

สมถวิปัสสนาในพระไตรปิฎก ตอนที่ ๒๐



สุภีร์ ทุมทอง

๒๑ สิงหาคม ๒๕๕๘

๒. อานาปานสติ

๒.๑ ความสำคัญและอานิสงส์

๒.๒ วิธีปฏิบัติอานาปานสติสมาธิ

๒.๒ วิธีปฏิบัติอานาปานสติสมาธิ

อานาปานสติ ภิกขเว ภาวิตา พหุลีกตา มหปผลา โหติ

มหานิสสา. **อานาปานสติ** ภิกขเว ภาวิตา พหุลีกตา

จตตารो สติปฏฺฐานे परिपुरेनति. जततारो सतिपुठाना

ภาวิตा พหุลีกตา **สตุต โพชฌนุเค** परिपुरेनति.

สตุต โพชฌนุคา ภาวิตา พหุลีกตา **วิชชาวิมุตตี** परिपुरेनति.

(ม.อ. ๑๔/๑๔๗ อานาปานัสสติสูตร)

๒.๒ วิธีปฏิบัติอานาปานสติสมาธิ

กถํ ภาวิตา จ ภิกฺขเว อานาปานสฺสตี กถํ พหุлікตา
มหปฺผลา โหตี มหานิสฺสา ?

อิธ ภิกฺขเว ภิกฺขุ อรณฺณคฺโต वा รุกฺขมฺูลคฺโต वा
สุณฺณาการคฺโต वा นิสีหตี ปลฺลงกํ อากุชิตฺวา
อุชฺฐํ กายํ ปณฺิธาย ปริมุขํ สตี อุปฺนฺุจเปตฺวา.

โส สโตว อสฺสสตี, สโต ปลฺลสฺสตี.

(ม.อ. ๑๔/๑๔๘ อานาปานสฺสตีสูตร)

อंत्रราย ๘, อุปการะ ๘

กตมานิ อฏฺฐจ ปริปนุเถ ฌานานิ, อฏฺฐจ จ อุปกาเร ฌานานิ?
กามจฺฉนฺโท สมာธิสฺส ปริปนฺโน, เนกขมมํ สมာธิสฺส อุปการํ.
พฺยาปาโท สมာธิสฺส ปริปนฺโน, อพฺยาปาโท สมာธิสฺส อุปการํ.
ถีนมิทฺธํ สมာธิสฺส ปริปนฺโน, อาโลกสญฺญา สมာธิสฺส อุปการํ.
อุทฺธจฺจํ สมာธิสฺส ปริปนฺโน, อวิกฺเขโป สมာธิสฺส อุปการํ.
วิจิกิจฺฉา สมာธิสฺส ปริปนฺโน, ฌมฺมวตฺถานํ สมာธิสฺส อุปการํ.
(ขุ.ปฎฺฐิ. ๓๑/๑๕๒ อานาปานัสสติกา)

อंत्रราย ๘, อุปการะ ๘

อวิชชา สมาธิสุส ปริปนฺโน, ฌานํ สมาธิสุส อุปการํ.

อรตี สมาธิสุส ปริปนฺโน, ปามุชฺชํ สมาธิสุส อุปการํ.

สพฺเพปิ อกุสลา ฌมฺมา สมาธิสุส ปริปนฺโน,

สพฺเพปิ กุสลา ฌมฺมา สมาธิสุส อุปการํ.

