

พรหมจรรย์ ๗๔



สุภีร์ ทุมทอง

๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๐

กรรมฐาน

๑. กายคตาสติ

๒. อานาปานสติ

๓. เมตตาภาวนา

๔. กรุณาภาวนา

๕. มุทิตาภาวนา

๕.๑ ความสำคัญ คุณค่า และอานิสงส์

๕.๒ วิธีเจริญมุทิตาภาวนา

ลักษณะของพรหมวิหารธรรม

กถณฺจ ภิกฺขุ **เมตฺตาสหคเตน เจตฺสา** เอกํ ทิสํ
ผริตฺวา วิหฺรตี. เสยฺยถาปี นาม
เอกํ ปุคฺคํ ปิยํ มนาบํ ทิสฺวา เมตฺตายะยฺย,
เอวเมว สพฺเพ สตุเต เมตฺตาย ผริตี.

(อภ.วิ. ๓๕/๖๔๓ อัมมัญญาวิภังค์)

ลักษณะของพรหมวิหารธรรม

กถณฺจ ภิกฺขุ **กรุณาสหคเตน** เจตสา เอกํ ทิสํ
ผริตฺวา วิหฺรตี. เสยฺยถาปี นาม
เอกํ ปุคฺคํ ทุคฺคํ ทฺรุเปตํ ทิสฺวา กรุณาเยยฺย,
เอวเมว สพฺเพ สตุเต กรุณาย ผรตี.

(อภ.วิ. ๓๕/๖๕๓ อัมมัญญาวิภังค์)

ลักษณะของพรหมวิหารธรรม

กถณฺจ ภิกขุ **มูทิตาสหคเตน** เจตสา เอกํ ทิสํ
ผริตฺวา วิหฺรตี. เสยฺยถาปี นาม
เอกํ ปุคฺคํ ปิยํ มนาบํ ทิสฺวา มูทิตฺ อสฺส,
เอวเมว สพฺเพ สตฺเต มูทิตาย ผรตี.

(อภ.วิ. ๓๕/๖๖๓ อัมมัญญาวิภังค์)

ลักษณะของพรหมวิหารธรรม

กถญจ ภิกขุ **อุเปกฺขาสหคเตน** เจตสา เอกํ ทิสํ
ผริตฺวา วิหฺรตี. เสยฺยถาปี นาม
เอกํ ปุคฺคํ เนว มนฺาปี น อมฺนาปี ทิสฺวา อุเปกฺขโก
อสฺส, เอวเมว สพฺเพ สตฺเต อุเปกฺขาย ผรตี.

(อภ.วิ. ๓๕/๖๖๓ อัมมัญญาวิภังค์)

ลักษณะของพรหมวิหารธรรม

หิตาการปุปวตฺติลกฺขณา **เมตฺตา**

หิตุปลํหารรสา

อาฆาตวินยปจฺจุปฏฺฐาณา

สตุตฺตานํ มนาปภาวทสฺสนปทฏฺฐาณา

พฺยาปาทุปสโม เอติสฺสา สมฺปตฺติ

สีเนหสมฺภโว วิปตฺติ

(วิสฺุธิ.)

ลักษณะของพรหมวิหารธรรม

ทุกขาปณยนาการปวตฺติลกฺขณา **กรุณา**

ปรทุกขาสหนรสา

อวิหีสापจฺจุปฏฺจานา

ทุกขากิฏฺฏานํ อนาถภาวทสฺสนปทฏฺจานา

วิหีสฺอุปสโม ตสฺสา สมฺปตฺติ

โสภสมภโว วิปตฺติ

(วิสฺุทธิ.)

ลักษณะของพรหมวิหารธรรม

ปโมทนลกฺขณา มุทิตา

อนิสฺสายนรสา

อรตีวิฆาตปจฺจุปฏฺฐาณา

สตฺตานํ สมฺปตฺตติทสฺสนปทฏฺฐาณา

อรตีวูปสโม ตสฺสา สมฺปตฺติ

ปหาสสมภโว วิปตฺติ

(วิสฺุทธิ.)

ลักษณะของพรหมวิหารธรรม

สตะเตสุ มชฌตตาคารป্পวตฺติลกฺขณา **อุเปกฺขา**

สตะเตสุ สมภาวทสฺสนรสา

ปฏฺฐิฆานุนฺยวูปสมปจฺจุปฏฺฐานา

กมฺมสฺสกา สตฺตา เต กมฺมสฺส รุจฺยา สุขิตา วา ภาวิสฺสนฺติ,

ทุกฺขโต วา มุจฺจิสฺสนฺติ, ปตฺตสมฺปตฺติโต วา น ปริหาโยสฺสนฺตีติ

เอวํ ปวตฺตกมฺมสฺสกาทสฺสนปทฺฐานา

ปฏฺฐิฆานุนฺยวูปสโม ตสฺสา สมฺปตฺติ

เคหสีตาย อณฺณาณฺเปกฺขาย สมฺภโว วิปตฺติ

(วิสุทฺธิ.)

