

พรหมจรรย์ ๖๑



สุภีร์ ทุมทอง

๒๕ กันยายน 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

๓.๒.๒ 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 ลำดับบุคคลในการเจริญเมตตาภาวนา

คำภาวนา (เจริญเมตตาให้ตนเอง)

อหํ สุขีโต โหมิ, นิตทุกุโข โหมิ. (แบบที่ ๑)

อหํ อเวโร โหมิ, อพฺยาปชโณ โหมิ,

อนิโสม โหมิ, สุขี อตฺตानํ ปริหารามิ (แบบที่ ๒)

(วิสุทธิ. เมตตาภาวนา)

๓.๒.๓ ลำดับบุคคลในการเจริญเมตตาภาวนา

คำภาวนา (เจริญเมตตาให้คนที่รักหรือเคารพ)

เอส สปปุริโส สุขีโต โหตุ, นิตทุกโข โหตุ.(แบบที่ ๑)

เอส สปปุริโส อเวโร โหตุ, อพฺยาปชฺฌโณ โหตุ,

อนิโฆ โหตุ, สุขี อตฺตानํ ปริหฺรตุ. (แบบที่ ๒)

(วิสุทธิ. เมตตาภาวนา)

๓.๒.๓ ลำดับบุคคลในการเจริญเมตตาภาวนา

คำภาวนา (เจริญเมตตาให้เพื่อนที่รักมาก)

เอส อติปิยสหายโก สุขิโต โหตุ, นิตทุกโข โหตุ.(แบบที่ ๑)

เอส อติปิยสหายโก อเวโร โหตุ, อพฺยาปชฺฌโณ โหตุ,

อนิโธ โหตุ, สุขี อุตฺตานํ ปฺริหฺรตุ. (แบบที่ ๒)

(วิสุทธิ. เมตตาภาวนา)

๓.๒.๓ ลำดับบุคคลในการเจริญเมตตาภาวนา

คำภาวนา (เจริญเมตตาให้คนกลางๆ)

เอส มชฌมตโต สุขีโต โหตุ, นิตทุกโข โหตุ.(แบบที่ ๑)

เอส มชฌมตโต อเวโร โหตุ, อพฺยาปชโณ โหตุ,

อนิโสม โหตุ, สุขี อตฺตํ ปฺริหฺรตุ. (แบบที่ ๒)

(วิสุทธิ. เมตตาภาวนา)

๓.๒.๓ ลำดับบุคคลในการเจริญเมตตาภาวนา

คำภาวนา (เจริญเมตตาให้คนคู่แ้วร)

เอส เรวีปุคฺคโล สุขีโต โหตุ, นิตฺทุกฺโข โหตุ.(แบบที่ ๑)

เอส เรวีปุคฺคโล อเวโร โหตุ, อพฺยาปชฺโณ โหตุ,

อนิโธ โหตุ, สุขี อตฺตานํ ปริหฺรตุ. (แบบที่ ๒)

(วิสุทฺธิ. เมตตาภาวนา)

๓.๒.๓ ลำดับบุคคลในการเจริญเมตตาภาวนา

สี่มาสัมเภาท

ทำจิตให้เสมอกันในบุคคล ๔ จำพวก คือ

(๑) ตนเอง (๒) คนที่รัก

(๓) คนกลางๆ (๔) คนคู่แวน

เจริญเมตตาภาวนาสามารถบรรลุได้ถึง **ตติยฌาน**

(วิสุทธิ. เมตตาภาวนา)

สวัสดีครับ