(ขุ.ปฎิ. ๓๑/๑๕๒ อานาปานัสสติกถา)

อंत्रราย ๘, อุปการะ ๘

อิเมหิ โสฬสหิ อากาเรหิ อุฑุปีตจิตต์ สมุฑุปีตจิตต์
เอกตเต สนฺติภูจติ, นีวรณฺเหหิ วิสุชฺฌติ,
กตเม เต **เอกตฺตา**? เนกขมมํ เอกตต์, อพฺยาปาโท เอกตต์,
อาโลกสญฺญา เอกตต์, อวิกฺเขโป เอกตต์, ฌมฺมวตฺถานํ เอกตต์,
ญาณํ เอกตต์, ปามุชฺชํ เอกตต์, สพฺเพ กุสลา ฌมฺมา เอกตฺตา.
(ขุ.ปฎิ. ๓๑/๑๕๓ อานาปานัสสติกถา)

อंत्रราย ๘, อุปการะ ๘

กตเม เต **นัวรรณา** ? กามจฺจนฺโท นัวรรณํ,
พฺยาปาโท นัวรรณํ, ถีนมิทฺธํ นัวรรณํ,
อุทฺธจฺจกุกฺกจฺจํ นัวรรณํ, วิจิกิจฺฉา นัวรรณํ,
อวิชฺชา นัวรรณํ, อรติ นัวรรณํ,
สพฺเพปิ อกฺุสฺสา ฐมฺมา นัวรรณา.

(ขุ.ปฎิ. ๓๑/๑๕๓ อานาปานัสสติกถา)

อุปกิเลส ๑๘

กตเม อฏฺฐารส อุปกฺกิลเสสา อุปฺปชฺชนฺติ ?

อสุสํสาสาทิมชฺฌปรีโยसानํ สติยา อนฺุคจฺฉโต

อชฺฌตฺตวิกฺเขปคตฺํ จิตฺตํ สฺมาธิสฺส ปรีปนฺโนถ, (๑)

ปสุสํสาสาทิมชฺฌปรีโยसानํ สติยา อนฺุคจฺฉโต

พหิทฺธาวิกฺเขปคตฺํ จิตฺตํ สฺมาธิสฺส ปรีปนฺโนถ, (๒)

อสุสํสาสปฏฺิกงฺขณา นิกนฺติ ตณฺหาจริยา สฺมาธิสฺส ปรีปนฺโนถ, (๓)

(ชฺ.ปฏฺิ. ๓๑/๑๕๔ อานาปานัสสติกา)

อุปกิเลส ๑๘

ปัสสาสปฏิกกงฺขณา นิกนฺติ ตณฺหาจริยา สมาธิสฺส ปริปนฺโน, (๔)

อสฺสาเสนาภิตุนฺนสฺส ปัสสาสปฏิลาเภ มุจฺจนา

สมาธิสฺส ปริปนฺโน, (๕)

ปัสสาเสนาภิตุนฺนสฺส อสฺสาสปฏิลาเภ มุจฺจนา

สมาธิสฺส ปริปนฺโน. (๖)

(ชุ.ปฎิ. ๓๑/๑๕๔ อานาปานัสสติกถา)

อุปกิเลส ๑๘

นิमित्तํ อาวชชโต อสฺสาเส จิตฺตํ วิกรมฺปติ, สมာธิสฺส ปริปนฺโน. (๗)

อสฺสาสํ อาวชชโต นิमितฺเต จิตฺตํ วิกรมฺปติ, สมာธิสฺส ปริปนฺโน. (๘)

นิमित्तํ อาวชชโต ปสฺสาเส จิตฺตํ วิกรมฺปติ, สมာธิสฺส ปริปนฺโน. (๙)

ปสฺสาสํ อาวชชโต นิमितฺเต จิตฺตํ วิกรมฺปติ, สมာธิสฺส ปริปนฺโน. (๑๐)

อสฺสาสํ อาวชชโต ปสฺสาเส จิตฺตํ วิกรมฺปติ, สมာธิสฺส ปริปนฺโน. (๑๑)

ปสฺสาสํ อาวชชโต อสฺสาเส จิตฺตํ วิกรมฺปติ, สมာธิสฺส ปริปนฺโน. (๑๒)

(ขุ.ปฎิ. ๓๑/๑๕๕ อานาปานัสสติกา)

อุปกิเลส ๑๘

อตีตานุธาวนํ จิตฺตํ วิกฺเขปานุปตฺติํ สมာธิสฺส ปรีปนฺโนถ. (๑๓)

