

พรหมจรรย์ ๖๒



สุภีร์ ทุมทอง

๑๖ ตุลาคม 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

คำภาวนา (เจริญเมตตาให้ตนเอง)

อหํ สุขิโต โหมิ, นิตทุกฺโข โหมิ. (แบบที่ ๑)

อหํ อเวโร โหมิ, อพฺยาปชฺโณ โหมิ,

อนิโสม โหมิ, สุขี อตฺตํ 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 อตฺตํ 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 ปริหฺรตุ. (แบบที่ ๒)

(วิสุทธิ. เมตตาภาวนา)

๓.๒.๓ ลำดับบุคคลในการเจริญเมตตาภาวนา

คำภาวนา (เจริญเมตตาให้คนคู่แ้วร)

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

เอส เวรืปุคฺคโล อเวโร โหตุ, อพฺยาปชฺโณ โหตุ,

อนีโธ โหตุ, สุขี อตฺตานํ ปริหฺรตุ. (แบบที่ ๒)

(วิสุทฺธิ. เมตตาภาวนา)

๓.๒.๓ ลำดับบุคคลในการเจริญเมตตาภาวนา

สี่มาสัมภท

ทำจิตให้เสมอกันในบุคคล ๔ จำพวก คือ

(๑) ตนเอง (๒) คนที่รัก

(๓) คนกลางๆ (๔) คนคู่แวน

เมตตาภาวนา สามารถบรรลุได้ถึง **ตติยฌาน**

(วิสุทธิ. เมตตาภาวนา)

อุบายบรรเทาความโกรธ

อุกโตนุทณฺทเคนปี จ ภิกฺขเว กกฺเจน โจรฺรา โอรฺรกา
องฺคฺมฺงฺคานี โอรฺกนฺเตยฺยํ, ตตฺรปิ โย มโน ปทฺุเสยฺย,
น เม โส เตน สาสนกโร. ตตฺรปิ โว ภิกฺขเว
เอวํ **สิกฺขิตพฺพํ** “น เจว โน จิตฺตํ วิปริณฺตํ ภวิสฺสตี,
น จ ปาปิกํ วาจํ นิจฺฉาเรสฺสาม,
หิตานุกมฺปี จ วิหริสฺสาม **เมตฺตจิตฺตา** น โทสนฺตรา.

(ม.มฺ. ๑๒/๒๓๒ กกฎปมสูตร)

อุบายบรรเทาความโกรธ

ตบุง ปุคฺคํ เมตฺตาสหคเตน เจตฺสา ฌริตฺวา
วิหริสฺสาม, ตทารมฺมณญฺจ สพฺพาวนฺตํ โลกํ
เมตฺตาสหคเตน เจตฺสา วิปฺุเลน มหคฺคเตน
อปปมาเณน อเวเรน อพฺยาปชฺเณน ฌริตฺวา
วิหริสฺสามา”ติ. เอวญฺหิ โว ภิกฺขเว สีกฺขิตพฺพํ.

(ม.มฺ. ๑๒/๒๓๒ กกุปมสูตร)

อุบายบรรเทาความโกรธ

ชยัม เว มณฺณติ พาโล
ชยณฺเจวสุส ตํ โหติ
ตสฺเสว เตน ปาปิโย
กุทฺธํ อปฺปฏิกุชฺฌนฺโต

(สํ.ส. ๑๕/๑๘๙ อสุรินทกสูตร)

วาจาย ปรุสํ ภาณํ
ยา ติตฺติกา วิชาโนโต.
โย กุทฺธํ ปฏิกุชฺฌติ
สงฺคามํ เซติ ทุชฺชยํ.

อุบายบรรเทาความโกรธ

อุภินฺนมนตํ จรติ

ปรํ สงฺกุปิตํ ญตฺวา

อุภินฺนํ ติกิจฺจนฺตานํ

ชนา มณฺยณฺติ พาโลติ

(สํ.ส. ๑๕/๑๘๙ อสุรินทกสูตร)

อตฺตโน จ ปรสฺส จ

โย สโต อุปสมฺมตี.

