

พุทธวจน อานาปานสติ

โดย ตถาคต

ภิกษุ ท. ! เมื่ออานาปานสติ อันบุคคลเจริญทำให้มากแล้ว...
ผลอันดีสงส้อย่างใดอย่างหนึ่ง ในบรรดาผล ๒ ประการ เป็นสิ่งที่หวังได้
คือ อรหัตผลในปัจจุบัน หรือว่าถ้ายังมีอุปาทิเหลืออยู่ ก็จักเป็น อนาคามี.

มหาวาร. ที. ๑๕/๓๕๗/๑๓๑๓.

เหมาะสำหรับ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา ผู้ศรัทธาในตถาคต



ภิกษุ ท. ! ภิกษุเหล่าใดยังเป็นเสขะ
ยังไม่ถึงธรรมที่ต้องประสงค์แห่งใจ
ปรารถนาอยู่ซึ่งโยคเขมธรรมอันไม่มีอะไรยิ่งกว่า;
ภิกษุเหล่านั้น เมื่อเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว
ซึ่งอานาปานสติสมาธิ
ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย.

ส่วนภิกษุทั้งหลายเหล่าใด เป็นอรหัตต์ สิ้นอาสวะแล้ว
มีพรหมจรรย์อยู่จบแล้ว เป็นผู้หลุดพ้นแล้วเพราะรู้โดยชอบ
ภิกษุทั้งหลายเหล่านั้น เมื่อเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว
ซึ่งอานาปานสติสมาธิ
ย่อมเป็นสุขวิหารในปัจจุบันด้วย
เพื่อความสมบูรณ์แห่งสติสัมปชัญญะด้วย....

พุทธวจน

| ฉบับ ๖ | อานาปานสติ |



พุทธวจนสถาบัน
ร่วมกันศึกษา ปฏิบัติ เผยแผ่คำของตถาคต

พุทธวจน

ฉบับ ๖ อานาปานสติ

สื่อธรรมะนี้ จัดทำเพื่อประโยชน์ทางการศึกษาสู่สาธารณชนเป็นธรรมทาน

ลิขสิทธิ์ในต้นฉบับนี้ได้รับการสงวนไว้

ไม่สงวนสิทธิ์ในการจัดทำจากต้นฉบับเพื่อเผยแพร่ในทุกรณี

ในการจัดทำหรือเผยแพร่ โปรดใช้ความละเอียดรอบคอบ

เพื่อรักษาความถูกต้องของข้อมูล

ขอคำปรึกษาด้านข้อมูลในการจัดทำเพื่อความสะดวกและประหยัด

ติดต่อได้ที่ คุณศรชา โทร.๐๘๑-๕๑๓-๑๖๑๑

หรือ คุณอารีวรรณ โทร.๐๘๕-๐๕๘-๖๘๘๘

พิมพ์ครั้งที่ ๑ มกราคม ๒๕๕๓ จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ ๒ พฤษภาคม ๒๕๕๓ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

ศิลปกรรม วิชชุ เสริมสวัสดิ์ศิริ

ที่ปรึกษาศิลปกรรม จำนวนัก ศรีนวล, ธนา วาสิกศิริ

จัดทำโดย มูลนิธิพุทธโฆษณ์

(เว็บไซต์ www.buddhakos.org)

ดำเนินการพิมพ์โดย บริษัท คิว พรินท์ แมเนจเม้นท์ จำกัด

โทรศัพท์ ๐-๒๘๐๐-๒๒๕๒ โทรสาร ๐-๒๘๐๐-๓๖๔๕

คำอนุโมทนา

ขออนุโมทนา กับคณะผู้จัดทำ หนังสือพุทธวจน ฉบับ
“อานาปานสติ” ในเจตนาอันเป็นกุศล ที่มีความตั้งใจเผยแพร่
คำสอนขององค์สัมมาสัมพุทธเจ้าที่ออกจากพระโอษฐ์ของพระองค์
เอง ทั้งหมดที่ท่านตรัสรู้ในหลายแง่มุมที่เกี่ยวกับการใช้ชีวิต วิธี
แก้ทุกข์ ฯลฯ ตามหลักพุทธวจนง่าย ๆ เพื่อให้ผู้สนใจได้ศึกษา
และนำมาปฏิบัติเพื่อให้ถึงความพ้นทุกข์ด้วยเหตุอันดีนี้ ของ
เป็นพลวปัจจัย ให้ผู้มีส่วนร่วมในการทำหนังสือเล่มนี้และผู้
ได้อ่าน ได้ศึกษา พึงเกิดปัญญาได้ดวงตาเห็นธรรม พ้นทุกข์ใน
ชาตินี้เทอญ

ขออนุโมทนา
พระกัฏฐิโก โสตุถิโผโล



คำนำ

หากมีการจัดอันดับหนังสือที่มีความสำคัญมากที่สุดในโลก ฐานะที่จะมีได้คือ หนังสือ อานาปานสติ โดยพระตถาคต นี้คือหนึ่งในหนังสือที่มีความสำคัญอันดับแรกของโลก

พุทธวจน ที่เกี่ยวข้องกับอานาปานสติภาวนาทั้งหมด เมื่อพิจารณา ประกอบด้วยหลักปฏิจสมุปปาทของจิตโดยละเอียดแล้ว จะพบข้อสังเกตอันน่าอัศจรรย์ว่า; อานาปานสติ คือการลดอัตราความถี่ในการเกิดของจิต ซึ่งเป็นการสร้างภาวะที่พร้อมที่สุดสำหรับการบรรลุธรรม

พระพุทธองค์ทรงเผยว่า อานาปานสติ นี้ แท้จริงแล้วก็คือเครื่องมือในการทำสติปัฏฐานทั้งสี่ ให้ถึงพร้อมบริบูรณ์ซึ่งเป็นเหตุส่งต่อให้โพชฌงค์ทั้งเจ็ดเจริญเต็มรอบ และนำไปสู่วิชชาและวิมุตติ ในที่สุดโดยทั้งหมดนี้เกิดขึ้นได้ แม้ในลมหายใจเดียวภายใต้เงื่อนไขที่ว่า จะต้องเป็นการปฏิบัติที่ตรงวิธี ในแบบที่ระบุโดยมัลลวิฑู (ผู้รู้แจ้งมรรค) คือ จากการบอกสอนด้วยคำพูดของพระพุทธเจ้าเองโดยตรงเท่านั้น

สำหรับมนุษย์ทุกคนที่อยู่ในข่ายที่สามารถบรรลุธรรมได้นี้ คือ หนังสือที่จำเป็นต้องมีไว้ศึกษา เพราะเนื้อหาทั้งหมด ได้บรรยายรายละเอียดในมิติต่างๆ ของอานาปานสติ เฉพาะที่เป็นพุทธวจนล้วนๆ คือตัวสุดต้นตะที่เป็นตถาคตภาสิตไว้อย่างครบถ้วนสมบูรณ์ทุกแง่มุม

เรียกได้ว่าเป็นคู่มือพื้นฐานทุกซัดด้วยมรรควิธีอานาปานสติฉบับแรกของโลก ที่เจาะจงในรายละเอียดของการปฏิบัติ โดยไม่เจือปนด้วยสาวกภาสิต (ซึ่งโดยมากมักจะตัดทอนต้นฉบับพุทธวจนเดิม หรือไม่ก็เพียงอ้างถึงในลักษณะสักแต่ว่า แล้วบัญญัติรายละเอียดต่างๆ เพิ่มเติมขึ้นใหม่เองอย่างวิจิตรพิสดารนอกแนว นำไปสู่ความเข้าใจที่ผิดเพี้ยนหรือไม่ก็บิดเบือนคลาดเคลื่อนพลัดออกนอกทางในที่สุด)

การเกิดขึ้นของอานาปานสติฉบับพุทธวจนนี้ ไม่ใช่ของง่ายที่จะมีขึ้นได้เลย เพราะในเมื่อการเกิดขึ้นของตถาคตในสังสารวัฏ เป็นของที่มีได้ยาก การรวบรวมนำมรรควิธี ที่ตถาคตทรงใช้เป็นวิหารธรรมเครื่องอยู่ มารวมไว้เป็นหนังสือคู่มือชาวพุทธในเล่มเดียว จึงไม่ใช่ของง่ายที่จะมีขึ้นได้

การที่หนังสือเล่มนี้จะเป็นที่แพร่หลายในสังคมพุทธวงกว้างหากไม่ใช่ของง่ายเช่นกัน ทั้งนี้ ไม่ใช่เพราะเหตุว่าพุทธวจน

เป็นสิ่งที่ทำได้ยาก อ่านยาก หรือทำความเข้าใจได้ยากและ ไม่ใช่ เพราะเหตุคือ เงื่อนไขในด้านบุคลากร ในด้านการจัดพิมพ์ หรือ ปัญหาเรื่องเงินทุน แต่เพราะด้วยเหตุว่า พระตถาคตทรงใช้อานาปานสติเป็นวิหαρธรรมเครื่องอยู่ และทรงพร่ำสอนไว้ กำชับ กับภิกษุ และ กับบุคคลทั่วไปไว้ บอกรายละเอียดไว้ แจกแจง อานิสงส์ไว้ มากที่สุดในส่วนที่มากกว่ามาก เมื่อเทียบกับ มรรควิธีอื่นๆ

ในหมู่นักปฏิบัติ อานาปานสติ จึงถูกนำมาเผยแพร่ ถูกมา บอกสอนกันมาก ซึ่งเมื่อเป็นเช่นนั้น การปนเปื้อนด้วยคำของ สาวก ในลักษณะตัดต่อเติมแต่งก็ดี หรือเขียนทับก็ดี จึงเกิดขึ้น มาก..... ไปจนถึงจุดที่เราแทบจะไม่พบเจอสำนักปฏิบัติที่ใช้ อานาปานสติ ในรูปแบบเดียวกับที่พระพุทธองค์ทรงใช้ในครั้ง พุทธกาลได้อีกแล้ว

เมื่อเป็นเช่นนี้ ในขั้นตอนการเรียนรู้ จึงหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่ จะต้องผ่านกระบวนการนำออก ซึ่งความเข้าใจผิดต่างๆ รวมถึง ความเคยชินเดิมๆ ที่มีมาอยู่แล้วก่อนเป็นขั้นแรก

ดังนั้น หากมรรควิธีที่ถูกต้อง ในแบบที่ตรงอรรถตรง พัญชนะ ถูกนำมาเผยแพร่ออกไป ได้มากและเร็วเท่าไร;

ขั้นตอน หรือ กระบวนการศึกษา ตลอดจนผลที่ได้รับก็จะเป็นไป
ในลักษณะลัดสั้น ตรงทางสู่มรรคผลตามไปด้วย

เพราะสำหรับผู้เริ่มศึกษาจริงๆ ก็จะได้เรียนรู้ข้อมูล
ที่ถูกต้องไปเลยแต่ที่แรก และสำหรับผู้ที่เข้าใจผิดไปก่อนแล้ว
ก็จะได้อาศัยเป็นแผนที่ เพื่อหาทางกลับสู่มรรคที่ถูกได้

คณะผู้จัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ ขอนอบน้อมสักการะ

ต่อ ตถาคต ผู้อรหันตสัมมาสัมพุทธะ

และ ภิกษุสาวกในธรรมวินัยนี้

ตั้งแต่ครั้งพุทธกาล จนถึงยุคปัจจุบัน

ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการสืบทอดพุทธวจน

คือ ธรรม และวินัย ที่ทรงประกาศไว้ บริสุทธิ์บริบูรณ์ดีแล้ว

คณะศิษย์พระตถาคต

มกราคม ๒๕๕๓

สารบัญ

	หน้า
อานิสงส์สูงสุดแห่งอานาปานสติ ๒ ประการ	๑
อานิสงส์แห่งอานาปานสติ ๗ ประการ	๕
เจริญอานาปานสติ เป็นเหตุให้ สติปีภูฐาน ๔ –	๑๑
โพชฌงค์ ๗ – วิชชา และวิมุตติ บริบูรณ์	
อานาปานสติบริบูรณ์ ย่อมทำสติปีภูฐานให้บริบูรณ์	๑๒
สติปีภูฐานบริบูรณ์ ย่อมทำโพชฌงค์ให้บริบูรณ์	๑๘
โพชฌงค์บริบูรณ์ ย่อมทำวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์	๒๒
เจริญอานาปานสติ เป็นเหตุให้ สติปีภูฐาน ๔ – โพชฌงค์ ๗ –	๒๕
วิชาและวิมุตติ บริบูรณ์ (อีกสูตรหนึ่ง)	
สติปีภูฐานบริบูรณ์ เพราะอานาปานสติบริบูรณ์	๓๐
โพชฌงค์บริบูรณ์ เพราะสติปีภูฐานบริบูรณ์	๓๗
วิชาและวิมุตติบริบูรณ์ เพราะโพชฌงค์บริบูรณ์	๔๓
การเจริญอานาปานสติ (ตามนัยแห่งมหาสติปีภูฐานสูตร)	๔๕
เมื่อเจริญอานาปานสติ ก็ชื่อว่าเจริญกายคตาสติ	๔๗
อานาปานสติ เป็นเหตุให้ถึงซึ่งนิพพาน	๔๘
อานาปานสติสมาธิ เป็นเหตุให้ละสังโยชน์ได้	๕๐
อานาปานสติสมาธิ สามารถกำจัดเสียได้ซึ่งอนุสัย	๕๒

	หน้า
อานาปานสติสมาธิ เป็นเหตุให้รอบรู้ซึ่งทางไกล (อวิชา)	๕๔
อานาปานสติสมาธิ เป็นเหตุให้สิ้นอาสวะ	๕๖
แบบการเจริญอานาปานสติที่มีผลมาก (แบบที่หนึ่ง)	๕๘
เจริญอานาปานสติ มีอานิสงส์เป็นเอกประการ	๖๐
จิตหลุดพ้นจากอาสวะ	๖๑
ละความดำริอันอาศัยเรือน	๖๑
ควบคุมความรู้สึกเกี่ยวกับความไม่ปฏิกุศล	๖๒
เป็นเหตุให้ได้สมาธิในระดับรูปสัญญาทั้งสิ้น	๖๓
เป็นเหตุให้ได้สมาธิในระดับอรูปสัญญาทั้งสิ้น	๖๕
เป็นเหตุให้ได้สัญญาเวทิตนินิโรธ	๖๗
รู้ต่อเวทนาทุกประการ	๖๗
แบบการเจริญอานาปานสติที่มีผลมาก (แบบที่สอง)	๗๑
เจริญอานาปานสติมีอานิสงส์เป็นเอกประการ (อีกสูตรหนึ่ง)	๗๓
ได้บรรลุมรรคผลในปัจจุบัน	๗๔
เพื่อประโยชน์มาก	๗๕
เพื่อความเกษมจากโยคะมาก	๗๖
เพื่อความสังเวชมาก	๗๗
เพื่ออยู่เป็นผาสุกมาก	๗๘
เจริญอานาปานสติ ชื่อว่าไม่เห็นห่างจากฌาน	๘๑
อานาปานสติ : เป็นสุขวิหาร ระวังได้ซึ่งอกุศล	๘๓

	หน้า
อานาปานสติ : สามารถกำจัดบาปอกุศลได้ทุกทิศทาง	๘๖
อานาปานสติ : ละได้เสียซึ่งความฟุ้งซ่าน	๘๓
อานาปานสติ : ละเสียได้ซึ่งความคับแค้น	๘๕
อานาปานสติ : วิหารธรรมของพระอริยเจ้า	๘๗
เจริญอานาปานสติ : กายไม่โยกโคลง จิตไม่หวั่นไหว	๑๐๐
เจริญอานาปานสติ เป็นเหตุให้ รู้ลมหายใจอันมีเป็นครั้งสุดท้าย ก่อนเสียชีวิต	๑๐๓
ธรรมเป็นเครื่องถอนอัสมิมานะในปัจจุบัน	๑๐๕
วิธีการบ่มวิมุตติให้ถึงที่สุด	๑๐๕
ธรรมสังฆญา ในฐานะแห่งการรักษาโรคด้วยอำนาจสมาธิ	๑๑๒
ธรรมะแวดล้อม	๑๒๓
ธรรมเป็นอุปการะเฉพาะแก่อานาปานสติภาวนา	
(นัยที่หนึ่ง)	๑๒๔
(นัยที่สอง)	๑๒๖
(นัยที่สาม)	๑๒๘
นิเวรณเป็นเครื่องทำกระเสถจิตไม่ให้รวมกำถัง	๑๓๐
นิเวรณ – ข้ำศึกแห่งสมาธิ	๑๓๓
ข้อควรระวัง ในการเจริญสติปัญฐานสี่	๑๓๕
เหตุปัจจัยที่พระศาสนาจะตั้งอยู่นานภายหลังพุทธปรินิพพาน	๑๓๕
อานิสงส์แห่งกายคตาสติ	๑๔๑

พระสูตรที่นำมาลง ๒๖ พระสูตร
พระสูตรที่เนื้อหาเหมือนกัน (ไม่ได้นำมาลง) ๓ พระสูตร
พระสูตรเดียวกัน แต่อยู่คนละกัมภีร์ ๓ พระสูตร
รวมพระสูตรทั้งหมด ๓๒ พระสูตร
ธรรมะแวดล้อมที่เกี่ยวข้อง ๖ พระสูตร



อานิสงส์สูงสุดแห่งอานาปานสติ

๒ ประการ

ภิกษุ ท. ! อานาปานสติอันบุคคลเจริญ กระทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่ ก็อานาปานสติอันบุคคลเจริญแล้วอย่างไร กระทำให้มากแล้วอย่างไร จึงมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่ ?

ภิกษุ ท. ! ในกรณีนี้ ภิกษุไปแล้วสู่ป่า หรือ โคนไม้ หรือเรือนว่างก็ตาม นั่งคู้ขาเข้ามาโดยรอบ ตั้งกายตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า เชนั้น มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก :

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว,
เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว;

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น,
เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง (สพุกายปฏิสเวติ) หายใจเข้า”,
ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำ
กายสังขารให้ร้ายบอยู่ (ปสุสมภขั กายสงขาร) หายใจเข้า”,
ว่า “เราเป็นผู้ทำกายสังขารให้ร้ายบอยู่ หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อม
เฉพาะซึ่งปีติ (ปีติปฏิสเวท) หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้รู้
พร้อมเฉพาะซึ่งปีติ หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อม
เฉพาะซึ่งสุข (สุขปฏิสเวท) หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้รู้
พร้อมเฉพาะซึ่งสุข หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อม
เฉพาะซึ่งจิตตสังขาร (จิตตสงขารปฏิสเวท) หายใจเข้า”,
ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำ
จิตตสังขารให้ร้ายบอยู่ (ปสุสมภขั จิตตสงขาร) หายใจเข้า”,
ว่า “เราเป็นผู้ทำจิตตสังขารให้ร้ายบอยู่ หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อม
เฉพาะซึ่งจิต (จิตตปฏิสเวท) หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้รู้
พร้อมเฉพาะซึ่งจิต หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้
 ปรามอภัยยังอยู่ (อภิปปมอภัย จิตต์) หายใจเข้า”, ว่า
 “เราเป็นผู้ทำจิตให้ปรามอภัยยังอยู่ หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้
 ตั้งมั่นอยู่ (สมาทหิ จิตต์) หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้ทำจิต
 ให้ตั้งมั่นอยู่ หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้
 ปล่อยอยู่ (วิโมจยิ จิตต์) หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้ทำจิต
 ให้ปล่อยอยู่ หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่ง
 ความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ (อนิจจานุสสติ) หายใจเข้า”,
 ว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความ
 งามคลายอยู่เป็นประจำ (วิราคานุสสติ) หายใจเข้า”, ว่า
 “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความงามคลายอยู่เป็นประจำ หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่ง
 ความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ (นิโรธานุสสติ) หายใจเข้า”, ว่า
 “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ หายใจออก”;

เธอยอมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่ง
ความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ (ปฏินิสสัคคานุปสฺสตี) หายใจเข้า”,
ว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ หายใจออก”;

ภิกษุ ท. ! อานาปานสติ อัมบุคคฺลเจริญแล้ว
กระทำให้มากแล้ว อย่างนี้แล ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่.

ภิกษุ ท. ! เมื่ออานาปานสติ อัมบุคคฺลเจริญ
ทำให้มากแล้วอยู่อย่างนี้ ผลอานิสงส์อย่างใดอย่างหนึ่ง
ในบรรดาผล ๒ ประการ เป็นสิ่งที่หวังได้; คือ
อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือว่าถ้ายังมีอุปาทิเหลืออยู่
ก็จักเป็น อนาคามี.

อานิสงส์แห่งอานาปานสติ

๗ ประการ

ภิกษุ ท. ! อานาปานสติอันบุคคลเจริญ กระทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่ ก็อานาปานสติอันบุคคลเจริญแล้วอย่างไร กระทำให้มากแล้วอย่างไร จึงมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่ ?

ภิกษุ ท. ! ในกรณีนี้ ภิกษุ ไปแล้วสู่ป่า หรือโคนไม้ หรือเรือนว่างก็ตาม นั่งคู้ขาเข้ามาโดยรอบ ตั้งกายตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า เอนั้น มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก :

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว,
เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว;

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น,
เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำ
กายสังขารให้รั้งบออยู่ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้ทำ
กายสังขารให้รั้งบออยู่ หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อม
เฉพาะซึ่งปีติ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะ
ซึ่งปีติ หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อม
เฉพาะซึ่งสุข หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะ
ซึ่งสุข หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อม
เฉพาะซึ่งจิตตสังขาร หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อม
เฉพาะซึ่งจิตตสังขาร หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำจิตต-
สังขารให้รั้งบออยู่ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้ทำจิตต-
สังขารให้รั้งบออยู่ หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อม
เฉพาะซึ่งจิต หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะ
ซึ่งจิต หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่งอยู่ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่งอยู่ หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยอยู่ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยอยู่ หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความจางคลายอยู่เป็นประจำ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความจางคลายอยู่เป็นประจำ หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่ง
ความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็น
ผู้เห็นซึ่งความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ หายใจออก”;

ภิกษุ ท. ! อานาปานสติ อำนวยคุณเจริญแล้ว กระทำ
ให้มากแล้ว อย่างนี้แล ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่.

ภิกษุ ท. ! เมื่ออานาปานสติ อำนวยคุณเจริญแล้ว
กระทำให้มากแล้ว อยู่อย่างนี้ ผลอานิสงส์ ๗ ประการ
ย่อมเป็นสิ่งที่หวังได้.

ผลอานิสงส์ ๗ ประการ เป็นอย่างไรเล่า ?

ผลอานิสงส์ ๗ ประการ คือ :-

๑. การบรรลุดุรหัตตผลทันทีในปัจจุบันนี้.
๒. ถ้าไม่เช่นนั้น ย่อมบรรลุดุรหัตตผลในกาล
แห่งมรณะ.
๓. ถ้าไม่เช่นนั้น เพราะสิ้นโอรัมภากิยัสัญญโยหน์ ๕
ย่อมเป็นอันตราปรีนิพพายี (ผู้จะปรีนิพพานในระหว่างอายุยังไม่ถึงถึง).
๔. ถ้าไม่เช่นนั้น เพราะสิ้นโอรัมภากิยัสัญญโยหน์ ๕
ย่อมเป็นอุปปัจจอปรีนิพพายี (ผู้จะปรีนิพพานเมื่อใกล้จะสิ้นอายุ).

๕. ถ้าไม่เช่นนั้น เพราะสิ้นโอรัมภากิยสัญญาญชน์ ๕
ย่อมเป็นอสังขารปรินิพพานี (ผู้จะปรินิพพานโดยไม่ต้องใช้
ความเพียรมากนัก).

๖. ถ้าไม่เช่นนั้น เพราะสิ้นโอรัมภากิยสัญญาญชน์ ๕
ย่อมเป็นสสังขารปรินิพพานี (ผู้จะปรินิพพานโดยต้องใช้
ความเพียรมาก).

๗. ถ้าไม่เช่นนั้น เพราะสิ้นโอรัมภากิยสัญญาญชน์ ๕
ย่อมเป็นอุททังโสโตกนิภูฐคามิ (ผู้มีกระแสในเบื้องบนไปสู่
อกนิภูฐภพ).

ภิกษุ ท. ! อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้ว
กระทำให้มากแล้วอย่างนี้แล ผลอันสงฆ์ ๗ ประการ
เหล่านี้ ย่อมหวังได้ ดังนี้.



