฺสตี ภาเวตพฺพา วิตกฺกุปฺจเฉทาย,

อนิจฺจสยฺเย ภาเวตพฺพา อสฺมิมานสมฺมุคฺฆาตาย.

อนิจฺจสยฺเยโน หิ เมขิย อนตฺตสยฺเย สณฺจาทิ,

อนตฺตสยฺเย อสฺมิมานสมฺมุคฺฆาตํ ปาปฺณาติ, ทิฏฺฐเจว ฌมฺเม นิพฺพานํ.

(ขุ.อิติ. ๒๕/๓๑ เมขิยสูตร)

๓.๔ กรรณฐานละพยาบาท

นาคํ ภิกขเว อญญํ เอกธมมํปี สมนุสฺสํสามิ,
เยน อนุปฺปนฺโน วา พยาปาโท นุปฺปชฺชติ, อุปฺปนฺโน วา
พยาปาโท ปหฺยติ, ยถยิทํ ภิกขเว **เมตฺตา เจโตวิมุตฺติ**.
เมตฺตํ ภิกขเว เจโตวิมุตฺตํ โยนิโส มนสิกโรโต อนุปฺปนฺโน
เจว พยาปาโท นุปฺปชฺชติ, อุปฺปนฺโน จ พยาปาโท ปหฺยติ.
(อ.อ.ก. ๒๐/๑๗)

๓.๔ กรรณฐานละพยาบาท

ปณฺจิเม ภิกฺขเว อาฆาตปฏฺวินยา, ยตถ ภิกฺขุโน
อุปฺปนฺโน อาฆาโต สพฺพโส ปฏฺวิเนตพฺโพ.

กตเม ปณฺจ.

ยสฺมึ ภิกฺขเว ปุคฺคเล อาฆาโต ชาเยถ,
เมตฺตา ตสฺมึ ปุคฺคเล ภาเวตพฺพา,
เอวํ ตสฺมึ ปุคฺคเล อาฆาโต ปฏฺวิเนตพฺโพ.

(อ.ปณฺจก. ๒๒/๑๖๑ ปฐมอาฆาตวินยสูตร)

๓.๔ กรรณฐานละพยาบาท

กรรณา ตสฺมี ปุคฺคเล ภาวะตพฺพา,..

อุเปกฺขา ตสฺมี ปุคฺคเล ภาวะตพฺพา,..

อสติอมนสิกาโร ตสฺมี ปุคฺคเล อาปชฺชิตพฺโพน,..

กมฺมสฺสกตา ตสฺมี ปุคฺคเล อธิฏฺฐาตพฺพา, “กมฺมสฺสโก

อยมายสฺมา กมฺมทายาโท กมฺมโยนิ กมฺมพณฺธุ กมฺมปฏฺฐิสฺสรโณ,

ยํ กมฺมํ กริสฺสตี กลฺยาณํ วา ปาปกํ วา,

ตสฺส ทายาโท ภวิสฺสตี”ติ,

(อ.ปญจก. ๒๒/๑๖๑ ปฐมอาฆาตวินยสูตร)

๓.๔ กรรณฐานละพยาบาท

ฉ นิสฺสรณียา ธาตุโย : อิธาวุโส ภิกฺขุ เอวํ วเทยฺย

‘เมตฺตา หิ โข เม เจโตวิมุตฺติ ภาวิตา พหุลีกตา ยานีกตา
วตฺถุกตา อณฺุจิตา ปริจิตา สฺสมารทฺธา,

อถ จ ปน เม พยาปาโท จิตฺตํ ปริยาทาย ติฏฺฐตี’ติ.

โส ‘มา เหวณ’ติสฺส วจนีโย ‘มา อายสฺมา เอวํ อวจ,

มา ภควนฺตํ อพฺภากิจฺชิ; น หิ สาธุ ภควโต อพฺภกฺขานํ;

น หิ ภควา เอวํ วเทยฺย.

(ที.ปา ๑๑/๓๒๖ สังคีตีสูตร)

๓.๔ กรรณฐานละพยาบาท

อฏฺฐจฺานเมตฺ อาวุโส อนวกาโส, ยํ เมตฺตาย
เจโตวิมุตฺติยา ภาวิตาย พหุลีกตายนฺ ยานีกตายน
วตฺถุกตายน อนุญฺจิตาย ปริจิตาย สฺสสมารทฺธาย,
อถ จ ปนสฺส พยาปาโท จิตฺตํ ปริยาทายน จสฺสตี,
เนตฺ จานํ วิชฺชตี. **นิสฺสรณํ** เหนฺตํ อาวุโส พยาปาทสฺส,
ยทิทํ เมตฺตา เจโตวิมุตฺตี'ติ.