อตฺตโน จ ปรสฺส จ

เย ฅมฺมสฺส อโกวิทฺทา.

อุบายบรรเทาความโกรธ

สตุติเม ภิกขเว ฌมมา สปัตตกนฺตา สปัตตกรณา
โกธนํ อาคจฺจนฺติ อิตถึ วา ปุริสํ วา. กตเม สตุต.

อิธ ภิกขเว สปัตโต สปัตตสฺส เอวํ อิจฺฉติ

“อโห วตಾಯํ ทุพฺพณฺโณ อสฺสา”ติ. ตํ กิสฺส เหตุ.

น ภิกขเว สปัตโต สปัตตสฺส วณฺณตาย นนฺทติ.

(อ.สตุตก. ๒๓/๖๔ โภจนสูตร)

อุบายบรรเทาความโกรธ

โกรธโนยัม ภิกขเว ปุริสปุคฺคโล โกรธาภิกฺขุโต โกรธปเรโต
กิญจาปี โส โหติ สุนฺหาโต สุวิสิตฺโต
กปปีตเกสมสฺสุ โอตาทวตฺถวาสนโน.
อถไซ โส ทุพฺพณฺโณว โหติ โกรธาภิกฺขุโต.
อยมฺ ภิกขเว ปจฺโม ฌมฺโม สปัตตกนฺโต สปัตตกรโณ
โกรณํ อาคจฺฉติ อิตถึ วา ปุริสํ วา. (๑)

(อ.สตฺตก. ๒๓/๖๔ โกรธนฺสูตร)

อุบายบรรเทาความโกรธ

ปูน จปรํ ภิกขเว สปัตโต สปัตตสฺส เอวํ อิจฺฉติ

“**อโห วัตายํ ทุกฺขํ สเยยฺยา**”ติ. ตํ กิสฺส เหตุ.

น ภิกขเว สปัตโต สปัตตสฺส สุขเสยฺยาย นนฺทติ.

โกธโนยํ ภิกขเว ปุริสปุคฺคโล โภธาภิกฺภูโต โภธปรโต

กิญจาปี โส ปลฺลงฺเก เสตี โคนกตฺถเต ปญฺญลิกตฺถเต

กทลิมิคปวรปจฺจตฺถรณฺเ สอฺตุตฺตรจฺฉนฺเต อฺภโตโลหิตกฺุปธาเน.

(อ.สตุตก. ๒๓/๖๔ โภธนสูตร)

อุบายบรรเทาความโกรธ

อถไซ โส ทุกขณเณว เสตี โกรธาภิกฺขโต.

อัย ภิกฺขเว ทุติโย ฌมโม สปัตตกนฺโต สปัตตกรโณ

โกธนํ อาคจฺฉตี อิตถึ วา ปุริสํ วา. (๒)

(อ.สตฺตก. ๒๓/๖๔ โกรธนสูตร)

อุบายบรรเทาความโกรธ

ปุณ จปรํ ภิกฺขเว สปัตโต สปัตตสฺส เอวํ อิจฺฉตี
“อโห วตายํ น ปจฺรตฺถอ อสฺสา”ตี. ตํ กิสฺส เหตุ.
น ภิกฺขเว สปัตโต สปัตตสฺส ปจฺรตฺถตาย นนฺทตี.
โกธโนยํ ภิกฺขเว ปุริสปุคฺคโล โกธากิฏฺฐโต โกธปเรโต
อนตถํปี คเหตฺวา “อตฺถอ เม คหิโต”ตี มนฺยตี.
อตถํปี คเหตฺวา “อนตฺถอ เม คหิโต”ตี มนฺยตี.

