

พรหมจรรย์ ๖๐



สุภีร์ ทุมทอง

๒๘ สิงหาคม ๒๕๕๙

กรรมฐาน

๑. กายคตาสติ

๒. อานาปานสติ

๓. เมตตาภาวนา

๓.๑ ความสำคัญและคุณประโยชน์

๓.๒ วิธีทำเมตตาภาวนา

๓.๒ วิธีทำเมตตาทาภาวนา

- ๓.๒.๑ พิจารณาให้เห็นโทษของความโกรธ
และอาานิสงส์ของขันธ์
- ๓.๒.๒ บุคคลที่เป็นโทษแก่เมตตาทาภาวนา
- ๓.๒.๓ ลำดับบุคคลในการเจริญเมตตาทาภาวนา
- ๓.๒.๔ วิธีการแผ่เมตตา ๓ แบบ

๓.๒.๑ พิจารณาให้เห็นโทษของความโกรธและอาณิสสของขันธ์

โทโส ภิกขเว อนฺตรามโล อนฺตราอมิตฺโต อนฺตราสปตฺโต
อนฺตราวธโก อนฺตราปจฺจตฺถิโก,..

อนตฺถชนโน โทโส โทโส จิตฺตปฺปโกปโน
ภยมนฺตรโต ชาตํ ตํ ชโน นาวพฺุชฺฌติ.

ทฺุฏฺฐ อตฺถํ น ชานาติ ทฺุฏฺฐ ฅมฺมํ น ปสฺสตี
อนฺธตมํ ตทา โหตี ยํ โทโส สหเต นรํ.

ขุ.อิติ. ๒๕/๘๘ อังตรามลสูตร

๓.๒.๑ พิจารณาให้เห็นโทษของความโกรธและอานิสงส์ของขันติ

รตฺโต โข อาวุโส ราเคนน อภิกฺขโต ...

ทฺฐุโจ โข อาวุโส โทเสนน อภิกฺขโต ...

ปริยาทินฺนจิตฺโต อตฺตพฺยาพาทายปี เจเตติ,

ปรพฺยาพาทายปี เจเตติ, อุกฺกยพฺยาพาทายปี เจเตติ,

เจตสิกํปี ทุกฺขํ โทมนนฺสํ ปฏฺฐิสฺเวเตติ.

(อ.ติก. ๒๐/๗๒ ฉัณฺนสูตร)

๓.๒.๑ พิจารณาให้เห็นโทษของความโกรธและอาณิสต์ของขันตี

โทเส ปหิเน เนว อตฺตพฺยาพาราทยปี เจเตติ,
น พรพฺยาพาราทยปี เจเตติ,
น อุกฺกยพฺยาพาราทยปี เจเตติ,
น เจตสิกํ ทุกฺขํ โทมนสฺสํ ปฏฺฐิสฺสเวเตติ.

(อ.ติก. ๒๐/๗๒ ฉัณฺนสูตร)

๓.๒.๑ พิจารณาให้เห็นโทษของความโกรธและอาณิสต์ของขันตี

ทุฏฺฐโฆ โข อาวุโส โทเสน อภิกฺขุโต ปริยาทินฺนจิตฺโต

กาเยน ทุจฺจริตฺ จรติ, วาจาเย ทุจฺจริตฺ จรติ,

มมฺสา ทุจฺจริตฺ จรติ.

โทเส ปหีนฺ เนว กาเยน ทุจฺจริตฺ จรติ,

น วาจาเย ทุจฺจริตฺ จรติ, น มมฺสา ทุจฺจริตฺ จรติ.

(อ.ติก. ๒๐/๗๒ ฉัณฺนสูตร)

๓.๒.๑ พิจารณาให้เห็นโทษของความโกรธและอาณิสต์ของขันติ

ทุณฺณโจ โข อาวุโส โทเสน อภิญฺจโต ปริยาทินฺนจิตฺโต
อตฺตตถฺปิ ยถาภุตฺตํ นปฺปชานาติ, ปรตฺตถฺปิ ยถาภุตฺตํ นปฺปชานาติ,
อุภยตฺถฺปิ ยถาภุตฺตํ นปฺปชานาติ.

โทเส ปหิเน อตฺตตถฺปิ ยถาภุตฺตํ ปชานาติ,
ปรตฺตถฺปิ ยถาภุตฺตํ ปชานาติ, อุภยตฺถฺปิ ยถาภุตฺตํ ปชานาติ.

(อ.ติก. ๒๐/๗๒ ฉัณฺนสูตร)

๓.๒.๑ พิจารณาให้เห็นโทษของความโกรธและอานิสงส์ของขันตี

โทโส โข อาวุโส อนฺธกรโณ อจกฺขกรโณ
อณฺณกรโณ ปณฺณานิโรธิโก วิฆาตปกฺขิโก
อนิพฺพานสํวตฺตนิโก.

