

# พรหมจรรย์ ๕๗



สุภีร์ ทุมทอง

๒๒ พฤษภาคม ๒๕๕๙

# กรรมฐาน

๑. กายคตาสติ

๒. อานาปานสติ

๓. เมตตาภาวนา

๓.๑ ความสำคัญและคุณประโยชน์

๓.๒ วิธีทำเมตตาภาวนา

## ๓.๑ ความสำคัญและคุณประโยชน์

๓.๑ ได้อ่านนิสงส์ ๑๑ ประการ

๓.๒ ได้ภาพที่ยิ่งใหญ่บ่อยๆ

๓.๓ มีผลมากกว่าทานศีลเป็นต้น

๓.๔ เป็นกรรมฐานละพยาบาท

๓.๕ เชื่อว่าอยู่ไม่ห่างจากฌาน

และได้ทำตามคำสอนพระศาสดา

๓.๖ ก็นงูกัดและก้นอมมนุษย์

### ๓.๓ มีผลมากกว่าทานศีลเป็นต้น

โย ภิกขเว ปุพฺพณฺ्हสมยํ โอกุขาสตํ ทานํ ทททยฺย,

โย มชฺฌนฺ्हิกสมยํ โอกุขาสตํ ทานํ ทททยฺย,

โย สายณฺ्हสมยํ โอกุขาสตํ ทานํ ทททยฺย,

โย วา ปุพฺพณฺ्हสมยํ อนฺตมฺโส **คทฺทฺหนมตฺตมฺปิ เมตฺตจิตฺตํ ภาเวยฺย,**

โย วา มชฺฌนฺ्हิกสมยํ อนฺตมฺโส คทฺทฺหนมตฺตมฺปิ เมตฺตจิตฺตํ ภาเวยฺย,

โย วา สายณฺ्हสมยํ อนฺตมฺโส คทฺทฺหนมตฺตมฺปิ เมตฺตจิตฺตํ ภาเวยฺย.

อิทํ ตโต มหปฺผลตรํ.

(สํ.นិ. ๑๖/๒๒๖ โอกุขาสุตฺร)

### ๓.๓ มีผลมากกว่าทานศีลเป็นต้น

ตสฺมาติห ภิกฺขเว **เอวํ** สิกฺขิตพฺพํ

“เมตฺตา โน เจโตวิมุตฺติ ภาวิตา ภวิสฺสตี พหุลีกตา  
ยานีกตา วตฺถุกตา อณุจฺจิตา ปริจฺจิตา สฺสมารทฺธา”ติ.  
เอวณฺหิ โว ภิกฺขเว สิกฺขิตพฺพนฺติ.

(สํ.นិ. ๑๖/๒๒๖ โอบกขาสูตฺร)

## ๓.๖ กัณฐกัณฑ์และกัณโฆษกัณฑ์

อนุชานามิ ภิกขเว อิมานิ จตตาริ อหิราชกุลานิ  
เมตเตน จิตเตน ปริตุ อตตคตติยา อตตรกขาย  
อตตปริตตยาตี.

วิรูปกเขหิ	เม	เมตตํ	เมตตํ	เอราปเถหิ	เม
ฉพฺยาปุตเตหิ	เม	เมตตํ	เมตตํ	กณฺหาโคตมเกหิ	จ.
อปาทเกหิ	เม	เมตตํ	เมตตํ	ทิปาทเกหิ	เม.
จตุปปเทหิ	เม	เมตตํ	เมตตํ	พหุปปเทหิ	เม.

(อ.จตุกก. ๒๑/๖๗ อหิราชสูตร)

## ๓.๖ กัณฐกัณฑ์และกัณโฆษกัณฑ์

เสยฺยธาปี ภิกฺขเว ยานิกานิจิ กุลานิ  
พหุตฺถิกานิ อปฺปปฺริสานิ,  
ตานิ สุปฺธัสยานิ โหหนฺติ โจเรหิ กุมฺภตฺถนเกหิ.  
เอวเมว โข ภิกฺขเว ยสฺส กสฺสจฺจิ ภิกฺขุโน เมตฺตา  
เจโตวิมุตฺติ อภาวิตา อพหุสฺสีกตา,  
โส สุปฺธัสโย โหติ อมฺนุสฺเสหิ.

