

สมถวิปัสสนาในพระไตรปิฎก ตอนที่ ๒๔



สุภีร์ ทุมทอง

๑๘ ธันวาคม ๒๕๕๘

กรรมฐาน

๑. กายคตาสติ

๑.๑ ความสำคัญและคุณประโยชน์

๑.๒ วิธีการเจริญกายคตาสติ

๒. อานาปานสติ

๒.๑ ความสำคัญและคุณประโยชน์

๒.๒ วิธีเจริญอานาปานสติสมาธิ

๒.๒ วิธีเจริญอานาปานสติสมาธิ

อิธ ภิกขเว ภิกขุ

อรณณคโต वा रुक्ขมูลคโต वा सुญณาकारคโต वा

นิสีหติ ปลงกัม อากุชิตวา อุชฺฐํ กายํ ปณิธาย

ปริมุขํ สติํ อุปจฺจุเปตฺวา.

โส สโตว อสฺสสฺติ, สโต ปลสฺสสฺติ.

(ม.อ. ๑๔/๑๔๘ อานาปานัสสติสูตร)

๒.๒ วิธีปฏิบัติอานาปานสติสมาธิ

ที่ฌัม ภา อสฺสสนฺโต “ที่ฌัม อสฺสสามิ”ติ ปชานาติ,
ที่ฌัม ภา ปสฺสสนฺโต “ที่ฌัม ปสฺสสามิ”ติ ปชานาติ. (๑)

รสฺสํ ภา อสฺสสนฺโต “รสฺสํ อสฺสสามิ”ติ ปชานาติ,
รสฺสํ ภา ปสฺสสนฺโต “รสฺสํ ปสฺสสามิ”ติ ปชานาติ. (๒)

(ม.อ. ๑๔/๑๔๘ อานาปานัสสติสูตร)

๒.๒ วิธีเจริญอานาปานสติสมาธิ

“สพฺพกายปฐฺวิสํเวทํ อสฺสสึสฺสามิ”ติ สิกฺขติ,

“สพฺพกายปฐฺวิสํเวทํ ปสฺสสึสฺสามิ”ติ สิกฺขติ. (๓)

“ปสฺสมภยํ กายสงฺขารํ อสฺสสึสฺสามิ”ติ สิกฺขติ,

“ปสฺสมภยํ กายสงฺขารํ ปสฺสสึสฺสามิ”ติ สิกฺขติ. (๔)

(ม.อ. ๑๔/๑๔๘ อานาปานัสสติสูตร)

๒.๒ วิธีเจริญอานาปานสติสมาธิ

กตโม **กายสงขารो**.

ที่ห่ม อสุสาสา กายิกา เอเต ฌมมา กายปฐวิพทฐา กายสงขารา,
เต กายสงขารे पसुसमणेनोโต निरोधेनोโต वुपसमेनोโต सिक्खति.

ที่ห่ม ปสสุสาสา กายิกา เอเต ฌมมา กายปฐวิพทฐา กายสงขารา,
เต กายสงขารे पसुसमणेनोโต निरोधेनोโต वुपसमेनोโต सिक्खति.

(ขุ.ป. ๓๑/๑๗๑ อานาปานัสสติกถา)

๒.๒ วิธีเจริญอานาปานสติสมาธิ

รสสัมผัส อสุสาสา.. รสสัมผัส ปสุสาสา..

สพฺพกายปฏิสัมเวทึ อสุสาสา..

สพฺพกายปฏิสัมเวทึ ปสุสาสา กายิกา

เอเต ฌมฺมา กายปฏีพทฺธา กายสงฺขารา,

เต กายสงฺขारे ปสฺสมณฺเฑโต นีโรธเณโต วูปสเมนฺโต สิกฺขติ.

(ขุ.ป. ๓๑/๑๗๑ อานาปานัสสติกถา)

๒.๒ วิธีเจริญอานาปานสติสมาธิ

ยถารูปเปหิ กายสงฺขารเหหิ ยา กายสุส อานมฺนา วินมฺนา
สนฺนมนฺนา ปณฺมฺนา อិณฺชฺนา ผนฺทฺนา จลฺนา กมฺปนา,
ปสฺสสมฺภยํ กายสงฺขารํ อสฺสสึสฺสามิตี สิกฺขติ,
ปสฺสสมฺภยํ กายสงฺขารํ ปสฺสสึสฺสามิตี สิกฺขติ.

