

สมถวิปัสสนาในพระไตรปิฎก ตอนที่ ๕๐



สุภีร์ ทุมทอง

๙ มีนาคม ๒๕๖๑

กรรมฐาน

๑. อนุสสติ ๑๐
๒. อัปปมัญญาภาวนา
 - ๒.๑ เมตตาภาวนา
 - ๒.๒ กรุณาภาวนา
 - ๒.๓ มุทิตาภาวนา
 - ๒.๔ อุเบกขาภาวนา

๒.๑.๑ ประโยชน์ คุณค่า และอานิสงส์

(๑) ได้อานิสงส์ ๑๑ ประการ ได้แก่

- (๑) หลับสบาย (๒) ตื่นสบาย (๓) ไม่ฝันร้าย (๔) เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย (๕) เป็นที่รักของอมมนุษย์ทั้งหลาย (๖) เทวดารักษา (๗) ไฟ ยาพิษ ศาสดรา ไม่กล้ากราย (๘) จิตเป็นสมาธิได้เร็ว (๙) ผิวหน้าผ่องใส (๑๐) ไม่หลงลืมสติทำกาละ (๑๑) หากไม่ได้บรรลุคุณชั้นสูงจะไปเกิดพรหมโลก

๒.๑.๑ ประโยชน์ คุณค่า และอานิสงส์

- (๑) ได้้อานิสงส์ ๑๑ ประการ
- (๒) ทำตามคำสอนพระศาสดา
- (๓) ธรรมเนียมละพยาบาท
- (๔) ผลมากกว่าทานศีลเป็นต้น
- (๕) ได้ภพที่ยิ่งใหญ่บ่อยๆ
- (๖) ป้องกันงูกัดและป้องกันอมนุษย์
- (๗) ส่วนประกอบของอุโปสถมีองค์ ๙

(๓) กรรณฐานละพยาบาท

เตน จ ปน เมขิย ภิกขุณา อิมสุ ปณฺจสุ ฌมฺเมสุ ปตฺติฏฺจาย
จตฺตารุ ฌมฺมา อุตฺตริ ภาเวตพฺพา :

อสฺภา ภาเวตพฺพา รากสฺส ปหานาย,

เมตฺตา ภาเวตพฺพา พฺยาปาทสฺส ปหานาย,

อานาปานสฺสตี ภาเวตพฺพา วิตกฺกุปฺจเฉทาย,

อนิจฺจสญฺญา ภาเวตพฺพา อสฺมิมานสมฺมุคฺฆาตาย.

อนิจฺจสญฺญินฺโห หิ เมขิย อนตฺตสญฺญา สญฺจาตี,

อนตฺตสญฺญี อสฺมิมานสมฺมุคฺฆาตํ ปาปฺณาตี, ทิฏฺฐเชว ฌมฺเม นีพฺพานํ.

(ขุ.อิติ. ๒๕/๓๑ เมขิยสูตร)

(๓) กรรณฐานละพยาบาท

นาคํ ภิกขเว อญญํ เอกธมฺมํปี 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.เอกก. ๒๐/๑๗)

(๓) กรรมฐานละพยาบาท

ปณฺจิเม ภิกฺขเว **อาฆาตปฏิวินยา**,

ยตฺถ ภิกฺขุโน อูปฺปนฺโน อาฆาโต สพฺพโส ปฏิวิเนตฺตพฺโพ.

กตฺเม ปณฺจ.

ยสฺมึ ภิกฺขเว ปุคฺคเล อาฆาโต ชาเยถ,

เมตฺตา ตสฺมึ ปุคฺคเล ภาเวตฺตพฺพา,

เอวํ ตสฺมึ ปุคฺคเล อาฆาโต ปฏิวิเนตฺตพฺโพ.

(อ.ปณฺจก. ๒๒/๑๖๑ ปฐมอาฆาตวินยสูตร)

(๓) กรรมฐานละพยาบาท

กรุณา ตสฺมี ปุคฺคฺเล ภาเวตพฺพา,..

อุเปกฺขา ตสฺมี ปุคฺคฺเล ภาเวตพฺพา,..

อสติอมนสิกาโร ตสฺมี ปุคฺคฺเล อาปชชิตพฺโพ,..

