

# สมถวิปัสสนาในพระไตรปิฎก ตอนที่ ๖๓



สุภีร์ ทุมทอง

๓๑ พฤษภาคม ๒๕๖๒

# กรรมฐาน

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

# ลักษณะพรหมวิหารธรรม

หิตาการปุปวตฺติลกฺขณา **เมตฺตา**

หิตุปลํหารรสา

อาฆาตวินยปจฺจุปฏฺฐาณา

สตฺตานํ มนาปภาวทสฺสนปทฏฺฐาณา

พฺยาปาทุปสโม เอตฺตีสฺสา สมฺปตฺติ

สีเนหสมฺภโว วิปตฺติ

(วิสุทฺธิ.)

# ลักษณะพรหมวิหารธรรม

ทุกขาปนยนาการปฺปวตฺติลกฺขณา **กรุณา**

ปรทุกขาสहनฺรสา

อวิหีสํปจฺจฺปนฺนจฺานา

ทุกขาทิฏฺฐานํ อนาถภาวทสฺสนปทฺฐจฺานา

วิหีสฺอุปสโม ตสฺสา สมฺปตฺติ

โสภสมฺภโว วิปตฺติ

(วิสฺุทธิ.)

# ลักษณะพรหมวิหารธรรม

ปโมทนลกฺขณา มุทิตา

อนิสฺสายนรสา

อรตีวิฆาตปจฺจุปฏฺฐานา

สตฺตานํ สมฺปตฺตติทสฺสนปทฏฺฐานา

อรตีวูปสโม ตสฺสา สมฺปตฺติ

ปหาสสมภโว วิปตฺติ

(วิสุทฺธิ.)

# ลักษณะพรหมวิหารธรรม

สตฺเตสุ มชฺฌตฺตาคารปฺปวตฺติลกฺขณา **อุเปกฺขา**

สตฺเตสุ สมภาวทสฺสนรสา

ปฏฺฐิฆานุนฺยวูปสมปจฺจุปฏฺฐาณา

กมฺมสฺสกา สตฺตา เต กมฺมสฺส รุจฺจียา สุขิตา วา ภาวิสฺสนฺติ,

ทุกฺขโต วา มุจฺจิสฺสนฺติ, ปตฺตสมปตฺติโต วา น ปริหายิสฺสนฺตีติ

เอวํ ปวตฺตกมฺมสฺสกาตาทสฺสนปทฏฺฐาณา

ปฏฺฐิฆานุนฺยวูปสโม ตสฺสา สมปตฺติ

เคหสิตาย อณฺณาณฺอุเปกฺขาย สมภโว วิปตฺติ

(วิสุทฺธิ.)

# กรรมฐาน

๑. อนุสสติ ๑๐

๒. อัปปมัญญาภาวนา

๒.๑ เมตตาภาวนา

๒.๒ กรุณาภาวนา

๒.๓ มุทิตาภาวนา

๒.๓.๑ ความสำคัญ คุณค่า และอานิสงส์

๒.๓.๒ วิธีเจริญมุทิตา

๒.๔ อุเบกขาภาวนา

## ๒.๓.๑ ความสำคัญ คุณค่า และอานิสงส์

๑. ได้อานิสงส์ ๑๑ ประการ (เหมือนนเมตตาทภาวนา)
๒. เชื่อว่าไม่ห่างงานและทำตามคำสอนพระศาสดา
๓. เป็นกรรมฐานละความไม่ยินดี
๔. มีผลมากกว่าทานศีลเป็นต้น
๕. เป็นพรหมวิหารหรืออัปปมัญญาวิหาร



## ๒.๓.๒ วิธีเจริญมูทิตาภาวนา

๑. พิจารณาให้เห็นโทษของอภริตี  
และอานิสงส์ของมูทิตา
๒. บุคคลที่เกี่ยวข้องกับมูทิตาภาวนา
๓. วิธีเจริญมูทิตาภาวนา
๔. วิธีการแผ่มูทิตา