เจริญอานาปานสติ เป็นเหตุให้ สติปัฏฐาน ๔ – โพชฌงค์ ๗ – วิชา และวิมุตติบริบูรณ์

ภิกษุ ท. ! ธรรมอันเอกนั้นมียู่ ซึ่งเมื่อบุคคล
เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมทำกรรมทั้ง ๔ ให้บริบูรณ์;
ครั้นกรรมทั้ง ๔ นั้น อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว
ย่อมทำกรรมทั้ง ๗ ให้บริบูรณ์; ครั้นกรรมทั้ง ๗ นั้น
อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมทำกรรมทั้ง ๒
ให้บริบูรณ์ได้.

ภิกษุ ท. ! อานาปานสติสมาธินี้แล เป็นธรรม
อันเอก ซึ่งเมื่อบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมทำ
สติปัฏฐานทั้ง ๔ ให้บริบูรณ์; สติปัฏฐาน ๔ อันบุคคล
เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมทำโพชฌงค์ทั้ง ๗ ให้บริบูรณ์;
โพชฌงค์ทั้ง ๗ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมทำ
วิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ได้.

อานาปานสติบริบูรณ์ ย่อมทำสติปัญญานให้บริบูรณ์

ภิกษุ ท. ! ก็อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้ว
ทำให้มากแล้วอย่างไรเล่า จึงทำสติปัญญานทั้ง ๔ ให้
บริบูรณ์ได้ ?

ภิกษุ ท. ! สมัยใด ภิกษุ

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว,
เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว;

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น,
เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น;

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อม
เฉพาะซึ่งกายทั้งปวง หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อม
เฉพาะซึ่งกายทั้งปวง หายใจออก”;

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำ
กายสังขารให้รับอยู่ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้ทำ
กายสังขารให้รับอยู่ หายใจออก”;

ภิกษุ ท. ! สมัยนั้น ภิกษุนั้นชื่อว่า เป็นผู้ตาม
เห็นกายในกายอยู่เป็นประจำ เป็นผู้มีความเพียรเผากิเลส
มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัสในโลก
ออกเสียได้.

ภิกษุ ท. ! เราย่อมกล่าวลมหายใจเข้าและ
ลมหายใจออก ว่าเป็นกายอย่างหนึ่ง ๆ ในบรรดากายทั้งหลาย.

ภิกษุ ท. ! เพราะเหตุนี้ในกรณีนี้ ภิกษุนั้น
ย่อมชื่อว่า เป็นผู้ตามเห็นกายในกายอยู่เป็นประจำ มีความ
เพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัส
ในโลกออกเสียได้.

ภิกษุ ท. ! สมัยใด ภิกษุ

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะ
ซึ่งปิติ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปิติ
หายใจออก”;

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะ
ซึ่งสุข หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข
หายใจออก”;

ข่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะ
ซึ่งจิตตสังขาร หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะ
ซึ่งจิตตสังขาร หายใจออก”;

ข่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำจิตตสังขาร
ให้รำงับอยู่ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้ทำจิตตสังขารให้
รำงับอยู่” หายใจออก”;

ภิกษุ ท. ! สมัยนั้น ภิกษุนั้นชื่อว่า เป็นผู้ตาม
เห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่เป็นประจำ เป็นผู้มีความ
เพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัส
ในโลกออกเสียได้.

ภิกษุ ท. ! เราย่อมกล่าวว่า การทำใจเป็น
อย่างดีถึงลมหายใจเข้า และลมหายใจออก ว่าเป็นเวทนา
อย่างหนึ่งในบรรดาเวทนาทั้งหลาย. ภิกษุ ท. ! เพราะ
เหตุนั้น ในกรณีนี้ ภิกษุนั้นข่อมชื่อว่าเป็นผู้ตามเห็นเวทนา
ในเวทนาทั้งหลายอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส มี
สัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้.

ภิกษุ ท. ! สมัยใด ภิกษุ

ข่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะ
ซึ่งจิต หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต
หายใจออก”;

ข่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้
ปราโมทย์ยังอยู่ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์
ยังอยู่ หายใจออก”;

ข่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้
ตั้งมั่นอยู่ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่
หายใจออก”;

ข่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้
ปล่อยอยู่ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยอยู่
หายใจออก”;

ภิกษุ ท. ! สมัยนั้น ภิกษุนั้นชื่อว่า เป็น
ผู้ตามเห็นจิตในจิต อยู่เป็นประจำ เป็นผู้มีความเพียร
เผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิญญาและโทมนัส
ในโลกออกเสียได้.

ภิกษุ ท. ! เราไม่กล่าวว่าอานาปานสติ เป็นสิ่ง
ที่มีได้แก่บุคคลผู้มีสติอันลึมหลแล้ว ผู้ไม่มีสัมปชัญญะ.

ภิกษุ ท. ! เพราะเหตุฉะนั้นในกรณีนี้ ภิกษุนั้น
ย่อมชื่อว่า เป็นผู้ตามเห็นจิตในจิตอยู่เป็นประจำ มีความ
เพียรเพากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิขมาและ
โทมนัสในโลกออกเสียได้.

ภิกษุ ท. ! สมัยใด ภิกษุ

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่ง
ความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้เห็น
ซึ่งความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ หายใจออก”;

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความ
จางคลายอยู่เป็นประจำ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้เห็น
ซึ่งความจางคลายอยู่เป็นประจำ หายใจออก”;

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความ
ดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้เห็น
ซึ่งความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ หายใจออก”;

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความ
สลัดคืนอยู่เป็นประจำ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้เห็น
ซึ่งความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ หายใจออก”;

ภิกษุ ท. ! สมัยนั้น ภิกษุนั้นชื่อว่า เป็นผู้ตามเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิขมาและโทมนัสในโลกออกเสียได้.

ภิกษุ ท. ! ภิกษุนั้น เป็นผู้เข้าไปฟังเฉพาะเป็นอย่างดีแล้ว เพราะเธอเห็นการละอภิขมาและโทมนัสทั้งหลายของเธอนั้นด้วยปัญญา.

ภิกษุ ท. ! เพราะเหตุนั้นในกรณีนี้ ภิกษุนั้นย่อมเชื่อว่าเป็นผู้ตามเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิขมาและโทมนัสในโลกออกเสียได้.

ภิกษุ ท. ! อานาปานสติ อำนวยคุณเจริญแล้ว ทำให้มากแล้วอย่างนี้แล ย่อมทำสติปัญฐานทั้ง ๔ ให้บริบูรณ์ได้.

สติปัญญาฐานบริบูรณ์ ย่อมทำโพชฌงค์ให้บริบูรณ์

ภิกษุ ท. ! ก็สติปัญญาทั้ง ๔ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้วอย่างไรเล่า จึงทำโพชฌงค์ทั้ง ๗ ให้บริบูรณ์ได้ ?

ภิกษุ ท. ! สมัยใด ภิกษุเป็นผู้ตามเห็นกายในกาย อยู่เป็นประจำก็ดี, เป็นผู้ตามเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย อยู่เป็นประจำก็ดี; เป็นผู้ตามเห็นจิตในจิต อยู่เป็นประจำก็ดี; เป็นผู้ตามเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย อยู่เป็นประจำก็ดี; มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้; สมัยนั้น สติที่ภิกษุเข้าไปตั้งไว้แล้ว ก็เป็นธรรมชาติไม่เสื่อมลง.

ภิกษุ ท. ! สมัยใด สติของภิกษุผู้เข้าไปตั้งไว้แล้ว เป็นธรรมชาติไม่เสื่อมลง, สมัยนั้น สติสัมโพชฌงค์ ก็เป็นอันว่าภิกษุนั้นปรารถแล้ว; สมัยนั้นภิกษุชื่อว่า ย่อมเจริญสติสัมโพชฌงค์; สมัยนั้นสติสัมโพชฌงค์ของ

ภิกษุ นั้น ชื่อว่าถึงความเต็มรอบแห่งการเจริญ; ภิกษุ นั้น เมื่อเป็น ผู้มีสติเช่นนั้นอยู่ ชื่อว่ายอมทำการเลือก ย่อมทำการเฟ้น ย่อมทำการใคร่ครวญซึ่งธรรมนั้นด้วยปัญญา.

ภิกษุ ท. ! สมัยใด ภิกษุเป็นผู้มีสติเช่นนั้นอยู่ ทำการเลือกเฟ้น ทำการใคร่ครวญซึ่งธรรมนั้นอยู่ด้วยปัญญา, สมัยนั้น **ชัมมวิยสัมโพชฌงค์** ก็เป็นอันว่าภิกษุ นั้นปรารภแล้ว; สมัยนั้น ภิกษุ นั้นชื่อว่า ย่อมเจริญชัมมวิยสัมโพชฌงค์; สมัยนั้น ชัมมวิยสัมโพชฌงค์ของภิกษุ นั้น ชื่อว่าถึงความเต็มรอบแห่งการเจริญ. ภิกษุ นั้น เมื่อเลือกเฟ้น ใคร่ครวญซึ่งธรรมนั้น ด้วยปัญญาอยู่ ความเพียรอันไม่ย่อหย่อน ก็ชื่อว่าเป็นธรรมอันภิกษุ นั้นปรารภแล้ว.

ภิกษุ ท. ! สมัยใด ความเพียรอันไม่ย่อหย่อน อัน ภิกษุ ผู้เลือกเฟ้น ใคร่ครวญธรรมด้วยปัญญาได้ปรารภแล้ว; สมัยนั้น **วิริยสัมโพชฌงค์** ก็เป็นอันว่าภิกษุ นั้นปรารภแล้ว; สมัยนั้น ภิกษุ นั้นชื่อว่ายอมเจริญวิริยสัมโพชฌงค์; สมัยนั้น วิริยสัมโพชฌงค์ของภิกษุ นั้น ชื่อว่าถึงความเต็มรอบแห่งการเจริญ. ภิกษุ นั้น เมื่อมีความเพียรอันปรารภแล้ว เช่นนั้น ปีติอันเป็นนิรามิส (ไม่อิงามิส) ก็เกิดขึ้น.

ภิกษุ ท. ! สมัยใด ปิติอันเป็นนิรามิส เกิดขึ้นแก่
 ภิกษุผู้มีความเพียรอันปรารถแล้ว; สมัยนั้นปิติสัมโพชฌงค์
 ก็เป็นอันว่าภิกษุนั้นปรารถแล้ว; สมัยนั้น ภิกษุนั้นชื่อว่า
 ย่อมเจริญปิติสัมโพชฌงค์; สมัยนั้นปิติสัมโพชฌงค์ของ
 ภิกษุนั้น ชื่อว่าถึงความเต็มรอบแห่งการเจริญ. ภิกษุนั้น
 เมื่อมีใจประกอบด้วยปิติ แม้กายก็รำงับ แม้จิตก็รำงับ.

ภิกษุ ท. ! สมัยใด ทั้งกายและทั้งจิตของ
 ภิกษุผู้มีใจประกอบด้วยปิติ ย่อมรำงับ; สมัยนั้น
 ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ก็เป็นอันว่าภิกษุนั้นปรารถแล้ว;
 สมัยนั้น ภิกษุนั้นชื่อว่าย่อมเจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์;
 สมัยนั้น ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ของภิกษุนั้น ชื่อว่าถึง
 ความเต็มรอบแห่งการเจริญ. ภิกษุนั้น เมื่อมีกายอันรำงับแล้ว
 มีความสุขอยู่ จิตย่อมตั้งมั่นเป็นสมาธิ.

ภิกษุ ท. ! สมัยใด จิตของภิกษุผู้มีกาย
 อันรำงับแล้วมีความสุขอยู่ ย่อมเป็นจิตตั้งมั่น; สมัยนั้น
 สมาธิสัมโพชฌงค์ ก็เป็นอันว่าภิกษุนั้นปรารถแล้ว; สมัยนั้น
 ภิกษุนั้นชื่อว่าย่อมเจริญสมาธิสัมโพชฌงค์; สมัยนั้น
 สมาธิสัมโพชฌงค์ของภิกษุนั้น ชื่อว่าถึงความเต็มรอบ

แห่งการเจริญ. ภิกษุ^๑นั้น ย่อมเป็นผู้เข้าไปเพ่งเฉพาะ
ซึ่งจิตอันตั้งมั่นแล้วอย่างนั้นเป็นอย่างดี.

ภิกษุ ท. ! สมัยใด ภิกษุเป็นผู้เข้าไปเพ่งเฉพาะ
ซึ่งจิตอันตั้งมั่นแล้วอย่างนั้น เป็นอย่างดี; สมัยนั้น
อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ก็เป็นอันว่าภิกษุ^๑นั้นปรารภแล้ว;
สมัยนั้น ภิกษุ^๑นั้นชื่อว่า ย่อมเจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์;
สมัยนั้น อุเบกขาสัมโพชฌงค์ของภิกษุ^๑นั้น ชื่อว่าถึงความ
เต็มรอบแห่งการเจริญ.

ภิกษุ ท. ! สติปัญฐานทั้ง ๔ อันบุคคลเจริญแล้ว
ทำให้มากแล้วอย่างนี้แล ย่อมทำโพชฌงค์ทั้ง ๗ ให้
บริบูรณ์ได้.

โพชฌงค์บริบูรณ์

ย่อมทำวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์

ภิกษุ ท. ! โพชฌงค์ทั้ง ๗ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้วอย่างไรเล่า จึงจะทำวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ได้ ?

ภิกษุ ท. ! ภิกษุในกรณีนี้ ย่อมเจริญ สติ-
สัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก อันอาศัยวิราคะ อันอาศัยนิโรธ
อันน้อมไปเพื่อโอสถัคคะ ;

ย่อมเจริญ ทัมมวิจยสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก
อันอาศัยวิราคะ (ความจางคลาย) อันอาศัยนิโรธ (ความดับ)
อันน้อมไปเพื่อโอสถัคคะ (ความสละ, ความปล่อย) ;

ย่อมเจริญ วิริยสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก
อันอาศัยวิราคะ อันอาศัยนิโรธ อันน้อมไปเพื่อโอสถัคคะ ;

ย่อมเจริญ ปีติสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก
อันอาศัยวิราคะ อันอาศัยนิโรธ อันน้อมไปเพื่อโอสถัคคะ ;

ย่อมเจริญ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก
อันอาศัยวิราคะ อันอาศัยนิโรธ อันน้อมไปเพื่อโอสถัคคะ;

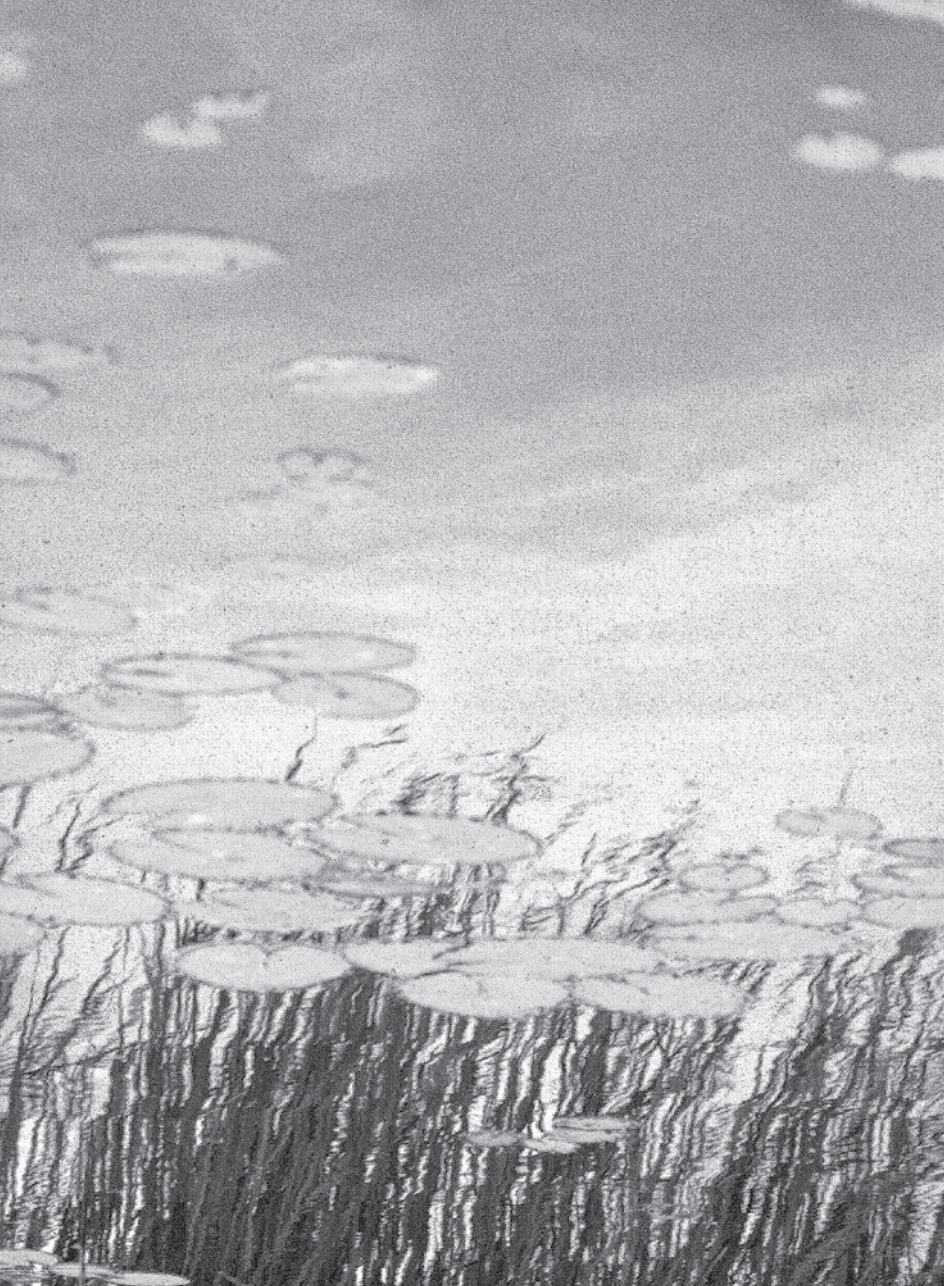
ย่อมเจริญ สมာธิสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก
อันอาศัยวิราคะ อันอาศัยนิโรธ อันน้อมไปเพื่อโอสถัคคะ;

ย่อมเจริญ อุเบกขาสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก
อันอาศัยวิราคะ อันอาศัยนิโรธ อันน้อมไปเพื่อโอสถัคคะ;

ภิกษุ ท. ! โพชฌงค์ทั้ง ๗ อันบุคคลเจริญแล้ว
ทำให้มากแล้วอย่างนี้แล ย่อมทำวิชชาและวิมุตติให้
บริบูรณ์ได้, ดังนี้.

ปฐมภิกขุสูตร มหาวาร. ตี. ๑๕/๔๒๔/๑๔๐๒ - ๑๔๐๓.

(หมายเหตุผู้รวบรวม พระสูตรที่ทรงคริสต์เหมือนกันกับพระสูตร
ข้างบนนี้ ยังมีอีกคือ ปฐมอนันตสูตร มหาวาร. ตี. ๑๕/๔๑๓-๔๒๓/๑๓๘๑ -
๑๓๘๘. ทุคิยานันตสูตร มหาวาร. ตี. ๑๕/๔๒๓-๔๒๔/๑๓๘๕ - ๑๔๐๑.
ทุคยภิกขุสูตร มหาวาร. ตี. ๑๕/๔๒๕/๑๔๐๔ - ๑๔๐๕.)



เจริญอานาปานสติ เป็นเหตุให้
สติปัฏฐาน ๔ – โพชฌงค์ ๗ – วิชชา
และวิมุตติบริบูรณ์
(อีกสูตรหนึ่ง)

ภิกษุ ท. ! เราเป็นผู้มั่นแล้วในข้อปฏิบัตินี้.
ภิกษุ ท. ! เราเป็นผู้มีจิตมั่นแล้วในข้อปฏิบัตินี้. ภิกษุ ท. !
เพราะฉะนั้นในเรื่องนี้ พวกเธอทั้งหลาย จงปรารถนาความ
เพียรให้ยิ่งกว่าประมาณ เพื่อถึงสิ่งที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุ
สิ่งที่ยังไม่บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งสิ่งที่ยังไม่ทำให้แจ้ง.
เราจักรอคอยพวกเธอทั้งหลายอยู่ ณ ที่นครสาวัตถินี แล
จนกว่าจะถึงวันท้ายแห่งฤดูฝนครบสี่เดือน เป็นฤดูที่
บานแห่งดอกโกมุท (เพ็ญเดือนสิบสอง).

พวกภิกษุเป็นพวกชาวชนบทได้ทราบข่าวนี้ ก็พากัน
หลังไหลไปสู่นครสาวัตถิ เพื่อเฝ้าเยี่ยมพระผู้มีพระภาคเจ้า.
ฝ่ายพระเถระผู้มีชื่อเสียงคนรู้จักมาก ซึ่งมีท่านพระสารีบุตร

พระมหาโมคคัลลานะ พระมหากัสสปะ พระมหากัจจายนะ
พระมหาโกฏฐิตะ พระมหากัปปินะ พระมหาจุนทะ
พระเรวตะ พระอานนท์ และพระเถระรูปอื่นอีกหลายท่าน
แบ่งกันเป็นพวก ๆ พากันสั่งสอน พร่ำชี้แจง พวกภิกษุใหม่ ๆ
อย่างเต็มที่: พวกละสิบริรูปบ้าง ยี่สิบริรูปบ้าง สามสิบริรูปบ้าง
สี่สิบริรูปบ้าง. ส่วนภิกษุใหม่ ๆ เหล่านั้น เมื่อได้รับคำสั่งสอน
ได้รับคำพร่ำชี้แจง ของพระเถระผู้มีชื่อเสียงทั้งหลายอยู่
ก็ย่อมรู้สึกฉวีเศษอันกว้างขวางอย่างอื่น ๆ ยิ่งกว่าแต่ก่อน.
จนกระทั่งถึงวันเพ็ญเดือนสิขสง.

ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้า จึงได้ตรัสกับภิกษุ
ทั้งหลายสืบไปว่า :

ภิกษุ ท. ! ภิกษุบริษัทนี้ ไม่เหลวไหลเลย.
ภิกษุ ท. ! ภิกษุบริษัทนี้ไม่เหลวไหลเลย. ภิกษุบริษัทนี้
ตั้งอยู่แล้วในธรรมที่เป็นสาระล้วน.

ภิกษุ ท. ! บริษัทเช่นใด มีรูปลักษณะที่น่าบูชา
น่าต้อนรับ นำรับทักษิณาทาน นำไหว้ เป็นเนื่อนานุญ
ชั้นดีเยี่ยมของโลก; หมู่ภิกษุนี้ ก็มีรูปลักษณะเช่นนั้น,
ภิกษุบริษัทนี้ ก็มีรูปลักษณะเช่นนั้น.

ภิกษุ ท.! บริษัทเช่นใด มีรูปลักษณะที่ทาน
อันบุคคลให้หน่อย แต่กลับมีผลมาก ทานที่ให้มาก ก็มีผล
มากทวียิ่งขึ้น; หมู่ภิกษุนี้ ก็มีรูปลักษณะเช่นนั้น, ภิกษุ
บริษัทนี้ ก็มีรูปลักษณะเช่นนั้น.

ภิกษุ ท.! บริษัทเช่นใด มีรูปลักษณะยากที่
ชาวโลกจะได้เห็น; หมู่ภิกษุนี้ ก็มีรูปลักษณะเช่นนั้น,
ภิกษุบริษัทนี้ ก็มีรูปลักษณะเช่นนั้น.

ภิกษุ ท.! บริษัทเช่นใด มีรูปลักษณะที่ควร
จะไปดูไปเห็น แม้จะต้องเดินลั่นหนทางนับด้วยโยชน์ ๆ
ถึงกับต้องเอาห่อสะเปียงไปด้วยก็ตาม; หมู่ภิกษุนี้ ก็มี
รูปลักษณะเช่นนั้น ภิกษุบริษัทนี้ ก็มีรูปลักษณะ
เช่นนั้น.

ภิกษุ ท.! ในหมู่ภิกษุนี้ มีพวกภิกษุซึ่งเป็น
พระอรหันต์ ผู้สิ้นอาสวะแล้ว ผู้อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว
มีกิจที่ควรทำได้ทำสำเร็จแล้ว มีภาระปลงลงได้แล้ว มี
ประโยชน์ของตนเองบรรลุแล้วโดยลำดับ มีสติปัญญา
ในภพสิ้นแล้ว หลุดพ้นแล้ว เพราะรู้ทั่วถึงโดยชอบ,
พวกภิกษุแม้เห็นปานนี้ ก็มีอยู่ในหมู่ภิกษุนี้.

