

สมถวิปัสสนาในพระไตรปิฎก ตอนที่ ๕๒



สุภีร์ ทุมทอง

๑๑ พฤษภาคม ๒๕๖๑

กรรมฐาน

๑. อнуสสติ ๑๐

๒. อัปปมัญญาภาวนา

๒.๑ เมตตาภาวนา

๒.๑.๑ ประโยชน์ คุณค่า และอานิสงส์

๒.๑.๒ วิธีเจริญเมตตา

๒.๒ กรุณาภาวนา

๒.๓ มุทิตาภาวนา

๒.๔ อุเบกขาภาวนา

๒.๑.๑ ประโยชน์ คุณค่า และอานิสงส์

- (๑) ได้อานิสงส์ ๑๑ ประการ
- (๒) ทำตามคำสอนพระศาสดา
- (๓) กรรมฐานละพยาบาท
- (๔) ผลมากกว่าทานศีลเป็นต้น
- (๕) ได้ภพที่ยิ่งใหญ่บ่อยๆ
- (๖) ป้องกันงูกัดและป้องกันอมนุษย์
- (๗) ส่วนประกอบของอุโปสถมีองค์ ๙
- (๘) เป็นพรหมวิหาร หรือ อัปมัณฺญาวิหาร
- (๙) เป็นมรรคข้อสัมมาสังกัปปะ
- (๑๐) ปฏิบัติไม่ผิด
- (๑๑) คิดดีเสริมปัญญาพาไปนิพพาน

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

(๑๒) รู้จักเลือกคิด

ตสฺส เจ อานนุท ภิกฺขุโน อิมินา วิหาเรณ วิหฺรโต
วิตกฺกาย จิตฺตํ นมตี. “โส เยเม วิตกฺกา หีนา คมฺมา โปถุชฺชนิกา
อนรียา อนตฺถสฺสยฺหิตา น นิพฺพิทาย น วิราคาย น นีโรธาย
น อุปสมาย น อภิญญาย น สมฺโพธาย น นิพฺพานาย สํวตฺตนฺตี.
เสยฺยถิํ. กามวิตกฺโก พยาปาทวิตกฺโก วิหีสาวิตกฺโก,
อิตฺติ เอวรูปे วิตกฺเก น วิตกฺเกสฺสามิ”ติ,
อิตฺติห ตตฺถ สมฺปชาโน โหตี.

(ม.อ. ๑๔/๑๘๙ มหาสุญญตสูตร)

(๑๒) รู้จักเลือกคิด

เย จ โข อิมะ อานนุท วิตกุกา อริยา นียยานิกา
นียยนุติ ตกฺกรสุส สมมา ทุกฺขกฺขยาเย. เสยฺยถึทำ.
เนกฺขมฺมวิทกุกะ อพฺยาปาทวิทกุกะ อวิหึสาวิทกุกะ.
อิติ เอวรูปะ วิตกุกะ วิตกุกะสุสามิ”ติ,
อิติห ตตฺถ สมฺปชาโน โหติ.

(ม.อ. ๑๔/๑๘๙ มหาสุญญตสูตร)

(๑๓) คิดเพื่อทำกายวาจาให้บริสุทธิ์

กตโม จ คหปตโย อตตูปนายิโก ฌมมปริยาโย.

อิธ คหปตโย อริยสาวโก อิติ ปฏิสณจิกขติ

“อหํ โขสมิ ชีวิตุกาโม อมริตูกาโม สุขกาโม ทุกขปฺปฏิกฺกุล.

โย โข มํ ชีวิตูกามํ อมริตูกามํ สุขกามํ ทุกขปฺปฏิกฺกุลํ ชีวิตา โวโรเปยฺย,

น เมตํ อสฺส ปิยํ มนนาปํ. อหฺนฺจเว โข ปน ปรํ ชีวิตูกามํ อมริตูกามํ

สุขกามํ ทุกขปฺปฏิกฺกุลํ ชีวิตา โวโรเปยฺย,

ปรสฺสปี ตํ อสฺส อปฺปิยํ อมนนาปํ.

