

# พรหมจรรย์ ๖๔



สุภีร์ ทุมทอง

๒๕ ธันวาคม ๒๕๕๙

# กรรมฐาน

๑. กายคตาสติ

๒. อานาปานสติ

๓. เมตตาภาวนา

๓.๑ ความสำคัญและคุณประโยชน์

๓.๒ วิธีทำเมตตาภาวนา

## ๓.๒ วิธีทำเมตตาทภาวนา

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

## ๓.๒.๓ ลำดับบุคคลในการเจริญเมตตาภาวนา

### สี่มาสัมภท

ทำจิตให้เสมอกันในบุคคล ๔ จำพวก คือ

(๑) ตนเอง (๒) คนที่รัก

(๓) คนกลางๆ (๔) คนคู่แวน

เมตตาภาวนา สามารถบรรลุได้ถึง **ตติยฌาน**

(วิสุทธิ. เมตตาภาวนา)

# อุบายบรรเทาความโกรธ

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

## (๒) พิจารณาโอวาทของพระพุทธเจ้า (๓)

ตปณีนียานิ กมฺมานิ

ตานิ อารโหจยิสฺสามิ

กุกฺโข หิ ปิตรํ 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 สฺมาตฺรํ

หนฺติ กุกฺโข ปุณฺนุชฺชนํ.

อิมํ โลกํ อเวกฺขติ

หนฺติ กุกฺโข ปุณฺนุชฺชโน.

## (๒) พิจารณาโอวาทของพระพุทธเจ้า (๓)

อตฺตูปมา หิ เต สตฺตา

หนฺติ กุทฺโธ ปุณฺตฺตานํ

อสิณา หนฺติ อตฺตานํ

รชฺชฺยา พชฺฌมียนฺติ

ภฺนฺหจฺจานิ กมฺมานิ

กโรนฺตา นาวพชฺฌนฺติ

(อ.สตฺตก. ๒๓/๖๔ โภชนสูตร)

อตฺตา หิ ปรมํ ปิโย

นानารูเปสุ มุจฺฉิโต.

วิสํ ขาทนฺติ มุจฺฉิตา

ปพฺพตามปี กนฺทเร.

อตฺตมารณฺยานิ จ

โภชชาติ ปฺราภโว.

## (๒) พิจารณาโอวาทของพระพุทธเจ้า (๓)

อิตายัม โภจรูปเน

ตัม ทเมน สมุจฉินฺเต

เอกเมกัม อकुสลัม

ตเถว ฌมฺเม สิกฺขเขตฺถ

วืตโกธา อนายาสา

ทนฺตา โภธัม ปหตฺวาน

(อ.สตฺตก. ๒๓/๖๔ โภชนสูตร)

มจฺจุปาโส कुหาसโย

ปญฺญาวิริเยน ทิฏฺฐิจิยา.

สมุจฉินฺเตถ ปณฺทิตฺโต

มา โน ทุมฺมงฺกุยฺม อหุ.

วืตโลภา อนุสฺสุกา

ปรินิพฺพนฺตี อนาสวา.



## อุบายบรรเทาความโกรธ

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

### (๓) เลือกมนสิการ

ปณฺจิเม ภิกฺขเว อาฆาตปฏฺวีวินยา,  
ยตฺถ ภิกฺขุโน อูปฺปนฺโน อาฆาโต สพฺพโส ปฏฺวีเนตพฺโพ.

กตเม ปณฺจ. ยสฺมี ภิกฺขเว ปุคฺคเล อาฆาโต ชาเยถ,

**เมตฺตา** ตสฺมี ปุคฺคเล ภาเวตพฺพา,.. (๑)

ยสฺมี ภิกฺขเว ปุคฺคเล อาฆาโต ชาเยถ,

**กรุณา** ตสฺมี ปุคฺคเล ภาเวตพฺพา,.. (๒)

ยสฺมี ภิกฺขเว ปุคฺคเล อาฆาโต ชาเยถ,

**อุเปกฺขา** ตสฺมี ปุคฺคเล ภาเวตพฺพา... (๓)

(อ.ปณฺจก. ๒๒/๑๖๑ ปจฺมอาฆาตปฏฺวีวินยสุตฺร)

