

พรหมจรรย์ ๕๘



สุภีร์ ทุมทอง

๒๒ มิถุนายน 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 เชื่อว่าอยู่ไม่ห่างจากฌานและทำตามคำสอนพระศาสดา

๓.๖ กันงูกัดและกันอมมนุษย์

๓.๗ อุโบสถมีองค์ ๙ มีความรุ่งเรืองมาก แผ่ไพศาลมาก

๓.๘ เป็นพรหมวิหาร หรือ อัมปมัญญาวิหาร

๓.๙ เป็นมรรคข้อสัมมาสังกัปปะ

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.

เนกขมมปฐิสัยุตโต ตกโก วิตกโก สงกปโป อปปนา
พยุปปนา เจตโส อภินิโรปนา สมมาสงกปโป.

อัย วุจจติ เนกขมมธาทู.

สพเพปี กุสลา ธมมา เนกขมมธาทู.

(อภี.วิ. ๓๕/๑๘๒ ธาตุวิภังค์)

๓.๙ เป็นมรรคข้อสัมมาสังกัปปะ

ตตถ กตมา **อพฺยาปาทธาตุ.**

อพฺยาปาทปฏฺฐิสํยุตฺโต ตกฺโก วิตกฺโก สงฺกปฺโป อปฺปนา
พฺยปฺปนา เจตฺโส อภินิโรปนา สมฺมาสงฺกปฺโป.

อัยฺ วุจฺจติ อพฺยาปาทธาตุ.

ยา สตฺเตสฺ เมตฺติ เมตฺตายนนา เมตฺตายิตตฺตํ

เมตฺตาเจโตวิมุตฺติ. อัยฺ วุจฺจติ อพฺยาปาทธาตุ.

(อภ.วิ. ๓๕/๑๘๒ ธาตุวิภังค์)

๓.๙ เป็นมรรคข้อสัมมาสังกัปปะ

ตตถ กตมา **อวิหีสาธาตุ.**

อวิหีสาปฏิสัมยุตโต ตกโก วิตกโก สงกปโป อปปนา
พยุปปนา เจตโส อภินิโรปนา สมมาสงกปโป.

อโย วุจฺจติ **อวิหีสาธาตุ.**

ยา สตุเตสุ กรุณา กรุณายนา กรุณายิตตํ

กรุณาเจโตวิมุตติ. อโย วุจฺจติ **อวิหีสาธาตุ.**

(อภี.วิ. ๓๕/๑๘๒ ธาตุวิภังค์)

๓.๑๐ ปฏิบัติไม่ผิดและเริ่มต้นละกิเลส

จตุหิ ภิกฺขเว ฌมฺเมหิ สมฺนฺนาโคโต ภิกฺขุ

อปฺนฺณกปฺปิปทํ ปฏฺปนฺโน โหติ,

โยนิ จสฺส อารทฺธา โหติ อาสวานํ ขยาย.

กตเมหิ จตุหิ. เนกขมฺมวิตกฺเคน อพฺยาปาทวิตกฺเคน

อวิหีสาวิตกฺเคน สมฺมาทิฏฺฐิยา.

(อ.จตุกก. ๒๑/๗๒ สัมมาทิฏฐิสูตร)

๓.๑๑ คิตติเสริมปัญญาพาไปนิพพาน

ตโยเม ภิกฺขเว อกุสลวิตกฺกา อนุชกรณา อจกฺขกรณา
อณฺดาณกรณา ปณฺธานิโรธิกา วิฆาตปฺกฺชิกา
อนิพฺพานสํวตฺตนิกา. กตเม ตโย.

กามวิตกฺโก ภิกฺขเว อนุชกรโณ อจกฺขกรโณ อณฺดาณกรโณ
ปณฺธานิโรธิโก วิฆาตปฺกฺชิโก อนิพฺพานสํวตฺตนิโก,
พฺยาปาทวิตกฺโก ภิกฺขเว ...

วิหีสาวิตกฺโก ภิกฺขเว ...

(ขุ.อิติ. ๒๕/๘๗ อัมมกณฺฐสูตร)

๓.๑๑ คิดดีเสริมปัญญาพาไปนิพพาน

ตโยเม ภิกขเว กุสลา วิตกกา อนนฺตกรณา จกฺขุกรณา
ฌานกรณา ปญฺญาวุทฺธิกา อวิฆาตปกฺขิกา
นิพฺพานสํวตฺตนิกา. กตเม ตโย.

เนกฺขมฺมวิตกโก ภิกขเว อนนฺตกรโณ จกฺขุกรโณ ฌานกรโณ
ปญฺญาวุทฺธิโก อวิฆาตปกฺขิโก นิพฺพานสํวตฺตนิโก,
อพฺยาปาทวิตกโก ภิกขเว ...

