

พรหมจรรย์ ๖๓



สุกัร้ ทุมทอง

๒๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๙

กรรมฐาน

๑. กายคตาสติ

๒. อานาปานสติ

๓. เมตตาภาวนา

๓.๑ ความสำคัญและคุณประโยชน์

๓.๒ วิธีทำเมตตาภาวนา

๓.๒ วิธีทำเมตตภาวนา

๓.๒.๑ พิจารณาให้เห็นโทษของความโกรธ
และอาณิสตส์ของขันติ

๓.๒.๒ บุคคลที่เป็นโทษแก่เมตตภาวนา

๓.๒.๓ ลำดับบุคคลในการเจริญเมตตภาวนา

๓.๒.๔ วิธีการแผ่เมตตา ๓ แบบ

๓.๒.๓ ลำดับบุคคลในการเจริญเมตตาภาวนา

คำภาวนา (เจริญเมตตาให้คนคู่เวอร์)

เอส เวอร์บุคคลโล สุขีโต โหตุ, นิททุกโข โหตุ.(แบบที่ ๑)

เอส เวอร์บุคคลโล อเวโร โหตุ, อพฺยาปชฺฌโณ โหตุ,

อนิโฆ โหตุ, สุขี อตฺตานํ ปหฺรตุ. (แบบที่ ๒)

(วิสุทธิ. เมตตาภาวนา)

๓.๒.๓ ลำดับบุคคลในการเจริญเมตตาภาวนา

สี่มาสัมเภา

ทำจิตให้เสมอกันในบุคคล ๔ จำพวก คือ

(๑) ตนเอง (๒) คนที่รัก

(๓) คนกลางๆ (๔) คนคู่แวน

เมตตาภาวนา สามารถบรรลุได้ถึง **ตติยฦาน**

(วิสุทธิ. เมตตาภาวนา)

อุบายบรรเทาความโกรธ

- (๑) เจริญเมตตาให้มากขึ้น
- (๒) พิจารณาโอวาทของพระพุทธเจ้า
- (๓) เลือกมนสิการ
- (๔) พิจารณาเรื่องกรรม...

(๒) พิจารณาโอวาทของพระพุทธเจ้า (๓)

สตุติเม ภิกขเว ฌมมา สปัตตกนฺตา สปัตตกรณา
โกธํ อากจฺจนฺติ อิตถิ วา ปุริสํ วา. กตเม สตุต.

อิธ ภิกขเว สปัตโต สปัตตสฺส เอวํ อิจฺฉติ

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

น ภิกขเว สปัตโต สปัตตสฺส วณฺณตาย นนฺหติ.

(อ.สตุตก. ๒๓/๖๔ โกธนสูตร)

(๒) พิจารณาโอวาทของพระพุทธเจ้า (๓)

โกธโนยํ ภิกขเว ปุริสปุคฺคโล โกธากิภูโต โกธปเรโต
กิญจาปี โส โหติ สุนฺหาโต สุวิสิตฺโต
กปปีตเกสมสฺสุ โอทาตวตฺถวาสโน.
อถโข โส ทุพฺพณฺโณว โหติ โกธากิภูโต.
อโย ภิกขเว ปจฺโม ฌมฺโม สปัตตกนฺโต สปัตตกรโณ
โกธนํ อาคจฺฉติ อิตฺถิ วา ปุริสํ วา. (๑)

(อ.สตุตทก. ๒๓/๖๔ โกธนสูตร)

(๒) พิจารณาโอวาทของพระพุทธเจ้า (๓)

ปุณ จปรํ ภิกขเว สปัตโต สปัตตสฺส เอวํ อิจฺฉติ

“อโห วตายํ ทุกฺขํ สเยยฺยา”ติ. ตํ กิสุสฺส เหตุ.

น ภิกขเว สปัตโต สปัตตสฺส สุขเสยฺยาย นนฺหติ.

โกธโนยํ ภิกขเว ปุริสปุคฺคโล โกธากิฏฺโธ โกธปเรโต

กิญจาปี โส ปลฺลงเก เสติ โคนกตฺถเต ปญฺญลิกตฺถเต

กทลิมิคปวรปจฺจตฺถรณฺเ สอฺตุตรจฺฉนฺเต อุมฺโถโลหิตกฺุปธาเน.

(อ.สตุตก. ๒๓/๖๔ โกธนสูตร)

(๒) พิจารณาโอวาทของพระพุทธเจ้า (๓)

อถโข โส ทุกฺขณฺณเวย เสตี โกธากิณฺโณโต.

