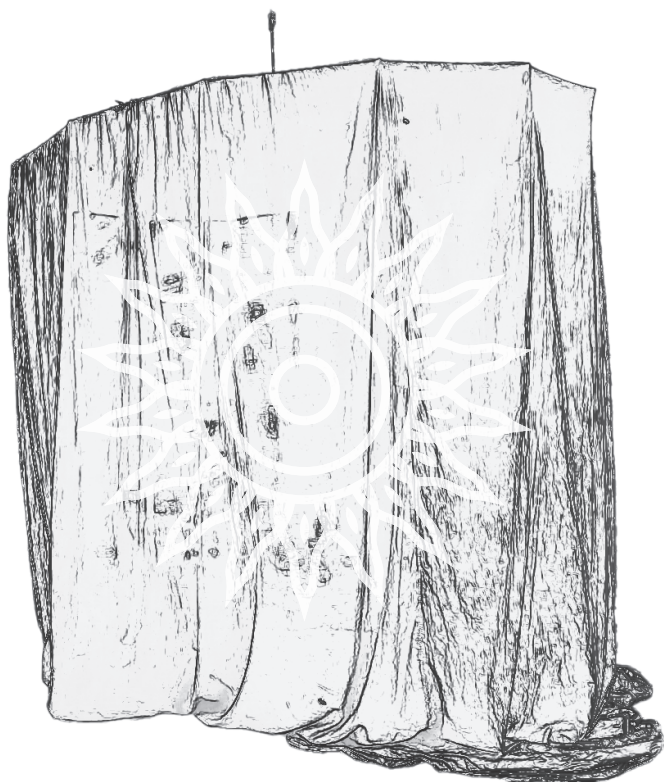


— คุ่มือ — อานาปานสติ

พระมหาฟูกิจ ชุตติปัญญ

ปกหน้าใน

— คຸ່ມື້ອ — ອານາປານສຕີ



ພຣະມຸກຟູກິງ ສຸຕິປັດຖະນະ

ฉาปาปาฬสดีสุตร

[(นำ) หันทะ มะยัง ฉาปาปาฬสดีปาฐัง ภาณามะ เส.]

ฉาปาปาฬสดี ภิกขะเว ภาวิตา พะหุสีกะตา

ตุกัณณภิกขุทั้งหลาย,

ฉาปาปาฬสดี อัมบุคคสเจริญ ทำให้มากแล้ว

มะหัพพะลา โหติ มะหานิสังสา.

อุมมิมผล ใหญ่, มีฉาปาฬสดีใหญ่

ฉาปาปาฬสดี ภิกขะเว ภาวิตา พะหุสีกะตา

ตุกัณณภิกขุทั้งหลาย,

ฉาปาปาฬสดี อัมบุคคสเจริญ ทำให้มากแล้ว

จัดตาโร สะติปัญฺฐานเห ปะริปุเรนฺติ

ขอมทำสติปัญฺฐานทั้งสี่ให้บริบูรณ์

จัดตาโร สะติปัญฺฐานา ภาวิตา พะหุลีกะตา

สติปัญฺฐานทั้งสี่ อันบุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว

สัตตะ โพชฌังเค ปะริปุเรนฺติ

ขอมทำโพชฌงค์ทั้งเจ็ดให้บริบูรณ์

สัตตะ โพชฌังคา ภาวิตา พะหุลีกะตา

โพชฌงค์ทั้งเจ็ดอันบุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว

วิชาวิมุตติง ปะริปุเรนฺติ

ขอมทำวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์.

กะถัง ภาวิตา จะ ภิกขะเว ฉานาปาพะสะติ,

กะถัง พะหุลีกะตา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ก็อาพาฬาสติอันบุคคลเจริญ

ทำให้มากแล้วอย่างไรเล่า

มะหฺปพะสา โหติ มะหานิสฺสา

จึงมีผลใหญ่, มีอานิสงส์ใหญ่

ฉิระ ภิกษะเว ภิกขุ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ภิกษุโฬธรรมิณฺหิ

ฉะรัญญะคะโต วา

ไปแล้วสู่ปากก็ตาม

รุกษะมฺหะคะโต วา

ไปแล้วสู่โคนไม้ก็ตาม

สุญญาคาระคะโต วา

ไปแล้วสู่เรือนว่างก็ตาม

หีสึทะติ ปัสลังกัง ฉากุชิตฺวา

หังคฺฐาเข้ามาโตยรอนแล้ว

อุชฺช กายัง ปะณิธายะ, ปะริมุขัง สะติง อุปฺปัสฺสอะเปตฺวา

ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่น

โส สะโตวะ อัสสะสะติ, สะโต ปัสสะสะติ

ภิกษุพื่อน, เป็นผู้มีสติอยู่พื่อนเทียว,

หายใจเข้ามีสติอยู่, หายใจออก.

(จะตูกกะที่หนึ่ง – หมวดภาษานุปัสสนาสติปัฏฐาน)

[๑] ทีฆัง วา อัสสะสันโต, ทีฆัง อัสสะสามิติ ปะชาหาติ

ภิกษุพื่อน, เมื่อหายใจเข้ายาว,

ก็รู้สึกตัวทั่วถึงว่าเราหายใจเข้ายาว, ตั้งนี่

ทีฆัง วา ปัสสะสันโต,

ทีฆัง ปัสสะสามิติ ปะชาชาติ

เมื่อหาย ใจออกขาว,

ก็รู้สึกตัวทั่วถึงว่าเราหาย ใจออกขาว, ดังนี้.

[๒] รัสสัง วา ฉัสสะสันโต,

รัสสัง ฉัสสะสามิติ ปะชาชาติ,

ภิกษุนี้, เมื่อหาย ใจเข้าสัน,

ก็รู้สึกตัวทั่วถึงว่าเราหาย ใจเข้าสัน, ดังนี้.

รัสสัง วา ปัสสะสันโต,

รัสสัง ปัสสะสามิติ ปะชาชาติ,

เมื่อหาย ใจออกสัน,

ก็รู้สึกตัวทั่วถึงว่าเราหาย ใจออกสัน, ดังนี้.

