

สมถวิปัสสนาในพระไตรปิฎก ตอนที่ ๔๙



สุภีร์ ทุมทอง

๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑

กรรมฐาน

๑. อนุสสติ ๑๐

๒. อัปปมัญญาภาวนา

๒.๑ เมตตาภาวนา

๒.๒ กรุณาภาวนา

๒.๓ มุทิตาภาวนา

๒.๔ อุเบกขาภาวนา

(๑) ได้อานิสงส์ ๑๑ ประการ

เมตตาย ภิกขเว เจโตวิมุตติยา อาเสวิตาย ภาวิตาย
พหุลีกตาย ยานีกตาย วตถุกตาย อณุจิตาย ปริจิตาย
สุสมารทธาย **เอกาทธานิสสา ปาฎิกงขา.**

กตเม เอกาทส: (๑) สุขํ สุขํ, (๒) สุขํ ปฏิพุชฌติ,
(๓) น ปาปกํ สุขํ ปสสตี, (๔) มนุสสานํ ปิโย โหติ,
(๕) อมนุสสานํ ปิโย โหติ, (๖) เทวตา รกขนติ,
(อ.เอกาทสก. ๒๔/๑๕ เมตตสูตร)

(๑) ได้อานิสงส์ ๑๑ ประการ

(๗) นาสุส อคฺคิ วา วิสํ วา สตุถํ วา กมฺติ,

(๘) ตุมฺหํ จิตฺตํ สมาธิยตี,

(๙) มุขวณฺโณ วิปฺปสํยตี, (๑๐) อสมมฺพุโฬห กาลํ กโรตี,

(๑๑) อุตฺตริ อปฺปฏีวิชฌนฺโต พุรหฺมโลกุปฺโค โหตี.

(อ.เอกาทสก. ๒๔/๑๕ เมตตสูตร)

(๒) ทำตามคำสอนพระศาสดา

[๕๓] อจฺฉราสงฺฆาตมตฺตํปี เจ ภิกฺขเว ภิกฺขุ เมตฺตาจิตฺตํ อาเสวติ,
อโย วุจฺจติ ภิกฺขเว ภิกฺขุ อริตฺตชฺฌาโน วิหฺรติ
สตุฏฺฐาสนกโร โอวาทปติกโร อโมหํ รกฺขปิณฺฑํ ภูณฺชติ,
โก ปน วาโท เย นํ พหุสฺสีกโรนฺติ.

[๕๔] อจฺฉราสงฺฆาตมตฺตํปี เจ ภิกฺขเว ภิกฺขุ เมตฺตาจิตฺตํ ภาเวติ,..

[๕๕] อจฺฉราสงฺฆาตมตฺตํปี เจ ภิกฺขเว ภิกฺขุ เมตฺตาจิตฺตํ มนฺสิกโรติ,..

(อ.เอกก. ๒๐)

(๒) ทำตามคำสอนพระศาสดา

อุภโตทณฺฑทเกนปิ จ ภิกฺขเว กกฺเคน โจรา โอจรกา
องฺคมงฺคานิ โอกนฺเตยฺยํ, ตตฺราปิ โย มโน ปทฺเสยฺย,
น เม โส เตน สาสนฺกโร.

ตตฺราปิ โว ภิกฺขเว เอวํ สิกฺขิตพฺพํ “น เจว โน
จิตฺตํ วิปริณฺตํ ภวิสฺสตี, น จ ปาปิกํ วาจํ นิจฺฉาเรสฺสาม,
หิตานุกมฺปิ จ วิหริสฺสาม เมตฺตจิตฺตา น โทสนฺตฺรา.
ตลฺลจ ปุคฺคลํ เมตฺตาสหคเตน เจตฺสา ผริตฺวา วิหริสฺสาม,

(ม.มฺ. ๑๒/๒๓๒-๒๓๓ กกจูฬมสูตร)

(๒) ทำตามคำสอนพระศาสดา

ตทารมมณณฺจ สพฺพาวนฺตํ โลกํ เมตฺตาสหคเตน เจตสา
วิปฺปเลน มหคฺคเตน อปฺปมาเณน อเวเรน อพฺยาปชฺเณน
ผริตฺวา วิหริสฺสามา”ติ. เอวณฺหิ โว ภิกฺขเว สิกฺขิตพฺพํ.