(ขุ.ป. ๓๑/๑๗๑ อานาปานัสสติกถา)

๒.๒ วิธีเจริญอานาปานสติสมาธิ

ยถารูเปหิ กายสงฺขารេหิ ยา **กายสฺส น สนฺนมนนา**
นปฺปณฺมนา อนินฺชนา อณฺทนา อจฺลนา อกมฺปนา,
สนฺตํ สุขุมํ ปสฺสมภยํ กายสงฺขารํ อสฺสสีสฺสามีติ ลิกฺขติ,
ปสฺสมภยํ กายสงฺขารํ ปสฺสสีสฺสามีติ ลิกฺขติ.
อิติ กิร ปสฺสมภยํ กายสงฺขารํ อสฺสสีสฺสามีติ ลิกฺขติ,
ปสฺสมภยํ กายสงฺขารํ ปสฺสสีสฺสามีติ ลิกฺขติ.
(ขุ.ป. ๓๑/๑๗๑ อานาปานัสสติกถา)

๒.๒ วิธีเจริญอานาปานสติสมาธิ

เอวํ สนฺเต วาตูปลทฺธิยา จ ปภาวนา น โหติ,
อสุสาสปสุสาसानญจ ปภาวนา น โหติ,
อานาปานสุสฺติยา จ ปภาวนา น โหติ,
อานาปานสุสฺติสมาธิสฺส จ ปภาวนา น โหติ,
น จ ตํ สมาปตฺตํ ปณฺทิตา สมาปชฺชนฺติปิ วุฏฺฐหนฺติปิ,
อิติ กิร ปสุสมภยํ กายสงฺขารํ อสุสสีสุสามีติ สิกฺขติ,
ปสุสมภยํ กายสงฺขารํ ปสุสสีสุสามีติ สิกฺขติ.

(ขุ.ป. ๓๑/๑๗๑ อานาปานัสสติกถา)

๒.๒ วิธีเจริญอานาปานสติสมาธิ

เอวํ สนฺเต วาตูปลทฺธิยา จ ปภาวนา โหติ,
อสุสาสปสุสาसानนฺจ ปภาวนา โหติ,
อานาปานสุสฺติยา จ ปภาวนา โหติ,
อานาปานสุสฺติสมาธิสฺส จ ปภาวนา โหติ,
ตณฺจ นํ สมาปตฺติํ ปณฺชิตา สมาปชฺชนฺติปิ วุฏฺฐหนฺติปิ,
(ขุ.ป. ๓๑/๑๗๑ อานาปานัสสติกถา)

๒.๒ วิธีเจริญอานาปานสติสมาธิ

ยถากถัม วีย เสยฺยถาปิ **กัมเส** อาโกฏีเต
ปจฺมํ โอฟาริกา สทฺทา ปวตฺตนฺติ, โอฟาริกานํ สทฺทานํ
นิमितฺตํ สุกฺคหิตตฺตา สุมณฺสิกตตฺตา สุปฺธาริตตฺตา
นिरุทฺเธปิ โอฟาริเก สทฺเท
อถ ปจฺฉา สุขุมกา สทฺทา ปวตฺตนฺติ.
(ขุ.ป. ๓๑/๑๗๑ อานาปานัสสติกถา)

๒.๒ วิธีเจริญอานาปานสติสมาธิ

สุขุมกานํ สทฺธานํ นิमित्तํ สุกฺคหิตตฺตา
สมฺนสิกตตฺตา สุปฺธาริตตฺตา
นिरุทฺเธปี สุขุมเก สทฺเท อถ ปจฺฉา
สุขุมสทฺทนิमितฺตารมฺมณตฺตาปี จิตฺตํ ปวตฺตติ.
(ขุ.ป. ๓๑/๑๗๑ อานาปานัสสติกถา)

๒.๒ วิธีเจริญอานาปานสติสมาธิ

เอวเมว ปจมํ โโอฬาริกา อสฺสาสปสฺสาสา ปวตฺตนฺติ,
โโอฬาริกานํ อสฺสาสปสฺสาसानํ นิमित्तํ สุกฺคหิตตฺตา
สุมนสิกตตฺตา สุปฺธาริตตฺตา
นิรุทฺเธปิ โโอฬาริเก อสฺสาสปสฺสาเส
อถ ปจฺฉา สุขุมกา อสฺสาสปสฺสาสา ปวตฺตนฺติ,
(ขุ.ป. ๓๑/๑๗๑ อานาปานัสสติกถา)

๒.๒ วิธีเจริญอานาปานสติสมาธิ

สุขุมกานํ อสฺสาสปสฺสาसानํ นิमित्तํ สุกฺคหิตตฺตา

สุมนสิกตตฺตา สุปธาริตตฺตา

นिरุทฺเธปี สุขุมเก อสฺสาสปสฺสาเส

อถ ปจฺฉา สุขุมกานํ อสฺสาสปสฺสาसानํ

นิमितฺตารมฺมณตฺตาปี จิตฺตํ น วิกฺเขปํ คจฺฉติ.