[๓] สัพพะกายะปะฏิสังเวที ฉัสสะสิสสามิติ ลิกขะติ

ภิกษุพ้ัน, ะหมทำโพนทศึกษาว่า,
 เราเป็ผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง,
 จักหายใจเข้า, ดังนี้

สัพพะกายะปะฏิสังเวที ปัสสะสิสสามิติ ลิกขะติ

ะหมทำโพนทศึกษาว่า,
 เราเป็ผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง,
 จักหายใจออก, ดังนี้.

[๔] ปัสสัหมะยัง กายะสังขารัง ฉัสสะสิสสามิติ ลิกขะติ

ภิกษุพ้ัน, ะหมทำโพนทศึกษาว่า,
 เราเป็ผู้ทำกายสังขารให้ร้างนอย,
 จักหายใจเข้า, ดังนี้

ปัสสัสมะชัง กาณะสังขารัง ปัสสะลิสสามิติ ลิกขะติ

ย่อมทำโพบทศึกษาว่า,

เราเป็นผู้ทำกาณสังขารให้ร้างน้อย,

จักหายใจออก, ดังนี้.

(จะตูกกะที่สี่ลง – หมวดเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน)

[๔] ปีติปะภูสังเวที อัสสะลิสสามิติ ลิกขะติ

ภิกษุพื่อน, ย่อมทำโพบทศึกษาว่า,

เราเป็นผู้รื้อฟื้นเฉพาะซึ่งปีติ,

จักหายใจเข้า, ดังนี้

ปีติปะภูสังเวที ปัสสะลิสสามิติ ลิกขะติ

ขอมหำโพบทศิกษำว่า,
 เรำเป็ผู้รู้พร้อมเฉพะซึ่งปิตี,
 จักหำยใจออก, ดังนั้.

[๖] สุนะปะณฺณิสังเวทึ ฉัสสะสิสสามิติ ลิกขะติ

ภิกษุณั้, ขอมหำโพบทศิกษำว่า,
 เรำเป็ผู้รู้พร้อมเฉพะซึ่งสุน,
 จักหำยใจเข้า, ดังนั้

สุนะปะณฺณิสังเวทึ ปัสสะสิสสามิติ ลิกขะติ

ขอมหำโพบทศิกษำว่า,
 เรำเป็ผู้รู้พร้อมเฉพะซึ่งสุน,
 จักหำยใจออก, ดังนั้.

[๗] จิตตะสังขาระปะฏิสังเวที ฉัสสะลิสสามิติ ลิกขะติ

ภิกษุหนึ่ง, ช่อมทำไพบทศึกษาว่า,

เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร,

จักหาขใจเข้า, ดังนี้

จิตตะสังขาระปะฏิสังเวที ปัสสะลิสสามิติ ลิกขะติ,

ช่อมทำไพบทศึกษาว่า,

เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร,

จักหาขใจออก, ดังนี้.

[๘] ปัสสัมพะยัง จิตตะสังขารัง ฉัสสะลิสสามิติ ลิกขะติ

ภิกษุหนึ่ง, ช่อมทำไพบทศึกษาว่า,

เราเป็นผู้ทำจิตตสังขารให้ร้างบอยู่,

จักหาขใจเข้า, ดังนี้

ปัสสัณณะยัง จิตตสังขารัง ปัสสละสิสสามิติ ลิกขะติ

ย่อมทำโพบทศึกษาว่า,
เราเป็นผู้ทำจิตตสังขารให้ร้างน้อย,
จักหายใจออก, ดังนี้.

(จะตูกกะที่สาม - หมวดจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน)

[๙] จิตตะปะฏิสังเวที อัสนะสิสสามิติ ลิกขะติ

ภิกษุหนึ่ง, ย่อมทำโพบทศึกษาว่า,
เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต,
จักหายใจเข้า, ดังนี้

จิตตะปะฏิสังเวที ปัสสละสิสสามิติ ลิกขะติ

ช่อมทำไพบทศีกษาว่า,
 เราเป็นผู้นัรพรรณเฉพาะซึ่งจิต,
 จักหาญใจออก, ดังนี้.

[๑๐] ฉะภิปะโมทะยัง จิตตัง ฉัสสะลิสสามิติ ลิกขะติ

ภิกษุนี้, ช่อมทำไพบทศีกษาว่า,
 เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่งอยู่,
 จักหาญใจเข้า, ดังนี้

ฉะภิปะโมทะยัง จิตตัง ปัสสะลิสสามิติ ลิกขะติ

ช่อมทำไพบทศีกษาว่า,
 เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่งอยู่,
 จักหาญใจออก, ดังนี้.

[๑๑] สะมาทะหัง จิตตัง อัสสะลิสสามิติ ลิกขะติ

ภิกษุณั้ฬ, ะลอมทำโฬมทคักขะว่า,
เรฬเป็นผู้นทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่,
จักหาญใจเ็น, ตั้งนี้

สะมาทะหัง จิตตัง ปัสสะลิสสามิติ ลิกขะติ

ะลอมทำโฬมทคักขะว่า,
เรฬเป็นผู้นทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่,
จักหาญใจออก, ตั้งนี้.

[๑๒] วิโมจะขัง จิตตัง อัสสะลิสสามิติ ลิกขะติ

ภิกษุณั้ฬ, ะลอมทำโฬมทคักขะว่า,
เรฬเป็นผู้นทำจิตให้ปล่อยอยู่,
จักหาญใจเ็น, ตั้งนี้

วิโมจะยัง จิตตัง ปัสสะลิสสามิติ ลิกขะติ

ขอมทำไพบทศึกษาว่า,
เราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยขณู,
จักหาขใจขณ, ดังนี้.

(จะตุกกะทีลี - หมวดธัมมานุปัสสวาสติปฏฐาน)

[๑๓] ฉะนิจจานุปัสสี ฉัสสะลิสสามิติ ลิกขะติ

ภิกษุนี้, ขอมทำไพบทศึกษาว่า,
เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความไม่เที่ยง
ขณูเป็นประจำ, จักหาขใจเข้า, ดังนี้

ฉะนิจจานุปัสสี ปัสสะลิสสามิติ ลิกขะติ

ขอมทำไพบทศึกษาว่า,
เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความไม่เที่ยง

อยู่เป็นประจำ, จักหาใจออก, ดังนี้.

