

สมถวิปัสสนาในพระไตรปิฎก ตอนที่ ๕๑



สุภีร์ ทุมทอง

๒๐ เมษายน ๒๕๖๑

กรรมฐาน

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

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 ศาตรา ไม่กล้ากราย (๘) จิตเป็นสมาธิได้เร็ว (๙) ผิวหน้าผ่องใส (๑๐) ไม่หลงลืมสติทำกาละ (๑๑) หากไม่ได้บรรลุคุณชั้นสูงจะไปเกิดพรหมโลก

๒.๑.๑ ประโยชน์ คุณค่า และอานิสงส์

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

(๖) ป้องกันงูกัดและป้องกันมนุษย์

อนุชานามิ ภิกฺขเว อิมานิ จตฺตาริ อหิราชกุลานิ
เมตฺเตน จิตฺเตน ปริตํ อตฺตคฺตฺติยา อตฺตรกฺขาย
อตฺตปริตฺตายาตี.

วิรูปกฺเขหิ เม เมตฺตํ	เมตฺตํ	เอราปเกหิ เม
ฉพฺยาปฺตฺเตหิ เม เมตฺตํ	เมตฺตํ	กณฺหาโคตมเกหิ จ.
อปาทเกหิ เม เมตฺตํ	เมตฺตํ	ทีปาทเกหิ เม.
จตุปฺปเทหิ เม เมตฺตํ	เมตฺตํ	พหุปฺปเทหิ เม.

(อ.จตุกก. ๒๑/๖๗ อหิราชสูตร)

(๖) ป้องกันงูกัดและป้องกันอมมนุษย์

เสยฺยถาปี ภิกฺขเว ยานิกานิจि กุลานิ
พหุตฺถิกานิ อปฺปปฺริसानิ,
ตานิ สุปฺถิสฺยานิ โหนฺติ โจเรหิ กุมฺภตฺถนเกหิ.
เอวเมว โข ภิกฺขเว ยสฺส กสฺสจि ภิกฺขุโน เมตฺตา
เจโตวิมุตฺติ อภาวิตา อพหุสฺสีกตา,
โส สุปฺถิสฺโย โหติ อมฺนุสฺเสหิ.

(สํ.น. ๑๖/๒๒๕ กุลสูตร)

(๖) ป้องกันงูกัดและป้องกันมนุษย์

เสยฺยถาปี ภิกฺขเว ยานิกานิจิ กุลานิ
อปฺปตฺถิกานิ พหุปรีสานิ,
ตานิ ทุปฺปธฺสียานิ โหนฺติ โจเรหิ กุมฺภตฺถนเกหิ.
เอวเมว โข ภิกฺขเว ยสฺส กสฺสจฺจิ ภิกฺขุโน เมตฺตา
เจโตวิมุตฺติ ภาวิตา พหุสีกตา,
โส ทุปฺปธฺสโย โหติ อมนุสฺเสหิ.

(สํ.นํ. ๑๖/๒๒๕ กุสสุตร)

(๖) ป้องกันงูกัดและป้องกันอมนุษย์

เสยฺยถาปี ภิกฺขเว สตฺติ ตินฺหผลา, อถ ปุริโส อาคจฺฉะยฺย

“อหํ อิมํ สตฺติ ตินฺหผลํ ปาณินา วา มุญฺจินา วา ปฏิเลนฺนิสฺสามิ
ปฏิโกฏฺเฐสฺสามิ ปฏิวฏฺเฐสฺสามิ”ติ. ตํ ก็ มณฺยถ ภิกฺขเว,
ภพฺโพ นุ โข โส ปุริโส อมํ สตฺติ ตินฺหผลํ ปาณินา วา มุญฺจินา วา
ปฏิเลนฺนํ ตํ ปฏิโกฏฺเฐ ตํ ปฏิวฏฺเฐ ตุนฺติ.