กมฺมสฺสกตา ตสฺมี ปุคฺคฺเล อธิฏฺฐาตพฺพา,

“กมฺมสฺสโก อยมายสฺมา กมฺมทายาโท กมฺมโยนิ

กมฺมพนฺธุ กมฺมปฏฺฐิสฺรโณ, ยํ กมฺมํ กริสฺสตี

กฺลฺยาณํ วา ปาปกํ วา, ตสฺส ทายาโท ภวิสฺสตี”ติ,

(อ.ปญจก. ๒๒/๑๖๑ ปฐมอาฆาตวินยสูตร)

(๓) กรรมฐานละพยาบาท

ฉ นิสฺสรณียา ธาตุโย : อิธาวุโส ภิกฺขุ เอวํ วเทยฺย

‘เมตฺตา หิ โข เม เจโตวิมุตฺติ ภาวิตา พหุลีกตา ยานีกตา

วตฺถุกตา อนฺุจฺจิตา ปริจฺจिता สฺสมารทฺธา,

อถ จ ปน เม พฺยาปาโท จิตฺตํ ปริยาทาย ติฏฺฐตี’ติ.

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

มา ภควนฺตํ อพฺภากฺกฺขิ; น หิ สาธุ ภควโต อพฺภกฺขานํ;

น หิ ภควา เอวํ วเทยฺย.

(ที.ปา ๑๑/๓๒๖ สังคีตีสูตร)

(๓) กรรมฐานละพยาบาท

อฏฺฐานเมตฺ อาวุโส อนวกาโส, ยํ เมตฺตํ
เจโตวิมุตฺติยา ภาวิตํ พหุลีกตํ ยานีกตํ
วตฺถุกตํ อนฺุจฺจิตํ ปริจฺจิตํ สฺสมารทฺธํ,
อถ จ ปนสฺส พยาปาโท จิตฺตํ ปริยาทํ จสฺสตี,
เนตฺ จานํ วิชฺชตี. **นิสฺสรณํ เหนฺตํ อวุโส พยาปาทสฺส,**
ยทฺทํ เมตฺตา เจโตวิมุตฺตี'ตี.

(ที.ปา ๑๑/๓๒๖ สังคีตีสูตฺร)

(๓) กรรมฐานละพยาบาท

ปจวีสมํ ราชูล ภาวนํ ภาเวหิ,

ปจวีสมํ หิ เต ราชูล ภาวนํ ภาวยโต

อุปฺปนฺนา มนาปามนาปา ผสฺสา จิตฺตํ น ปริยาทาย ฐสฺสนฺติ.

เสยฺยถาปี ราชูล ปจวียา สฺจิมฺปี นิกฺขิปนฺติ, อสฺจิมฺปี นิกฺขิปนฺติ,

คฺฤคฺคตมฺปี นิกฺขิปนฺติ, มุตฺตคฺคตมฺปี นิกฺขิปนฺติ, เขฬคฺคตมฺปี นิกฺขิปนฺติ,

ปุพฺพคฺคตมฺปี นิกฺขิปนฺติ, โลหิตคฺคตมฺปี นิกฺขิปนฺติ;

น จ เตน ปจวี อภฺนฺนียตี วา หารายตี วา ชิกฺขุจฺฉตี วา.

(ม.ม. ๑๓/๑๑๙ มหาราหุโลวาทสูตร)

(๓) กรรณฐานละพยาบาท

อาโปสมํ ราชูล ภาวนํ ภาเวหิ,..

เตโชสมํ ราชูล ภาวนํ ภาเวหิ,..

วาโยสมํ ราชูล ภาวนํ ภาเวหิ,..

อากาสสมํ ราชูล ภาวนํ ภาเวหิ,..

(ม.ม. ๑๓/๑๑๙ มหาราหุโลวาทสูตร)

(๓) กรรมฐานละพยาบาท

เมตต์ ราहुล ภาวนํ ภาวะหิ, เมตต์ หิ เต ราहुล
ภาวนํ ภาวยโต, โย พยาปาโท, โส ปหียิสฺสตี.

กรุณ ราहुล ภาวนํ ภาวะหิ, กรุณ หิ เต ราहुล
ภาวนํ ภาวยโต, ยา วิหเสสา, सा ปหียิสฺสตี.

มุทิต ราहुล ภาวนํ ภาวะหิ, มุทิต หิ เต ราहुล
ภาวนํ ภาวยโต, ยา อรตี, सा ปหียิสฺสตี.

(ม.ม. ๑๓/๑๒๐ มหาราहुโลวาทสูตร)

(๓) ธรรมเนียมฐานละพยาบาท

อุปกุขิ ราชุล ภาวนั ภาวเหหิ, อุปกุขิ หิ เต ราชุล
ภาวนั ภาวยโต, โย ปฎิโฆ, โส ปหียิสสตี.