[๑๔] วิราดาณุปัสสี อัสสละสิสสามิติ ลิกขะติ

ภิกษุหนึ่ง, ข่อมทำโพนทศึกษาว่า,

เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความจางคลาย

อยู่เป็นประจำ, จักหาใจเข้า ดังนี้

วิราดาณุปัสสี ปัสสละสิสสามิติ ลิกขะติ

ข่อมทำโพนทศึกษาว่า,

เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความจางคลาย

อยู่เป็นประจำ, จักหาใจออก, ดังนี้.

[๑๕] นิโรธานุปัสสี อัสสละสิสสามิติ ลิกขะติ

ภิกษุหนึ่ง, ข่อมทำโพนทศึกษาว่า,

เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความดับไม่เหลือ

อยู่เป็นประจำ, จักหาจิตใจเข้า, ดังนี้

นิโรธานุปัตติ ปัสสละสิสสามิติ ลิกขะติ

ย่อมทำโพบทศึกษาว่า,

เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความดับไม่เหลือ

อยู่เป็นประจำ, จักหาจิตใจออก, ดังนี้.

[๑๖] ปะฏินิสสัคคานูปัตติ อัสสละสิสสามิติ ลิกขะติ

ภิกษุนี้, ย่อมทำโพบทศึกษาว่า,

เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความสลัดคืน

อยู่เป็นประจำ, จักหาจิตใจเข้า, ดังนี้

ปะฏินิสสัคคานูปัตติ ปัสสละสิสสามิติ ลิกขะติ

ย่อมทำโพบทศึกษาว่า,

เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความสลัดคืน

อยู่เฝ้าประจำ, จักหาใจออก, ตั้งพี่.
 เฉว ภาวิตา โข ภิกษเว อาพาปาพะสะติ,
 เฉว พะหลีกะตา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย,
 อาพาปาพาสติอันบุคคลเจริญแล้ว,
 ทำให้มากแล้ว, อย่างพี่แล

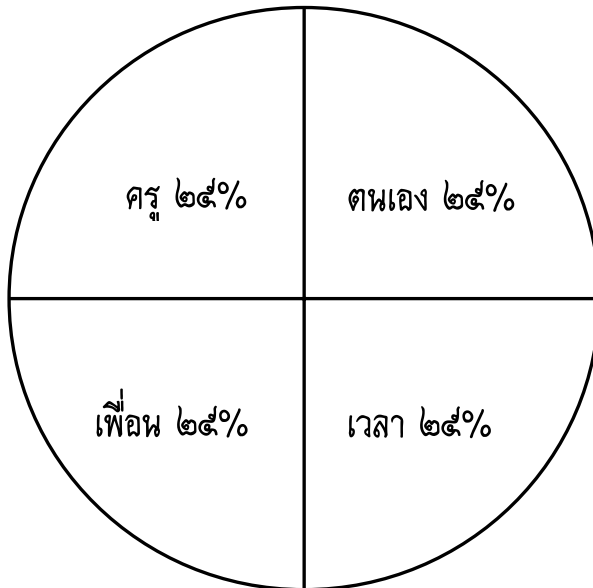
มะหัพพะสา โหติ มะหานิสังสา

ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่

ฉติ

ด้วยประการฉะนี้แล

๔ ปัจจัยการเรื้อนรู้



เวลาหรือประสบการณ์

เป็นสิ่งที่ต้องทำให้เกิดขึ้นต่อไป

ภาาหา

ภู (ธาตุ/root) + เณ (ปัจจัย/suffix) + ณุ (ปัจจัย/suffix)

สัตตาขัง

โพความหมี + ทำให้เกิดขันธ์ + -

ความเป็น

ภาาหา : การทำให้หมี, การทำให้เกิดขันธ์ [สัมพัฐาน]

พยัะ :

๑ → ๒ : ทำกศลให้เจริญขึ้น

๐ → ๑ : ทำให้เกิดกศล

- ๑ → ๐ → ๑ : ทำให้กศลเป็นกศลได้

ปฏิบัติ (ปฏิบัติ)

ปฏิบัติ (บทหน้า/prefix) + ปท (ธาตุ/root) + ตี (ปัจจัย/suffix)

เฉพาะ + ไป + -

รู้

ถึง

บรรลุ



มีอยู่จริง

ปฏิบัติ : ไปเฉพาะ, รู้เฉพาะ*, ถึงเฉพาะ, บรรลุเฉพาะ

* ใช้ให้ความหมาย “รู้เฉพาะ”

“ ฉาพาปาฬสติ ”

ฉาพาปาฬสติ = ฉาพาปาฬ + สติ

ฉาพะ + ปาฬะ	สติ
สมหาชใจเข้า + สมหาชใจออก (พระสูตร)	สฺร (ธาตุ/root) + ติ (ปัจจัย/suffix)
สมหาชใจออก + สมหาชใจเข้า (พระวินัย)	สฺร สฺรเณ ไพบารระลิก สฺร หิงสาญํ ไพบารเปียดเปียด

ฉาพาปาฬสติ หมายถึง

การระลึกรู้สมหาชใจเข้าออก (สมถ)

ฉาพาปาฬสติ หมายถึง

การระลึกรู้สภาวะทั้งปวง

ขณะหาชใจเข้า ขณะหาชใจออก (วิปัสสนา)

สติ

S + V + O

ประธาน + กริยา + กรรม

การระลึก →

กาย
เวทนา
จิต
ธรรม

- สติปัฏฐาน ๔ -

การเพียรเพียร →

อกุศล

โลภ, โกรธ, หลง

เมื่อใดระลึก

เมื่อไหร่เพียรเพียร

มีสติ ๑๐๐ %

ไม่มีอกุศล

มีแสง

ไม่มีเงา

“ ตี ”

‘ตี’ มาจาก “ฉิตี”

คือ ตังพี, มีอยู่จริง

‘ปชาหาตี’ มาจาก ป + ญา

คือ รู้ทั่ว รู้ถึง รู้ชัด

[ปริมาณ + คุณภาพ]