โน เหนฺตํ ภาณฺเต. ตํ กิสฺส เหนฺตํ. อสุ หิ ภาณฺเต สตฺติ ตินฺหผลา น
สุกรา ปาณินา วา มุญฺจินา วา ปฏิเลนฺนํ ตํ ปฏิโกฏฺเฐ ตํ ปฏิวฏฺเฐ ตํ.
ยาวเทว จ ปน โส ปุริโส กิลมถสฺส วิฆาตสฺส ภาคี อสฺสาตี.

(สํ.นិ. ๑๖/๒๒๗ สัตตีสสูตร)

(๖) ป้องกันงูกัดและป้องกันมนุษย์

เอวเมว โข ภิกขเว ยสฺส กสฺสจि ภิกฺขุโน เมตฺตา

เจโตวิมุตฺติ ภาวิตา พหุสีกตา ยานีกตา วตฺถุกตา

อนฺฺจिता ปริจิตา สฺสมารทฺธา.

ตสฺส เจ อมนุสฺโส จิตฺตํ ขิปิตพฺพํ มณฺเวยย.

อถ โข เสวอ อมนุสฺโส กิลมถสฺส วิฆาตสฺส ภาคิ อสฺส.

(สํ.นํ. ๑๖/๒๒๗ สัตตีสุตฺร)

(๖) ป้องกันงูกัดและป้องกันอมนุษย์

กรณียมตฤทกุสเลน ยนต์ สนต์ ปท อภิสเมจจ
สกโก อช จ สหช จ สุวโจ จสส มุฑ อนติมานี.
สนตุสสโก จ สุภโร จ อปปกิจโจ จ สลลหุกวุตติ
สนตินุทธิโย จ นิปโก จ อปปคพโภ กุเลส อนนุคิทธิ.
น จ ขุททำ สมาจเร กิณจิ เยน วิณญุ ปเร อุปวเทยยุ
สุขิโน วา เขมิโน โหนตุ สพเพ สตุตา ภวนตุ สุขิตตุตา...

(ขุ.ขุ. ๒๕ เมตตสูตร)

(๖) ป้องกันงูกัดและป้องกันอมนุษย์

[๒๙๖] สุปปพุทธํ ปพฺพชฺฌนฺตํ
เยสํ ทิวา จ รัตฺโต จ

สทา โคตมสาวกา
นิจจํ พุทฺธคตา สติ.

[๒๙๗] สุปปพุทธํ ปพฺพชฺฌนฺตํ
เยสํ ทิวา จ รัตฺโต จ

สทา โคตมสาวกา
นิจจํ ธมฺมคตา สติ.

[๒๙๘] สุปปพุทธํ ปพฺพชฺฌนฺตํ
เยสํ ทิวา จ รัตฺโต จ

สทา โคตมสาวกา
นิจจํ สัมมคตา สติ.

(ขุ.ธ. ๒๕ ทารุสากฎีกาวตฺถุ)

(๖) ป้องกัณฐกัถและป้องกัณอมนุชยั

- [๒๙๙] สุปปพุทฐั ปพุชฌนุติ สทา โคตมสาวกา
 เยสั ทิวา จ รตโต จ นิจจั กายคตา สติ.
- [๓๐๐] สุปปพุทฐั ปพุชฌนุติ สทา โคตมสาวกา
 เยสั ทิวา จ รตโต จ อหีสาย รโต มโน.
- [๓๐๑] สุปปพุทฐั ปพุชฌนุติ สทา โคตมสาวกา
 เยสั ทิวา จ รตโต จ ภาวนาย รโต มโน.

(ขุ.ธ. ๒๕ ทารุสากฎิกวตถุ)

(๗) ส่วนประกอบของอุโปสถมืองค์ ๙

นวหิ ภิกฺขเว องฺเคหิ สมนฺนาคโต อุโปสโส อุปวฺตฺโส
มหปฺผลโโล โหติ มหานิสฺโส มหาชุตฺตโก มหาวิปฺผาโร.

