

สมถวิปัสสนาในพระไตรปิฎก ตอนที่ ๕๙



สุภีร์ ทุมทอง

๒๕ มกราคม ๒๕๖๒

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

๒.๑.๒ วิธีเจริญเมตตา

๑. พิจารณาให้เห็นโทษของความโกรธ
และอานิสงส์ของขันติ
๒. บุคคลที่เป็นโทษแก่เมตตาภาวนา
๓. ลำดับบุคคลในการเจริญเมตตาภาวนา
๔. วิธีการแผ่เมตตา ๓ แบบ
๕. อุปายบรรเทาความโกรธ

๕. อุปายบรรเทาความโกรธ

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

(๖) พิจารณาความสัมพันธ์กันในสังสารวัฏ

อนมตคโคยํ ภิกขเว สํสാരํ, ปุพฺพา โภภี น ปณฺณายติ
อวิชฺชานีวรณานํ สตฺตานํ ตณฺหาสยฺโលชนานํ สนฺธาวตํ สํสرتํ.
เสยฺยถาปิ ภิกขเว ปุริโส ยํ อิมสฺมि ชมฺพุทฺธิเป
ติณฺกกฺกุจฺจสาขาปลาสํ ตจฺเจตฺวา เอกชฺฌํ สํหเรยฺย,
เอกชฺฌํ สํหริตฺวา จตฺตุงฺคฺคํ จตฺตุงฺคฺคํ ฌมฺภิกํ กตฺวา
นิกฺขิเปยฺย “อัยํ เม มาตา, ตสฺสา เม มาตุ อัยํ มาตา”ติ.
(สํ.นํ. ๑๖/๑๒๔ ติณกัฏฐสูตร)

(๖) พิจารณาความสัมพันธ์กันในสังสารวัฏ

อปริยาทินฺนา จ ภิกฺขเว ตสฺส ปุริสสฺส มาตุ มาตโร อสุสุ,
อถ อิมสฺมี ชมฺพุทีเป ติณกฺกุจสาขาปลาสํ
ปริกฺขยํ ปริยาทานํ คจฺฉะยุย. ตํ กิสุสฺส เหตุ.
อนมตคฺโคยํ ภิกฺขเว สํสาโร, ปุพฺพา โกฏี น ปณฺณายติ,
อวิชฺชานีวรณานํ สตฺตานํ
ตณฺหาสณฺโณชนานํ สนฺธาวตํ สํสรตํ.

(สํ.นិ. ๑๖/๑๒๔ ติณกัฏฐสูตร)

(๒) พิจารณาความสัมพันธ์กันในสังสารวัฏ

เอาจิณฺณมรตํ โว ภิกฺขเว ทุกฺขํ ปจฺจนฺนํ,
ตีพฺพํ ปจฺจนฺนํ, พฺยสนํ ปจฺจนฺนํ, กณฺฐี วฑฺฒิตา,
ยาวณฺจิตํ ภิกฺขเว

อลเมว สพฺพสงฺขาเรสุ นิพฺพินฺนํ,
อลํ วิรชฺชิตํ, อลํ วิมฺฺจจิตํ.

(สํ.น. ๑๖/๑๒๔ ตีณกัณฐสูตร)

(๖) พิจารณาความสัมพันธ์กันในสังสารวัฏ

เสวยยถาปี ภิกขเว ปุริโส อิมं มหาปจวี โกลฐจิมตฺตํ
โกลฐจิมตฺตํ มตฺติกาคุฬิกํ กริตฺวา นิกฺขิเปยฺย

“อัย เม ปีตา, ตสฺส เม ปีตุ อัย ปีตา”ติ.

อปฺริยาทินฺนา จ ภิกขเว ตสฺส ปุริสสฺส ปีตุ ปีโตร อสฺสุ,
อถายํ มหาปจวี ปริกฺขยํ ปฺริยาทานํ คจฺฉेยฺย.

