

พรหมจรรย์ ๖๗



สุภีร์ ทุมทอง

๒๓ เมษายน ๒๕๖๐

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 การเจริญเมตตภาวนา

๓.๒.๔ วิธีการแผ่เมตตา ๓ แบบ

๓.๒.๓ การเจริญเมตตาภาวนา

สี่มาสัมเปท

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

(๕) พิจารณาตน

อตฺตโน วิสเย ทุกฺขํ
กิณฺตสฺส วิสเย ทุกฺขํ
พหุปการํ หิตฺวาน
มหานตฺถกํ โภจํ
ยานิ รกฺขสี สีลานิ
โภจํ นามุปฺพาเลสี

(วิสุทฺธิ)

กตํ เต ยถิ เวนฺนา
สจิตฺเต กตฺตุมิจฺฉสี. (๑)
ณาตีวคฺคํ รุทํ มุขํ
สปตฺตํ น ชหาสี กิ. (๒)
เตสํ มุลนิกนฺตํ
โก ตยา สทิสฺโส ชโฬ. (๓)

(๕) พิจารณาตน

กตํ อนริยํ กมํ
กิณฺณํ ตํวํ ตาทีสํเยว
โรเสตุกาโม ยที ตํ
โรสุปปาเทณ ตสฺเสว
ทุกํขํ 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 ฺวา อหิตํ มคคํ	อารุฬฺหา ยถิ เวรีโน
กสฺมา ตุมฺปิ กุชฺฌนฺโต	เตสฺเวยวานุสึกฺขสี. (๗)
ยํ โรสํ ตว นิสฺสาย	สตฺตุนา อปฺปิยํ กตํ
ตเมว โรสํ ฉินฺทสฺสุ	กิมฺภฺจาเน วิหฺณฺณสี. (๘)
(วิสุทฺธิ)	

(๕) พิจารณาตน

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

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

อุบายบรรเทาความโกรธ

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

(๖) พิจารณาความสัมพันธ์กันในสังสารวัฏ

อนมตคโคยํ ภิกขเว สํสാരํ, ปุพฺพา โภควี น ปณฺณายตี

อวิชฺขานีวรณานํ สตฺตานํ ตณฺหาสยฺโขอชนานํ สนฺธาวตํ สํสرتํ.

เสยฺยถาปี ภิกขเว ปุริโส ยํ อิมสฺมี ชมฺพุทีเป ติณฺณกฺกุจฺสาขापฺลาสํ

ตจฺเฉตฺวา เอกชฺฌํ สํหเรยฺย, เอกชฺฌํ สํหริตฺวา

จตฺตฺรํคฺคํ จตฺตฺรํคฺคํ ฆฺภิกํ กตฺวา นิกฺขิเปยฺย

“อัยฺ เม มาตา, ตสฺสา เม มาตุ อัยฺ มาตา”ติ.

อปฺริยาทีนฺนา จ ภิกขเว ตสฺส ปุริสสฺส มาตุ มาตโร อสฺสุ,

อถ อิมสฺมี ชมฺพุทีเป ติณฺณกฺกุจฺสาขापฺลาสํ ปริกฺขยํ ปฺริยาทานํ คจฺเฉยฺย.

(สํ.นิ. ๑๖/๑๒๔ ติณกัฏฐสูตร)

(๖) พิจารณาความสัมพันธ์กันในสังสารวัฏ

ตัม กิสุส เหตุ. อนมตคโคยัม ภิกขเว สัมมาโร,
ปุพฺพา โภฏี น ปญฺญาติ อวิชฺชาเนวฺรณานํ สตฺตานํ
ตณฺหาสยโณชนานํ สนฺธาวตํ สํสرتํ.

เอวํ ทีฆรตฺตํ โว ภิกขเว ทุกฺขํ ปจฺจนฺนํ
ตีพฺพํ ปจฺจนฺนํ พฺยสนํ ปจฺจนฺนํ กณฺฐี วฑฺฒิตา,
ยาวญฺจิทํ ภิกขเว อลฺลเมว สพฺพสงฺขาเรสุ นิพฺพินฺนํ,
อลํ วิรชฺชิตุํ, อลํ วิมฺลฺลจิตุํ.

(ส.น. ๑๖/๑๒๔ ตีณกัณฐสูตร)

(๖) พิจารณาความสัมพันธ์กันในสังสารวัฏ

เสวยยถาปี ภิกขเว ปุริโส อิมं มหาปจวี โกลฐจิมตฺตํ
โกลฐจิมตฺตํ มตฺติกาคุฬิกํ กริตฺวา นิกฺขิเปยฺย

“อัย เม ปีตา, ตสฺส เม ปีตุ อัย ปีตา”ติ.

อปฺริยาทินฺนา จ ภิกขเว ตสฺส ปุริสสฺส ปีตุ ปีตโร อสฺสุ,
อถายํ มหาปจวี ปริกฺขยํ ปฺริยาทานํ คจฺฉेยฺย.

(สํ.นิ. ๑๖/๑๒๕ ปฐวิสูตร)

(๖) พิจารณาความสัมพันธ์กันในสังสารวัฏ

เอตทว ภิกขเว พหุตร,

ยัม โว อิมินา ที่เมณ อทฐนา สนฺธาวตัม สัสมตัม อมฺนาปสมฺปโยคา
มฺนาปวิปฺปโยคา กนฺทนฺตานํ โรทฺทนฺตานํ อสฺสุ ปสนฺทํ ปคฺชริตัม,
น เตวว จตฺตุสฺส มหาสมฺมุตฺเตสฺส อุทกัม.