มฺุโฬห โข อาวุโส โมเหฺน อภิกฺุโต ...

(อํ.ติก. ๒๐/๗๒ ฉั่นนสูตร)

๓.๒.๑ พิจารณาให้เห็นโทษของความโกรธและอานิสงส์ของขันติ

ขันติ ประมัตตโป ตีติกขา
นิพพานัน ประมัตตวทนต์ พุทธา
น หิ ปพพชิตโต ปรูปฆมาตี
สมโณ โหติ ปรั วิเหฐยนโต.

(ขุ.ธ. ๒๕/๑๘๔)

๓.๒.๑ พิจารณาให้เห็นโทษของความโกรธและอาณิสต์ของขันตี

อกุโกลส์ วรพนุชฌจ

อหุญฺโจ โย ติติกุขติ

ขันตีปลํ พลาณีกํ

ตมห์ พุรุมิ พุราหฺมณํ.

(ขุ.ธ. ๒๕/๓๙๙)

๓.๒.๑ พิจารณาให้เห็นโทษของความโกรธและอานิสงส์ของขันติ

อภฺจิมานิ ภิกฺขเว พฺลานิ. กตมานิ อภฺจ.

รฺุณฺณพฺลา ภิกฺขเว ทารกา, โภธพฺลา มาตุคามา,

อาวฺธพฺลา โจรา, อีสฺสรียพฺลา ราชาโน,

อุชฺฌตฺติพฺลา พาลา, นิชฺฌตฺติพฺลา ปณฺทิตา,

ปฏฺิสงฺขานพฺลา พหุสฺสุตา, ขนฺตีพฺลา สมณพฺราหฺมณา.

อิมานิ โข ภิกฺขเว อภฺจ พฺลานิ.

(อ.อภฺจก. ๒๓/๒๗ ปฐมพฺลสฺุตฺร)

๓.๒.๑ พิจารณาให้เห็นโทษของความโกรธและอานิสงส์ของขันติ

เทวเม ภิกฺขเว ฌมฺมา. กตฺเม เทว.

ขันติ จ โสฺรจฺจณฺจ.

อิเม โข ภิกฺขเว เทว ฌมฺมา.

(อ.ทุก. ๒๐/๑๖๖)

๓.๒.๑ พิจารณาให้เห็นโทษของความโกรธและอาณิสต์ของขันตี

ปณฺจิเม ภิกฺขเว **อาทีนฺวา อกฺขนฺติยา**. กตฺเม ปณฺจ.
พหุโน ชนฺสฺส อปฺปิโย โหติ อมฺนาโป,
เวรพหุโล จ โหติ, วชฺชพหุโล จ, สมฺมุโฬฺห กาลํ กโรติ,
กายสฺส เภทา ปรมฺมรณฺา อปายํ ทุคฺคตี วิณีปาตํ นีรยํ
อุปฺปชฺชติ. อิเม โข ภิกฺขเว ปณฺจ **อาทีนฺวา อกฺขนฺติยา**.

(อ.ปณฺจก. ๒๒/๒๑๕ ปฐมอํกขันตีสูตร)

๓.๒.๑ พิจารณาให้เห็นโทษของความโกรธและอาณิสต์ของขันตี

ปณฺจิเม ภิกฺขเว **อาณิสฺสา ขนฺติยา**. กตฺเม ปณฺจ.
พหุโน ชนฺสุส ปิโย โหติ มนาโป,
น เวรพหุโล โหติ, น วชฺชพหุโล, อสมฺมุโฬฺห กาลํ กโรติ,
กายสุส เภทา ปรมฺมรณฺา สุกฺตี สคฺคํ โลกํ อุปฺปชฺชติ.
อิเม โข ภิกฺขเว ปณฺจ **อาณิสฺสา ขนฺติยา**.

(อ.ปณฺจก. ๒๒/๒๑๕ ปฐมอํกขันตีสุตฺร)

๓.๒.๑ พิจารณาให้เห็นโทษของความโกรธและอาณิสต์ของชั้นดี

ปณฺจิเม ภิกฺขเว **อาทีนฺวา อกฺขนฺตียา**. กตฺเม ปณฺจ.
พหุโน ชนฺสฺส อปฺปิโย โหติ อมฺนาโป,
ลฺุทฺธो จ โหติ, วิปฺปฏิสํวโร จ, สมฺมุโฬฺห กาลํ กโรติ,
กายสฺส เภทา ปรมฺมรณฺา อปายํ ทฺุคฺคตํ วินิปาตํ นิริยํ
อุปฺปชฺชติ. อิมํ โข ภิกฺขเว ปณฺจ **อาทีนฺวา อกฺขนฺตียา**.

