

พรหมจรรย์ ๖๖



สุภีร์ ทุมทอง

๒๖ มีนาคม ๒๕๖๐

กรรมฐาน

๑. กายคตาสติ

๒. อานาปานสติ

๓. เมตตาภาวนา

๓.๑ ความสำคัญและคุณประโยชน์

๓.๒ วิธีทำเมตตาภาวนา

๓.๒ วิธีทำเมตตาทภาวนา

๓.๒.๑ พิจารณาให้เห็นโทษของความโกรธ
และอาณิสตสังข์ของขันติ

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) คนคู่เวร

เมตตาภาวนา สามารถบรรลุได้ถึง **ตติยฌาน**

(วิสุทธิ. เมตตาภาวนา)

อุบายบรรเทาความโกรธ

- (๑) เจริญเมตตาให้มากขึ้น
- (๒) พิจารณาโอวาทของพระพุทธเจ้า
- (๓) เลือกมนสิการ
- (๔) พิจารณาเรื่องกรรม
- (๕) พิจารณาตน

อุบายบรรเทาความโกรธ

- (๑) เจริญเมตตาให้มากขึ้น
- (๒) พิจารณาโอวาทของพระพุทธเจ้า
- (๓) เลือกมนสิการ
- (๔) พิจารณาเรื่องกรรม
- (๕) พิจารณาตน

(๔) พิจารณาเรื่องกรรม

ตตฺถ อตฺตโน ตาว เหวํ ปจฺจเวกฺขิตพฺพา
อมฺโห ตวํ ตสฺส กุทฺโธ ก็ กรสฺสึสสี,
นनु ตเวเวตํ โทสนิทานํ กมํ อนตฺถาย สํวตฺติสฺสตี,
กมฺมสฺสโก หิ ตวํ กมฺมทายาทอ กมฺมโยนิ กมฺมพณฺธุ
กมฺมปฏฺฐสรโณ. ยํ กมํ กริสฺสึสสี, ตสฺส ทายาทอ ภวิสฺสึสสี.

(วิสุทฺธิ.)

(๔) พิจารณาเรื่องกรรม

อิทฺถจฺ เต กมฺมํ เนว สมนาสมฺโพธิํ น ปจฺเจกฺโพธิํ
น สวากฺกมฺมํ

น พรหมตฺตสกกตฺตจกฺกวตฺติปปเทสฺรชฺชาทิสมฺปตฺตํ
อภฺยตฺรํ สมฺปตฺตํ สาธตฺตํ สมตฺถํ,

(วิสุทฺธิ.)

(๔) พิจารณาเรื่องกรรม

อถ โข สาสนโต จาเวตฺวา วิฆาสาทาทีภาวสุส เจว
เนรยิกาทีทุกฺขวิเสสานญจ เต สํวตฺตนิกมิตํ กมฺมํ,
โส ตวํ อิทํ กโรนฺโต อุโภหิ หตฺเถหิ วิตจฺจิเก วา
องฺคาเร कुถํ วา คเหตฺวา ปริ ปหริตฺกामो ปุริโส วีย
อตฺตานเมว ปจฺมํ ททสี เจว ทุกฺคนุชญจ กโรสี.

(วิสุทฺธิ.)

(๔) พิจารณาเรื่องกรรม

เอวํ อตฺตโน กมฺมสฺสกตํ ปจฺจเวกฺขิตฺวา
ปรสฺสปี เอวํ ปจฺจเวกฺขิตพฺพา
เอโสปี ตว กุชฺฌิตฺวา ก็ กริสฺสตี,
นनु เอตสฺสเวตํ อนตฺถาย สํวตฺติสฺสตี,
กมฺมสฺสโก หิ อยฺม อายสฺมา กมฺมทายาโท กมฺมโยนิ กมฺมพณฺธุ
กมฺมปฏิสฺสรโณ. ยํ กมฺมํ กริสฺสตี ตสฺส ทายาโท ภวิสฺสตี.
(วิสุทฺธิ.)

(๔) พิจารณาเรื่องกรรม

อิทฺถจฺสุส กมฺมํ เณว สมฺมาสมฺโพธิํ น ปจฺเจกฺโพธิํ
น สวากฺกมฺมํ

น พุรฺหมตฺตสกฺกตฺตจกฺกวตฺติปฺปเทสฺรชฺชาทิสมฺปตฺตํ
อภฺยตฺรํ สมฺปตฺตํ สาเชตฺถํ สมตฺถํ,
(วิสุทฺธิ.)

