

# พรหมจรรย์ ๗๒



สุภีร์ ทุมทอง

๒๔ กันยายน 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 ได้้อานิสงส์ ๑๑ ประการ (เหมือนในเมตตาทาภาวนา)
- ๔.๑.๒ มีผลมากกว่าทานศีลเป็นต้น
- ๔.๑.๓ เป็นกรรมฐานละความเบียดเบียน
- ๔.๑.๔ ชื่อว่าอยู่ไม่ห่างจากฦานและทำตามคำสอนพระศาสดา
- 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 วิธีเจริญกรรมภาวนา

- ๔.๒.๑ พิจารณาให้เห็นโทษของวิหิงสา  
และอานิสงส์ของกรรม
- ๔.๒.๒ บุคคลที่เกี่ยวข้องกับกรรมภาวนา
- ๔.๒.๓ วิธีเจริญกรรมภาวนา
- ๔.๒.๔ วิธีการแผ่กรรม

## ๔.๒.๑ พิจารณาให้เห็นโทษของวิหิงสาและอานิสงส์ของกรุณา

### ตัวอย่างอาการที่เป็นวิหิงสา

ทรมาณสัตว์เบียดเบียนสัตว์ด้วยมือ ด้วยการขว้างก้อนดิน  
ทุบตีด้วยท่อนไม้

ทำให้ถึงเสียชีวิต ตัดหรือทุบตีอวัยวะบางส่วนทำให้ทุกข์  
ทรมาณ ทำให้เสียทรัพย์ ทำให้เสื่อมลาภ ทำให้ต้องออก  
จากที่อยู่ ทำให้เสียผลประโยชน์ ทำให้เสื่อมยศ ทำให้เก้อ  
เขินในที่ประชุม การคอยจ้องจับผิดเวลาที่เขาประมาท

(วิสุทธิ. กรุณาภาวนา)

## ๔.๒.๒ บุคคลที่เกี่ยวข้องกับภรรยาภาวณา

(ก) บุคคลที่ไม่ควรเจริญภรรยาเป็นอันดับแรก

(๑) คนที่รัก

(๒) เพื่อนที่รักมาก

(๓) คนที่เป็นกลางๆ

(๔) คนที่เกลียดชัง

(๕) คนที่เป็นคู่เวรกัน

(ข) บุคคลที่ไม่ควรเจริญภรรยาเจาะจง คือ เพศตรงข้าม

(ค) บุคคลที่ไม่ควรเจริญภรรยาถึงเลย คือ คนตายแล้ว

(วิสุทธิ. ภรรยาภาวณา)

## ๔.๒.๒ บุคคลที่เกี่ยวข้องกับกรุณาภาวนา

(ง) บุคคลที่ควรเจริญกรุณาเป็นลำดับต้นๆ

(๑) คนเข็ญใจ เป็นทุกข์

(๒) คนที่มีความสุขแต่ชอบทำบาป

(จ) ลำดับบุคคลในการเจริญกรุณา

(๑) บุคคลในข้อ (ง)

(๒) คนที่รัก

(๓) คนกลางๆ

(๔) คนคู่แ้ว

(วิสุทธิ. กรุณาภาวนา)



## ๔.๒.๓ วิธีเจริญกรรณาภาวนา

### บทภาวนา

กิจจํ วตํายํ สตฺโต อําปนฺโน,  
อปฺเปว นาม อิมมฺหา ทุกฺขา มุจฺเจยฺย.

อีกแบบหนึ่ง

อํ สตฺโต ทุกฺขา มุจฺจตุ.

(วิสุทฺธิ. กรรณาภาวนา)

## ๔.๒.๓ วิธีเจริญกรรมภาวนา

ตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไป

เอเต สตุตา ทุกฺขา มุจฺจนฺตุ.

อีกแบบหนึ่ง

สพฺเพ สตุตา ทุกฺขา มุจฺจนฺตุ.

(วิสุทธิ. กรรมภาวนา)

## ๔.๒.๓ วิธีเจริญกรรณภาวนา

กรรณาสีมาสัมภเวท

(๑) ตนเอง                      (๒) คนที่รัก

(๓) คนกลางๆ                (๔) คนคู่แวน

(วิสุทธิ. กรรณภาวนา)

# อุบายบรรเทาความโกรธ

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

## 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) โอิธิโสพรรณา

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 **ปุรตถิ**มาย ทิสาย สตฺตา ทุกฺขา มุจฺจนฺตุ.

สพฺเพ **ปจฺฉิ**มาย ทิสาย สตฺตา ทุกฺขา มุจฺจนฺตุ.

สพฺเพ **อฺตุตฺ**ราย ทิสาย สตฺตา ทุกฺขา มุจฺจนฺตุ.

สพฺเพ **ทกฺ**ขินาย ทิสาย สตฺตา ทุกฺขา มุจฺจนฺตุ.

สพฺเพ ปุรตถิมาย **อนฺ**ทิสาย สตฺตา ทุกฺขา มุจฺจนฺตุ.

สพฺเพ ปจฺฉิมาย **อนฺ**ทิสาย สตฺตา ทุกฺขา มุจฺจนฺตุ.

## ๔.๒.๔ (๓) ทิสาพรรณนา

สพฺเพ อุตฺตราย อนฺุทิสาย สตฺตา ทุกฺขา มุจฺจนฺตุ.

สพฺเพ ทกฺขินาย อนฺุทิสาย สตฺตา ทุกฺขา มุจฺจนฺตุ.

สพฺเพ เหนฺจฺฉิมาย ทิสาย สตฺตา ทุกฺขา มุจฺจนฺตุ.

สพฺเพ อฺุปริมาย ทิสาย สตฺตา ทุกฺขา มุจฺจนฺตุ.

ปาณา.. ภูตา.. ปุคฺคลา..อตฺตภาวปริยาปนฺนา..

อิตฺถิโย..ปุริสา..อริยา..อนริยา..เทวา..มนุสฺสา..วินิปาติกา..

(รวมอัปปนา ๕ + ๗ + ๑๒๐ = ๑๓๒)

สวัสดีครับ