

สมถวิปัสสนาในพระไตรปิฎก ตอนที่ ๕๗



สุภีร์ ทุมทอง

๒๖ ตุลาคม ๒๕๖๑

กรรมฐาน

๑. อานุสสติ 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
และอานิสงส์ของขันติ
๒. บุคคลที่เป็นโทษแก่เมตตาภาวนา
๓. ลำดับบุคคลในการเจริญเมตตาภาวนา
๔. วิธีการแผ่เมตตา ๓ แบบ
๕. อุบายบรรเทาความโกรธ

๕. อุบายบรรเทาความโกรธ

- (๑) เจริญเมตตาให้มากขึ้น
- (๒) พิจารณาโอวาทของพระพุทธเจ้า
- (๓) เลือกมนสิการ
- (๔) พิจารณาเรื่องกรรม
- (๕) พิจารณาตน
- (๖) พิจารณาความสัมพันธ์กันในสังสารวัฏ
- (๗) พิจารณาแยกธาตุเป็นต้น
- (๘) พิจารณาบุพพเจริยาของพระพุทธเจ้า

(๓) เลือกมนสิการ

ปณฺจิเม ภิกฺขเว อาฆาตปฏิวินยา,
ยตฺถ ภิกฺขุโน อุปฺปนฺโน อาฆาโต สพฺพโส ปฏิวินตพฺโพ.
กตเม ปณฺจ. ยสฺมี ภิกฺขเว ปุคฺคเล อาฆาโต ชาเยถ,
เมตฺตา ตสฺมี ปุคฺคเล ภาเวตพฺพา,.. (๑)
กรุณา ตสฺมี ปุคฺคเล ภาเวตพฺพา,.. (๒)
อุเปกฺขา ตสฺมี ปุคฺคเล ภาเวตพฺพา... (๓)

(อ.ปณฺจก. ๒๒/๑๖๑ ปจฺมอาฆาตปฏิวินยสุตฺร)

(๓) เลือกมนสิการ

ยสฺมี ภิกฺขเว ปุคฺคเล อาฆาโต ชาเยถ,

อสฺตีมฺนสิกาโร ตสฺมี ปุคฺคเล อาปชฺชิตพฺโพ,.. (๔)

กมฺมสฺสกตา ตสฺมี ปุคฺคเล อธิฏฺฐาตพฺพา,

“กมฺมสฺสโก อยมายสฺมา กมฺมทายาโท กมฺมโยนิ

กมฺมพนฺธุ กมฺมปฏฺฐิสฺสรโณ, ยํ กมฺมํ กวิสฺสตี

กฺลฺยาณํ วา ปาปกํ วา, ตสฺส ทายาโท ภวิสฺสตี”ติ, (๕)

(อ.ปญจก. ๒๒/๑๖๑ ปจฺมอาฆาตปฏฺฐิวินยสุตฺร)

(๓) เลือกมนสิการ

ปณฺจิเม อาวุโส อาฆาตปฏีวิทยา,
ยตถ ภิกฺขุโน อุปฺปนฺโน อาฆาโต สพฺพโส ปฏฺวิเนตพฺโพ.
กตเม ปณฺจ. อิธาวุโส เอกจฺโจ ปุคฺคโล

อปริสฺทุทฺทกายสมาจาโร โหติ ปริสฺทุทฺทวจีสมาจาโร,
เอวรูปฺปิ อาวุโส ปุคฺคเล อาฆาโต ปฏฺวิเนตพฺโพ. (๑)

อปริสฺทุทฺทวจีสมาจาโร โหติ ปริสฺทุทฺทกายสมาจาโร, .. (๒)

อปริสฺทุทฺทกายสมาจาโร โหติ อปริสฺทุทฺทวจีสมาจาโร,
ลภติ จ กาลเณน กาลํ เจตโส วิวรํ เจตโส ปสาทํ.. (๓)

(อ.ปณฺจก. ๒๒/๑๖๒ ทุติยอาฆาตปฏีวิณยสูตร)

(๓) เลือกมนสิการ

อิธ ปนาวุโส เอกจฺโจ ปุคฺคโล

อปริสฺสุทฺธกายสมาจาโร โหติ อปริสฺสุทฺธวจีสมาจาโร,

น จ ลภติ กาเลน กาลํ เจตฺโส วิวรํ เจตฺโส ปสาทํ...(๔)

อิธ ปนาวุโส เอกจฺโจ ปุคฺคโล

ปริสฺสุทฺธกายสมาจาโร โหติ ปริสฺสุทฺธวจีสมาจาโร,

ลภติ จ กาเลน วา กาลํ เจตฺโส วิวรํ เจตฺโส ปสาทํ...(๕)

(อ.ปญจก. ๒๒/๑๖๒ ทุติยอาฆาตปฏิวินยสูตร)

(๓) เลือกมนสิการ

ตตฺรารุโส ยวಾಯํ ปุคฺคโล

อปฺริสฺสุทฺธกายสมาจาโร ปฺริสฺสุทฺธวจีสมาจาโร,

กถํ ตสฺมึ ปุคฺคเล อาฆาโต ปฏฺวิเนตพฺโพ.

