

# พรหมจรรย์ ๗๕



สุภีร์ ทุมทอง

๒๔ ธันวาคม ๒๕๖๐

## กรรมฐาน

๑. กายคตาสติ
๒. อานาปานสติ
๓. เมตตภาวนา
๔. กรุณาภาวนา
๕. มุทิตาภาวนา
๖. อุเบกขาภาวนา

# ลักษณะของพรหมวิหารธรรม

หิตาการปุปวตฺติลกฺขณา **เมตฺตา**

หิตุปลํหารรสา

อาฆาตวินยปจฺจุปฺภูจํานา

สตฺตานํ มนํปาภาวทสฺสนปทฺภูจํานา

พฺยาปาทุปสโม เอติสฺสา สมฺปตฺติ

สีเนหสมฺภโว วิปตฺติ

(วิสฺทฺธิ.)

# ลักษณะของพรหมวิหารธรรม

ทุกขาปณยนาการปวตฺติลกฺขณา **กรุณา**

ปรทุกขาสหนรสา

อวิหีสํปจฺจุปฏฺฐาณา

ทุกขาทิฏฺฐตาณํ อนาถภาวทสฺสนปทฏฺฐาณา

วิหีสฺอุปสโม ตสฺสา สมฺปตฺติ

โสภสมภโว วิปตฺติ

(วิสุทฺธิ.)

# ลักษณะของพรหมวิหารธรรม

ปโมทนลกฺขณา มุทิตา

อนิสฺสายนรสา

อรตีวิฆาตปจฺจุปฏฺฐาณา

สตุตฺตานํ สมฺปตฺตติทสฺสนปทฏฺฐาณา

อรตีวูปสโม ตสฺสา สมฺปตฺติ

ปหาสสมฺภโว วิปตฺติ

(วิสุทฺธิ.)

# ลักษณะของพรหมวิหารธรรม

สตะเตสุ มชฌตตาคารปุปวตฺติลกฺขณา **อุเปกฺขา**

สตะเตสุ สมภาวทสฺสนรสา

ปฐฺมิฆานุนฺยวูปสมปจฺจุปฐฺจานา

กมฺมสฺสกา สตฺตา เต กมฺมสฺส รุจฺยา สุขิตา วา ภาวิสฺสนฺติ,

ทุกฺขโต วา มุจฺจิสฺสนฺติ, ปตฺตสมฺปตฺติโต วา น ปริหายิสฺสนฺตีติ

เอวํ ปวตฺตกมฺมสฺสกาทสฺสนปทฐฺจานา

ปฐฺมิฆานุนฺยวูปสโม ตสฺสา สมฺปตฺติ

เคหสีตาย อณฺณาณฺุเปกฺขาย สมฺภโว วิปตฺติ

(วิสุทฺธิ.)

## ๒.๑ ความสำคัญ คุณค่า และอานิสงส์

- ๒.๑.๑ ได้อานิสงส์ ๑๑ ประการ (เหมือนนเมตตาทาภาวนา)
- ๒.๑.๒ เชื่อว่าไม่ห่างฉานและทำตามคำสอนพระศาสดา
- ๒.๑.๓ เป็นกรรมฐานละความยินร้ายและความยินดี
- ๒.๑.๔ มีผลมากกว่าทานศีลเป็นต้น
- ๒.๑.๕ เป็นพรหมวิหารหรืออัปปมัญญาวิหาร

# กรรมฐาน

๑. กายคตาสติ
๒. อานาปานสติ
๓. เมตตาภาวนา
๔. กรุณาภาวนา
๕. มุทิตาภาวนา
๖. อุเบกขาภาวนา
  - ๖.๑ ความสำคัญ คุณค่า และอานิสงส์
  - ๖.๒ วิธีเจริญอุเบกขาภาวนา



## ๖.๒.๑ บริการมอบเบกขาภาวนา

- (๑) ได้ตัดตัณมานจากการเจริญเมตตา กรุณา มุทิตา  
ข้อใดข้อหนึ่ง ทำให้คล่องแคล่วด้วยวิธี ๕
- (๒) พิจารณาให้เห็นโทษของเมตตา กรุณา มุทิตา
- (๓) พิจารณาให้เห็นอานิสงส์ของอุเบกขาพรหมวิหาร  
(วิสุทธี.)

## ๖.๒.๑ บริกรรมอุเบกขาภาวนา

### องค์ฌาน

- (๑) ปฐมฌาน - วิตักก วิจาร์ ปีติ สุข เอกัคคตา
- (๒) ทุตติยฌาน - ปีติ สุข เอกัคคตา
- (๓) ตติยฌาน - สุข เอกัคคตา
- (๔) จตุตถฌาน - อุเบกขา เอกัคคตา

## ๖.๒.๑ บริการมอฺเบกษาภาวนา

### อุเบกขา ๑๐

อุเบกขา ปน ทสฺวิธา โหติ.