(สํ.นិ. ๑๖/๑๒๕ ปฐวิสูตร)

(๖) พิจารณาความสัมพันธ์กันในสังสารวัฏ

เอตเทว ภิกฺขเว พหุตรํ,
ยํ โว อิมินา ที่เชน อทฺธุนา สนฺธาวตํ สํสรตํ
อมฺนาปสมฺปโยคา มฺนาปวิปฺปโยคา
กนฺทนฺตานํ โรทนฺตานํ อสฺสุ ปสนฺทํ ปคฺฉริตํ,
น เตวว จตุสฺสุ มหาสมฺมุทฺเตสฺสุ อุกกํ.
(สํ.นํ. ๑๖/๑๒๖ อัสสุสูตร)

(๖) พิจารณาความสัมพันธ์กันในสังสารวัฏ

ที่สมรตตํ โว ภิกขเว มาตุมรณํ ปัจจนุญฺจํ,
เตสํ โว มาตุมรณํ ปัจจนุโณทนํ
อมนาปสมปโยคา มนาปวิปโยคา
กนฺทนํ โรทนํ อสฺสํ ปสนํ ปคฺฉริตํ,
น เตว จตฺตํ มหาสมุทฺเทสุ อุกกํ.

(สํ.นํ. ๑๖/๑๒๖ อัสสุตฺต)

(๖) พิจารณาความสัมพันธ์กันในสังสารวัฏ

ที่สมรตตํ โว ภิกฺขเว ปีตุมรณํ ปจฺจนฺนุญตํ...

ที่สมรตตํ โว ภิกฺขเว ภาตุมรณํ ปจฺจนฺนุญตํ...

ที่สมรตตํ โว ภิกฺขเว ภาคินีมรณํ ปจฺจนฺนุญตํ...

ที่สมรตตํ โว ภิกฺขเว ปุตฺตมรณํ ปจฺจนฺนุญตํ...

ที่สมรตตํ โว ภิกฺขเว ธีตุมรณํ ปจฺจนฺนุญตํ...

ที่สมรตตํ โว ภิกฺขเว จาติพฺยสนํ ปจฺจนฺนุญตํ...

ที่สมรตตํ โว ภิกฺขเว โภคพฺยสนํ ปจฺจนฺนุญตํ...

(สํ.นិ. ๑๖/๑๒๖ อัสสสุตฺต)

(๖) พิจารณาความสัมพันธ์กันในสังสารวัฏ

ที่สมรตตํ โว ภิกขเว โรคพยุสนํ ปัจจนุญตํ,
เตสํ โว โรคพยุสนํ ปัจจนุโกณุตานํ
อมนาปสมปโยคา มนาปวิปปโยคา
กนฺทนฺตานํ โรทนฺตานํ อสฺสุ ปสนฺทํ ปคฺฉริตํ,
น เตวว จตุสฺสุ มหาสมฺมุทเทสฺสุ อุกกํ.

(สํ.นํ. ๑๖/๑๒๖ อัสสุสูตร)

(๖) พิจารณาความสัมพันธ์กันในสังสารวัฏ

อนมตคโคยํ ภิกฺขเว สํสาโร ...

น โส ภิกฺขเว สตฺโต สุลภํโป,

โย น มาตา ภูตปุพฺโफ อมินา ที่เขน อทฺธนา..

(สํ.นํ. ๑๖/๑๓๗ มาตุสูตร)

(๖) พิจารณาความสัมพันธ์กันในสังสารวัฏ

อนมตคโคยํ ภิกฺขเว สํสาโร ...

น โส ภิกฺขเว สตฺโต สุลภํ โป,

โย น ปีตา ภุตปุพฺโง อิมินา ที่เชน อทฺธุนา..

(สํ.น. ๑๖/๑๓๘ ปิตุสูตร)

(๖) พิจารณาความสัมพันธ์กันในสังสารวัฏ

อนมตคโคยํ ภิกฺขเว สํสาโร ...

น โส ภิกฺขเว สตฺโต สุลภํ โป,

โย น ภาตา ภูตปุพฺโफ อมินา ที่เเมน อทุรฺนา..

(สํ.นํ. ๑๖/๑๓๙ ภาตฺตสูตร)

(๒) พิจารณาความสัมพันธ์กันในสังสารวัฏ

อนมตคโคยํ ภิกฺขเว สํสาโร ...

น โส ภิกฺขเว สตฺโต สุลภรูปุ,

โย น ภคินิ ภูตปุพฺโफ อมินา ที่เขน อทฺธุนา..

(สํ.น. ๑๒/๑๔๐ ภคินิสุตฺร)

(๖) พิจารณาความสัมพันธ์กันในสังสารวัฏ

อนมตคโคยํ ภิกฺขเว สํสาโร ...

น โส ภิกฺขเว สตฺโต สุลภํโป,

โย น ปุตฺโต ภูตปุพฺโफ อมินา ที่เเมน อทุรฺนา..