### (๓) เลือกมนสิการ

ยสฺมี ภิกฺขเว ปุคฺคเล อาฆาโต ชาเยถ,  
อสฺตีมฺนสิกาโร ตสฺมี ปุคฺคเล อาปชฺชิตพฺโพ,.. (๔)

ยสฺมี ภิกฺขเว ปุคฺคเล อาฆาโต ชาเยถ,  
กมฺมสฺสกตา ตสฺมี ปุคฺคเล อธิฏฺฐาตพฺพา,  
“กมฺมสฺสโก อยมายสฺมา กมฺมทายาโท กมฺมโยนิ  
กมฺมพนฺธุ กมฺมปฏฺฐิสฺรโณ, ยํ กมฺมํ กวิสฺสตี  
กฺลฺยาณํ วา ปาปกํ วา, ตสฺส ทายาโท ภวิสฺสตี”ติ, (๕)

(อ.ปญจก. ๒๒/๑๖๑ ปจฺมอาฆาตปฏฺฐินยสฺสูตร)

### (๓) เลือกมนสิการ

ปณฺจิเม อาวุโส อาฆาตปฏฺิวินยา,  
ยตถ ภิกฺขุโน อุปฺปนฺโน อาฆาโต สพฺพโส ปฏฺิวิเนตพฺโพ.  
กตเม ปณฺจ. อิธาวุโส เอกจฺโจ ปุคฺคโล  
อปฺริสฺสุทฺธกายสมาจาโร โหติ ปฺริสฺสุทฺธวจฺีสมาจาโร,  
เอวฺรุเปปิ อาวุโส ปุคฺคเล อาฆาโต ปฏฺิวิเนตพฺโพ. (๑)  
อปฺริสฺสุทฺธวจฺีสมาจาโร โหติ ปฺริสฺสุทฺธกายสมาจาโร, .. (๒)  
อปฺริสฺสุทฺธกายสมาจาโร โหติ อปฺริสฺสุทฺธวจฺีสมาจาโร,  
ลภติ จ กาเลน กาลํ เจตฺโส วิวรํ เจตฺโส ปสาทํ.. (๓)

(อ.ปณฺจก. ๒๒/๑๖๒ ทุติยอาฆาตปฏฺิวินยสุตฺร)

### (๓) เลือกมนตรีการ

อิธ ปนาวุโส เอกจโจ บุคฺคโล อปริสฺสุทฺธกายสมาจาโร โหติ  
อปริสฺสุทฺธวจีสมาจาโร, น จ ลภติ กาเลน กาลํ เจตฺโส วิวรํ เจตฺโส  
ปสาทํ. เอวรูปเปปี อาวุโส บุคฺคเล อาฆาโต ปฏฺวิเนตพฺโพ. (๔)

อิธ ปนาวุโส เอกจโจ บุคฺคโล ปริสฺสุทฺธกายสมาจาโร โหติ  
ปริสฺสุทฺธวจีสมาจาโร,

ลภติ จ กาเลน วา กาลํ เจตฺโส วิวรํ เจตฺโส ปสาทํ.

เอวรูปเปปี อาวุโส บุคฺคเล อาฆาโต ปฏฺวิเนตพฺโพ. (๕)

(อ.ปญจก. ๒๒/๑๖๒ ทุติยอาฆาตปฏฺวินยสูตร)

### (๓) เลือกมนสิการ

ตตฺรารุโส ยวಾಯํ ปุคฺคโล อปริสฺสุทฺธกายสมาจาโร

ปริสฺสุทฺธวจีสมาจาโร, กถํ ตสฺมี ปุคฺคเล อาฆาโต ปฏฺวิเนตพฺโพ.

เสยฺยถาปี อาวุโส ภิกฺขุ ปฺสฺกุสิโก รถิยาย นนฺตกํ ทิสฺวา

วาเมน ปาเทน นิคฺคเหตฺวา ทกฺขิเณน ปาเทน ปตฺถริตฺวา

โย ตตฺถ สาโร, ตํ ปรีปาเตตฺวา อาทาย ปกฺกเมยฺย.