อนาคตปฏิกกงฺขณํ จิตฺตํ วิกมฺปิตํ สมာธิสฺส ปรีปนฺโนถ. (๑๔)

ลีนํ จิตฺตํ โกสชฺชานุปตฺติํ สมာธิสฺส ปรีปนฺโนถ. (๑๕)

อตีปกฺคหิตํ จิตฺตํ อุทฺธจฺจานุปตฺติํ สมာธิสฺส ปรีปนฺโนถ. (๑๖)

อภิญญาตํ จิตฺตํ ราคานุปตฺติํ สมာธิสฺส ปรีปนฺโนถ. (๑๗)

อปญญาตํ จิตฺตํ พยาปาทานุปตฺติํ สมာธิสฺส ปรีปนฺโนถ. (๑๘)

(ชุ.ปฎิ. ๓๑/๑๕๖ อานาปานัสสติกถา)

อุปกิเลส ๑๘

อสุสาสาทิมชฺฌปรึโยसानํ สติยา อนุคจฺฉโต
อชฺฌตฺตํ วิกฺเขปคเตน จิตฺเตน กาโยปิ จิตฺตมฺปิ
สารทฺธา จ โหนฺติ อิญฺชิตา จ ผนฺทิตา จ, (๑)
ปสุสาสาทิมชฺฌปรึโยसानํ สติยา อนุคจฺฉโต
พหิทฺธา วิกฺเขปคเตน จิตฺเตน กาโยปิ จิตฺตมฺปิ
สารทฺธา จ โหนฺติ อิญฺชิตา จ ผนฺทิตา จ, (๒) ... (๑๘)
(ขุ.ปฎิ. ๓๑/๑๕๗ อานาปานัสสติกถา)

โวทาน ๑๓

กตมานิ **เตรส** โวทานเณ **ณานานิ** ?

อตีตานุธาวนํ จิตตํ วิกฺเขปานุปตฺติํ,
ตํ วิวชชยิตฺวา เอกภฺจฺจาเน สมาทหติ, (๑)

เอวํปิ จิตตํ น วิกฺเขปํ คจฺฉติ. (๒)

อนาคตปฏฺิกงฺขณํ จิตตํ วิกมปิตํ,
ตํ วิวชชยิตฺวา ตตฺเถว อธิโมกฺเขติ, (๓)

เอวํปิ จิตตํ น วิกฺเขปํ คจฺฉติ. (๔)

(ขุ.ปฏฺิ. ๓๑/๑๕๘ อานาปานัสสติกถา)

โวทาน ๑๓

ลีนํ จิตฺตํ โภสชฺชานุปตฺตํ,

ตํ ปคฺคณฺหิตฺวา โภสชฺชํ ปชหติ, (๕)

เอวํปิ จิตฺตํ น วิกฺเขปํ คจฺฉติ. (๖)

อติปคฺคหิตํ จิตฺตํ อุทฺธจฺจานุปตฺตํ,

ตํ วินิคฺคณฺหิตฺวา อุทฺธจฺจํ ปชหติ, (๗)

เอวํปิ จิตฺตํ น วิกฺเขปํ คจฺฉติ. (๘)

(ขุ.ปฎิ. ๓๑/๑๕๘ อานาปานัสสติกถา)

โฆทาน ๑๓

อภิณฺณาตํ จิตฺตํ ราคานุปตฺติตํ,
ตํ สมฺปชาโน หุตฺวา ราคํ ปชหติ, (๙)
เอวํปิ จิตฺตํ น วิกฺเขปํ คจฺฉติ. (๑๐)
อปณฺณาตํ จิตฺตํ พฺยาปาทานุปตฺติตํ,
ตํ สมฺปชาโน หุตฺวา พฺยาปาทํ ปชหติ, (๑๑)
เอวํปิ จิตฺตํ น วิกฺเขปํ คจฺฉติ. (๑๒)
(ขุ.ปฎฺฐิ. ๓๑/๑๕๘ อานาปานัสสติกกา)

โวทาน ๑๓

อิเมหิ ฉหิ จาเนหิ ปริสุทฺธํ จิตฺตํ ปรีโยทาตํ
เอกตฺตคตํ โหติ. (๑๓)

(ขุ.ปฎิ. ๓๑/๑๕๘ อานาปานัสสติกา)

นิमित, อัสสาสะ, ปัสสาสะ

นิमित्तํ อสฺสาสปสฺสาสา อนารมฺมณเมกจิตฺตสฺส
อชานโต จ ตโย ฌมฺเม ภาวนาอนุปลพฺภติ.