(ขุ.ป. ๓๑/๑๗๑ อานาปานัสสติกถา)

๒.๒ วิธีเจริญอานาปานสติสมาธิ

เอวํ สนฺเต วาตูปลทฺธิยา จ ปภาวนา โหติ,
อสุสาสปสุสาसानนฺจ ปภาวนา โหติ,
อานาปานสุสฺติยา จ ปภาวนา โหติ,
อานาปานสุสฺติสมาธิสฺส จ ปภาวนา โหติ,
ตณฺจ นํ สมาปตฺตี ปณฺทิตา สมาปชฺชนฺติปิ วุฏฺฐหนฺติปิ.
(ขุ.ป. ๓๑/๑๗๑ อานาปานัสสติกถา)

๒.๒ วิธีเจริญอานาปานสติสมาธิ

ปสฺสสมภยํ กายสงฺขารํ อสฺสาสปสฺสาสา กาโย,
อุปฏฺฐาณํ สติ, อนุปสฺสนา ฌาณํ,
กาโย อุปฏฺฐาณํ โน สติ, สติ อุปฏฺฐาณํ เจว สติ จ,
ตาย สติยา เตน ฌาเณน ตํ กายํ อนุปสฺสตี,
เตน วุจฺจตี กาเย กายานุปสฺสนาสติปฏฺฐาณภาวนา.

(ชุ.ป. ๓๑/๑๗๑ อานาปานัสสติกถา)

๒.๒ วิธีเจริญอานาปานสติสมาธิ

ปสฺสสมภยํ กายสงฺขารํ อสฺสาสปสฺสาสา สํวรณฺฺเจน สีลวิสุทฺธิ,
อวิกฺเขปณฺฺเจน จิตฺตวิสุทฺธิ, ทสฺสนณฺฺเจน ทิณฺฺณจวิสุทฺธิ.

โย ตตฺถ สํวรณฺฺโจ, อयํ อธิสีลสิกฺขา.

โย ตตฺถ อวิกฺเขปณฺฺโจ, อयํ อธิจิตฺตสิกฺขา.

โย ตตฺถ ทสฺสนณฺฺโจ, อยํ อธิปญฺญาสิกฺขา.

อิมา ทิสฺโส สิกฺขาโย.

(ขุ.ป. ๓๑/๑๗๑ อานาปานัสสติกถา)

๒.๒ วิธีปฏิบัติอานาปานสติสมาธิ

“**ปีติปฐีสัมเวท**ี อสฺสสึสฺสามิ”ติ ลิกฺขติ,

“ปีติปฐีสัมเวท ี ปสฺสสึสฺสามิ”ติ ลิกฺขติ.

“**สุขปฐีสัมเวท**ี อสฺสสึสฺสามิ”ติ ลิกฺขติ,

“สุขปฐีสัมเวท ี ปสฺสสึสฺสามิ”ติ ลิกฺขติ.

(ม.อ. ๑๔/๑๔๘ อานาปานัสสติสูตร)

๒.๒ วิธีปฏิบัติอานาปานสติสมาธิ

องค์ฌาน

๑. ปฐมฌาน - วิตก, วิจาร, ปีติ, สุข, เอกัคคตา
๒. ทุติยฌาน - ปีติ, สุข, เอกัคคตา
๓. ตติยฌาน - สุข, เอกัคคตา
๔. จตุตถฌาน - อุเบกขา, เอกัคคตา