‘สิกฺขติ’ มาจาก ส + ธิกฺข

คือ พร้อม, ด้วยดี + เห็น, ดู

เห็นพร้อม, เห็นด้วยดี

ใจ

เจอ

จริง

ไม่ทุกข์

ใจ

เจอ

ไม่จริง

ทุกข์

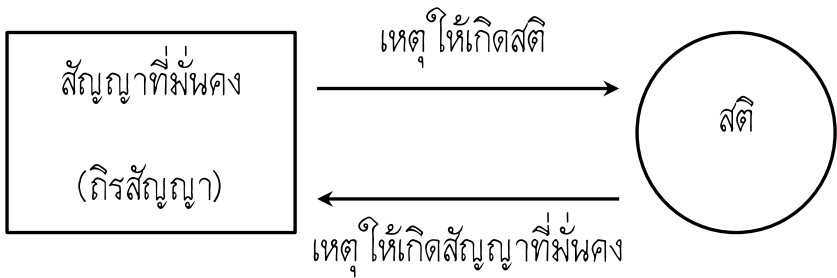
ใจ

ไม่เจอ

จริง

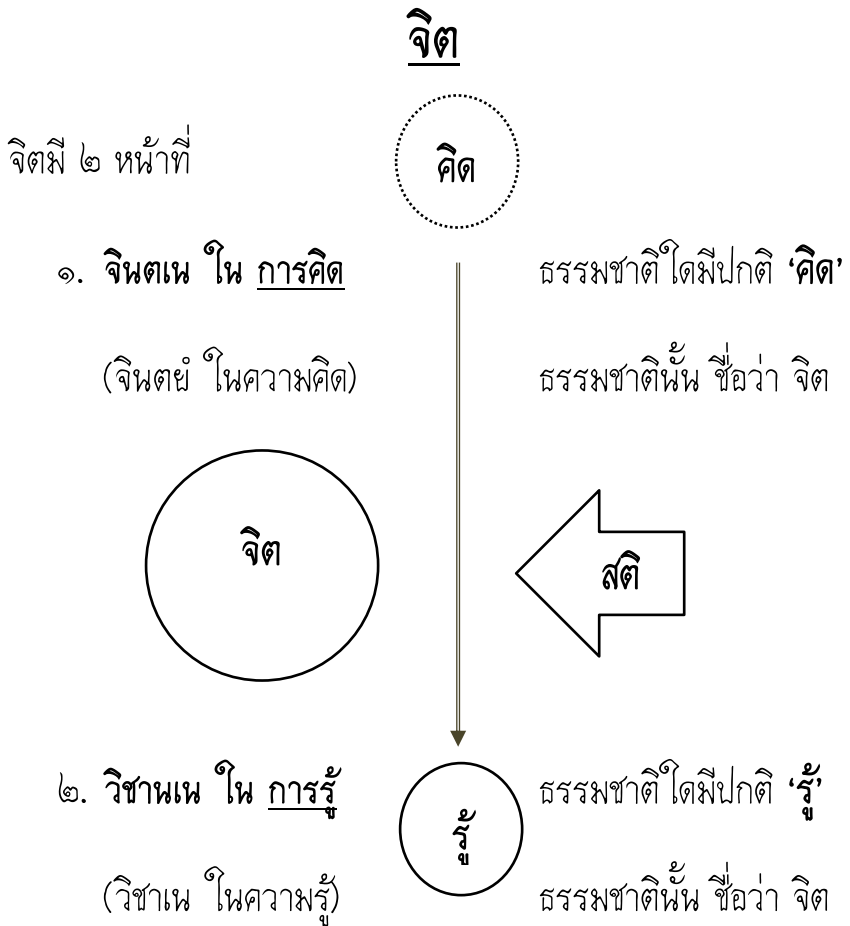
ทุกข์

เหตุไฉนให้เกิดสติ



“ฉันทมัญญนัจจ”

ฉันทมัญญนัจจ : มีธรรมที่ต่างพึ่งพิงกันเป็นปัจจัย



เมื่อคิด ไม่รู้ - เมื่อรู้ ไม่คิด

เปลี่ยนคิด เป็น รู้ ด้วย “สติ”

อุปมาลักษณะของสติ

๑. สุกศร มีลักษณะ

แหลมคม, ตรง, แฉ่ง, เร็ว

๒. สระน้ำ มีลักษณะ

ใส, กว้าง, เชื้อ, สะอาด, fulfill, เก็บน้ำได้, มีชีวิตชีวา

๓. สระ (สระ - หระ) มีลักษณะ

ยังให้เผื่อไป, ทำให้กุศลเผื่อไป

๔. สระผม มีลักษณะ

ชำระล้าง (อกุศล) ทำให้ สะอาด, สบาย, หอม (กลิ่นศีล)

จงกรม

กมุ (ธาตุ/root) + กมุ (ธาตุ/root) + รหม (ปัจจัย/suffix)

กมุ ปทวิเขเป ไพบารก้าวเท้า

กมุ ชัฒฬ กมุ ตัฒ มุ ทัง คงเหลืลล ก ก รหม

แปลง ก ต้าแรกเป็ฬ จ = จ ก รหม

จ ก ไล่ฬคฬิตลาคมรวมกัน จั ก

ฬคฬิตแปลงเป็ฬ ง = จ ง ก

จ ง ก + รหม = จงกรหม หรือ “จงกรม”

จงกรม : ก้าวเท้า และ ก้าวเท้า

จกรม :

ก้าวเท้า และก้าวเท้า

จะก้าวขาว หรือก้าวสี

เท้าพื้น สัมผัสกัน

รู้สึกพื้น รู้สึกตัว

กระทบ แล้วกระทบ

หาให้พบ ไม่นินมัว

รู้ตรง ลงระร่ำ

รู้ถ้วนทั่ว เพียงชั่วครา

สัญญา สร้างสัญญา

อยู่ตรงหน้า แค่การก้าว

รู้ชัด ลงหนักเบา

ไม่ขัดขาว แต่ยังขึ้น

สติ สร้าง สติ

ง่ายดำริ ไม่ต้องฝึก

เกิดดับ มิเป็นอื่น

จิตแช่มชื่น ตื่นปัญญา



ฉาปาปาสนตตามฉาปาปาสนตสูตร

ฉิระ ภิกษเว ภิกษุ

ตูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ภิกษุโฬธรรมวินัยนี้

ฉะรัญญะคะโต วา, ไปแล้วสู่ป่าก็ตาม

รุกขะมูละคะโต วา, ไปแล้วสู่โคไพรไม้ก็ตาม

สุญญาคาระคะโต วา, ไปแล้วสู่เรือนว่างก็ตาม

หาสถานที่สัปปาณะ (สภายต่อการเจริญภาวนา) เทียบเคียง
สภาวะสงบ สงัด ร่มรื่น ปลอดภัย ประหนึ่งอยู่ท่ามกลางป่า ไคพไม้
เรือนว่าง ปราศจากสิ่งรบกวน

