

พรหมจรรย์ ๗๓



สุภีร์ ทุมทอง

๒๙ ตุลาคม ๒๕๖๐

กรรมฐาน

๑. กายคตาสติ

๒. อานาปานสติ

๓. เมตตาภาวนา

๔. กรุณาภาวนา

๔.๑ ความสำคัญ คุณค่า และอานิสงส์

๔.๒ วิธีเจริญกรุณาภาวนา

๔.๑ ความสำคัญ คุณค่า และอานิสงส์

- ๔.๑.๑ ได้แต่อานิสงส์ ๑๑ ประการ (เหมือนในเมตตากาวนา)
- ๔.๑.๒ มีผลมากกว่าทานศีลเป็นต้น
- ๔.๑.๓ เป็นกรรมฐานละความเบียดเบียน
- ๔.๑.๔ เชื่อว่าอยู่ไม่ห่างจากฌานและทำตามคำสอนพระศาสดา
- ๓.๑.๕ อมนุษย์ไม่ทำร้าย
- ๓.๑.๖ เป็นพรหมวิหารหรืออัปปมัญญาวิหาร
- ๓.๑.๗ เป็นมรรคข้อสัมมาสังกัปปะ
- ๔.๑.๘ ได้ไปเกิดพรหมโลก

กรรมฐาน

๑. กายคตาสติ

๒. อานาปานสติ

๓. เมตตาภาวนา

๔. กรุณาภาวนา

๔.๑ ความสำคัญ คุณค่า และอานิสงส์

๔.๒ วิธีเจริญกรุณาภาวนา

๔.๒ วิธีเจริญกรรณภาวนา

๔.๒.๑ พิจารณาให้เห็นโทษของวิหิงสา
และอานิสงส์ของกรรณา

๔.๒.๒ บุคคลที่เกี่ยวข้องกับกรรณภาวนา

๔.๒.๓ วิธีเจริญกรรณภาวนา

๔.๒.๔ วิธีการแผ่กรรณา

๔.๒.๑ พิจารณาให้เห็นโทษของวิหิงสาและอานิสงส์ของกรุณา

ตัวอย่างอาการที่เป็นวิหิงสา

ทรมานสัตว์ เบียดเบียนสัตว์ด้วยมือ ด้วยการขว้างก้อนดิน
ทุบตีด้วยท่อนไม้

ทำให้ถึงเสียชีวิต ตัดหรือทุบตีอวัยวะบางส่วนทำให้ทุกข์
ทรมาน ทำให้เสียทรัพย์ ทำให้เสื่อมลาภ ทำให้ต้องออก
จากที่อยู่ ทำให้เสียผลประโยชน์ ทำให้เสื่อมยศ ทำให้เก้อ
เขินในที่ประชุม การคอยจ้องจับผิดเวลาที่เขาประมาท
(วิสุทธิ. กรุณาภาวนา)

๔.๒.๒ บุคคลที่เกี่ยวข้องกับกรุณาภาวนา

(ก) บุคคลที่ไม่ควรเจริญกรุณาเป็นอันดับแรก

(๑) คนที่รัก

(๒) เพื่อนที่รักมาก

(๓) คนที่เป็นกลางๆ

(๔) คนที่เกลียดชัง

(๕) คนที่เป็นคู่เวรกัน

(ข) บุคคลที่ไม่ควรเจริญกรุณาเจาะจง คือ เพศตรงข้าม

(ค) บุคคลที่ไม่ควรเจริญกรุณาถึงเลย คือ คนตายแล้ว

(วิสุทธิ. กรุณาภาวนา)

๔.๒.๒ บุคคลที่เกี่ยวข้องกับกรุณาภาวนา

(ง) บุคคลที่ควรเจริญกรุณาเป็นลำดับขั้นๆ

(๑) คนเชื้อใจ เป็นทุกข์

(๒) คนที่มีความสุขแต่ชอบทำบาป

(จ) ลำดับบุคคลในการเจริญกรุณา

(๑) บุคคลในข้อ (ง)

(๒) คนที่รัก

(๓) คนกลางๆ

(๔) คนคู่แ้ว

(วิสุทธิ. กรุณาภาวนา)

๔.๒.๓ วิธีเจริญกรรณภาวนา

บทภาวนา

กิจจํ วตํ สตฺโต อาปนฺโน,
อปฺเปว นาม อิมมฺหา ทุกฺขา มุจฺเจยฺย.

