

สมถวิปัสสนาในพระไตรปิฎก ตอนที่ ๖๑



สุภีร์ ทุมทอง

๒๒ มีนาคม ๒๕๖๒

กรรมฐาน

๑. อนุสสติ ๑๐

๒. อัปปมัญญาภาวนา

๒.๑ เมตตาภาวนา

๒.๒ กรุณาภาวนา

๒.๒.๑ ความสำคัญ คุณค่า และอานิสงส์

๒.๒.๒ วิธีเจริญกรุณาภาวนา

๒.๓ มุทิตาภาวนา

๒.๔ อุเบกขาภาวนา

๒.๒.๑ ความสำคัญ คุณค่า และอานิสงส์

- (๑) ได้้อานิสงส์ ๑๑ ประการ (เหมือนในเมตตาทาวนา)
- (๒) มีผลมากกว่าทานศีลเป็นต้น
- (๓) เป็นกรรมฐานละความเบียดเบียน
- (๔) ชื่อว่าอยู่ไม่ห่างจากฦานและทำตามคำสอนพระศาสดา
- (๕) อมนุษย์ไม่ทำร้าย
- (๖) เป็นพรหมวิหารหรืออัปป์มัญญาวิหาร
- (๗) เป็นมรรคข้อสัมมาสังกัปปะ
- (๘) ได้ไปเกิดพรหมโลก

(๑) ได้อานิสงส์ ๑๑ ประการ

เมตตาย ภิกขเว เจโตวิมุตติยา อาเสวิตาย ภาวิตาย
พหุлікตาย ยานีกตาย วตถุกตาย อนุจิจิตาย ปริจิตาย
สุสมารทตาย **เอกาทธานิสสา ปาฎิกงขา.**

กตเม เอกาทส:

(๑) สุขํ สุขตี,

(๒) สุขํ ปฏิพุชฌตี,

(๓) น ปापกํ สุขินํ ปสุสตี,

(๔) มนุสสานํ ปิโย โหตี,

(อ.เอกาทสก. ๒๔/๑๕ เมตตสูตร)

(๑) ใต้อาณิสงส์ ๑๑ ประการ

- (๕) อมนุสฺसानํ ปิโย โหติ,
- (๖) เทวตา รกฺขนฺติ,
- (๗) นาสุส อคฺคิ วา วิสํ วา สตถํ วา กมฺติ,
- (๘) ตฺวํ จิตฺตํ สมာธิยตี,
- (๙) มุขวณฺโณ วิปฺปสึหตี,
- (๑๐) อสมฺมุโฬห กาลํ กโรตี,
- (๑๑) อุตฺตริ อฺปฺปฏิวิชฺฌนฺโต พฺรหฺมโลกฺูปโค โหติ.

(อ.เอกาทสก. ๒๔/๑๕ เมตตสูตร)

กรรมฐาน

๑. อนุสสติ ๑๐

๒. อัปปมัญญาภาวนา

๒.๑ เมตตาภาวนา

๒.๒ กรุณาภาวนา

๒.๒.๑ ความสำคัญ คุณค่า และอานิสงส์

๒.๒.๒ วิธีเจริญกรุณาภาวนา

๒.๓ มุทิตาภาวนา

๒.๔ อุเบกขาภาวนา

๒.๒.๒ วิธีเจริญกรรมภาวนา

๑. พิจารณาให้เห็นโทษของวิหิงสา
และอานิสงส์ของกรรม
๒. บุคคลที่เกี่ยวข้องกับกรรมภาวนา
๓. วิธีเจริญกรรมภาวนา
๔. วิธีการแผ่กรรม

๑. พิจารณาให้เห็นโทษของวิหิงสาและอานิสงส์ของภรรยา

ตัวอย่างอาการที่เป็นวิหิงสา (ความเบียดเบียน)

ทรมาณสัตว์, เบียดเบียนสัตว์ด้วยมือ ด้วยก้อนดิน, ทูบตีด้วย
ท่อนไม้, ทำให้ถึงเสียชีวิต, ตัดหรือทุบตีอวัยวะบางส่วนทำให้
ทุกข์ทรมาณ, ทำให้เสียทรัพย์, ทำให้เสื่อมลาภ,
ทำให้ต้องออกจากที่อยู่, ทำให้เสียผลประโยชน์, ทำให้เสื่อมยศ,
ทำให้ก่อเขินในที่ประชุม, การคอยจ้องจับผิดเวลาที่เขาประมาท
(วิสุทธิ. ภรรยาภาวณา)

๑. พิจารณาให้เห็นโทษของวิหิงสาและอานิสงส์ของกรุณา

ฉหิ ภิกขเว ฌมเมหิ สมนุนาคโต ภิกขุ

ทีฏฺฐเจว ฌมเม ทุกฺขํ วิหฺรติ สวิฆาตํ สอฺปปายาสํ สปริฬาหํ.

