

สมถวิปัสสนาในพระไตรปิฎก ตอนที่ ๕๔



สุภีร์ ทุมทอง

๑๓ กรกฎาคม ๒๕๖๑

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

(๑) พิจารณาให้เห็นโทษของความโกรธและอาณิสต์ของขันธ์

ปณฺจิมะ ภิกฺขเว **อาทึนฺวา อกฺขนฺตียา**. กตฺเม ปณฺจ.

(๑) พหุโน ชนฺสฺส อปฺปิโย โหติ อมฺนาโป,

(๒) เวรพฺหุโล จ โหติ, (๓) วชฺชพฺหุโล จ,

(๔) สมฺมุโฬฺห กาลํ กโรติ, (๕) กายฺสฺส เภทา

ปรมฺมรณฺนา อปายํ ทุคฺคตี วิณีปาตํ นีรยํ อฺปปชฺชตี.

อิเม โข ภิกฺขเว ปณฺจ **อาทึนฺวา อกฺขนฺตียา**.

(อ.ปณฺจก. ๒๒/๒๑๕ ปฐมอํกขันธ์สูตร)

(๑) พิจารณาให้เห็นโทษของความโกรธและอาณิสต์ของชั้นดี

ปณฺจิเม ภิกฺขเว **อาณิสฺสา ขนฺติยา**. กตเม ปณฺจ.

(๑) พหุโน ชนฺสฺส ปิโย โหติ มนาโป,

(๒) น เวรพหุโล โหติ, (๓) น วชฺชพหุโล,

(๔) อสมฺมุโฬฺห กาลํ กโรติ,

(๕) กายสฺส เกทา ปรมฺมรณา สุกฺตี สคฺคํ โลกํ อุปฺปชฺชติ.

อิเม โข ภิกฺขเว ปณฺจ **อาณิสฺสา ขนฺติยา**.

(อ.ปณฺจก. ๒๒/๒๑๕ ปฐมอํกขันธ์สูตร)

(๑) พิจารณาให้เห็นโทษของความโกรธและอาณิสต์ของชั้นดี

ปณฺจิเม ภิกฺขเว **อาทีนวา อกฺขนฺติยา**. กตฺเม ปณฺจ.

(๑) พหุโน ชนฺสฺส อปฺปิโย โหติ อมฺนาโป,

(๒) **ลฺุทฺโธ จ โหติ**, (๓) **วิปฺปฏิสํวโร จ**,

(๔) **สมฺมุโฬฺห กาลํ กโรติ**, (๕) **กายสฺส เภทา**

ปรมฺมรณฺนา อปายํ ทฺคฺคตฺตี วินิปาตํ นิริยํ อฺปฺปชฺชติ.

อิเม โข ภิกฺขเว ปณฺจ **อาทีนวา อกฺขนฺติยา**.

(อ.ปณฺจก. ๒๒/๒๑๖ ทุติยอัฏฐกัณฺฐสฺส)

(๑) พิจารณาให้เห็นโทษของความโกรธและอาณิสต์ของขันตี

ปณฺจิเม ภิกฺขเว **อาณิสฺสา ขนฺติยา**. กตเม ปณฺจ.

(๑) พหุโน ชนฺสฺส ปิโย โหติ มนาโป,

(๒) **อลุทฺโธ จ โหติ**, (๓) **อวิปฺปฏิสารี จ**,

(๔) **อสมฺมุโฬฺห กาลํ กโรติ**,

(๕) **กายสฺส เกทา ปรมฺมรณํ สุกฺตี สคฺคํ โลกํ อุปฺปชฺชติ**.

อิเม โข ภิกฺขเว ปณฺจ **อาณิสฺสา ขนฺติยา**.

(อ.ปณฺจก. ๒๒/๒๑๖ ทุติยอัฏฐขันตีสสูตร)

๒.๑.๒ วิธีเจริญเมตตา

- (๑) พิจารณาให้เห็นโทษของความโกรธ
และอาานิสงส์ของขันติ
- (๒) บุคคลที่เป็นโทษแก่เมตตาภาวนา
- (๓) ลำดับบุคคลในการเจริญเมตตาภาวนา
- (๔) วิธีการแผ่เมตตา ๓ แบบ