นิमित्तํ อสฺสาสปสฺสาสา อนารมฺมณเมกจิตฺตสฺส
ชานโต จ ตโย ฌมฺเม ภาวนา อุปลพฺภติ.

(ขุ.ปฎิ. ๓๑/๑๕๙ อานาปานัสสติกา)

นิमित, อัสนาสะ, ปัสสาสะ

กถํ อิมे จ ตโย ฌมา เอกจิตตสฺส อารมมณา น โหนติ?
น จิเม ตโย ฌมา อวิทิตา โหนติ, น จ จิตตํ วิกฺเขปํ คจฺจติ,
ปธานญจ ปญฺญาติ, ปโยคญจ สาເຕติ, วิເສສมฺหਿคจฺจติ.
ເສຍຍถາປີ รุกฺโข สเม ภูมิกาคะ นิกฺขิตฺโต,
ตเมนนํ ปุริโส กกเจน ฌินฺททย,
รุกฺเข ผุฏฺฐกกจทນฺตานํ วเสน ปุริสສສ สติ อຸປຸຸຈິຕາ ໂຫຕີ,
ນ ອາຄເຕ ວາ ຄເຕ ວາ ກກຈทນເຕ ມນສີ ກໂຣຕີ,
(ขุ.ปฎิ. ๓๑/๑๕๙ อานาปานัสสติกถา)

นิमित, อัสนาสะ, ปัสสาสะ

น อาคตา वा कता वा ककजतनुता अवितीता ढोहनुती,
पठाननुज पनुणायती, पोयकनुज साचेती, विसेमरिक्कुञ्जती.
यथा रुकुषे समे गुमिणाके निकुषितुते. ऐवं उपनिपनुठनानिमित्तं.
यथा ककजतनुता, ऐवं असुसासपसुसासा.

(खु.पु. ३०/०५९ आनापानुसुसुतिकथा)

นิमित, อัสนาสะ, ปัสสาสะ

ยถา รุกฺเข ผุฏฺฐกกจทนฺตานํ วเสนน ปุริสสุส สติ อูปฺภูจिता โหติ,
น อาคเต वा कते वा ककजतनฺते मनसि कโรति,
न आकता वा कता वा ककजतना अविथिता โहनति,
पठान्णज पण्णायति, पโยคण्णज साचेति. วิसेสมच्चिच्चति.

เอวเมว ภิกขุ **นาสิกคฺเค वा मुखนิमितฺเต वा**
สตี อูปฺภูจเปตฺวา นิสินฺโน โหติ.

(ขุ.ปฎิ. ๓๑/๑๕๙ อานาปานัสสติกถา)

นิमित, อัสนาสะ, ปัสสาสะ

น อาคเต วา คเต วา อสุสาสปสุสาเส มนสิ กโรติ,
น อาคตา วา คตา วา อสุสาสปสุสาसा อวิทิตา โหนติ,
ปธานญจ पणुणायति, प्पोकणुज साचेति, विसेमथिकजुञ्जति.
(ขุ.ปฎิ. ๓๑/๑๕๙ อานาปานัสสติกา)

๒.๒ วิธีปฏิบัติอานาปานสติสมาธิ

ที่ซมฺ วา อสฺสสนฺโต “ที่ซมฺ อสฺสสามึ”ติ ปชานาติ,
ที่ซมฺ วา ปสฺสสนฺโต “ที่ซมฺ ปสฺสสามึ”ติ ปชานาติ.