(สํ.น. ๑๖/๒๒๕ กุลสุตฺร)

## ๓.๖ กัณฐุกัดและกัณอมนุษย์

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

(สํ.น. ๑๖/๒๒๕ กุสสุตร)



## ๓.๖ กัณฐกัฏฐและกัณฐกัณฐ

เสยฺยถาปิ ภิกฺขเว สตฺติ ตินฺหผลา, อถ ปุริโส อาคจฺเจยฺย

“อหํ อิมํ สตฺติ ตินฺหผลํ ปาณินา วา มุญฺจินา วา ปฏฺฐิเลณิสฺสามิ  
ปฏฺฐิโกฏฺฐุสฺสามิ ปฏฺฐิวฏฺฐุสฺสามิ”ติ. ตํ ก็ มณฺเฑถ ภิกฺขเว,  
ภพฺโพ นุ โข โส ปุริโส อมํ สตฺติ ตินฺหผลํ ปาณินา วา มุญฺจินา วา  
ปฏฺฐิเลณตฺตํ ปฏฺฐิโกฏฺฐตฺตํ ปฏฺฐิวฏฺฐตฺตุนฺติ.

โน เหนฺตํ ภาณเต. ตํ กิสฺส เหนฺตํ. อสุ หิ ภาณเต สตฺติ ตินฺหผลา น  
สุกรา ปาณินา วา มุญฺจินา วา ปฏฺฐิเลณตฺตํ ปฏฺฐิโกฏฺฐตฺตํ ปฏฺฐิวฏฺฐตฺตํ.  
ยาวเทว จ ปน โส ปุริโส กิลมถสฺส วิฆาตสฺส ภาคิ อสุสาติ.

(สํ.นํ. ๑๖/๒๒๘ ๖นคคหสูตร)

## ๓.๖ กัณฐกัณฑ์และกัณโฆษกัณฑ์

เอวเมว โข ภิกขเว ยสฺส กสฺส จิ ภิกขุโน เมตฺตา  
เจโตวิมุตฺติ ภาวิตา พหุสีกตา ยานีกตา วตฺถุกตา  
อนุญจिता ปริจิตา สฺสมารทฺธา.  
ตสฺส เจ อมนุสฺโส จิตฺตํ ขิปิตพฺพํ มณฺเฑยฺย.  
อถ โข เสวอ อมนุสฺโส กิลมถสฺส วิฆาตสฺส ภาคิ อสฺส.  
(สํ.น. ๑๖/๒๒๘ ฅนุคคหสุตฺร)

### ๓.๖ กัณฐกัณฑ์และกัณโฆษกัณฑ์

กรณียมตถกุสเลน ยนฺตํ สนฺตํ ปทํ อภิสเมจฺจ  
สกุโก อชฺช จ สุหชฺช จ สุวโจ จสฺส มุทฺธ อนฺติมานี.  
สนฺตฺตฺสโก จ สุภโร จ อปฺปกิจฺจโจ จ สลฺลหุทฺตติ  
สนฺตฺนฺทริโย จ นิปโก จ อปฺปคพฺโภ กุเลสุ อนฺนฺคิทฺโธ.  
น จ ขุทฺทํ สฺมาจเร กิณฺจึ เยน วิณฺญฺ ปเร อฺปวเทยฺยํ  
สุชินโน วา เขมิโน โหนฺตฺตํ สพฺเพ สตฺตฺตา ภวฺนฺตฺตํ สุชิตฺตฺตา...

(ขุ.ขุ. ๒๕ เมตตสูตร)

## ๓.๗ อุโปสถมืองค์ ๙

นวหิ ภิกฺขเว องฺเคหิ สมนฺนาคโต อุโปสโส อุปวฺตฺโต  
มหปฺผลโโล โหติ มหานิสฺสโส มหาชฺฐติโก มหาวิปฺผาโร.

กถํ อุปวฺตฺโต จ ภิกฺขเว ...

ภิกฺขเว อริยสาวโก อิติ ปฐฺมสยฺจิกฺขติ “ยาวชฺวี อรหนฺโต  
ปาณาติปาตํ ปหาย ปาณาติปาตา ปฐฺมวิริตา นิหิตทณฺฐา  
ลชฺชี ทยาปนฺนา สพฺพปาณญฺตहितานุกมฺปิโน วิหรนฺติ,

(อ.นวก. ๒๓/๑๘ นวคฺอุโปสถสฺุตฺร)

## ๓.๗ อุโปสถมืองค์ ๙

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

อิมินาปงฺเคน อรหฺตํ อนุกโรมิ,

อุโปสฺสโถ จ เม อุปวฺตฺโถ ภวิสฺสตี”ติ.