อสุภั ราชุล ภาวนั ภาวเหหิ, อสุภั หิ เต ราชุล
ภาวนั ภาวยโต, โย ราโค, โส ปหียิสสตี.

อนิจจสณนั ราชุล ภาวนั ภาวเหหิ, อนิจจสณนั หิ เต ราชุล
ภาวนั ภาวยโต, โย อสมิมาโน, โส ปหียิสสตี.

(ม.ม. ๑๓/๑๒๐ มหาราหุโลวาทสูตฺร)

(๓) กรรมฐานละพยาบาท

อานาปานสุสติ ราหุล ภาวนํ ภาเวหิ,
อานาปานสุสติ หิ เต ราหุล ภาวิตา พหุลีกตา
มหปผลา โหติ มหานิสํสา.

(ม.ม. ๑๓/๑๒๑ มหาราหุโลวาทสูตร)

(๕) ผลมากกว่าทานศีลเป็นต้น

โย ภิกขเว ปุพฺพณฺ्हสมยํ โอกฺขาสตํ ทานํ ทททยฺย,

โย มชฺฌนฺ्हิกสมยํ โอกฺขาสตํ ทานํ ทททยฺย,

โย สายนฺ्हสมยํ โอกฺขาสตํ ทานํ ทททยฺย,

โย วา ปุพฺพณฺ्हสมยํ อนฺตมฺโส คทฺทฺหนมตฺตมฺปิ เมตฺตจิตฺตํ ภาเวยฺย,

โย วา มชฺฌนฺ्हิกสมยํ อนฺตมฺโส คทฺทฺหนมตฺตมฺปิ เมตฺตจิตฺตํ ภาเวยฺย,

โย วา สายนฺ्हสมยํ อนฺตมฺโส คทฺทฺหนมตฺตมฺปิ เมตฺตจิตฺตํ ภาเวยฺย.

อิทํ ตโต มหปฺพลตรํ.

(สํ.นិ. ๑๖/๒๒๖ โอกฺขาสูตฺร)

(๔) ผลมากกว่าทานศีลเป็นต้น

...โย จ ปสนุนจิตโต พุทธธมฺจ ธมฺมธมฺจ สัมมธมฺจ **สรณํ** คจฺเจยฺย,

โย จ ปสนุนจิตโต **สิกฺขาปทานิ** สมาทึเยยฺย : ปาณาติปาตา
เวรมณี ... สุราเมรยมชฺชปมาทฏฺฐานา เวรมณี

โย จ อนุตฺมโส คทฺฑุหนมตฺตมฺปี **เมตฺตจิตฺตํ** ภาเวยฺย,

โย จ อจฺฉราสงฺฆาตมตฺตมฺปี **อนิจฺจสยฺมํ** ภาเวยฺย,

อิทํ ตโต มหปฺผลตรํ.

(อ.นวก. ๒๓/๒๐ เวลामสูตร)

(๕) ได้ภาพที่ยิ่งใหญ่บ่อยๆ

มา ภิกขเว ปุณฺณานํ ภายิตถ,
สุขเสตํ ภิกขเว อธิวจนํ ยทิทํ ปุณฺณานนฺติ.
อภิชานามิ โข ปนาหํ ภิกขเว ที่ฆรตฺตํ กตानํ ปุณฺณานํ
ที่ฆรตฺตํ อิกฺขํ กนฺตํ มนาปํ วิปากํ ปจฺจนฺนฺตํ.
สฺตฺต วสฺसानิ **เมตฺตจิตฺตํ** ภาเวสี,
สฺตฺต วสฺसानิ เมตฺตจิตฺตํ ภาเวตฺวา
สฺตฺต สํวณฺณวิวณฺณกปฺเป นยิมํ โลกํ ปุณาคมาสี,

(อ.สตฺตก. ๒๓/๖๒ เมตฺตสุตฺร)

(๕) ได้ภพที่ยิ่งใหญ่บ่อยๆ

สํวณฺณฺมาเน สุทาหํ ภิกฺขเว โลก อากฺขรฺรูปโค โหมิ

วิวณฺณฺมาเน โลก สุณฺณํ พุรฺหมวิมานํ อุปฺปชฺชามิ.

ตตฺร สุทํ ภิกฺขเว พุรฺหฺมา โหมิ มหาพุรฺหฺมา อภิกฺกุ

อนภิกฺกุโต อณฺณทตฺถุทโส วสวตฺตี.