๕.๑ ความสำคัญ คุณค่า และอานิสงส์

- ๕.๑.๑ ได้อานิสงส์ ๑๑ ประการ (เหมือนนเมตตาทภาวนา)
- ๕.๑.๒ เชื่อว่าไม่ทึ่งงมงายและทำตามคำสอนพระศาสดา
- ๕.๑.๓ เป็นกรรมฐานละความไม่ยินดี
- ๕.๑.๔ มีผลมากกว่าทานศีลเป็นต้น
- ๕.๑.๕ เป็นพรหมวิหารหรืออัปปมัญญาวิหาร

๕.๑.๑ ได้อานิสงส์ ๑๑ ประการ

เมตตตาย ภิกขเว เจโตวิมุตติยา อาเสวิตาย ภาวิตาย
พหุลีกตาย ยานีกตาย วตถุกตาย ออนุจิตาย ปริจิตาย
สุสมารทตาย **เอกาทสนิสสา ปาฎีกงฺขา.**

กตเม เอกาทส:

(๑) สุขํ สุปติ,

(๒) สุขํ ปฏิพุชฌมติ,

(อ.เอกาทสก. ๒๔/๑๕ เมตตสูตร)

๕.๑.๑ ได้อานิสงส์ ๑๑ ประการ

(๓) น ปาปกัม สุปินัม ปสฺสตี,

(๔) มนุสฺसानัม ปิโย โหตี,

(๕) อมนุสฺसानัม ปิโย โหตี,

(๖) เทวตา รกฺขนตี,

(๗) นาสฺส อคฺคิ วา วิสํ วา สตฺถํ วา กมตี,

(อ.เอกาทสก. ๒๔/๑๕ เมตตสูตร)

๕.๑.๑ ได้आนिसงส์ ๑๑ ปรกระการ

- (๘) ตุวภูํ จิตตํ สมาริยติ,
- (๙) मुखण्णोण विपसिती,
- (๑๐) อสมมุโพะห กาลํ กโรตี,
- (๑๑) อุตฺตริ อปฺปฏิวิซณฺโต พุรหฺมโลกุปโค โหตี.

(อ.เอกาทสก. ๒๔/๑๕ เมตตสูตร)

กรรมฐาน

๑. กายคตาสติ

๒. อานาปานสติ

๓. เมตตาภาวนา

๔. กรุณาภาวนา

๕. มุทิตาภาวนา

๕.๑ ความสำคัญ คุณค่า และอานิสงส์

๕.๒ วิธีเจริญมุทิตาภาวนา

๕.๒.๑ บุคคลที่เกี่ยวข้องกับมฤตดาภานา

(ก) บุคคลที่ไม่ควรเจริญมฤตดาภานาเป็นอันดับแรก

(๑) คนที่รักธรรมดา

(๒) คนที่เป็นกลางๆ

(๓) คนที่เป็นคู่เวรกัน

(ข) บุคคลที่ควรเจริญมฤตดาภานาเป็นลำดับแรก

(๑) เพื่อนที่รักมาก ผู้ที่มีอหยาศัยร้ายแรง

(๒) คนที่รัก ผู้ที่สมบูรณ์พูนสุขเพียบพร้อม

(วิสุทธิ. มฤตดาภานา)

๕.๒.๑ บุคคลที่เกี่ยวข้องกับมฤตดาภานา

(ค) ลำดับบุคคลในการเจริญมฤตดา

(๑) เพื่อนที่รักมาก

(๒) คนที่รัก

(๓) คนกลางๆ

(๔) คนคู่เวร

(วิสุทธิ. มฤตดาภานา)

๕.๒.๒ วิธีเจริญมูทิตาภาวนา

บทภาวนา

โมหตี วตายัม สตโต, อโห สารุ อโห สฺมุจฺจุ.

อีกแบบหนึ่ง

อโย สตโต ยถาลทุสสมปตฺตีโต มา วิคจฺจตุ.

(วิสุทธิ. มูทิตาภาวนา)

๕.๒.๒ วิธีเจริญมูทิตาภาวนา

ตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไป

เอเต สตุตา ยถาลทุสสมุปตติโต มา วิคจฺจนตุ.

อีกแบบหนึ่ง

สพฺเพ สตุตา ยถาลทุสสมุปตติโต มา วิคจฺจนตุ.