กถํ อุปวฺตฺโส จ ภิกฺขเว ...

ภิกฺขเว อริยสาวโก อิติ ปุสฺสณฺจิกฺขติ “ ยาวชิวํ อรหนฺโต
ปาณาตีปาตํ ปหาย ปาณาตีปาตา ปุสฺสวิตา นีหิตทณฺธา
ลชชี ทยาปนฺนา สพฺพปาณญฺตहितานุกมฺปิโน วิหรนฺติ,

(อ.นวก. ๒๓/๑๘ นวํคฺอุโปสถสูตร)

(๗) ส่วนประกอบของอุโปสถมืองค์ ๙

อหฺมปชฺช อิมญจ รตฺตี อิมญจ ทิวสํ ปาณาติปาตํ ปหาย
ปาณาติปาตา ปฏฺวิโรโต นีหิตทณฺโฑ นีหิตสตุโถ
ลชฺชี่ ทยาปนฺโน สพฺพปาณญฺตหิตานุกมฺปี วิหฺรามิ.

อิมินาปงฺเคน อรหฺตํ อนุกโรมิ,

อุโปสฺโถ จ เม อุปวฺตุโถ ภวิสฺสตี”ติ.

(อ.นวก. ๒๓/๑๘ นวํคุโปสถสูตร)

(๗) ส่วนประกอบของอุโปสถมืองค์ ๙

เมตฺตาสหคเตน เจตสา เอกํ ทิสํ ฌริตฺวา วิหฺรติ.

ตถา ทฺุติยํ. ตถา ตฺติยํ. ตถา จตฺตํ. อิติ อุทฺธมฺโธ ติริยํ

สพฺพธิ สพฺพตฺตตาย สพฺพาวนฺตํ โลกํ เมตฺตาสหคเตน

เจตสา วิปฺุเลน มหคคเตน อปฺปมาเณน อเวเรน

อพฺยาปชเณน ฌริตฺวา วิหฺรติ.

อิมินา นวเมน องฺเคน สมฺนฺนาคโต โหติ.

(อ.นวก. ๒๓/๑๘ นวํกุโปสถสูตร)

(๘) เป็นพรหมวิหาร หรือ อัมปมัญญาวิหาร

จตสฺโส อปฺปมณฺญา : อิธาวุโส ภิกขุ เมตฺตาสหคเตน เจตสา
เอกํ ทิสํ ปริตฺวา วิหฺรตี. ตถา ทุตฺติยํ. ตถา ตตฺติยํ. ตถา จตฺตํ.
อิตฺติ อุตฺมโร ติริยํ สพฺพธิ สพฺพตฺตตฺตาย สพฺพาวนฺตํ โลกํ
เมตฺตาสหคเตน เจตสา วิปฺุเลน มหคฺคเตน อปฺปมาเณน
อเวเรน อพฺยาปชฺเณน ปริตฺวา วิหฺรตี.

กรุณาสหคเตน เจตสา... มุทิตาสหคเตน เจตสา...

อุเปกฺขาสหคเตน เจตสา

(ที.ปา. ๑๑/๓๐๘ สังคีตีสูตฺร)

(๙) เป็นมรรคข้อสัมมาสังกัปปะ

กตโม จ ภิกฺขเว **สมมาสงกปโป.**

เนกขมมสงกปโป

อพฺยาปาทสงกปโป

อวิหีสาสงกปโป;

อโย วุจฺจติ ภิกฺขเว สมมาสงกปโป.

(ที.ม. ๑๐/๔๐๒ มหาสติปัฏฐานสูตร)

(๙) เป็นมรรคข้อสัมมาสังกัปปะ

ตตถ กตมา เนกขมมธาทู.

เนกขมมปฐิสัญยุตโต ตกโก วิตกโก สงกบโป อปปนา
พยุปปนา เจตโส อภินิโรปนา สมมาสงกบโป.

อัย วุจจติ เนกขมมธาทู.