(อ.ปญจก. ๒๒/๑๖๒ ทุติยอาฆาตปฏฺวินยสูตร)

### (๓) เลือกมนสิการ

เอวเมว โข อาวุโส ยวายํ ปุคฺคโล  
อปริสฺสุทฺธกายสมาจาโร ปริสฺสุทฺธวจีสมาจาโร.  
ยาสฺส อปริสฺสุทฺธกายสมาจารตา,  
น สาสฺส ตสฺมี สมเย มนสิกาตพฺพา.  
ยา จ ขฺวาสฺส ปริสฺสุทฺธวจีสมาจารตา,  
สาสฺส ตสฺมี สมเย มนสิกาตพฺพา.  
เอวํ ตสฺมี ปุคฺคเล อาฆาโต ปฏฺฐิวิเนตพฺโพ. (๑)

(อ.ปณจก. ๒๒/๑๖๒ ทุติยอาฆาตปฏฺฐิวินยสูตร)

### (๓) เลือกมนตรีการ

ตตฺรารุโส ยวายนํ ปุคฺคโล อปริสฺสุทฺธวจีสมาราโร  
ปริสฺสุทฺธกายสมาราโร, กถํ ตสฺมึํ ปุคฺคเล อาฆาโต ปฏฺวีเนตพฺโพ.  
เสยฺยถาปี อารุโส โปกฺขรณึํ เสवालปนฺกปริโยนทฺธา,  
อถ ปุริโส อากฺขเจยฺย ชฺมมาภิตตฺโต ชฺมมปเรโต  
กิลนฺโต ตสิโต ปิปาสีโต,  
โส ตํ โปกฺขรณึํ โอคฺคาเหตุวา อุโภหิ หตฺเถหิ อิติจิติ จ  
เสवालปนฺกํ อปฺวิยฺยหิตฺวา อณฺชลิณา ปิวิตฺวา ปกฺกเมยฺย.

(อ.ปญจก. ๒๒/๑๖๒ ทุติยอาฆาตปฏฺวีนยสุตฺร)



### (๓) เลือกมนสิการ

เอวเมว โข อาวุโส ยวಾಯิ ปุคฺคโล  
อปริสฺสุทฺธวจีสมาราโร ปริสฺสุทฺธกายสมาราโร.  
ยาสฺส อปริสฺสุทฺธวจีสมาราตา,  
น สาสฺส ตสฺมิ สมเย มนสิกาตพฺพา.  
ยา จ ขวาสฺส ปริสฺสุทฺธกายสมาราตา,  
สาสฺส ตสฺมิ สมเย มนสิกาตพฺพา;  
เอวํ ตสฺมิ ปุคฺคเล อาฆาโต ปฏฺวิเนตพฺโพ. (๒)

(อ.ปญจก. ๒๒/๑๖๒ ทุติยอาฆาตปฏฺวินยสูตร)

### (๓) เลือกมนสิการ

ตตฺรารุโส ยวಾಯํ ปุคฺคโล อปริสฺสุทฺธกายสมาจาโร  
อปริสฺสุทฺธวจีสมาจาโร,  
ลภติ จ กาเลน กาลํ เจตโส วิวรํ เจตโส ปสาทํ,  
กถํ ตสฺมี ปุคฺคเล อาฆาโต ปฏฺวิเนตพฺโพ.  
เสยฺยถาปิ อาวุโส ปฺริตฺตํ โคปทเก อุกกํ,  
อถ ปุริโส อาคจฺเจยฺย สมฺมาภิตตฺโต สมฺมปเรโต  
กิลนฺโต ตสิโต ปิปาสีโต,

(อ.ปญจก. ๒๒/๑๖๒ ทุตฺตยาฆาตปฏฺวินยสุตฺต)

### (๓) เลือกมนสิการ

ตสฺส เอวมสฺส “อิทํ โข ปริตฺตํ โคปเท อุกกํ,  
สจําหํ อณฺชลิณา วา ปวิสฺสามิ ภาชเนน วา,  
โฆภิสฺสามิปิ ตํ โลเฟสฺสามิปิ ตํ อเปยฺยมปิ ตํ กริสฺสามิ.  
ยนฺนุนาหํ จตฺตกฺกฺกฺกฺกฺกํ นิปตฺติตฺวา โคปีตกํ ปวิตฺวา  
ปกฺกเมยฺยนุ”ติ.