(วิสุทธิ. มูทิตาภาวนา)

๕.๒.๒ วิธีเจริญมูทิตาภาวนา

มูทิตาสีมาสัมภาท

(๑) คนที่รัก (๒) คนกลางๆ

(๓) คนคู่แ้ว (๔) ตนเอง

มูทิตาภาวนาได้ถึง**ตติยฌาน**

(วิสุทธิ. มูทิตาภาวนา)

๕.๒.๓ วิธีการแผ่มุทิตาจิต

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

๕.๒.๓ วิธีการแผ่มูทิตาจิต

มูทิตาสหคเตน เจตสา เอกํ ทิสํ ปริตฺวา วิหฺรติ,
ตถา ทุติยํ. ตถา ตติยํ. ตถา จตุตฺถํ.
อิตฺติ อุทฺธมฺโธ ติริยํ สพฺพธิ สพฺพตฺตตําย สพฺพาวนฺตํ
โลกํ มูทิตาสหคเตน เจตสา วิปฺุเลน มหคฺคเตน
อปฺปมาเณน อเวเรน อพฺยาปชฺเชน ปริตฺวา วิหฺรติ.

(อภิ.วิ. ๓๕/๖๖๓ อัมปมัญญาวิภังค์)

๕.๒.๓ (๑) อโนธิโสพรรณา

สพฺเพ **สตุตา** ยถาลทฺธสมฺปตฺตีโต มา วิคจฺจนฺตุ.

สพฺเพ **ปาณา** ยถาลทฺธสมฺปตฺตีโต มา วิคจฺจนฺตุ.

สพฺเพ **ญูตา** ยถาลทฺธสมฺปตฺตีโต มา วิคจฺจนฺตุ.

สพฺเพ **ปุกฺคฺลา** ยถาลทฺธสมฺปตฺตีโต มา วิคจฺจนฺตุ.

สพฺเพ **อตฺตภาวปริยาปนฺนา**

ยถาลทฺธสมฺปตฺตีโต มา วิคจฺจนฺตุ.

๕.๒.๓ (๒) โอธิโสพรรณา

สหุพา อิตถิโย ยถาลทุชสมุปตติโต มา วิคจฺจนฺตุ.

สหุเพ ปุริสา ยถาลทุชสมุปตติโต มา วิคจฺจนฺตุ.

สหุเพ อริยา ยถาลทุชสมุปตติโต มา วิคจฺจนฺตุ.

สหุเพ อนริยา ยถาลทุชสมุปตติโต มา วิคจฺจนฺตุ.

สหุเพ เทวา ยถาลทุชสมุปตติโต มา วิคจฺจนฺตุ.

สหุเพ มนุสฺสา ยถาลทุชสมุปตติโต มา วิคจฺจนฺตุ.

สหุเพ วินิปาติกา ยถาลทุชสมุปตติโต มา วิคจฺจนฺตุ.

๕.๒.๓ (๓) ทิสาพรรณนา

สพฺเพ **ปุรตถิมา**ย ทิสาย สตฺตา ยถาลทฺธสมฺปตฺตีโต มา วิคจฺจนฺตุ.

สพฺเพ **ปจฺฉิมา**ย ทิสาย สตฺตา ยถาลทฺธสมฺปตฺตีโต มา วิคจฺจนฺตุ.

สพฺเพ **อฺตุตฺต**ราย ทิสาย สตฺตา ยถาลทฺธสมฺปตฺตีโต มา วิคจฺจนฺตุ.

สพฺเพ **ทกฺขิณ**าย ทิสาย สตฺตา ยถาลทฺธสมฺปตฺตีโต มา วิคจฺจนฺตุ.

สพฺเพ **ปุรตถิมา**ย **อนฺุทิสาย** สตฺตา ยถาลทฺธสมฺปตฺตีโต มา วิคจฺจนฺตุ.

สพฺเพ **ปจฺฉิมา**ย **อนฺุทิสาย** สตฺตา ยถาลทฺธสมฺปตฺตีโต มา วิคจฺจนฺตุ.

๕.๒.๓ (๓) ทิสาพรรณา

สพฺเพ อุตฺตราย อนุทิสาย สตฺตา ยถาลทฺธสมฺปตฺตีโต มา วิคจฺจนฺตุ.

สพฺเพ ทกฺขินาย อนุทิสาย สตฺตา ยถาลทฺธสมฺปตฺตีโต มา วิคจฺจนฺตุ.

สพฺเพ เหนฺจฺจิมาย ทิสาย สตฺตา ยถาลทฺธสมฺปตฺตีโต มา วิคจฺจนฺตุ.

สพฺเพ อฺปริมาย ทิสาย สตฺตา ยถาลทฺธสมฺปตฺตีโต มา วิคจฺจนฺตุ.

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

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

(รวมอัปปนา ๕ + ๗ + ๑๒๐ = ๑๓๒)

สวัสดีครับ