

พรหมจรรย์ ๔๘



สุภีร์ ทุมทอง

๒๓ สิงหาคม ๒๕๕๘

กรรมฐาน

๑. กายคตาสติ

๑.๑ ความสำคัญและคุณประโยชน์

๑.๒ วิธีการเจริญกายคตาสติ

๒. อานาปานสติ

๒.๑ ความสำคัญและคุณประโยชน์

๒.๒ วิธีเจริญอานาปานสติสมาธิ ๑๖ ขั้น

๒.๑ ความสำคัญและคุณประโยชน์

๒.๑.๑ เป็นธรรมเอก

๒.๑.๒ ทำให้บรรลุธรรม

๒.๑.๓ เป็นไปเพื่อละกิเลส

๒.๑.๔ เชื่อว่าอยู่ไม่ห่างจากฌานและทำตามคำสอน

๒.๑.๕ ทำให้บาปอกุศลสงบระงับเร็ว

๒.๑.๖ เป็นวิหารธรรมของพระพุทธเจ้า

๒.๑.๗ ทำให้กายและจิตไม่ตื้นรน

๒.๑.๘ ทำให้สติปัญญาฐาน ๔ และโพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์

๒.๑.๙ ทำให้รู้ลมหายใจก่อนตาย

เอวํ ภาวิตา โข ราชูล อานาปานสุสติ เอวํ
พหุลีกตา มหปผลา โหติ มหานิสํสา.

เอวํ ภาวิตาย ราชูล อานาปานสุสติยา เอวํ พหุลีกตาย;

เยปี เต **จริมกา อสุสาสา,**

เตปี วิทิตาว นีรุชฌนติ, โน อวิทิตา.

(ม.ม. ๑๓/๑๒๑ มหาราหุโลวาทสูตร)

๒.๑.๑๐ เป็นกรรมฐานตัดวิตก

อสุภา ภาเวตพฺพชา รากสฺส ปหานาย,

เมตฺตา ภาเวตพฺพชา พฺยาปาทสฺส ปหานาย,

อานาปานสฺสตี ภาเวตพฺพชา วิตกฺกุปฺจเฉทาย,

อนิจฺจสยฺเย ภาเวตพฺพชา อสฺมิมานสมฺมุคฺฆาตาย,

อนิจฺจสยฺเยโน เมขฺมีย อนตฺตสยฺเย สยฺเยจาทิ, อนตฺตสยฺเย

อสฺสมิมานสมฺมุคฺฆาตํ ปาปฺุณาติ ทิฏฺฐเจว ฌมฺเม นิพฺพานํ.

(อ.นวก. ๒๓/๓ เมขฺมียสูตร)

๒.๑.๑๐ เป็นกรรมฐานตัดวิตก

ชานาติ ภควา “อัยํ ปุคฺคโล รากจรีโต, อัยํ โทสจรีโต,
อัยํ โมหจรีโต, อัยํ วิตกกจรีโต, อัยํ สทฺธาจรีโต, อัยํ ฌานจรีโต” ตี.

รากจรีตสฺส ภควา ปุคฺคลสฺส อสฺสุภกถํ กเถตี.

โทสจรีตสฺส ภควา ปุคฺคลสฺส เมตฺตาภาวนํ อัจฺจิกฺขตี.

โมหจรีตสฺส ภควา ปุคฺคลสฺส อุตฺเทเส ปริปุจฺฉาย

กาเลน ฌมฺมสฺสวเน กาเลน ฌมฺมสากจฺฉาย ครุสํวาเส นีเวเสตี.