ที่สมฺรตฺตัม โว ภิกขเว มาตุมฺรณํ ปจฺจนฺนุภูตัม,

เตสํ โว มาตุมฺรณํ ปจฺจนฺนุโกณฺตานํ อมฺนาปสมฺปโยคา

มฺนาปวิปฺปโยคา กนฺทนฺตานํ โรทฺทนฺตานํ อสฺสุ ปสนฺทํ ปคฺชริตัม,

น เตวว จตฺตุสฺส มหาสมฺมุตฺเตสฺส อุทกัม.

(สํ.นិ. ๑๖/๑๒๖ อัสสุสูตร)

(๖) พิจารณาความสัมพันธ์กันในสังสารวัฏ

ที่ขรตตํ โว ภิกขเว **ปีตุมรณํ** ปัจจนฺนฺตุ...
ภาตุมรณํ ปัจจนฺนฺตุ... **ภคินีมรณํ** ปัจจนฺนฺตุ...
ปุตฺตมรณํ ปัจจนฺนฺตุ... **ธีตุมรณํ** ปัจจนฺนฺตุ...
ญาติพฺยสฺนํ ปัจจนฺนฺตุ... **โรคพฺยสฺนํ** ปัจจนฺนฺตุ...
ที่ขรตตํ โว ภิกขเว **โรคพฺยสฺนํ** ปัจจนฺนฺตุ,
เตสํ โว โรคพฺยสฺนํ ปัจจนฺโนภนฺตานํ อมฺนาปสมฺปโยคา
มฺนาปวิปฺปโยคา กนฺทนฺตานํ โรทนฺตานํ อสฺสุ ปสนฺทํ ปคฺขริตํ,
น เตว จตฺตฺส มหาสมฺมตฺเตสฺส อุทกํ.

(สํ.นិ. ๑๖/๑๒๖ อัสสสุตฺต)

(๖) พิจารณาความสัมพันธ์กันในสังสารวัฏ

อนมตคโคยํ ภิกฺขเว สํสาโร ...

น โส ภิกฺขเว สตฺโต สุลภรูปุ,

โย น มาตา ภูตปุพฺโฟ อิมินา ที่เมน อทฺธนา..

(สํ.นํ. ๑๖/๑๓๗ มาตุสูตร)

(๖) พิจารณาความสัมพันธ์กันในสังสารวัฏ

อนมตคโคยํ ภิกฺขเว สํสาโร ...
น โส ภิกฺขเว สตฺโต สุลภํ โป,
โย น ปิตา ภูตปุพฺโพ อมينا ทิเฌน อทฺธุนา..

(สํ.น. ๑๖/๑๓๘ ปิตุสูตร)

(๖) พิจารณาความสัมพันธ์กันในสังสารวัฏ

อนมตคโคยํ ภิกฺขเว สํสาโร ...

น โส ภิกฺขเว สตฺโต สุลภํโป,

โย น ภาตา ภูตปุพฺโफ อมินา ที่เเมน อทุรฺนา..

(สํ.นํ. ๑๖/๑๓๙ ภาตฺตสูตร)

(๖) พิจารณาความสัมพันธ์กันในสังสารวัฏ

อนมตคโคยํ ภิกฺขเว สํสาโร ...

น โส ภิกฺขเว สตฺโต สุลภรูปุ,

โย น ภคินิ ภูตปุพฺโพ อมينا ทิเฌน อทฺธุนา..

(สํ.น. ๑๖/๑๔๐ ภคินิสุตฺร)

(๖) พิจารณาความสัมพันธ์กันในสังสารวัฏ

อนมตคโคยํ ภิกฺขเว สํสาโร ...

น โส ภิกฺขเว สตฺโต สุลภรูปโป,

โย น ปุตฺโต ภูตปุพฺโफ อมินา ที่เเมน อหฺธุนา..

(สํ.นํ. ๑๖/๑๔๑ ปุตตสูตร)

(๖) พิจารณาความสัมพันธ์กันในสังสารวัฏ

อนมตคโคยํ ภิกฺขเว สํสาโร ...
น โส ภิกฺขเว สตฺโต สุลภโรโป,
โย น ธีตา ภูตปุพฺโพ อมينا ที่เขน อทฺธนา..
(สํ.นิ. ๑๖/๑๔๒ ธีตสูตร)

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 สพฺพตฺตตาย สพฺพาวนฺตํ โลกํ เมตตาสหคเตน

เจตสา วิปฺลเณ มหคฺคเตน อปฺปมาเณน อเวเรน

อพฺยาปชเณน ปริตฺวา วิหฺรติ.

อิมินา นวเมน องฺเคน สมฺนฺนาคโต โหติ.

(อ.นวก. ๒๓/๑๘ นวํคุโปสสุตฺร)

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 อเวรฺวา อพฺยาปชฺฌมา อนินฺชา สฺขี อตฺตานํ
ปฺริหรนฺตุ. สพฺเพ ปุริสา ฯเปฯ สพฺเพ อริยา. สพฺเพ อ
นริยา. สพฺเพ เทวา. สพฺเพ มนุสฺสา. สพฺเพ วินิปาติกา
อเวรฺวา อพฺยาปชฺฌมา อนินฺชา สฺขี อตฺตานํ ปฺริหรนฺตุติ.

(ขุ.ป. ๓๑/๒๒ เมตตากถา)

สวัสดีครับ