พิธีทะติ ปัสลังกัง ฉากุชิตวา

หิ้งคู่ชาเข้ามาโดยรอบแล้ว

หิ้งขัดสมาธิ โดยมีท่าหิ้งพะงำ ๓ ท่า คือ ท่าขัดเพชร (ท่า
หิ้งพระพุทธรูป), ท่าดอกบัว (ขัดสมาธิ ขาขวาทับขาซ้าย), ท่าขา
เรียง (ท่าหิ้งแบบพม่า ขาเรียงกันหน้าหลัง ไม่ทับซ้อนกัน)

อุซุง กายัง ปะณิธายะ, ตั้งกายตรง

ตั้งกายตรง ขีดตัวขึ้นจนสุดแล้วผ่อนลงพืดหิ้งพลสบาย ไม่
เกร็งตัว ศีรษะและหัวเข่าทั้งสองข้างตั้งมุมของภาพสามเหลี่ยม หลังตั้ง
ตรง ไม่โค้งงอไปด้านหน้าหรือด้านหลัง

ปะริมขัง สะติง ฉุณฺฐะเปตวา, ดำรงสติมั่น

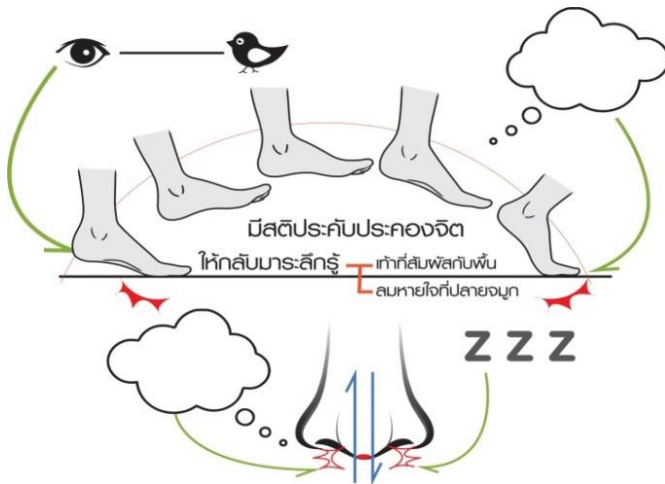
ดำรงสติมีหน้ารอบ หรือมีสติอยู่บริเวณหน้า เช่น หน้าผาก
ตา จมูก ริมฝีปาก เป็นต้น

โส สะโตวะ ฉัสสะสะติ, สะโต ปัสสะสะติ

ภิกษุหนึ่ง, เป็นผู้มีสติอยู่หนึ่งเท้า,

หาบใจเข้ามีสติอยู่, หาบใจออก.

มีสติระลึกมาที่ปลายจมูก, หาบใจเข้ารู้ หาบใจออกรู้



มีสติ ประคับประคองจิต ให้กลับมาระลึกรู้ เท่าที่สัมผัสกับพื้น

มีสติ ประคับประคองจิต ให้กลับมาระลึกรู้ สหายใจที่ปลายจมูก

เรียนจากลม :

ลมเฉื่อย ลมหายใจ

ชาวจิต มาพันผูก

ลมเข้า เพลสพาย

ตามรู้ ดูซ้ำซ้ำ

จิตเฉื่อย จิตผู้รู้

เปลอไพล ไม่นำพา

ทั้งลม ทั้งจิต ใจ

เกิดดับ เห็นเพิ่มเติม

สัมผัสใกล้ชิด ปลายทางมุก

กระทบถูก เป็นประจำ

ลมออกคสาย ทุกเข้าคำ

ไว้ถ้อยคำ ธรรมตา

ปรากฏคู่ อยู่เด่นहरา

แค่กลับมา รู้ที่เดิม

แปรเปลี่ยนไป อย่างปรุ้งเสริม

จิตได้เริ่ม เติบโตปัญญา



สมาธิ

ส + ฉา + ฉา + ธิ

(บทหน้า/Prefix) + (บทหน้า/Prefix) + (ธาตุ/root) + (ปัจจัย/suffix)

สมา - ด้วยดี + - + ฉารणे + -

สม - สมา[!]สมถ โภการทรงไว้

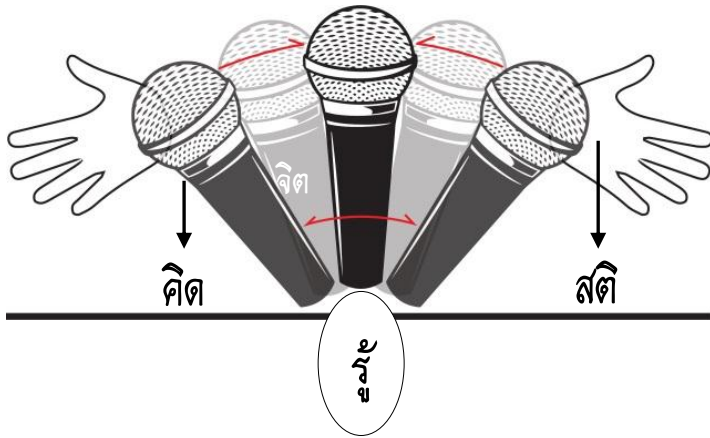
สมาวา สมา ฉา[!]ยตีติ สมาธิ

ธรรมชาติใดทรงไว้ด้วยดี ทรงไว้สมา[!]สมถ ชื่อว่า “สมาธิ”

“สติ” ทรงไว้ด้วยดี ทรงไว้สมา[!]สมถ “สมาธิ”

หยุด[!] (Present) ---> สาย[!] (Present Continuous)

Concentrate = Co + Center = รว[!]มกัณฑ์ + ศูนย์กลาง



กรรมฐาน คือ ฐานที่ตั้งแห่งการกระทำ

สมาธิภาวนา ๔ อย่าง :

ไม่ดับทุกข์ : ก่อนพหุทกาส

๑. พักจิต

๒. อธิติฤทธิ์



อารมณ์อนุพิชฌมาน - เพ่งอารมณ์

ดับทุกข์ : หลังพหุทกาส

๓. สติ สัมปชัญญะ

๔. ขำระกิเลส



ลักษณะอนุพิชฌมาน - เพ่งลักษณะ

สัมผัสสัญญา

ส + ป + ญา + ฌ

(บทหน้า/Prefix) + (บทหน้า/Prefix) + (ธาตุ/root) + (ปัจจัย/suffix)