ฉตฺตีสกฺขตฺตํ โข ปนาหํ ภิกฺขเว สกฺโก อโหสิ เทวานมินฺโท,

(อ.สตฺตก. ๒๓/๖๒ เมตตสุตฺร)

(๕) ได้ภพที่ยิ่งใหญ่บ่อยๆ

อเนกस्तกขตตุ้ ราชา อโหสี **จกุกวตตี** ฌมมิโก ฌมมราชา
จาตุรนต์ วิชิตาวิ ชนปทตถาวรียปตโต สตตรตนสมนนาคโต.
ตสฺส มยหํ ภิกขเว อิมานิ สตฺต รตฺนानิ อหฺสฺสุ. เสยฺยถิํ :
จกุกฺรตํ หตฺถิรตํ อสฺสรตํ มณฺเฑรตํ อิตฺถิรตํ คหปตฺติรตํ
ปริณายกฺรตนเมว สตฺตมํ. ปโรสหสฺสํ โข ปน เม ภิกขเว ปุตฺตา
อหฺสฺสุ สุรฺา วีรํครูปา ปฺรเสนปฺมทฺทนา. โส อิมํ ปจฺวี
สาครปฺรียนตํ อทณฺเฑน อสฺตเถน ฌมฺเมน อภิวิชฺย อชฺฌาวสี.

(อ.สตฺตก. ๒๓/๖๒ เมตตสุตฺร)

(๖) ป้องกันงูกัดและป้องกันมนุษย์

น หิ นฺนุ โส ภิกฺขเว ภิกฺขุ จตฺตารี อหิราชกุลานิ
เมตฺเตน จิตฺเตน ผริ. สเจ หิ โส ภิกฺขเว ภิกฺขุ
จตฺตารี อหิราชกุลานิ เมตฺเตน จิตฺเตน ผเรยฺย,
น หิ โส ภิกฺขเว ภิกฺขุ อหิณา ทฏฺโฐ กาลํ กเรยฺย.
กตมานิ จตฺตารี. วิรูปกฺขํ อหิราชกุลํ เอราปถํ อหิราชกุลํ
ฉพฺยาปุตฺตํ อหิราชกุลํ กณฺหาโคตมกํ อหิราชกุลํ.

(อ.จตุกก. ๒๑/๖๗ อหิราชสูตร)

(๖) ป้องกันงูกัดและป้องกันมนุษย์

อนุชานามิ ภิกฺขเว อิมานิ จตฺตาริ อหิราชกุลานิ
เมตฺเตน จิตฺเตน ปริตฺตํ อตฺตคฺคฺตฺติยา อตฺตรกฺขาย
อตฺตปริตฺตายาตี.

วิรูปกฺเขหิ เม เมตฺตํ	เมตฺตํ	เอราปเกหิ เม
ฉพฺยาปฺตฺเตหิ เม เมตฺตํ	เมตฺตํ	กณฺหาโคตมเกหิ จ.
อปาทเกหิ เม เมตฺตํ	เมตฺตํ	ทีปาทเกหิ เม.
จตุปฺปเทหิ เม เมตฺตํ	เมตฺตํ	พหุปฺปเทหิ เม.

(อ.จตุกก. ๒๑/๖๗ อหิราชสูตร)

(๖) ป้องกันงูกัดและป้องกันอมนุษย์

เสยฺยถาปี ภิกฺขเว ยานิกานิจि कुलानि
पहुत्तिकानि अप्पपुरिसानि,
तानि सुप्ธसियानि โหนฺติ โจเรहि कुम्ภत्तेनเกहि.
เอวเมว โข ภิกฺขเว ยสฺส กสฺสจि ภิกฺขุโน เมตฺตา
เจโตวิมุตฺติ อภาวิตา อพหุสีกตา,
โส सुप्ธसियो โหติ อมนุษย์เสहि.

(สํ.น. ๑๖/๒๒๕ กุลสูตร)

(๖) ป้องกันงูกัดและป้องกันมนุษย์

เสยฺยถาปี ภิกฺขเว ยานิกานิจิ กุลานิ
อปฺปตฺถิกานิ พหุปรีสานิ,
ตานิ ทุปฺปธฺสียานิ โหนฺติ โจเรหิ กุมฺภตฺถนเกหิ.
เอวเมว โข ภิกฺขเว ยสฺส กสฺสจि ภิกฺขุโน เมตฺตา
เจโตวิมุตฺติ ภาวิตา พหุสีกตา,
โส ทุปฺปธฺสियो โหติ อมนุสฺเสหิ.