(อ.สตฺตก. ๒๓/๖๔ โภจนสูตร)

อุบายบรรเทาความโกรธ

ตสฺสีเม ฌมฺมา อณฺณมณฺณํ วิปจฺจนีกา คหิตา
ทีฆรตฺตํ อหิตาย ทุกฺขาย สํวตฺตนฺติ โภธาภิกฺขุตสฺส.
อัยํ ภิกฺขเว ตตฺติโย ฌมฺโม สปตฺตกนฺโต สปตฺตกรโณ
โภธํ อาคจฺฉติ อิตฺถิ วา ปุริสํ วา. (๓)

(อ.สตฺตก. ๒๓/๖๔ โภธนสูตร)

อุบายบรรเทาความโกรธ

ปุณ จปรํ ภิกฺขเว สप्तโต สप्तตฺสฺส เอวํ อิจฺฉตี

“**อโห วัตายํ น โภควา อสฺสา**” ตี. ตํ กิสฺส เหตุ.

น ภิกฺขเว สप्तโต สप्तตฺสฺส โภควตฺาย นนฺทตี

โกธนฺสฺส ภิกฺขเว ปุริสปุคฺคฺลสฺส โภธาภิภูตฺสฺส โภธปเรตฺสฺส

เยปีสฺส เต โหนฺตี โภคา อูฏฺฐานวีริยาธิคฺตา พาหาพลปริจิตา

เสทาวกฺขิตฺตา ฌมฺมิกา ฌมฺมลทฺธา,

เตปี ราชาโน ราชโกสํ ปเวเสนฺตี โภธาภิภูตฺสฺส...(๔)

(อ.สตฺตก. ๒๓/๖๔ โภธนฺสูตฺร)

อุบายบรรเทาความโกรธ

ปุณ จปรํ ภิกฺขเว สปัตโต สปัตตสฺส เอวํ อิจฺฉตี

“**อโห วตายํ น ยสฺวา อสฺสา**”ตี. ตํ กิสฺส เหตุ.

น ภิกฺขเว สปัตโต สปัตตสฺส ยสฺวตาย นนฺหตี

โกธโนยํ ภิกฺขเว ปุริสปุคฺคโล โกรธาภิกฺภูโต โกรธปเรโต.

โยปีสฺส โส โหตี ยโส อปฺปมาทาธิกโต

ตมฺหาปี ธีสตี โกรธาภิกฺภูโต...(๕)

(อ.สตุตทก. ๒๓/๖๔ โกรธนสูตร)

อุบายบรรเทาความโกรธ

ปูน จปรํ ภิกขเว สप्तโต สप्तตสฺส เอวํ อิจฺฉติ
“**อโห วตายํ น มิตฺตวา อสฺสา**”ติ. ตํ กิสฺส เหตุ.
น ภิกขเว สप्तโต สप्तตสฺส มิตฺตวตาย นนฺทติ
โกธโนยํ ภิกขเว ปุริสปุคฺคโล โภธาภิกฺขโต โภธปเรโต,
เยปีสฺส เต โหนฺติ มิตฺตามจฺจา ญาตีสาลอหิตา,
เตปี อารกา ตํ ปริวชเชนฺติ โภธาภิกฺขตํ...(๖)

(อ.สตฺตก. ๒๓/๖๔ โภธนสูตร)

อุบายบรรเทาความโกรธ

ปูน จปรํ ภิกขเว สप्तโต สप्तตสฺส เอวํ อิจฺฉตี

“อโห วตายํ กายสฺส เมทา ปรมมรณา อปายํ

ทฺคคตํ วินิปาตํ นีรยํ อุปฺปชฺเชยฺยา”ตี. ตํ กิสฺส เหตุ.

น ภิกขเว สप्तโต สप्तตสฺส สุกตฺติมเนน นนฺทตี,

โกธโนยํ ภิกขเว ปุริสปุคฺคโล โกธาภิกฺขโต โกธปเรโต

กาเยน ทฺจฺจริตํ จรตี, วาจาเยน ทฺจฺจริตํ จรตี, มนฺสา ทฺจฺจริตํ จรตี,

(อ.สตุตทก. ๒๓/๖๔ โภชนสูตร)

อุบายบรรเทาความโกรธ

โส กายเอน ทุจฺจริตํ จริตฺวา วาจาเย ทุจฺจริตํ จริตฺวา
มนสา ทุจฺจริตํ จริตฺวา กายสุส เกทา ปรมมรณา
อพายํ ทุคฺคตี วินิปาตํ นिरยํ อุปปชฺชติ โภธาภิกฺกูโต.
อโย ภิกฺขเว สตฺตโม ฌมฺโม สปตฺตกนฺโต สปตฺตกรโณ
โกธนํ อาคจฺฉติ อิตฺถิ วา ปุริสํ วา. (๗)