(สํ.ม. ๑๙/๑๐๐๓ เวฬุทวารายยสูตร)

(๑๓) คิดเพื่อทำกายวาจาให้บริสุทธิ์

โย โข มุยายํ ฌมฺโม อปฺปิโย อมณาโป,
ปรสฺสเปโส ฌมฺโม อปฺปิโย อมณาโป.

โย โข มุยายํ ฌมฺโม อปฺปิโย อมณาโป,
กถาหํ ปรนฺเตน สลฺโลเชยฺยน”ติ.

โส อิติ ปฏฺิสงฺขาย อตฺตนา จ ปาณาติปาตา ปฏฺิวิริโต โหติ,
ปรณฺจ ปาณาติปาตา เวรมณฺิยา สมาทเปติ,
ปาณาติปาตา เวรมณฺิยา จ วณฺฺณํ ภาสตี,
เอวมสฺสายํ กายสมาจาโร ติโกฏฺิปริสฺสุทฺโธ โหติ.

(สํ.ม. ๑๙/๑๐๐๓ เวฬุทวารายยสุตฺร)

(๑๔) เป็นคุณธรรมคุณกรรม

ปณฺจหิ ภิกฺขเว องฺเคหิ สมนฺนาคตา วาจา **สุภาสิตา**
โหติ โน ทุพฺภาสิตา, อนวชฺชา จ อนนฺวชฺชา จ วิญญฺณํ.
กตเมหิ ปณฺจหิ. กาเลน จ ภาสิตา โหติ,(๑)
สจฺจา จ ภาสิตา โหติ, (๒) สณฺหา จ ภาสิตา โหติ,(๓)
อตุถสญฺหิตา จ ภาสิตา โหติ,(๔)
เมตฺตจิตฺเตน จ ภาสิตา โหติ.(๕)

(อ.ฉก.ก. ๒๒/๑๙๘ วาจาสูตร)

(๑๔) เป็นคุณธรรมคุณกรรม

ฉยิเม ภิกฺขเว ฌมฺมา สารณียา. กตเม ฉ.

อิธ ภิกฺขเว ภิกฺขุโน เมตฺตํ กายกมฺมํ ปจฺจุปฺภุจิตฺํ โหติ

สพฺรหฺมจารีสฺสุ อาวิ เจว รโห จ. (๑)

ปฺน จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุโน เมตฺตํ วจีกมฺมํ ปจฺจุปฺภุจิตฺํ โหติ

สพฺรหฺมจารีสฺสุ อาวิ เจว รโห จ. (๒)

ปฺน จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุโน เมตฺตํ มโนกมฺมํ ปจฺจุปฺภุจิตฺํ โหติ

สพฺรหฺมจารีสฺสุ อาวิ เจว รโห จ. (๓)

(อ.ฉก. ๒๒/๑๑ ปฐมสาราณียสูตร)

(๑๔) เป็นคุณธรรมคุณกรรม

ปุ่น จปรํ ภิกขเว ภิกขุ เย เต ลาภา ฌมมิกา
ฌมมลทธา อนุตมโส ปตฺตปริยาปนฺนมนตฺตมปี,
ตถารูปเหิ ลาเภหิ อပ္ปฏิวิทฺตโกคิ โหติ
สีลวณฺเตหิ สพฺรหฺมจารีหิ สาธารณโกคิ. (๔)

(อ.ฉก. ๒๒/๑๑ ปฐมสาราณียสูตร)

(๑๔) เป็นคุณธรรมคุณกรรม

ปูน จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ ยานิ ตานิ สีลानิ อฆณฑานิ
อจฺฉิทฺถานิ อสพฺลानิ อกมฺมาसानิ ภูชิสฺसानิ วิณฺญูปสฺสุจฺจานิ
อปฺรามภฺจฺจานิ สมฺมาธิสํวตฺตนิกาณิ, ตถารูเปหิ สีเลหิ
สีลสามณฺณคโตะ วิหฺรติ สพฺรหฺมจารีหิ อาวิ เจว รโห จ. (๕)