๒.๒ วิธีปฏิบัติอานาปานสติสมาธิ

กถํ ปิตีปฐิสํเวที อสฺสสึสฺสามีติ สิกฺขติ,
ปิตีปฐิสํเวที ปสฺสสึสฺสามีติ สิกฺขติ. กตมา **ปิตี**.
ทีหํ อสฺสํสาสวเสน จิตฺตสฺส เอกคฺคตํ อวิกฺเขปํ ปชานโต
อุปฺปชฺชติ **ปิตีปามุขํ** ...
ทีหํ ปสฺสํสาสวเสน จิตฺตสฺส เอกคฺคตํ อวิกฺเขปํ ปชานโต
อุปฺปชฺชติ ปิตีปามุขํ ...รสํสํ อสฺสํสาสวเสน. รสํสํ ปสฺสํสาสวเสน.
สพฺพกายปฐิสํเวที อสฺสํสาสวเสน. สพฺพกายปฐิสํเวที ปสฺสํสาสวเสน.
(ขุ.ป. ๓๑/๑๗๒ อานาปานัสสติกถา)

๒.๒ วิธีปฏิบัติอานาปานสติสมาธิ

ปสฺสสมภยํ กายสงฺขารํ อสฺสาสวเสน.

ปสฺสสมภยํ กายสงฺขารํ ปสฺสาสวเสน จิตฺตสฺส เอกคฺคตํ
อวิกฺเขปํ ปชานโต อุปฺปชฺชติ ปีติปามุชฺชํ.

ยา ปีติปามุชฺชํ อาโมทนา ปโมทนา หาสฺส ปหาสฺส

วิตฺติ โอทคฺยํ อตฺตมนตา จิตฺตสฺส, อयํ **ปีติ**.

(ขุ.ป. ๓๑/๑๗๒ อานาปานัสสติกถา)

๒.๒ วิธีปฏิบัติอานาปานสติสมาธิ

กถํ สา ปீติ ปฏิวิทิตา โหติ. ทีฆํ อสฺสาสปสฺสาสวเสน
จิตฺตสฺส เอกคฺคตํ อวิกฺเขปํ ปชานโต สติ อฺปฺภุจิตา โหติ,
ตาย สติยา เตน ฌาเณน สา ปீติ ปฏิวิทิตา โหติ.

ทีฆํ ปสฺสาสวเสน จิตฺตสฺส เอกคฺคตํ อวิกฺเขปํ ปชานโต
สติ อฺปฺภุจิตา โหติ, ตาย สติยา เตน ฌาเณน
สา ปீติ ปฏิวิทิตา โหติ. รสํ อสฺสาสวเสน...

(ขุ.ป. ๓๑/๑๗๒ อานาปานัสสติกถา)

๒.๒ วิธีปฏิบัติอานาปานสติสมาธิ

ปีติปฐีสัมเวทํ อสฺสาสปสฺสาสวเสน เวทนา อูปฺพลฺลขณํ สติ,
อนุปสฺสนา ภาณํ. เวทนา อูปฺพลฺลขณํ, โน สติ,
สติ อูปฺพลฺลขณํ เจว สติ จ,
ตาย สติยา เตน ภาณေန ตํ เวทนํ อนุปสฺสตี,
เตน วุจฺจตี เวทนาสุ เวทนานุปสฺสนาสติปฺพลฺลขณภาวนา.

(ขุ.ป. ๓๑/๑๗๒ อานาปานัสสติกถา)

๒.๒ วิธีปฏิบัติอานาปานสติสมาธิ

“**ปีติปฐีสัมเวท**ี อสฺสสึสฺสามิ” ติ สิกฺขติ,

“ปีติปฐีสัมเวท ี ปสฺสสึสฺสามิ” ติ สิกฺขติ.

“**สุขปฐีสัมเวท**ี อสฺสสึสฺสามิ” ติ สิกฺขติ,

“สุขปฐีสัมเวท ี ปสฺสสึสฺสามิ” ติ สิกฺขติ.

(ม.อ. ๑๔/๑๔๘ อานาปานัสสติสูตร)

๒.๒ วิธีปฏิบัติอานาปานสติสมาธิ

กถํ สฺขปณฺณิสํเวทํ อสฺสสึสฺสามีติ ลิกฺขติ.

สฺขนฺติ : เทว สฺขานิ กายิกญจ สฺขํ เจตสิกญจ สฺขํ.

กตมํ กายิกํ สฺขํ. ยํ กายิกํ สาทํ กายิกํ สฺขํ กายสมฺพสฺสขํ สาทํ
สฺขํ เวทยิตํ กายสมฺพสฺสชา สาทา สฺखा เวทนา, อิทํ กายิกํ สฺขํ.

