

อานาปานสติกรรมฐาน (๒)



สุภีร์ ทุมทอง

๑๔ ตุลาคม ๒๕๖๑

อานาปานสติกรรมฐาน

อานาปานสติกรรมฐาน

๑. ความสำคัญและคุณประโยชน์

๒. วิธีเจริญอานาปานสติสมาธิ ๑๖ ขั้น

๑. ความสำคัญและคุณประโยชน์

- ๑.๑ ไม่ละทิ้งฌานและทำตามคำสอน
- ๑.๒ มีผลานิสงส์มาก
- ๑.๓ ทำให้บรรลุธรรม
- ๑.๔ ละกิเลสได้
- ๑.๕ สติปัฏฐาน ๔ โพชฌงค์ ๗ และวิชชาบริบูรณ์
- ๑.๖ เป็นวิหารธรรมของพระพุทธเจ้า
- ๑.๗ กายและจิตไม่ตื่นรบกวนกว้าง
- ๑.๘ บาปอกุศลสงบระงับเร็ว
- ๑.๙ กรรมฐานตัดวิตก
- ๑.๑๐ รู้ลมหายใจสุดท้าย

๑.๒ วิธีเจริญอานาปานสติสมาธิ ๑๖ ขั้น

ก. ขั้นเตรียมการ

- (๑) บุคคล: ผู้ปฏิบัติเชื่อมั่นในคำสอนของพระพุทธเจ้า
- (๒) สถานที่: ป่า ใต้ต้นไม้ ที่ว่างจากเรื่อน
- (๓) อริยาบถ: นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง (มือ, ตา ไม่ระบุง)
- (๔) สติ: ตั้งไว้ที่ปลายจมูกหรือเหนือริมฝีปากบน
- (๕) สัมปชัญญะ: มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก

๑.๒ วิธีเจริญอานาปานสติสมาธิ ๑๖ ขั้น

ข. อานาปานสติ ๑๖ ขั้น

- (๑) **ที่ห่ม** วา อสฺสสนฺโต “ที่ห่ม อสฺสสามิ”ติ ปชานาติ,
ที่ห่ม วา ปสฺสสนฺโต “ที่ห่ม ปสฺสสามิ”ติ ปชานาติ.
- (๒) **รสสัมผัส** วา อสฺสสนฺโต “รสสัมผัส อสฺสสามิ”ติ ปชานาติ,
รสสัมผัส วา ปสฺสสนฺโต “รสสัมผัส ปสฺสสามิ”ติ ปชานาติ.

(ม.อ. ๑๔/๑๔๘ อานาปานัสสติสูตร)

๑.๒ วิธีเจริญอานาปานสติสมาธิ ๑๖ ขั้น

สภาวะ

- (๑) สติ: กำหนดรู้หายใจเข้ายาว/สั้น หายใจออกยาว/สั้น
- (๒) สัมปชัญญะ: รู้รูปนาม, ขั้น ๕ ที่เกิดขึ้น
- (๓) สมาธิ: ฉันทะ, ปราโมทย์, จิตถอยออกจากลมหายใจ, อุเบกขาตั้งมั่น, จิตมีอารมณ์เดียว, ไม่ซัดส่าย
- (๔) ญาณ: ปัญญาเห็นแจ้งตามอนุปัสสนา ๗

๑.๒ วิธีเจริญอานาปานสติสมาธิ ๑๖ ขั้น

อนุปัสสนา ๗

- (๑) เห็นไม่เที่ยง ละนิจจสัญญา
- (๒) เห็นเป็นทุกข์ ละสุขสัญญา
- (๓) เห็นเป็นอนัตตา ละอัตตสัญญา
- (๔) เบื่อหน่าย ละความเพลีน
- (๕) คลายกำหนด ละราคะ
- (๖) ให้ดับสนิท ละสมุทัย
- (๗) สละคืน ละความถือไว้

๑.๒ วิธีเจริญอานาปานสติสมาธิ ๑๖ ขั้น

- (๓) “สพฺพกายปฐฺฐิสมํเวทํ อสฺสสีสํสามิ”ติ ลิกฺขติ,
“สพฺพกายปฐฺฐิสมํเวทํ ปสฺสสีสํสามิ”ติ ลิกฺขติ.
- (๔) “ปสฺสสมภยํ กายสงฺขารํ อสฺสสีสํสามิ”ติ ลิกฺขติ,
“ปสฺสสมภยํ กายสงฺขารํ ปสฺสสีสํสามิ”ติ ลิกฺขติ.