(อ.สตฺตก. ๒๓/๖๔ โภชนสูตร)

อุบายบรรเทาความโกรธ

ตปนียานิ กมฺมานิ

ตานิ อาโรจยิสฺสามิ

กุกฺโข หิ ปิตโร หนฺติ

กุกฺโข หิ พุราหมณํ หนฺติ

ยาย มาตุ ภาโต โปโส

ตมฺปิ ปาณทที สนฺตี

(อ.สตุตทก. ๒๓/๖๔ โภชนสูตร)

ยานิ ธมฺเมหิ อารกา

ตํ สุณฺนาถ ยถา กถํ

หนฺติ กุกฺโข สฺมาตโร

หนฺติ กุกฺโข ปุณฺนุชฺชนํ.

อิมํ โลกํ อเวกฺขติ

หนฺติ กุกฺโข ปุณฺนุชฺชโน.

อุบายบรรเทาความโกรธ

อตฺตูปมา หิ เต สตฺตา
หนฺติ กุทฺโธ ปุณฺตฺตานํ
อสีนา หนฺติ อตฺตานํ
รชฺชฺยา พชฺฌมียนฺติ
ภูนฺหจฺจานิ กมฺมานิ
กโรนฺตา นาวพชฺฌนฺติ
(อ.สตฺตก. ๒๓/๖๔ โภจนสูตร)

อตฺตา หิ ปรมํ ปิโย
นानารูเปสุ มุจฺฉิโต.
วิสํ ขาทนฺติ มุจฺฉิตา
ปพฺพตามปี กนฺทเร.
อตฺตมารณียานิ จ
โภชชาติ ปฺราภโว.

อุบายบรรเทาความโกรธ

อิตายัม โกรธรูปเน
ตัม ทเมน สมุจฉินฺเต
เอกเมกัม อकुสลัม
ตเถว ฌมฺเม สิกฺখেถ
วืตโกธา อนายาสา
ทนฺตา โกรธัม ปหตฺวาน

มจฺจุปาโส คฺุหาสโย
ปณฺณาวีริเยน ทิฏฺฐิจิยา.
สมุจฉินฺเตถ ปณฺทิตฺโต
มา โน ทุมฺมงฺกุยฺม อหุ.
วืตโลภา อนุสฺสุกา
ปรีนิพฺพนฺติ อนาสวา.

(อ.สตฺตก. ๒๓/๖๔ โกรธนฺสูตฺร)

๓.๒ วิธีทำเมตตาทาภาวนา

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

๓.๒.๔ วิธีการแผ่เมตตา ๓ แบบ

เมตตา สหคเตน เจตสา เอกํ ทิสํ ปริตฺวา วิหฺรตี.

ตถา ทุติยํ. ตถา ตติยํ. ตถา จตุตถํ. อิติ อุทฺธมฺโธ ติริยํ

สพฺพธิ สพฺพตฺตตาย สพฺพาวนฺตํ โลกํ เมตตา สหคเตน

เจตสา วิปฺุเลน มหคคเตน อปฺปมาเณน อเวเรน

อพฺยาปชเณน ปริตฺวา วิหฺรตี.

อิมินา นวเมน องฺเคน สมฺนฺนาคโต โหตี.

(อ.นวก. ๒๓/๑๘ นวํกุโปสถสูตฺร)

๓.๒.๔ วิธีการแผ่เมตตา ๓ แบบ

- (๑) อโนทิสโสพรรณา แผ่ไม่เจาะจงบุคคล ๕ แบบ
 - (๒) โอทิสโสพรรณา แผ่เจาะจงบุคคล ๗ แบบ
 - (๓) ทิสาพรรณา แผ่ไปในทิศต่างๆ ๑๐ แบบ
- (ชุ.ป. ๓๑/๒๒ เมตตากถา)

(๑) อโนทิสโสมรณา

สพฺเพ สตุตา อเวรา อพฺยาปชฺฌมา อนีฆมา สุขี อตฺตानํ
ปฺริหรนฺตุ. สพฺเพ ปาณา ฯเปฯ สพฺเพ ภูตา ฯเปฯ
สพฺเพ ปุคฺคลา ฯเปฯ สพฺเพ อตฺตภาวปฺริยาปนฺนา อ
เวรา อพฺยาปชฺฌมา อนีฆมา สุขี อตฺตानํ ปฺริหรนฺตุติ.