(อ.นวก. ๒๓/๑๘ นวํคฺอุโปสถสูตฺร)

## ๓.๗ อุโปสถมืองค์ 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 นวํคฺอุโปสถสฺสูตร)

## ๓.๘ 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)

## ๓.๙ เป็นมรรคข้อสัมมาสังกัปปะ

กตโม จ ภิกฺขเว **สมมาสงกปโป.**

เนกขมมสงกปโป

อพฺยาปาทสงกปโป

อวิหีสาสงกปโป;

อโย วุจฺจติ ภิกฺขเว สมมาสงกปโป.

(ที.ม. ๑๐/๔๐๒ มหาสติปัฏฐานสูตร)



## ๓.๙ เป็นมรรคข้อสัมมาสังกัปปะ

ตตถ กตมา เนกขมมธาทู.

เนกขมมปฐิสัญยุตโต ตกโก วิตกโก สงกบโป อปปนา  
พยุปปนา เจตโส อภินิโรปนา สมมาสงกบโป.

อัย วุจจตี เนกขมมธาทู.

สพเพปี กุสลา ฌมมา เนกขมมธาทู.

(อภี.วิ. ๓๕/๑๘๒ ธาทูวิภังค์)

## ๓.๙ เป็นมรรคข้อสัมมาสังกัปปะ

ตตถ กตมา **อพฺยาปาทธาตุ.**

อพฺยาปาทปฏฺฐิสํยุตฺโต ตกฺโก วิตกฺโก สงฺกปฺโป อปฺปนา  
พฺยปฺปนา เจตฺโส อภินิโรปนา สมฺมาสงฺกปฺโป.

อํ วุจฺจติ อพฺยาปาทธาตุ.

ยา สตฺเตสุ เมตฺติ เมตฺตายนนา เมตฺตายิตตฺตํ

**เมตฺตาเจโตวิมุตฺติ.** อํ วุจฺจติ อพฺยาปาทธาตุ.

(อภี.วิ. ๓๕/๑๘๒ ธาตุวิภังค์)

## ๓.๙ เป็นมรรคข้อสัมมาสังกัปปะ

ตตถ กตมา **อวิหีสาธาตุ.**

อวิหีสาปฏิสัมยุตโต ตกโก วิตกโก สงกบโป อปปนา  
พยุปปนา เจตโส อภินิโรปนา สมมาสงกบโป.

อัย วุจฺจติ **อวิหีสาธาตุ.**

ยา สตฺเตสุ กรุณา กรุณายนา กรุณายิตตฺตํ

**กรุณาเจโตวิมุตติ.** อัย วุจฺจติ **อวิหีสาธาตุ.**

(อภี.วิ. ๓๕/๑๘๒ ธาตุวิภังค์)

## ๓.๑๐ 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)

## ๓.๑๑ คิดดีเสริมปัญญาพาไปนิพพาน

ตโยเม ภิกขเว อกุสลวิตกกา อนฺธกรณา อจกฺขุกรณา  
อณฺดาณกรณา ปณฺธานิโรธิกา วิฆาตปกฺขิกา  
อนิพฺพานสํวตฺตนิกา. กตเม ตโย.

กามวิตกโก ภิกขเว อนฺธกรโณ อจกฺขุกรโณ อณฺดาณกรโณ  
ปณฺธานิโรธิกโก วิฆาตปกฺขิกโก อนิพฺพานสํวตฺตนิโก,  
พฺยาปาทวิตกโก ภิกขเว ...

วิหีสาวิตกโก ภิกขเว ...

(ขุ.อิติ. ๒๕/๘๗ อังธกรณสูตร)

## ๓.๑๑ คิดดีเสริมปัญญาพาไปนิพพาน

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

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

อวิหีสาวิตกโก ภิกขเว ...