(ม.อ. ๑๔/๑๔๘ อานาปานัสสติสูตร)

๑.๒ วิธีเจริญอานาปานสติสมาธิ ๑๖ ขั้น

กายโยตี : เทว กายา นามกายโย จ รูปกายโย จ.
กตโม นามกายโย. เวทนา สลฺยา เจตนา ผสฺโส
มนสิกาโร. นามญจ นามกายโย จ,
เย จ วุจฺจนฺติ จิตฺตสงฺขารา, อยํ นามกายโย.

(ขุ.ป. ๓๑/๑๗๐ อานาปานัสสติกถา)

๑.๒ วิธีเจริญอานาปานสติสมาธิ ๑๖ ขั้น

กตโม รุปกาโย. จตฺตาโร จ มหาภูตา
จตุณฺณญจ มหาภูตานํ อุปาทายรูปํ
อสฺสาโส จ ปสฺสาโส จ นิमितฺตญจ
อุปนิพฺพชฺชา เย จ วุจฺจนฺติ กายสงฺขารํ,
อโย รุปกาโย.

(ขุ.ป. ๓๑/๑๗๐ อานาปานัสสติกถา)

๑.๒ วิธีเจริญอานาปานสติสมาธิ ๑๖ ขั้น

อาวชชโต เต กายา ปฏิวิธิตา โหนติ, (๑)

ปชานโต เต กายา ปฏิวิธิตา โหนติ, (๒)

ปสุสโต เต กายา ปฏิวิธิตา โหนติ, (๓)

ปจฺจเวกฺขโต เต กายา ปฏิวิธิตา โหนติ, (๔)

จิตฺตํ อธิฏฺฐหโต เต กายา ปฏิวิธิตา โหนติ, (๕)

(ขุ.ป. ๓๑/๑๗๐ อานาปานัสสติกถา)

๑.๒ วิธีเจริญอานาปานสติสมาธิ ๑๖ ขั้น

สทฺธาย อธิมุจฺจโต เต กายา ปฏฺวิทิตา โหนฺติ, (๖)

วิริยํ ปคฺคณฺหโต เต กายา ปฏฺวิทิตา โหนฺติ, (๗)

สตี อฺปฺภฺจายโต เต กายา ปฏฺวิทิตา โหนฺติ, (๘)

จิตฺตํ สมาทหนฺโต เต กายา ปฏฺวิทิตา โหนฺติ, (๙)

ปญฺญาย ปชานฺโต เต กายา ปฏฺวิทิตา โหนฺติ, (๑๐)

(ขุ.ป. ๓๑/๑๗๐ อานาปานัสสติกถา)

๑.๒ วิธีเจริญอานาปานสติสมาธิ ๑๖ ขั้น

อภิญเฌยยุํ อภิชานโต เต กายา ปฏิวิทิตา โหนติ, (๑๑)

ปริณเฌยยุํ ปริชานโต เต กายา ปฏิวิทิตา โหนติ, (๑๒)

ปหาตพพํ ปชหโต เต กายา ปฏิวิทิตา โหนติ, (๑๓)

ภาเวตพพํ ภาวยโต เต กายา ปฏิวิทิตา โหนติ, (๑๔)

สจฺจิกาทพพํ สจฺจิกโรโต เต กายา ปฏิวิทิตา โหนติ. (๑๕)

(ขุ.ป. ๓๑/๑๗๐ อานาปานัสสติกถา)

๑.๒ วิธีเจริญอานาปานสติสมาธิ ๑๖ ขั้น

เอวนฺเต กายา ปฏิวิธิตา โหนฺติ,
สพฺพกายปฏิสํเวที อสฺสาสปสฺสาสา กาโย,
อุปฏฺฐาณํ สติ, อนุปสฺสนา ภาณํ.
กาโย อุปฏฺฐาณํ, โน สติ, สติ อุปฏฺฐาณํ เจว สติ จ,
ตาย สติยา เตน ภาเณน ตํ กายํ อนุปสฺสติ,
เตน วุจฺจติ กาเย กายานุปสฺสนาสติปฏฺฐาณภาวนา.
(ขุ.ป. ๓๑/๑๗๐ อานาปานัสสติกถา)