ปูน จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ ยายํ ทิฏฺฐิจิ อริยา นียยานิกา
นียยาติ ตกฺกรสฺส สมฺมาทกฺขกฺขยาย, ตถารูปาย ทิฏฺฐิจิยา
ทิฏฺฐิจิสามณฺณคโตะ วิหฺรติ สพฺรหฺมจารีหิ อาวิ เจว รโห จ. (๖)

(อ.ฉก. ๒๒/๑๑ ปฐมสาราณียสูตร)

(๑๔) เป็นคุณธรรมคุณกรรม

ปลงจหิ โข คหปติปุตฺต จาเนหิ กุลปุตฺเตน
อุปริมา ทิสสา สมณพฺราราหมณา ปจฺจุปฺภูจาทพฺพา:
เมตฺเตน กายกมฺเมน, เมตฺเตน วจฺจิกมฺเมน,
เมตฺเตน มโนกมฺเมน,
อนาวภูทวารตาย, อามิสานุပ္ปทาเนน.
(ที.ปา. ๑๑/๒๗๒ สิงคาลสูตร)

(๑๔) เป็นคุณธรรมคุณกรรม

อิเมหิ โข คหปติปุตฺต ปญฺจหิ จาเนหิ กุลปุตฺเตน
อุปริมา ทิสสา สมณพฺราราหมณา ปจฺจุปฺภุจिता
ฉหิ จาเนหิ กุลปุตฺตํ อนุกมฺปนฺติ:
ปาปา นิวาเรณฺติ, กลฺยาเณ นิเวเสณฺติ,
กลฺยาเณน มนฺสา อนุกมฺปนฺติ, อสฺสุตฺตํ สาเวณฺติ,
สุตฺตํ ปรีโยทเปณฺติ, สคฺคสฺส มคฺคํ อัจฺจิกฺขณฺติ.
(ที.ปา. ๑๑/๒๗๒ สิงคาลสูตร)

(๑๔) เป็นคุณธรรมคุณกรรม

ปลงจหิ ภิกขเว ฌมเมหิ สมนุภาคโต คิลานุปฏฐาโก

อลัม คิลานัม อุปฏฐาตุ. กตเมหิ ปลงจหิ.

ปฏฺวิพล โหติ เภสชชัม สัมวิธาตุ, (๑) สปปายาสปปายัม ชานาติ,

อสปปายัม อปนาเมติ, สปปายัม อุปนาเมติ, (๒)

เมตตจิตโต คิลานัม อุปฏฐาติ โน อามิสนฺตโร, (๓)

อเชคฺจฉี โหติ อฺจฺจารัม วา ปสฺสาวัม วา วนฺตัม วา เขฬัม วา นีหริตุ, (๔)

ปฏฺวิพล โหติ คิลานัม กาเลน กาลัม ฌมฺมียา กถาย สนฺทสฺเสตุ

สมาทเปตุ สมฺตเตเชตุ สมฺปหฺมฺเสตุ. (๕)

(อ.ปลงจก. ๒๒/๑๒๔ ทุติยอุปัฏฐากสูตร)

กรรมฐาน

๑. อานุสสติ ๑๐

๒. อัปปมัญญาภาวนา

๒.๑ เมตตาภาวนา

๒.๑.๑ ประโยชน์ คุณค่า และอานิสงส์

๒.๑.๒ วิธีเจริญเมตตา

๒.๒ กรุณาภาวนา

๒.๓ มุทิตาภาวนา

๒.๔ อุเบกขาภาวนา

๒.๑.๒ วิธีเจริญเมตตา

- (๑) พิจารณาให้เห็นโทษของความโกรธ
และอาานิสงส์ของขันธ์
- (๒) บุคคลที่เป็นโทษแก่เมตตาภาวนา
- (๓) ลำดับบุคคลในการเจริญเมตตาภาวนา
- (๔) วิธีการแผ่เมตตา ๓ แบบ

(๑) พิจารณาให้เห็นโทษของความโกรธและอาณิสต์ของขันธ์

โทโส ภิกขเว อนฺตรามโล อนฺตราอมิตฺโต อนฺตราสปตฺโต
อนฺตราวธโก อนฺตราปจฺจตฺถิโก,..