เสยฺยถาปี อารุโส ภิกฺขุ ปฺสฺสุกฺคฺสิโก รติยาย นนฺตกํ ทิสฺวา

วาเมน ปาเทน นิคฺคเหตฺวา ทกฺขิเณน ปาเทน ปตฺถริตฺวา

โย ตตฺถ สาโร, ตํ ปฺริปาเตตฺวา อาทาย ปกฺกเมยฺย.

(อ.ปญจก. ๒๒/๑๖๒ ทุตฺติยอาฆาตปฏฺวินยสฺสูตร)

(๓) เลือกมนสิการ

เอวเมว โข อาวุโส ยวಾಯิ ปุคฺคโล
อปริสฺสุทฺธกายสมาจาโร ปริสฺสุทฺธวจีสมาจาโร.
ยาสฺส อปริสฺสุทฺธกายสมาจารตา,
น สาสฺส ตสฺมิ สมเย มนสิกาตพฺพา.
ยา จ ขฺวาสฺส ปริสฺสุทฺธวจีสมาจารตา,
สาสฺส ตสฺมิ สมเย มนสิกาตพฺพา.
เอวํ ตสฺมิ ปุคฺคเล อาฆาโต ปฏฺฐิวิเนตพฺโพ. (๑)

(อ.ปญจก. ๒๒/๑๖๒ ทุติยอาฆาตปฏฺฐิวินยสูตร)

(๓) เลือกมนสิการ

ตตฺรารุโส ยวಾಯํ ปุคฺคโล

อปฺริสฺสุทฺธวจีสมาราโร ปฺริสฺสุทฺธกายสมาราโร,

กถํ ตสฺมี ปุคฺคเล อาฆาโต ปฏฺวีเนตพฺโพ.

เสยฺยถาปี อารุโส โปกฺขรณฺี เสवालปนฺกปรีโยนฺทธา,

อถ ปุริโส อาคจฺเจยฺย ชฺมมาภิตตฺโต ชฺมมปเรโต

กิลนฺโต ตสีโต ปิปาสีโต,

โส ตํ โปกฺขรณฺี โอคฺคาเหตฺวา อุโภหิ หตฺเถหิ อิติจิติ จ

เสवालปนฺกํ อปฺวิยฺหิตฺวา อณฺชลิณา ปิวิตฺวา ปกฺกเมยฺย.

(อ.ปญจก. ๒๒/๑๖๒ ทุติยอาฆาตปฏฺวีนยสุตฺร)

(๓) เลือกมนสิการ

เอวเมว โข อาวุโส ยวายํ ปุคฺคโล

อปริสฺสุทฺธวจีสมาราโร ปริสฺสุทฺธกายสมาราโร.

ยาสฺส อปริสฺสุทฺธวจีสมาราตา,

น สาสฺส ตสฺมี สมเย มนสิกาตพฺพา.

ยา จ ขฺวาสฺส ปริสฺสุทฺธกายสมาราตา,

สาสฺส ตสฺมี สมเย มนสิกาตพฺพา;

เอวํ ตสฺมี ปุคฺคเล อาฆาโต ปฏฺวิเนตพฺโพ. (๒)

(อ.ปญจก. ๒๒/๑๖๒ ทุติยอาฆาตปฏฺวินยสูตร)

(๓) เลือกมนตรีการ

ตตฺรารุโส ยวายนํ ปุคฺคโล

อปริสฺสุทฺธกายสมาจาโร อปริสฺสุทฺธวจีสมาจาโร,

ลภตฺติ จ กาลေန กาลํ เจตฺโส วิวรํ เจตฺโส ปสาทํ,

กถํ ตสฺมึํ ปุคฺคเล อาฆาโต ปฏฺฐิวิเนตพฺโพ.