๑.๒ วิธีเจริญอานาปานสติสมาธิ ๑๖ ขั้น

กาย

- (๑) รูปกาย = ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม,
จักษุ โสฬส ฆมาน ชิวหา กาย อากาส ฯลฯ
- (๒) นามกาย = เวทนา สัญญา ผัสสะ มนสิการ
โลภะ โทสะ โมหะ สติ ปัญญา ศรัทธา วิริยะ ฯลฯ

๑.๒ วิธีเจริญอานาปานสติสมาธิ ๑๖ ขั้น

กายปรากฏเมื่อ

- (๑) นึกถึง (๒) รู้ (๓) เห็น (๔) พิจารณา (๕) อธิฐานจิต
- (๖) น้อมใจตกลงด้วยศรัทธา (๗) ประคองความเพียร
- (๘) ตั้งสติ (๙) ตั้งมั่นจิต (๑๐) รู้รอบทั่วถึงด้วยปัญญา
- (๑๑) รู้ยิ่งสิ่งทีควรรู้ยิ่ง (๑๒) กำหนดรอบรู้สิ่งทีควรรอบรู้
- (๑๓) ละสิ่งทีควรละ (๑๔) เจริญสิ่งทีควรเจริญ
- (๑๕) กระทำให้แจ้งสิ่งทีควรกระทำให้แจ้ง

(ขุ.ป. ๓๑/๑๗๐ อานาปานัสสติกถา)

๑.๒ วิธีเจริญอานาปานสติสมาธิ ๑๖ ขั้น

สพฺพกายปฏิสํเวที อสฺสาสปสฺสาสา สํวรณฺเณ สीलวิสุทฺธิ,
อวิกฺเขปณฺเณ จิตฺตวิสุทฺธิ, ทสฺสนณฺเณ ทิณฺณจิตฺตวิสุทฺธิ.

โย ตตฺถ สํวรณฺโจ, อโย อธิสीलสิกฺขา.

โย ตตฺถ อวิกฺเขปณฺโจ, อโย อธิจิตฺตสิกฺขา.

โย ตตฺถ ทสฺสนณฺโจ, อโย อธิปญฺญาสิกฺขา.

อิมา ติสฺโส สิกฺขาโย.

(ชุ.ป. ๓๑/๑๗๐ อานาปานัสสติกถา)

๑.๒ วิธีเจริญอานาปานสติสมาธิ ๑๖ ขั้น

- (๑) อวชชนโต **สิกขติ**, (๒) ชานนโต สิกขติ,
(๓) ปสฺสนโต สิกขติ, (๔) ปจฺจเวกฺขนโต สิกขติ,
(๕) จิตฺตํ อธิฏฺฐหนโต สิกขติ, (๖) สทฺธาย อธิมฺจุจฺจนโต สิกขติ,
(๗) วีริยํ ปคฺคณฺหนโต สิกขติ, (๘) สติ อฺปฺภุจเปฺนโต สิกขติ,
(๙) จิตฺตํ สมาทหนโต สิกขติ, (๑๐) ปญฺณาย ปชานนโต สิกขติ,
(ขุ.ป. ๓๑/๑๗๐ อานาปานัสสติกถา)

๑.๒ วิธีเจริญอานาปานสติสมาธิ ๑๖ ขั้น

- (๑๑) อภิญญฌายัม อภิชานนุโต สิกขติ,
- (๑๒) ปริณญฌายัม ปริชานนุโต สิกขติ,
- (๑๓) ปหาตพพัม ปชหณฺโต สิกขติ,
- (๑๔) ภาเวตพพัม ภาเวณฺโต สิกขติ,
- (๑๕) สจฺฉิกาตพพัม สจฺฉิกโรณฺโต สิกขติ.

(ขุ.ป. ๓๑/๑๗๐ อานาปานัสสติกถา)

๑.๒ วิธีเจริญอานาปานสติสมาธิ ๑๖ ขั้น

การศึกษา พัฒนาการด้านศีล จิต ปัญญาเกิดขึ้นเมื่อ

- (๑) นึกถึง (๒) รู้ (๓) เห็น (๔) พิจารณา (๕) อธิฐานจิต
- (๖) น้อมใจดิ่งลงด้วยศรัทธา (๗) ประคองความเพียร
- (๘) ตั้งสติ (๙) ตั้งมั่นจิต (๑๐) รૂรอบทั่วถึงด้วยปัญญา
- (๑๑) รู้ยิ่งสิ่งใ้ควรรู้ยิ่ง (๑๒) กำหนดรอบรู้สิ่งใ้ควรรอบรู้
- (๑๓) ละสิ่งใ้ควรละ (๑๔) เจริญสิ่งใ้ควรเจริญ
- (๑๕) กระทำให้แจ้งสิ่งใ้ควรกระทำใ้แจ้ง