(ที.ปา ๑๑/๓๒๖ สังคีตีสูตฺร)

๓.๔ กรรมฐานละพยาบาท

ปจวิสมํ ราหุล ภาวนํ ภาเวहि,
ปจวิสมํ หิ เต ราหุล ภาวนํ ภาวยโต
อุปฺปนฺนา มนาปามนฺปา ผสฺสา จิตฺตํ น ปรียาทาย จสฺสนฺติ.
เสยฺยถาปี ราหุล ปจวียา สุกฺกิมฺปิ นิกฺขิปนฺติ, อสฺกฺกิมฺปิ นิกฺขิปนฺติ,
คฺคตมฺปิ นิกฺขิปนฺติ, มุตฺตคฺคตมฺปิ นิกฺขิปนฺติ, เขฬคฺคตมฺปิ นิกฺขิปนฺติ,
ปฺพคฺคตมฺปิ นิกฺขิปนฺติ, โลหิตคฺคตมฺปิ นิกฺขิปนฺติ;
น จ เตน ปจวี อณฺเฐยตี วา หรายตี วา ชิคฺคจฺจตี วา.
(ม.ม. ๑๓/๑๑๙ มหาราหุโลวาทสูตร)

๓.๔ กรรณฐานละพยาบาท

อาโปสมํ ราชูล ภาวนํ ภาเวหิ,..

เตโชสมํ ราชูล ภาวนํ ภาเวหิ,..

วาโยสมํ ราชูล ภาวนํ ภาเวหิ,..

อากาสสมํ ราชูล ภาวนํ ภาเวหิ,..

(ม.ม. ๑๓/๑๑๙ มหาราหุโลวาทสูตร)

๓.๔ กรรมฐานละพยาบาท

เมตฺตํ ราหุล ภาวณํ ภาวะหิ, เมตฺตํ หิ เต ราหุล
ภาวณํ ภาวะยโต, โย พยาปาโท, โส ปหิยิสฺสตี.

กรุณํ ราหุล ภาวณํ ภาวะหิ, กรุณํ หิ เต ราหุล
ภาวณํ ภาวะยโต, ยา วิหะสา, สา ปหิยิสฺสตี.

มุทิตํ ราหุล ภาวณํ ภาวะหิ, มุทิตํ หิ เต ราหุล
ภาวณํ ภาวะยโต, ยา อรตี, สา ปหิยิสฺสตี.

(ม.ม. ๑๓/๑๒๐ มหาราหุโลวาทสูตร)

๓.๔ กรรณฐานละพยาบาท

อุเพกขั ราหุล ภาวนั ภาวะหิ, อุเพกขั หิ เต ราหุล
ภาวนั ภาวยโต, โย ปฏฺโธ, โส ปหียิสฺสตี.

อสุภั ราหุล ภาวนั ภาวะหิ, อสุภั หิ เต ราหุล
ภาวนั ภาวยโต, โย ราโค, โส ปหียิสฺสตี.

อนิจฺจสณฺณั ราหุล ภาวนั ภาวะหิ, อนิจฺจสณฺณั หิ เต ราหุล
ภาวนั ภาวยโต, โย อสฺมิมาโน, โส ปหียิสฺสตี.

(ม.ม. ๑๓/๑๒๐ มหาราหุโลวาทสูตร)

๓.๔ กรรณฐานละพยาบาท

อานาปานสฺสตี ราหุล ภาวนํ ภาวเหหิ,
อานาปานสฺสตี หิ เต ราหุล ภาวิตา พหุลีกตา
มหปฺผลา โหติ มหานิสฺสา.

(ม.ม. ๑๓/๑๒๑ มหาราหุโลวาทสูตร)

๓.๕ ทำตามคำสอนพระศาสดา

[๕๓] อจฺฉราสงฺฆาตมตฺตํปี เจ ภิกฺขเว ภิกฺขุ เมตฺตาจิตฺตํ อาเสวติ,
อโย วุจฺจติ ภิกฺขเว ภิกฺขุ อริตฺตชฺฌาโน วิหฺรติ
สตุฏฺฐาสนฺกโร โอวาทปตฺติกโร อโมหํ รณฺณปิณฺฑํ ภูณฺชติ,
โก ปน วาโท เย นํ พหุสฺสีกโรนฺติ.

