

สมถวิปัสสนาในพระไตรปิฎก ตอนที่ ๕๘



สุภีร์ ทুমทอง

๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๑

กรรมฐาน

๑. อนุสสติ 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
และอานิสงส์ของขันติ
๒. บุคคลที่เป็นโทษแก่เมตตาภาวนา
๓. ลำดับบุคคลในการเจริญเมตตาภาวนา
๔. วิธีการแผ่เมตตา ๓ แบบ
๕. อุบายบรรเทาความโกรธ

๕. อุบายบรรเทาความโกรธ

- (๑) เจริญเมตตาให้มากขึ้น
- (๒) พิจารณาโอวาทของพระพุทธเจ้า
- (๓) เลือกมนสิการ
- (๔) พิจารณาเรื่องกรรม
- (๕) พิจารณาตน
- (๖) พิจารณาความสัมพันธ์กันในสังสารวัฏ
- (๗) พิจารณาแยกธาตุเป็นต้น
- (๘) พิจารณาบุพพเจริยาของพระพุทธเจ้า

(๕) พิจารณาเรื่องกรรม

ตตฺถ อตฺตโน ตาว เอํ ปรุจฺจเวกฺขิตพฺพา
อมฺโภ ตํวํ ตสฺส กุทฺโธ ก็ กริสฺสสิ,
นฺนุ ตเวเวตํ โทสนิทานํ กมํ อนตฺถาย สํวตฺติสฺสตี,
กมฺมสฺสโก หิ ตํวํ กมฺมทายาทอ กมฺมโยนิ กมฺมพนฺธุ
กมฺมปฏฺฐสรโณ. ยํ กมํ กริสฺสสิ, ตสฺส ทายาทอ ภวิสฺสสิ.

(วิสุทฺธิ.)

(๕) พิจารณาเรื่องกรรม

อิทฺถจฺ เต กมฺมํ เนว สฺมมาสมฺโพธิํ น ปจฺเจกฺโพธิํ
น สํวกฺกมฺมํ

น พุรฺหมตฺตสฺส กตฺตจฺกฺกาวตฺติปฺปเทสฺรชฺชาทิสฺมปตฺตํ
อภฺยตฺรํ สฺมปตฺตํ สาเชตฺถํ สฺมตฺถํ,

(วิสุทฺธิ.)

(๔) พิจารณาเรื่องกรรม

อถ โข สาสนโต จาเวตฺวา วิฆาสาทาทีภาวสุส เจว
เนรยิกาทีทุกุขวิเสसानญจ เต สํวตฺตนิกมิทํ กมฺมํ,
โส ตวํ อิทํ กโรนฺโต อุโภหิ หตฺเถหิ วีตจฺจิกเก วา
องฺคาเร कुถํ วา คเหตฺวา ปริ ปหริตฺกामो ปุริโส วย
อตฺตานเมว ปจฺมํ ททสี เจว ทฺคฺคนฺธญจ กโรสี.

(วิสุทฺธิ.)

(๕) พิจารณาเรื่องกรรม

เอวํ อตฺตโน กมฺมสฺสกตํ ปจฺจเวกฺขิตฺวา
ปรสฺสปี เอวํ ปจฺจเวกฺขิตพฺพา
เอโสปี ตว กุชฺฌิตฺวา ก็ กริสฺสตี,
นनु เอตสฺเสเวตํ อนตฺถาย สํวตฺติสฺสตี,
กมฺมสฺสโก หิ อัย อายสฺมา กมฺมทายาโท กมฺมโยนิ กมฺมพนฺธุ
กมฺมปฏฺฐิสฺรโณ. ยํ กมฺมํ กริสฺสตี, ตสฺส ทายาโท ภวิสฺสตี.

(วิสฺุทธิ.)

(๕) พิจารณาเรื่องกรรม

อิทฺถจฺสุส กมฺมํ เนว สมฺมาสมฺโพธิํ น ปจฺเจกโพธิํ
น สาวกญฺมึ

น พุรฺหมตฺตสฺส กตฺตจกฺกาวตฺติปฺปเทสฺรชฺชาทิสฺมปตฺตีํ
อญฺญตรํ สมฺปตฺตีํ สาเชตฺตุํ สมตฺถํ,

(วิสุทฺธิ.)

(๔) พิจารณาเรื่องกรรม

อถ โข สาสนโต จาเวตฺวา วิฆาสาทาทิภาวสุส เจว
เนรยิกาทีทุกฺขวิเสสานญจสุส สํวตฺตนิกมิทํ กम्मํ,
สุวายํ อิทํ กโรนฺโต ปฏฺฐิวาเต จตฺวา ปริ รเชน
โอกีริตฺกามาโม ปุริโส วิย อตฺตานิเยว โอกีริตี.

(วิสุทฺธิ.)