อีกแบบหนึ่ง

อํ สตฺโต ทุกฺขา มุจฺจตุ.

(วิสุทธิ. กรรณภาวนา)

๔.๒.๓ วิธีเจริญกรรณภาวนา

ตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไป

เอเต สตุตา ทุกฺขา มุจฺจนตุ.

อีกแบบหนึ่ง

สพฺเพ สตุตา ทุกฺขา มุจฺจนตุ.

(วิสุทธิ. กรรณภาวนา)

๔.๒.๓ วิธีเจริญกรรณภาวนา

กรรณาสีมาสัมเพท

(๑) ตนเอง (๒) คนที่รัก

(๓) คนกลางๆ (๔) คนคู่แวน

(วิสุทธิ. กรรณภาวนา)

อุบายบรรเทาความโกรธ

- (๑) เจริญเมตตาให้มากขึ้น
- (๒) พิจารณาโอวาทของพระพุทธเจ้า
- (๓) เลือกมนสิการ
- (๔) พิจารณาเรื่องกรรม
- (๕) พิจารณาตน
- (๖) พิจารณาความสัมพันธ์กันในสังสารวัฏ
- (๗) พิจารณาแยกธาตุเป็นต้น
- (๘) พิจารณาบุพพเจริยาของพระพุทธเจ้า
- (๙) ด้วยการให้หรือรับสิ่งของ
- (๑๐) พิจารณาอานิสงส์กรุณา

ลักษณะของพรหมวิหารธรรม

เสฏฐัญเจน ตาว นิตฺโທสภาเวน

เจตฺถ พุรฺหมวิหารตา เวทิตพฺพา.

สพฺเพสํปิ จ เอเตสํ กตฺตูกามตาณฺโທ **อาทิ**

นึวรณาทีวิกฺขมฺภนํ **มชฺฌํ**

อปฺปนา **ปริโยสานํ**

ปญฺญตฺติธมฺมวเสน เอโก วา สตฺโตะ อนนฺเก วา สตฺตา

อารมฺมณํ.

(วิสุทฺธิ.)

ลักษณะของพรหมวิหารธรรม

หิตาการปุปวตฺติลกฺขณา เมตฺตา

หิตุปลํหารรสา

อาฆาตวินยปจฺจุปฏฺฐาณา

สตุตํ มนาปภาวทสฺสนปทฏฺฐาณา

พฺยาปาทุปสโม เอติสฺสา สมฺปตฺติ

สีเนหสมฺภโว วิปตฺติ

(วิสุทฺธิ.)

ลักษณะของพรหมวิหารธรรม

ทุกขาปณยนาการปปวตฺติลกฺขณา **กรุณา**

ปรทุกขาสหนรสา

อวิหีสาปจฺจุปฏฺฐานา

ทุกขาภิกฺขุตาณํ อนาถภาวทสฺสนปทฏฺฐานา

วิหีสฺอุปสโม ตสฺสา สมฺปตฺติ

โสภสมฺภโว วิปตฺติ

(วิสฺทฺธิ.)

ลักษณะของพรหมวิหารธรรม

ปโมทนลกฺขณา มุทิตา

อนิสฺสายนรสา

อรติวิฆาตปจฺจุปฏฺฐานา

สตุตฺตานํ สมฺปตฺตติทสฺสนปทฏฺฐานา

อรติวูปสโม ตสฺสา สมฺปตฺติ

ปหาสสมภโว วิปตฺติ

(วิสุทฺธิ.)

ลักษณะของพรหมวิหารธรรม

สตะเตสฺ มชฺฌตฺตการปฺปวตฺติลกฺขณา **อุเพกฺขา**

สตะเตสฺ สมภาวทสฺสนรสา

ปฏฺฐิमानุนยวูปสมปจฺจุปฏฺฐานา

กมฺมสฺสกา สตฺตา เต กมฺมสฺส รุจฺยา สุขิตา วา ภวิสฺสนฺติ

ทุกฺขโตวา มุจฺจิสฺสนฺติ ปตฺตสมปตฺติโต วา น ปริหาโยสฺสนฺตฺติ

เอวํ ปวตฺตกมฺมสฺสกตาทสฺสนปทฏฺฐานา

ปฏฺฐิमानุนยวูปสโม ตสฺสา สมปตฺติ

เคหสฺสิตาย อณฺณาณฺอุเพกฺขาย สมภโว วิปตฺติ

(วิสุทฺธิ.)