(ขุ.ม. ๒๙/๑๕๖ ตฺวณฺณกสฺสุตตนิทเทส)

๒.๑.๑๐ เป็นกรรมฐานตัดวิตก

วิตกกุจจิตตัสส ภควา ปุคฺคฺลสฺส อานาปานสฺสตี อัจฺจิกฺขติ.
สทฺธาจฺจิตตัสส ภควา ปุคฺคฺลสฺส ปสฺาถนียํ นิमितฺตํ อัจฺจิกฺขติ
พฺุทฺธสฺุโพธิํ ฌมฺมสฺุชมฺมตํ สํมสฺุปฺุฏฺุปีตฺุตี สีลาณี จ อตฺุตฺุโน.
ฌาณจฺจิตตัสส ภควา ปุคฺคฺลสฺส วิปสฺุสนานิमितฺตํ อัจฺจิกฺขติ
อนิจฺจการํ ทฺุกฺขการํ อนตฺุตาการํ.

(ขุ.ม. ๒๙/๑๕๖ ตฺุวฏฺุกสฺุตตนิทเทส)

กรรมฐาน

๑. กายคตาสติ

๑.๑ ความสำคัญและคุณประโยชน์

๑.๒ วิธีการเจริญกายคตาสติ

๒. อานาปานสติ

๒.๑ ความสำคัญและคุณประโยชน์

๒.๒ วิธีเจริญอานาปานสติสมาธิ ๑๖ ขั้น

๒.๒ วิธีเจริญอานาปานสติสมาธิ ๑๖ ชั้น

สนฺติ ภิกฺขเว ภิกฺขุ อิมสฺมึ ภิกฺขุสฺสเฆ

จตุณฺนํ สติปญฺ्ञานานํ ภาวนานุโยคมนุยุตฺตา วิหรนฺติ,
เอวรูปาปิ ภิกฺขเว สนฺติ ภิกฺขุ อิมสฺมึ ภิกฺขุสฺสเฆ.

สนฺติ ภิกฺขเว ภิกฺขุ อิมสฺมึ ภิกฺขุสฺสเฆ

จตุณฺนํ สมฺมปฺปธานานํ ภาวนานุโยคมนุยุตฺตา วิหรนฺติ...

จตุณฺนํ อิทฺธิปาทานํ...

(ม.อ. ๑๔/๑๔๗ อานาปานัสสติสูตร)

๒.๒ วิธีเจริญอานาปานสติสมาธิ ๑๖ ชั้น

ปณฺจนํ อินฺทริยานํ... ปณฺจนํ พลาณํ...

สตุตฺตํ โปชฌณฺคานํ... อริยสฺส อภฺจฺจกิกสฺส มคฺคสฺส

ภาวนานุโยคมนุยุตฺตา วิหรนฺติ,

เอวรูปาปี ภิกฺขเว สนฺติ ภิกฺขู อิมสฺมี ภิกฺขุสฺสเฆ.

(ม.อ. ๑๔/๑๔๗ อานาปานัสสติสูตร)

๒.๒ วิธีเจริญอานาปานสติสมาธิ ๑๖ ชั้น

สนฺติ ภิกฺขเว ภิกฺขุ อิมสฺมึ ภิกฺขุสํเฆ

เมตฺตาภาวนานํโยคมนุยุตฺตา วิหรนฺติ...

กรุณาภาวนานํโยคมนุยุตฺตา วิหรนฺติ...

มุทิตาภาวนานํโยคมนุยุตฺตา วิหรนฺติ...

อุpekฺขาภาวนานํโยคมนุยุตฺตา วิหรนฺติ...

(ม.อ. ๑๔/๑๔๗ อานาปานัสสติสูตร)

๒.๒ วิธีเจริญอานาปานสติสมาธิ ๑๖ ชั้น

อสุภภาวนานุโยคมนุยุตฺตา วิหฺรณฺติ...

อนิจฺจสยฺยภาวนานุโยคมนุยุตฺตา วิหฺรณฺติ,

เอวรูปาปิ ภิกฺขเว สนฺติ ภิกฺขุ อิมสฺมึ ภิกฺขุสํเฆ.

สนฺติ ภิกฺขเว ภิกฺขุ อิมสฺมึ ภิกฺขุสํเฆ **อานาปานสฺสตี**

ภาวนานุโยคมนุยุตฺตา วิหฺรณฺติ.