พร้อม + ทัวถึง + ฌ โฬส ฌ + -

โฬการรู้

สัมผัสสัญญา : การรู้ทั่วพร้อม (อยู่ในส่วนหนึ่งของปัญญา)

สัมผัสสัญญา ๔ :

เพื่อการดำเนินชีวิตประจำวัน

๑. สาทถสัมผัสสัญญา : เป็นไปกับด้วยประโยชน์
๒. สัมผัสสัญญา : สบายต่อการเจริญกุศล

เพื่อการภาวนา

๓. โจรสัมผัสสัญญา : การเพิกถอนจิต (ปกติต้องกลับรัง)
๔. อสัมผัสสัญญา : การไม่หลงผิด

สัปดาห์ที่ ๗ :

- | | | |
|---------|---|----------------|
| ๑. ฉยฺ | – | ฉาวาส |
| ๒. หา | – | โศจร (นิมิตต) |
| ๓. คฺช | – | กัสนะ (การพูด) |
| ๔. คห | – | บุคคล |
| ๕. กิฬ | – | กัตต (อาหาร) |
| ๖. แฉร์ | – | ฉุตฺ (ฉากาส) |
| ๗. ฉริ | – | ฉริยาน |

ภาพ ๕

ภาพ = เม (ธาตุ)

ภาพ : การ “เพ่ง”, “เพียรเพา”

ภาพ ๕ ประกอบด้วย :

๑. วิตก ตรึก, ขกจิตขึ้นสู่อารมณ์
๒. วิจารณ์ ตรอง, เคล้าคลึง คลอเคลียอารมณ์
๓. ปีติ ซาบซ่านใจ, ยินดีในอารมณ์
๔. สุข เนิบนิมใจ, ยินดีในการเสวยอารมณ์
๕. เอกัคคตา ความเพียรอารมณ์เดียว

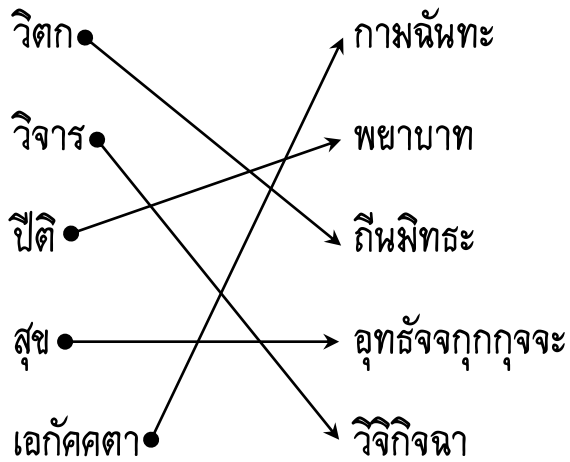
นิวรรณ์ ๕

นิวรรณ์ : เครื่องกางกั้น ปิดกั้น ครองจำจิต จากความจริง

นิวรรณ์ ๕ ประกอบด้วย :

- | | |
|--------------------|---|
| ๑. กามฉันทะ | ความพอใจในกามคุณ |
| ๒. พหามาท | ความคิดร้าย, ชัดเคืองใจ |
| ๓. ถีนมิทตะ | ความหดหู่, ความเซื่องซึม |
| ๔. อุทธัจจกุกกุกจะ | ความฟุ้งซ่าน, ร้อนใจ,
กังวลใจ, กสุมใจ |
| ๕. วิจิจจนา | ความลังเลสงสัยในพระพุทฺธ,
พระธรรม, พระสงฆ์ |

ภาพ ๕ - VS - พินัย ๕



สังเกต

สื (บทหน้า/Prefix) + กิ (ธาตุ/root) + ตุ (ปัจจัย/suffix)

พร้อม + การก้าว + -

ด้วยกัน การข้าม

สังเกต : การก้าว - การข้าม พร้อมกัน, ด้วยกัน

พร้อมกัน ด้วยกัน กับ ความจริง, ปัจจุบัน, จริงใจ, ซื่อตรง

อุปมา : สะพานเชื่อมที่ “ก้าวข้ามด้วยกันพร้อมกัน”

ทำให้อยู่ด้วยกัน บนแผ่นดินเดียวกัน (ด้วยสติ)

วิปัสสฬา

วิ (บทหน้า/Prefix) + ทิส (ธาตุ/root) + ณฺ (ปัจจัย/suffix)

แจ้ง + เพกฺขณ + -

ประการต่าง ๆ โภการดู การเห็น

ชัด

วิปัสสฬา : การดู การเห็น “โดยแจ้ง”

การดู การเห็น “โดยประการต่าง ๆ”

การดู การเห็น “โดยแจ่มชัด”

ความทุกข์เกิด

ความทุกข์

เกิดที่จิต

เพราะเห็นผิด

เมื่อ ผัสสะ

ความทุกข์

จะไม่โผล่

ถ้าไม่โง่

เมื่อ ผัสสะ

ความทุกข์

เกิดไม่ได้

ถ้าเข้าใจ

เรื่อง ผัสสะ

– พุทธทาส อินทปัญโญ –

ฉายตนะ

ฉายตนะ ภาพไฟ	วิญญาณ รู้	ฉายตนะ ภาพผดก
ตา	จักขุ	รูป
หู	โสต	เสียง
จมูก	ฆาพะ	กลิ่น
ลิ้น	ชีวหา	รส
กาย	กาย	โผฏฐัพพะ
ใจ	มโน	ธรรมารมณ์