(๔) พิจารณาเรื่องกรรม

อถ โข สาสนโต จาเวตฺวา วิฆาสาทาทีภาวสุส เจว
เนรยิกาทีทุกฺขวิเสสานนฺจสุส สํวตฺตนิกมฺมํ
สฺวายํ อิทํ กโรนฺโต ปฏฺฐิวาเต จตฺวา ปรี รเชน
โอกีริตุกาโม ปุริโส วีย อตฺตานํเยว โอกีรติ.

(วิสุทฺธิ.)

(๔) พิจารณาเรื่องกรรม

อกโกจจฺฉิ มํ อวธิ มํ
เย จ ตํ อุปนยฺหนติ
อกโกจจฺฉิ มํ อวธิ มํ
เย จ ตํ นฺอุปนยฺหนติ

(ขุ.ธ. ๒๕/๓ - ๔)

อชินิ มํ อหาสิ เม
เวอร์ เตสํ น สมฺมตติ.
อชินิ มํ อหาสิ เม
เวอร์ เตสุปสมฺมตติ.

(๔) พิจารณาเรื่องกรรม

น หิ เวเรน เวรานิ
สมฺมนตฺติท กุทาจนํ
อเวเรน จ สมฺมนตฺติ
เอส ธมฺโม สนนฺตโน.

(ขุ.ธ. ๒๕/๕)

(๔) พิจารณาเรื่องกรรม

โย อปฺปทฺถุจฺจสฺส นรฺสฺส ทฺถุสฺสติ
สุทฺถสฺส โปสฺสสฺส อนงฺคณฺสฺส
ตเมว พาลํ ปจฺเจติ ปาปํ
สุขุโม รโห ปฏฺวิวาทํว ขิตฺโต.

(ขุ.ธ.๒๕/๑๒๕)

อุบายบรรเทาความโกรธ

- (๑) เจริญเมตตาให้มากขึ้น
- (๒) พิจารณาโอวาทของพระพุทธเจ้า
- (๓) เลือกมนสิการ
- (๔) พิจารณาเรื่องกรรม
- (๕) พิจารณาตน

(๕) พิจารณาตน

อตฺตโน วิสเย ทุกฺขํ
กิณฺตสฺส วิสเย ทุกฺขํ
พหุปการํ หิตฺวาน
มหานตฺถกํ โภจํ
ยานิ รกฺขสิ สีลานิ
โภจํ นามุปฺพาเลสิ

(วิสุทฺธิ)

กตํ เต ยถิ เวนินา
สจิตฺเต กตฺตุมิจฺฉสิ. (๑)
ณาตีวคฺคํ รุทํ มุขํ
สปตฺตํ น ชหาสิ กิ. (๒)
เตสํ มุลนิกนฺตํ
โก ตยา สทิสฺโส ชโฬ. (๓)

(๕) พิจารณาตน

กตํ อนริยํ กมมํ
กิณฺณํ ตํวํ ตาทีสํเยว
โรเสตุกาโม ยที ตํ
โรสุปปาเทณ ตสฺเสว
ทุกฺขํ ตสฺส จ นาม ตํวํ
อตฺตานํ ปนินทาเนว
(วิสุทฺธิ)

ปเรน อิตี กุชฺฌสิ
โย สยํ กตฺตุมิจฺฉสิ. (๔)
อมนาปํ ปโร กริ
กํ ปุเรสิ มโนรธํ. (๕)
กุทฺโธ กาหสิ วา น วา
โกธทุกฺเขน พาสสิ. (๖)

(๕) พิจารณาตน

โกธ ภา อหิต มคค	อารุฬหา ยทิ เวรินโน
กสฺมา ตุมปิ กุชณฺโต	เตสฺยวานุสิกฺขสี. (๗)
ยํ โรสํ ตว นิสฺสาย	สตุตฺตนา อปฺปิยํ กตํ
ตเมว โรสํ ฉินฺทสฺสุ	กิมฺภฺจฺจาเน วิหฺณฺณสี. (๘)
(วิสุทฺธิ)	

(๕) พิจารณาตน

ขณิกตฺตา จ ธมฺมานํ
อมฺนาปํ นีรฺุทธา เต
ทุกฺขํ กโรติ โย ยสฺส
สยมฺปิ ทุกฺขเหตุ ตว
(วิสุทฺธิ)