อนตฺถชนโน โทโส โทโส จิตฺตปฺปกอปโน
ภยมนฺตรโต ชาตํ ตํ ชโน นาวพฺุชฺฌติ.

ทฺุฏฺฐโธ อตฺถํ น ชานาติ ทฺุฏฺฐโธ ฌมฺมํ น ปสฺสตี
อนฺธตมํ ตทา โหตี ยํ โทโส สหเต นรํ.

ขุ.อิติ. ๒๕/๘๘ อังตรามลสูตร

(๑) พิจารณาให้เห็นโทษของความโกรธและอานิสงส์ของขันติ

รตฺโต โข อาวุโส ราเคนน อภิกฺขโต ...

ทุณฺณโจ โข อาวุโส โทเสนน อภิกฺขโต ...

ปริยาทินฺนจิตฺโต อตฺตพฺยาพาทายปี เจเตติ,

ปรพฺยาพาทายปี เจเตติ, อุกฺกยพฺยาพาทายปี เจเตติ,

เจตสิกํปี ทุกฺขํ โทมนนฺสํ ปฏฺฐิสฺเวเทติ.

(อ.ติก. ๒๐/๗๒ ฉัณฺนสูตร)

(๑) พิจารณาให้เห็นโทษของความโกรธและอานิสงส์ของขันติ

โทษ ปหีนเ เนว อตฺตพฺยาพาราธายปี เจเตติ,
น พรพฺยาพาราธายปี เจเตติ,
น อุกฺกยพฺยาพาราธายปี เจเตติ,
น เจตสิกํ ทุกฺขํ โทมนสฺสํ ปฏฺฐิสฺสเวเตติ.

(อ.ติก. ๒๐/๗๒ ฉัณนสูตร)

(๑) พิจารณาให้เห็นโทษของความโกรธและอาณิสต์ของขันตี

ทุณฺณโจ โข อาวุโส โทเสน อภิกฺขุโต ปริยาทินฺนจิตฺโต

กาเยน ทุจฺจริตฺ จรติ, วาจาเย ทุจฺจริตฺ จรติ,

มมฺสา ทุจฺจริตฺ จรติ.

โทเส ปหิเน เนว กาเยน ทุจฺจริตฺ จรติ,

น วาจาเย ทุจฺจริตฺ จรติ, น มมฺสา ทุจฺจริตฺ จรติ.

(อ.ติก. ๒๐/๗๒ ฉัณฺนสูตร)

(๑) พิจารณาให้เห็นโทษของความโกรธและอาณิสต์ของขันติ

ทุณฺณโจ โข อารุโส โทเสน อภิกฺขโต ปริยาทินฺนจิตฺโต
อตฺตตถปิ ยถาภูตํ นปฺปชานาติ, ปรตฺถปิ ยถาภูตํ นปฺปชานาติ,
อุภยตฺถปิ ยถาภูตํ นปฺปชานาติ.

โทเส ปหิเน อตฺตตถปิ ยถาภูตํ ปชานาติ,
ปรตฺถปิ ยถาภูตํ ปชานาติ, อุภยตฺถปิ ยถาภูตํ ปชานาติ.

(อ.ติก. ๒๐/๗๒ ฉัณฺนสูตร)

(๑) พิจารณาให้เห็นโทษของความโกรธและอาณิสต์ของขันติ

โทโส โข อาวุโส อนุชกรโณ อจกขุกรโณ
อณฺณกกรโณ ปณฺณานิโรธิโก วิฆาตปกฺขิโก
อนิพฺพานสํวตฺตนิโก.

มฺุโฬห โข อาวุโส โมเหฺน อภิกฺุโต ...

(อ.ติก. ๒๐/๗๒ ฉัณฺนสฺุตร)

สวัสดีครับ