เสยฺยถาปี อาวุโส ปริตฺตํ โคปทเก อุกกํ,

อถ ปุริโส อากฺขเจยฺย ชฺมมาภิตตฺโต ชฺมมปเรโต

กิลนฺโต ตสิโต ปิปาสีโต,

(อ.ปญจก. ๒๒/๑๖๒ ทุติยอาฆาตปฏฺฐิวินยสุตฺร)

(๓) เลือกมนสิการ

ตสฺส เอวมสฺส “อิทํ โข ปริตฺตํ โคปเท อุกกํ,
สจําหํ อณฺชลิณา วา ปวิสฺสามิ ภาชเนน วา,
โฆภิสฺสามิปิ ตํ โลเฟสฺสามิปิ ตํ อเปยฺยมปิ ตํ กริสฺสามิ.
ยนฺนุนาหํ จตฺกุกฺกฺนฺทโก นิปตฺติตฺวา โคปีตกํ ปวิตฺวา
ปกฺกเมยฺยนุ”ติ.

โส จตฺกุกฺกฺนฺทโก นิปตฺติตฺวา โคปีตกํ ปวิตฺวา ปกฺกเมยฺย.

(อ.ปญจก. ๒๒/๑๖๒ ทุติยอาฆาตปฏฺวินยสุตฺร)

(๓) เลือกมนสิการ

เอวเมว โข อาวุโส ยวายํ ปุคฺคโล
อปริสฺสุทฺถกายสมาจาโร อปริสฺสุทฺถวจีสมาจาโร,
ลภติ จ กาเลน กาลํ เจตฺโส วิวรํ เจตฺโส ปสาทํ,
ยาสฺส อปริสฺสุทฺถกายสมาจารตา, น สาสฺส ตสฺมี สมเย มนสิกาตพฺพา.
ยาปิสฺส อปริสฺสุทฺถวจีสมาจารตา, น สาปิสฺส ตสฺมี สมเย มนสิกาตพฺพา.
ยญฺจ โข โส ลภติ กาเลน กาลํ เจตฺโส วิวรํ เจตฺโส ปสาทํ,
ตเมวสฺส ตสฺมี สมเย มนสิกาตพฺพํ;
เอวํ ตสฺมี ปุคฺคเล อาฆาโต ปฏฺวิเนตพฺโพ. (๓)

(อ.ปญจก. ๒๒/๑๖๒ ทุติยอาฆาตปฏฺวินยสุตฺร)

(๓) เลือกมนสิการ

ตตฺรารุโส ยวายํ ปุคฺคโล อปริสฺสุทฺธกายสมาจาโร อปริสฺสุทฺธวจิตฺตสมาจาโร,

น จ ลภติ กาเลน กาลํ เจตฺโส วิวรํ เจตฺโส ปสาทํ,

กถํ ตสมิํ ปุคฺคเล อาฆาโต ปฏฺวิเนตพฺโพ.

เสยฺยถาปี อาวุโส ปุริโส อาพาธิโก ทุกฺขิตฺโต พาพฺพหคฺคิลาโน

อทฺธานมคฺคปฺปฏฺิปนฺโน,

ตสฺส ปุรฺโตปิสฺส ทูเร คาโม, ปจฺจโตปิสฺส ทูเร คาโม,

โส น ลภยฺย สปฺปายานิ โภชนานิ, น ลภยฺย สปฺปายานิ เกสชฺชานิ,

น ลภยฺย ปฏฺิรูปิ อฺปฏฺิจากิ, น ลภยฺย คามนฺตนาถกิ,

(อ.ปญจก. ๒๒/๑๖๒ ทุติยอาฆาตปฏฺิวินยสุตฺร)

(๓) เลือกมนสิการ

ตเมมนํ อณฺณตโร ปุริโส ปสฺเสยฺย อทฺธานมคฺคปฺปฐฺวีปนฺโน,
โส ตสฺมี ปุริเส การุณฺณํเยว อฺปฐฺจาเปยฺย,
อนุทยํเยว อฺปฐฺจาเปยฺย, อนุกมฺบํเยว อฺปฐฺจาเปยฺย,
อโห วตายํ ปุริโส ลภยฺย สປປายานิ โภชนานิ,
ลภยฺย สປປายานิ เภสชฺชานิ, ลภยฺย ปฐฺวีรूपํ อฺปฐฺจํ,
ลภยฺย คามนฺตนาถํ; ตํ กิสฺส เหตุ.
มายํ ปุริโส อิธว อนนฺยพฺยสนํ อापชฺชี่.

