

# พรหมจรรย์ ๖๘



สุภีร์ ทุมทอง

๒๘ พฤษภาคม ๒๕๖๐

# 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 การเจริญเมตตาทภาวนา
- ๓.๒.๔ วิธีการแผ่เมตตา ๓ แบบ

## ๓.๒.๓ การเจริญเมตตาภาวนา

### 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
- (๕) พิจารณาตน
- (๖) พิจารณาความสัมพันธ์กันในสังสารวัฏฏ์
- (๗) พิจารณาแยกธาตุเป็นต้น
- (๘) พิจารณาบุพพจริยาของพระพุทธเจ้า

# อุบายบรรเทาความโกรธ

ธาตุนิพฺโกลโค กาทพฺโพ

กถํ อมฺโภ ปพฺพชิตํ ตํ ปน เอตสฺส กุชฺฌมาโน

กสฺส กุชฺฌสิ.

ก็ **เกसानํ** กุชฺฌสิ อุทาทุ โลมานํ นขานํ... มุตฺตสฺส กุชฺฌสิ.

อถวา ปน เกสชาติสุ **ปจฺวีธาตุยา** กุชฺฌสิ,

อาโปธาตุยา เตโชธาตุยา วาโยธาตุยา กุชฺฌสิ.

(วิสุทฺธิ.)

# อุบายบรรเทาความโกรธ

เย วา ปณฺจกฺขนฺธะทฺวาทสายนานิ อฏฺฐารส ธาตุโย  
อุปาทาย อยมายสุมา อิตฺถนฺนาโมติ วุจฺจติ  
เตสุ ก็ **รูปกฺขนฺธสฺส** กุชฺฌสิ,  
อุทาทุ เวทนาสณฺณาสงฺขารวิญฺญาณกฺขนฺธสฺส กุชฺฌสิ.  
ก็ วา **จกฺขฺวายนฺสฺส** กุชฺฌสิ,  
ก็ รูปายนฺสฺส กุชฺฌสิ ...ก็ มนายนฺสฺส กุชฺฌสิ,  
ก็ ฌมฺมายนฺสฺส กุชฺฌสิ.

# อุบายบรรเทาความโกรธ

ก็ วา จกขุธาตุยา กุชฌสี, ก็ รูปธาตุยา กุชฌสี,...  
ก็ ฌมฺมธาตุยา กุชฌสี, ก็ มโนวิญญานธาตุย กุชฌสี.  
เอวณฺหิ ธาตุวินิพฺโภคํ กโรโต  
อารคฺเค สาสปสฺส วีย อากาเส จิตฺตกมฺมสฺส วีย จ  
โกธสฺส ปติฏฺฐานฺนฏฺฐานํ น โหติ.

(วิสุทฺธิ.)



# อุบายบรรเทาความโกรธ

- (๑) เจริญเมตตาให้มากขึ้น
- (๒) พิจารณาโอวาทของพระพุทธเจ้า
- (๓) เลือกมนสิการ
- (๔) พิจารณาเรื่องกรรม
- (๕) พิจารณาตน
- (๖) พิจารณาความสัมพันธ์กันในสังสารวัฏฏ์
- (๗) พิจารณาแยกธาตุเป็นต้น
- (๘) พิจารณาบุพพจริยาของพระพุทธเจ้า

# อุบายบรรเทาความโกรธ

อมฺโห ปพฺพชิต นนฺ เต สตฺถา

ปฺพเพว สมฺโพธา อนภิสสมฺพุทฺโธ โพธิสฺสโตปิ สมนโน

จตฺตารี อสงฺเขยฺยานิ กปฺปสฺตสทฺสสณฺจ

ปารมิโย ปุรยมนโน

ตตฺถ ตตฺถ วรเกสปี ปจฺจตฺถิเกสฺสุ จิตฺตํ นปฺปทฺุเสสิ.

(วิสุทฺธิ.)

# อุบายบรรเทาความโกรธ

- (๑) สิวชาดก
- (๒) ขันติวาทีชาดก
- (๓) จูฬธัมมपालชาดก
- (๔) ฉัททันตชาดก
- (๕) ฎริทัตตชาดก...

# อุบายบรรเทาความโกรธ

ตสฺส เต อิทานิ สพฺพญญตฺ ปตฺตํ  
สทฺวเก โลเก เกนจิ อปฺปฏิสมฺ ขนฺตฺคณฺ  
ตํ ภควนฺตํ สตฺถารํ อปทิสฺโต  
ปฏฺฐจิตฺตํ นาม อุปฺปาเทตฺ อตีวีย อยฺยตฺตํ อปฺปฏฺฐูปฺ.  
(วิสุทฺธิ.)

## ๓.๒ วิธีทำเมตตาทภาวนา

- ๓.๒.๑ พิจารณาให้เห็นโทษของความโกรธ  
และอาานิสงส์ของขันธ์
- ๓.๒.๒ บุคคลที่เป็นโทษแก่เมตตาทภาวนา
- ๓.๒.๓ ลำดับบุคคลในการเจริญเมตตาทภาวนา
- 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 นวํกุโปสถสูตร)

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

(ขุ.ป. ๓๑/๒๒ เมตตากถา)

สวัสดีครับ