รสฺสํ วา อสฺสสนฺโต “รสฺสํ อสฺสสามึ”ติ ปชานาติ,
รสฺสํ วา ปสฺสสนฺโต “รสฺสํ ปสฺสสามึ”ติ ปชานาติ.

(ม.อ. ๑๔/๑๔๘ อานาปานัสสติสูตร)

๒.๒ วิธีปฏิบัติอานาปานสติสมาธิ

“สพฺพกายปฐฺฐิสมฺเวทึ อสฺสสิสฺสามึ” ติ สิกฺขติ,

“สพฺพกายปฐฺฐิสมฺเวทึ ปสฺสสิสฺสามึ” ติ สิกฺขติ.

“ปสฺสมภยํ กายสงฺขารํ อสฺสสิสฺสามึ” ติ สิกฺขติ,

“ปสฺสมภยํ กายสงฺขารํ ปสฺสสิสฺสามึ” ติ สิกฺขติ.

(ม.อ. ๑๔/๑๔๘ อานาปานัสสติสูตร)

๒.๒ วิธีปฏิบัติอานาปานสติสมาธิ

“**ปีติปฏิสังเวท** อสฺสสิสฺสามิ” ติ สิกฺขติ,

“ปีติปฏิสังเวท ปสฺสสิสฺสามิ” ติ สิกฺขติ.

“**สุขปฏิสังเวท** อสฺสสิสฺสามิ” ติ สิกฺขติ,

“สุขปฏิสังเวท ปสฺสสิสฺสามิ” ติ สิกฺขติ.

(ม.อ. ๑๔/๑๔๘ อานาปานัสสติสูตร)

๒.๒ วิธีปฏิบัติอานาปานสติสมาธิ

“จิตตสังขารปฏิสังเวทึ อสฺสสิสฺสามิ” ติ สิกฺขติ,

“จิตตสังขารปฏิสังเวทึ ปสฺสสิสฺสามิ” ติ สิกฺขติ.

“ปสฺสมภยํ จิตตสังขารํ อสฺสสิสฺสามิ” ติ สิกฺขติ,

“ปสฺสมภยํ จิตตสังขารํ ปสฺสสิสฺสามิ” ติ สิกฺขติ.

(ม.อ. ๑๔/๑๔๘ อานาปานัสสติสูตร)

๒.๒ วิธีปฏิบัติอานาปานสติสมาธิ

“จิตตปฏิสังขารที่ อสฺสสิสฺสามิ” ติ สิกฺขติ,

“จิตตปฏิสังขารที่ ปสฺสสิสฺสามิ” ติ สิกฺขติ.

“อภิปฺปโมทญํ จิตฺตํ อสฺสสิสฺสามิ” ติ สิกฺขติ,

“อภิปฺปโมทญํ จิตฺตํ ปสฺสสิสฺสามิ” ติ สิกฺขติ.

(ม.อ. ๑๔/๑๔๘ อานาปานัสสติสูตร)

๒.๒ วิธีปฏิบัติอานาปานสติสมาธิ

“สมาทหํ จิตตํ อสฺสสิสฺสามิ” ติ สิกฺขติ,

“สมาทหํ จิตตํ ปสฺสสิสฺสามิ” ติ สิกฺขติ.

“วิโมจยํ จิตตํ อสฺสสิสฺสามิ” ติ สิกฺขติ,

“วิโมจยํ จิตตํ ปสฺสสิสฺสามิ” ติ สิกฺขติ.

(ม.อ. ๑๔/๑๔๘ อานาปานัสสติสูตร)

๒.๒ วิธีปฏิบัติอานาปานสติสมาธิ

“อนิจจานุปสฺสึ อสฺสสิสฺสามิ” ติ สิกฺขติ,

“อนิจจานุปสฺสึ ปสฺสสิสฺสามิ” ติ สิกฺขติ.