ภิกษุ ท. ! ในหมู่ภิกษุนี้ มีพวกภิกษุซึ่งสิ้น
 สัญโญชน์เบื้องต่ำห้า เป็นโอบปาติกะแล้ว จักปรินิพพาน
 ในที่นั้น ไม่เวียนกลับมาจากโลกนั้น เป็นธรรมดา,
 พวกภิกษุแม่เห็นปานนี้ ก็มีอยู่ในหมู่ภิกษุนี้.

ภิกษุ ท. ! ในหมู่ภิกษุนี้ มีพวกภิกษุซึ่งสิ้น
 สัญโญชน์สาม และมีความเบาบางไปของราคะ โทสะ โมหะ
 เป็น สกทาคามี มาสู่เทวโลกอีกครั้งเดียวเท่านั้น แล้วจักกระทำ
 ที่สุดแห่งทุกข์ได้, พวกภิกษุแม่เห็นปานนี้ ก็มีอยู่ในหมู่ภิกษุนี้.

ภิกษุ ท. ! ในหมู่ภิกษุนี้ มีพวกภิกษุซึ่งสิ้น
 สัญโญชน์สาม เป็น โสตาบัน มีอันไม่ตกต่ำเป็นธรรมดา
 ผู้เที่ยงแท้ ผู้แน่ที่จะตรัสรู้ข้างหน้า, พวกภิกษุแม่เห็น
 ปานนี้ ก็มีอยู่ในหมู่ภิกษุนี้.

ภิกษุ ท. ! ในหมู่ภิกษุนี้ มีพวกภิกษุซึ่งประกอบ
 ความเพียรเป็นเครื่องต้องทำเนื่อง ๆ ในการอบรมสติปัญญาอัน
 สัมมปชานสี่, อิทธิบาทสี่, อินทรีย์ห้า, พละห้า, โพชฌงค์เจ็ด,
 อริยมรรคมีองค์แปด, เมตตา, กรุณา, มุทิตา, อุเบกขา,
 อสุภ, อนิจจสัญญา, และอานาปานสติ, พวกภิกษุแม่เห็น
 ปานนี้ก็มีอยู่ในหมู่ภิกษุนี้.

ภิกษุ ท. ! อานาปานสติสมาธินี้แล ซึ่งเมื่อ
บุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมทำสติปัฏฐานทั้ง ๔
ให้บริบูรณ์; สติปัฏฐานทั้ง ๔ อันบุคคลเจริญแล้ว
ทำให้มากแล้ว ย่อมทำโพชฌงค์ทั้ง ๗ ให้บริบูรณ์;
โพชฌงค์ทั้ง ๗ อันบุคคลเจริญแล้วทำให้มากแล้ว
ย่อมทำวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ได้.

สติปัญญาบรรณ เพราะอานาปานสติบรรณ

ภิกษุ ท. ! อานาปานสติอันบุคคลเจริญแล้ว
อย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงทำสติปัญญาทั้งสี่ให้
บรรณได้ ?

[หมวดกายนุปัสสนา]

ภิกษุ ท. ! สมัยใด ภิกษุ

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว,
เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว;

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น,
เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น;

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะ
ซึ่งกายทั้งปวง หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะ
ซึ่งกายทั้งปวง หายใจออก”;

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำกายสังขาร
ให้รับอยู่ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้ทำกายสังขารให้
รับอยู่ หายใจออก”;

ภิกษุ ท. ! สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าเป็นผู้ ตามเห็นกาย
ในกาย อยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ
มีสติ นำภิกขมาและโหมนัสในโลกรอกเสียบได้.

ภิกษุ ท. ! เราข่อมกล่าว ลมหายใจเข้าและลม
หายใจออก ว่าเป็นกายอันหนึ่ง ๆ ในกายทั้งหลาย. ภิกษุ ท. !
เพราะเหตุนี้ในเรื่องนี้ ภิกษุนั้นข่อมชื่อว่าเป็นผู้ตามเห็น
กายในกายอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ
มีสติ นำภิกขมาและโหมนัสในโลกรอกเสียบได้ ในสมัยนั้น.

[หมวดเวทนานุปัสสนา]

ภิกษุ ท. ! สมัยใด ภิกษุ

ข่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อม
เฉพาะซึ่งปิติ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่ง
ปิติ หายใจออก”;

ข่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะ
ซึ่งสุข หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข
หายใจออก”;

ขอม้ทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะ
ซึ่งจิตตสังขาร หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะ
ซึ่งจิตตสังขาร หายใจออก”;

ขอม้ทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำจิตตสังขาร
ให้ร่างกาย หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้ทำจิตตสังขารให้
ร่างกาย หายใจออก”;

ภิกษุ ท. ! สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าเป็นผู้ตามเห็น
เวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผา
กิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัสในโล
กออกเสียได้.

ภิกษุ ท. ! เราขอม้กล่าวการทำในใจเป็นอย่างดี
ต่อลมหายใจเข้าและลมหายใจออกทั้งหลายว่า เป็นเวทนา
อันหนึ่ง ๆ ในเวทนาทั้งหลาย. ภิกษุ ท. ! เพราะเหตุนั้น
ในเรื่องนี้ ภิกษุนั้น ขอม้ชื่อว่าเป็นผู้ตามเห็นเวทนาใน
เวทนาทั้งหลายอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส มี
สัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัสในโล
กออกเสียได้ ในสมัยนั้น.

[หมวดจิตตานุปัสสนา]

ภิกษุ ท. ! สมัยใด ภิกษุ ข่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต หายใจออก”;

ข่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่งอยู่ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่งอยู่ หายใจออก”;

ข่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ หายใจออก”;

ข่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยอยู่ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยอยู่ หายใจออก”;

ภิกษุ ท. ! สมัยนั้น ภิกษุเชื่อว่าเป็นผู้ตามเห็นจิตในจิตอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้.

ภิกษุ ท. ! เราไม่กล่าวอานาปานสติ ว่าเป็นสิ่งที่มิได้แก่บุคคลผู้มีสติอันเสื่อมหลงแล้ว ไม่มีสัมปชัญญะ.

ภิกษุ ท. ! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ภิกษุนั้น ย่อม
ชื่อว่าเป็นผู้ตามเห็นจิตในจิตอยู่เป็นประจำ มีความเพียร
เผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัส
ในโลกออกเสียได้ ในสมัยนั้น.

[หมวดกรรมมานุปัสสนา]

ภิกษุ ท. ! สมัยใด ภิกษุ

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความ
ไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่ง
ความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ หายใจออก”;

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความ
จางคลายอยู่เป็นประจำ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่ง
ความจางคลายอยู่เป็นประจำ หายใจออก”;

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความ
ดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้เห็น
ซึ่งความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ หายใจออก”;

ข่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความ
สลัดคตินอยู่เป็นประจำ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้เห็น
ซึ่งความสลัดคตินอยู่เป็นประจำ หายใจออก”;

ภิกษุ ท. ! สมัยนั้น ภิกษุเชื่อว่าเป็นผู้ตามเห็น
ธรรมในธรรมทั้งหลาย อยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผา
กิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัสในโลก
ออกเสียได้.

ภิกษุ ท. ! ภิกษุนั้น เป็นผู้เข้าไปฟังเฉพาะเป็น
อย่างดีแล้ว เพราะเธอเห็นการละอภิชฌาและโทมนัส
ทั้งหลายของเธอนั้นด้วยปัญญา. ภิกษุ ท. ! เพราะเหตุนี้
ในเรื่องนี้ ภิกษุนั้นข่อมเชื่อว่าเป็นผู้ตามเห็นธรรมในธรรม
ทั้งหลายอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ
มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้ ในสมัยนั้น.

ภิกษุ ท. ! อานาปานสติอันบุคคลเจริญแล้ว
อย่างนี้ ทำให้มากแล้วอย่างนี้แล ชื่อว่าทำสติปัฏฐานทั้งสี่
ให้บริบูรณ์ได้.



โพชฌงค์บริบูรณ์ เพราะสติปัญญาบริบูรณ์

ภิกษุ ท. ! สติปัญญาทั้งสี่ อันบุคคลเจริญแล้ว
อย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงทำโพชฌงค์ทั้งเจ็ดให้
บริบูรณ์ได้ ?

[โพชฌงค์เจ็ด หมวดกายานุปัสสนา]

ภิกษุ ท. ! สมัยใด ภิกษุเป็นผู้ตามเห็นภายใน
กาย อยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ
มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้, สมัยนั้น
สติของภิกษุผู้เข้าไปตั้งไว้แล้วก็^๑เป็นธรรมชาติไม่เสื่อมลง.

ภิกษุ ท. ! สมัยใด สติของภิกษุผู้เข้าไปตั้งไว้
แล้ว เป็นธรรมชาติไม่เสื่อมลง, สมัยนั้น สติสัมโพชฌงค์
ก็เป็นอันว่าภิกษุนั้นปรารภแล้ว, สมัยนั้นภิกษุชื่อว่าข่อม
เจริญสติสัมโพชฌงค์, สมัยนั้นสติสัมโพชฌงค์ของภิกษุ
ชื่อว่าถึงความเต็มรอบแห่งการเจริญ.

ภิกษุ^๑นั้น เมื่อเป็นผู้มีสติเช่น^๒นั้นอยู่ ย่อมทำการเลือก ย่อมทำการเฟ้น ย่อมทำการใคร่ครวญ ซึ่งธรรม^๓นั้นด้วยปัญญา. ภิกษุ ท. ! สมัยใดภิกษุเป็นผู้มีสติเช่น^๒นั้นอยู่ ทำการเลือกเฟ้น ใคร่ครวญธรรม^๓นั้นอยู่ด้วยปัญญา, สมัย^๔นั้น รัชมวิจัยสัมโพชฌงค์ ก็เป็นอันว่าภิกษุ^๑นั้นปรารภแล้ว, สมัย^๕นั้นภิกษุ^๑ชื่อว่าย่อมเจริญรัชมวิจัยสัมโพชฌงค์, สมัย^๖นั้นรัชมวิจัยสัมโพชฌงค์ของภิกษุ^๑ชื่อว่าถึงความเต็มรอบแห่งการเจริญ.

ภิกษุ^๑นั้น เมื่อเลือกเฟ้น ใคร่ครวญอยู่ซึ่งธรรม^๓นั้นด้วยปัญญา ความเพียรอันไม่ย่อหย่อน ^๗ชื่อว่า^๘เป็นธรรมอันภิกษุ^๑นั้นปรารภแล้ว. ภิกษุ ท. ! สมัยใด ความเพียรไม่ย่อหย่อนอันภิกษุ^๑ผู้เลือกเฟ้น ใคร่ครวญในธรรม^๓นั้นด้วยปัญญา, สมัย^๙นั้น วิริยสัมโพชฌงค์ ก็เป็นอันว่าภิกษุ^๑นั้นปรารภแล้ว สมัย^{๑๐}นั้นภิกษุ^๑ชื่อว่าย่อมเจริญวิริยสัมโพชฌงค์, สมัย^{๑๑}นั้นวิริยสัมโพชฌงค์ของภิกษุ^๑ชื่อว่าถึงความเต็มรอบแห่งการเจริญ.

ภิกษุ^๑นั้น เมื่อมีความเพียรอันปรารภแล้ว ปีติอันเป็นนิรามิสก์เกิดขึ้น. ภิกษุ ท. ! สมัยใด ปีติอันเป็น

นิรามิส เกิดขึ้นแก่ภิกษุผู้มีความเพียรอันปรารภแล้ว, สมัยนั้น ปิติสัมโพชฌงค์ ก็เป็นอันว่าภิกษุนั้นปรารภแล้ว, สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าย่อมเจริญปิติสัมโพชฌงค์, สมัยนั้นปิติสัมโพชฌงค์ของภิกษุ ชื่อว่าถึงความเต็มรอบแห่งการเจริญ.

ภิกษุนั้น เมื่อมีใจประกอบด้วยปีติ แม้กายก็รำงับ แม้จิตก็รำงับ. ภิกษุ ท. ! สมัยใด ทั้งกายและทั้งจิตของภิกษุผู้มีใจประกอบด้วยปีติ ย่อมรำงับ, สมัยนั้น ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ก็เป็นอันว่าภิกษุนั้นปรารภแล้ว, สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าย่อมเจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์, สมัยนั้นปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ของภิกษุชื่อว่าถึงความเต็มรอบแห่งการเจริญ.

ภิกษุนั้น เมื่อมีกายอันรำงับแล้ว มีความสุขอยู่ จิตย่อมตั้งมั่น. ภิกษุ ท. ! สมัยใด จิตของภิกษุผู้มีกายอันรำงับแล้ว มีความสุขอยู่ ย่อมตั้งมั่น. สมัยนั้น สมာธิสัมโพชฌงค์ ก็เป็นอันว่าภิกษุนั้นปรารภแล้ว, สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าย่อมเจริญสมာธิสัมโพชฌงค์, สมัยนั้นสมာธิสัมโพชฌงค์ของภิกษุ ชื่อว่าถึงความเต็มรอบแห่งการเจริญ. ภิกษุนั้น ย่อมเป็นผู้เข้าไปเพ่งเฉพาะซึ่งจิตอันตั้งมั่นแล้วอย่างนั้นเป็นอย่างดี.

ภิกษุ ท. ! สมัยใด ภิกษุเป็นผู้เข้าไปเพ่งเฉพา
ซึ่งจิตอันตั้งมั่นแล้วอย่างนั้น เป็นอย่างดี, สมัยนั้น
อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ก็เป็นอันว่าภิกษุนั้นปรารถแล้ว,
สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าข่อมเจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์
สมัยนั้นอุเบกขาสัมโพชฌงค์ของภิกษุ ชื่อว่าถึงความ
เต็มรอบแห่งการเจริญ.

[โพชฌงค์เจ็ด หมวดเวทนานุปัสสนา]

ภิกษุ ท. ! สมัยใด ภิกษุเป็นผู้ตามเห็นเวทนาใน
เวทนาทั้งหลาย อยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส
มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออก
เสียได้, สมัยนั้น สติของภิกษุผู้เข้าไปตั้งไว้แล้ว ก็เป็น
ธรรมชาติไม่เสื่อมลง. ภิกษุ ท. ! สมัยใด สติของภิกษุผู้เข้าไป
ตั้งไว้แล้ว เป็นธรรมชาติไม่เสื่อมลง, สมัยนั้น สติสัมโพชฌงค์
ก็เป็นอันว่าภิกษุนั้นปรารถแล้ว, สมัยนั้นภิกษุชื่อว่าข่อม
เจริญสติสัมโพชฌงค์, สมัยนั้นสติสัมโพชฌงค์ของภิกษุ
ชื่อว่าถึงความเต็มรอบแห่งการเจริญ.

ภิกษุนั้น เมื่อเป็นผู้มีสติเช่นนั้นอยู่ ย่อมทำการเลือก
ย่อมทำการเพิน ย่อมทำการใคร่ครวญ ซึ่งธรรมนั้นด้วยปัญญา
(ต่อไปนี้มีข้อความอย่างเดียวกันกับในโพชฌงค์เจ็ด หมวด
กายนุปัสสนา จนจบหมวด).

[โพชฌงค์เจ็ด หมวดจิตตานุปัสสนา]

ภิกษุ ท. ! สมัยใด ภิกษุเป็นผู้ตามเห็นจิตในจิต
อยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ
นำอภิขมาและโทมนัสในโลกออกเสียได้, สมัยนั้น สติ
ของภิกษุผู้เข้าไปตั้งไว้แล้ว ก็เป็นธรรมชาติไม่เสื่อมหลง.

ภิกษุ ท. ! สมัยใด สติของภิกษุผู้เข้าไปตั้งไว้
แล้ว เป็นธรรมชาติไม่เสื่อมหลง สมัยนั้น สติสัมโพชฌงค์
ก็เป็นอันว่าภิกษุนั้นปรารถแล้ว, สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าย่อม
เจริญสติสัมโพชฌงค์, สมัยนั้นสติสัมโพชฌงค์ของภิกษุ
ชื่อว่าถึงความเต็มรอบแห่งการเจริญ

ภิกษุนั้น เมื่อเป็นผู้มีสติเช่นนั้นอยู่ ย่อมทำการเลือก
ย่อมทำการเพิน ย่อมทำการใคร่ครวญ ซึ่งธรรมนั้นด้วยปัญญา
(ต่อไปนี้มีข้อความอย่างเดียวกันกับในโพชฌงค์เจ็ด หมวด
กายนุปัสสนา จนจบหมวด).

[โพชนงค์เจ็ด หมวดธัมมานุปัสสนา]

ภิกษุ ท. ! สมัยใด ภิกษุเป็นผู้ตามเห็นธรรม
 ในธรรมทั้งหลาย อยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส มี
 สัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกลอกเสียบได้,
 สมัยนั้น สติของภิกษุผู้เข้าไปตั้งไว้แล้ว ก็เป็นธรรมชาติ
 ไม่ลี้มหลง. ภิกษุ ท. ! สมัยใด สติของภิกษุผู้เข้าไปตั้งไว้แล้ว
 เป็นธรรมชาติไม่ลี้มหลง, สมัยนั้น สติสัมโพชนงค์
 ก็เป็นอันว่าภิกษุนั้นปรารถแล้ว, สมัยนั้นภิกษุชื่อว่ายอม
 เจริญสติสัมโพชนงค์, สมัยนั้นสติสัมโพชนงค์ของภิกษุ
 ชื่อว่าถึงความเต็มรอบแห่งการเจริญ. ภิกษุนั้น เมื่อเป็นผู้มี
 สติเช่นนั้นอยู่ ย่อมทำการเลือก ย่อมทำการเฟ้น ย่อมทำการ
 ไคร่ครวญ ซึ่งธรรมนั้นด้วยปัญญา (ต่อไปนี้ มีข้อความอย่าง
 เดียวกันกับในโพชนงค์เจ็ด หมวดกายนุปัสสนา จนจบหมวด).

ภิกษุ ท. ! สติปฏฐานทั้งสี่ อันบุคคลเจริญแล้ว
 อย่างนี้ ทำให้มากแล้ว อย่างนี้แล ชื่อว่าทำโพชนงค์ทั้งเจ็ด
 ให้บริบูรณ์ได้.

วิชาและวิมุตติบริบูรณ์ เพราะโพชฌงค์บริบูรณ์

ภิกษุ ท. ! โพชฌงค์ทั้งเจ็ด อันบุคคลเจริญแล้ว
อย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงทำวิชาและวิมุตติให้
บริบูรณ์ได้ ?

ภิกษุ ท. ! ภิกษุในกรณีนี้ ย่อมเจริญสติสัมโพชฌงค์
อันอาศัยวิเวก อันอาศัยวิราคะ (ความจางคลาย) อันอาศัยนิโรธ
(ความดับ) อันน้อมไปเพื่อไวสลักคะ (ความสละ, ความปล่อย);

ย่อมเจริญ รั้มมวิจยสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก
อันอาศัยวิราคะ อันอาศัยนิโรธ อันน้อมไปเพื่อไวสลักคะ;

ย่อมเจริญ วิริยสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก
อันอาศัยวิราคะ อันอาศัยนิโรธ อันน้อมไปเพื่อไวสลักคะ;

ย่อมเจริญ ปีติสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก
อันอาศัยวิราคะ อันอาศัยนิโรธ อันน้อมไปเพื่อไวสลักคะ;

ย่อมเจริญ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก
อันอาศัยวิราคะ อันอาศัยนิโรธ อันน้อมไปเพื่อไวสลักคะ;

ข่อมเจริญ สมาธิสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก
อันอาศัยวิราคะ อันอาศัยนิโรธ อันน้อมไปเพื่อโอสถสักกะ;

ข่อมเจริญ อุเบกขาสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก
อันอาศัยวิราคะ อันอาศัยนิโรธ อันน้อมไปเพื่อโอสถสักกะ.

ภิกษุ ท. ! โพชฌงค์ทั้งเจ็ด อันบุคคลเจริญแล้ว
อย่างนี้ ทำให้มากแล้วอย่างนี้แล ชื่อว่าทำวิชาและวิมุติ
ให้บริบูรณ์ได้, ดังนี้.

การเจริญอานาปานสติ

(ตามนัยแห่งมหาสติปัฏฐานสูตร)

ภิกษุ ท. ! ภิกษุเป็นผู้มีปกติพิจารณาเห็นกาย
ในกายอยู่นั้น เป็นอย่างไรเล่า ?

ภิกษุ ท. ! ในกรณีนี้ ภิกษุไปแล้วสู่ป่า หรือ
โคนไม้ หรือเรือนว่างก็ตาม, ย่อมนั่งคู้ขาเข้ามาโดยรอบ
(ขัดสมาธิ) ตั้งกายตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า, เธอเป็นผู้มีสติ
หายใจเข้า มีสติหายใจออก (๑) เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัด
ว่าเราหายใจเข้ายาว, หรือเมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเรา
หายใจออกยาว; หรือว่า (๒) เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า
เราหายใจเข้าสั้น, หรือเมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเรา
หายใจออกสั้น, (๓) เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า
เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง จักหายใจเข้า,
เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง จักหายใจออก,
(๔) เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า เราทำกายสังขารให้
รำงับอยู่ จักหายใจเข้า, เราทำกายสังขารให้รำงับอยู่
จักหายใจออก, เช่นเดียวกับนายช่างกลึงหรือลูกมือของ

นายช่างกลึงผู้ชำนาญ เมื่อเขาชักเชือกกลึงยาว ก็รู้ซัดว่าเรา
ชักเชือกกลึงยาว, เมื่อชักเชือกกลึงสั้น ก็รู้ซัดว่าเราชักเชือก
กลึงสั้น, ฉันทใดก็ฉันทนั้น.

ด้วยอาการอย่างนี้แล ที่ภิกษุเป็นผู้มีปกติพิจารณา
เห็นกาย ในกายอันเป็นภายใน (คือของตน) อยู่ บ้าง, ในกาย
อันเป็นภายนอก (คือของผู้อื่น) อยู่ บ้าง, ในกายทั้งภายใน
และภายนอกอยู่ บ้าง; และเป็นผู้มีปกติพิจารณาเห็นธรรม
อันเป็นเหตุเกิดขึ้น (แห่งกาย) ในกาย (นี้) อยู่ บ้าง, เห็นธรรม
เป็นเหตุเสื่อมไป (แห่งกาย) ในกาย (นี้) อยู่ บ้าง, เห็นทั้งธรรม
เป็นเหตุเกิดขึ้นและเสื่อมไป (แห่งกาย) ในกาย (นี้) อยู่ บ้าง,
ก็แหละ สติ (คือความระลึก) ว่า “กายมีอยู่” ดังนี้ของเธอนั้น
เป็นสติที่เธอดำรงไว้เพียงเพื่อความรู้ เพียงเพื่ออาศัยระลึก,
ที่แท้เธอเป็นผู้ที่ค้นหาและทวิฏฐิอาศัยไม่ได้ และเธอ
ไม่ยึดมั่นอะไร ๆ ในโลกนี้.

ภิกษุ ท. ! ภิกษุชื่อว่าเป็นผู้มีปกติพิจารณา
เห็นกายในกายอยู่ แม้ด้วยอาการอย่างนี้.

เมื่อเจริญอานาปานสติ ก็ชื่อว่าเจริญกายคตาสติ

ภิกษุ ท. ! ในกรณีนี้ ภิกษุไปแล้วสู่ป่าหรือโคนไม้ หรือเรือนว่างก็ตาม นั่งคู้ขาเข้ามาโดยรอบ ตั้งกายตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า เชนั้น มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก:

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว,
เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว;

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น,
เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำกายสังขารให้รำงับอยู่ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้ทำกายสังขารให้รำงับอยู่ หายใจออก”;

เมื่อภิกษุนั้นเป็นผู้ไม่ประมาท มีความเพียร มีตน
ส่งไปแล้วในการทำเช่นนั้นอยู่ ย่อมละความระลึกและ
ความคำริอันอาศัยเรือนเสียได้

เพราะละความระลึกและความคำรินั้นได้ จิตของเธอ
ก็ตั้งอยู่ด้วยดี สงบรับบอยู่ด้วยดี เป็นธรรมเอกศุคมีขึ้น
เป็นสมาธิอยู่ในภายในนั้นเทียว.

ภิกษุ ท. ! แม้อย่างนี้ ภิกษุนั้นก็ชื่อว่า
เจริญกายคตาสติ

อานาปานสติ เป็นเหตุให้ถึงซึ่งนิพพาน

ภิกษุ ท. ! ธรรมอย่างหนึ่ง อันบุคคลเจริญแล้ว
กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความหน่ายโดย
ส่วนเดียว เพื่อคลายกำหนด เพื่อความดับ เพื่อความสงบ
เพื่อความรู้อย่างยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน

ธรรมอย่างหนึ่งคืออะไร ?