ฉฺสงฺคุเปกฺขา พุรฺหมวิหารุเปกฺขา โฟชฌมฺคุเปกฺขา

วีริยุเปกฺขา สงฺขารุเปกฺขา เวทฺนุเปกฺขา วิปสฺสนุเปกฺขา

ตตฺตรมชฌมตฺตฺตฺเปกฺขา ฌมานุเปกฺขา ปาโรสุทฺธฺเปกฺขา.

(อุเบกขา ๑๐ = ตั้ตรม้ชฌมตตตา ๖, ปัญญา ๒, วีริยะ ๑, เวทนา ๑)

(อ.อัฐฐสาลินี)

## ๖.๒.๒ บุคคลที่เกี่ยวข้องกับอุเบกขาภาวนา

ลำดับบุคคลในการเจริญอุเบกขา

(๑) คนกลางๆ

(๒) คนที่รัก

(๓) เพื่อนที่รักมาก

(๔) คนคู่เวร

(วิสุทธิ.)

## ๖.๒.๓ วิธีเจริญอุเบกขาภาวนา

### บทภาวนา

อัย สัตโต กम्मสฺสโก โหติ.

ตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไป

เอเต สตุตา กम्मสฺสกา โหนติ.

หรือ

สพฺเพ สตุตา กम्मสฺสกา โหนติ.

(วิสุทธิ.)

## ๖.๒.๓ วิธีเจริญอุเบกขาภาวนา

อุเบกขาสีมาสัมภท

(๑) คนที่รัก      (๒) เพื่อนที่รักมาก

(๓) คนคู่เวร      (๔) ตนเอง

อุเบกขาภาวนาได้เฉพาะจตุตถฌาน

(วิสุทธิ.)

## ๖.๒.๔ วิธีการแผ่อุเบกขาจิต

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

## ๖.๒.๔ วิธีการแผ่อุเบกขาจิต

อุเบกขาสหคเตน เจตसा เอกัง ทิสํ ฌริตฺวา วิหฺรติ,  
ตถา ทุติยํ. ตถา ตติยํ. ตถา จตุตฺถํ.

อิติ อุทฺธมฺโธ ติริยํ สพฺพธิ สพฺพตฺตตํ สพฺพาวนฺตํ  
โลกัง **อุเบกขาสหคเตน เจตसा** วิปฺุเลน มหคฺคเตน  
อปฺปมาเณน อเวเรน อพฺยาปชฺเชน ฌริตฺวา วิหฺรติ.

(อภิ.วิ. ๓๕/๖๖๓ อัมปมัญญาวิภังค์)



## ๖.๒.๔ (๑) อโนธิโสพรรณา

สพฺเพ สตฺตา กมฺมสุสฺสกา โหหนฺติ.

สพฺเพ ปาณา กมฺมสุสฺสกา โหหนฺติ.

สพฺเพ ญฺุตา กมฺมสุสฺสกา โหหนฺติ.

สพฺเพ ปุคฺคฺลา กมฺมสุสฺสกา โหหนฺติ.

สพฺเพ อตฺตภาวปริยาปนฺนา กมฺมสุสฺสกา โหหนฺติ.

## ๖.๒.๔ (๒) โอธิโสพรรณา

สพฺพปา อิตถียโย กมฺมสุสกา โหนฺติ.

สพฺพเพ ปุริสา กมฺมสุสกา โหนฺติ.

สพฺพเพ อริยา กมฺมสุสกา โหนฺติ.

สพฺพเพ อนริยา กมฺมสุสกา โหนฺติ.

สพฺพเพ เทวา กมฺมสุสกา โหนฺติ.

สพฺพเพ มนุสฺสา กมฺมสุสกา โหนฺติ.

สพฺพเพ วินิปาติกา กมฺมสุสกา โหนฺติ.

## ๖.๒.๔ (๓) ทิสาพรรณา

สพฺเพ ปุรตฺถิมา ย สตฺตา กมฺมสฺสกา โหนฺติ.

สพฺเพ ปจฺฉิมา ย สตฺตา กมฺมสฺสกา โหนฺติ.

สพฺเพ อุตฺตราย สตฺตา กมฺมสฺสกา โหนฺติ.

สพฺเพ ทกฺขิณาย สตฺตา กมฺมสฺสกา โหนฺติ.

สพฺเพ ปุรตฺถิมา ย อนฺุทิสาย สตฺตา กมฺมสฺสกา โหนฺติ.

สพฺเพ ปจฺฉิมา ย อนฺุทิสาย สตฺตา กมฺมสฺสกา โหนฺติ.

## ๖.๒.๔ (๓) ทิสาพรรณา

สพฺเพ อุตฺตราย อนุทิสาย สตฺตา กมฺมสุสกา โหนฺติ.

สพฺเพ ทกฺขิณาย อนุทิสาย สตฺตา กมฺมสุสกา โหนฺติ.

สพฺเพ เหนฺจฺจิมาย ทิสาย สตฺตา กมฺมสุสกา โหนฺติ.

สพฺเพ อูปริมาย ทิสาย สตฺตา กมฺมสุสกา โหนฺติ.

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

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

(รวมอัปปนา ๕ + ๗ + ๑๒๐ = ๑๓๒)

สวัสดีครับ