(ม.อ. ๑๔/๑๔๗ อานาปานัสสตีสูตร)

๒.๒ วิธีเจริญอานาปานสติสมาธิ ๑๖ ชั้น

อานาปานสูสติ ภิกขเว ภาวิตา พหุลีกตา มหปผลา โหติ
มหานิสสา. อานาปานสูสติ ภิกขเว ภาวิตา พหุลีกตา
จตตารอ สติปฏจानะ ปริปุเรนตี. จตตารอ สติปฏจานา
ภาวิตา พหุลีกตา สตต โพชฅนงคะ ปริปุเรนตี.
สตต โพชฅนงคา ภาวิตา พหุลีกตา วิชชาวิมุตตี ปริปุเรนตี.
(ม.อ. ๑๔/๑๔๗ อานาปานสูสติสูตร)

๒.๒ วิธีเจริญอานาปานสติสมาธิ ๑๖ ชั้น

กถํ ภาวิตา จ ภิกฺขเว อานาปานสฺสตี กถํ พหุลีกตา
มหปฺผลา โหตี มหานิสฺสา?

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

โส สโตว อสฺสสตี, สโต ปลฺลสฺสตี.

(ม.อ. ๑๔/๑๔๘ อานาปานสฺสตีสูตร)

๒.๒ วิธีเจริญอานาปานสติสมาธิ ๑๖ ขั้น

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)

อंत्रราย ๘, อุปการะ ๘

กตมานิ อัญจ ปรีปนุเถ ฌาณานิ, อัญจ จ อุปกาเร ฌาณานิ?
กามจจนุโท สมာธิสุส ปรีปนุโถ, เนกขมมัม สมာธิสุส อุปการัม.
พฺยาปาโท สมာธิสุส ปรีปนุโถ, อพฺยาปาโท สมာธิสุส อุปการัม.
ถีนมิทฺธัม สมာธิสุส ปรีปนุโถ, อาโลกสญฺญา สมာธิสุส อุปการัม.
อุทฺธจฺจัม สมာธิสุส ปรีปนุโถ, อวิกฺเขโป สมာธิสุส อุปการัม.
วิจิกิจฺฉา สมာธิสุส ปรีปนุโถ, ฌมฺมวตฺถานัม สมာธิสุส อุปการัม.
(ขุ.ปฎิ. 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 อุทูปิตจิตต์ สมุทูปิตจิตต์
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,
สพฺเพปี อกฺุสสา ฌมฺมา นัวรรณา.

(ขุ.ปฎิ. ๓๑/๑๕๓ อานาปานัสสติกถา)

อุปกิเลส ๑๘

กตเม อฏฺฐารส อุปกฺกิเลสสา อุปฺปชฺชนฺติ ?

อสุสํสาสาทิมชฺฌปรีโยसानํ สติยา อนฺุคจฺฉโต

อชฺฌตฺตวิกฺเขปคตํ จิตฺตํ สฺมาธิสฺส ปรีปนฺโนถ, (๑)

ปสุสํสาสาทิมชฺฌปรีโยसानํ สติยา อนฺุคจฺฉโต

พหิทฺธาวิกฺเขปคตํ จิตฺตํ สฺมาธิสฺส ปรีปนฺโนถ, (๒)

อสุสํสาสปฏฺฐิกงฺขณา นิกนฺติ ตณฺหาจฺริยา สฺมาธิสฺส ปรีปนฺโนถ, (๓)

(ชฺ.ปฏฺฐิ. 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 วิกมฺปิํ สมာธิสฺส ปรีปนฺโนถ. (๑๔)

ลีนํ จิตฺตํ โภสชฺชานุปตฺติํ 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

อสฺสํสาสาทิมชฺฌปรีโยसानํ สติยา อนฺุคจฺฉโต
อชฺฌตฺตํ วิกฺเขปคเตน จิตฺเตน กาโยปิ จิตฺตมฺปิ
สารทฺธา จ โหนฺติ อิญฺชิตา จ ผนฺทิตา จ, (๑)
ปสฺสํสาสาทิมชฺฌปรีโยसानํ สติยา อนฺุคจฺฉโต
พหิทฺธา วิกฺเขปคเตน จิตฺเตน กาโยปิ จิตฺตมฺปิ
สารทฺธา จ โหนฺติ อิญฺชิตา จ ผนฺทิตา จ, (๒) ... (๑๘)
(ขุ.ปฎฺฐ. ๓๑/๑๕๗ อานาปานัสสติกถา)

โวทาน ๑๓

กตมานิ **เตรส** โวทานเณ **ณานานิ** ?