กตมํ เจตสิกํ สฺขํ. ยํ เจตสิกํ สาทํ เจตสิกํ สฺขํ เจโตสมฺพสฺสขํ สาทํ
สฺขํ เวทยิตํ เจโตสมฺพสฺสชา สาทา สฺखा เวทนา อิทํ เจตสิกํ สฺขํ.

(ขุ.ป. ๓๑/๑๗๓ อานาปานัสสติกถา)

๒.๒ วิธีปฏิบัติอานาปานสติสมาธิ

กถํ เต สุขา ปฏิวิทิตา โหนติ.

ทีฆํ อสฺสาสวเสน จิตฺตสฺส เอกคฺคตํ

อวิกฺเขปํ ปชานโต สติ อฺปฺนฺจิตา โหติ,

ตาย สติยา เตन ภาณฺเณ เต สุขา ปฏิวิทิตา โหนติ...

(ขุ.ป. ๓๑/๑๗๓ อานาปานัสสติกถา)

๒.๒ วิธีปฏิบัติอานาปานสติสมาธิ

“จิตตสังขารปฐิสัมเวทึ อสฺสสึสฺสามิ”ติ สิกฺขติ,

“จิตตสังขารปฐิสัมเวทึ ปสฺสสึสฺสามิ”ติ สิกฺขติ.

“ปสฺสมภยํ จิตตสังขารํ อสฺสสึสฺสามิ”ติ สิกฺขติ,

“ปสฺสมภยํ จิตตสังขารํ ปสฺสสึสฺสามิ”ติ สิกฺขติ.

(ม.อ. ๑๔/๑๔๘ อานาปานัสสติสูตร)

๒.๒ วิธีปฏิบัติอานาปานสติสมาธิ

กตโม จิตตสงขารโ. ที่ห่ม อสฺสาสวเสน สลฺยา จ เวทนา จ เจตสิกกา,
เอเต ฌมฺมา จิตฺตปฏฺิพฺพทฺธา จิตฺตสงฺขารธา.

ที่ห่ม ปสฺสาสวเสน สลฺยา จ เวทนา จ เจตสิกกา,
เอเต ฌมฺมา จิตฺตปฏฺิพฺพทฺธา จิตฺตสงฺขารธา...

สุขปฏฺิสํเวที อสฺสาสวเสน.

สุขปฏฺิสํเวที ปสฺสาสวเสน สลฺยา จ เวทนา จ เจตสิกกา,
เอเต ฌมฺมา จิตฺตปฏฺิพฺพทฺธา จิตฺตสงฺขารธา; อโย จิตฺตสงฺขารโ.

(ขุ.ป. ๓๑/๑๗๔ อานาปานัสสติกถา)

๒.๒ วิธีปฏิบัติอานาปานสติสมาธิ

กตโม จิตตสงขารो. ทีหัง อสฺสาสวเสน สญฺญา จ เวทนา จ
เจตสิกกา เอเต ฌมฺมา จิตฺตปฏฺิพทฺธา จิตฺตสงฺขารา,
เต จิตฺตสงฺขारे ปสฺสมณฺโต นิโรเธนฺโต วูปสเมนฺโต สิกฺขติ.
ทีหัง ปสฺสาสวเสน สญฺญา จ เวทนา จ เจตสิกกา
เอเต ฌมฺมา จิตฺตปฏฺิพทฺธา จิตฺตสงฺขารา,
เต จิตฺตสงฺขारे ปสฺสมณฺโต นิโรเธนฺโต วูปสเมนฺโต สิกฺขติ...
(ขุ.ป. ๓๑/๑๗๕ อานาปานัสสติกถา)

๒.๒ วิธีปฏิบัติอานาปานสติสมาธิ

“จิตตปฐิสัมเวทึ อสฺสสึสฺสามิ”ติ สิกฺขติ,

“จิตตปฐิสัมเวทึ ปสฺสสึสฺสามิ”ติ สิกฺขติ.

“อภิปฺปโมทญํ จิตฺตํ อสฺสสึสฺสามิ”ติ สิกฺขติ,

“อภิปฺปโมทญํ จิตฺตํ ปสฺสสึสฺสามิ”ติ สิกฺขติ.

