

พรหมจรรย์ ๗๑



สุภีร์ ทุมทอง

๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๐

กรรมฐาน

๑. กายคตาสติ

๒. อานาปานสติ

๓. เมตตาภาวนา

๓.๑ ความสำคัญและคุณประโยชน์

๓.๒ วิธีทำเมตตาภาวนา

๓.๒ วิธีทำเมตตาทภาวนา

๓.๒.๑ พิจารณาให้เห็นโทษของความโกรธ
และอาณิสตสังส์ของขันติ

๓.๒.๒ บุคคลที่เป็นโทษแก่เมตตาทภาวนา

๓.๒.๓ การเจริญเมตตาทภาวนา

๓.๒.๔ วิธีการแผ่เมตตา ๓ แบบ

๓.๒.๓ การเจริญเมตตาภาวนา

สี่มาสัมเพท

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
- (๖) พิจารณาความสัมพันธ์กันในสังสารวัฏ
- (๗) พิจารณาแยกธาตุเป็นต้น
- (๘) พิจารณาบุพพจริยาของพระพุทธเจ้า
- (๙) ด้วยการให้หรือรับสิ่งของ
- (๑๐) พิจารณาอานิสงส์เมตตา ๑๑ ประการ

๓.๒ วิธีทำเมตตภาวนา

๓.๒.๑ พิจารณาให้เห็นโทษของความโกรธ
และอาณิสตส์ของขันติ

๓.๒.๒ บุคคลที่เป็นโทษแก่เมตตภาวนา

๓.๒.๓ การเจริญเมตตภาวนา

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 สมฺนํนาโคโต โหติ.
(อ.นวก. ๒๓/๑๘ นวํกุโปสธสุตฺร)

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)

๓.๒.๔ (๑) อโนทิสโสมรณา

สพฺเพ สุตฺตา

อเวรฺา, อพฺยาปชฺฌา, อนีฆา, สุขี อตฺตานํ ปฺริหรนฺตุ.

สพฺเพ ปาณา...

สพฺเพ ภูตา...

สพฺเพ ปุคฺคฺลา...

สพฺเพ อตฺตภาวปฺริยาปนฺนา...

(ขุ.ป. ๓๑/๒๒ เมตตากถา)

๓.๒.๔ (๒) โอทิสโสพรรณา

สพฺพปา อิตถิโย

อเวรฺรา, อพฺยาปชฌมา, อนินฺนมา, สุขี อตฺตาทนํ ปริหรนฺตุ.

สพฺพเพ ปุริสา...

สพฺพเพ อริยา...สพฺพเพ อนริยา...

สพฺพเพ เทวา...สพฺพเพ มนุสฺสสา...

สพฺพเพ วินิปาติกา...

(ขุ.ป. ๓๑/๒๒ เมตตากถา)

๓.๒.๔ (๓) ทิสาพรรณา

สพฺเพ ปุรตฺถิมาย ทิสาย สตฺตา

อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนีฆา สุขี อตฺตานํ ปรีหฺรณฺตุ,

สพฺเพ ปจฺฉิมาย ทิสาย สตฺตา... สพฺเพ อุตฺตราย ทิสาย สตฺตา...

สพฺเพ ทกฺขิณาย ทิสาย สตฺตา...

สพฺเพ ปุรตฺถิมาย อนฺนทิสาย สตฺตา...สพฺเพ ปจฺฉิมาย อนฺนทิสาย สตฺตา...

สพฺเพ อุตฺตราย อนฺนทิสาย สตฺตา...สพฺเพ ทกฺขิณาย อนฺนทิสาย สตฺตา...

สพฺเพ เหนฏจฺฉิมาย ทิสาย สตฺตา...สพฺเพ อฺปริมาย ทิสาย สตฺตา...

(ขุ.ป. ๓๑/๒๒ เมตตากถา)

๓.๒.๔ (๓) ทิสาพรรณา

สพฺเพ ปุรตฺถิมา ย ทิสาย ปาณา...ภูตา...

ปุกฺคลา...อตฺตภาวปริยาปนฺนา....

สพฺพา อิตฺถิโย... สพฺเพ ปุริสา.... สพฺเพ อริยา...

สพฺเพ อนริยา... สพฺเพ เทวา...สพฺเพ มนุสฺสา...

สพฺเพ วินิปาติกา...