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

เอวํปี จิตตํ น วิกฺเขปํ คจฺฉติ. (๒)

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

เอวํปี 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 คจฺจติ. (๑๐)
อปณฺณาตํ จิตฺตํ พฺยาปาทานุปตฺติตํ,
ตํ สมฺปชาโน หุตฺวา พฺยาปาทํ ปชหติ, (๑๑)
เอวํปิ จิตฺตํ น วิกฺเขปํ คจฺจติ. (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 อสฺสาสะปสฺสาสะ อนารมฺมณเมกจิตฺตสฺส
อชานโต จ ตโย ฌมฺเม ภาวนาอนุปลพฺภติ.

นิमित्तํ อสฺสาสะปสฺสาสะ 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,
ตเมนํ ปุริโส กกเจน ฌินฺເทยຍ,
รูกฺเข ผุฏฺฐกกจทນฺตานํ วເສน ปุริสສສ สติ อຸປຸຸຈິຕາ ໂຫຕີ,
ນ อาคເຕ วา คເຕ วา กกจทນເຕ มนສີ กโรຕີ,
(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 อูปฏฺฐิตา โหติ,
น อาคเต वा कते वा ककजतनฺते मनसि कโรति,
न आकता वा कता वा ककजतनฺता अविथिता โहनति,
पठान्णज पण्णायति, पโยคण्णज साचेति. วิसेสมच्चिच्चत्ति.

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

(ขุ.ปฎฺฐิ. ๓๑/๑๕๙ อานาปานัสสติกถา)

นิमित, อัสนาสะ, ปัสสาสะ

น อาคเต วา คเต วา อสุสาสปสุสาเส มนสี กโรติ,
น อาคตา วา คตา วา อสุสาสปสุสาसा อวิทิตา โหนติ,
ปธานญจ ปญญาयति, ปโยคญจ साचेति, विसेसमधिकज्जति.
(ขุ.ปฎิ. ๓๑/๑๕๙ อานาปานัสสติกา)

๒.๒ วิธีเจริญอานาปานสติสมาธิ ๑๖ ชั้น

“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 วิธีเจริญอานาปานสติสมาธิ ๑๖ ชั้น

“**ปีติปฐิสัมเวท** อสฺสสึสฺสามิ” ติ สิกฺขติ,

“ปีติปฐิสัมเวท ปสฺสสึสฺสามิ” ติ สิกฺขติ.

“**สุขปฐิสัมเวท** อสฺสสึสฺสามิ” ติ สิกฺขติ,

“สุขปฐิสัมเวท ปสฺสสึสฺสามิ” ติ สิกฺขติ.

(ม.อ. ๑๔/๑๔๘ อานาปานัสสติสูตร)

๒.๒ วิธีเจริญอานาปานสติสมาธิ ๑๖ ขั้น

“จิตตสังขารปฏิสังเวทึ อสฺสสีสุสามิ”ติ สิกฺขติ,

“จิตตสังขารปฏิสังเวทึ ปสฺสสีสุสามิ”ติ สิกฺขติ.

“ปสฺสมภยํ จิตตสังขารํ อสฺสสีสุสามิ”ติ สิกฺขติ,

“ปสฺสมภยํ จิตตสังขารํ ปสฺสสีสุสามิ”ติ สิกฺขติ.