[๕๔] อจฺฉราสงฺฆาตมตฺตํปี เจ ภิกฺขเว ภิกฺขุ เมตฺตาจิตฺตํ ภาเวติ,..

[๕๕] อจฺฉราสงฺฆาตมตฺตํปี เจ ภิกฺขเว ภิกฺขุ เมตฺตาจิตฺตํ มนสิกโรติ,..

(อ.เอกก. ๒๐)

๓.๕ ทำตามคำสอนพระศาสดา

อุภโตทณฺหฺนเกนปี จ ภิกฺขเว กกเจน โจรา โอจรกา
องฺคมงฺคานิ โอกนฺเตยฺยํ, ตตฺราปี โย มโน ปทุเสยฺย,
น เม โส เตน สาสนกโร. ตตฺราปี वो ภิกฺขเว
เอวํ สีกฺขิตพฺพํ “น เจว โน จิตฺตํ วิปริณฺตํ ภวิสฺสตี,
น จ ปาปิกํ วาจํ นิจฺฉาเรสฺสาม, หิตานุกมฺปี จ วิหริสฺสาม
เมตฺตจิตฺตา น โทสนฺตฺรา.

ตลฺลจ ปุคฺคํ เมตฺตาสหคเตน เจตฺสา ผริตฺวา วิหริสฺสาม,

(ม.มฺ. ๑๒/๒๓๒-๒๓๓ กกจูปมสูตร)

๓.๕ ทำตามคำสอนพระศาสดา

ตทारम्मณญจ สพฺพาวนฺตํ โลกํ เมตฺตาสหคเตน เจตสา
วิปฺปเลน มหคฺคเตน อปฺปมาเณน อเวเรน อพฺยาปชเณน
ผริตฺวา วิหริสฺสามา”ติ. เอวญฺหิ โว ภิกฺขเว สิกฺขิตพฺพํ.

(ม.มฺ. ๑๒/๒๓๒-๒๓๓ กกจูฬมสูตร)

๓.๖ กันงูกัดและกันอมนุษย์

น หิ นฺน โส ภิกฺขเว ภิกฺขุ จตฺตาริ อหิราชกุลานิ
เมตฺเตน จิตฺเตน ผริ. สเจ หิ โส ภิกฺขเว ภิกฺขุ
จตฺตาริ อหิราชกุลานิ เมตฺเตน จิตฺเตน ผเรยฺย,
น หิ โส ภิกฺขเว ภิกฺขุ อหิณา ทณฺเฑน กาลํ กเรยฺย.
กตมานิ จตฺตาริ. วิรูปกฺขํ อหิราชกุลํ เอราปถํ อหิราชกุลํ
ฉพฺยาปุตฺตํ อหิราชกุลํ กณฺหาโคตมกํ อหิราชกุลํ.

(อ.จตุกก. ๒๑/๖๗ อหิราชสูตร)

๓.๖ กันงูกัดและกันอมนุษย์

อนุชานามิ ภิกฺขเว อิมานิ จตฺตาริ อหิราชกุลานิ
เมตฺเตน จิตฺเตน ปริตํ อตฺตคฺคฺตติยา อตฺตรกฺขาย
อตฺตปริตฺตยาติ.

วิรูปกฺเขหิ เม เมตฺตํ	เมตฺตํ เอรापเถหิ เม
ฉพฺยาปฺตฺเตหิ เม เมตฺตํ	เมตฺตํ กณฺหาโคตมเกหิ จ.
อปาทเกหิ เม เมตฺตํ	เมตฺตํ ทิปาทเกหิ เม.
จตุปฺปเทหิ เม เมตฺตํ	เมตฺตํ พหุปฺปเทหิ เม.

(อ.จตุกก. ๒๑/๖๗ อหิราชสูตร)

๓.๖ กันงูกัดและกันมนุษย์

กรณียเมตตปริตร

๓.๗ อุโปสถมืองค์ ๙

นวหิ ภิกฺขเว อํเคหิ สมณฺนาคโต อุโปสโส อุปฺปุตโต
มฺหปฺผโล โหติ มหานิสฺโส มฺหาชุตฺตโก มฺหาวิปฺผาโร.

กถํ อุปฺปุตโต จ ภิกฺขเว ...