(๒) บุคคลที่เป็นโทษแก่เมตตาภาวนา

(ก) บุคคลที่ไม่ควรเจริญเมตตาเป็นอันดับแรก

(๑) คนเกลียดชัง

(๒) เพื่อนที่รักมาก

(๓) คนที่เป็นกลางๆ

(๔) คนที่เป็นคู่เวรกัน

(ข) บุคคลที่ไม่ควรเจริญเมตตาเจาะจง คือ เพศตรงข้าม

(ค) บุคคลที่ไม่ควรเจริญเมตตาถึงเลย คือ คนตายแล้ว

(วิสุทธิ. เมตตาภาวนา)

(๓) ลำดับบุคคลในการเจริญเมตตาภาวนา

(๑) ตนเอง

(๒) คนที่รักหรือคนที่เคารพ

(๓) เพื่อนที่รักมาก

(๔) คนที่เป็นกลางๆ

(๕) คนที่เป็นคู่แวน

(วิสุทธิ. เมตตาภาวนา)

(๓) ลำดับบุคคลในการเจริญเมตตาภาวนา

สหพพา ทิสสา ออนุปริคมม เจตสา
เนวชฌมคคา ปิยตรมตตนา กุวจิ
เอวํ ปิโย ปุณฺณ อตฺตทา ปเรสํ
ตสฺมา น หีเส ปรมตตกาโม.

(สํ.ส. ๑๕/๑๑๙ มัลลิกาสูตร)

(๓) ลำดับบุคคลในการเจริญเมตตาภาวนา

คำภาวนา (เจริญเมตตาให้ตนเอง)

อหํ สุขิโต โหมิ, นิตทุกุโโข โหมิ. (แบบที่ ๑)

อหํ อเวโร โหมิ, อพฺยาปชฺโณ โหมิ,

อนิโสม โหมิ, สุขี อตฺตानํ ปริหารามิ (แบบที่ ๒)

(วิสุทธิ. เมตตาภาวนา)

(๓) ลำดับบุคคลในการเจริญเมตตามหานิยม

คำภาวนา (เจริญเมตตาให้คนที่รักหรือเคารพ)

เอส สปปุริโส สุขีโต โหตุ, นิตทุกโข โหตุ. (แบบที่ ๑)

เอส สปปุริโส อเวโร โหตุ, อพฺยาปชฺฌโณ โหตุ,

อนิโฆ โหตุ, สุขี อตฺตํ ปริหฺรตุ. (แบบที่ ๒)

(วิสุทธิ. เมตตามหานิยม)

(๓) ลำดับบุคคลในการเจริญเมตตาภาวนา

คำภาวนา (เจริญเมตตาให้เพื่อนที่รักมาก)

เอส อติปิยสหายโก สุขิโต โหตุ, นิตทุกโข โหตุ. (แบบที่ ๑)

เอส อติปิยสหายโก อเวโร โหตุ, อพฺยาปชฺฌโณ โหตุ,

อนิโธ โหตุ, สุขี อุตฺตานํ ปริหฺรตุ. (แบบที่ ๒)

(วิสุทธิ. เมตตาภาวนา)

(๓) ลำดับบุคคลในการเจริญเมตตาภาวนา

คำภาวนา (เจริญเมตตาทำให้คนกลางๆ)

เอส มชฌมตโต สุขีโต โหตุ, นิตทุกโข โหตุ.(แบบที่ ๑)

เอส มชฌมตโต อเวโร โหตุ, อพฺยาปชโณ โหตุ,

อนิโสม โหตุ, สุขี อตฺตํ ปฺริหฺรตุ. (แบบที่ ๒)

(วิสุทธิ. เมตตาภาวนา)

(๓) ลำดับบุคคลในการเจริญเมตตาทาภาวนา

คำภาวนา (เจริญเมตตาทาให้คนคู่แ้วร)

เอส เวรีปุคฺคโล สุขีโต โหตุ, นิตฺทุกฺโข โหตุ.(แบบที่ ๑)

เอส เวรีปุคฺคโล อเวโร โหตุ, อพฺยาปชฺโณ โหตุ,

อนีโธ โหตุ, สุขี อตฺตานํ ปรีหฺรตุ. (แบบที่ ๒)

(วิสุทฺธิ. เมตตาทาภาวนา)

(๓) ลำดับบุคคลในการเจริญเมตตาภาวนา

สี่มาสัมภเว

ทำจิตให้เสมอกันในบุคคล ๔ จำพวก คือ

(๑) ตนเอง (๒) คนที่รัก

(๓) คนกลางๆ (๔) คนคู่แวน

เมตตาภาวนา สามารถบรรลุได้ถึง **ตติยฌาน**

(วิสุทธิ. เมตตาภาวนา)

สวัสดีครับ