คือ... อานาปานสติ ...

ภิกษุ ท. ! ธรรมอย่างหนึ่งนี้แล อันบุคคลเจริญ
แล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความหน่ายโดย
ส่วนเดียว เพื่อคลายกำหนด เพื่อความดับ เพื่อความสงบ
เพื่อความรู้อย่างยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน.

อานาปานสติสมาธิ เป็นเหตุให้ละสังโยชน์ได้

ภิกษุ ท. ! อานาปานสติสมาธิ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว เป็นไปเพื่อการละสังโยชน์ทั้งหลาย.

ภิกษุ ท. ! อานาปานสติสมาธิ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว อย่างไรเล่า จึงเป็นไปเพื่อการละสังโยชน์ทั้งหลาย ?

ภิกษุ ท. ! ในกรณีนี้ ภิกษุไปแล้วสู่ป่า หรือโคนไม้ หรือเรือนว่างก็ตาม นั่งคู้ขาเข้ามาโดยรอบ ตั้งกายตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า เชนั้น มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก :

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว,
เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว;

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น,
เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น;

(แต่นี้ได้ตรัสไว้อย่างเดียวกัน ซึ่งเหมือนในหน้า ๑ - ๔
ทุกประการ).

ภิกษุ ท. ! อานาปานสติสมาธิ อันบุคคลเจริญแล้ว
ทำให้มากแล้ว อย่างนี้แล ย่อมเป็นไปเพื่อการละสัญญาชนันท์
ทั้งหลาย.

สังโยชนสูตร มหาวาร. ส. ๑๕/๔๒๖ - ๔๒๗/๑๔๐๖ - ๑๔๐๗.

อานาปานสติสมาธิ สามารถกำจัดเสียได้ซึ่งอนุสัย

ภิกษุ ท. ! อานาปานสติสมาธิ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อการกำจัดเสียซึ่งอนุสัย.

ภิกษุ ท. ! อานาปานสติสมาธิ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว อย่างไรเล่า จึงเป็นไปเพื่อการกำจัดเสียซึ่งอนุสัย ?

ภิกษุ ท. ! ในกรณีนี้ ภิกษุไปแล้วสู่ป่า หรือโคนไม้ หรือเรือนว่างก็ตาม นั่งคู้ขาเข้ามาโดยรอบ ตั้งกายตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า เชนั้น มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก :

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว,
เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว;

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น,
เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น;

(แต่นี้ได้ตรัสไว้อย่างเดียวกัน ซึ่งเหมือนในหน้า ๑ - ๔
ทุกประการ).

ภิกษุ ท. ! อานาปานสติสมาธิ อันบุคคลเจริญแล้ว
ทำให้มากแล้ว อย่างนี้แล ย่อมเป็นไปเพื่อการกำจัดเสีย
ซึ่งอนุสัย.

อนุสยสูตร มหาวาร. ตี. ๑๕/๔๒๖/๑๔๐๘.

อานาปานสติสมาธิ เป็นเหตุให้รอบรู้ซึ่งทางไกล (อวิชชา)

ภิกษุ ท. ! อานาปานสติสมาธิ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความรอบรู้ซึ่งทางไกล (อวิชชา).

ภิกษุ ท. ! อานาปานสติสมาธิ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว อย่างไรเล่า จึงเป็นไปเพื่อความรอบรู้ทางไกล (อวิชชา) ?

ภิกษุ ท. ! ในกรณีนี้ ภิกษุไปแล้วสู่ป่า หรือโคนไม้ หรือเรือนว่างก็ตาม นั่งอุ้ขาเข้ามาโดยรอบ ตั้งกายตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า เชนั้น มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก :

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว,
เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว;

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น,
เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น;

(แต่นี้ได้ตรัสไว้อย่างเดียวกัน ซึ่งเหมือนในหน้า ๑ - ๔
ทุกประการ).

ภิกษุ ท. ! อานาปานสติสมาธิ อันบุคคลเจริญแล้ว
ทำให้มากแล้ว อย่างนี้แล ย่อมเป็นไปเพื่อความรอบรู้
ทางไกล (อวิชชา).

อรรถานสูตร มหาวาร. ส. ๑๕/๔๒๖/๑๔๐๕.

อานาปานสติสมาธิ เป็นเหตุให้สิ้นอาสวะ

ภิกษุ ท. ! อานาปานสติสมาธิ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย

ภิกษุ ท. ! อานาปานสติสมาธิ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว อย่างไรเล่า จึงเป็นไปเพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย ?

ภิกษุ ท. ! ในกรณีนี้ ภิกษุไปแล้วสู่ป่า หรือ โคนไม้ หรือเรือนว่างก็ตาม นั่งคู้ขาเข้ามาโดยรอบ ตั้งกายตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า เอนั้น มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก :

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว,
เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว;

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น,
เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น;

(แต่นี้ได้ตรัสไว้อย่างเดียวกัน ซึ่งเหมือนในหน้า ๑ - ๔
ทุกประการ).

ภิกษุ ท. ! อานาปานสติสมาธิ อันบุคคลเจริญแล้ว
ทำให้มากแล้ว อย่างนี้แล ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นไป
แห่งอาสวะทั้งหลาย.

แบบการเจริญอานาปานสติที่มีผลมาก (แบบที่หนึ่ง)

ภิกษุ ท. ! **ธรรมอันเอก** อันบุคคลเจริญ กระทำ ให้มากแล้ว ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่ ธรรมอันเอกนั้น คืออะไรเล่า ?

คือ อานาปานสติ

ภิกษุ ท. ! อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้วอย่างไร กระทำให้มากแล้วอย่างไร จึงมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่ ?

ภิกษุ ท. ! ในกรณีนี้ ภิกษุ ไปแล้วสู่ป่า หรือโคนไม้ หรือเรือนว่างก็ตาม นั่งคู้ขาเข้ามาโดยรอบ ตั้งกายตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า เชนั้น มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก :

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว,
เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว;

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น,
เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น;

อานาปานสติ ๕๕

(แต่นี้ได้ตรัสไว้อย่างเดียวกัน ซึ่งเหมือนในหน้า ๑ - ๔
ทุกประการ).

ภิกษุ ท. ! อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้ว
กระทำให้มากแล้ว อย่างนี้แล ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่.

เอกธรรมสูตร มหาวาร. สํ. ๑๕/๓๕๔/๑๓๐๕ - ๑๓๐๖.

เจริญอานาปานสติ

มีอานิสงส์เป็นเอกประการ

ภิกษุ ท. ! อานาปานสติสมาธิ อันบุคคลเจริญ
กระทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่ ก็
อานาปานสติสมาธิ อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มาก
แล้วอย่างไร จึงมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่ ?

ภิกษุ ท. ! ในกรณีนี้ ภิกษุไปแล้วสู่ป่าหรือโคนไม้
หรือเรือนว่างก็ตาม นั่งคู้ขาเข้ามาโดยรอบ ตั้งกายตรง ดำรง
สติเฉพาะหน้า เชนั้น มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก :

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว,
เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว;

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น,
เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น;

(แต่นี้ได้ตรัสไว้อย่างเดียวกัน ซึ่งเหมือนในหน้า ๑ - ๔
ทุกประการ).

ภิกษุ ท. ! อานาปานสติสมาธิ อันบุคคลเจริญแล้ว
กระทำให้มากแล้ว อย่างนี้แล ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่.

จิตหลุดพ้นจากอาสวะ

ภิกษุ ท. ! แม้เราเอง เมื่อยังไม่ตรัสรู้ ก่อนการตรัสรู้ ยังเป็นโพธิสัตว์อยู่ ย่อมอยู่ด้วยวิหารธรรมนี้เป็นอันมาก. ภิกษุ ท. ! เมื่อเราอยู่ด้วยวิหารธรรมนี้เป็นอันมาก กายก็ไม่ลำบาก ตาก็ไม่ลำบาก และจิตของเรา ก็หลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย เพราะไม่ถื่อมั่นด้วยอุปาทาน.

ภิกษุ ท. ! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ถ้าภิกษุปรารภว่า “กายของเราไม่เพียงลำบาก ตาของเราไม่เพียงลำบาก และจิตของเราเพียงหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย เพราะไม่ถื่อมั่นด้วยอุปาทาน” ดังนี้แล้วไซ้;

อานาปานสติสมาธินี้แหละ อันภิกษุนั้นพึงทำให้
ในใจให้เป็นอย่างดี.

ละความดำริอันอาศัยเรือน

ภิกษุ ท. ! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ถ้าภิกษุปรารภว่า “ความระลึกและดำริอันอาศัยเรือนเหล่านี้ของเรา มีความระลึกและความดำริเหล่านั้นพึงสิ้นไป” ดังนี้แล้วไซ้;

อานาปานสติสมาธินี้แหละ อันภิกษุนั้นพึงทำไว้ในใจให้เป็นอย่างดี.

ควบคุมความรู้สึกเกี่ยวกับความไม่ปฏิบัติ

ภิกษุ ท.! เพราะเหตุฉะนั้นในเรื่องนี้ ถ้าภิกษุปรารถนาว่า “เราพึงเป็นผู้มีสัญญาว่า ปฏิบัติในสิ่งที่ไม่ปฏิบัติอยู่เถิด” ดังนี้แล้วไซ้;

อานาปานสติสมาธินี้แหละ อันภิกษุนั้นพึงทำไว้ในใจให้เป็นอย่างดี.

ภิกษุ ท.! เพราะเหตุฉะนั้นในเรื่องนี้ ถ้าภิกษุปรารถนาว่า “เราพึงเป็นผู้มีสัญญาว่า ไม่ปฏิบัติในสิ่งที่ปฏิบัติอยู่เถิด” ดังนี้แล้วไซ้;

อานาปานสติสมาธินี้แหละ อันภิกษุนั้นพึงทำไว้ในใจให้เป็น อย่างดี.

ภิกษุ ท.! เพราะเหตุฉะนั้นในเรื่องนี้ ถ้าภิกษุปรารถนาว่า “เราพึงเป็นผู้มีสัญญาว่า ปฏิบัติทั้งในสิ่งที่ไม่ปฏิบัติ และทั้งในสิ่งที่ปฏิบัติอยู่เถิด” ดังนี้แล้วไซ้;

อานาปานสติสมาธินี้แหละ อันภิกษุนั้นพึงทำให้
ในใจให้เป็นอย่างดี.

ภิกษุ ท. ! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ถ้าภิกษุ
ปรารธนาว่า “เราพึงเป็นผู้มีสติญาณว่า ไม่ปฏิบัติทั้งใน
สิ่งที่ปฏิบัติและในสิ่งไม่ปฏิบัติอยู่เถิด” ดังนี้แล้วไซ้;

อานาปานสติสมาธินี้แหละ อันภิกษุนั้นพึงทำให้
ในใจให้เป็นอย่างดี.

ภิกษุ ท. ! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ถ้าภิกษุปรารธนา
ว่า “เราพึงเป็นผู้เว้นขาดจากความรู้สึกว่าปฏิบัติ และ
ความรู้สึกว่าไม่เป็นปฏิบัติทั้ง ๒ อย่าง เสียโดยเด็ดขาดแล้ว
เป็นผู้อยู่อุเบกขามีสติสัมปชัญญะอยู่เถิด” ดังนี้แล้วไซ้;

อานาปานสติสมาธินี้แหละ อันภิกษุนั้นพึงทำให้
ในใจให้เป็นอย่างดี.

เป็นเหตุให้ได้สมาธิในระดับรูปสัญญาทั้งสิ้น

ภิกษุ ท. ! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ถ้าภิกษุ
ปรารธนาว่า “เราพึงเป็นผู้สังคจากามทั้งหลาย สังค

จากอกุศลกรรมทั้งหลาย เข้าถึง**ปฐมฌาน**อันมีวิตกวิจารณ์
มีปีติและสุข อันเกิดจากวิเวกแล้วแลอยู่เถิด” ดังนี้แล้วไซ้;
อานาปานสตินี้แหละ อันภิกษุนั้นพึงทำไว้ในใจ
ให้เป็นอย่างดี.

ภิกษุ ท.! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ถ้าภิกษุ
ปรารถนาว่า “เพราะวิตกวิจารณ์ระงับไป เราพึงเข้าถึง
ทุติยฌาน อันเป็นเครื่องผ่อนคลายแห่งจิตในภายใน เพราะ
กรรมอันเอกคือ สมาธิ ผุดมีขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีปีติ
และสุข อันเกิดจากสมาธิแล้วแลอยู่เถิด” ดังนี้แล้วไซ้;
อานาปานสตินี้แหละ อันภิกษุนั้นพึงทำไว้ในใจ
ให้เป็นอย่างดี.

ภิกษุ ท.! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ถ้าภิกษุ
ปรารถนาว่า “เพราะความจางคลายไปแห่งปีติ เราพึงเป็น
ผู้อยู่อุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย ชนิด
ที่พระอรียเจ้ากล่าวไว้ ผู้เป็นผู้อยู่อุเบกขา มีสติ มีการ
อยู่เป็นสุข, เข้าถึง **ตติยฌาน** แล้วแลอยู่เถิด” ดังนี้แล้วไซ้;
อานาปานสติสมาธินี้แหละ อันภิกษุนั้นพึงทำไว้
ในใจให้เป็นอย่างดี.

ภิกษุ ท.! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ถ้าภิกษุ
ปรารธนาว่า “เพราะละสุขและทุกข์เสียได้ เพราะความ
ดับไปแห่งโสมนัสและโทมนัสในกาลก่อน เราพึงเข้าถึง
จตุตถฌาน อันไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีแต่ความบริสุทธิ์
แห่งสติ เพราะอุเบกขาแล้วแลอยู่เถิด” ดังนี้แล้วไซ้;
อานาปานสติสมาธินี้แหละ อันภิกษุนั้นพึงทำให้
ในใจให้เป็นอย่างดี.

เป็นเหตุให้ได้สมาธิในระดับอรุปลัญญาทั้งสี่

ภิกษุ ท.! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ถ้าภิกษุ
ปรารธนาว่า “เพราะก้าวล่วงรูปสัญญาเสียโดยประการ
ทั้งปวง เพราะความดับไปแห่งปฏิขังสัญญาทั้งหลาย เพราะ
การไม่กระทำในใจ ซึ่งนานัตตสัญญามีประการต่างๆ
เราพึงเข้าถึงอากาศนัญญาตนะอันมีการทำในใจว่า อากาศ
ไม่มีที่สุด ดังนี้แล้วแลอยู่เถิด” ดังนี้แล้วไซ้;
อานาปานสติสมาธินี้แหละ อันภิกษุนั้นพึงทำให้
ในใจให้เป็นอย่างดี.

ภิกษุ ท.! เพราะเหตุฉะนั้นในเรื่องนี้ ถ้าภิกษุ
ปรารธนาว่า “เราพึงก้าวล่วงอากาศาณญายตนะโดยประการ
ที่ล่วงเสียแล้ว พึงเข้าถึงวิญญาณญายตนะ อันมีการทำในใจ
ว่า วิญญาณไม่มีที่สุด ดังนี้แล้วแลอยู่เถิด” ดังนี้แล้วไซ้;
อานาปานสติสมาธินี้แหละ อันภิกษุนั้นพึงทำไว้ใน
ใจให้เป็นอย่างดี.

ภิกษุ ท.! เพราะเหตุฉะนั้นในเรื่องนี้ ถ้าภิกษุ
ปรารธนาว่า “เราพึงก้าวล่วงวิญญาณญายตนะเสียโดย
ประการที่ล่วง เข้าถึงอาภิกขุจัญญายตนะ อันมีการทำ
ในใจว่าไม่มีอะไร แล้วแลอยู่เถิด” ดังนี้แล้วไซ้;
อานาปานสติสมาธินี้แหละ อันภิกษุนั้นพึงทำไว้
ในใจให้เป็นอย่างดี.

ภิกษุ ท.! เพราะเหตุฉะนั้นในเรื่องนี้ ถ้าภิกษุ
ปรารธนาว่า “เราพึงก้าวล่วงอาภิกขุจัญญายตนะเสียโดย
ประการที่ล่วง เข้าถึงเนวสัณญานาสัณญายตนะแล้วแล
อยู่เถิด” ดังนี้แล้วไซ้;
อานาปานสติสมาธินี้แหละ อันภิกษุนั้นพึงทำไว้
ในใจให้เป็นอย่างดี.

เป็นเหตุให้ได้สัญญาเวทิตนโรธ

ภิกษุ ท. ! เพราะเหตุ^{นั้น}ในเรื่องนี้ ถ้าภิกษุ
ปรารถนาว่า “เราพึงก้าวล่วงซึ่งแนวสัญญา^{นา}สัญญา^ยตนะ
เสียได้โดยประการ^{ทั้งปวง} เข้าถึงสัญญา^{เวทิตนโรธ}
แล้วแลอยู่เถิด” ดังนี้แล้วไซ้;

อานาปานสติสมาธิ^{นี้}แหละ อันภิกษุ^{นั้น}พึงทำไว้
ในใจให้เป็น^{อย่างดี}.

รู้ต่อเวทนาทุกประการ

ภิกษุ ท. ! เมื่ออานาปานสติสมาธิ อันภิกษุ
เจริญแล้ว ทำให้^{มากแล้ว}อยู่^{อย่างนี้};

ถ้าภิกษุ^{นั้น}เสวย เวทนาอันเป็นสุข เธอ^{ย่อม}รู้^{ตัวว่า}
เวทนานั้นไม่เที่ยง เธอ^{ย่อม}รู้^{ตัวว่า}เวทนานั้น อันเราไม่สขบ
มัวเมาแล้ว ^{ย่อม}รู้^{ตัวว่า}เวทนานั้น อันเราไม่เพลิดเพลिन
เฉพาแล้ว ดังนี้.

ถ้าภิกษุ^{นั้น}เสวย เวทนาอันเป็นทุกข์ เธอ^{ย่อม}
รู้^{ตัวว่า} เวทนานั้นไม่เที่ยง เธอ^{ย่อม}รู้^{ตัวว่า}เวทนานั้น

อันเราไม่สขบมัวเมาแล้ว ย่อมรู้ดีว่าเวทนานั้น อันเรา
ไม่เพลิดเพลिनเฉพาะแล้ว ดังนี้.

ถ้าภิกษุ นั้นเสวย เวทนาอันไม่ใช่สุข ไม่ใช่ทุกข์
เธอย่อมรู้ดีว่า เวทนานั้นไม่เที่ยง เธอย่อมรู้ดีว่าเวทนา
นั้น อันเราไม่สขบมัวเมาแล้ว ย่อมรู้ดีว่าเวทนานั้น
อันเราไม่เพลิดเพลिनเฉพาะแล้ว ดังนี้.

ภิกษุ นั้น ถ้าเสวย เวทนาอันเป็นสุข ก็เป็นผู้ไม่คิด
ใจพัวพันเสวยเวทนานั้น; ถ้าเสวยเวทนาอันเป็นทุกข์ ก็
เป็นผู้ไม่คิดใจพัวพันเสวยเวทนานั้น; ถ้าเสวยเวทนาอัน
เป็นอทุกขมสุข ก็เป็นผู้ไม่คิดใจพัวพันเสวยเวทนานั้น.

ภิกษุ นั้น เมื่อเสวย เวทนาอันมีกายเป็นที่สุครอบ
ย่อมรู้ชัดว่าเราเสวยเวทนาอันมีกายเป็นที่สุครอบ; เมื่อ
เสวย เวทนาอันมีชีวิตเป็นที่สุครอบ ย่อมรู้ชัดว่าเราเสวย
เวทนาอันมีชีวิตเป็นที่สุครอบ. เธอย่อม รู้ชัดว่า เวทนาทั้ง
ปวงอันเราไม่เพลิดเพลिनแล้ว จักเป็นของเย็นในอดีตภาพนี้
นั้นเทียว จนกระทั่งถึงที่สุครอบแห่งชีวิต เพราะการแตก
ทำลายแห่งกาย ดังนี้.

ภิกษุ ท. ! เปรียบเหมือนประทีปน้ำมัน ได้อาศัยน้ำมันและไส้แล้วก็ถูกโพลงอยู่ได้, เมื่อขาดปัจจัยเครื่องหล่อเลี้ยง เพราะขาดน้ำมันและไส้ นั่นแล้ว ย่อมดับลง, นี้ฉันใด;

ภิกษุ ท. ! ข้อนี้ก็ฉันนั้น คือภิกษุ เมื่อเสวยเวทนาอันมีกายเป็นที่สุครอบ, ก็รู้ชัดว่าเราเสวยเวทนาอันมีกายเป็นที่สุครอบ ดังนี้. เมื่อเสวยเวทนาอันมีชีวิตเป็นที่สุครอบ ก็รู้ชัดว่าเราเสวยเวทนาอันมีชีวิตที่สุครอบ ดังนี้. (เป็นอันว่า) ภิกษุนั้นย่อมรู้ชัดว่า เวทนาทั้งปวงอันเราไม่เพลิดเพลिनแล้ว จักเป็นของเย็นในอรรถภาพนี้ นั่นเทียว จนกระทั่งถึงที่สุครอบแห่งชีวิต เพราะการแตกทำลายแห่งกาย ดังนี้.



แบบการเจริญอานาปานสติที่มีผลมาก (แบบที่สอง)

ภิกษุ ท. ! อานาปานสติอันบุคคลเจริญ กระทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ก็อานาปานสติอันบุคคลเจริญแล้วอย่างไร กระทำให้มากแล้วอย่างไร จึงมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ?

ภิกษุ ท. ! ในกรณีนี้ภิกษุย่อมเจริญสติสัมโพชฌงค์อันประกอบด้วยอานาปานสติ อันเป็นสัมโพชฌงค์ที่อาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ (ความจางคลาย) อาศัยนิโรธ (ความดับ) น้อมไปเพื่อโอสถัคคะ (ความสละลง);

ย่อมเจริญ ฌัมมวิจยสัมโพชฌงค์ อันประกอบด้วยอานาปานสติ อันเป็นสัมโพชฌงค์ที่อาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปเพื่อโอสถัคคะ;

ย่อมเจริญ วิริยสัมโพชฌงค์ อันประกอบด้วยอานาปานสติ อันเป็นสัมโพชฌงค์ที่อาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปเพื่อโอสถัคคะ;

ข่อมเจริญ ปิตีสัมโพชฌงค์ อันประกอบด้วย
อานาปานสติ อันเป็นสัมโพชฌงค์ที่อาศัยวิเวก อาศัย
วิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปเพื่อโอสถัคคะ;

ข่อมเจริญ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ อันประกอบด้วย
อานาปานสติ อันเป็นสัมโพชฌงค์ที่อาศัยวิเวก อาศัย
วิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปเพื่อโอสถัคคะ;

ข่อมเจริญ สมาริสัมโพชฌงค์ อันประกอบด้วย
อานาปานสติ อันเป็นสัมโพชฌงค์ที่อาศัยวิเวก อาศัย
วิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปเพื่อโอสถัคคะ;

ข่อมเจริญ อุเบกขาสัมโพชฌงค์ อันประกอบด้วย
อานาปานสติ อันเป็นสัมโพชฌงค์ที่อาศัยวิเวก อาศัย
วิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปเพื่อโอสถัคคะ;

ภิกษุ ท.! อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้ว
กระทำให้มากแล้ว อย่างนี้แล ข่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก.

เจริญอานาปานสติ

มีอานิสงส์เป็นเอกประการ

(อีกสูตรหนึ่ง)

ภิกษุ ท.! อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้ว
กระทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ก็
อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้วอย่างไร กระทำให้มากแล้ว
อย่างไร ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ?

ภิกษุ ท.! ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมเจริญ
สติสัมโพชฌงค์ อันประกอบด้วยอานาปานสติ อาศัย
วิเวก อาศัยวิราคะ (ความจางคลาย) อาศัยนิโรธ (ความดับ)
น้อมไปเพื่อโอสถัคคะ (ความสละลง);

(แต่นี้ได้ตรัสไว้อย่างเดียวกัน ซึ่งเหมือนในหน้า ๗๑ –
๗๒ ทุกประการ).

ภิกษุ ท.! อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้ว
อย่างนี้ กระทำให้มากแล้วอย่างนี้แล ย่อมมีผลมาก
มีอานิสงส์มาก.