(ม.อ. ๑๔/๑๔๘ อานาปานัสสติสูตร)

๒.๒ วิธีปฏิบัติอานาปานสติสมาธิ

กตมํ ตํ **จิตฺตํ**. ทีฆํ อสฺสาสวเสน วิญฺญาณํ จิตฺตํ.
ยํ จิตฺตํ มโน มานสํ หทยํ ปณฺหารํ มโน มนายนฺนํ มนินฺทุริยํ
วิญฺญาณํ วิญฺญาณกฺขนฺโธ ตชฺชา มโนวิญฺญาณธาตุ.
ทีฆํ ปสฺสาสวเสน. ปสฺสมภยํ จิตฺตสงฺขารํ อสฺสาสวเสน.
ปสฺสมภยํ จิตฺตสงฺขารํ ปสฺสาสวเสน วิญฺญาณํ จิตฺตํ..อิทํ จิตฺตํ.
(ขุ.ป. ๓๑/๑๗๖ อานาปานัสสติกถา)

๒.๒ วิธีปฏิบัติอานาปานสติสมาธิ

กตโม จ จิตฺตสฺส อภิปฺปโมโท.

ที่ฌ อสฺสาสวเสน จิตฺตสฺส เอกคฺคตํ อวิกฺเขปํ ปชานโต
อุปฺปชฺชติ จิตฺตสฺส อภิปฺปโมโท, ยา จิตฺตสฺส อาโมทนา
ปโมทนา หาโส ปหาโส วิตฺติ โอทคฺยํ อตฺตมนตา จิตฺตสฺส.

ที่ฌ อสฺสาสปสฺสาสวเสน..

(ขุ.ป. ๓๑/๑๗๗ อานาปานัสสติกถา)

๒.๒ วิธีปฏิบัติอานาปานสติสมาธิ

“สมาทหํ จิตฺตํ อสฺสสึสฺสามิ”ติ สิกฺขติ,

“สมาทหํ จิตฺตํ ปสฺสสึสฺสามิ”ติ สิกฺขติ.

“วิโมจยํ จิตฺตํ อสฺสสึสฺสามิ”ติ สิกฺขติ,

“วิโมจยํ จิตฺตํ ปสฺสสึสฺสามิ”ติ สิกฺขติ.

(ม.อ. ๑๔/๑๔๘ อานาปานัสสติสูตร)

๒.๒ วิธีปฏิบัติอานาปานสติสมาธิ

กตมณฺจ **สมาธินุทริยํ**. ทีฆํ อสฺสาสวเสน จิตฺตสฺส เอกคฺคตา
อวิกฺเขโป สมาธิ. ยํ จิตฺตสฺส จิตฺติ สณฺจิติ อธิญฺจิติ อวิสาหาโร
อวิกฺเขโป จ อวิสาหตมานสตา สมฺโถ สมาธินุทริยํ สมาธิพลํ
สมฺมาสมาธิ, ทีฆํ ปสฺสาสวเสน จิตฺตสฺส เอกคฺคตา..

(ขุ.ป. ๓๑/๑๗๘ อานาปานัสสติกถา)

๒.๒ วิธีปฏิบัติอานาปานสติสมาธิ

ราคโต วิโมจยํ จิตฺตํ อสฺสสึสฺสามีติ สิกฺขติ,
ราคโต วิโมจยํ จิตฺตํ ปสฺสสึสฺสามีติ สิกฺขติ,
โทสโต วิโมจยํ จิตฺตํ อสฺสสึสฺสามีติ สิกฺขติ,
โทสโต วิโมจยํ จิตฺตํ ปสฺสสึสฺสามีติ สิกฺขติ,
โมหโต วิโมจยํ จิตฺตํ อสฺสสึสฺสามีติ สิกฺขติ,..

(ขุ.ป. ๓๑/๑๗๙ อานาปานัสสติกถา)

๒.๒ วิธีปฏิบัติอานาปานสติสมาธิ

มานโต วิโมจย จิตฺตํ. ทิฏฐิยา วิโมจย จิตฺตํ.
วิจิกิฉนฺาย วิโมจย จิตฺตํ. ถีนโต วิโมจย จิตฺตํ.
อุทฺธจฺจโต วิโมจย จิตฺตํ. อหิริกโต วิโมจย จิตฺตํ.
อโนตฺตปฺปโต วิโมจย จิตฺตํ อสฺสสึสฺสามีติ สิกฺขติ,
อโนตฺตปฺปโต วิโมจย จิตฺตํ ปสฺสสึสฺสามีติ สิกฺขติ,
(ขุ.ป. ๓๑/๑๗๙ อานาปานัสสติกถา)

๒.๒ วิธีปฏิบัติอานาปานสติสมาธิ

“อนิจฺจานุปสฺสี อสฺสสึสฺสามิ”ติ สิกฺขติ,

“อนิจฺจานุปสฺสี ปสฺสสึสฺสามิ”ติ สิกฺขติ.