## ๒. บุคคลที่เกี่ยวข้องกับมฤตกาภาวนา

(ก) บุคคลที่ไม่ควรเจริญมฤตกาเป็นอันดับแรก

(๑) คนที่รักธรรมดา

(๒) คนที่เป็นกลางๆ

(๓) คนที่เป็นคู่เวรกัน

(ข) บุคคลที่ควรเจริญมฤตกาเป็นลำดับแรก

(๑) เพื่อนที่รักมาก ผู้ที่มีอหยาศัยร้ายแรง

(๒) คนที่รัก ผู้ที่สมบูรณ์พูนสุขเพียบพร้อม

(วิสุทธิ. มฤตกาภาวนา)

## ๒. บุคคลที่เกี่ยวข้องกับมฤตดาภานา

(ค) ลำดับบุคคลในการเจริญมฤตดา

(๑) เพื่อนที่รักมาก

(๒) คนที่รัก

(๓) คนกลางๆ

(๔) คนคู่เวร

(วิสุทธิ. มฤตดาภานา)

### ๓. วิธีเจริญมูทิตาภาวนา

#### บทภาวนา

โมหตี วตายํ สตฺโต, อโห สารุ อโห สฺนฺจฺ.

อีกแบบหนึ่ง

อัยํ สตฺโต ยถาลทฺธสมฺปตฺตีโต มา วิคจฺจตุ.

(วิสุทฺธิ. มูทิตาภาวนา)

### ๓. วิธีเจริญมูทิตาภาวนา

ตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไป

เอเต สตุตา ยถาลทุสสมปตติโต มา วิคจฺจนตุ.

อีกแบบหนึ่ง

สพฺเพ สตุตา ยถาลทุสสมปตติโต มา วิคจฺจนตุ.

(วิสุทธิ. มูทิตาภาวนา)

### ๓. วิธีเจริญมูทิตาภาวนา

มูทิตาสีมาสัมภาท

(๑) คนที่รัก      (๒) คนกลางๆ

(๓) คนคู่แ้ว      (๔) ตนเอง

มูทิตาภาวนาได้ถึง**ตติยฦาน**

(วิสุทธี. มูทิตาภาวนา)

## ๔. วิธีการแผ่เมรุตาจิต

- (๑) อโนธิโสพรรณา แผ่ไม่เจาะจงบุคคล ๕ แบบ
- (๒) โอธิโสพรรณา แผ่เจาะจงบุคคล ๗ แบบ
- (๓) ทิสาพรรณา แผ่ไปในทิศต่างๆ ๑๐ แบบ  
(วิสุทฺธิ)

## ๔. วิธีการแผ่เมตตาจิต

มุทิตาสหคเตน เจตसा เอกัง ทิสํ ฌริตฺวา วิหฺรติ,  
ตถา ทุติยํ. ตถา ตติยํ. ตถา จตุตถํ.  
อิติ อุทฺธมโธ ติริยํ สพฺพธิ สพฺพตฺตตาย สพฺพาวนฺตํ  
โลกัง มุทิตาสหคเตน เจตसा วิปฺุเลน มหคฺคเตน  
อปฺปมาเณน อเวเรน อพฺยาปชฺเชน ฌริตฺวา วิหฺรติ.

(อภิ.วิ. ๓๕/๖๖๓ อัมปมัญญาวิภังค์)



## ๔. วิธีการแผ่เมตตาจิต

สพฺเพ สัตฺตา ยถาลทฺธสมฺปตฺตีโต มา วิคจฺฉนฺตุ.

สพฺเพ ปาณา ยถาลทฺธสมฺปตฺตีโต มา วิคจฺฉนฺตุ.

สพฺเพ ภูตา ยถาลทฺธสมฺปตฺตีโต มา วิคจฺฉนฺตุ.