ได้บรรลุมรรคผลในปัจจุบัน

ภิกษุ ท. ! เมื่ออานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว พึงหวังผลได้ ๒ อย่าง อย่างใดอย่างหนึ่ง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีความยึดถือเหลืออยู่ ย่อมเป็น พระอนาคามี

เมื่ออานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้วอย่างไร กระทำให้มากแล้วอย่างไร พึงหวังผลได้ ๒ อย่าง อย่างใดอย่างหนึ่ง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีความยึดถือเหลืออยู่ ย่อมเป็นพระอนาคามี ?

ภิกษุ ท. ! ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมเจริญสติสัมโพชฌงค์ อันประกอบด้วยอานาปานสติ อันเป็นสัมโพชฌงค์ที่อาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในการสละ;

(แต่นี้ได้ตรัสไว้อย่างเดียวกัน ซึ่งเหมือนในหน้า ๗๑ – ๗๒ ทุกประการ).

ภิกษุ ท. ! เมื่ออานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้วอย่างนี้ กระทำให้มากแล้วอย่างนี้แล พึงหวังผลได้ ๒ อย่าง อย่างใดอย่างหนึ่ง คือ อรหัตตผลใน

ปัจจุบัน หรือ เมื่อยังมีความยึดถือเหลืออยู่ ย่อมเป็น
พระอนาคามี.

เพื่อประโยชน์มาก

ภิกษุ ท.! อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้ว
กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อ **ประโยชน์มาก**
(มหโต อุตถาย) ก็อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้ว
อย่างไร กระทำให้มากแล้วอย่างไร ย่อมเป็นไปเพื่อ
ประโยชน์มาก

ภิกษุ ท.! ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมเจริญ
สติสัมโพชฌงค์ อันประกอบด้วยอานาปานสติ อัน
เป็นสัมโพชฌงค์ที่อาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ
น้อมไปในการสละ;

(แต่นี้ได้ตรัสไว้อย่างเดียวกัน ซึ่งเหมือนในหน้า ๓๑ -
๓๒ ประการ).

ภิกษุ ท.! อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้ว
อย่างนี้ กระทำให้มากแล้วอย่างนี้แล ย่อมเป็นไปเพื่อ
ประโยชน์มาก.

เพื่อความเกษมจากโยคะมาก

ภิกษุ ท. ! อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้ว
กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความเกษมจากโยคะมาก
(มหโต โยคกฺขเมมาย) ก็อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้ว
อย่างไร กระทำให้มากแล้วอย่างไร ย่อมเป็นไปเพื่อ
ความเกษมจากโยคะมาก ?

ภิกษุ ท. ! ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมเจริญ
สติสัมโพชฌงค์ อันประกอบด้วยอานาปานสติ อันเป็น
สัมโพชฌงค์ที่อาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ
น้อมไปในการสละ;

(แต่นี้ได้ตรัสไว้อย่างเดียวกัน ซึ่งเหมือนในหน้า ๗๑ –
๗๒ ทุกประการ).

ภิกษุ ท. ! อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้ว
อย่างนี้ กระทำให้มากแล้วอย่างนี้แล ย่อมเป็นไปเพื่อ
ความเกษมจากโยคะมาก.

เพื่อความสังเวชมาก

ภิกษุ ท.! อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้ว
กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสังเวชมาก
(มหโต สัมเวช) ก็อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้ว
อย่างไร กระทำให้มากแล้วอย่างไร ย่อมเป็นไปเพื่อ
ความสังเวชมาก ?

ภิกษุ ท.! ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมเจริญ
สติสัมโพชฌงค์ อันประกอบด้วยอานาปานสติ อัน
เป็นสัมโพชฌงค์ที่อาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ
น้อมไปในการสละ;

(แต่นี้ได้ตรัสไว้อย่างเดียวกัน ซึ่งเหมือนในหน้า ๗๑ -
๗๒ ทุกประการ).

ภิกษุ ท.! อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้ว
อย่างนี้ กระทำให้มากแล้วอย่างนี้แล ย่อมเป็นไปเพื่อ
ความสังเวชมาก.

เพื่ออยู่เป็นผาสุกมาก

ภิกษุ ท. ! อานาปานสติ อัมบุคคฺลเจริญแล้ว
กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่ออยู่เป็นผาสุกมาก
(มหโต ผาสฺวิหาราย) ก็อานาปานสติ อัมบุคคฺลเจริญแล้ว
อย่างไร กระทำให้มากแล้วอย่างไร ย่อมเป็นไปเพื่ออยู่
เป็นผาสุกมาก ?

ภิกษุ ท. ! ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมเจริญ
สติสัมโพชฌงค์ อันประกอบด้วยอานาปานสติ อัน
เป็นสัมโพชฌงค์ที่อาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ
น้อมไปในการสละ;

(แต่นี้ได้ตรัสไว้อย่างเดียวกัน ซึ่งเหมือนในหน้า ๑๑ –
๑๒ ทุกประการ).

ภิกษุ ท. ! อานาปานสติ อัมบุคคฺลเจริญแล้ว
อย่างนี้ กระทำให้มากแล้วอย่างนี้แล ย่อมเป็นไปเพื่ออยู่
เป็นผาสุกมาก.

ภิกษุ ท. ! แม่น้ำคงคาไหลไปสู่ทิศปราจีน หลัง
ไปสู่ทิศปราจีน บ่าไปสู่ทิศปราจีน ฉันใด ภิกษุผู้เจริญ
โพชฌงค์ ๗ ก็ย่อมเป็นผู้น้อมไปสู่นิพพาน โน้มไปสู่

นิพพาน โอนไปสู่นิพพาน ฉะนั้นเหมือนกัน ก็ภิกษุ
ผู้เจริญโพชฌงค์ ๗ กระทำให้มากซึ่งโพชฌงค์ ๗ อย่างไม่
ยอมเป็นผู้ยอมไปสู่นิพพาน โนม้ไปสู่นิพพาน โอนไปสู่
นิพพาน.

ภิกษุ ท. ! ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมเจริญ
สติสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก อันอาศัยวิราคะ อันอาศัย
นิโรธ น้อมไปในการสละ;

ย่อมเจริญ ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก
อันอาศัยวิราคะ อันอาศัยนิโรธ น้อมไปในการสละ;

ย่อมเจริญ วิริยสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก
อันอาศัยวิราคะ อันอาศัยนิโรธ น้อมไปในการสละ;

ย่อมเจริญ ปิติสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก
อันอาศัยวิราคะ อันอาศัยนิโรธ น้อมไปในการสละ;

ย่อมเจริญ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก
อันอาศัยวิราคะ อันอาศัยนิโรธ น้อมไปในการสละ;

ย่อมเจริญ สมာธิสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก
อันอาศัยวิราคะ อันอาศัยนิโรธ น้อมไปในการสละ;

ย่อมเจริญ อุเบกขาสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก
อันอาศัยวิราคะ อันอาศัยนิโรธ น้อมไปในการสละ;

ภิกษุ ท. ! ภิกษุผู้เจริญโพชฌงค์ ๗ กระทำให้มาก
ซึ่งโพชฌงค์ ๗ อย่างนี้แล ย่อมเป็นผู้น้อมไปสู่นิพพาน
น้อมไปสู่นิพพาน โอนไปสู่นิพพาน.

อานาปานวรรคที่ ๗ โพชฌงค์สังยุต มหาวาร. ตี. ๑๘/๑๘๑/๖๕๕.

เจริญอานาปานสติ ชื่อว่าไม่เห็นห่างจากฌาน

ภิกษุ ท. ! ถ้าภิกษุ
เจริญอานาปานสติ แม้ชั่วกาลเพียงลัดนิ้วมือ
ภิกษุนี้เรากล่าวว่า
อยู่ไม่เห็นห่างจากฌาน

ทำตามคำสอนของพระศาสดาปฏิบัติตามโอวาท ไม่ฉันท
บิณฑบาตของชาวแวนแคว้นเปล่า ก็จะป่วยกล่าวไปไข
ถึงผู้กระทำให้มากซึ่งอานาปานสตินั้นเล่า.

ปสาทกรัชมมาทิวาลี เอก. อ. ๒๐/๕๔ - ๕๕/๒๒๔.



อานาปานสติ : เป็นสุขวิหาร ระงับได้ซึ่งอกุศล

(ทรงปรารภเหตุที่ ภิกษุทั้งหลายได้ฆ่าตัวตายบ้าง ฆ่ากันและกันบ้าง เนื่องจากเกิดความอึดอัดระอา เกลียดกายของตน เพราะการปฏิบัติอสุภภาวนา จึงได้ทรงแสดงอานาปานสติสมาธิแก่ภิกษุเหล่านั้น)

ภิกษุ ท.! อานาปานสติสมาธินี้แล อัมบุคคฺล เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นของระงับ เป็นของประณีต เป็นของเย็น เป็นสุขวิหาร และย่อมยังอกุศลธรรมอันเป็นบาป อันเกิดขึ้นแล้ว และเกิดขึ้นแล้ว ให้อันตรธานไป ให้ระงับไป โดยควรแก่ฐานะ.

ภิกษุ ท.! เปรียบเหมือนฝุ่นธุลีฟุ้งขึ้นแห่งเดือนสุดท้ายของฤดูร้อน ฝนหนักที่ผิดฤดูตกลงมา ย่อมทำฝุ่นธุลีเหล่านั้นให้อันตรธานไป ให้ระงับไปได้ โดยควรแก่ฐานะ, ข้อนีฉันใด;

ภิกษุ ท. ! อานาปานสติสมาธิอันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้วก็เป็นของระงับ เป็นของประณีต เป็นของเย็น เป็นสุขวิหาร และย่อมยังอกุศลธรรมอันเป็นบาปที่เกิดขึ้นแล้ว และเกิดขึ้นแล้ว ให้อันตรายกันไป ให้ร้ายกันไปได้ โดยควรแก่ฐานะได้ ฉะนั้น.

ภิกษุ ท. ! ก็อานาปานสติสมาธิ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว อย่างไรเล่า ? ที่เป็นของร้าย เป็นของประณีต เป็นของเย็น เป็นสุขวิหาร และย่อมยังอกุศลธรรม อันเป็นบาปที่เกิดขึ้นแล้ว และเกิดขึ้นแล้ว ให้อันตรายกันไป ให้ร้ายกันไปได้ โดยควรแก่ฐานะได้.

ภิกษุ ท. ! ภิกษุในกรณีนี้ ไปแล้วสู่ป่าก็ตาม ไปแล้วสู่โคนไม้ก็ตาม ไปแล้วสู่เรือนว่างก็ตาม นั่งคู้ขาเข้ามาโดยรอบแล้ว ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่น; ภิกษุนั้นมีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก :

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว,
เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว;

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น,
เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น;
(แต่นี้ได้ตรัสไว้อย่างเดียวกัน ซึ่งเหมือนในหน้า ๑ - ๔
ทุกประการ).

ภิกษุ ท. ! อานาปานสติสมาธิ อันบุคคลเจริญ
แล้ว ทำให้มากแล้ว ด้วยอาการอย่างนี้ ย่อมเป็นของรำงับ
เป็นของประณีต เป็นของเย็น เป็นสุขวิหาร และย่อมยัง
อกุศลธรรมอันเป็นบาป ที่เกิดขึ้นแล้ว และเกิดขึ้นแล้ว ให้
อันตรธานไป ให้รำงับไปได้ โดยควรแก่ฐานะ ดังนี้ แล.

เวสาลีสูตร มหาวาร. สํ. ๑๕/๔๐๗/๑๓๕๒ - ๑๓๕๔.

มหา. วิ. ๑/๑๒๘ - ๑๓๑/๑๗๖ - ๑๗๘.

อานาปานสติ : สามารถกำจัด บาปอกุศลได้ทุกทิศทาง

อานนท์! อานาปานสติสมาธิอันบุคคลเจริญ
กระทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่
ก็อานาปานสติสมาธิ อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มาก
แล้วอย่างไร จึงมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่?

อานนท์! ในกรณีนี้ ภิกษุไปแล้วสู่ป่า หรือโคนไม้
หรือเรือนว่างก็ตาม นั่งคู้ขาเข้ามาโดยรอบ ตั้งกายตรง ดำรง
สติเฉพาะหน้า เชนั้น มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก :

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว,
เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว;

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น,
เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น;

(แต่นี้ได้ตรัสไว้อย่างเดียวกัน ซึ่งเหมือนในหน้า ๑ - ๔
ทุกประการ).

อานนท์! อานาปานสติสมาธิ อันบุคคลเจริญแล้ว
กระทำให้มากแล้ว อย่างนี้แลย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่.

อานนท์! สมัยใด ภิกษุ

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว,
เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว;

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น,
เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น;

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะ
ซึ่งกายทั้งปวง หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่ง
กายทั้งปวง หายใจออก”;

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำกายสังขาร
ให้รับอยู่ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้ทำกายสังขารให้
รับอยู่ หายใจออก”;

อานนท์! สมัยนั้น ภิกษุนั้น ชื่อว่า เป็นผู้ตาม
เห็นกายในกายอยู่เป็นประจำ เป็นผู้มีความเพียรเผากิเลส มี
สัมปชัญญะ มีสติ นำอภิญญาและโทมนัสในโลกออกเสียได้.

อานนท์! เราข่อมกล่าวลมหายใจเข้าและลม
หายใจออก ว่าเป็นกายอย่างหนึ่งๆ ในบรรดากายทั้งหลาย.

อานนท์! เพราะเหตุฉะนั้นในกรณีนี้ ภิกษุนั้น
ข่อมชื่อว่า เป็นผู้ตามเห็นกายในกายอยู่เป็นประจำ มีความ

เพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิขมาและโทมนัส
ในโลกออกเสียได้.

อานนท์! สมัยใด ภิกษุ

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะ
ซึ่งปิติ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปิติ
หายใจออก”;

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะ
ซึ่งสุข หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข
หายใจออก”;

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะ
ซึ่งจิตตสังขาร หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่ง
จิตตสังขาร หายใจออก”;

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำจิตตสังขาร
ให้รำงับอยู่ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้ทำจิตตสังขารให้
รำงับอยู่” หายใจออก”;

อานนท์! สมัยนั้น ภิกษุนั้น ชื่อว่า เป็นผู้ตาม
เห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่เป็นประจำ เป็นผู้มีความ

เพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชณาและโทมนัส
ในโลกออกเสียได้.

อานนท์! เราข่อมกล่าวว่าการทำงานในใจเป็นอย่างไร
ถึงลมหายใจเข้า และลมหายใจออก ว่าเป็นเวทนาอย่าง
หนึ่งๆ ในบรรดาเวทนาทั้งหลาย. อานนท์! เพราะเหตุนั้น
ในกรณีนี้ ภิกษุนี้ข่อมชื่อว่า เป็นผู้ตามเห็นเวทนาในเวทนา
ทั้งหลายอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ
มีสติ นำอภิชณาและโทมนัสในโลกออกเสียได้.

อานนท์! สมัยใด ภิกษุ

ข่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะ
ซึ่งจิต หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต
หายใจออก”;

ข่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้
ปราโมทย์ยิ่งอยู่ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้
ปราโมทย์ยิ่งอยู่ หายใจออก”;

ข่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้
ตั้งมั่นอยู่ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่”
หายใจออก”;

ข่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยอยู่ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยอยู่ หายใจออก”;

อานนท์! สมัยนั้น ภิกษุ นั้น ชื่อว่า เป็นผู้ตาม เห็นจิตในจิต อยู่เป็นประจำ เป็นผู้มีความเพียรเผากิเลส มี สัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชณาและโทมนัสในโลกออกเสียได้.

อานนท์! เราไม่กล่าวว่าอานาปานสติ เป็นสิ่งที่ มีได้แก่บุคคลผู้มีสติอันลึมหลแล้ว ผู้ไม่มีสัมปชัญญะ.

อานนท์! เพราะเหตุฉะนั้นในกรณีนี้ ภิกษุ นั้น ข่อมชื่อว่า เป็นผู้ตามเห็นจิตในจิตอยู่เป็นประจำ มีความ เพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชณาและโทมนัส ในโลกออกเสียได้.

อานนท์! สมัยใด ภิกษุ

เธอข่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่ง ความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็น ผู้เห็นซึ่งความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ หายใจออก”;

เธอข่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่ง ความจางคลายอยู่เป็นประจำ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็น ผู้เห็นซึ่งความจางคลายอยู่เป็นประจำ หายใจออก”;

เธอยอมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ” หายใจออก;

เธอยอมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ หายใจออก”;

อานนท์ ! สมัยนั้น ภิกษุ นั้น ชื่อว่า เป็นผู้ตามเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชณาและโทมนัสในโลกออกเสียได้.

อานนท์ ! ภิกษุ นั้น เป็นผู้เข้าไปเพ่งเฉพาะเป็นอย่างดีแล้ว เพราะเธอเห็นการละอภิชณาและโทมนัสทั้งหลายของเธอนั้นด้วยปัญญา. อานนท์ ! เพราะเหตุนี้ในกรณีนี้ ภิกษุ นั้นยอมชื่อว่า เป็นผู้ตามเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชณาและโทมนัสในโลกออกเสียได้.

อานนท์ ! เปรียบเหมือนกองฝุ่นใหญ่มีอยู่ที่หนทางใหญ่ ๔ แพร่ง ถ้าเกวียนหรือรถมาจากทิศตะวันออก ก็บดขยี้กองฝุ่นนั้น ถ้าเกวียนหรือรถมาจากทางทิศตะวันตก

กับคชียูกองฝู้นั้น ถ้าเกวียนหรือรถมาจากทางทิศเหนือ
กับคชียูกองฝู้นั้น ถ้าเกวียนหรือรถมาจากทางทิศใต้
กับคชียูกองฝู้นั้น, นี้ฉันใด;

อานนท์! เมื่อบุคคลมีปกติ ตามเห็นกายในกาย
อยู่เป็นประจำ ย่อมกำจัดบาปอกุศลธรรมทั้งหลายโดยแท้,
เมื่อบุคคลมีปกติ ตามเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย อยู่เป็น
ประจำ ย่อมกำจัดบาปอกุศลธรรมทั้งหลาย โดยแท้, เมื่อ
บุคคลมีปกติ ตามเห็นจิตในจิต อยู่เป็นประจำ ย่อมกำจัด
บาปอกุศลธรรมทั้งหลาย โดยแท้, เมื่อบุคคลมีปกติ ตาม
เห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย อยู่เป็นประจำ ย่อมกำจัดบาป
อกุศลธรรมทั้งหลายโดยแท้, ฉะนั้นเหมือนกัน.

อานาปานสติ : ละได้เสียซึ่งความฟุ้งซ่าน

ภิกษุ ท. ! ธรรม ๓ ประการนี้ ๓ ประการ
อย่างไรเล่า คือ ความเป็นผู้ว่ายาก ๑ ความเป็นผู้มีมิตรชั่ว ๑
ความฟุ้งซ่านแห่งจิต ๑. ภิกษุ ท. ! นี้แลธรรม ๓ ประการ.

ภิกษุ ท. ! ธรรม ๓ ประการ อันภิกษุพึงทำให้
เจริญเพื่อละธรรม ๓ ประการเหล่านี้ ๓ ประการ
อย่างไรเล่า ? คือ :-

(๑) ความเป็นผู้ว่าง่าย อันภิกษุพึงให้เจริญเพื่อ
ละความเป็นผู้ว่ายาก

(๒) ความเป็นผู้มีมิตรดี อันภิกษุพึงให้เจริญเพื่อ
ละความเป็นผู้มีมิตรชั่ว

(๓) อานาปานสติ อันภิกษุพึงให้เจริญเพื่อ
ละความฟุ้งซ่านแห่งจิต

ภิกษุ ท. ! นี้แลธรรม ๓ ประการ อันภิกษุพึงทำ
ให้เจริญ เพื่อละธรรม ๓ ประการเหล่านั้น.



อานาปานสติ : ละเสียได้ซึ่งความคับแค้น

ภิกษุ ท. ! เธอทั้งหลาย

(๑) จงเป็นผู้พิจารณาเห็นอารมณ์ว่าไม่งาม
ในกายอยู่

(๒) จงเข้าไปตั้งอานาปานสติไว้เฉพาะหน้า
ในภายใน

(๓) จงพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงในสังขารทั้งปวง
อยู่เถิด

ภิกษุ ท. !

(๑) เมื่อเธอทั้งหลายพิจารณาเห็นอารมณ์ว่า
ไม่งามในกายอยู่ ย่อมละราคานุสัยในเพราะความเป็น
ธาตุงามได้

(๒) เมื่อเธอทั้งหลายเข้าไปตั้งอานาปานสติไว้
เฉพาะหน้าในภายใน ธรรมเป็นที่มานอนแห่งวิตก
ทั้งหลาย (มิจฉาวิตก) ในภายนอก อันเป็นไปในฝักฝ่าย
แห่งความคับแค้น ย่อมไม่มี

(๓) เมื่อเธอทั้งหลายพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง
ในสังขารทั้งปวงอยู่ ย่อมละอวิชชาได้ วิชชาย่อมเกิดขึ้น

ภิกษุผู้พิจารณาเห็นอารมณ์ว่าไม่งามในกาย มีสติ
เฉพาะในลมหายใจ

มีความเพียรทุกเมื่อ พิจารณาเห็นซึ่งนิพพาน
อันเป็นที่ระงับสังขารทั้งปวง

ภิกษุนั้นแล ผู้เห็นโดยชอบพยายามอยู่ ย่อมโน้ม
ไปในนิพพาน

อันเป็นที่ระงับแห่งสังขารทั้งปวง ภิกษุนั้นแล
ผู้อยู่จบอภิญญา สงบระงับล่วงโยคะเสียได้แล้ว
ชื่อว่าเป็นมุนี.

อานาปานสติ : วิหารธรรม ของพระอริยเจ้า

ภิกษุ ท. ! ถ้าพวกปริพาชกเดิรถีย์ลัทธิตอื่น
จะฟังถามเธอทั้งหลาย อย่างนี้ว่า

“ท่านมีผู้มีอายุ ! พระสมณ โคดม ทรงอยู่จำพรรษา
ส่วนมาก ด้วยวิหารธรรมไหนเล่า ?” ดังนี้.

ภิกษุ ท. ! เมื่อพวกเธอถูกถามอย่างนี้แล้ว ฟังตอบ
แก่พวกปริพาชกเดิรถีย์ลัทธิตอื่นเหล่านั้น อย่างนี้ว่า

“ท่านผู้มีอายุ ! พระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงอยู่
ตลอดพรรษากาลเป็นอันมาก ด้วยวิหารธรรมคือ
อานาปานสติสมาธิ แล” ดังนี้.

ภิกษุ ท. ! ในกรณีนี้ เราเป็นผู้มีสติหายใจเข้า,
มีสติหายใจออก;

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว,
เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว;

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น,
เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น;

(แต่นี้ได้ตรัสไว้อย่างเดียวกัน ซึ่งเหมือนในหน้า ๑ - ๔ ทุกประการ).

ภิกษุ ท. ! เมื่อใครผู้ใดจะกล่าวสิ่งใดให้ถูกต้องชอบธรรม ว่าเป็นอริยวิหารก็ดี ว่าเป็นพรหมวิหารก็ดี ว่าเป็นตถาคตวิหารก็ดี เขาพึงกล่าวอานาปานสติสมาธินี้แหละ ว่าเป็นอริยวิหาร ว่าเป็นพรหมวิหาร ว่าเป็นตถาคตวิหาร.

ภิกษุ ท. ! ภิกษุเหล่าใดยังเป็นเสาะ ยังไม่ลูถึงธรรมที่ต้องประสงค์แห่งใจ ปรรณายอยู่ซึ่ง โยคเขมธรรม อันไม่มีอะไรยิ่งกว่า; ภิกษุเหล่านั้น เมื่อเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ซึ่งอานาปานสติสมาธิ ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย.

ส่วนภิกษุทั้งหลายเหล่าใด เป็นอรหันต์ สิ้นอาสวะแล้ว มีพรหมจรรย์อยู่จบแล้ว มีสิ่งที่จะต้องทำอันตนทำเสร็จแล้ว มีภาระอันปลงลงแล้ว มีประโยชน์ตนอันลุถึงแล้ว มีสัญญาชนันในภพทั้งหลายสิ้นรอบแล้ว เป็นผู้หลุดพ้นแล้ว เพราะรู้โดยชอบ;

ภิกษุทั้งหลายเหล่านั้น เมื่อเจริญทำให้มากแล้ว
ซึ่งอานาปานสติสมาธิ ย่อมเป็นสุขวิหารในทิฏฐุธรรมนี้
ด้วย เพื่อความสมบูรณ์แห่งสติสัมปชัญญะด้วย.