(ขุ.ป. ๓๑/๑๗๐ อานาปานัสสติกถา)

๑.๒ วิธีเจริญอานาปานสติสมาธิ ๑๖ ขั้น

- (๕) “**ปีติปฐีสัมเวท**ี อสฺสสึสฺสามิ” ติ สิกฺขติ,
“ปีติปฐีสัมเวท ี ปสฺสสึสฺสามิ” ติ สิกฺขติ.
- (๖) “**สุขปฐีสัมเวท**ี อสฺสสึสฺสามิ” ติ สิกฺขติ,
“สุขปฐีสัมเวท ี ปสฺสสึสฺสามิ” ติ สิกฺขติ.

(ม.อ. ๑๔/๑๔๘ อานาปานัสสติสูตร)

๑.๒ วิธีเจริญอานาปานสติสมาธิ ๑๖ ขั้น

- (๗) “จิตตสงขารปฐิสัมเวทึ อสฺสสึสฺสามิ”ติ สิกฺขติ,
“จิตตสงขารปฐิสัมเวทึ ปสฺสสึสฺสามิ”ติ สิกฺขติ.
- (๘) “ปสฺสมภยํ จิตตสงขารํ อสฺสสึสฺสามิ”ติ สิกฺขติ,
“ปสฺสมภยํ จิตตสงขารํ ปสฺสสึสฺสามิ”ติ สิกฺขติ.

(ม.อ. ๑๔/๑๔๘ อานาปานัสสติสูตร)

๑.๒ วิธีเจริญอานาปานสติสมาธิ ๑๖ ขั้น

- (๙) “จิตตปฐิสัมเวทึ อสฺสสึสฺสามิ”ติ สิกฺขติ,
“จิตตปฐิสัมเวทึ ปสฺสสึสฺสามิ”ติ สิกฺขติ.
- (๑๐) “อภิปโปมทญฺ จิตฺตํ อสฺสสึสฺสามิ”ติ สิกฺขติ,
“อภิปโปมทญฺ จิตฺตํ ปสฺสสึสฺสามิ”ติ สิกฺขติ.

(ม.อ. ๑๔/๑๔๘ อานาปานัสสติสูตร)

๑.๒ วิธีเจริญอานาปานสติสมาธิ ๑๖ ขั้น

- (๑๑) “**สมาทหํ จิตฺตํ** อสฺสสึสฺสามิ”ติ สิกฺขติ,
“สมาทหํ จิตฺตํ ปสฺสสึสฺสามิ”ติ สิกฺขติ.
- (๑๒) “**วิโมจยํ จิตฺตํ** อสฺสสึสฺสามิ”ติ สิกฺขติ,
“วิโมจยํ จิตฺตํ ปสฺสสึสฺสามิ”ติ สิกฺขติ.

(ม.อ. ๑๔/๑๔๘ อานาปานัสสติสูตร)

๑.๒ วิธีเจริญอานาปานสติสมาธิ ๑๖ ขั้น

- (๑๓) “อนิจจานุปสฺสึ อสฺสสึสฺสามิ”ติ สิกฺขติ,
“อนิจจานุปสฺสึ ปสฺสสึสฺสามิ”ติ สิกฺขติ.
- (๑๔) “วิราคานุปสฺสึ อสฺสสึสฺสามิ”ติ สิกฺขติ,
“วิราคานุปสฺสึ ปสฺสสึสฺสามิ”ติ สิกฺขติ.

(ม.อ. ๑๔/๑๔๘ อานาปานัสสติสูตร)

๑.๒ วิธีเจริญอานาปานสติสมาธิ ๑๖ ขั้น

(๑๕) “นิโรธานุปสฺสึ อสฺสสึสฺสามิ”ติ สิกฺขติ,
“นิโรธานุปสฺสึ ปสฺสสึสฺสามิ”ติ สิกฺขติ.

(๑๖) “ปฐฺนินิสฺสคฺคานุปสฺสึ อสฺสสึสฺสามิ”ติ สิกฺขติ,
“ปฐฺนินิสฺสคฺคานุปสฺสึ ปสฺสสึสฺสามิ”ติ สิกฺขติ.