(ขุ.ป. ๓๑/๒๒ เมตตากถา)

(๒) โอทิสโสพรรณา

สพฺพทา อิตฺถิโย อเวรฺวา อพฺยาปชฺฌมา อนินฺชมา สฺขี อตฺตानํ
ปฺริหรนฺตุ. สพฺเพ ปุริสา ฯเปฯ สพฺเพ อริยา. สพฺเพ อ
นริยา. สพฺเพ เทวา. สพฺเพ มนุสฺสา. สพฺเพ วินิปาติกา
อเวรฺวา อพฺยาปชฺฌมา อนินฺชมา สฺขี อตฺตानํ ปฺริหรนฺตุติ.

(ขุ.ป. ๓๑/๒๒ เมตตากถา)

(๓) ทิสาพรรณนา

สพฺเพ ปุรตฺถิมาย ทิสาย สตฺตา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนีฆา สุขี อตฺตानํ ปฺริหรนฺตุ, สพฺเพ ปจฺฉิมาย ทิสาย สตฺตา
ฯเปฯ สพฺเพ อุตฺตราย ทิสาย สตฺตา ฯเปฯ สพฺเพ ทกฺขิณาย ทิสาย สตฺตา ฯเปฯ สพฺเพ ปุรตฺถิมาย อนฺุทิสาย สตฺตา
ฯเปฯ สพฺเพ ปจฺฉิมาย อนฺุทิสาย สตฺตา ฯเปฯ สพฺเพ อุตฺตราย อนฺุทิสาย สตฺตา ฯเปฯ สพฺเพ ทกฺขิณาย อนฺุทิสาย
สตฺตา ฯเปฯ สพฺเพ เหมจฺฉิมาย ทิสาย สตฺตา ฯเปฯ สพฺเพ อฺุปริมาย ทิสาย สตฺตา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนีฆา สุขี อตฺ
ตानํ ปฺริหรนฺตุ. สพฺเพ ปุรตฺถิมาย ทิสาย ปาณา ฯเปฯ ภูตา ปุคฺคลา. อตฺตภาวปฺริยาปนฺนา. สพฺพา อิตฺถิโย. สพฺเพ
ปฺริสา. สพฺเพ อริยา. สพฺเพ อนริยา. สพฺเพ เทวา. สพฺเพ มนุสฺสา. สพฺเพ วินิปาตिका อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนีฆา สุขี
อตฺตानํ ปฺริหรนฺตุ. สพฺเพ ปจฺฉิมาย ทิสาย วินิปาตिका ฯเปฯ สพฺเพ อุตฺตราย ทิสาย วินิปาตिका ฯเปฯ สพฺเพ ทกฺขิณ
าย ทิสาย วินิปาตिका ฯเปฯ สพฺเพ ปุรตฺถิมาย อนฺุทิสาย วินิปาตिका ฯเปฯ สพฺเพ ปจฺฉิมาย อนฺุทิสาย วินิปาตिका
ฯเปฯ สพฺเพ อุตฺตราย อนฺุทิสาย วินิปาตिका ฯเปฯ สพฺเพ ทกฺขิณาย อนฺุทิสาย วินิปาตिका ฯเปฯ สพฺเพ เหมจฺฉิมาย ทิ
สาย วินิปาตिका ฯเปฯ สพฺเพ อฺุปริมาย ทิสาย วินิปาตिका อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนีฆา สุขี อตฺตानํ ปฺริหรนฺตุติ.

(ขุ.ป. ๓๑/๒๒ เมตตากถา)

สวัสดีครับ