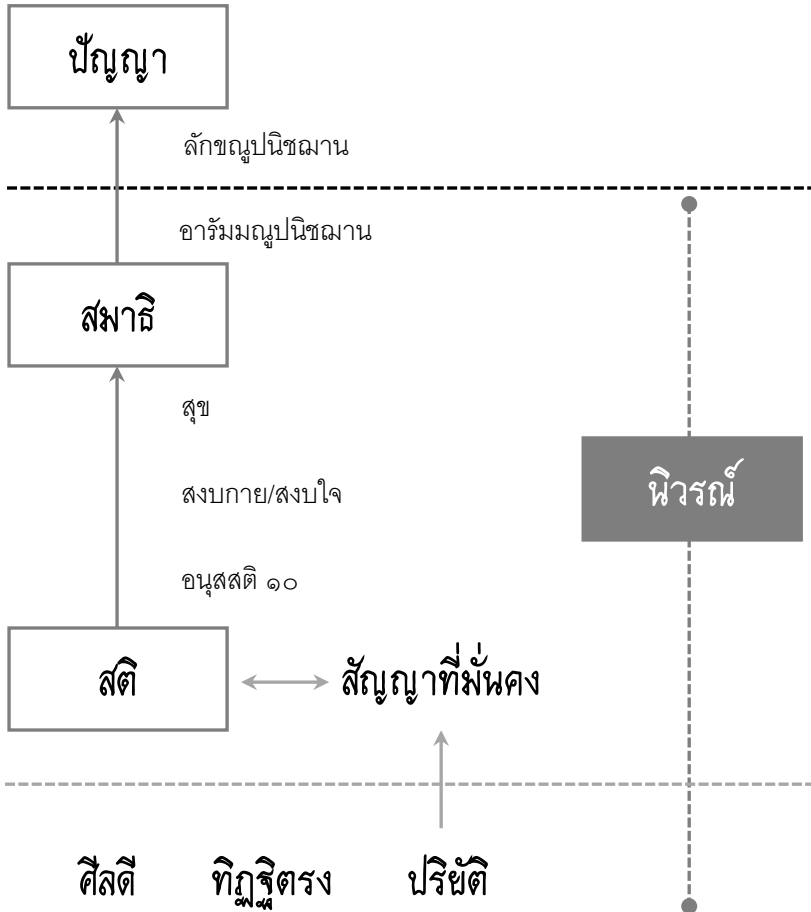
รับรู้ด้วยอกุศล :

โลภะ โทสะ โมหะ → ทุจจริต ๓ → พิรณ ๕ → อวิชชา

รับรู้ด้วยสติ :

อโลภะ อโทสะ อโมหะ → สมาธิ → ปัญญา → ละอวิชชา

Lifelong Learning ... PM. Fookij Jutipanyo



ฉาพาปาฬสติ ภิกขเว ภาวิตา พหุสักตา

ด¹ก^๑อ^๒พ^๓ภ^๔ิก^๕ษ^๖ท^๗ง^๘ห^๙ส^{๑๐}า^{๑๑}ย^{๑๒}

อาพาปานสติอันบุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว

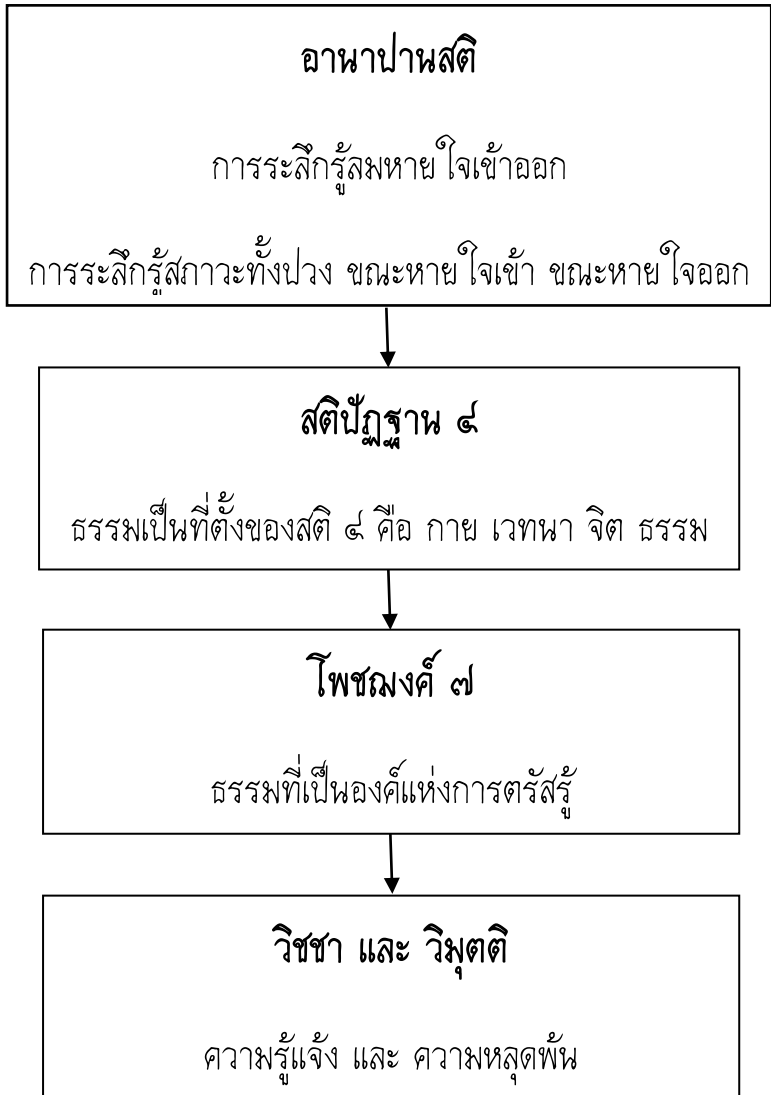
ภาววิตา : คุณภาพ

พหุสัณทิตา : ปริมาณ

มหัศจรรย์ ไทติ มหาพิลังสา

ข้อมูลมีผลใหญ่! มีงานมีส่งส่งใหญ่!

ฉานิสงส์การเจริญฉานพาฬสติ



ชาวใจ :

- ชาวสายลม มาผสม สมหายใจ
 ชาวต้นไม้ มาเติบโตใหญ่ ไผ่แขนขา
 ชาวดวงดาว มาแวววาว ไผ่ดวงตา
 ชาวท้องฟ้า มาสว้ยไส่ ไผ่มือเรา
- ชาวแมลง มาระนำ นพห้วยไหล่
 ชาวนกให้ มาร้องเล่น นพห้วยเช่า
 ชาวก้อนเมฆ มาปกคลุม นพเคียรเกล้า
 ชาวลมหนาว มาพราวพรหม นพกาษา
- ชาวสายหมอก มาบอกรัก ปลายจมูก
 ชาวสายรุ้ง มาพัวผูก กระตุกหนา
 ชาวสายน้ำ มาจ้ำเฝ้า ชี้นุรา
 ชาวใจข้า มาแจ่มชัด ปัจจุบัน ฯ

สัญญาตา พุทโธ

ตั้งนะโม ๓ จบ

[๑] สัญญาตาพุทโธ...