(ขุ.อิติ. ๒๕/๘๗ อังชกรณสูตร)

## ๓.๑๒ รู้จักคิด

ตสฺส เจ อานนุท ภิกฺขุโน อิมินา วิหารเณ วิหฺรโต  
วิตกฺกาย จิตฺตํ นมตี. “โส เยเม วิตกฺกา หีนา คมฺมา โปถุชฺชนิกา  
อนรียา อนตฺถสสฺสหิตา น นิพฺพิทาย น วิราคาย น นิโรธาย  
น อุปสมาย น อภิญฺฌาย น สมฺโพธาย น นิพฺพานาย สํวตฺตนฺตี.  
เสยฺยถึทํ. กามวิตกฺโก พยาปาทวิตกฺโก วิหีสาวิตกฺโก,  
อิตฺติ เอวรูปे วิตกฺเก น วิตกฺเกสฺสามี”ติ,  
อิตฺติห ตตฺถ **สมฺปชาโน** โหตี.

(ม.อ. ๑๔/๑๘๙ มหาสุญญตสูตร)

## ๓.๑๒ รู้จักคิด

เย จ โข อิมเ อานนุท วิตกุกา อริยา นียยานิกา  
นียยนุติ ตกกรสุส สมมา ทุกุกุกุขยาย. เสยฺยถึทำ.  
เนกขมมวิทกุกอ อพฺยาปาทวิทกุกอ อวิหึสาวิทกุกอ.  
อิติ เอวรูปเ วิตกุกเ วิตกุกเสุสามึ”ติ,  
อิติห ตตฺถ **สมปชาโน** โหติ.

(ม.อ. ๑๔/๑๘๙ มหาสุญญตสูตร)



### ๓.๑๓ ทำกายวาจาให้บริสุทธิ์

กตโม จ คหปตโย อตฺตูปนายิโก ฌมฺมปริยาโย.

อิธ คหปตโย อริยสาวโก อิติ ปฐิสลฺยจิกฺขติ

“อหํ โขสฺมิ ชีวิตุกาโม อมริตฺตากาโม สุขกาโม ทุกฺขปฺปฏิกฺกุลโ.

โย โข มํ ชีวิตุกาโม อมริตฺตากาโม สุขกาโม ทุกฺขปฺปฏิกฺกุลํ ชีวิตา โวโรเปยฺย,

น เมตํ อสฺส ปิยํ มนาปํ. อหฺลฺยเจว โข ปน ปริํ ชีวิตุกาโม อมริตฺตากาโม

สุขกาโม ทุกฺขปฺปฏิกฺกุลํ ชีวิตา โวโรเปยฺย,

ปรสฺสปี ตํ อสฺส อปฺปิยํ อมนาปํ.

(สํ.ม. ๑๙/๑๐๐๓ เวฬุทวารายยสุตฺร)

### ๓.๑๓ ทำกายวาจาให้บริสุทธิ์

โย โข มุยายํ ฌมฺโม อปฺปิโย อมณาโป,  
ปรสฺสเปโส ฌมฺโม อปฺปิโย อมณาโป.

โย โข มุยายํ ฌมฺโม อปฺปิโย อมณาโป,  
กถาหํ ปรนฺเตน สลฺโลเชยฺยนํ”ติ.

โส อิติ ปฏฺฐิสงฺขาย อตฺตนา จ ปาณาติปาตา ปฏฺฐิวิโรโต โหติ,  
ปรณฺจ ปาณาติปาตา เวรมณฺยา สมาทเปติ,  
ปาณาติปาตา เวรมณฺยา จ วณฺณํ ภาสตี,  
เอวมสฺสายํ กายสมาจาโร ติโกฏฺฐิปริสฺสุทฺโธ โหติ.

(สํ.ม. ๑๙/๑๐๐๓ เวฬุทวารายยสุตฺร)

### ๓.๑๓ ทำกายวาจาให้บริสุทธิ์

ปุณ จปรํ คหปตโย อริยสาวโก อิติ ปฐิสถจิกขติ

“โย โข มํ สมณภาเสน สมณุปปลาปภาเสน สมุทาจเรยฺย,

น เมตํ อสฺส ปิยํ มนํบํ. อหณฺเจว โข ปน สมณภาเสน

สมณุปปลาปภาเสน สมุทาจเรยฺย,

ปรสฺสปี ตํ อสฺส อปฺปิยํ อมนํบํ.

โย โข มุยาयํ ฐมฺโม อปฺปิโย อมนํโป,

ปรสฺสเปโส ฐมฺโม อปฺปิโย อมนํโป.