(รวมลักษณะการภาวนา ๕ + ๗ + ๑๒๐ = ๑๓๒ แบบ)

(รวมอัปปนาฌาน ๑๓๒ X ๔ = ๕๒๘ แบบ)

(ขุ.ป. ๓๑/๒๒ เมตตากถา)

เมตตาเจโตวิมุตติ

สพฺเพสํ สत्तํ ปิฬํ วชเชตฺวา อปิฬํนาย, (๑)

อุปฆาตํ วชเชตฺวา อนุปฆาเตน, (๒)

สนฺตาปี วชเชตฺวา อสนฺตาเปน, (๓)

ปริยาทานํ วชเชตฺวา อปริยาทาเนน, (๔)

วิहेสํ วชเชตฺวา อวิเหสาย, (๕)

สพฺเพ สत्ตา อเวรีโน โหนฺตุ, มา เเวรีโน. (๖)

สุชีโน โหนฺตุ, มา ทุกฺชีโน. (๗)

สุชิตตฺตา โหนฺตุ, มา ทุกฺชิตตฺตา. อิติ (๘)

(ขุ.ป. ๓๑/๒๓ เมตตากถา)

เมตตาเจโตวิมุตติ

อิเมหิ อภฺรฺรหํกาทเรหิ สพฺเพ สตฺเต เมตฺตายตฺตีติ เมตฺตา.
ตํ ฌมฺมํ เจตยตฺตีติ เจโต.

สพฺพพฺยาปาทปริยฺยภูฏาเนหิ วิมฺจุจฺจตฺตีติ วิมุตฺติ.

เมตฺตา จ เจโต จ เจโตวิมุตฺติ จาติ เมตฺตาเจโตวิมุตฺติ.

(ขุ.ป. ๓๑/๒๓ เมตตากถา)

เมตตากาเจโตวิมุตติ

สพฺเพ สตฺตา อเวรีโน โหนตุ, เขมิโน โหนตุ, สุขีโน โหนตุติ
สทฺธาย อธิมุจฺจติ. สทฺธิโนทฺริยปริภาวิตา โหติ เมตตากาเจโตวิมุตติ.

สพฺเพ สตฺตา อเวรีโน โหนตุ, เขมิโน โหนตุ, สุขีโน โหนตุติ
วีริยํ ปคฺคณฺหาติ. วีริยโนทฺริยปริภาวิตา โหติ เมตตากาเจโตวิมุตติ.

สพฺเพ สตฺตา อเวรีโน โหนตุ, เขมิโน โหนตุ, สุขีโน โหนตุติ
สตี อูปฏฺฐาเปติ. สตินโนทฺริยปริภาวิตา โหติ เมตตากาเจโตวิมุตติ.

(ขุ.ป. ๓๑/๒๓ เมตตากถา)

เมตตากาเจโตวิมุตติ

สพฺเพ สตฺตา อเวรีโน โหนตุ, เขมิโน โหนตุ, สุขีโน โหนตุติ
จิตฺตํ สมาทหติ. **สมาธิโนหฺริยปริภาวิตา** โหติ เมตตากาเจโตวิมุตติ.
สพฺเพ สตฺตา อเวรีโน โหนตุ, เขมิโน โหนตุ, สุขีโน โหนตุติ,
ปญฺญาย ปชานาติ. **ปญฺญโนหฺริยปริภาวิตา** โหติ เมตตากาเจโตวิมุตติ.

(ขุ.ป. ๓๑/๒๓ เมตตากถา)

เมตตาเจโตวิมุตติ

อิมานิ ปญฺจินฺทริยานิ เมตฺตาย เจโตวิมุตฺตียา อาเสวนา โหณฺติ.

อิมเหิ ปญฺจหินฺทริเยเหิ เมตฺตาย เจโตวิมุตฺติ อาเสวียติ.

อิมานิ ปญฺจินฺทริยานิ เมตฺตาย เจโตวิมุตฺตียา ภาวนา โหณฺติ.

อิมเหิ ปญฺจหินฺทริเยเหิ เมตฺตาย เจโตวิมุตฺติ ภาวียติ.

อิมานิ ปญฺจินฺทริยานิ เมตฺตาย เจโตวิมุตฺตียา พหุสีกตา โหณฺติ.

อิมเหิ ปญฺจหินฺทริเยเหิ เมตฺตาย เจโตวิมุตฺติ พหุสีกริยติ.

(ขุ.ป. ๓๑/๒๓ เมตตากถา)

สวัสดีครับ