

สมถวิปัสสนาในพระไตรปิฎก ตอนที่ ๕๓



สุภีร์ ทุมทอง

๘ มิถุนายน ๒๕๖๑

กรรมฐาน

๑. อнуสสติ 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

๒.๑.๑ ประโยชน์ คุณค่า และอานิสงส์

(๑) ได้อานิสงส์ ๑๑ ประการ ได้แก่

(๑) หลับสบาย (๒) ตื่นสบาย (๓) ไม่ฝันร้าย

(๔) เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย (๕) เป็นที่รักของอมมนุษย์
ทั้งหลาย (๖) เทวดารักษา (๗) ไฟ ยาพิษ ศาสดรา

ไม่กล้ำกราย (๘) จิตเป็นสมาธิได้เร็ว (๙) ผิวหน้าผ่องใส

(๑๐) ไม่หลงลืมสติทำกาลละ (๑๑) หากไม่ได้บรรลุคุณชั้นสูง
จะไปเกิดพรหมโลก

๒.๑.๑ ประโยชน์ คุณค่า และอานิสงส์

- (๑) ได้อานิสงส์ ๑๑ ประการ
- (๒) ทำตามคำสอนพระศาสดา
- (๓) กรรมฐานละพยาบาท
- (๔) ผลมากกว่าทานศีลเป็นต้น
- (๕) ได้ภาพที่ยิ่งใหญ่บ่อยๆ
- (๖) ป้องกันงูกัดและป้องกันอมนุษย์
- (๗) ส่วนประกอบของอุโปสถมีองค์ ๙
- (๘) เป็นพรหมวิหาร หรือ อัมปมัญญาวิหาร

๒.๑.๑ ประโยชน์ คุณค่า และอานิสงส์

- (๙) เป็นมรรคข้อสัมมาสังกัปปะ
- (๑๐) ปฏิบัติไม่ผิด
- (๑๑) คิดดีเสริมปัญญาพาไปนิพพาน
- (๑๒) รู้จักเลือกคิด
- (๑๓) คิดเพื่อทำกายวาจาให้บริสุทธิ์
- (๑๔) เป็นคุณธรรมคุณกรรม

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
และอาณิสตส์ของขันธ์
- (๒) บุคคลที่เป็นโทษแก่เมตตาภาวนา
- (๓) ลำดับบุคคลในการเจริญเมตตาภาวนา
- (๔) วิธีการแผ่เมตตา ๓ แบบ

(๑) พิจารณาให้เห็นโทษของความโกรธและอาณิสสของขันติ

โทโส ภิกขเว อนฺตรามโล อนฺตราอมิตฺโต อนฺตราสปตฺโต
อนฺตราวธโก อนฺตราปจฺจตฺถิโก,..

อนตฺถชนโน โทโส

โทโส จิตฺตปปโกปโน

ภยมนฺตรโต ชาตํ

ตํ ชโน นาวพฺพชฺฌติ.

ทุฏฺโฐ อตฺถํ น ชานาติ

ทุฏฺโฐ ธมฺมํ น ปสฺสติ

อนฺธตมํ ตทา โหติ

ยํ โทโส สหเต นรํ.

ขุ.อิติ. ๒๕/๘๘ อังตรามลสูตร

(๑) พิจารณาให้เห็นโทษของความโกรธและอานิสงส์ของขันติ

รตฺโต โข อาวุโส ราเคนน อภิญฺโตะ ...

ทุณฺณโจ โข อาวุโส โทเสนน อภิญฺโตะ ...

ปริยาทินฺนจิตฺโต อตฺตพฺยาพาทายปิ เจเตติ,

ปรพฺยาพาทายปิ เจเตติ, อุภยพฺยาพาทายปิ เจเตติ,

เจตสิกํปิ ทุกฺขํ โทมนสฺสํ ปญฺ्ञิสฺวเทติ.

(อ.ติก. ๒๐/๗๒ ฉัณฺนสูตร)

(๑) พิจารณาให้เห็นโทษของความโกรธและอานิสงส์ของขันติ

โทเส ปหิเน, เนว อุตตพฺยาพารายปิ เจเตติ,
น พรพฺยาพารายปิ เจเตติ,
น อุกฺกยพฺยาพารายปิ เจเตติ,
น เจตสิกํ ทุกฺขํ โทมนสฺสํ ปฏฺฐิสฺสเวเตติ.