(สํ.ม. ๑๙/๑๐๐๓ เวฬุทวารายยสูตร)

### ๓.๑๓ ทำกายวาจาให้บริสุทธิ์

โย โข มุยายํ ฌมฺโม อปฺปิโย อมฺนาโป,  
กถาหํ ปฺรณฺเตน สลฺโลเชยฺยนํ”ติ.

โส อิติ ปฺฐิสฺงฺขาย อตฺตนา จ สมฺพปฺลาปา ปฺฐิวฺโรโต โหติ,  
ปฺรณฺจ สมฺพปฺลาปา เวรมณฺยา สฺมาทเปติ,  
สมฺพปฺลาปา เวรมณฺยา จ วณฺณํ ภาสตี,  
เอวมฺสฺสายํ วจีสฺมาจาโร ติโกฏฺฐิปฺริสุทฺโธ โหติ.

(สํ.ม. ๑๙/๑๐๐๓ เวฬุทวารายยสูตร)

## ๓.๑๔ คุณธรรมคุ้มครองความประพฤติ

ฉยิเม ภิกขเว ฌมา สารณียา. กตเม ฉ.

อิธ ภิกขเว ภิกขุโน **เมตตํ** **กายกมมํ** ปจฺจุปฺภูจฺจิตํ โหติ สพฺรหฺมจารีสฺสุ

อาวิ เจว รโห จ.

ปุณ จปรํ ภิกขเว ภิกขุโน **เมตตํ** **วจีกมมํ** ปจฺจุปฺภูจฺจิตํ โหติ สพฺรหฺมจารีสฺสุ

อาวิ เจว รโห จ.

ปุณ จปรํ ภิกขเว ภิกขุโน **เมตตํ** **มโนกมมํ** ปจฺจุปฺภูจฺจิตํ โหติ สพฺรหฺมจารีสฺสุ

อาวิ เจว รโห จ.

ปุณ จปรํ ภิกขเว ภิกขุ เย เต ลาภา ฌมมิกา ฌมมลทฺธา อนฺตมโส

ปตฺตปริยาปนฺนตฺตมปี,

ตถารุเปหิ ลาเภหิ อปฺปฏิวิภตฺตโภคิ โหติ สีลวนฺเตหิ สพฺรหฺมจารีหิ สาธารณโภคิ.

(อ.ฉก. ๒๒/๑๑ ปฐมสารณียสูตร)

### ๓.๑๔ คุณธรรมคุมความประพฤติ

ปุณ จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ ยานิ ตานิ สีลानิ อฆณฑานิ  
อจฺฉิทฺถานิ อสพฺลानิ อกมฺมาसानิ ภูชิสฺसानิ วิณฺญูปสฺสฺสุจฺจานิ  
อปฺรามภฺจฺจานิ สมฺมาธิสํวตฺตนิกาณิ, ตถารูเปหิ สีเลหิ  
สีลสามณฺณคโตะ วิหฺรติ สพฺรหฺมจารีหิ อาวิ เจว รโห จ.  
ปุณ จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ ยายํ ทิฏฺฐิจิ อริยา นิยฺยานิกา  
นิยฺยาติ ตกฺกรสฺส สมฺมาทุกฺขกฺขยาย, ตถารูปาย ทิฏฺฐิจิยา  
ทิฏฺฐิจิสามณฺณคโตะ วิหฺรติ สพฺรหฺมจารีหิ อาวิ เจว รโห จ.  
(อ.ฉก.ก. ๒๒/๑๑ ปฐมสาราณียสูตร)

### ๓.๑๔ คุณธรรมคุ้มครองความประพฤติ

ปลงจหิ โข คหปติปุตฺต ฐาเนหิ กุลปุตฺเตน  
อุปริมา ทิสสา สมณพฺราราหมณา ปจฺจุปฺภูจฺาตพฺพา:  
เมตฺเตน กายกมฺเมน, เมตฺเตน วจฺีกมฺเมน,  
เมตฺเตน มโนกมฺเมน,  
อนาวภูทวารตาย, อามิสานุปฺปทาเนน.  
(ที.ปา. ๑๑/๒๗๒ สิงคาลสูตร)