ภิกษุ ท.! ฉะนั้น เมื่อใครจะกล่าวสิ่งใดให้ถูกต้อง
ชอบธรรม ว่าเป็นอริยวิหารก็ดี ว่าเป็นพรหมวิหารก็ดี
ว่าเป็นตถาคตวิหารก็ดี

เขาพึงกล่าว อานาปานสติสมาธินี้แหละ ว่าเป็น
อริยวิหาร ว่าเป็นพรหมวิหาร ว่าเป็นตถาคตวิหาร ดังนี้.

เจริญอานาปานสติ : กายไม่โยกโคลง จิตไม่หวั่นไหว

ครั้งหนึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ทอดพระเนตรเห็นพระมหากัปปินะ ผู้มีกายไม่โยกโคลง แล้วได้ตรัสแก่ภิกษุทั้งหลายว่า :-

ภิกษุ ท. ! พวกเธอเห็นความหวั่นไหว หรือความโยกโคลงแห่งกายของมหากัปปินะบ้างหรือไม่ ?

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ! เวลาใดที่ข้าพระองค์ทั้งหลายเห็นท่านผู้มีอายุนั่งในท่ามกลางสงฆ์ก็ดี นั่งในที่ลับคนเดียวก็ดี ในเวลานั้น ๆ ข้าพระองค์ทั้งหลายไม่ได้เห็นความหวั่นไหว หรือความโยกโคลงแห่งกายของท่านผู้มีอายุรูปนั้นเลย พระเจ้าข้า !”

ภิกษุ ท. ! ความหวั่นไหวโยกโคลงแห่งกายก็ตาม ความหวั่นไหวโยกโคลงแห่งจิตก็ตาม มิขึ้นไม่ได้ เพราะการเจริญทำให้มากซึ่งสมาธิใด; ภิกษุมหากัปปินะนั้นเป็นผู้ได้ตามปรารณา ได้ไม่ยาก ได้ไม่ลำบาก ซึ่งสมาธินั้น.

ภิกษุ ท. ! ความห้วนไหวโยกโคลงแห่งกายก็ตาม
ความห้วนไหวโยกโคลงแห่งจิตก็ตาม มีขึ้นไม่ได้เพราะ
การเจริญทำให้มากซึ่งสมาธิเหล่าไหนเล่า ?

ภิกษุ ท. ! ความห้วนไหวโยกโคลงแห่งกายก็ตาม
ความห้วนไหวโยกโคลงแห่งจิตก็ตาม ย่อมมีไม่ได้เพราะ
การเจริญทำให้มากซึ่งอานาปานสติสมาธิ.

ภิกษุ ท. ! เมื่ออานาปานสติสมาธิ อันบุคคล
เจริญทำให้มากแล้ว อย่างไรเล่า ความห้วนไหวโยกโคลง
แห่งกายก็ตาม ความห้วนไหวโยกโคลงแห่งจิตก็ตาม
จึงไม่มี ?

ภิกษุ ท. ! ในกรณีนี้ ภิกษุ ไปแล้วสู่ป่า หรือโคนไม้
หรือเรือนว่างก็ตาม นั่งคู้ขาเข้ามาโดยรอบ ตั้งกายตรง ดำรง
สติเฉพาะหน้า เชนั้น มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก :

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว,
เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว;

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น,
เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น;

(แต่นี้ได้ตรัสไว้อย่างเดียวกัน ซึ่งเหมือนในหน้า ๑ - ๔
ทุกประการ).

ภิกษุ ท. ! เมื่ออานาปานสติสมาธิ อันบุคคลเจริญ
ทำให้มากแล้ว อย่างนี้แล ความหวั่นไหวโยกโคลง
แห่งกายก็ตาม ความหวั่นไหวโยกโคลงแห่งจิตก็ตาม
ย่อมมีไม่ได้ ดังนี้.

เจริญอานาปานสติ เป็นเหตุให้ ฐูลมหายใจ อันมีเป็นครั้งสุดท้ายก่อนเสียชีวิต

ราहुล ! เรอองเจริญอานาปานสติภาวนาเถิด เพราะอานาปานสติที่บุคคลเจริญ กระทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่ ก็อานาปานสติ อันบุคคลเจริญ แล้วอย่างไรร กระทำให้มากแล้วอย่างไรร จึงมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่ ?

ราहुล ! ในกรณีนี้ ภิกษุไปแล้วสู่ป่า หรือโคนไม้ หรือเรือนว่างก็ตาม นั่งคู้ขาเข้ามาโดยรอบ ตั้งกายตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า เชนั้น มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก :

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ซัดว่าเราหายใจเข้ายาว, เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ซัดว่าเราหายใจออกยาว;

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ซัดว่าเราหายใจเข้าสั้น, เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ซัดว่าเราหายใจออกสั้น;

(แต่นี้ได้ตรัสไว้อย่างเดียวกัน ซึ่งเหมือนในหน้า ๑ - ๔ ทุกประการ).

ราหุล ! อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้ว
กระทำให้มากแล้ว อย่างนี้แลย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่.

ราหุล ! เมื่อบุคคลเจริญ กระทำให้มาก
ซึ่งอานาปานสติอย่างนี้แล้ว

ลมอัสสาสะ (ลมหายใจเข้า)

ปัสสาสะ (ลมหายใจออก)

อันจะมีเป็นครั้งสุดท้าย

เมื่อจะดับจิตนั้น

จะเป็นสิ่งที่เขารู้แจ้งแล้วดับไป

หาใช่เป็นสิ่งที่เขาไม่รู้แจ้งไม่ ดังนี้.

ธรรมเป็นเครื่องถอนอัสมิมานะ ในปัจจุบัน

ภิกษุ ท.! นี่เป็นสิ่งที่หวังได้ สำหรับภิกษุผู้มี
มิตรดี(กลุขามมิตร) มีสหายดี(กลุขามสหาย) มีพวกพ้องดี
(กลุขามสมุปวงก) คือ **จักเป็นผู้มีศีล** สำรวมด้วยการ
สำรวมในปาติโมกข์ ถึงพร้อมด้วยมารยาทและโคจร
มีปกติเห็นเป็นภัยในโทษทั้งหลาย แม้มีประมาณน้อย
สมาทานศึกษาในสิกขาบททั้งหลายอยู่;

ภิกษุ ท.! นี่เป็นสิ่งที่หวังได้สำหรับภิกษุผู้มี
มิตรดี มีสหายดี มีพวกพ้องดี; กล่าวคือ กถาเป็นเครื่องขูด
เกลาอย่างยิ่ง เป็นธรรมเครื่องสลายแก่การเปิดโล่งแห่งจิต
ได้แก่อัปปิจจกถา (เรื่องปรารถนาน้อย) สันตคุณฐิกถา (เรื่อง
สันโดษ) ปวิเวกกถา (เรื่องความสงัด) อสังสัคคกถา
(เรื่องไม่คลุกคลี) วิริยารัมภกถา (เรื่องมีความเพียร) สีลกถา
(เรื่องศีล) สมာธิกถา (เรื่องสมาธิ) ปัญญาถา (เรื่องปัญญา)
วิมุตติกถา (เรื่องวิมุตติ) วิมุตติญาณทัสสนกถา (เรื่องวิมุตติ-

ญาณทัสสนะ), เธอ จักเป็นผู้ได้โดยง่าย ได้โดยไม่ยาก
ไม่ลำบาก ซึ่งกถาเช่นนี้;

ภิกษุ ท. ! นี่เป็นสิ่งที่หวังได้สำหรับ ภิกษุผู้มี
มิตรดี มีสหายดี มีพวกพ้องดี; กล่าวคือ จักเป็นผู้มีความ
เพียรอันปรารถนแล้ว เพื่อการละซึ่งอกุศลธรรมทั้งหลาย
เพื่อการถึงพร้อมแห่งกุศลธรรมทั้งหลาย มีกำลัง (จิต) มี
ความบากบั่นมั่นคง ไม่ทอดธุระในกุศลธรรมทั้งหลาย.

ภิกษุ ท. ! นี่เป็นสิ่งที่หวังได้สำหรับภิกษุผู้มี
มิตรดี มีสหายดี มีพวกพ้องดี; กล่าวคือ จักเป็นผู้มีปัญญา
ประกอบด้วยปัญญาเครื่องให้รู้ซึ่งความเกิดและความดับ
(อุทยตฺถคามินี) อันเป็นปัญญาที่เป็นอริยะ เป็นเครื่อง
เจาะแทงกิเลส ให้ถึงซึ่งความสิ้นทุกข์โดยชอบ.

ภิกษุ ท. ! ภิกษุผู้ตั้งอยู่ในธรรม ๕ ประการ
เหล่านี้แล้ว พึงเจริญธรรม ๔ ประการให้อ่องขึ้นไป คือ :-

เจริญ อสุภะ เพื่อ ละ ราคะ;

เจริญ เมตตา เพื่อ ละ พยาบาท;

เจริญ อานาปานสติ เพื่อ ตัดเสียดัง วิตก;

เจริญ อนิจจสัญญา เพื่อ ถอน อัสมิมานะ.

ภิกษุ ท.!

เมื่อภิกษุมีอนิจจสัญญา

อนัตตสัญญา ย่อมตั้งมั่น;

ผู้มีอนัตตสัญญา

ย่อมถึงการถอนเสียได้ซึ่งอัสสัมภานะ

คือ นิพพาน ในทิวฏฐธรรมเทียว.

สัมโพธิสูตร นวก. อ. ๒๓/๓๖๕/๒๐๕.



วิธีการบ่มวิมุตติให้ถึงที่สุด

เมฆิยะ! ธรรมทั้งหลาย ๕ ประการ เป็นไปเพื่อความสุกรอบ (ปริ پاک) ของเจโตวิมุตติที่ยังไม่สุกรอบ ๕ ประการอย่างไรเล่า? ๕ ประการคือ :-

๑. เมฆิยะ! ในกรณีนี้ ภิกษุเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนดี : เมฆิยะ ! นี่เป็นธรรมข้อที่หนึ่ง เป็นไปเพื่อความสุกรอบของเจโตวิมุตติที่ยังไม่สุกรอบ.

๒. เมฆิยะ! ข้ออื่นยังมีอีก, คือภิกษุเป็นผู้มีศีล ดำรวมแล้ว ด้วยการดำรวมในปาติโมกข์ ถึงพร้อมด้วย มรรยาทและโคจร มีปกติเห็นเป็นภัยในโทษทั้งหลาย แม้มีประมาณน้อย สมาทานอยู่ในสิกขาบททั้งหลาย : เมฆิยะ ! นี่เป็นธรรมข้อที่สอง เป็นไปเพื่อความสุกรอบของเจโตวิมุตติที่ยังไม่สุกรอบ.

๓. เมฆิยะ! ข้ออื่นยังมีอีก, คือ ภิกษุเป็นผู้ได้ตาม ปรารธนา ได้ไม่ยาก ได้ไม่ลำบาก ซึ่งธรรมกถอันเป็น เครื่องขัดเกลากิเลสอย่างยิ่ง เป็นที่สบายแก่การเปิดโล่งแห่ง

จิต คืออัปปัจฉกถา (ให้ปรารถนาน้อย) สันตฺตฺกฺกฺกฺกฺกฺกฺกฺกฺกฺก (ให้สันโดษ)
 ปวิเวกกถา (ให้สงัด) อสังสัคคกถา (ให้ไม่คลุกคลีด้วยหมู่)
 วิริยารัมภกถา (ให้ปรารถนาคความเพียร) สีสกถา (ให้มีศีล)
 สมาธิกถา (ให้มีสมาธิ) ปัญญาถา (ให้มีปัญญา) วิมุตติกถา
 (ให้เกิดวิมุตติ) วิมุตติญาณทัตสนกถา (ให้เกิดวิมุตติญาณทัตสนะ):
 เมฆิยะ! นี่เป็นธรรมข้อที่สาม เป็นไปเพื่อความสุกรอบ
 ของเจโตวิมุตติที่ยังไม่สุกรอบ.

๔. เมฆิยะ! ข้ออื่นยังมีอีก คือภิกษุเป็นผู้มี
 ความเพียร อันปรารถแล้ว เพื่อละอกุศลธรรมทั้งหลาย
 เพื่อยังกุศลธรรมทั้งหลายให้ถึงพร้อม เป็นผู้กำลัง
 มีความบากบั่นมั่นคง ไม่ทอดทิ้งธุระในกุศลธรรมทั้งหลาย:
 เมฆิยะ! นี่เป็นธรรมข้อที่สี่ เป็นไปเพื่อความสุกรอบของ
 เจโตวิมุตติที่ยังไม่สุกรอบ.

๕. เมฆิยะ! ข้ออื่นยังมีอีก คือภิกษุเป็นผู้มีปัญญา
 ประกอบด้วยปัญญา เป็นเครื่องถึงธรรมสัจจะแห่งการตั้งขึ้น
 และการตั้งอยู่ไม่ได้ อันเป็นอริยะ เป็นเครื่องชำระกิเลส ให้
 ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ: เมฆิยะ! นี่เป็นธรรมข้อที่ห้า
 เป็นไปเพื่อความสุกรอบแห่งเจโตวิมุตติที่ยังไม่สุกรอบ.

เมฆิยะ ! เมื่อภิกษุเป็นผู้มีมิตรดี สหายดี เพื่อนดี,
ต่อไปนี้เป็นสิ่งที่เธอพึงหวังได้ คือจักเป็นผู้มีศีล ฯลฯ,
จักได้โดยง่ายซึ่งธรรมกถา ฯลฯ, จักเป็นผู้ปรารภความเพียร
 ฯลฯ, จักเป็นผู้มีปัญญา ฯลฯ.

เมฆิยะ ! ภิกษุนั้น ตั้งอยู่ในธรรม ๕ ประการเหล่านี้
แล้ว พึงเจริญธรรม ๔ ประการให้ยิ่งขึ้นไป คือ :-

๑. เจริญ อสุภะ เพื่อ ละราคะ.
๒. เจริญ เมตตา เพื่อ ละพยาบาท.
๓. เจริญ อานาปานสติ เพื่อ ตัดเสียซึ่งวิตก.
๔. เจริญ อนิจจสัญญา เพื่อ ถอนอัสมิมานะ;

กล่าวคือ เมื่อเจริญอนิจจสัญญา อนัตตสัญญา ย่อมมั่นคง.
ผู้มีอนัตตสัญญา ย่อมถึงซึ่งการถอนอัสมิมานะ คือ
นิพพาน ในทิวฏฐธรรม นั้นเทียว.

เมฆิยสูตร นวก. อัง. ๒๓/๓๖๕/๒๐๗.

เมฆิยสูตร อ. พุ. ๒๕/๑๒๖ - ๑๒๕/๘๘ - ๘๕.

ธรรมสัญญาในฐานะแห่งการรักษาโรค ด้วยอำนาจสมาธิ

อานนท์ ! ถ้าเธอจะเข้าไปหาภิกษุศิริมานนท์ แล้วกล่าวสัญญา ๑๐ ประการแก่เธอแล้ว ข้อนี้เป็นฐานะที่จะมีได้ คือภิกษุศิริมานนท์ฟังสัญญาสิบประการแล้ว อพาธอันเป็นทุกข์หนักของเธอ ก็จะระงับไปโดยควรแก่ฐานะสัญญา ๑๐ ประการ นั่นคือ อนิจจสัญญา อนัตตสัญญา อสุกสัญญา อาทีนวสัญญา ปหานสัญญา วิราคสัญญา นิโรธสัญญา สัพพโลเกอนภิตตสัญญา สัพพสังขารสู-อนิจจสัญญา อานาปานสติ.

อานนท์ ! อนิจจสัญญาเป็นอย่างไรเล่า ?

อานนท์ ! ภิกษุในกรณีนี้ ไปสู่ป่า สู่โคนไม้ หรือสู่เรือนว่าง พิจารณาอยู่โดยประจักษ์อย่างนี้ ว่า “รูป ไม่เที่ยง; เวทนา ไม่เที่ยง; สัญญา ไม่เที่ยง; สังขาร ไม่เที่ยง; วิญญาณ ไม่เที่ยง” ดังนี้ เป็นผู้ตามเห็นซึ่งความไม่เที่ยงในอุปาทานจันท์ทั้งห้าเหล่านี้ อยู่ด้วยอาการอย่างนี้ : นี้เรียกว่า อนิจจสัญญา.

อานนท์ ! อนัตตสังขยาเป็นอย่างไรเล่า ?

อานนท์ ! ภิกษุในกรณีนี้ ไปสู่ป่า สู่โคนไม้ หรือสู่เรือนว่าง พิจารณาอยู่โดยประจักษ์อย่างนี้ ว่า “ตา เป็นอนัตตา รูป เป็นอนัตตา; หู เป็นอนัตตา เสียง เป็นอนัตตา; จมูก เป็นอนัตตา กลิ่น เป็นอนัตตา; ลิ้น เป็นอนัตตา รส เป็นอนัตตา; กาย เป็นอนัตตา โสภณัฐัพพะ เป็นอนัตตา; ใจ เป็นอนัตตา ธรรมารมณฺ์ เป็นอนัตตา” ดังนี้ เป็นผู้ตามเห็นซึ่งความเป็นอนัตตา ในอายตนะทั้งภายใน และภายนอกหกเหล่านี้ที่อยู่ ด้วยอาการอย่างนี้ : นี้เรียกว่า **อนัตตสังขยา**.

อานนท์ ! อสุภสังขยาเป็นอย่างไรเล่า ?

อานนท์ ! ภิกษุในกรณีนี้ เห็นโดยประจักษ์ซึ่ง กายนี้นี้แหละ แต่พื้นเท้าขึ้นไปถึงเบื้องบน แต่ปลายผมลงมาถึงเบื้องล่าง ว่า มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ; คือกายนี้มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ลำไส้ ลำไส้สุด อาหารในกระเพาะ อุจจาระ น้ำดี เสลด หนอง โลหิต เหงื่อ มัน น้ำตา น้ำเหลือง

น้ำลาย น้ำเมือก น้ำลื่นหล่อซ้อ น้ำมูตร; เป็นผู้ตามเห็น
ความไม่งามในกายนี้อยู่ ด้วยอาการอย่างนี้ : นี้เรียกว่า
อสุภสังขยา.

อานนท์ ! อาทินวสังขยาเป็นอย่างไรเล่า ?

อานนท์ ! ภิกษุในภคินี ไปสู่ป่า สู่โคนไม้
หรือสู่เรือนว่าง พิจารณาอยู่โดยประจักษ์อย่างนี้ ว่า “กายนี้
มีทุกข์มาก มีโทษมาก; คือในกายนี้มีอาพาธต่างๆ เกิดขึ้น,
กล่าวคือ โรคตา โรคหู โรคจมูก โรคลิ้น โรคกาย โรคที่
ศีรษะ โรคที่หู โรคที่ปาก โรคที่ฟัน โรคไอ โรคหืด ไข้หวัด
ไข้มิพียร้อน ไข้ซึ่งชุ่มชื้น โรคกระเพาะ โรคลมสลบ ลงแดง
จุกเสียด เจ็บเสียว โรคเรื้อรัง โรคฝี โรคกลาก โรคมอกร้อ
ลมบ้าหมู โรคหิดเปื่อย โรคหิดคัน คุดทะราด โรคละออง
โรคโลหิต โรคดีซ่าน เบาหวาน โรคเริม โรคพุพอง
ริดสีดวงทวาร อาพาธมีดีเป็นสมุฏฐาน อาพาธมีเสมหะเป็น
สมุฏฐาน อาพาธมีลมเป็นสมุฏฐาน ไข้สันนิบาต ไข้เพราะ
ฤดูแปรปรวน ไข้เพราะบริหารกายไม่สม่ำเสมอ ไข้เพราะ
ออกกำลังเกิน ไข้เพราะวิบากกรรม ความไม่สบายเพราะ
ความหนาว ความร้อน ความหิว ความระหาย การถ่าย

อุจจาระ การถ่ายปัสสาวะ” ดังนี้; เป็นผู้ตามเห็นโทษในกาย
นี้อยู่ ด้วยอาการอย่างนี้ : นี้เรียกว่า **อาทิวาสัญญา**.

อานนท์ ! ปหานสัญญาเป็นอย่างไรเล่า ?

อานนท์ ! ภิกษุในกรณีนี้ ไม่ยอมรับไว้ซึ่ง
กามวิตก ที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมละ ย่อมบรรเทา กระทำให้
สิ้นสุด ให้ถึงความไม่มีอีกต่อไป; ไม่ยอมรับไว้ซึ่ง
พหยาบาทวิตกที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมละ ย่อมบรรเทา กระทำ
ให้สิ้นสุด ให้ถึงความไม่มีอีกต่อไป; ไม่ยอมรับไว้ซึ่ง
วิหิงสาวิตกที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมละ ย่อมบรรเทา กระทำ
ให้สิ้นสุด ให้ถึงความไม่มีอีกต่อไป; ไม่ยอมรับไว้ซึ่ง
อกุศลธรรมทั้งหลายอันเป็นบาปที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมละ
ย่อมบรรเทา กระทำให้สิ้นสุด ให้ถึงความไม่มีอีกต่อไป;
นี้เรียกว่า **ปหานสัญญา**.

อานนท์ ! วิราคสัญญาเป็นอย่างไรเล่า ?

อานนท์ ! ภิกษุในกรณีนี้ ไปสู่ป่า สู่โคนไม้
หรือสู่เรือนว่าง พิจารณาอยู่โดยประจักษ์ อย่างนี้ว่า
“ธรรมชาตินั้น สงบ ธรรมชาตินั้น ประณีต : กล่าวคือ
ธรรมชาตินั้นเป็นที่ระงับแห่งสังขารทั้งปวง เป็นที่สลัดคืน

ซึ่งอุปธิทั้งปวง เป็นที่สิ้นไปแห่งตัณหา เป็นความจางคลาย เป็นความดับเย็น” ดังนี้ : นี้เรียกว่า **วิราคสังขยา**.

อานนท์ ! นิโรธสังขยาเป็นอย่างไรเล่า ?

อานนท์ ! ภิกษุในกรณีนี้ ไปสู่ป่า สู่โคนไม้ หรือสู่เรือนว่าง พิจารณาอยู่โดยประจักษ์ อย่างนี้ว่า “ธรรมชาตินั้น สงบ ธรรมชาตินั้น ประณีต : กล่าวคือ ธรรมชาติอันเป็นที่ระงับแห่งสังขารทั้งปวง เป็นที่สลัดคืน ซึ่งอุปธิทั้งปวง เป็นที่สิ้นไปแห่งตัณหา เป็นความดับ เป็นความดับเย็น” ดังนี้ : นี้เรียกว่า **นิโรธสังขยา**.

อานนท์ ! สัพพโลเกอนภิตสังขยา เป็นอย่างไรเล่า ?

อานนท์ ! ภิกษุในกรณีนี้อนุสัย (ความเคยชิน) ในการตั้งทับ ในการฝังตัวเข้าไปยึดมั่นแห่งจิตด้วยตัณหา อุปาทานใดๆ ในโลก มีอยู่, เขาละอยู่ซึ่งอนุสัยนั้นๆ งดเว้น ไม่เข้าไปยึดถืออยู่ : นี้เรียกว่า **สัพพโลเกอนภิตสังขยา** (ความสำคัญในโลกทั้งปวงว่าเป็นสิ่งไม่น่ายินดี).

อานนท์ ! สัพพสังขารesu นิจจสังขยา เป็นอย่างไรเล่า ?

อานนท์ ! ภิกษุในกรณีนี้ ย่อมอึดอัด ย่อมระอา
ย่อมเกลียดชัง ต่อสังขารทั้งหลายทั้งปวง : นี้เรียกว่า
สัพพสังขารesu นิจจสัจญญา (ความสำคัญว่าไม่เพียงในสังขาร
ทั้งปวง).

อานนท์ ! **อานาปานสติ** เป็นอย่างไรเล่า ?

อานนท์ ! ในกรณีนี้ ภิกษุไปแล้วสู่ป่า สู่โคนไม้
หรือสู่เรือนว่าง ก็ตาม นั่งคู้ขาเข้ามาโดยรอบ ตั้งกายตรง
ดำรงสติเฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก.

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว, **เมื่อ**
หายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว;

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น, **เมื่อ**
หายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อม
เฉพาะซึ่งกายทั้งปวง หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อม
เฉพาะซึ่งกายทั้งปวง หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำ
กายสังขารให้รำงับอยู่ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้ทำกาย
สังขารให้รำงับอยู่ หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปิติ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปิติ หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำจิตตสังขารให้รำงับอยู่ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้ทำจิตตสังขารให้รำงับอยู่” หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยังอยู่ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยังอยู่ หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยอยู่ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยอยู่ หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความจางคลายอยู่เป็นประจำ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความจางคลายอยู่เป็นประจำ หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ หายใจออก”;

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ หายใจเข้า”, ว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ หายใจออก”;

นี่เรียกว่า อานาปานสติ.