อวิหีสาวิตกโก ภิกขเว ...

(ขุ.อิติ. ๒๕/๘๗ อังคกรณสูตร)

๓.๑๒ รู้จักคิด

ตสฺส เจ อานนฺท ภิกฺขุโน อิมินา วิหารเณ วิหฺรโต
วิตกฺกาย จิตฺตํ นมตี. “โส เยเม วิตกฺกา หีนา คมฺมา โปถุชฺชนิกา
อนรียา อนตฺถสสฺสหิตา น นิพฺพิทาย น วิราคาย น นิโรธาย
น อุปสมาย น อภิญญาย น สมฺโพธาย น นิพฺพานาย สํวตฺตนฺติ.
เสยฺยถิํ. กามวิตกฺโก พยาปาทวิตกฺโก วิหีสาวิตกฺโก,
อิตฺติ เอวรูปे วิตกฺเก น วิตกฺเกสฺสามิ”ติ,
อิตฺติห ตตฺถ **สมฺปชาโน** โหติ.

(ม.อ. ๑๔/๑๘๙ มหาสุญญตสูตร)

๓.๑๒ รู้จักคิด

เย จ โข อิมะ อานนท วิตกุกา อริยา นิยุยานิกา
นิยุยนติ ตกกรสุส สมมา ทุกุขกุกายาย. เสยุยถิทำ.
เนกขมมวิทกโก อพฺยาปาทวิทกโก อวิหีสาวิทกโก.
อิติ เอวรूपะ วิตกเก วิตกเกสุสามิ”ติ,
อิติห ตตถ สมปชาโน โหติ.

(ม.อ. ๑๔/๑๘๙ มหาสุญญตสูตร)

๓.๑๓ ทำกายวาจาให้บริสุทธิ์

กตโม จ คหปตโย **อตตูปนายิโก ธมฺมปริยาโย.**

อิธ คหปตโย อริยสาวโก อิติ ปฐิสลฺลจิกฺขติ

“อหํ โขสฺมิ **ชีวิตุกามो อมริตุกามो สุขกามो** ทุกฺขปฺปฏิกฺกุล.

โย โข มํ ชีวิตุกามํ อมริตุกามํ สุขกามํ ทุกฺขปฺปฏิกฺกุลํ ชีวิตา โวโรเปยฺย,

น เมตํ อสฺส ปิยํ มนนาปํ. อหฺลฺลเจว โข ปน ปรํ ชีวิตุกามํ อมริตุกามํ

สุขกามํ ทุกฺขปฺปฏิกฺกุลํ ชีวิตา โวโรเปยฺย,

ปรสฺสปี ตํ อสฺส อปฺปิยํ อมนนาปํ.

(สํ.ม. ๑๙/๑๐๐๓ เวฬุทวารายยสูตร)

๓.๑๓ ทำกายวาจาให้บริสุทธิ์

โย โข มุยายํ ฌมโม อปปีโย อมณาโป,
ปรสฺสเปโส ฌมโม อปปีโย อมณาโป.

โย โข มุยายํ ฌมโม อปปีโย อมณาโป,
กถาหํ ปรนฺเตน สลฺโลเชยฺยนํ”ติ.

โส อิติ ปฏฺฐสงฺขาย อตฺตนา จ ปาณาติปาตา ปฏฺฐวิรโต โหติ,
ปรณฺจ ปาณาติปาตา เวรมณียา สมาทเปติ,
ปาณาติปาตา เวรมณียา จ วณฺณํ ภาสตี,
เอวมสฺสายํ กายสมาจาโร ติโกฏฺฐิปริสฺสุทฺโธ โหติ.

(สํ.ม. ๑๙/๑๐๐๓ เวฬุทวารายยสูตร)

๓.๑๓ ทำกายวาจาให้บริสุทธิ์

ปุณ จปรํ คหปตโย อริยสาวโก อิติ ปฐิสถจิกฺขติ

“โย โข มํ สมฺภภาเสน สมฺภปฺปลาปภาเสน สมฺทาจเรยฺย,
น เมตํ อสฺส ปิยํ มนํ. อหฺนฺจว โข ปน สมฺภภาเสน
สมฺภปฺปลาปภาเสน สมฺทาจเรยฺย,
ปรสฺสปี ตํ อสฺส อปฺปิยํ อมณํ.

โย โข มฺยํ ฐมฺโม อปฺปิโย อมณํ,
ปรสฺสเปโส ฐมฺโม อปฺปิโย อมณํ.