(ม.อ. ๑๔/๑๔๘ อานาปานัสสติสูตร)

๑.๒ วิธีเจริญอานาปานสติสมาธิ ๑๖ ขั้น

กถํ อนิจฺจานุปสฺสี อสฺสสึสฺสามีติ สิกฺขติ,
อนิจฺจานุปสฺสี ปสฺสสึสฺสามีติ สิกฺขติ.
อนิจฺจนฺติ ก็ อนิจฺจํ. **ปณฺจกฺขนฺธา** อนิจฺจา.
เกนตฺเถน อนิจฺจา. **อุปฺปาทวยฺญฺเณ** อนิจฺจา.
(ขุ.ป. ๓๑/๑๘๐ อานาปานัสสติกถา)

๑.๒ วิธีเจริญอานาปานสติสมาธิ ๑๖ ขั้น

รูปเป อนิจฺจานุปสฺสี อสฺสสึสฺสามีติ ลิกฺขติ,
รูปเป อนิจฺจานุปสฺสี ปสฺสสึสฺสามีติ ลิกฺขติ,
เวทนาย..สณฺณาย..

สงฺขาเรสุ.. วิญฺญาเณ..

(ขุ.ป. ๓๑/๑๘๐ อานาปานัสสติกถา)

๑.๒ วิธีเจริญอานาปานสติสมาธิ ๑๖ ขั้น

กถํ วิราคานุปสฺสึ อสฺสสึสฺสามีติ สิกฺขติ,

วิราคานุปสฺสึ ปสฺสสึสฺสามีติ สิกฺขติ.

รูปे आतिनवं तिसुवा रूपविराके च्छन्तथातो होति सत्ताธामुत्तो,

จิต्तํ จสฺส สุวาธिฏฺฐิต्तํ,

รูปे วิราคานุปสฺสึ อสฺสสึสฺสามีติ สิกฺขติ,

รูปे วิราคานุปสฺสึ ปสฺสสึสฺสามีติ สิกฺขติ,

เวทนาย.. สญฺญาย.. สงฺขารेषु.. วิญญาเณ..

(ขุ.ป. ๓๑/๑๘๐ อานาปานัสสติกถา)

๒.๒ วิธีเจริญอานาปานสติสมาธิ ๑๖ ขั้น

กถํ นิโรธานุปสฺสี อสฺสสึสฺสามีติ สิกฺขติ,

นิโรธานุปสฺสี ปสฺสสึสฺสามีติ สิกฺขติ.

รูปे आतिनवं तिस्रवारुपनिरोधे च नुत्थातो होति सत्ताधिमุตतो,

จิต्तं जस्स สฺวาธิญฺจित्तं,

รูปे นิโรธานุปสฺสี อสฺสสึสฺสามีติ สิกฺขติ,

รูปे นิโรธานุปสฺสี ปสฺสสึสฺสามีติ สิกฺขติ,

เวทนาย.. สณฺณาย.. สงฺขารेषु.. วิญญาเณ.. จกฺขุสฺมึ..

(ขุ.ป. ๓๑/๑๘๐ อานาปานัสสติกถา)

๒.๒ วิธีเจริญอานาปานสติสมาธิ ๑๖ ขั้น

กถํ ปฏฺฐินิสฺสคฺคานุปสฺสึ อสฺสสึสฺสามีติ ลิกฺขติ,
ปฏฺฐินิสฺสคฺคานุปสฺสึ ปสฺสสึสฺสามีติ ลิกฺขติ.

ปฏฺฐินิสฺสคฺคาตี :

เทว ปฏฺฐินิสฺสคฺคา ปริจฺจาคปฏฺฐินิสฺสคฺโค จ

ปกฺขนฺทนปฏฺฐินิสฺสคฺโค จ.

(ขุ.ป. ๓๑/๑๘๒ อานาปานัสสติกถา)

๒.๒ วิธีเจริญอานาปานสติสมาธิ ๑๖ ขั้น

รูป ปริจฺจชตฺตีติ ปริจฺจาคปณฺณิสฺสคฺโค,
รูปนิโรธ นิพฺพาเน จิตฺตํ ปกฺขนฺนทตฺตีติ
ปกฺขนฺนทนปณฺณิสฺสคฺโค.

รูปเป ปณฺณิสฺสคฺคานุปสฺสี อสฺสสีสฺสามีติ สิกฺขติ,
รูปเป ปณฺณิสฺสคฺคานุปสฺสี ปสฺสสีสฺสามีติ สิกฺขติ.

(ขุ.ป. ๓๑/๑๘๒ อานาปานัสสติกถา)

สวัสดีครับ