(๔) พิจารณาเรื่องกรรม

อกโกจจฉิ มํ อวธิ มํ
เย จ ตํ อุปนยหนติ
อกโกจจฉิ มํ อวธิ มํ
เย จ ตํ นูปนยหนติ

(ขุ.ธ. ๒๕/๓-๔)

อชินิ มํ อหาสี เม
แวร์ เตสํ น สมมตี.
อชินิ มํ อหาสี เม
แวร์ เตสุปสมมตี.

(๔) พิจารณาเรื่องกรรม

น หิ เวเรน เวรานิ
สมฺมนุตฺติ กุทาจนํ
อเวเรน จ สมฺมนติ
เอส ฐมฺโม สนนฺตโน.

(ขุ.ธ. ๒๕/๕)

(๔) พิจารณาเรื่องกรรม

โย อปฺปทุญฺจสฺส นรฺสฺส ทุสฺสตี
สุทฺธสฺส โปสฺสสฺส อนงฺคณฺสฺส
ตเมว พาลํ ปจฺเจตี ปาปํ
สุขุโม รโช ปฏฺฐิวาตัว ชิตฺโต.

(ขุ.ธ.๒๕/๑๒๕)

๕. อุบายบรรเทาความโกรธ

- (๑) เจริญเมตตาให้มากขึ้น
- (๒) พิจารณาโอวาทของพระพุทธเจ้า
- (๓) เลือกมนสิการ
- (๔) พิจารณาเรื่องกรรม
- (๕) พิจารณาตน
- (๖) พิจารณาความสัมพันธ์กันในสังสารวัฏ
- (๗) พิจารณาแยกธาตุเป็นต้น
- (๘) พิจารณาบุพพเจริยาของพระพุทธเจ้า

(๕) พิจารณาตน

อตฺตโน วิสเย ทุกฺขํ

กิณฺตสฺสาวิสเย ทุกฺขํ

พหุปการํ หิตฺวาน

มหานตฺถกัรํ โภจํ

ยานิ รกฺขสิ สีลานิ

โภจํ นามุปฺพาเลสสิ

(วิสุทฺธิ)

กตํ เต ยถิ เวนินา

สจิตฺเต กตฺตุมิจฺฉสิ. (๑)

ณาตีวคฺคํ รุทํ มุขํ

สปตฺตํ น ชหาสิ กิ. (๒)

เตสํ มุลนิกนฺตํ

โก ตยา สทิสฺโส ชโฬ. (๓)

(๕) พิจารณาตน

กตํ อนริยํ กมมํ

กิณฺณํ ตํวํ ตาทีสํเยว

โรเสตุกาโม ยที ตํ

โรสุปฺปาเทน ตสฺเสว

ทุกุขํ ตสฺส จ นาม ตํวํ

อตฺตानํ ปนินทาเนว

(วิสุทฺธิ)

ปเรน อิติ กุชฺฌสิ

โย สยํ กตฺตุมิจฺฉสิ. (๔)

อมนาปํ ปโร กริ

กึ ปุเรสิ มโนรถํ. (๕)

กุทฺโธ กาทฺหสิ วา น วา

โกธทุกฺเขน พาทฺหสิ. (๖)

(๕) พิจารณาตน

โกธ ฺวา อหิตํ มคคํ

กสฺมา ตฺวํปิ กุชฺฌนฺโต

ยํ โรสํ ตว นิสฺสาย

ตเมว โรสํ ฉินฺทสฺสุ

(วิสุทฺธิ)

อารุพฺหา ยถิ เวรฺวิน

เตสฺยวานุสิกฺขสิ. (๗)

สตุตฺตนา อปฺปิยํ กตํ

กิมภฺจฺจาเน วิหฺณฺณสิ. (๘)

(๕) พิจารณาตน

ขณิกตฺตา จ ฌมมานํ

อมนาบํ นีรุตฺธา เต

ทุกฺขํ กโรติ โย ยสฺส

สยมฺปิ ทุกฺขเหตุํ ตว

(วิสุทฺธิ)

เยหิ ขนฺธเหหิ เต กตํ

กสฺสีทานีธ กุชฺฌสิ. (๙)

ตํ วินา กสฺส โส กเร

มิตฺติ กิณฺตสฺส กุชฺฌสิ. (๑๐)

๕. อุบายบรรเทาความโกรธ

- (๑) เจริญเมตตาให้มากขึ้น
- (๒) พิจารณาโอวาทของพระพุทธเจ้า
- (๓) เลือกมนสิการ
- (๔) พิจารณาเรื่องกรรม
- (๕) พิจารณาตน
- (๖) พิจารณาความสัมพันธ์กันในสังสารวัฏฏ์
- (๗) พิจารณาแยกธาตุเป็นต้น
- (๘) พิจารณาบุพพจริยาของพระพุทธเจ้า

สวัสดีครับ