อานนท์ ! ถ้าเธอจะเข้าไปหาภิกษุคริมาณนท์ แล้ว
กล่าวสัญญาสิบประการเหล่านี้แก่เธอแล้ว ข้อนี้เป็นฐานะ
ที่จะมีได้ คือภิกษุคริมาณนท์ฟังสัญญาสิบประการแล้ว
อาพาธอันเป็นทุกข์หนักของเธอก็จะระงับไป โดยควร
แก่ฐานะ.

ลำดับนั้นแล ท่านอานนท์จำเอาสัญญาสิบประการ
เหล่านี้ ในสำนักของพระผู้มีพระภาคเจ้าแล้ว เข้าไปหา
ท่านคริมาณนท์ แล้วกล่าวสัญญาสิบประการแก่ท่าน
เมื่อท่านคริมาณนท์ฟังสัญญาสิบประการแล้ว อาพาธก็
ระงับไปโดยฐานะอันควร. ท่านคริมาณนท์หายแล้วจาก
อาพาธ และอาพาธก็เป็นเสมือนละไปแล้วด้วย แล.

(ข้อความทั้งหมดนี้ แสดงให้เห็นโดยสรุปว่า อานาปานสติ มีผลทำให้ละสัญโญชน์ได้, ทำให้กำจัดอนุสัยได้, ทำให้รอบรู้ซึ่งทางไกลคืออวิชชา เหตุให้เกิดอวิชชา ความดับไม่เหลือแห่งอวิชชา และทางปฏิบัติให้ถึงความดับไม่เหลือแห่งอวิชชา, ในที่สุดย่อมทำอสวะให้สิ้นไป; ซึ่งโดยใจความแล้ว ก็มีความหมายอย่างเดียวกัน คือ การดับกิเลสสิ้นเชิงนั่นเอง. ทั้งนี้เพราะอานาปานสติภาวนาทำสติปัฏฐาน ๔ ให้สมบูรณ์; สติปัฏฐาน ๔ สมบูรณ์แล้ว ย่อมทำให้โพชฌงค์ ๗ ให้สมบูรณ์; โพชฌงค์ ๗ สมบูรณ์แล้ว ย่อมทำวิชชาและวิมุตติให้สมบูรณ์ ; ดังพุทธภาษิตที่ได้ตรัสไว้แล้ว ดังนี้).



ธรรมชาติแวดล้อม



ธรรมเป็นอุปการะเฉพาะแก่ อานาปานสติภาวนา (นัยที่หนึ่ง)

ภิกษุ ท. ! ภิกษุผู้มุ่งประพตติ กระทำอานาปานสติ
ซึ่งประกอบด้วยธรรม ๕ ประการ ย่อมแทงตลอด
อกุปปธรรม (สมุจเฉทวิมุตติ) ได้ต่อกาลไม่นานเทียว.

๕ ประการอย่างไรเล่า ?

ภิกษุ ท. ! ๕ ประการคือ ในกรณีนี้ ภิกษุ :

๑. เป็นผู้มีความต้องการน้อย มีกิจน้อย เลี้ยงง่าย
สันโดษในบริกขาร แห่งชีวิต;

๒. เป็นผู้ที่มีอาหารน้อย ประกอบตนอยู่ใน
ความเป็นผู้มีท้องอันพร่อง;

๓. เป็นผู้ที่ไม่มีความมีนชา ประกอบตนอยู่ใน
ความต่ำ;

๔. เป็นผู้ที่มีสุตะมาก ทรงสุตะ ถึงสมสุตะ คือ
ธรรมเหล่าใดอันงดงามในเบื้องต้น งดงามในท่ามกลาง

งคงามในที่สุด แสดงอยู่ซึ่งพรหมจรรย์อันบริสุทธิ์บริบูรณ์
สิ้นเชิง พร้อมทั้งอรรถะและพยัญชนะ ธรรมมีลักษณะเห็น
ปานนั้น เป็นธรรมที่เขอสดับแล้วมาก ทรงจำไว้ คล่องปาก
ขึ้นใจ แทงตลอดด้วยดีด้วยทิฐิ;

๕. พิจารณาเห็นเฉพาะอยู่ซึ่งจิตอันหลุดพ้นแล้ว
(ตามลำดับ) อย่างไร.

ภิกษุ ท. ! ภิกษุผู้มุ่งประพฤติกะทำอานาปานสติ
ซึ่งประกอบด้วยธรรม ๕ ประการเหล่านี้แล ย่อมแทงตลอด
ออกุปปรกรรม (ผู้มีกรรมไม่กำเริบ) ได้ต่อกาลไม่นานเทียว.

(นัยที่สอง)

ภิกษุ ท.! ภิกษุผู้เจริญอานาปานสติ ซึ่งประกอบด้วยธรรม ๕ ประการ ย่อมแทงตลอดอภิปุชธรรม (สมุจเฉทวิมุตติ) ได้ต่อกาลไม่นานเทียว.

๕ ประการอย่างไรเล่า ?

ภิกษุ ท.! ๕ ประการ คือ ในกรณีนี้ ภิกษุ :

๑. เป็นผู้มีความต้องการน้อย มีกิจน้อย เลี้ยงง่าย สันโดษในบริกขารแห่งชีวิต;

๒. เป็นผู้มิมีอาหารน้อย ประกอบตนอยู่ในความเป็นผู้มีท้องอันพร่อง;

๓. เป็นผู้ไม่มีความมีนชา ประกอบตนอยู่ในความตื่น;

๔. เป็นผู้ได้ตามปรารถนา ได้โดยไม่ยาก ไม่ลำบาก ซึ่งกถาอันเป็นไป เพื่อการขัดเกลากิเลส เป็นที่สบายแก่ธรรม เป็นเครื่องเปิดโล่งแห่งจิต คือ ได้แก่ อับปิณฑกถา (เรื่องปรารถนาน้อย) สันตุฎฐิกถา (เรื่องสันโดษ) ปวิเวกกถา (เรื่องความสงัด) อสังสัคคกถา (เรื่องไม่คลุกคลี) วิริยารัมภกถา

(เรื่องมีความเพียร) ลีลกถา (เรื่องศีล) สมาธิกถา (เรื่องสมาธิ)
ปัญญากถา (เรื่องปัญญา) วิมุตติกถา (เรื่องวิมุตติ) วิมุตติ
ญาณทัสสนกถา (เรื่องวิมุตติญาณทัสสนะ);

๕. พิจารณาเห็นเฉพาะอยู่ซึ่งจิตอันหลุดพ้นแล้ว
(ตามลำดับ) อย่างไร.

ภิกษุ ท. ! ภิกษุผู้เจริญอานาปานสติ ซึ่ง
ประกอบด้วยธรรม ๕ ประการ เหล่านี้แล ย่อมแทงตลอด
อกุปปรกรรมได้ต่อกาลไม่นานเทียว.

(นัยที่สาม)

ภิกษุ ท. ! ภิกษุผู้กระทำให้มากซึ่งอานาปานสติ
ซึ่งประกอบด้วย ธรรม ๕ ประการ ย่อมแทงตลอด
อกุปปรกรรม (สมุจเฉทวิมุตติ) ได้ต่อกาลไม่นานเทียว.

๕ ประการอย่างไรเล่า ?

ภิกษุ ท. ! ๕ ประการ คือ ในกรณีนี้ ภิกษุ :

๑. เป็นผู้มีความต้องการน้อย มีกิจน้อย เลี้ยงง่าย
สันโดษในบริกขารแห่งชีวิต;

๒. เป็นผู้มีอาหารน้อย ประกอบตนอยู่ในความ
เป็นผู้มีท้องอันพร่อง;

๓. เป็นผู้ไม่มีความมึนชา ประกอบตนอยู่ใน
ความตื่น;

๔. เป็นผู้อยู่ป่า มีเสนาสนะอันสงบ;

๕. พิจารณาเห็นเฉพาะอยู่ซึ่งจิตอันหลุดพ้นแล้ว
(ตามลำดับ) อย่างไร.

ภิกษุ ท. ! ภิกษุผู้กระทำห้มากซึ่งอานาปานสติ
ซึ่งประกอบด้วยธรรม ๕ ประการเหล่านี้แล ย่อมแทงตลอด
อรูปปรภรรณ ได้ต่อกาลไม่นานเทียว.

อรัญญสูตร ปญจก. อ. ๒๒/๑๓๖/๕๘.

นิวรรณ์เป็นเครื่องทำกระแสดจิต ไม่ให้รวมกำล้ง

ภิกษุ ท. ! นิวรรณ์เป็นเครื่องก้างกั้น ๕ อย่าง
เหล่านี้ ท่วมทับจิตแล้วทำปัญญาให้ถอยกำล้ง มีอยู่.

๕ อย่าง อย่างไรเล่า ?

๕ อย่าง คือ :-

๑. นิวรรณ์เครื่องก้างกั้น คือ **กามฉันทะ**
ครอบงำจิตแล้ว ทำปัญญาให้ถอยกำล้ง;

๒. นิวรรณ์เครื่องก้างกั้น คือ **พยาบาท**
ครอบงำจิตแล้ว ทำปัญญาให้ถอยกำล้ง;

๓. นิวรรณ์เครื่องก้างกั้น คือ **ถีนมิททะ**
(ความง่วงเหงาซึ่มเซา) ครอบงำจิตแล้ว ทำปัญญาให้ถอยกำล้ง;

๔. นิวรรณ์เครื่องก้างกั้น คือ **อุทธัจจกุกกัจจะ**
(ความฟุ้งซ่านและรำคาญ) ครอบงำจิตแล้ว ทำปัญญาให้ถอยกำล้ง;

๕. นิวรรณ์เครื่องก้างกั้น คือ **วิจิกิจฉา**
(ความล้งเล, สงสัย) ครอบงำจิตแล้ว ทำปัญญาให้ถอยกำล้ง.

ภิกษุ ท. ! ภิกษุที่ไม่ละนิรณันเป็นเครื่อง
 กางกั้นจิต ๕ อย่างเหล่านี้แล้ว จักรู้ซึ่งประโยชน์ตน หรือ
 ประโยชน์ผู้อื่น หรือประโยชน์ทั้งสองฝ่าย หรือจัก
 กระทำให้แจ้งซึ่งญาณทัสสนะอันวิเศษอันควรแก่ความ
 เป็นอริยะ ยิ่งกว่าธรรมดาแห่งมนุษย์ ด้วยปัญญาอัน
 อนุพพลภาพ ไร้กำลัง ดังนี้ นั่นไม่เป็นที่ฐานะที่จะมีได้.

ภิกษุ ท. ! เปรียบเหมือนแม่น้ำที่ไหลลงจาก
 ภูเขา ไหลไปสู่ที่ไกล มีกระแสเชี่ยว พัดพาสิ่งต่าง ๆ ไปได้
 มีบุรุษมาเปิดช่องทั้งหลายที่เขาขุดขึ้น ด้วยเครื่องไถทั้ง
 สองฝั่งแม่น้ำนั้น เมื่อเป็นเช่นนี้ กระแสกลางแม่น้ำนั้น ก็
 ชัดสาย ไหลผิดทาง ไม่ไหลไปสู่ที่ไกล ไม่มีกระแสเชี่ยว
 ไม่พัดสิ่งต่าง ๆ ไปได้, นี้ฉันใด;

ภิกษุ ท. ! ข้อนี้ก็ฉันนั้นเหมือนกัน: ภิกษุที่ไม่ละ
 นิรณันเป็นเครื่องกางกั้นจิต ๕ อย่างเหล่านี้แล้ว จักรู้ซึ่ง
 ประโยชน์ตน หรือประโยชน์ผู้อื่น หรือประโยชน์ทั้งสองฝ่าย
 หรือจักกระทำให้แจ้งซึ่งญาณทัสสนะอันวิเศษอันควรแก่
 ความเป็นอริยะ ยิ่งกว่าธรรมดาแห่งมนุษย์ ด้วยปัญญา
 อนุพพลภาพไร้กำลัง ดังนี้ นั่นไม่เป็นที่ฐานะที่จะมีได้.

๑๓๒ พุทธวจน

[ต่อไปนี่ ได้ตรัสโดยปฏิปกขนัย (นัยตรงข้าม) คือ ภิกษุ
ละนิวรรณ์แล้ว ทำฌานวิเศษให้แจ้งได้ด้วยปัญญา อันมีกำลัง
เหมือนแม่น้ำที่เขาอุดรुरूวทั้งสองฝั่งเสียแล้ว มีกระแสเชี่ยวแรงมาก
ฉะนั้น]

อวารณสูตร ปณจก. อ. ๒๒/๗๒/๕๑.

นิ वर्ณ – ข้ำติกแห่งสมาธิ

วาเสฏฐะ ! เปรียบเหมือนแม่น้ำอจิรวดีนี้ มีน้ำเต็มเปี่ยม กายินดื่มได้. ครั้งนั้นมีบุรุษคนหนึ่งมาถึงเข้า เขามีประโยชน์ที่ฟังโน้น แสงหาฟังโน้น มีการไปสูฟังโน้น ประสงค์จะข้ามไปสูฟังโน้น แต่เขานอนคลุมศีรษะของตนอยู่ที่ริมฝั่งนี้. วาเสฏฐะ ! ท่านจะสำคัญความข้อนี้อ่างไร : บุรุษนั้นจะไปจากฝั่งใน สูฝั่งนอกแห่งแม่น้ำ อจิรวดีได้หรือหนอ ?

“ไม่ได้แน่ ท่านพระโคตม !”

วาเสฏฐะ ! ข้อนีก็ฉนั้นนั่นเหมือนกัน :

นิ वर्ณ ๕ อย่าง เหล่านี้ เรียกกันในอริยวินัย ว่า “เครื่องปิด” บ้าง ว่า “เครื่องกั้น” บ้าง ว่า “เครื่องคลุม” บ้าง ว่า “เครื่องร้อยรัด” บ้าง.

๕ อย่าง อ่างไรเล่า ?

๕ อย่างคือ

กามฉันทนิวรรณ์ พยาบาทนิวรรณ์ ถีนมิตถนิวรรณ์
อุทธัจจกุกกัจจนิวรรณ์ วิจิกิจฉานนิวรรณ์.

วาเสฏฐะ ! นิวรรณ์ ๕ อย่าง เหล่านี้แล ซึ่งเรียกกัน
ในอริยวินัย ว่า “เครื่องปิด” บ้าง ว่า “เครื่องกั้น” บ้าง ว่า
“เครื่องคลุม” บ้าง ว่า “เครื่องร้อยรัด” บ้าง.

วาเสฏฐะ ! พรหมณ์ใดโรเพททั้งหลาย ถูกนิวรรณ์
๕ อย่าง เหล่านี้ปิดแล้ว กั้นแล้ว คลุมแล้ว ร้อยรัดแล้ว.

วาเสฏฐะ ! พรหมณ์ใดโรเพทเหล่านั้น ละธรรมะ
ที่ทำให้ความเป็นพรหมณ์เสีย สมาทานธรรมะที่ไม่ทำความ
เป็นพรหมณ์ ดำรงชีวิตให้เป็นไปอยู่ อันนิวรรณ์ทั้ง ๕
อย่าง ปิดแล้ว กั้นแล้ว คลุมแล้ว ร้อยรัดแล้ว จักเป็น
ผู้เข้าถึงความเป็นสหายแห่งพรหม ภายหลังจากการตาย
เพราะการทำลายแห่งกาย ดังนี้ นั้น : นั้นไม่เป็นฐานะที่จะ
เป็นไปได้.

ข้อควรระวังในการเจริญสติปัฏฐานสี่

อัคคีเวสนะ ! ...ครั้นภิกษุประกอบพร้อมด้วย สติสัมปชัญญะแล้ว ตถาคคย่อมแนะนำเธอให้ยิ่งขึ้นไปว่า “มาเถิดภิกษุ ! เธอจงเสพเสนาสนะอันสงัด คือป่าละเมาะ โคนไม้ ภูเขา ซอกห้วย ท้องถ้ำ ป่าช้า ป่าชฎ ที่แจ้ง หรือ ลอมฟางเถิด” ดังนี้. ภิกษุนั้นย่อมเสพเสนาสนะอันสงัด, ครั้นก้าวกลับจากบิณฑบาตในกาลเป็นปัจฉิมภัต นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า, เธอย่อมละอภิชฌาในโลก มีจิตปราศจากอภิชฌา คอยชำระจิตจากอภิชฌาอยู่, ละพยาบาท มีจิตปราศจากพยาบาท เป็นผู้กรุณา มีจิตหวัง ความเกื้อกูลในสัตว์ทั้งหลาย คอยชำระจิตจากพยาบาทอยู่, ละถีนมิทระ มีจิตปราศจากถีนมิทระ มุ่งอยู่แต่ความสว่าง ในใจ มีสติสัมปชัญญะ คอยชำระจิตจากถีนมิทระอยู่, ละอุทธีจกุกุกุจะ ไม่ฟุ้งซ่าน มีจิตสงบอยู่ในภายใน คอยชำระจิตจากอุทธีจกุกุกุจะอยู่, ละวิจิกิจจา ข้ามล่วง วิจิกิจจาเสียได้ ไม่ต้องกล่าวถามว่า “นี่อะไร นี้อย่างไร” ในกุศลธรรมทั้งหลาย คอยชำระจิตจากวิจิกิจจาอยู่.

ภิกษุ นั้น ครั้นละนิวรรณ์ ๕ ประการ อันเป็นเครื่องเศร้าหมองจิต ทำปัญญาให้ถอยกำลังเหล่านี้ได้แล้ว, เธอเป็นผู้มีปกติ ตามเห็นกายในกายอยู่ ...มีปกติ ตามเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ ...มีปกติ ตามเห็นจิตในจิตอยู่ ...มีปกติตามเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียรเพากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำออกเสียได้ซึ่งอภิขมาและโทมนัสในโลก.

ตถาคต ย่อมแนะนำเธอ นั้นให้ยิ่งขึ้นไปว่า :-

“มาเถิด ภิกษุ ! เธอจงเป็นผู้มีปกติ ตามเห็นกายในกายอยู่ แต่อย่าตริกซึ่งวิตกอันเข้าไปประกอบอยู่กับกายเลย (มา จ กายุปสณฺหิตํ วิตกํ วิตกฺเกสิ);

มาเถิด ภิกษุ ! เธอจงเป็นผู้มีปกติ ตามเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ แต่อย่าตริกซึ่งวิตกอันเข้าไปประกอบอยู่กับเวทนาเลย;

มาเถิด ภิกษุ ! เธอจงเป็นผู้มีปกติ ตามเห็นจิตในจิตทั้งหลายอยู่ แต่อย่าตริกซึ่งวิตกอันเข้าไปประกอบอยู่กับจิตเลย;

มาเถิด ภิกษุ! เธอจงเป็นผู้มีปกติ ตามเห็น
ธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ แต่อย่าตรึกซึ่งวิตกอันเข้าไป
ประกอบอยู่กับธรรมเลย” ดังนี้.

ภิกษุนั้น เพราะเข้าไปสงบระงับเสียได้ซึ่งวิตก
และวิจารณ์ จึงเข้าถึงทุติยฌาน อันเป็นเครื่องพองใสแห่งใจ
ในภายใน นำให้สมาธิเป็นธรรมอันเอกผุดมีขึ้น ไม่มี
วิตกไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิ แล้วแลอยู่.
(...แล้วได้ตรัสถึง ตติยฌาน ...จตุตถฌาน ...ปุพเพนิ-
วาसानุสสติญาณ ...จตุปปาตญาณ ...อาสวักขยญาณ
จนกระทั่ง วิมุตติญาณ ตามหลักที่มีกล่าวอยู่ในบาลีต่างๆ
ไปที่กล่าวถึงเรื่องนี้)



เหตุปัจจัยที่พระศาสนาจะตั้งอยู่นาน ภายหลังพุทธปรินิพพาน

“ข้าแต่พระโคตมผู้เจริญ ! อะไรเป็นเหตุ อะไรเป็นปัจจัย
ที่เมื่อพระตถาคตปรินิพพานแล้ว พระสังฆกรรมจะไม่ตั้งอยู่นาน ?
ข้าแต่พระโคตมผู้เจริญ ! อะไรเป็นเหตุ อะไรเป็นปัจจัย ที่เมื่อ
พระตถาคตปรินิพพานแล้ว พระสังฆกรรมจะตั้งอยู่นาน พระเจ้าข้า!”

พราหมณ์ ! เพราะไม่มีการทำให้เจริญ เพราะไม่มี
การกระทำให้มากซึ่งสติปัญญานทั้งสิ้น ในเมื่อตถาคต
ปรินิพพานแล้ว สังฆกรรมย่อมไม่ตั้งอยู่นาน.

แต่พราหมณ์เอ๋ย ! เพราะมีการกระทำให้เจริญ
มีการกระทำให้มาก ซึ่งสติปัญญานทั้งสิ้น ในเมื่อตถาคต
ปรินิพพานแล้ว สังฆกรรมย่อมตั้งอยู่นาน. สติปัญญานสี่
อย่างไรเล่า ?

พราหมณ์ ! ภิกษุในกรณีนี้ เป็นผู้มิปกติตามเห็น
กายในกายอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ
มีสติ นำออกเสียได้ซึ่งอกิขณาและ โทมนัสในโลก;

เป็นผู้ตามเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำออกเสียได้ซึ่งอกิขณาและโทมนัสในโลก;

เป็นผู้ตามเห็นจิตในจิตอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำออกเสียได้ซึ่งอกิขณาและโทมนัสในโลก;

เป็นผู้ตามเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำออกเสียได้ซึ่งอกิขณาและโทมนัสในโลก.

พราหมณ์! เพราะไม่มีการทำให้เจริญ เพราะไม่มีการกระทำใ้มากซึ่งสติปัญฐานทั้งสี่เหล่านี้แล ในเมื่อตถาคตปรินิพพานแล้ว สัทธรรมย่อมไม่ตั้งอยู่นาน. แต่เพราะมีการกระทำใ้เจริญ มีการกระทำใ้มาก ซึ่งสติปัญฐานทั้งสี่เหล่านี้แล ในเมื่อตถาคตปรินิพพานแล้ว สัทธรรมย่อมตั้งอยู่นาน, ดังนี้.

อานิสงส์แห่งกายคตาสติ

ภิกษุ ท. ! กายคตาสติอันภิกษुरुไปใครรูปหนึ่ง
เจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว กุศลธรรมอย่างใดอย่าง
หนึ่ง ซึ่งเป็นไปในส่วนวิชชา ย่อมหยั่งลงในภายในของ
ภิกษุนั้น เปรียบเหมือนมหาสมุทรอันผู้ใดผู้หนึ่งถูกต้อง
ด้วยใจแล้ว แม่น้ำน้อยสายใดสายหนึ่งซึ่งไหลไปสู่สมุทร
ย่อมหยั่งลงในภายในของผู้นั้นละนั้น;

ภิกษุ ท. ! ธรรมข้อหนึ่ง อันบุคคลเจริญแล้ว
กระทำให้มากแล้ว เป็นไปเพื่อความสังเวชมาก เป็นไป
เพื่อประโยชน์มาก เป็นไปเพื่อความเกษมจากโยคะมาก
เป็นไปเพื่อสติและสัมปชัญญะ เป็นไปเพื่อได้ญาณทัสสนะ
เป็นไปเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน เป็นไปเพื่อทำให้แจ้งซึ่ง
ผล คือวิชชาและวิมุตติ

ธรรมข้อหนึ่ง คืออะไร คือ กายคตาสติ.

ภิกษุ ท. ! ธรรมข้อหนึ่งนี้แล อันบุคคลอบรมแล้ว
กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสังเวชมาก

ยอมเป็นไปเพื่อประโยชน์มาก ย่อมเป็นไปเพื่อความเกษม
จากโยคะมาก ย่อมเป็นไปเพื่อสติและสัมปชัญญะ
ยอมเป็นไปเพื่อได้ญาณทัสสนะ ย่อมเป็นไปเพื่ออยู่เป็นสุข
ในปัจจุบัน ย่อมเป็นไปเพื่อทำให้แจ้งซึ่งผล คือ วิชา
และวิมุตติ;

ภิกษุ ท. ! ธรรมข้อหนึ่ง อันบุคคลเจริญแล้ว
กระทำให้มากแล้ว แม้กายก็สงบ แม้จิตก็สงบ แม้วิตก
วิจารณ์ก็สงบ ธรรมที่เป็นไปในส่วนแห่งวิชาแม้ทั้งสิ้น
ก็ถึงความเจริญบริบูรณ์

ธรรมข้อหนึ่ง คืออะไร คือ กายคตาสติ.