### ๓.๑๔ คุณธรรมคุณความประพฤติ

อิเมหิ โข คหปติปุตฺต ปญฺจหิ จาเนหิ กุลปุตฺเตน  
อุปริมา ทิสสา สมณพฺราราหมณา ปจฺจุปฺภูจिता  
ฉหิ จาเนหิ กุลปุตฺตํ อนุกมฺปนฺติ:  
ปาปา นีวาเรนฺติ, กลฺยาเณ นีเวเสนฺติ,  
กลฺยาเณน มนฺสา อนุกมฺปนฺติ, อสฺสุตฺตํ สาเวเนติ,  
สุตฺตํ ปรีโยทเปเนติ, สคฺคสฺส มคฺคํ อัจฺจิกฺขเนติ.

(ที.ปา. ๑๑/๒๗๒ สิงคาลสูตร)



### ๓.๑๔ คุณธรรมคุ้มครองความประพฤติ

ปลงจหิ ภิกขเว ฌมเมหิ สมนุภาคโต คิลานุปฏฐาโก

อลํ คิลานํ อุปฏฐาตุํ. กตเมหิ ปลงจหิ.

ปฏิวโถ โหติ เกสชชํ สํวิธาตุํ, สปปายาสปปายํ ชานาติ,

อสปปายํ อปนาเมติ, สปปายํ อุปนาเมติ,

**เมตตจิตโต** คิลานํ อุปฏฐาติ โน อามิสนุตโร,

อเชคุจฉี โหติ อุจจารํ วา ปสฺสาวํ วา วนฺตํ วา เขฬํ วา นีหริตุํ,

ปฏิวโถ โหติ คิลานํ กาเลน กาลํ ฌมมียา กถาย สนฺทสฺเสตุ

สมาทเปตุํ สมุตฺเตเชตุํ สมปหํเสตุํ.

(อ.ปลงจก. ๒๒/๑๒๔ ทุติยอุปัฏฐากสูตร)

## ๓.๘ สิ้นอาสวะ

ปุณ จปรํ คหปติ ภิกขุ เมตตาสหคเตน เจตสา เอกํ ทิสํ ปริตฺวา วิหฺรติ. ตถา ทุติยํ... ตถา ตติยํ... ตถา จตุตถํ... อิติ อุทฺธมฺโห ติริยํ สพฺพธิ สพฺพตฺตตาย สพฺพาวนฺตํ โลกํ เมตตาสหคเตน เจตสา เอกํ ทิสํ ปริตฺวา วิหฺรติ วิปฺุเลน มหคคเตน อปฺปมาเณน อเวเรน อพฺยาปชฺเณน ปริตฺวา วิหฺรติ. โส อิติ ปฏฺิสถฺยจิกฺขติ “อ ยมปิ โข เมตฺตาเจโตวิมุตฺติ อภิสงฺขตา อภิสถฺยเจตยิตฺตา, ยํ โข ปน กิณฺจิ อภิสงฺขตํ อภิสถฺยเจตยิตํ, ตทนิจจํ นิ รุทธมฺมน”ติ ปชานาติ. โส ตตฺถ จิโต อาสวานํ ขยํ ปาปฺุณาติ, โน เจ อาสวานํ ขยํ ปาปฺุณาติ. เตเนว ฐมฺมราเคน ตาย ฐมฺมนนฺทียา ปญฺจนนํ โอรมภาคิยานํ สํโยชนานํ ปริกฺขยา โอปปาติโก โหติ. ตตฺถ ปรี นิพฺพายี อนาวตฺติธมฺโม ตสฺมา โลกา. อ ยมปิ โข คหปติ เตน ภควตา ชานตา ปสฺสตา อรหตา สมฺมาสม พุทฺเธน เอกธมฺโม สมฺมทกฺขาโต, ยตฺถ ภิกฺขุโน อปฺปมตฺตสฺส อาตาปิโน ปหิตตฺตสฺส วิหฺรโต อวิมุตฺตํ वा จิตฺตํ วิมฺุจฺจติ, อปริกฺขีณา वा อาสวา ปริกฺขยํ คจฺฉนฺติ, อนนฺุปฺตตํ वा อนฺุตฺตรํ โยคกฺเขมํ อนฺุปาปฺุณาติ.

(อ.เอกาทสก. ๒๔/๑๖ อัฐกนาครสูตร)

สวัสดีครับ