“วิราคานุปสฺสี อสฺสสึสฺสามิ”ติ สิกฺขติ,

“วิราคานุปสฺสี ปสฺสสึสฺสามิ”ติ สิกฺขติ.

(ม.อ. ๑๔/๑๔๘ อานาปานัสสติสูตร)

๒.๒ วิธีปฏิบัติอานาปานสติสมาธิ

“นิโรธานุปสฺสึ อสฺสสิสฺสามิ”ติ สิกฺขติ,

“นิโรธานุปสฺสึ ปสฺสสิสฺสามิ”ติ สิกฺขติ.

“ปฏฺฐนิสฺสคฺคานุปสฺสึ อสฺสสิสฺสามิ”ติ สิกฺขติ,

“ปฏฺฐนิสฺสคฺคานุปสฺสึ ปสฺสสิสฺสามิ”ติ สิกฺขติ.

(ม.อ. ๑๔/๑๔๘ อานาปานัสสติสูตร)

๒.๒ วิธีปฏิบัติอานาปานสติสมาธิ

ยสฺมี สมเย ภิกฺขเว ภิกฺขุ ทีฆํ วา อสฺสสนฺโต

“ทีฆํ อสฺสสามิ”ติ ปชานาติ, ...

กาเย กายานุปสฺสี ภิกฺขเว ตสฺมี สมเย ภิกฺขุ วิหฺรติ

อาตาปี สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลเก อภิชฌมาโทมนสฺสํ.

กาเยสุ กายญฺจตฺราหํ ภิกฺขเว เอตํ วทามิ -

ยทิทํ **อสุสาสปสฺสาสํ.**

(ม.อ. ๑๔/๑๔๘ อานาปานัสสติสูตร)

๒.๒ วิธีปฏิบัติอานาปานสติสมาธิ

ยสฺมึ สมเย ภิกฺขเว ภิกฺขุ

“ปติปฺปสิสฺสเวทึ อสฺสสิสฺสสํ”ติ สิกฺขติ, ...

เวทนาสุ เวทนานุปสฺสี ภิกฺขเว ตสฺมึ สมเย ภิกฺขุ วิหฺรติ

อาตาปี สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลเก อภิชฺฌาโทมนสฺสํ.

เวทนาสุ เวทนาญฺญตฺราหํ ภิกฺขเว เอตํ วทามิ -

ยทิทํ **อสุสาสปสฺสาसानํ สาธุกํ มนสิการํ.**

(ม.อ. ๑๔/๑๔๘ อานาปานัสสติสูตร)

๒.๒ วิธีปฏิบัติอานาปานสติสมาธิ

ยสุมิ สมเย ภิกฺขเว ภิกฺขุ

“จิตฺตปฏฺฐิสํเวทึ อสฺสสึสสามึ”ติ สิกฺขติ,...

จิตฺเต จิตฺตานุปสฺสี ภิกฺขเว ตสุมิ สมเย ภิกฺขุ วิหฺรติ

อาตาปี สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลเก อภิชฌมาโทมนสฺสํ.

นาคํ ภิกฺขเว มุญฺจสฺสตีสุส อสมฺปชานสฺส

อานาปานสฺสตี วทามิ.

(ม.อ. ๑๔/๑๔๘ อานาปานัสสตีสูตร)

๒.๒ วิธีปฏิบัติอานาปานสติสมาธิ

ยสฺมี สมเย ภิกฺขเว ภิกฺขุ

“อนิจฺจานุปสฺสี อสฺสสึสฺสามิ”ติ ลีลิตฺติ...

ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี ภิกฺขเว ตสฺมี สมเย ภิกฺขุ วิหฺรติ

อาตาปี สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลเก อภิชฺฌาโทมนสฺสํ.

โส ยนฺตํ อภิชฺฌาโทมนสฺसानํ ปหานํ ตํ ปญฺญาย ทิสฺวา

สาธุกํ อชฺฌนฺเปกฺขิตา โหติ.

(ม.อ. ๑๔/๑๔๘ อานาปานัสสติสูตร)

สวัสดีครับ