กายสฺส เภทา ปรมฺมรณฺนา ทฺคฺคตฺติ ปาฏฺฐิกงฺขา. กตเมหิ ฉหิ.

กามวิตกฺเคน พฺยาปาทวิตกฺเคน **วิหีสาวิตกฺเคน**

กามสณฺณาย พฺยาปาทสณฺณาย **วิหีสาสณฺณาย.**

(อ.ฉก. ๒๒/๗๕ ทุกขสูตร)

๑. พิจารณาให้เห็นโทษของวิหิงสาและอานิสงส์ของภรรยา

ฉหิ ภิกขเว ฌมเมหิ สมนนาคโต ภิกขุ ทิฏฺฐเฐว ฌมเม
สุขํ วิหฺรติ อวิฆาตํ อนุปายาสํ อปริฬาหํ.

กายสุส เภทา ปรมมรณา สุคติ ปาฏิกงฺขา. กตเมหิ ฉหิ.

เนกขมฺมวิตกฺเคน อพฺยาปาทวิตกฺเคน **อวิหีสาวิตกฺเคน**

เนกขมฺมสณฺณาย อพฺยาปาทสณฺณาย **อวิหีสาสณฺณาย.**

(อ.ฉก.ก. ๒๒/๗๕ ทุกขสูตร)

๑. พิจารณาให้เห็นโทษของวิหิงสาและอานิสงส์ของภรรณา

ตโยเม ภิกขเว ฌมมา อตตพยาพารายปี สํวตฺตนฺติ,
ปรพยาพารายปี สํวตฺตนฺติ, **อุภยพยาพารายปี** สํวตฺตนฺติ.

กตเม ตโย. กายทฺจจฺริตํ วจฺจิตฺตํ มโนทฺจจฺริตํ...

ตโยเม ภิกขเว ฌมมา เนว อตตพยาพารายปี สํวตฺตนฺติ,
น ปรพยาพารายปี สํวตฺตนฺติ, **น อุภยพยาพารายปี** สํวตฺตนฺติ.

กตเม ตโย. กายสุจฺริตํ วจฺจิตฺตํ มโนสุจฺริตํ...

(อ.ติก. ๒๐/๑๗ อตตพยาพารายสูตฺร)

๑. พิจารณาให้เห็นโทษของวิหิงสาและอานิสงส์ของภรรณา

ตีหิ ภิกขเว ฌมเมหิ สมนุนาคโต **พาลโ** เวทิตพโพ.

กตเมหิ ตีหิ. สพฺยาปชฺเณน กายกมฺเมน

สพฺยาปชฺเณน วจีกมฺเมน สพฺยาปชฺเณน มโนกมฺเมน...

ตีหิ ภิกขเว ฌมเมหิ สมนุนาคโต **ปนฺทิตโต** เวทิตพโพ.

กตเมหิ ตีหิ. อพฺยาปชฺเณน กายกมฺเมน

อพฺยาปชฺเณน วจีกมฺเมน อพฺยาปชฺเณน มโนกมฺเมน.

(อ.ติก. ๒๐/๘ สัพฺยาปชฺณสูตร)

๑. พิจารณาให้เห็นโทษของวิหิงสาและอานิสงส์ของภรรณา

ตสุมาคีห ภิกขเว **เอวํ สิกขิตพพํ**

“เยหิ ตีหิ ฌมเมหิ สมนนาคโต พาลโถ เวทิตพโพ,

เต ตโย ฌมเม อภินิวชเชตวา,

เยหิ ตีหิ ฌมเมหิ สมนนาคโต ปณฺทิตโถ เวทิตพโพ,

เต ตโย ฌมเม สมากาย วตฺตีสสามา”ติ..

(อํ.ติก. ๒๐/๘ สํพยาปํชณฺสูตร)

๑. พิจารณาให้เห็นโทษของวิหิงสาและอานิสงส์ของภรรณา

สุขกามาณี ภุตานี โย ทณฺฑเตน วิหีสติ
อตุตฺโน สุขเมสาโน เปจฺจ โส น ลภาเต สุขํ.
สุขกามาณี ภุตานี โย ทณฺฑเตน น หีสติ
อตุตฺโน สุขเมสาโน เปจฺจ โส ลภาเต สุขํ.

