

สมถวิปัสสนาในพระไตรปิฎก ตอนที่ ๖๔



สุภีร์ ทุมทอง

๒๖ กรกฎาคม ๒๕๖๒

กรรมฐาน

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

ลักษณะพรหมวิหารธรรม

หิตาการปุปวตฺติลกฺขณา เมตฺตา

หิตุปลํหารรสา

อาฆาตวินยปจฺจุปฺภูจํานา

สตฺตานํ มนํปาภาวทสฺสนปทฺภูจํานา

พฺยาปาทุปสโม เอตฺตีสฺสา สมฺปตฺติ

สีเนหสมฺภโว วิปตฺติ

(วิสุทฺธิ.)

ลักษณะพรหมวิหารธรรม

ทุกขาปณยนาการปุปวตฺติลกฺขณา **กรุณา**

ปรทุกขาสहनฺรสา

อวิหีสํปจฺจฺปนฺนํ

ทุกขํภิกฺขุตาณํ อนาถภาวทสฺสนปทฺนฺนํ

วิหีสฺมโม ตสฺสา สมฺปตฺติ

โสภสมฺภโว วิปตฺติ

(วิสุทฺธิ.)

ลักษณะพรหมวิหารธรรม

ปโมทนลกฺขณา มุทิตา

อนิสฺสายนรสา

อรตีวิฆาตปจฺจุปฏฺฐาณา

สตฺตานํ สมฺปตฺตติทสฺสนปทฏฺฐาณา

อรตีวูปสโม ตสฺสา สมฺปตฺติ

ปหาสสมภโว วิปตฺติ

(วิสุทฺธิ.)

ลักษณะพรหมวิหารธรรม

สตฺเตสุ มชฺฌตฺตาคารปฺปวตฺติลกฺขณา **อุเปกฺขา**

สตฺเตสุ สมภาวทสฺสนรสา

ปฏฺิฆานนฺยวูปสมปจฺจุปฏฺุจานา

กมฺมสฺสกา สตฺตา เต กมฺมสฺส รุจฺยิยา สุขิตา วา ภาวิสฺสนฺติ,

ทฺกฺขโตะ วา มุจฺจิสฺสนฺติ, ปตฺตสมปตฺติโตะ วา น ปริหายิสฺสนฺตีติ

เอวํ ปวตฺตกมฺมสฺสกาทสฺสนปทฏฺุจานา

ปฏฺิฆานนฺยวูปสโม ตสฺสา สมปตฺติ

เคหสิตาย อณฺณาณฺุเปกฺขาย สมภโว วิปตฺติ

(วิสุทฺธิ.)

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 วิธีเจริญอุเบกขา

๒.๔.๑ ความสำคัญ คุณค่า และอานิสงส์

๑. ได้อานิสงส์ ๑๑ ประการ (เหมือนนเมตตาภาวนา)
๒. เชื่อว่าไม่ห่างฉานและทำตามคำสอนพระศาสดา
๓. เป็นกรรมฐานละความยินร้ายและความยินดี
๔. มีผลมากกว่าทานศีลเป็นต้น
๕. เป็นพรหมวิหารหรืออัปปมัญญาวิหาร

๒.๔.๒ วิธีเจริญอุเบกขาภาวนา

๑. ทำบริกรรมอุเบกขาภาวนา
๒. บุคคลที่เกี่ยวข้องกับอุเบกขาภาวนา
๓. วิธีเจริญอุเบกขาภาวนา
๔. วิธีการแผ่อุเบกขา

๑. บริกรรมอุเบกขาภาวนา

- (๑) ได้ตติยฌานจากการเจริญเมตตา กรุณา มุทิตา
ข้อใดข้อหนึ่ง ทำให้คล่องแคล่วด้วยวลี ๕
(อาวัชชนวลี, สมุปปีชชนวลี, อธิภูฐานวลี,
วภูฐานวลี, ปัจจเวกขณวลี)
- (๒) พิจารณาให้เห็นโทษของเมตตา กรุณา มุทิตา
- (๓) พิจารณาให้เห็นอนิสงส์ของอุเบกขาพรหมวิหาร
(วิสุทฺธิ.)

๑. บริกรรมอุเบกขาภาวนา

องค์ฌาน

- (๑) ปฐมฌาน - วิตักกะ วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา
- (๒) ทุตติยฌาน - ปีติ สุข เอกัคคตา
- (๓) ตติยฌาน - สุข เอกัคคตา
- (๔) จตุตถฌาน - อุเบกขา เอกัคคตา

๑. บริกรรมอุเบกขาภาวนา

อุเบกขา ๑๐

อุเบกขา ปน ทสวิธา โหติ.

ฉพงษ์คุเปกขา พุรหมวิหารุเปกขา โพชฌงคุเปกขา

วีริยุเปกขา สงขารุเปกขา เวทनुเปกขา วิปสฺสนุเปกขา

ตตรมชฌตฺตุเปกขา ฌานุเปกขา ปาวิสฺสุทฺธุเปกขา.