(ม.มฺ. ๑๒/๒๓๒-๒๓๓ กกจูปมสูตร)

(๓) กรรมฐานละพยาบาท

เตน จ ปน เมขิย ภิกขุณา อิมสุ ปญฺจสุ ฌมฺเมสุ ปตฺติฏฺฐาย
จตฺตารอ ฌมฺมา อุตฺตรี ภาเวตพฺพา :

อสฺสกา ภาเวตพฺพา รากสฺส ปหานาย,

เมตฺตา ภาเวตพฺพา พฺยาปาทสฺส ปหานาย,

อานาปานสฺสตี ภาเวตพฺพา วิตกฺกุปฺจเฉทาย,

อนิจฺจสยฺเย ภาเวตพฺพา อสฺมิมานสมฺมุคฺฆาตาย.

อนิจฺจสยฺเยโน หิ เมขิย อนตฺตสยฺเย สนฺจาทิ,

อนตฺตสยฺเย อสฺมิมานสมฺมุคฺฆาตํ ปาปฺเณติ, ทิฏฺฐเฐว ฌมฺเม นิพฺพานํ.

(ขุ.อิติ. ๒๕/๓๑ เมขิยสูตร)

(๓) กรรณฐานละพยาบาท

นาคํ ภิกขเว อญญํ เอกธมมํปี สมนุสฺสํสามิ,
เยน อนุปฺปนฺโน วา พยาปาโท นุปฺปชฺชติ, อุปฺปนฺโน วา
พยาปาโท ปหฺยติ, ยถยิทํ ภิกขเว **เมตฺตา เจโตวิมุตฺติ**.
เมตฺตํ ภิกขเว เจโตวิมุตฺตํ โยนิโส มนสิกโรโต อนุปฺปนฺโน
เจว พยาปาโท นุปฺปชฺชติ, อุปฺปนฺโน จ พยาปาโท ปหฺยติ.
(อ.อ.ก. ๒๐/๑๗)

(๓) กรรมฐานละพยาบาท

ปณฺธิเม ภิกฺขเว อาฆาตปฺภีวินยา,

ยตฺถ ภิกฺขุโน อุปฺปนฺโน อาฆาโต สพฺพโส ปฺภีวเนตพฺโพ.

กตเม ปณฺจ.

ยสฺมึ ภิกฺขเว ปุคฺคเล อาฆาโต ชาเยถ,

เมตฺตา ตสฺมึ ปุคฺคเล ภาเวตพฺพา,

เอวํ ตสฺมึ ปุคฺคเล อาฆาโต ปฺภีวเนตพฺโพ.

(อ.ปญจก. ๒๒/๑๖๑ ปฐมอาฆาตวินยสูตร)

(๓) กรรมฐานละพยาบาท

กรุณา ตสฺมี ปุคฺคเล ภาเวตพฺพา,..

อุเปกฺขา ตสฺมี ปุคฺคเล ภาเวตพฺพา,...

อสติอมนสิกาโร ตสฺมี ปุคฺคเล อาปชฺชิตพฺโพ,..

กมฺมสฺสกตา ตสฺมี ปุคฺคเล อธิฐฺฐาตพฺพา,

“กมฺมสฺสโก อยมายสฺมา กมฺมทายาโท กมฺมโยนิ

กมฺมพณฺธํ กมฺมปฏฺฐิสฺสรโณ, ยํ กมฺมํ กริสฺสตี

กลฺยาณํ วา ปาปกํ วา, ตสฺส ทายาโท ภวิสฺสตี”ติ,

(อ.ปญจก. ๒๒/๑๖๑ ปฐมอาฆาตวินยสูตร)

(๓) กรรมฐานละพยาบาท

ฉ นิสฺสรณียา ธาตุโย : อิธาวุโส ภิกฺขุ เอวํ วทေยฺย

‘เมตฺตา หิ โข เม เจโตวิมุตฺติ ภาวิตา พหุลีกตา ยานีกตา

วตฺถุกตา อนุญฺจิตา ปริจิตา สุตฺตมารทฺธา,

อถ จ ปน เม พยาปาโท จิตฺตํ ปริยาทาย ติฏฺฐตี’ติ.

โส ‘มา เหวณ’ติสฺส วจนีโย ‘มา อายสฺมา เอวํ อวจ,

มา ภควนฺตํ อพฺภากิขฺхи; น หิ สาธุ ภควโต อพฺภกฺขานํ;

น หิ ภควา เอวํ วทေยฺย.