เยหิ ขนฺธเหหิ เต กตํ
กสฺสีทานีธ กุชฺฌสิ. (๙)
ตํ วินา กสฺส โส กเร
มิตฺติ กิณฺตสฺส กุชฺฌสิ. (๑๐)

อุบายบรรเทาความโกรธ

- (๑) เจริญเมตตาให้มากขึ้น
- (๒) พิจารณาโอวาทของพระพุทธเจ้า
- (๓) เลือกมนสิการ
- (๔) พิจารณาเรื่องกรรม
- (๕) พิจารณาตน
- (๖) พิจารณาพุทธจริยาในอดีต
- (๗) พิจารณาความสัมพันธ์กันในสังสารวัฏ

๓.๒ วิธีทำเมตตากาวนา

- ๓.๒.๑ พิจารณาให้เห็นโทษของความโกรธ
และอาณิสตสงส์ของขันติ
- ๓.๒.๒ บุคคลที่เป็นโทษแก่เมตตากาวนา
- ๓.๒.๓ ลำดับบุคคลในการเจริญเมตตากาวนา
- ๓.๒.๔ **วิธีการแผ่เมตตา ๓ แบบ**

๓.๒.๔ วิธีการแผ่เมตตา ๓ แบบ

เมตตาสหคเตน เจตสา เอกํ ทิสํ ปริตฺวา วิหฺรติ.

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

สพฺพธิ สพฺพตฺตตํ สพฺพาวนฺตํ โลกํ เมตตาสหคเตน

เจตสา วิปฺลเนน มหคฺคเตน อปฺปมาเณน อเวเรน

อพฺยาปชฺฌเณน ปริตฺวา วิหฺรติ.

อิมินา นวเมน อังเคน สมฺนํนาคโต โหติ.

(อ.นวก. ๒๓/๑๘ นวํกุโปสสุตฺต)

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 อพฺยาปชฺฌา อนีฆา สุขี อตฺตานํ
ปริหรนฺตุ. สพฺเพ ปาณา ฯเปฯ สพฺเพ ภูตา ฯเปฯ
สพฺเพ ปุคฺคลา ฯเปฯ สพฺเพ อตฺตภาวปริยาปนฺนา อ
เวรา อพฺยาปชฺฌา อนีฆา สุขี อตฺตานํ ปริหรนฺตุติ.

(ขุ.ป. ๓๑/๒๒ เมตตากถา)

(๒) โอทิสโสพรรณ

สพฺพทา อิตฺถิโย อเวรทา อพฺยาปชฺฌมา อนินฺนมา สุกฺขี อตฺตาทนํ
ปฺริหรณฺตุ. สพฺเพ ปุริสา ฯเปฯ สพฺเพ อริยา. สพฺเพ อ
นริยา. สพฺเพ เทวา. สพฺเพ มนุสฺสา. สพฺเพ วินิปาติกา
อเวรทา อพฺยาปชฺฌมา อนินฺนมา สุกฺขี อตฺตาทนํ ปฺริหรณฺตุติ.

(ขุ.ป. ๓๑/๒๒ เมตตากถา)

(๓) ทิสาพรรณา

สพฺเพ ปุรตฺถิมาย ทิสาย สตฺตา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนีฆา สุขี อตฺตานํ 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 เหฏฺฐิมาย ทิสาย สตฺตา ฯเปฯ สพฺเพ อุมฺปริมาย ทิสาย สตฺตา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนีฆา สุขี อตฺ
ตานํ ปฺริหรนฺตุ. สพฺเพ ปุรตฺถิมาย ทิสาย ปาณา ฯเปฯ ภูตา ปุคฺคลา. อตฺตภาวปฺริยาปนฺนา. สพฺพา อิตฺถิโย. สพฺเพ
ปุริสา. สพฺเพ อริยา. สพฺเพ อนริยา. สพฺเพ เทวา. สพฺเพ มนุสฺสา. สพฺเพ วินิปาตिका อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนีฆา สุขี
อตฺตานํ 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 เหฏฺฐิมาย ทิ
สาย วินิปาตिका ฯเปฯ สพฺเพ อุมฺปริมาย ทิสาย วินิปาตिका อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนีฆา สุขี อตฺตานํ ปฺริหรนฺตุติ.

(จุ.ป. ๓๑/๒๒ เมตตากถา)

สวัสดีครับ