อโย ภิกฺขเว ทฺติโย ฌมฺโม สปัตตกนฺโต สปัตตกรโณ

โกธนํ อากจฺฉติ อิตฺถิ วา ปุริสํ วา. (๒)

(อ.สตุตทก. ๒๓/๖๔ โกธนสูตร)

(๒) พิจารณาโอวาทของพระพุทธเจ้า (๓)

ปุณ จปรํ ภิกขเว สปัตโต สปัตตสฺส เอวํ อิจฺฉติ
“อโห วตายํ น ปจฺรตฺถอ อสฺสา”ติ. ตํ กิสฺส เหตุ.
น ภิกขเว สปัตโต สปัตตสฺส ปจฺรตฺถตาย นนฺทติ.
โกธโนยํ ภิกขเว ปุริสปุคฺคโล โกธากิณฺโณ โกธปเรโต
อนตถํปี คเหตฺวา “อตฺถอ เม คหิโต”ติ มนฺยติ.
อตถํปี คเหตฺวา “อนตฺถอ เม คหิโต”ติ มนฺยติ.

(อ.สตุตทก. ๒๓/๖๔ โกธนสูตร)

(๒) พิจารณาโอวาทของพระพุทธเจ้า (๓)

ตสฺสึเม ฌมฺมา อณฺณมณฺณํ วิปจฺจนีกา คหิตา
ทีฆรตฺตํ อหิตาย ทุกฺขาย สํวตฺตนฺติ โกธาภิกฺขุตสฺส.
อโย ภิกฺขเว ตตฺติโย ฌมฺโม สปตฺตกนฺโต สปตฺตกรโณ
โกธํ อาคจฺฉติ อิตฺถิ วา ปุริสํ วา. (๓)

(อ.สตุตทก. ๒๓/๖๔ โกธนสูตร)

(๒) พิจารณาโอวาทของพระพุทธเจ้า (๓)

ปุณ จปรํ ภิกขเว สปัตโต สปัตตสฺส เอวํ อิจฺฉติ

“อโห วตายํ น โภควา อสฺสา”ติ. ตํ กิสุส เหตุ.

น ภิกขเว สปัตโต สปัตตสฺส โภควตาย นนฺหติ

โกธนสฺส ภิกขเว ปุริสปุคฺคสฺส โกธากิฎฺฐสฺส โกธปเรตสฺส

เยปีสุส เต โหนฺติ โภคา อฏฺฐานวิริยาธิตฺตา พาหาพลปริจิตา

เสทาวกฺขิตฺตา ฌมฺมิกา ฌมฺมลทฺธา,

เตปี ราชาโน ราชโกสํ ปเวเสนฺติ โกธากิฎฺฐสฺส...(๔)

(อ.สตุตทก. ๒๓/๖๔ โกธนสูตร)

(๒) พิจารณาโอวาทของพระพุทธเจ้า (๓)

ปุณ จปรํ ภิกฺขเว สปัตโต สปัตตสฺส เอวํ อิจฺฉติ

“อโห วตายํ น ยสฺวา อสฺสา”ติ. ตํ กิสฺส เหตุ.

น ภิกฺขเว สปัตโต สปัตตสฺส ยสฺวตาย นนฺหติ

โกธโนยํ ภิกฺขเว ปุริสปุคฺคโล โกธากิฏฺโธ โกธปเรโต.

โยปีสฺส โส โหติ ยโส อปฺปมาทาธิกโต

ตมฺหาปี ธีสฺติ โกธากิฏฺโธ...(๕)

(อ.สตุตก. ๒๓/๖๔ โกธนสูตร)

(๒) พิจารณาโอวาทของพระพุทธเจ้า (๓)

ปุณ จปรํ ภิกขเว สปัตโต สปัตตสฺส เอวํ อิจฺฉติ
“อโห วตายํ น มิตฺตวา อสฺสา”ติ. ตํ กิสฺส เหตุ.
น ภิกขเว สปัตโต สปัตตสฺส มิตฺตวตาย นนฺทติ
โกธโนยํ ภิกขเว ปุริสปุคฺคโล โกธากิฏฺโธ โกธปเรโต,
เยปีสฺส เต โหหนฺติ มิตฺตามจฺจา ญาติสาโลหิตา,
เตปี อารกา ตํ ปริวชเชนฺติ โกธากิฏฺโธ...(๖)

(อ.สตุตทก. ๒๓/๖๔ โกธนสูตร)

(๒) พิจารณาโอวาทของพระพุทธเจ้า (๓)

ปุ่น จปรํ ภิกขเว สปัตโต สปัตตสฺส เอวํ อิจฺฉติ

“อโห วตายํ กายสฺส เกทา ปรมมรณา อปายํ

ทุกฺคตํ วินิปาตํ นिरยํ อุปปชฺเชยฺยา”ติ. ตํ กิสฺส เหตุ.