(ที.ปา ๑๑/๓๒๖ สังคีตีสูตร)

(๓) กรรณฐานละพยาบาท

อฏฺฐานเมตํ อาวุโส อนวกาโส, ยํ เมตฺตํ
เจโตวิมุตฺตํ ภาวิตํ พหุลีกตํ ยานีกตํ
วตฺถุกตํ อณฺฺจิตํ ปริจิตํ สุตฺตํ,
อถ จ ปนสฺส พยาปาโท จิตฺตํ ปริยาทํ จสฺสตี,
เนตํ จานํ วิชฺชตี. **นิสฺสรณํ** เหนฺตํ อาวุโส พยาปาทสฺส,
ยทํ เมตฺตา เจโตวิมุตฺตี'ติ.

(ที.ปา ๑๑/๓๒๖ สังคีตสูตร)

(๓) กรรมฐานละพยาบาท

ปจวิสมํ ราชูล ภาวนํ ภาเวหิ,
ปจวิสมํ หิ เต ราชูล ภาวนํ ภาวยโต
อุปฺปนฺนา มนาปามนาปา ผสฺสา จิตฺตํ น ปรียาทาย จสฺสนฺติ.
เสยฺยถาปี ราชูล ปจวียา สฺจิมฺปี นิกฺขิปนฺติ, อสฺจิมฺปี นิกฺขิปนฺติ,
คฺคตมฺปี นิกฺขิปนฺติ, มุตฺตคตมฺปี นิกฺขิปนฺติ, เขฬคตมฺปี นิกฺขิปนฺติ,
ปฺพคตมฺปี นิกฺขิปนฺติ, โลหิตคตมฺปี นิกฺขิปนฺติ;
น จ เตน ปจวี อณฺเฏยติ वा हरायति वा शिक्वञ्चति वा.
(ม.ม. ๑๓/๑๑๙ มหาราหุโลวาทสูตร)

(๓) กรรมฐานละพยาบาท

อาโปสมํ ราชูล ภาวนํ ภาเวหิ,..

เตโชสมํ ราชูล ภาวนํ ภาเวหิ,..

วาโยสมํ ราชูล ภาวนํ ภาเวหิ,..

อากาสสมํ ราชูล ภาวนํ ภาเวหิ,..

(ม.ม. ๑๓/๑๑๙ มหาราหุโลวาทสูตร)

(๓) กรรมฐานละพยาบาท

เมตฺตํ ราหุล ภาวณํ ภาวะหิ, เมตฺตํ หิ เต ราหุล
ภาวณํ ภาวยโต, โย พยาปาโท, โส ปหิยิสฺสตี.

กรุณํ ราหุล ภาวณํ ภาวะหิ, กรุณํ หิ เต ราหุล
ภาวณํ ภาวยโต, ยา วิหะสา, सा ปหิยิสฺสตี.

มุทิตํ ราหุล ภาวณํ ภาวะหิ, มุทิตํ หิ เต ราหุล
ภาวณํ ภาวยโต, ยา อรตี, सा ปหิยิสฺสตี.

(ม.ม. ๑๓/๑๒๐ มหาราหุโลวาทสูตร)

(๓) กรรมฐานละพยาบาท

อุเพกขั ราหุล ภาวนั ภาวะหิ, อุเพกขั หิ เต ราหุล
ภาวนั ภาวยโต, โย ปฏิโฆ, โส ปหียิสฺสตี.

อสุภั ราหุล ภาวนั ภาวะหิ, อสุภั หิ เต ราหุล
ภาวนั ภาวยโต, โย ราโค, โส ปหียิสฺสตี.

อนิจฺจสณฺณั ราหุล ภาวนั ภาวะหิ, อนิจฺจสณฺณั หิ เต ราหุล
ภาวนั ภาวยโต, โย อสฺมิมาโน, โส ปหียิสฺสตี.

(ม.ม. ๑๓/๑๒๐ มหาราหุโลวาทสูตร)

(๓) กรรมฐานละพยาบาท

อานาปานสฺสตี ราหุล ภาวนํ ภาวเหหิ,
อานาปานสฺสตี หิ เต ราหุล ภาวิตา พหุลีกตา
มหปฺผลา โหติ มหานิสฺสา.

(ม.ม. ๑๓/๑๒๑ มหาราหุโลวาทสูตร)

สวัสดีครับ