(อ.ปญจก. ๒๒/๑๖๒ ทุติยอาฆาตปฐฺวีวินยสุตฺร)

(๓) เลือกมนสิการ

เอวเมว โข อาวุโส ยวายํ ปุคฺคโล อปริสฺสุทฺธกายสมาจาโร
อปริสฺสุทฺธวจีสมาจาโร, น จ ลภติ กาเลน กาลํ เจตโส วิวรํ เจตโส ปสาทํ.
เอวรุเปปิ อาวุโส ปุคฺคเล การุณญํเยว อุปฺภูจฺจาเปตพฺพํ,
อนฺุทยาเยว อุปฺภูจฺจาเปตพฺพา, อนฺุคมฺปาเยว อุปฺภูจฺจาเปตพฺพา,
อโห วต อยมายสฺมา กายทฺุจฺจริตํ ปหาย กายสฺุจฺจริตํ ภาเวยฺย,
วจีทฺุจฺจริตํ ปหาย วจีสฺุจฺจริตํ ภาเวยฺย, มฺโนทฺุจฺจริตํ ปหาย มฺโนสฺุจฺจริตํ
ภาเวยฺย. ตํ กิสฺุสฺ เหตุ. มายมายสฺมา กายสฺุสฺ เกทา ปรมฺมรณฺา
อปายํ ทฺุคฺคตฺี วินิปาตํ นิริยํ อุปฺปชฺชติ. (๔)

(อ.ปญจก. ๒๒/๑๖๒ ทุติยอาฆาตปฏีวิณยสูตร)

(๓) เลือกมนสิการ

ตตฺรารุโส ยวಾಯํ ปุคฺคโล ปฺริสุทฺธกายสมาจาโร ปฺริสุทฺธวจีสมาจาโร,
ลภติ จ กาลေန กาลํ เจตโส วิวรํ เจตโส ปสาทํ,
กถํ ตสฺมี ปุคฺคเล อาฆาโต ปฏฺวิเนตพฺโพ.
เสยฺยถาปี อาวุโส โปกฺขรณฺี อจฺฉาทกา สาโตทกา สีโตทกา เสโตทกา
สุปฺตีภูจา รมมณฺียา นานารุกฺเขหิ สณฺณนฺนา,
อถ ปุริโส อาคจฺเจยฺย ชมฺมาภิตตฺโต ชมฺมปเรโต กิลนฺโต ตสีโต ปิปาสีโต,
โส ตํ โปกฺขรณฺี โอคฺคาเหตุวา นฺหาตฺวา จ ปิวิตฺวา จ ปจฺจตุตฺตริตฺวา
ตตฺถเว รุกฺขจฺฉายาย นิสฺสีเทยฺย วา นิปชฺเชยฺย วา.

(อ.ปญจก. ๒๒/๑๖๒ ทุติยอาฆาตปฏฺวินยสูตร)

(๓) เลือกมนสิการ

เอวเมว โข อาวุโส ยวายํ ปุคฺคโล ปริสุทฺธกายสมาจาโร
ปริสุทฺธวจีสมาจาโร, ลภติ จ กาลေန กาลํ เจตโส วิวรํ เจตโส ปสาทํ.
ยาปิสฺส ปริสุทฺธกายสมาจารตา, สาปิสฺส ตสฺมिํ สมเย มนสิกาตพฺพา.
ยาปิสฺส ปริสุทฺธวจีสมาจารตา, สาปิสฺส ตสฺมिํ สมเย มนสิกาตพฺพา.
ยมฺปิ โส ลภติ กาลေန กาลํ เจตโส วิวรํ เจตโส ปสาทํ,
ตมฺปิ สฺส ตสฺมिํ สมเย มนสิกาตพฺพํ.
เอวํ ตสฺมिํ ปุคฺคเล อาฆาโต ปฏฺวิเนตพฺโพ.
สมนฺตปาสาทิกํ อาวุโส ปุคฺคลํ อากมฺม จิตฺตํ ปสฺสีทติ. (๕)

(อ.ปญจก. ๒๒/๑๖๒ ทุติยอาฆาตปฏฺวินยสูตร)

๕. อุบายบรรเทาความโกรธ

- (๑) เจริญเมตตาให้มากขึ้น
- (๒) พิจารณาโอวาทของพระพุทธเจ้า
- (๓) เลือกมนสิการ
- (๔) พิจารณาเรื่องกรรม
- (๕) พิจารณาตน
- (๖) พิจารณาความสัมพันธ์กันในสังสารวัฏ
- (๗) พิจารณาแยกธาตุเป็นต้น
- (๘) พิจารณาบุพพเจริยาของพระพุทธเจ้า

(๕) พิจารณาเรื่องกรรม

ตตฺถ อตฺตโน ตาว เอํ ปรุจฺจเวกฺขิตพฺพา
อมฺโภ ตํวํ ตสฺส กุทฺโธ ก็ กริสฺสสิ,
นฺนุ ตเวเวตํ โทสนิทานํ กมํ อนตฺถาย สํวตฺติสฺสตี,
กมฺมสฺสโก หิ ตํวํ กมฺมทายาทอ กมฺมโยนิ กมฺมพนฺธุ
กมฺมปฐฺฐิสฺสรโณ. ยํ กมํ กริสฺสสิ, ตสฺส ทายาทอ ภวิสฺสสิ.