“วิราคานุปสฺสึ อสฺสสิสฺสามิ” ติ สิกฺขติ,

“วิราคานุปสฺสึ ปสฺสสิสฺสามิ” ติ สิกฺขติ.

(ม.อ. ๑๔/๑๔๘ อานาปานัสสติสูตร)

๒.๒ วิธีปฏิบัติอานาปานสติสมาธิ

“นิโรธานุปสฺสึ อสฺสสิสฺสามิ” ติ สิกฺขติ,

“นิโรธานุปสฺสึ ปสฺสสิสฺสามิ” ติ สิกฺขติ.

“ปฺภินิสฺสคฺคานุปสฺสึ อสฺสสิสฺสามิ” ติ สิกฺขติ,

“ปฺภินิสฺสคฺคานุปสฺสึ ปสฺสสิสฺสามิ” ติ สิกฺขติ.

(ม.อ. ๑๔/๑๔๘ อานาปานัสสติสูตร)

๒.๒ วิธีปฏิบัติอานาปานสติสมาธิ

ยสฺมี สมเย ภิกฺขเว ภิกฺขุ ทิฆฺมฺ วา อสฺสสนฺโต

“ทิฆฺมฺ อสฺสสามิ”ติ ปชานาติ, ...

กายเย กายานุปสฺสี ภิกฺขเว ตสฺมี สมเย ภิกฺขุ วิหฺรติ

อาตาปี สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลเก อภิชฺฌาโทมนสฺสํ.

กายเยสุ กายณฺณตฺราหํ ภิกฺขเว เอตํ วทามิ -

ยทิทํ **อสุสาสปสุสาสํ.**

(ม.อ. ๑๔/๑๔๘ อานาปานัสสติสูตร)

๒.๒ วิธีปฏิบัติอานาปานสติสมาธิ

ยสฺมี สมเย ภิกฺขเว ภิกฺขุ

“ปิติปฏิสํเวที อสฺสสิสฺสามี” ติ สิกฺขติ, ...

เวทนาสุ เวทนานุปสฺสี ภิกฺขเว ตสฺมี สมเย ภิกฺขุ วิหฺรติ

อาตาปี สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลเก อภิชฺฌาโทมนสฺสํ.

เวทนาสุ เวทนาญฺณตฺราหํ ภิกฺขเว เอตํ วทามิ -

ยทิทํ **อสฺสาสปสฺสาसानํ สาธุกํ มนสิการํ.**

(ม.อ. ๑๔/๑๔๘ อานาปานัสสติสูตร)

๒.๒ วิธีปฏิบัติอานาปานสติสมาธิ

ยสฺมึ สมเย ภิกฺขเว ภิกฺขุ

“จิตฺตปฏิสํเวที อสฺสสึสสามึ” ติ สิกฺขติ,...

จิตฺเต จิตฺตานุปสฺสี ภิกฺขเว ตสฺมึ สมเย ภิกฺขุ วิหฺรติ

อาตาปี สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลกํ อภิชฌมาโทมนสฺสํ.

นาหํ ภิกฺขเว มุญฺจสฺสตีสฺส อสมฺปชานสฺส

อานาปานสฺสตี วทามิ.

(ม.อ. ๑๔/๑๔๘ อานาปานัสสตีสูตร)

๒.๒ วิธีปฏิบัติอานาปานสติสมาธิ

ยสฺมี สมเย ภิกฺขเว ภิกฺขุ

“อนิจฺจานุปสฺสี อสฺสสึสฺสามี”ติ สิกฺขติ,...

ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี ภิกฺขเว ตสฺมี สมเย ภิกฺขุ วิหฺรติ

อาตาปี สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลเก อภิชฺฌาโทมนสฺสํ.

โส ยนฺตํ อภิชฺฌาโทมนสฺसानํ ปหานํ ตํ ปญฺญาย ทิสฺวา

สารุํ อชฺฌนฺเปกฺขิตา โหติ.

(ม.อ. ๑๔/๑๔๘ อานาปานัสสติสูตร)

สวัสดีครับ