(อุเบกขา ๑๐ = ตั้ตรม้ชฌั้ตตตา ๖, ปัญญา ๒, วีริยะ ๑, เวทนา ๑)

(อ.อัฐฐสาลินี)

๒. บุคคลที่เกี่ยวข้องกับอุเบกขาภาวนา

ลำดับบุคคลในการเจริญอุเบกขา

- (๑) คนกลาง ๆ
- (๒) คนที่รัก
- (๓) เพื่อนที่รักมาก
- (๔) คนคู่เวร

(วิสุทธิ.)

๓. วิธีเจริญอุเบกขาภาวนา

บทภาวนา

อัย สัตโต กम्मสฺสโก โหติ.

ตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไป

เอเต สตุตา กम्मสฺสกา โหนฺติ.

หรือ

สพฺเพ สตุตา กम्मสฺสกา โหนฺติ.

(วิสุทธิ.)

๓. วิธีเจริญอุเบกขาภาวนา

อุเบกขาสีมาสัมภท

(๑) คนที่รัก (๒) เพื่อนที่รักมาก

(๓) คนคู่แ้ว (๔) ตนเอง

อุเบกขาภาวนาได้ **เฉพาะจตุตถฌาน**

(วิสุทธิ.)

๔. วิธีการแผ่อุเบกขาจิต

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

๔. วิธีการแผ่อุเบกขาจิต

อุเบกขาสหคเตน เจตสา เอกํ ทิสํ ฌริตฺวา วิหฺรติ,
ตถา ทฺติยํ. ตถา ตฺติยํ. ตถา จตุตฺถํ.

อิติ อุทฺธมฺโธ ติริยํ สพฺพธิ สพฺพตฺตตํ สพฺพาวนฺตํ
โลกํ **อุเบกขาสหคเตน เจตสา** วิปฺุเลน มหคฺคเตน
อปฺปมาเณน อเวเรน อพฺยาปชฺเชน ฌริตฺวา วิหฺรติ.

(อภิ.วิ. ๓๕/๖๗๓ อัปฺปมัญญาวีรํกํ)

(๑) อโนธิโสพรรณา

สพฺเพ สตฺตา กมฺมสุสฺสกา โหหนฺติ.

สพฺเพ ปาณา กมฺมสุสฺสกา โหหนฺติ.

สพฺเพ ญฺุตา กมฺมสุสฺสกา โหหนฺติ.

สพฺเพ ปุคฺคฺลา กมฺมสุสฺสกา โหหนฺติ.

สพฺเพ อตฺตภาวปริยาปนฺนา กมฺมสุสฺสกา โหหนฺติ.

(๒) โอิธิโสพรรณา

สพฺพปา อิตถียโย กมฺมสุสกา โหหนฺติ.

สพฺพเพ ปุริสา กมฺมสุสกา โหหนฺติ.

สพฺพเพ อริยา กมฺมสุสกา โหหนฺติ.

สพฺพเพ อนริยา กมฺมสุสกา โหหนฺติ.

สพฺพเพ เทวา กมฺมสุสกา โหหนฺติ.

สพฺพเพ มนุสฺสา กมฺมสุสกา โหหนฺติ.

สพฺพเพ วินิปาติกา กมฺมสุสกา โหหนฺติ.

(๓) ทิสาพรรณา

สพฺเพ ปุรตฺถิมา ย สตฺตา กมฺมสุสกา โหนฺติ.

สพฺเพ ปจฺฉิมา ย สตฺตา กมฺมสุสกา โหนฺติ.

สพฺเพ อุตฺตราย สตฺตา กมฺมสุสกา โหนฺติ.

สพฺเพ ทกฺขิณาย สตฺตา กมฺมสุสกา โหนฺติ.

สพฺเพ ปุรตฺถิมา ย อนฺุทิสาย สตฺตา กมฺมสุสกา โหนฺติ.

สพฺเพ ปจฺฉิมา ย อนฺุทิสาย สตฺตา กมฺมสุสกา โหนฺติ.

(๓) ทิสาพรรณา

สพฺเพ อุตฺตราย อนฺุทิสาย สตฺตา กมฺมสฺสกา โหหนฺติ.

สพฺเพ ทกฺขิณาย อนฺุทิสาย สตฺตา กมฺมสฺสกา โหหนฺติ.

สพฺเพ เหนฺจฺจิมาย ทิสาย สตฺตา กมฺมสฺสกา โหหนฺติ.

สพฺเพ อฺุปริมาย ทิสาย สตฺตา กมฺมสฺสกา โหหนฺติ.

ปาณา.. ภูตา.. ปุคฺคลา..อตฺตภาวปริยาปนฺนา..

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

(รวมอํปปนา ๕ + ๗ + ๑๒๐ = ๑๓๒)

สวัสดีครับ