(อ.ติก. ๒๐/๗๒ ฉัณฺนสูตร)

(๑) พิจารณาให้เห็นโทษของความโกรธและอาณิสต์ของขันติ

ทุณฺณโง โข อาวุโส โทเสน อภิญฺโง ปริยาทินฺนจิตฺโต

กาเยน ทุจฺจริตํ จรติ, วาจาเย ทุจฺจริตํ จรติ,

มนสา ทุจฺจริตํ จรติ.

โทเส ปหิเน, เนว กาเยน ทุจฺจริตํ จรติ,

น วาจาเย ทุจฺจริตํ จรติ, น มนสา ทุจฺจริตํ จรติ.

(อ.ติก. ๒๐/๗๒ ฉัณฺนสูตร)

(๑) พิจารณาให้เห็นโทษของความโกรธและอาณิสสของขันติ

ทุณฺณโจ โข อาวุโส โทเสน อภิญฺจโต ปริยาทินฺนจิตฺโต

อตฺตตถปิ ยถาภูตํ นปฺปชานาติ,

ปรตถปิ ยถาภูตํ นปฺปชานาติ,

อุภยตถปิ ยถาภูตํ นปฺปชานาติ.

โทเส ปหิเน, อตฺตตถปิ ยถาภูตํ ปชานาติ,

ปรตถปิ ยถาภูตํ ปชานาติ, อุภยตถปิ ยถาภูตํ ปชานาติ.

(อ.ติก. ๒๐/๗๒ ฉัณฺณสูตร)

(๑) พิจารณาให้เห็นโทษของความโกรธและอานิสงส์ของขันติ

โทโส โข อาวุโส อนฺธกรโณ อจกฺขกรโณ
อญฺญาณกรโณ ปญฺญานิโรธิโก วิฆาตปកฺขิโก
อนิพฺพานสํวตฺตนิโก.

มฺุโฬห โข อาวุโส โมเหณ อภิกฺกโต ...

(อ.ติก. ๒๐/๗๒ ฉัณฺนสูตร)

(๑) พิจารณาให้เห็นโทษของความโกรธและอานิสงส์ของขันติ

ขันติ ประมัม ตโป ตีติกขา
นิพพานัม ประมัม วทนต์ พุทธา
น หิ ปพพชิตโต ปรุปฆาตี
สมโณ โหติ ปรี วิเทรยณโต.
(ขุ.ธ. ๒๕/๑๘๔)

(๑) พิจารณาให้เห็นโทษของความโกรธและอานิสงส์ของขันติ

อกุโกลํ วัธพนุชญจ

อหุญฺโจ โย ตีติกุขติ

ขนฺตีพลํ พลาณีกํ

ตมํหํ พุรุมิ พุราหมณํ.

(ขุ.ธ. ๒๕/๓๙๙)

(๑) พิจารณาให้เห็นโทษของความโกรธและอานิสงส์ของขันติ

อฏฺฐิมานิ ภิกขเว พลาณิ. กตมานิ อฏฺฐ.

รุณฺณพลา ภิกขเว ทารกา, โกรธพลา มาตุคาม,

อาวุธพลา โจรา, อิสฺสรียพลา ราชาโน,

อุชฺฌตฺติพลา พาลา, นิชฺฌตฺติพลา ปณฺทิตา,

ปฏฺิสงฺขานพลา พหุสฺสุตา, ขนฺติพลา สมณพราหมณา.

อิมานิ โข ภิกขเว อฏฺฐ พลาณิ.

(อ.อฏฺฐก. ๒๓/๒๗ ปฐมพลสูตร)

(๑) พิจารณาให้เห็นโทษของความโกรธและอานิสงส์ของขันติ

เทวเม ภิกฺขเว ธรรมา. กตเม เทว.

ขนฺติ จ โสจรุจฺจนฺ.

อิเม โข ภิกฺขเว เทว ธรรมา.

(อ.ทุก. ๒๐/๑๖๖)

สวัสดีครับ