ภิกฺขเว อริยสาวโก อิติ ปุสฺสสฺสจิกฺขติ “ยาวชิวํ อรหนฺโต
ปาณาติปาตํ ปหาย ปาณาติปาตา ปุสฺสวिरตา นิหิตทณฺหา
ลชฺชํ ทยาปนฺนา สพฺพปาณญฺตहितานุกมฺปิโน วิหรนฺติ,
(อ.นวก. ๒๓/๑๘ นวํคฺอุโปสถสูตร)

๓.๗ อุโปสถมืองค์ ๙

อหฺมปชฺช อิมญจ รตฺตี อิมญจ ทิวสํ ปาณาติปาตํ ปหาย
ปาณาติปาตา ปฏฺวิโรโต นิหิตทณฺโฑ นิหิตสตุโถ
ลชฺชํ ทยาปนฺโน สพฺพปาณญฺตหิตานุกมฺปี วิหฺรามิ.
อิมินาปงฺเคน อรหฺตํ อนุกโรมิ,
อุโปสฺสโถ จ เม อุปวฺตฺโถ ภวิสฺสตี”ติ.
(อ.นวก. ๒๓/๑๘ นวํคุโปสถสูตร)

๓.๗ อุโปสถมืองค์ ๙

เมตฺตาสหคเตน เจตสา เอกํ ทิสํ ฆริตฺวา วิหริตี.
ตถา ทุติยํ. ตถา ตติยํ. ตถา จตุตถํ. อิติ อุทฺธมโร ติริยํ
สพฺพธิ สพฺพตฺตตาย สพฺพาวนฺตํ โลกํ เมตฺตาสหคเตน
เจตสา วิปฺปเลน มหคฺคเตน อปฺปมาเณน อเวเรน
อพฺยาปชเณน ฆริตฺวา วิหริตี.
อิมินา นวเมน องฺเคน สมฺนฺนาคโต โหตี.
(อ.นวก. ๒๓/๑๘ นวकुโปสถสูตร)

๓.๘ สิ้นอาสวะ

ปุณ จปรํ คหปติ ภิกขุ เมตฺตาสหคเตน เจตสา เอกํ ทิสํ ปริตฺวา วิหริติ. ตถา ทุตฺติยํ... ตถา ตตฺติยํ... ตถา จตฺตถํ... อิติ อุทฺธมฺโห ติริยํ สพฺพธิ สพฺพตฺตตฺตํ สพฺพาวนฺตํ โลกํ เมตฺตาสหคเตน เจตสา เอกํ ทิสํ ปริตฺวา วิหริติ วิปฺปเลน มหคฺคเตน อปฺปมาเณน อเวเรน อพฺยาปชฺเณน ปริตฺวา วิหริติ. โส อิติ ปญฺ्ञิสลฺยจิกฺขติ “อ ยมปิ โข เมตฺตาคจฺเจโตวิมุตฺติ อภิสงฺขตา อภิสลฺยเจตยิตา, ยํ โข ปน กิณฺจิ อภิสงฺขตํ อภิสลฺยเจตยิตํ, ตทนิจจํ นิ รุทธมฺมณ”ติ ปชานาติ. โส ตตฺถ จิโต อาสวานํ ขยํ ปาปฺปณาติ, โน เจ อาสวานํ ขยํ ปาปฺปณาติ. เตเนว ฐมฺมราเคน ตาย ฐมฺมณนฺทียา ปญฺจนนํ โอรมภาคิยานํ สํโยชนานํ ปริกฺขยา โอปปาติโก โหติ. ตตฺถ ปรี นิพฺพายี อนาวตฺติธมฺโม ตสฺมา โลกา. อ ยมปิ โข คหปติ เตน ภควตา ชานตา ปสฺสตา อรหตา สมฺมาสม พุทฺธเณ เอกธมฺโม สมฺมทกฺขาโต, ยตฺถ ภิกขุโน อปฺปมตฺตสฺส อาตาปิโน ปหิตตฺตสฺส วิหโรโต อวิมุตฺตํ वा จิตฺตํ วิมฺจุจติ, อปริกฺชีณา वा อาสวา ปริกฺขยํ คจฺฉนฺติ, อนนฺนุปฺปตฺตํ वा อนฺนุตฺตรํ โยคกฺกเขมํ อนฺนุปาปฺปณาติ.

(อ.เอกาทสก. ๒๔/๑๖ อัฐกนาครสูตร)

สวัสดีครับ