โส จตฺตกฺกฺกฺกฺกํ นิปตฺติตฺวา โคปีตกํ ปวิตฺวา ปกฺกเมยฺย.

(อ.ปญจก. ๒๒/๑๖๒ ทุติยอาฆาตปฏฺวินยสุตฺร)

### (๓) เลือกมนสิการ

เอวเมว โข อาวุโส ยวายํ ปุคฺคโล อปริสฺสุทฺธกายสมาจาโร  
อปริสฺสุทฺธวจีสมาจาโร, ลภติ จ กาเลน กาลํ เจตโส วิวรํ เจตโส ปสาทํ,  
ยาสุส อปริสฺสุทฺธกายสมาจารตา, น สาสุส ตสฺมี สมเย มนสิกาตพฺพา.  
ยาปิสฺส อปริสฺสุทฺธวจีสมาจารตา, น सापิสฺส ตสฺมี สมเย มนสิกาตพฺพา.  
ยญจ โข โส ลภติ กาเลน กาลํ เจตโส วิวรํ เจตโส ปสาทํ,  
ตเมวสุส ตสฺมี สมเย มนสิกาตพฺพํ;  
เอวํ ตสฺมี ปุคฺคเล อาฆาโต ปฏฺวิเนตพฺโพ. (๓)

(อ.ปญจก. ๒๒/๑๖๒ ทุติยอาฆาตปฏฺวินยสูตร)

### (๓) เลือกมนตรีการ

ตตฺรารุโส ยวಾಯํ ปุคฺคโล อปริสฺสุทฺธกายสมาจารโ อปริสฺสุทฺธวจีสมาจารโ,  
น จ ลภตี กาลน กาลํ เจตโส วิวรํ เจตโส ปสาทํ,  
กถํ ตสมิํ ปุคฺคเล อาฆาโต ปฏฺวิเนตพฺโพ.

เสยฺยถาปี อาวุโส ปุริโส อาพาธิโก ทุกฺขิตฺ พาทฺหคิลาโน  
อทฺธานมคฺคปฺปฏฺปิพนฺโน,

ตสฺส ปุริโตปิสฺส ทูเร คาโม, ปจฺจโตปิสฺส ทูเร คาโม,  
โส น ลภยฺย สปฺปายานิ โภชนานิ, น ลภยฺย สปฺปายานิ เภสชฺชานิ,  
น ลภยฺย ปฏฺฐิรूपิ อฺปฏฺฐากํ, น ลภยฺย คามนฺตนาถกํ,

(อ.ปญจก. ๒๒/๑๖๒ ทุตฺตยาฆาตปฏฺฐินยสฺสูตร)

### (๓) เลือกมนสิการ

ตเมมนํ อณฺณตโร ปุริโส ปสฺเสยฺย อทฺธานมคฺคปฺปฎฺธิปนฺโน,  
โส ตสฺมึ ปุริเส การุณฺณํเยว อุปฺภูจฺจาเปยฺย,  
อนุทยํเยว อุปฺภูจฺจาเปยฺย, อนุกมฺบํเยว อุปฺภูจฺจาเปยฺย,  
อโห วตายํ ปุริโส ลภยฺย สปฺปายานิ โภชนานิ,  
ลภยฺย สปฺปายานิ ฆอสชฺชานิ, ลภยฺย ปฎฺฐิรूपํ อุปฺภูจฺจํ,  
ลภยฺย คามนฺตนาถกํ; ตํ กิสฺส เหตุ.  
มายํ ปุริโส อิธว อนนฺยพฺยสนํ อาปชฺชี่.