สพฺเพ ปุคฺคฺลา ยถาลทฺธสมฺปตฺตีโต มา วิคจฺฉนฺตุ.

สพฺเพ อตฺตภาวปริยาปนฺนา

ยถาลทฺธสมฺปตฺตีโต มา วิคจฺฉนฺตุ.

## ๔. วิธีการแผ่เมตตาจิต

สพฺพทา อิติถียโย ยถาลทฺธสมฺปตฺตีโต มา วิคจฺฉนฺตุ.

สพฺพเพ ปุริสา ยถาลทฺธสมฺปตฺตีโต มา วิคจฺฉนฺตุ.

สพฺพเพ อริยา ยถาลทฺธสมฺปตฺตีโต มา วิคจฺฉนฺตุ.

สพฺพเพ อนริยา ยถาลทฺธสมฺปตฺตีโต มา วิคจฺฉนฺตุ.

สพฺพเพ เทวา ยถาลทฺธสมฺปตฺตีโต มา วิคจฺฉนฺตุ.

สพฺพเพ มนุสฺสา ยถาลทฺธสมฺปตฺตีโต มา วิคจฺฉนฺตุ.

สพฺพเพ วินิปาติกา ยถาลทฺธสมฺปตฺตีโต มา วิคจฺฉนฺตุ.

## ๔. วิธีการแผ่เมตตาจิต

สพฺเพ ปุรตฺถิมา ย ทิสาย สตฺตา ยถาลทฺธสมฺปตฺตีโต มา วิคจฺจนฺตุ.

สพฺเพ ปจฺฉิมา ย ทิสาย สตฺตา ยถาลทฺธสมฺปตฺตีโต มา วิคจฺจนฺตุ.

สพฺเพ อุตฺตราย ทิสาย สตฺตา ยถาลทฺธสมฺปตฺตีโต มา วิคจฺจนฺตุ.

สพฺเพ ทกฺขิณาย ทิสาย สตฺตา ยถาลทฺธสมฺปตฺตีโต มา วิคจฺจนฺตุ.

สพฺเพ ปุรตฺถิมา อญฺุทิสาย สตฺตา ยถาลทฺธสมฺปตฺตีโต มา วิคจฺจนฺตุ.

สพฺเพ ปจฺฉิมา อญฺุทิสาย สตฺตา ยถาลทฺธสมฺปตฺตีโต มา วิคจฺจนฺตุ.

## ๔. วิธีการแผ่เมตตาจิต

สพฺเพ อุตฺตราย อนฺุทิสาย สตฺตา ยถาลทฺธสมฺปตฺตีโต มา วิคจฺจนฺตุ.

สพฺเพ ทกฺขิณาย อนฺุทิสาย สตฺตา ยถาลทฺธสมฺปตฺตีโต มา วิคจฺจนฺตุ.

สพฺเพ เหนฺจฺจิมาย ทิสาย สตฺตา ยถาลทฺธสมฺปตฺตีโต มา วิคจฺจนฺตุ.

สพฺเพ อฺุปริมาย ทิสาย สตฺตา ยถาลทฺธสมฺปตฺตีโต มา วิคจฺจนฺตุ.

ปาณา.. ภูตา.. ปุคฺคลา..อตุตทาวปรียาปนฺนา..

อิตฺถิโย..ปุริสา..อริยา..อนริยา..เทวา..มนุสฺสา..วินิปาติกา..

(รวมอัปปนา ๕ + ๗ + ๑๒๐ = ๑๓๒)

# กรรมฐาน

๑. อนุสสติ ๑๐

๒. อัปปมัญญาภาวนา

๒.๑ เมตตาภาวนา

๒.๒ กรุณาภาวนา

๒.๓ มุทิตาภาวนา

๒.๔ อุเบกขาภาวนา

๒.๔.๑ ความสำคัญ คุณค่า และอานิสงส์

๒.๔.๒ วิธีเจริญมุทิตา

สวัสดีครับ