(สํ.นํ. ๑๖/๒๒๕ กุสสุตร)

(๖) ป้องกันงูกัดและป้องกันอมนุษย์

เสยฺยถาปี ภิกฺขเว สตฺติ ตินฺหผลา, อถ ปุริโส อาคจฺฉะยฺย

“อหํ อิมํ สตฺติ ตินฺหผลํ ปาณินา วา มุญฺจินา วา ปฏิเลนฺนิสฺสามิ

ปฏิโกฏฺฐุสฺสามิ ปฏิวฏฺฐุสฺสามิ”ติ. ตํ ก็ มณฺยถ ภิกฺขเว,

ภพฺโพ นุ โข โส ปุริโส อมํ สตฺติ ตินฺหผลํ ปาณินา วา มุญฺจินา วา

ปฏิเลนฺนํ ตํ ปฏิโกฏฺฐํ ตํ ปฏิวฏฺฐํ ตุนฺติ.

โน เหนฺตํ ภาณฺเต. ตํ กิสฺส เหนฺตํ. อสุ หิ ภาณฺเต สตฺติ ตินฺหผลา น

สุกรา ปาณินา วา มุญฺจินา วา ปฏิเลนฺนํ ตํ ปฏิโกฏฺฐํ ตํ ปฏิวฏฺฐํ ตํ.

ยาวเทว จ ปน โส ปุริโส กิลมถสฺส วิฆาตสฺส ภาคี อสฺสาตี.

(สํ.นិ. ๑๖/๒๒๗ สัตตีสสูตร)

(๖) ป้องกันงูกัดและป้องกันมนุษย์

เอวเมว โข ภิกขเว ยสฺส กสฺสจि ภิกฺขุโน เมตฺตา

เจโตวิมุตฺติ ภาวิตา พหุสีกตา ยานีกตา วตฺถุกตา

อนฺฺจिता ปริจิตา สฺสมารทฺธา.

ตสฺส เจ อมนุสฺโส จิตฺตํ ขิปิตพฺพํ มณฺเวยย.

อถ โข เสวอ อมนุสฺโส กิลมถสฺส วิฆาตสฺส ภาคิ อสฺส.

(สํ.นํ. ๑๖/๒๒๗ สัตตีสุตฺร)

(๖) ป้องกันงูกัดและป้องกันอมนุษย์

กรณียมตถกุสเลน ยนต์ สนต์ ปท อภิสเมจจ
สกโก อช จ สหช จ สุวโจ จสส มุฑ อนติมานี.
สนตุสสโก จ สุภโร จ อปปกิจโจ จ สลลหุกวุตติ
สนตินุทธิโย จ นิปโก จ อปปคพโภ กุเลสฺ อนนุคิฑโธ.
น จ ขุททำ สมาจเร กิณจิ เยน วิณญฺ ปเร อุปวเทยฺยํ
สุขิโน วา เขมิโน โหนตุ สพเพ สตฺตา ภวนตุ สุขิตตฺตา...

(ขุ.ขุ. ๒๕ เมตตสูตร)

(๖) ป้องกันงูกัดและป้องกันอมนุษย์

- | | |
|-----------------------------------------------------|--------------------------------------|
| [๒๙๖] สุปปพุทธํ ปพฺพชฺฌนฺตํ
เยสํ ทิวา จ รัตฺโต จ | สทา โคตมสาวกา
นิจจํ พุทฺธคตา สติ. |
| [๒๙๗] สุปปพุทธํ ปพฺพชฺฌนฺตํ
เยสํ ทิวา จ รัตฺโต จ | สทา โคตมสาวกา
นิจจํ ธรรมคตา สติ. |
| [๒๙๘] สุปปพุทธํ ปพฺพชฺฌนฺตํ
เยสํ ทิวา จ รัตฺโต จ | สทา โคตมสาวกา
นิจจํ สัมมคตา สติ. |

(ขุ.ธ. ๒๕ ทารุสากฎีกาวตฺถุ)

(๖) ป้องกัณฐกัถและป้องกัณฐอมนุชย์

- [๒๙๙] สุปปพุทฐํ ปพุชฌนุติ สทา โคตมสาวกา
เยสํ ทิวา จ รตโต จ นิจจํ กายคตา สติ.
- [๓๐๐] สุปปพุทฐํ ปพุชฌนุติ สทา โคตมสาวกา
เยสํ ทิวา จ รตโต จ อหีสาย รโต มโน.
- [๓๐๑] สุปปพุทฐํ ปพุชฌนุติ สทา โคตมสาวกา
เยสํ ทิวา จ รตโต จ ภาวนาย รโต มโน.

(ขุ.ธ. ๒๕ ทารุสากฎีกวตถุ)

สวัสดีครับ