(อ.ปณจก. ๒๒/๑๖๒ ทุติยอาฆาตปฎฺธิวินยสุตฺร)

## (๓) เลือกมนสิการ

เอวเมว โข อาวุโส ยวายํ ปุคฺคโล อปริสฺสุทฺธกายสมาจาโร  
อปริสฺสุทฺธวจีสมาจาโร, น จ ลภติ กาเลน กาลํ เจตโส วิวรํ เจตโส ปสาทํ.  
เอวรูปเปปี อาวุโส ปุคฺคเล การุณฺณเยว อุปฺภูจาเปตพพํ,  
อนุทยาเยว อุปฺภูจาเปตพพา, อนุกมฺปาเยว อุปฺภูจาเปตพพา,  
อโห วต อยมายสฺมา กายทฺจฺจริตํ ปหาย กายสฺจฺจริตํ ภาเวยฺย,  
วจีทฺจฺจริตํ ปหาย วจีสฺจฺจริตํ ภาเวยฺย, มโนทฺจฺจริตํ ปหาย มโนสฺจฺจริตํ  
ภาเวยฺย. ตํ กิสฺส เหตุ. มายมายสฺมา กายสฺส เกทา ปรมมรณา  
อปายํ ทฺคฺคตี วินิปาตํ นิริยํ อุปฺปชฺชติ. (๔)

(อ.ปญจก. ๒๒/๑๖๒ ทุตติยาอาฆาตปฏีวิณยสูตร)

### (๓) เลือกมนสิการ

ตตฺรารุโส ยวಾಯํ ปุคฺคโล ปริสุทฺธกายสมาจาโร ปริสุทฺธวจีสมาจาโร,  
ลภติ จ กาลေန กาลํ เจตโส วิวรํ เจตโส ปสาทํ,  
กถํ ตสฺมี ปุคฺคเล อาฆาโต ปฏฺวีเนตพฺโพ.  
เสยฺยถาปี อารุโส โปกฺขรณฺี อจฺฉาทกา สาโตทกา สีโตทกา เสโตทกา  
สุปฺตีภูจา รมฺมณฺียา นานารุกฺเขหิ สณฺณนฺนา,  
อถ ปุริโส อากจฺเจยฺย ชฺมมาภิตตฺโต ชฺมมปเรโต กิลนฺโต ตสีโต ปิปาสีโต,  
โส ตํ โปกฺขรณฺี โอคาทฺตฺวา นฺหาตฺวา จ ปิวิตฺวา จ ปจฺจตุตฺตริตฺวา  
ตตฺเถว รุกฺขจฺฉายาย นิสฺสีเทยฺย วา นิปชฺเชยฺย วา.

(อ.ปญจก. ๒๒/๑๖๒ ทุติยอาฆาตปฏฺวีนยสูตร)



### (๓) เลือกมนสิการ

เอวเมว โข อาวุโส ยวายํ ปุคฺคโล ปริสุทฺธกายสมาจาโร  
ปริสุทฺธวจีสมาจาโร, ลภติ จ กาลေန กาลํ เจตโส วิวรํ เจตโส ปสาทํ.  
ยาปิสฺส ปริสุทฺธกายสมาจารตา, สาปิสฺส ตสฺมี สมเย มนสิกาตพฺพา.  
ยาปิสฺส ปริสุทฺธวจีสมาจารตา, สาปิสฺส ตสฺมี สมเย มนสิกาตพฺพา.  
ยมฺปิ โส ลภติ กาลေန กาลํ เจตโส วิวรํ เจตโส ปสาทํ,  
ตมฺปิ สฺส ตสฺมี สมเย มนสิกาตพฺพํ.  
เอวํ ตสฺมี ปุคฺคเล อาฆาโต ปฏฺวิเนตพฺโพ.  
สมนฺตปาสาทิกํ อาวุโส ปุคฺคลํ อากมฺม จิตฺตํ ปสฺสีทติ. (๕)

(อ.ปญจก. ๒๒/๑๖๒ ทุติยอาฆาตปฏฺวินยสูตร)

## อุบายบรรเทาความโกรธ

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

สวัสดีครับ