(วิสุทฺธิ.)

(๕) พิจารณาเรื่องกรรม

อิทฺถจฺ เต กมฺมํ เนว สมฺมาสมุโปธิํ น ปจฺเจกโปธิํ
น สาวกญฺมึ

น พรหมตฺตสกกตฺตจกฺกวตฺติปปเทสฺรชฺชาทิสมฺปตฺตึนํ
อญฺญตรํ สมฺปตฺตึํ สาเชตฺตุํ สมตฺถํ,

(วิสุทฺธิ.)

(๔) พิจารณาเรื่องกรรม

อถ โข สาสนโต จาเวตฺวา วิฆาสาทาทิภาวสุส เจว
เนรยิกาทีทุกุขวิเสसानญจ เต สํวตฺตนิกมิทํ กมฺมํ,
โส ตวํ อิทํ กโรนฺโต อุโภหิ หตฺเถหิ วิตฺตจฺจิกเก วา
องฺคาเร कुถํ วา คเหตุวา ปริ ปหริตฺตกาโม ปุริโส วย
อตฺตानเมว ปจฺมํ ททสี เจว ทฺคฺคนฺธญจ กโรสี.

(วิสุทฺธิ.)

(๔) พิจารณาเรื่องกรรม

เอวํ อตฺตโน กมฺมสฺสกตํ ปจฺจเวกฺขิตฺวา

ปรสฺสปี เอวํ ปจฺจเวกฺขิตพฺพา

เอโสปี ตว กุชฺฌิตฺวา ก็ กริสฺสตี,

นनु เอตสฺเสเวตํ อนตฺถาย สํวตฺติสฺสตี,

กมฺมสฺสโก หิ อัย อายสฺมา กมฺมทายาโท กมฺมโยนิ กมฺมพนฺธุ

กมฺมปฏิสฺสรโณ. ยํ กมฺมํ กริสฺสตี ตสฺส ทายาโท ภวิสฺสตี.

(วิสฺุทธิ.)

(๕) พิจารณาเรื่องกรรม

อิทฺถจฺสุส กมฺมํ เณว สมฺมาสมฺโพธิํ น ปจฺเจกโพธิํ
น สาวกญฺมึ

น พุรฺหมตฺตสฺสกตฺตจกฺกวตฺติปฺปเทสฺรชฺชาทิสฺมปตฺตีํ
อญฺญตรํ สมฺปตฺตีํ สาเชตฺตุํ สมตฺถํ,

(วิสุทฺธิ.)

(๔) พิจารณาเรื่องกรรม

อถ โข สาสนโต จาเวตฺวา วิฆาสาทาทิภาวสุส เจว
เนรยิกาทีทุกฺขวิเสसानนฺจสุส สํวตฺตนิกฺมิทํ กมฺมํ,
สุวายํ อิทํ กโรนฺโต ปฐฺวิวาเต จตฺวา ปรี รเชน
โอกีริตุกาโม ปุริโส วย อตฺตानํเยว โอกีรติ.

(วิสุทฺธิ.)

(๔) พิจารณาเรื่องกรรม

อกโกจจฉิ มํ อวธิ มํ
เย จ ตํ อุปนยหนติ
อกโกจจฉิ มํ อวธิ มํ
เย จ ตํ นูปนยหนติ

(ขุ.ธ. ๒๕/๓-๔)

อชินิ มํ อหาสี เม
แวร์ เตสํ น สมมตี.
อชินิ มํ อหาสี เม
แวร์ เตสุปสมมตี.

(๔) พิจารณาเรื่องกรรม

น หิ เวเรน เวรานิ
สมฺมนุติธ กุทาจนํ
อเวเรน จ สมฺมนุติ
เอส ฐมฺโม สนนฺตโน.

(ขุ.ธ. ๒๕/๕)

(๔) พิจารณาเรื่องกรรม

โย อปฺปทุฏฺฐสฺส นรฺสฺส ทุสฺสตี
สุทฺธสฺส โปสฺสสฺส อนงฺคณฺสฺส
ตเมว พาลํ ปจฺเจตี ปาปํ
สุขุโม รโซ ปฏฺฐิวาตัว ชิตฺโต.

(ขุ.ธ.๒๕/๑๒๕)

สวัสดีครับ