น ภิกขเว สปัตโต สปัตตสฺส สุกตฺติคมเนน นนฺทติ,

โกธโนยํ ภิกขเว ปุริสปุคฺคโล โกธากิฏฺโธ โกธปเรโต

กาเยน ทฺวจฺจริตํ จรติ, วาจาเยน ทฺวจฺจริตํ จรติ, มนฺสา ทฺวจฺจริตํ จรติ,

(อ.สตุตทก. ๒๓/๖๔ โกธนสูตร)

(๒) พิจารณาโอวาทของพระพุทธเจ้า (๓)

โส กาเยน ทุจฺจริตํ จริตฺวา วาจาเย ทุจฺจริตํ จริตฺวา
มนสา ทุจฺจริตํ จริตฺวา กายสฺส เกทา ปรมมรณา
อปาเยํ ทุคฺคตี วินิปาตํ นิรยํ อุปปชฺชติ โกธากิฏฺโธ.
อโย ภิกฺขเว สตฺตโม ธมฺโม สปตฺตกนฺโธ สปตฺตกรโณ
โกธนํ อาคจฺฉติ อิตฺถิ วา ปุริสํ วา. (๗)

(อ.สตฺตก. ๒๓/๖๔ โกธนสูตร)

(๒) พิจารณาโอวาทของพระพุทธเจ้า (๓)

อนตฺถชนโน โกโธ

ภยมนฺตรโต ชาตํ

กฺุทฺโธ อตฺถํ น ชานาติ

อนฺธมํ ตทา โหติ

(อ.สตุตก. ๒๓/๖๔ โกธนสูตร)

โกโธ จิตฺตปฺปโกปโน

ตํ ชโน นาวพฺุชฺฌติ.

กฺุทฺโธ ธมฺมํ น ปสฺสติ

ยํ โกโธ สหเต นรํ.

(๒) พิจารณาโอวาทของพระพุทธเจ้า (๓)

ยํ กุทฺโธ อุปฺโรเชติ

ปจฺฉา โส วิคเต โกเช

ทุมฺมงฺกุยํ ปทสฺเสติ

ยโต ปตายติ โกโธ

นาสฺส หิริ น โอตฺตปฺปิ

โกเชน อภิภูตสฺส

(อ.สตุตทก. ๒๓/๖๔ โกธนสูตร)

สุกรํ วีย ทุกฺกรํ

อคฺคิตทฺทฺโถมว ตปฺปติ.

ธุมํ ธุมิว ปาวโก

เยน กุชฺฌนฺติ มาณวา.

น วาโจ โหติ คารโว

น ทิปฺ โหติ กิณฺจิณฺ.

(๒) พิจารณาโอวาทของพระพุทธเจ้า (๓)

ตปณียานิ กมมานิ

ตานิ อาโรจยิสฺสามิ

กุกฺกุฏโธ หิ ปีตรํ หนฺติ

กุกฺกุฏโธ หิ พุราหมณํ หนฺติ

ยาย มาตุ ภโต โปโส

ตมปิ ปาณทที สนฺติ

(อ.สตุตทก. ๒๓/๖๔ โกธนสูตร)

ยานิ ธมฺเมหิ อารกา

ตํ สุณฺนาถ ยถา กถํ

หนฺติ กุกฺกุฏโธ สฺมาตฺรํ

หนฺติ กุกฺกุฏโธ ปุณฺณชฺชนํ.

อิมํ โลกํ อเวกฺขติ

หนฺติ กุกฺกุฏโธ ปุณฺณชฺชโน.

(๒) พิจารณาโอวาทของพระพุทธเจ้า (๓)

อตฺตูปมา หิ เต สตฺตา

หนฺติ กุทฺโธ ปุณฺตฺตานํ

อสีนา หนฺติ อตฺตานํ

รชชฺยา พชฺฌมียนฺติ

ภูนฺหจฺจานิ กมฺมานิ

กโรนฺตา นาวพชฺฌนฺติ

(อ.สตฺตก. ๒๓/๖๔ โกธนฺสูตร)

อตฺตา หิ ปรมํ ปิโย

นानารูปेषु มุจฺฉิโต.

วิสํ ขาทหนฺติ มุจฺฉิตา

ปพฺพตามปิ กนฺทเร.

อตฺตมารณียานิ จ

โกธชาโต ปราภโว.

(๒) พิจารณาโอวาทของพระพุทธเจ้า (๓)

อิตายัม โภจรูปเณ

ตัม ทเมณ สมุจฉินฺเต

เอกเมกัม อकुสลัม

ตเถว ฌมฺเม สิกฺขเขตฺถ

วืตโกธา อนายาสา

ทนฺตา โภธัม ปหตฺวาน

(อ.สตุตก. ๒๓/๖๔ โภจนสูตร)

มจฺจุปาโส คฺุหาสโย

ปญฺญาวิริเยณ ทิฏฺฐิจิยา.

สมุจฉินฺเตถ ปณฺทิตโต

มา โน ทุมฺมงฺกุยฺม อหุ.

วืตโลภา อนฺุสฺสุกา

ปรินิพฺพนฺติ อนาสวา.

สวัสดีครับ