ภิกษุ ท. ! ธรรมข้อหนึ่งนี้แล อันบุคคลเจริญแล้ว
กระทำให้มากแล้ว แม้กายก็สงบ แม้จิตก็สงบ แม้วิตกวิจารณ์
ก็สงบ ธรรมที่เป็นไปในส่วนแห่งวิชาแม้ทั้งสิ้นก็ถึง
ความเจริญบริบูรณ์;

ภิกษุ ท. ! ธรรมข้อหนึ่ง อันบุคคลเจริญแล้ว
กระทำให้มากแล้ว อกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ย่อมไม่เกิดขึ้น
ได้เลย และอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมละเสียได้

ธรรมข้อหนึ่ง คืออะไร คือ กายคตาสติ.

ภิกษุ ท. ! ธรรมข้อหนึ่งนี้แล อันบุคคลเจริญแล้ว
กระทำให้มากแล้ว อกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ย่อมไม่เกิดขึ้น
ได้เลย และอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมละเสียได้;

ภิกษุ ท. ! ธรรมข้อหนึ่ง อันบุคคลเจริญแล้ว
กระทำให้มากแล้ว กุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ย่อมเกิดขึ้น และ
กุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความเจริญไปพลุลยยิ่ง
ธรรมข้อหนึ่ง คืออะไร คือ กายคตาสติ.

ภิกษุ ท. ! ธรรมข้อหนึ่งนี้แล อันบุคคลเจริญแล้ว
กระทำให้มากแล้ว กุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ย่อมเกิดขึ้น
และกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความเจริญ
ไปพลุลยยิ่ง;

ภิกษุ ท. ! ธรรมข้อหนึ่ง อันบุคคลเจริญแล้ว
กระทำให้มากแล้ว ย่อมละอวิชาเสียได้ วิชาย่อมเกิดขึ้น
ย่อมละอัสสัมมานะเสียได้ อนุสัยย่อมถึงความเพิกถอน
ย่อมละสังโยชน์เสียได้

ธรรมข้อหนึ่ง คืออะไร คือ กายคตาสติ.

ภิกษุ ท. ! ธรรมข้อหนึ่งนี้แล อันบุคคลเจริญแล้ว
กระทำให้มากแล้ว ย่อมละอวิชาเสียได้ วิชาย่อมเกิดขึ้น

ย่อมละอัสสัมมานะเสียได้ อนุสัยย่อมถึงความเพิกถอน
ย่อมละสังโยชน์เสียได้;

ภิกษุ ท. ! ธรรมข้อหนึ่ง อันบุคคลเจริญแล้ว
กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความแตกฉานแห่งปัญญา
ย่อมเป็นไปเพื่ออนุपाทาปรินิพพาน

ธรรมข้อหนึ่ง คืออะไร คือ กายคตาสติ.

ภิกษุ ท. ! ธรรมข้อหนึ่งนี้แล อันบุคคลเจริญแล้ว
กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความแตกฉานแห่งปัญญา
ย่อมเป็นไปเพื่ออนุपाทาปรินิพพาน;

ภิกษุ ท. ! ธรรมข้อหนึ่ง อันบุคคลเจริญแล้ว
กระทำให้มากแล้ว ย่อมมีการแทงตลอดธาตุมากมาย
ย่อมมีการแทงตลอดธาตุต่าง ๆ ย่อมมีความแตกฉาน
ในธาตุมากมาย

ธรรมข้อหนึ่ง คืออะไร คือ กายคตาสติ.

ภิกษุ ท. ! ธรรมข้อหนึ่งนี้แล อันบุคคลเจริญแล้ว
กระทำให้มากแล้ว ย่อมมีการแทงตลอดธาตุมากมาย
ย่อมมีการแทงตลอดธาตุต่าง ๆ ย่อมมีความแตกฉานในธาตุ
มากมาย;

ภิกษุ ท. ! ธรรมข้อหนึ่ง อันบุคคลเจริญแล้ว
กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อทำโศคาปัตติผลให้แจ้ง
ย่อมเป็นไปเพื่อทำสกทาคามิผลให้แจ้ง ย่อมเป็นไปเพื่อทำ
อนาคามิผลให้แจ้ง ย่อมเป็นไปเพื่อทำอรหัตตผลให้แจ้ง

ธรรมข้อหนึ่ง คืออะไร คือ กายคตาสติ.

ภิกษุ ท. ! ธรรมข้อหนึ่งนี้แลอันบุคคลเจริญแล้ว
กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อทำโศคาปัตติผลให้แจ้ง
ย่อมเป็นไปเพื่อทำสกทาคามิผลให้แจ้ง ย่อมเป็นไปเพื่อทำ
อนาคามิผลให้แจ้ง ย่อมเป็นไปเพื่อทำอรหัตตผลให้แจ้ง;

ภิกษุ ท. ! ธรรมข้อหนึ่ง อันบุคคลเจริญแล้ว
กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อได้ปัญญา ย่อมเป็นไป
เพื่อความเจริญแห่งปัญญา ย่อมเป็นไปเพื่อความไพบูรณ์
แห่งปัญญา ย่อมเป็นไปเพื่อความเป็นผู้มีปัญญาใหญ่
ย่อมเป็นไปเพื่อความเป็นผู้มีปัญญามาก ย่อมเป็นไปเพื่อ
ความเป็นผู้มีปัญญาไพบูรณ์ ย่อมเป็นไปเพื่อความเป็น
ผู้มีปัญญาลึกซึ้ง ย่อมเป็นไปเพื่อความเป็นผู้มีปัญญา
สามารถยิ่ง ย่อมเป็นไปเพื่อความเป็นผู้มีปัญญากว้างขวาง
ย่อมเป็นไปเพื่อความเป็นผู้มากด้วยปัญญา ย่อมเป็นไป

เพื่อความเป็นผู้มีปัญญาอ่อนไว ย่อมเป็นไปเพื่อความเป็น
ผู้มีปัญญาเร็ว ย่อมเป็นไปเพื่อความเป็นผู้มีปัญญา
ร่าเริง ย่อมเป็นไปเพื่อความเป็นผู้มีปัญญาแล่น
ย่อมเป็นไปเพื่อความเป็นผู้มีปัญญาคม ย่อมเป็นไป
เพื่อความเป็นผู้มีปัญญาชำแรกกิเลส

ธรรมข้อหนึ่ง คืออะไร คือ กายคตาสติ.

ภิกษุ ท. ! ธรรมข้อหนึ่งนี้แล อันบุคคลเจริญแล้ว
กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อได้ปัญญา ฯลฯ
ย่อมเป็นไปเพื่อความเป็นผู้มีปัญญาชำแรกกิเลส;

ภิกษุ ท. ! ชนเหล่าใดไม่บริโศกกายคตาสติ
ชนเหล่านั้นชื่อว่าย่อมไม่บริโศกอมตะ.

ภิกษุ ท. ! ชนเหล่าใด บริโศกกายคตาสติ
ชนเหล่านั้นชื่อว่าย่อมบริโศกอมตะ;

ภิกษุ ท. ! กายคตาสติอันชนเหล่าใดไม่บริโศกแล้ว
อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นไม่บริโศกแล้ว.

ภิกษุ ท. ! กายคตาสติอันชนเหล่าใดบริโศกแล้ว
อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นบริโศกแล้ว;

ภิกษุ ท. ! กายคตาสติของชนเหล่าใดเสื่อมแล้ว
อมตะของชนเหล่านั้นนั้นชื่อว่าเสื่อมแล้ว.

ภิกษุ ท. ! กายคตาสติของชนเหล่าใดไม่เสื่อมแล้ว
อมตะของชนเหล่านั้นนั้นชื่อว่าไม่เสื่อมแล้ว;

ภิกษุ ท. ! กายคตาสติอันชนเหล่าใดเบื้อแล้ว
อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นนั้นเบื้อแล้ว.

ภิกษุ ท. ! กายคตาสติอันชนเหล่าใดชอบใจแล้ว
อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นนั้นชอบใจแล้ว;

ภิกษุ ท. ! ชนเหล่าใดประมาทกายคตาสติ ชน
เหล่านั้นชื่อว่าประมาทอมตะ.

ภิกษุ ท. ! ชนเหล่าใดไม่ประมาทกายคตาสติ ชน
เหล่านั้นชื่อว่าไม่ประมาทอมตะ;

ภิกษุ ท. ! กายคตาสติอันชนเหล่าใดหลงลืม
อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นนั้นหลงลืม.

ภิกษุ ท. ! กายคตาสติอันชนเหล่าใดไม่หลงลืม
อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นนั้นไม่หลงลืม;

ภิกษุ ท. ! กายคตาสติอันชนเหล่าใดไม่ส่องแสงแล้ว
อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นไม่ส่องแสงแล้ว.

ภิกษุ ท. ! กายคตาสติอันชนเหล่าใดส่องแสงแล้ว
อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นส่องแสงแล้ว;

ภิกษุ ท. ! กายคตาสติอันชนเหล่าใดไม่เจริญแล้ว
อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นไม่เจริญแล้ว;

ภิกษุ ท. ! กายคตาสติอันชนเหล่าใดเจริญแล้ว
อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นเจริญแล้ว;

ภิกษุ ท. ! กายคตาสติอันชนเหล่าใดไม่ทำให้
มากแล้ว อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นไม่ทำให้มากแล้ว;

ภิกษุ ท. ! กายคตาสติอันชนเหล่าใดทำให้มากแล้ว
อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นทำให้มากแล้ว;

ภิกษุ ท. ! กายคตาสติอันชนเหล่าใดไม่รู้ด้วย
ปัญญาอันยิ่ง อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นไม่รู้ด้วยปัญญา
อันยิ่ง;

ภิกษุ ท. ! กายคตาสติอันชนเหล่าใดรู้ด้วยปัญญา
อันยิ่ง อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นรู้ด้วยปัญญาอันยิ่ง;

ภิกษุ ท. ! กายคตาสติอันชนเหล่าใดไม่กำหนด
รู้แล้ว อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นไม่กำหนดรู้แล้ว;

ภิกษุ ท. ! กายคตาสติอันชนเหล่าใดกำหนดรู้แล้ว
อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นกำหนดรู้แล้ว;

ภิกษุ ท. ! กายคตาสติอันชนเหล่าใดไม่ทำให้
แจ้งแล้ว อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นไม่ทำให้แจ้งแล้ว;

ภิกษุ ท. ! กายคตาสติอันชนเหล่าใดทำให้
แจ้งแล้ว อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นทำให้แจ้งแล้ว, ดังนี้.





มูลนิธิพุทธโฆษาจารย์

มูลนิธิแห่งมหาชนชาวพุทธ ผู้ซึ่งชัดเจน และมั่นคงในพุทธวจน

เริ่มจากชาวพุทธกลุ่มเล็กๆกลุ่มหนึ่ง ได้มีโอกาสมาฟังธรรมบรรยายจากท่านพระอาจารย์คึกฤทธิ์ โสตฺถิผโล ที่เน้นการนำพุทธวจน (ธรรมวินัยจากพุทธโฆษฐ์ ที่พระพุทธองค์ทรงยืนยันว่าทรงตรัสไว้แล้ว บริสุทธิ์บริบูรณ์สิ้นเชิง ทั้งเนื้อความและพยัญชนะ) มาใช้ในการถ่ายทอดบอกสอน ซึ่งเป็นรูปแบบการแสดงธรรมที่ตรงตามพุทธบัญญัติ ตามที่ทรงรับสั่งแก่พระอรหันต์ ๖๐ รูปแรกที่ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน ในการประกาศพระสัทธรรม และเป็นลักษณะเฉพาะที่ภิกษุในครั้งพุทธกาลใช้เป็นมาตรฐานเดียว

หลักพุทธวจนนี้ ได้เข้ามาตอบคำถาม ต่อความลังเลสงสัย ได้เข้ามาสร้างความชัดเจน ต่อความพัวเลือนสับสน ในข้อธรรมต่างๆ ที่มีอยู่ในสังคัมชาวพุทธ ซึ่งทั้งหมดนี้ เป็นผลจากสาเหตุเดียวคือ การไม่ใช่คำของพระพุทธเจ้าเป็นตัวตั้งต้นในการศึกษาเล่าเรียน

ด้วยศรัทธาอย่างไม่หวั่นไหวต่อองค์สัมมาสัมพุทธะ ในฐานะพระศาสดาท่านพระอาจารย์คึกฤทธิ์ ได้ประกาศอย่างเป็นทางการว่า “อาตมาไม่มีคำสอนของตัวเอง” และใช้เวลาที่มีอยู่ ไปกับการรับสนองพุทธประสงค์ ด้วยการโฆษณาพุทธวจน เพื่อความตั้งมั่นแห่งพระสัทธรรม และความประสานเป็นหนึ่งเดียวของชาวพุทธ

เมื่อกลับมาใช้หลักพุทธวจน เหมือนที่เคยเป็นในครั้งพุทธกาล สิ่งที่เกิดขึ้นคือ ความชัดเจนสอดคล้องลงตัว ในความรู้ความเข้าใจ ไม่ว่าในแง่ของหลักธรรม ตลอดจนมรรควิธีที่ตรง และสามารถนำไปใช้ปฏิบัติให้เกิดผล รู้เห็นประจักษ์ได้จริงด้วยตนเองทันที ด้วยเหตุนี้ ชาวพุทธที่เห็นคุณค่าในคำของพระพุทธเจ้า จึงขยายตัวมากขึ้นเรื่อยๆ เกิดเป็น “กระแสพุทธวจน” ซึ่งเป็นพลังเงียบที่กำลังจะกลายเป็นคลื่นลูกใหม่ ในการกลับไปใช้ระบบการเรียนรู้พระสัทธรรม เหมือนดังครั้งพุทธกาล

ด้วยการขยายตัวของกระแสพุทธวจนนี้ สื่อธรรมที่เป็นพุทธวจน ไม่ว่าจะเป็นหนังสือ หรือซีดี ซึ่งแจกฟรีแก่ญาติโยมเริ่มมีไม่พอเพียงในการแจก ทั้งนี้ เพราะจำนวนของผู้ที่สนใจเห็นความสำคัญของพุทธวจน ได้ขยายตัวมากขึ้นอย่างรวดเร็วประกอบกับว่า ท่านพระอาจารย์กสิณฤทธิ์ โสคติโส เกรงครัดในข้อวัตรปฏิบัติตามแนวทางของท่าน พระโพธิญาณเถร (ชา สุภทฺโท) ภายใต้วินัยอันเป็นพุทธบัญญัติ การเผยแพร่พุทธวจนที่ผ่านมา จึงเป็นไปในลักษณะสันโดษตามมีตามได้ เมื่อมีโยมมาปวารณาเป็นเจ้าภาพในการจัดพิมพ์ ได้มาจำนวนเท่าไร ก็ทยอยแจกไปตามที่มีเท่านั้น เมื่อมีมา ก็แจกไปเมื่อหมด ก็คือหมด

เนื่องจากว่า หน้าที่ในการดำรงพระสาธุธรรมให้คงมั่นสืบไป ไม่ได้ผูกจำกัดอยู่แต่เพียงพุทธสาวกในฐานะของสงฆ์เท่านั้น ฆราวาสกลุ่มหนึ่งซึ่งเห็นความสำคัญของพุทธวจน จึงรวมตัวกันเข้ามาช่วยขยายผลในสิ่งที่ท่านพระอาจารย์กสิณฤทธิ์ โสคติโส ทำอยู่แล้ว นั่นคือ การนำพุทธวจนมาเผยแพร่โฆษณา โดยพิจารณาตัดสินใจจดทะเบียนจัดตั้งเป็นมูลนิธิอย่างถูกต้องตามกฎหมาย เพื่อให้การดำเนินการต่างๆ ทั้งหมด อยู่ในรูปแบบที่โปร่งใส เปิดเผย และเปิดกว้างต่อสาธารณชนชาวพุทธทั่วไป

สำหรับผู้ที่เห็นความสำคัญของพุทธวจน และมีความประสงค์ที่จะดำรงพระสาธุธรรมให้คงมั่น ด้วยวิธีของพระพุทเจ้า สามารถสนับสนุนการดำเนินการตรงนี้ได้ ด้วยวิธีต่างๆ นั่นคือ เข้ามาใส่ใจศึกษาพุทธวจน และนำไปใช้ปฏิบัติด้วยตนเอง เมื่อรู้ประกาย เห็นได้ด้วยตนเองแล้ว ว่ามรรควิธีที่ได้จากการทำความเข้าใจ โดยใช้คำของพระพุทเจ้าเป็นตัวตั้งต้นนั้น นำไปสู่ความเห็นที่ถูกต้อง ในหลักธรรมอันสอดคล้องเป็นเหตุเป็นผล และเชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียว กระทั่งได้ผลตามจริง ทำให้เกิดมีจิตศรัทธา ในการช่วยเผยแพร่ขยายสื่อพุทธวจน เพียงเท่านี้ คุณก็คือหนึ่งหน่วยในขบวน “พุทธโฆษณ์” แล้ว

นี่คือเจตนารมณ์ของมูลนิธิพุทธโฆษณ์ นั่นคือเป็นมูลนิธิแห่งมหาชนชาวพุทธ ซึ่งชัดเจน และมั่นคงในพุทธวจน

ผู้ที่สนใจรับสื่อธรรมที่เป็นพุทธวจน เพื่อไปใช้ศึกษาส่วนตัว
หรือนำไปแจกเป็นธรรมทาน แก่พ่อแม่พี่น้อง ญาติ หรือเพื่อน
สามารถมารับได้ฟรี โดยไม่มีเงื่อนไข ที่วัดนาป่าพง
หรือตามที่พระอาจารย์คึกฤทธิ์ได้รับนิมนต์ไปแสดงธรรมนอกสถานที่

สำหรับรายละเอียดกิจกรรมต่างๆ ภายใต้อุปถัมภ์ของพุทธวจน โดยวัดนาป่าพง
ค้นหาข้อมูลได้จาก
www.watnapp.com

หากมีความงานงที่จะรับไปแจกเป็นธรรมทานในจำนวนหลายสิบชุด
ขอความกรุณาแจ้งความงานงได้ที่

มูลนิธิพุทธโฆษณ์

สำนักงานใหญ่ : ๑๖/๘๘ ชั้น ๒ ซอยสุขุมวิท ๖๘ ถนนสุขุมวิท
แขวงบางนา เขตบางนา กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๒๐
โทรศัพท์ ๐๒-๓๔๔-๘๓๖๐ - ๑ โทรสาร ๐๒-๓๕๘-๒๑๘๔
เว็บไซต์ : www.buddhakos.org อีเมลล์ : info@buddhakos.org

ประสานงานและเผยแพร่ : มูลนิธิพุทธโฆษณ์ อาคารภคินท์
๕ ถนนรัชดาภิเษก แขวงดินแดง, เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร ๑๐๔๐๐
โทร.๐๘๕-๐๕๘-๖๘๘๘, ๐๘๑-๕๑๓-๑๖๑๑

สนับสนุนการเผยแพร่พุทธวจนได้ที่

ชื่อบัญชี “มูลนิธิพุทธโฆษณ์” ธนาคารกสิกรไทย สาขาย่อยตลาดไท
ประเภท บัญชีออมทรัพย์ เลขที่บัญชี ๔๘๔-๒-๑๐๘๗๗-๘

บรรณานุกรม

พระไตรปิฎกบาลีอักษรไทยฉบับสยามรัฐ

พระไตรปิฎกไทยฉบับสยามรัฐ

พุทธวจน ฉบับธรรมโฆษณ

(ชุดจากพระโอษฐ์ ผลงานแปลพุทธวจนโดยท่านพุทธทาสภิกขุ)

พุทธวจน ฉบับตรวจแก้

(จัดพิมพ์โดยมูลนิธิพุทธโฆษณ)

ร่วมจัดทำโดย

กลุ่มละนันทิ, กลุ่มพุทธโอษฐ์,

กลุ่มธรรมะสีขาว, กลุ่มสมณะศากยะปุตติยะ,

กลุ่มพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัทการบินไทย,

กลุ่มมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, กลุ่มวิทยาเขต-หาดใหญ่,

ชมรมพุทธบริษัทศากยบุตร,

คุณสุธี วชิระสมบุรณ์, คุณสายทิพย์ ชูเทพากร, คุณอมฤต ชัยบุตร,

คุณพิมพ์จันทร์ วิมุกตานนท์, คุณวิจิตรา คุปต์ขลุ่ยสร, คุณวงสิริ เอี้ยวเหล็ก

คุณมานพ พุ่มเข็ม และครอบครัว, คุณคนชัย วงศาโรจน์ และครอบครัว,

คุณสุเทพ กุลสิงห์ และครอบครัว, คุณวราภรณ์ ศักดิ์ และครอบครัว

นายกเทศมนตรีบางคูวัด คุณพลิษฐ์ มะลิ,

บริษัท ห้างพระจันทร์โฮสเทล จำกัด, บริษัท ไทยควอลิตี้ แลนด์ แอนด์ เฮ้าส์ จำกัด,



ภิกษุ ท. ! อานาปานสติสมาธินี้แล
เป็นธรรมอันเอก

ซึ่งเมื่อบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว
ย่อมทำสติปัฏฐานทั้ง ๔ ให้บริบูรณ์;

สติปัฏฐานทั้ง ๔ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว
ย่อมทำโพชฌงค์ทั้ง ๗ ให้บริบูรณ์;

โพชฌงค์ทั้ง ๗ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว
ย่อมทำวิชาและวิมุตติ ให้บริบูรณ์ได้

อานาปานสติ กายคตาสติ

ภิกษุ ท. ! เราย่อมกล่าวลมหายใจเข้าและลมหายใจออก
ว่าเป็นกายอันหนึ่งๆ ในบรรดากายทั้งหลาย...
ภิกษุนั้นย่อมเชื่อว่าเป็นผู้ตามเห็นกายในกายอยู่เป็นประจำ

ภิกษุ ท. ! ชนเหล่าใดไม่บริโศกกายคตาสติ
ชนเหล่านั้นชื่อว่าย่อมไม่บริโศกอมตะ

ภิกษุ ท. ! ชนเหล่าใดบริโศกกายคตาสติ
ชนเหล่านั้นชื่อว่าย่อมบริโศกอมตะ

ภิกษุ ท. ! กายคตาสติอันชนเหล่าใดไม่ส้องเสพแล้ว
อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นไม่ส้องเสพแล้ว

ภิกษุ ท. ! กายคตาสติอันชนเหล่าใดส้องเสพแล้ว
อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นส้องเสพแล้ว

ภิกษุ ท. ! ชนเหล่าใดประมาณกายคตาสติ
ชนเหล่านั้นชื่อว่าประมาณอมตะ

ภิกษุ ท. ! ชนเหล่าใดไม่ประมาณกายคตาสติ
ชนเหล่านั้นชื่อว่าไม่ประมาณอมตะ...

อุปริ. ม. ๑๔ / ๑๕๕ / ๒๘๕. , 10ก. อี. ๒๐ / ๕๕ / ๒๓๕, ๒๓๕.

สื่อธรรมะนี้ จัดทำเพื่อประโยชน์ทางการศึกษาสู่สาธารณชนเป็นธรรมทาน



ลิขสิทธิ์ในต้นฉบับนี้ได้รับการสงวนไว้ ไม่สงวนสิทธิ์ในการจัดทำจากต้นฉบับ
เพื่อเผยแพร่ในทุกกรณี ในการจัดทำหรือเผยแพร่ โปรดใช้ความละเอียดรอบคอบ
เพื่อรักษาความถูกต้องของข้อมูล ขอคำปรึกษาด้านข้อมูลในการจัดทำเพื่อ
ความสะดวกและประหยัดคิดต่อได้ที่คุณศรษา โทร. ๐๘๑-๕๑๓๓-๑๖๑๑ หรือ
คุณอรวิวรรณ โทร. ๐๘๕-๐๕๘-๖๘๘๘



ติดตามการเผยแพร่ธรรมคำสอนตามหลักพุทธวจน โดยพระอาจารย์ศิกฤทธิ โสติกฺขโธ ได้ที่ media.watnapahong.org | www.nap-tv.com | www.watnapp.com (ธรรมบรรยายคำวันเสาร์) ทั้งภาพและเสียง ตั้งแต่ 19.00 น. | คลื่น ส.ว.พ. FM 91.0 MHz ทุกวันพระ เวลา 16.40 น. | FM 106.0 MHz เวลา 05.00-05.30 น. | ทีวีดาวเทียม ช่อง A | Biz Net Tong Hua เวลา 05.00-05.30 น. และ 06.00-07.00 น.