

พรหมจรรย์ ๖๙



สุกัร้ ทุมทอง

๒๕ มิถุนายน ๒๕๖๐

กรรมฐาน

๑. กายคตาสติ

๒. อานาปานสติ

๓. เมตตาภาวนา

๓.๑ ความสำคัญและคุณประโยชน์

๓.๒ วิธีทำเมตตาภาวนา

๓.๒ วิธีทำเมตตภาวนา

๓.๒.๑ พิจารณาให้เห็นโทษของความโกรธ
และอาณิสตสังส์ของขันธ์

๓.๒.๒ บุคคลที่เป็นโทษแก่เมตตภาวนา

๓.๒.๓ การเจริญเมตตภาวนา

๓.๒.๔ วิธีการแผ่เมตตา ๓ แบบ

๓.๒.๓ การเจริญเมตตาภาวนา

สี่มาสัมภท

ทำจิตให้เสมอกันในบุคคล ๔ จำพวก คือ

(๑) ตนเอง (๒) คนที่รัก

(๓) คนกลางๆ (๔) คนคู่เวร

เมตตาภาวนา สามารถบรรลุได้ถึง **ตติยฌาน**

(วิสุทธิ. เมตตาภาวนา)

อุบายบรรเทาความโกรธ

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

อุบายบรรเทาความโกรธ

- (๑) ขันติवादาส
- (๒) มหาสีลวราช
- (๓) ธรรมपालกุมาร
- (๔) พญาช้างฉัททันต์
- (๕) ภูริทัตตนาคราช
- (๖) จัมเปยยนนาคราช...

สวัสดีครับ