(สํ.นํ. ๑๖/๑๔๑ ปุตตสูตร)

(๖) พิจารณาความสัมพันธ์กันในสังสารวัฏ

อนมตคโคยํ ภิกฺขเว สํสาโร ...
น โส ภิกฺขเว สตฺโต สุลภํ โป,
โย น ธีตา ภูตปุพฺโง อิมินา ที่เชน อทฺธนา..
(สํ.นิ. ๑๖/๑๔๒ ธีตสูตร)

๕. อุปายบรรเทาความโกรธ

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

(๗) พิจารณาแยกธาตุเป็นต้น

ธาตุวิณีพฺโกลโค กาทพฺโพ

กถํ อมฺโภ ปพฺพชิตํ ตํวํ ปนฺ เอตสฺส กุชฺฌมาโน
กสฺส กุชฺฌสิ.

ก็ เกสํ กุชฺฌสิ อุทาทุ โลมานํ นขานํ... มุตฺตสฺส กุชฺฌสิ.
อถวา ปนฺ เกสํทิสฺส ปจฺจิวธาตุยา กุชฺฌสิ,
อาโปธาตุยา เตโชธาตุยา วาโยธาตุยา กุชฺฌสิ.
(วิสุทฺธิ.)

(๗) พิจารณาแยกธาตุเป็นต้น

เย วา ปญฺจกฺขนฺธํ ทฺวาทสยตฺตานํ อฏฺฐารส ธาตุโย
อุปาทาย อยฺมายสฺมา อิตฺถนฺนาโมติ วุจฺจติ
เตสุ ก็ รูปกฺขนฺธสฺส กุชฺฌสิ,
อุทาทุ เวทนาสญฺญาสงฺขารวิญฺญาณกฺขนฺธสฺส กุชฺฌสิ.
ก็ วา จกฺขวาทนสฺส กุชฺฌสิ,
ก็ รูปายตนสฺส กุชฺฌสิ ...ก็ มนายตนสฺส กุชฺฌสิ,
ก็ ธมฺมายตนสฺส กุชฺฌสิ.

(๗) พิจารณาแยกธาตุเป็นต้น

ก็ วา จกฺขุธาตุยา กุชฺฌสฺสี, ก็ รูปธาตุยา กุชฺฌสฺสี,...

ก็ ธมฺมธาตุยา กุชฺฌสฺสี,

ก็ มโนวิญญานธาตุยา กุชฺฌสฺสี.

เอวณฺหิ ธาตุวินิพฺโกลํ กโรโต

อารคฺเค สาสปสฺส วีย อากาเส จิตฺตกมฺมสฺส วีย จ

โกธสฺส ปตฺติฏฺฐานฏฺฐานํ น โหติ.

(วิสุทฺธิ.)

๕. อุปายบรรเทาความโกรธ

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

(๘) พิจารณาบุพพจริยาของพระพุทธเจ้า

อมฺโห ปพฺพชิต นนฺ เต สตุถา

ปฺพเพว สมฺโพธา อนภิสมฺพุทฺโธ โพธิสตุโตปิ สมาโน

จตุตาริ อสงฺเขยฺยานิ กปฺปสตสทสฺสณฺจ

ปารมิโย ปุรยมาโน

ตตฺถ ตตฺถ วธเกสุปิ ปจฺจตฺถิเกสุ จิตฺตํ นปฺปทฺุเสสิ.

(วิสุทฺธิ.)

(๘) พิจารณาบุพพจริยาของพระพุทธเจ้า

- (๑) ขันติวาทีดาบส
- (๒) มหาสีลวราช
- (๓) ธัมมपालกุมาร
- (๔) พญาช้างฉัททันต์
- (๕) ภูริทัตตนาคราช
- (๖) จัมเปยยนนาคราช...

(๘) พิจารณาบุพพจริยาของพระพุทธเจ้า

ตสฺส เต อิทานิ สพฺพพณฺณํ ปตฺตํ
สทฺทวเก โลเก เกนจิ อปฺปฏิสมนํ ขนฺตிகุณํ
ตํ ภควนฺตํ สตฺถารํ อปทิสฺสโต
ปฏฺธิมจิตฺตํ นาม อุปฺปาเทตฺถ อติวิย อยฺยตฺตํ อปฺปฏฺฐปํ.

(วิสุทฺธิ.)

สวัสดีครับ