สพเพปี กุสลา ฌมมา เนกขมมธาทู.

(อภี.วิ. ๓๕/๑๘๒ ธาตุวิภังค์)

(๙) เป็นมรรคข้อสัมมาสังกัปปะ

ตตถ กตมา **อพฺยาปาทธาตุ.**

อพฺยาปาทปฏฺฐิสํยุตฺโต ตกฺโก วิตกฺโก สงฺกปฺโป อปฺปนา
พฺยปฺปนา เจตฺโส อภินิโรปนา สมฺมาสงฺกปฺโป.

อโย วุจฺจติ อพฺยาปาทธาตุ.

ยา สตฺเตสุ เมตฺติ เมตฺตายนนา เมตฺตายิตตฺตํ

เมตฺตาเจโตวิมุตฺติ. อโย วุจฺจติ อพฺยาปาทธาตุ.

(อภี.วิ. ๓๕/๑๘๒ ธาตุวิภังค์)

(๙) เป็นมรรคข้อสัมมาสังกัปปะ

ตตถ กตมา **อวิหีสาธาตุ.**

อวิหีสาปฐิสัญยุตโต ตกโก วิตกโก สงกบโป อปปนา
พยุปปนา เจตโส อภินิโรปนา สมมาสงกบโป.

อโย วุจจติ **อวิหีสาธาตุ.**

ยา สตเตสสุ กรุณา กรุณายนา กรุณายิตตตัม

กรุณาเจโตวิมุตติ. อโย วุจจติ **อวิหีสาธาตุ.**

(อภี.วิ. ๓๕/๑๘๒ ธาตุวิภังค์)

(๑๐) ปฏิบัติไม่ผิด

จตุหิ ภิกขเว ฌมเมหิ สมนฺนาคโต ภิกขุ

อปณฺณกปฏิปทํ ปฏิปนฺโน โหติ,

โยนิ จสฺส อารทฺธา โหติ อาสวานํ ขยาย.

กตเมหิ จตุหิ. เนกขมฺมวิตกฺเคน อพฺยาปาทวิตกฺเคน

อวิหีสาวิตกฺเคน สมฺมาทิฏฺฐิยา.

(อ.จตุกก. ๒๑/๗๒ สัมมาทิฏฐิสูตร)

(๑๑) คิตติเสริมปัญญาพาไปนิพพาน

ตโยเม ภิกฺขเว อกุสลวิตกฺกา อนฺธกรณา อจฺจุขุกรณา
อณฺดาณกรณา ปณฺธานิโรธิกา วิฆาตปกฺขิกา
อนิพฺพานสํวตฺตนิกา. กตเม ตโย.

กามวิตกฺโก ภิกฺขเว อนฺธกรโณ อจฺจุขุกรโณ อณฺดาณกรโณ
ปณฺธานิโรธิกโ ก วิฆาตปกฺขิกโ อนิพฺพานสํวตฺตนิโก,
พฺยาปาทวิตกฺโก ภิกฺขเว ...

วิหีสาวิตกฺโก ภิกฺขเว ...

(ขุ.อิติ. ๒๕/๘๗ อังธกรณสูตร)

(๑๑) คิดดีเสริมปัญญาพาไปนิพพาน

ตโยเม ภิกขเว กุสลา วิตกกา อนนุชกรณา จกขุกรณา
ญาณกรณา ปญญาวุทธิกา อวิฆาตปกุชิกา
นิพพานสวัตตนิกา. กตเม ตโย.

เนกขมมวิตกโก ภิกขเว อนนุชกรโณ จกขุกรโณ ญาณกรโณ
ปญญาวุทธิโก อวิฆาตปกุชิกโก นิพพานสวัตตนิโก,
อพยาปาทวิตกโก ภิกขเว ...

อวิหีสาวิตกโก ภิกขเว ...

(ขุ.อิติ. ๒๕/๘๗ อังชกรณสูตร)

สวัสดีครับ