ดีเหลือเกินวันนี้, เรายังมีชีวิตอยู่, เราจะทำหน้าที่ของความเพียรหมั่นให้ดีที่สุด, จนสุดความสามารถในทุก ๆ กรณี, แต่เราจะไม่หวังอะไร จากใคร ๆ, โดยที่สุดแม้แต่ความว่า “ขอบใจ”, เพราะอำนาจอยู่ที่พระธรรม

[๒] สัญญาตาพุทโธ...

ชีวิตของเรา, ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย แผลพ, จะแก่แบบไหน จะเจ็บแบบไหน จะตายแบบไหน, เวลาไหน ตรงไหน มาเกิด, เราพร้อมแล้ว, ถึงอย่างไรเราจะไม่เป็นทุกข์, เพราะไม่ใช้ของเรา แต่เป็นของพระธรรม

[๓] สัจญตาพุทโธ...

ญาติทั้งหลาย, มีมารดาบิดาเป็นต้น, ตลอดถึงทรัพย์
สมบัติทั้งหมดทั้งสิ้น, ต้องพลัดพราก สัมหายตาชจากกันไป
อย่างแน่นอน, ไม่ว่าวันใดก็วันหนึ่ง, ถึงเป็นเช่นนั้น เราจะไม่เป็น
ทุกข์, เพราะไม่ใช่ของเรา แต่เป็นของพระธรรม

[๔] สัจญตาพุทโธ...

ไม่ว่าเราจะทำอะไรลงไปก็ตาม, คนทั้งหลายต้องรู้สึก
กับเราอย่างห้วน ๓ ประเภท, คือ เขาว่าเราดีบ้าง, เขาว่าเรา
ไม่ดีบ้าง, เขาไม่สนใจกับเราเลยบ้าง, เราจะไม่ค้ำใจ ไม่เถียง
และไม่หวั่นไหว, โดยประการทั้งปวง, ถ้าเขาว่าเราดีก็ถูกของ
เขา, เขาว่าเราไม่ดีก็ถูกของเขา, เขาไม่สนใจเราเลยก็ถูกของเขา,
อย่างนั้นเอง, เราจะไม่เป็นทุกข์ เพราะธรรมะ ใครทำ
ใครได้

[๕] สัจญตาพุทโธ...

ทั้งเนื้อ ทั้งตัว ทั้งผลงาน ที่ทำไปแล้วทั้งหมดทั้งสิ้น, เราขอฝากให้พระธรรมทั้งหมด, เราจะไม่หวังที่จะเอาอะไร, เราจะไม่หวังที่จะเป็นอะไร, ไม่ว่าในโลกนี้หรือโลกไหน ๆ, โดยประการทั้งปวง, เพราะทุกสิ่งทุกอย่าง เป็นของพระธรรม สัจญตา

[๖] สัจญตาพุทโธ...

ทุก ๆ ชีวิต ต่างก็มีความทุกข์อยู่แล้ว, เราคนหนึ่งจะไม่เพิ่มทุกข์เพิ่มโทษให้แก่ทุก ๆ ชีวิตเลย, ถึงแม้ว่าเขาจะดำเนินทา ใส่ร้าย ทบตี, หรือโดยที่สดฆ่าเราให้ตายก็เชิญเถิด, เราจะไม่ทำตบ, เพราะการทำตบเลวสองเท่า, พระพุทธเจ้าตรัสไว้, บุญกุศลใด ๆ ที่ข้าพเจ้าได้กระทำให้เกิดมีขึ้นแล้ว, ขอบุญกุศลนั้น ๆ จงถึงแก่ทุก ๆ ชีวิต, ทั้งที่ตายไปแล้วด้วย,

ทั้งที่มีชีวิตอยู่เดี๋ยวนี้ด้วย, ขอให้มีความสุข, แล้วพ้นจากทุกข์
ทั้งปวง, เข้าสู่พระนิพพานโดยเร็วพลันเทอญ

[๗] สัจจะตพทไธ...

ต่อไปนี่, ข้าพเจ้าต้องเชื่อฟัง ต้องขยัน ต้องไม่ดื้อ, ต่อ
พระธรรมอีกต่อไป

[๘] สัจจะตพทไธ...

ทำหน้าที่ไม่หวังอะไร ไม่เป็นอะไร, สะอาด สว่าง สงบ,
ใจอยู่กับนิพพาน, เพราะไม่มีเรา, มีแต่อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา,
ที่เกิดดับถึขึ้น ไม่มีเบื้องต้น ไม่มีที่สุด.

อ้างอิง : หนังสือคู่มือพุทธบริษัท ฉบับสมบูรณ์ หน้า ๑๘๗ - ๑๘๘

นิราศอาพาพานสติ

- หายใจเข้า รู้ชัด ว่าสมณา
 หายใจออก รู้เภา ๆ ว่าสมณีน
 หายใจเข้า รู้ทั่วถึง สมณีน ๆ
 หายใจออก รู้เท่าทัฬ ระงับสม
- หายใจเข้า รู้ปิติ อันชุ่มชื่น
 หายใจออก รู้ระริบ อันสุขสม
 หายใจเข้า รู้สิ่งปรุง ที่จิตปรหม
 หายใจออก รู้อารมณ์ ระงับใจ
- หายใจเข้า รู้เห็น จิตผู้รู้
 หายใจออก รู้ยิ่งอยู่ ปราโมทย์ได้
 หายใจเข้า รู้ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว
 หายใจออก รู้ปล่อยไป ทั้งร้ายดี

- หาญใจเฝ้า รู้จริง สิ่งไม่เที่ยง
 หาญใจออก รู้เพียง จะหน่ายหนี
 หาญใจเฝ้า รู้ต้น หมดยุคที่
 หาญใจออก รู้ สัตตคิณ
- หาญใจเฝ้า รู้แล้ว ว่าหลุดพ้น
 หาญใจออก รู้ผล ไม่เพ้อฝัน
 หาญใจเฝ้า รู้เห็น อันยังขึ้น
 หาญใจออก รู้ ตีฬ และเบิกบาน ฯ

ปกหลังใน