(สํ.ม. ๑๙/๑๐๐๓ เวฬุทวารายยสูตร)

๓.๑๓ ทำกายวาจาให้บริสุทธิ์

โย โข มุยายํ ธมฺโม อปฺปิโย อมฺนาโป,
กถาหํ ปฺรณฺเตน สลฺโลเชยฺยน”ติ.

โส อิติ ปฺปฺปฺสํชาย อตฺตนา จ สมฺพปฺปลาปา ปฺปฺปฺวิโรโต โหติ,
ปฺรณฺจ สมฺพปฺปลาปา เวรมณียา สมาทเปติ,
สมฺพปฺปลาปา เวรมณียา จ วณฺณํ ภาสตี,
เอวมสฺสายํ วจีสมฺมาจาโร ติโกฏฺฐิปฺริสุทฺโธ โหติ.

(สํ.ม. ๑๙/๑๐๐๓ เวฬุทวารายยสูตร)

๓.๑๔ คุณธรรมคุณความประพฤติ

ปณฺจหิ ภิกฺขเว อังเคหิ สมณฺนาคตา วาจา **สุภาสิตา**
โหติ โน ทุพฺภาสิตา, อนวชฺชา จ อนนฺวชฺชา จ วิญญฺณํ.
กตเมหิ ปณฺจหิ. กาเลน จ ภาสิตา โหติ,(๑)
สจฺจา จ ภาสิตา โหติ,(๒) สณฺหา จ ภาสิตา โหติ,(๓)
อตุสสฺสยหิตา จ ภาสิตา โหติ,(๔)
เมตฺตจิตฺเตน จ ภาสิตา โหติ.(๕)

(อ.ฉก. ๒๒/๑๙๘ วาจาสูตร)

๓.๑๔ คุณธรรมคุมความประพฤติ

ฉยิเม ภิกฺขเว ธมฺมา สารณียา. กตเม ฉ.

อิธ ภิกฺขเว ภิกฺขุโน เมตฺตํ กายกมฺมํ ปจฺจุปฺภุจิตํ โหติ

สพฺรหฺมจารีสฺสุ อาวิ เจว รโห จ. (๑)

ปุณ จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุโน เมตฺตํ วจีกมฺมํ ปจฺจุปฺภุจิตํ โหติ

สพฺรหฺมจารีสฺสุ อาวิ เจว รโห จ. (๒)

ปุณ จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุโน เมตฺตํ มโนกมฺมํ ปจฺจุปฺภุจิตํ โหติ

สพฺรหฺมจารีสฺสุ อาวิ เจว รโห จ. (๓)

(อ.ฉก.ก. ๒๒/๑๑ ปฐมสาราณียสูตร)

๓.๑๔ คุณธรรมคุณความประพฤติ

ปุ่น จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ เย เต ลาภา ฌมฺมิกา
ธมฺมลทฺธา อนฺตมโส ปตฺตปริยาปนฺนมนตฺตมปี,
ตถารูปเหิ ลาเภหิ อปฺปฏฺวิภตฺตโกคฺคิ โหติ
สีลวณฺเตหิ สพฺรหฺมจารีหิ สาธารณโกคฺคิ. (๔)

(อ.ฉก. ๒๒/๑๑ ปฐมสาราณียสูตร)

๓.๑๔ คุณธรรมคุณความประพฤติ

ปุ่น จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ ยานํ ตานํ สีลานํ อฆฺณฺทานํ
อจฺฉิตฺตํ อสพฺลํ อกมฺมาसानํ ภูชิสฺसानํ วิญญฺูปสฺสฺจฺจํ
อปฺรามญฺจํ สมํธิสํวตฺตนิกาณํ, ตถารูปเอหิ สีเลหิ
สีลสามณฺณคโต วิหฺรติ สพฺรหฺมจารีหิ อาวิ เจว รโห จ. (๕)
ปุ่น จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ ยายํ ทิฏฺฐิ อริยา นิยฺยานิกา
นิยฺยาติ ตกฺกรสฺส สมฺมาทุกฺขกฺขยาย, ตถารูปาย ทิฏฺฐิยา
ทิฏฺฐิสามณฺณคโต วิหฺรติ สพฺรหฺมจารีหิ อาวิ เจว รโห จ. (๖)
(อ.ฉก. ๒๒/๑๑ ปฐมสาราณียสูตร)

๓.๑๔ คุณธรรมคุมความประพฤติ

ปลฺลจฺหิ โข คหปติปฺตฺต จาเนหิ กุลปฺตฺเตน
อุปริมา ทิสสา สมณพฺราราหมณา ปจฺจุปฺปฺจฺจาทพฺพา:
เมตฺเตน กายกมฺเมน, เมตฺเตน วจฺจิกมฺเมน,
เมตฺเตน มโนกมฺเมน,
อนาวณฺณทวารตาย, อามิสานุปฺปทาเนน.
(ที.ปา. ๑๑/๒๗๒ สิงคาลสูตร)