(อ.ปณฺจก. ๒๒/๒๑๖ ทุติยอัฏฐกัณฺฐสฺสูตฺร)

๓.๒.๑ พิจารณาให้เห็นโทษของความโกรธและอาณิสต์ของขันธ์

ปณฺจิเม ภิกฺขเว **อาณิสฺสา ขนฺติยา**. กตฺเม ปณฺจ.
พหุโน ชนฺสฺส ปิโย โหติ มนาโป,
อลฺุทฺโธ จ โหติ, อวิปฺปฏิสารี จ, อสมฺมุโฬฺห กาลํ กโรติ,
กายสฺส เภทา ปรมฺมรณฺา สุกฺตี สคฺคํ โลกํ อุปฺปชฺชติ.
อิเม โข ภิกฺขเว ปณฺจ **อาณิสฺสา ขนฺติยา**.

(อ.ปณฺจก. ๒๒/๒๑๖ ทุติยอัฏฺฐขันธ์สูตฺร)

๓.๒ วิธีทำเมตตาทภาวนา

- ๓.๒.๑ พิจารณาให้เห็นโทษของความโกรธ
และอาานิสงส์ของขันธ์
- ๓.๒.๒ บุคคลที่เป็นโทษแก่เมตตาทภาวนา
- ๓.๒.๓ ลำดับบุคคลในการเจริญเมตตาทภาวนา
- ๓.๒.๔ วิธีการแผ่เมตตา ๓ แบบ

๓.๒.๒ บุคคลที่เป็นโทษแก่เมตตาภาวนา

(ก) บุคคลที่ไม่ควรเจริญเมตตาเป็นอันดับแรก

(๑) คนเกลียดชัง

(๒) เพื่อนที่รักมาก

(๓) คนที่เป็นกลางๆ

(๔) คนที่เป็นคู่เวรกัน

(ข) บุคคลที่ไม่ควรเจริญเมตตาเจาะจง คือ เพศตรงข้าม

(ค) บุคคลที่ไม่ควรเจริญเมตตาถึงเลย คือ คนตายแล้ว

(วิสุทธิ. เมตตาภาวนา)

๓.๒.๓ ลำดับบุคคลในการเจริญเมตตาภาวนา

- (๑) ตนเอง
 - (๒) คนที่รักหรือคนที่เคารพ
 - (๓) เพื่อนที่รักมาก
 - (๔) คนที่เป็นกลางๆ
 - (๕) คนที่เป็นคู่แวน
- (วิสุทธิ. เมตตาภาวนา)

๓.๒.๓ ลำดับบุคคลในการเจริญเมตตาภาวนา

สหพพา ทิสสา ออนุปริคมม เจตสา
เนวชฌมคคา ปิยตรมตตนา กวจิ
เอวํ ปิโย ปุณฺณ อตฺตทา ปเรสํ
ตสฺมา น หีเส ปรมตตกาโม.

(สํ.ส. ๑๕/๑๑๙ มัลลิกาสูตร)

๓.๒.๓ ลำดับบุคคลในการเจริญเมตตาทภาวนา

คำภาวนา (เจริญเมตตาทาตนเอง)

อหํ สุขีโต โหมิ, นิตทุกุโข โหมิ. (แบบที่ ๑)

อหํ อเวโร โหมิ, อพฺยาปชโณ โหมิ,

อนิโสม โหมิ, สุขี อตฺตานํ ปริหารามิ (แบบที่ ๒)

(วิสุทธิ. เมตตาทภาวนา)

๓.๒.๓ ลำดับบุคคลในการเจริญเมตตาภาวนา

คำภาวนา (เจริญเมตตาตาคนที่รักหรืออเคदारพ)

เอส สบฺปุริโส สุขิโต โหตุ, นิตฺทุกฺโข โหตุ.(แบบที่ ๑)

เอส สบฺปุริโส อเวโร โหตุ, อพฺยาปชฺโณ โหตุ,

อนิโฆ โหตุ, สุขิ อตฺตานํ ปฺริหฺรตุ. (แบบที่ ๒)

(วิสุทธิ. เมตตาภาวนา)

๓.๒.๓ ลำดับบุคคลในการเจริญเมตตาภาวนา

คำภาวนา

เอส อติปิยสหายโก... (เพื่อนที่รักมาก)

เอส มชฌมตโต... (คนกลางๆ)

เอส เวรี่ปุคฺคโล... (คนคู่เวร)

(วิสุทธิ. เมตตาภาวนา)

๓.๒ วิธีทำเมตตาทาภาวนา

- ๓.๒.๑ พิจารณาให้เห็นโทษของความโกรธ
และอาานิสงส์ของขันธ์
- ๓.๒.๒ บุคคลที่เป็นโทษแก่เมตตาทาภาวนา
- ๓.๒.๓ ลำดับบุคคลในการเจริญเมตตาทาภาวนา
- ๓.๒.๔ **วิธีการแผ่เมตตา ๓ แบบ**

สวัสดีครับ