(ขุ.ธ. ๒๕/๑๓๑-๑๓๒ สัมพหุคกุมารวัตถุ)

๑. พิจารณาให้เห็นโทษของวิหิงสาและอานิสงส์ของกรรณา

อิธ มาณว เอกจโจ อิตถี วา ปุริโส วา สตุต่านํ วิเหรกชาติโก โหติ
ปาณินา วา เลฑฑุณา วา ทณฺฑน วา สตุเถน วา,
โส เตน กมฺเมน เอวํ สมตฺเตน เอวํ สมาทินฺเนน
กายสฺส เภทา ปรมฺมรณฺา อปายํ ทุคฺคตี วินิปาตํ นิริยํ อูปปชฺชติ,
โน เจ กายสฺส เภทา ปรมฺมรณฺา อปายํ ทุคฺคตี วินิปาตํ นิริยํ อูปปชฺชติ,
สเจ มนุสฺสตฺตํ อากจฺฉติ, ยตถ ยตถ ปจฺจาชายติ, พหฺวาพาโร โหติ.
พหฺวาพารสํวตฺตนิกา เอสา มาณว ปฏฺฐิปทา ยทิทํ สตุต่านํ
วิเหรกชาติโก โหติ ปาณินา วา เลฑฑุณา วา ทณฺฑน วา สตุเถน วา.

(ม.อ. ๑๔/๒๙๑ จุฬกัมมวิภังคสูตร)

๑. พิจารณาให้เห็นโทษของวิหิงสาและอานิสงส์ของกรรณา

อิธ ปน มาณว เอกจฺโจ อิตฺถี วา ปุริโส วา สตุตํ อวิเหทกชาติโก โหติ
ปาณินา วา เลทฺตุนา วา ทณฺเฑน วา สตุเถน วา,
โส เตน กมฺเมน เอวํ สมตฺเตน เอวํ สมาทินฺเนน
กายสฺส เกทา ปรมฺมรณา สุกฺตี สคฺคํ โลกํ อุปฺปชฺชติ.
โน เจ กายสฺส เกทา ปรมฺมรณา สุกฺตี สคฺคํ โลกํ อุปฺปชฺชติ,
สเจ มนุสฺสตุตํ อาคจฺฉติ, ยตฺถ ยตฺถ ปจฺจาชายติ, อปฺปาปาโธ โหติ.
อปฺปาพารสํวตฺตนิกา เอสา มาณว ปฏฺฐิตา, ยทิทํ สตุตํ
อวิเหทกชาติโก โหติ ปาณินา วา เลทฺตุนา วา ทณฺเฑน วา สตุเถน วา.

(ม.อ. ๑๔/๒๙๑ จุฬกัมมวิภังคสูตร)

๑. พิจารณาให้เห็นโทษของวิหิงสาและอานิสงส์ของภรรยา

ตโย โรคา ปุเร อาสู

อิจฉา อนสนนชรา

ปสุนนจ สมารมภา

อฏฐานวุติมาคัม.

(ขุ.สุ. ๒๕/๓๑๕ พรหมณธัมมิกสูตร)

๒. บุคคลที่เกี่ยวข้องกับกรรณาทรรณ

(ก) บุคคลที่ไม่ควรเจริญกรรณาทรรณเป็นอันดับแรก

(๑) คนที่รัก

(๒) เพื่อนที่รักมาก

(๓) คนที่เป็นกลางๆ

(๔) คนที่เกลียดชัง

(๕) คนที่เป็นคู่เวรกัน

(ข) บุคคลที่ไม่ควรเจริญกรรณาทรรณเจาะจง คือ เพศตรงข้าม

(ค) บุคคลที่ไม่ควรเจริญกรรณาทรรณถึงเลย คือ คนตายแล้ว

(วิสุทธิ. กรรณาทรรณ)

๒. บุคคลที่เกี่ยวข้องกับกรุณาภาวนา

(ง) บุคคลที่ควรเจริญกรุณาเป็นลำดับต้นๆ

(๑) คนที่เอ็นดูใจ เป็นทุกข์

(๒) คนที่มีความสุขแต่ชอบทำบาป

(จ) ลำดับบุคคลในการเจริญกรุณา

(๑) บุคคลในข้อ (ง)

(๒) คนที่รัก

(๓) คนกลางๆ

(๔) คนคู่แ้ว

(วิสุทธิ. กรุณาภาวนา)

๓. วิธีเจริญกรรมภาวนา

บทภาวนา

กิจจํ วตํ สโต อาปนโน,
อปเปว นาม อิมมหา ทุกขา มุจเจยฺย.

(อีกแบบหนึ่ง)

อํ สโต ทุกขา มุจจตุ.

(วิสุทธิ. กรรมภาวนา)

๓. วิธีเจริญกรรมภาวนา

ตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไป

เอเต สตุตา ทุกฺขา มุจฺจนฺตุ.

(อีกแบบหนึ่ง)

สพฺเพ สตุตา ทุกฺขา มุจฺจนฺตุ.

(วิสุทธิ. กรรมภาวนา)

๓. วิธีเจริญกฐณาภาวนา

กฐณาสีมาสัมภเวท

(๑) ตนเอง (๒) คนที่รัก

(๓) คนกลางๆ (๔) คนคู่แวน

(วิสุทธิ. กฐณาภาวนา)

สวัสดีครับ