๓.๑๔ คุณธรรมคุณความประพฤติ

อิเมหิ โข คหปติปุตฺต ปญฺจหิ จาเนหิ กุลปุตฺเตน
อุปริมา ทิสสา สมณพฺราราหมณา ปจฺจุปฺภุจिता
ฉหิ จาเนหิ กุลปุตฺตํ อณฺุมปฺนติ:
ปาปา นิวาเรณฺติ, กลฺยาณเณ นิเวเสนฺติ,
กลฺยาณเณน มนฺสา อณฺุมปฺนติ, อสฺสํ สฺวาเวณฺติ,
สํ ปรีโยทเปณฺติ, สคฺคสฺส มคฺคํ อาจิกฺขณฺติ.
(ที.ปา. ๑๑/๒๗๒ สิงคาลสูตร)

๓.๑๔ คุณธรรมคุมความประพฤติ

ปณฺจหิ ภิกฺขเว ฌมฺเมหิ สมณฺนาคโต คิลานุปฺปฺภาโก
อลํ คิลานํ อุปฺปฺภาตํ. กตเมหิ ปณฺจหิ.

ปฏฺวิพล โหติ เกสชฺชํ สํวึธาตํ, (๑) สปปายาสปปายํ ชานาติ,
อสปปายํ อปนาเมติ, สปปายํ อุปนาเมติ, (๒)

เมตฺตจิตฺโต คิลานํ อุปฺปฺภาติ โน อามิสฺนฺตโร, (๓)

อเชคุจฺฉิ โหติ อุจฺจารํ วา ปสฺสาวํ วา วนฺตํ วา เขฬํ วา นีหริตํ, (๔)

ปฏฺวิพล โหติ คิลานํ กาเลน กาลํ ฌมฺมียา กถาย สนฺทสฺเสตฺถํ
สมาทเปตฺถํ สมฺมุตฺเตเชตฺถํ สมฺปหํเสตฺถํ. (๕)

(อ.ปณฺจก. ๒๒/๑๒๔ ทุติยอุปฺปฺภากสฺสูตร)

๓.๘ สิ้นอาสวะ

ปุณ จปรํ คหปติ ภิกขุ เมตฺตาสหคเตน เจตสา เอกํ ทิสํ ปริตฺวา วิหริติ. ตถา ทุตฺติยํ... ตถา ตตฺติยํ... ตถา จตฺตถํ... อิติ อุทฺธมฺโห ติริยํ สพฺพธิ สพฺพตฺตตฺตํ สพฺพาวนฺตํ โลกํ เมตฺตาสหคเตน เจตสา เอกํ ทิสํ ปริตฺวา วิหริติ วิปฺปเลน มหคฺคเตน อปฺปมาเณน อเวเรน อพฺยาปชฺเณน ปริตฺวา วิหริติ. โส อิติ ปฏฺิสนฺยจิกฺขติ “อ ยมฺปิ โข เมตฺตฺวาเจโตวิมุตฺติ อภิสงฺขตา อภิสนฺยเจตยิตฺตา, ยํ โข ปน กิณฺจิ อภิสงฺขตํ อภิสนฺยเจตยิตํ, ตทฺธิจจํ นิ รุทธมฺมน”ติ ปชานาติ. โส ตตฺถ จิโต อาสวานํ ขยํ ปาปฺปณาติ, โน เจ อาสวานํ ขยํ ปาปฺปณาติ. เตเนว ฐมฺมราเคน ตาย ฐมฺมนนฺทียา ปณฺจณฺนํ โอรมภาคิยานํ สํโยชนานํ ปริกฺขยา โอปปาติโก โหติ. ตตฺถ ปรี นิพฺพายี อนาวตฺติธมฺโม ตสฺมา โลกา. อ ยมฺปิ โข คหปติ เตน ภควตา ชานตา ปสฺสตา อรหตา สมฺมาสม พุทฺเธน เอกธมฺโม สมฺมทกฺขาโต, ยตฺถ ภิกขุโน อปฺปมตฺตสฺส อาตาปีโน ปหิตตฺตสฺส วิหโรติ อวิมุตฺตํ วา จิตฺตํ วิมฺจุจติ, อปริกฺชีณา วา อาสวา ปริกฺขยํ คจฺฉนฺติ, อนนฺนุปฺปตฺตํ วา อนฺนุตฺตรํ โยคกฺกเขมํ อนฺนุปาปฺปณาติ.

(อ.เอภาทสก. ๒๔/๑๖ อัฐกนาครสูตร)

สวัสดีครับ