๔.๒ วิธีเจริญกรรมภาวนา

๔.๒.๑ พิจารณาให้เห็นโทษของวิหิงสา
และอานิสงส์ของกรรม

๔.๒.๒ บุคคลที่เกี่ยวข้องกับกรรมภาวนา

๔.๒.๓ วิธีเจริญกรรมภาวนา

๔.๒.๔ วิธีการแผ่กรรม

๔.๒.๔ วิธีการแผ่กรุณา

- (๑) อโนธิโสพรรณา แผ่ไม่เจาะจงบุคคล ๕ แบบ
 - (๒) โอธิโสพรรณา แผ่เจาะจงบุคคล ๗ แบบ
 - (๓) ทิสาพรรณา แผ่ไปในทิศต่างๆ ๑๐ แบบ
- (วิสุทธิ)

๔.๒.๔ (๑) อโนธิโสพรรณา

สพฺเพ สตฺตา ทุกฺขา มุจฺจนฺตุ.

สพฺเพ ปาณา ทุกฺขา มุจฺจนฺตุ.

สพฺเพ ภูตา ทุกฺขา มุจฺจนฺตุ.

สพฺเพ ปุคฺคฺลา ทุกฺขา มุจฺจนฺตุ.

สพฺเพ อตฺตภาวปริยาปนฺนา ทุกฺขา มุจฺจนฺตุ.

๔.๒.๔ (๒) โอธิโสพรรณา

สพฺพปา อิตฺถิโย ทุกฺขา มุจฺจนฺตฺตฺ.

สพฺพเพ ปุริสา ทุกฺขา มุจฺจนฺตฺตฺ.

สพฺพเพ อริยา ทุกฺขา มุจฺจนฺตฺตฺ.

สพฺพเพ อนริยา ทุกฺขา มุจฺจนฺตฺตฺ.

สพฺพเพ เทวา ทุกฺขา มุจฺจนฺตฺตฺ.

สพฺพเพ มนุสฺสา ทุกฺขา มุจฺจนฺตฺตฺ.

สพฺพเพ วินิปาติกา ทุกฺขา มุจฺจนฺตฺตฺ.

๔.๒.๔ (๓) ทิสาพรรณา

สพฺเพ ปุรตฺถิมา ย ทิสาย สตฺตา ทุกฺขา มุจฺจนฺตุ.

สพฺเพ ปจฺฉิมา ย ทิสาย สตฺตา ทุกฺขา มุจฺจนฺตุ.

สพฺเพ อุตฺตราย ทิสาย สตฺตา ทุกฺขา มุจฺจนฺตุ.

สพฺเพ ทกฺขิณาย ทิสาย สตฺตา ทุกฺขา มุจฺจนฺตุ.

สพฺเพ ปุรตฺถิมา อนฺุทิสาย สตฺตา ทุกฺขา มุจฺจนฺตุ.

สพฺเพ ปจฺฉิมา อนฺุทิสาย สตฺตา ทุกฺขา มุจฺจนฺตุ.

๔.๒.๔ (๓) ทิสาพรรณา

สพฺเพ อุตฺตราย อนฺุทิสาย สตฺตา ทุกฺขา มุจฺจนฺตุ.

สพฺเพ ทกฺขิณาย อนฺุทิสาย สตฺตา ทุกฺขา มุจฺจนฺตุ.

สพฺเพ เหฏฐิฌมาย ทิสาย สตฺตา ทุกฺขา มุจฺจนฺตุ.

สพฺเพ อูปริมาย ทิสาย สตฺตา ทุกฺขา มุจฺจนฺตุ.

ปาณา.. ญฺตา.. ปุคฺคลา..อตฺตภาวปริยาปนฺนา..

อิตฺถิโย..ปฺริสา..อริยา..อนริยา..เทวา..มนุสฺสา..วินิปาติกา..

(รวมอัปปนา ๕ + ๗ + ๑๒๐ = ๑๓๒)

สวัสดีครับ