(ม.อ. ๑๔/๑๔๘ อานาปานัสสติสูตร)

๒.๒ วิธีเจริญอานาปานสติสมาธิ ๑๖ ชั้น

“จิตตปฐิสัมเวทึ อสฺสสิสฺสามึ” ตึ สิกฺขติ,

“จิตตปฐิสัมเวทึ ปสฺสสิสฺสามึ” ตึ สิกฺขติ.

“อภิปฺปโมทญํ จิตฺตํ อสฺสสิสฺสามึ” ตึ สิกฺขติ,

“อภิปฺปโมทญํ จิตฺตํ ปสฺสสิสฺสามึ” ตึ สิกฺขติ.

(ม.อ. ๑๔/๑๔๘ อานาปานัสสติสูตร)

๒.๒ วิธีเจริญอานาปานสติสมาธิ ๑๖ ชั้น

“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 วิธีเจริญอานาปานสติสมาธิ ๑๖ ชั้น

“อนิจจานุปสฺสึ อสฺสสิสฺสามิ” ติ สิกฺขติ,

“อนิจจานุปสฺสึ ปสฺสสิสฺสามิ” ติ สิกฺขติ.

“วิราคานุปสฺสึ อสฺสสิสฺสามิ” ติ สิกฺขติ,

“วิราคานุปสฺสึ ปสฺสสิสฺสามิ” ติ สิกฺขติ.

(ม.อ. ๑๔/๑๔๘ อานาปานัสสติสูตร)

๒.๒ วิธีเจริญอานาปานสติสมาธิ ๑๖ ชั้น

“นิโรธานุปสฺสี อสฺสสิสฺสามิ” ติ สิกฺขติ,

“นิโรธานุปสฺสี ปสฺสสิสฺสามิ” ติ สิกฺขติ.

“ปฐฺนิสฺสคฺคานุปสฺสี อสฺสสิสฺสามิ” ติ สิกฺขติ,

“ปฐฺนิสฺสคฺคานุปสฺสี ปสฺสสิสฺสามิ” ติ สิกฺขติ.

(ม.อ. ๑๔/๑๔๘ อานาปานัสสติสูตร)

๒.๒ วิธีเจริญอานาปานสติสมาธิ ๑๖ ชั้น

ยสฺมี สมเย ภิกฺขเว ภิกฺขุ

“ปีติปฐิสฺสเวที อสฺสสิสฺสสามี”ติ สิกฺขติ, ...

เวทนาสุ เวทนานุปสฺสี ภิกฺขเว ตสฺมี สมเย ภิกฺขุ วิหฺรติ

อาตาปี สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลเก อภิชฺฌาโทมนสฺสํ.

เวทนาสุ เวทนาญฺญตฺราหํ ภิกฺขเว เอตํ วทามิ -

ยทิทํ **อสฺสาสปสฺสาसानํ สาธุกํ มนสิการํ.**

(ม.อ. ๑๔/๑๔๘ อานาปานัสสติสูตร)

๒.๒ วิธีเจริญอานาปานสติสมาธิ ๑๖ ชั้น

ยสฺมึ สมเย ภิกฺขเว ภิกฺขุ

“จิตฺตปฏฺฐิสฺสเวทึ อสฺสสึสฺสามึ” ตึ สิกฺขติ,...

จิตฺเต จิตฺตานุปสฺสี ภิกฺขเว ตสฺมึ สมเย ภิกฺขุ วิหฺรติ

อาตปปี สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลกํ อภิชณฺมาโทมนสฺสํ.

นาหํ ภิกฺขเว มุญฺจสฺสตีสฺส อสมฺปชานสฺส

อานาปานสฺสตี วทามิ.

(ม.อ. ๑๔/๑๔๘ อานาปานสฺสตีสูตร)

๒.๒ วิธีเจริญอานาปานสติสมาธิ ๑๖ ชั้น

ยสฺมึ สมเย ภิกฺขเว ภิกฺขุ

“อนิจฺจานุปสฺสี อสฺสสึสฺสามึ”ติ สิกฺขติ,...

ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี ภิกฺขเว ตสฺมึ 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