

พุทธวจน



หมวดธรรม

เปิดธรรมที่ถูกปิด

คานาปานสติ

ภิกษุทั้งหลาย ! อานาปานสติสมาธินี้แล อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นของรักงำ เป็นของประณีต เป็นของเย็น เป็นสุขวิหารและย่อมยังอกุศลธรรม อันเป็นบาป อันเกิดขึ้นแล้ว และเกิดขึ้นแล้ว ให้อันตรธานไป ให้ระงับไป โดยควรแก่ฐานะ. ภิกษุทั้งหลาย ! เปரியบเหมื่อน ฝนอุลธิ์ฟุ้งขึ้นแห่งเดือนสุดท้ายของฤดูร้อน ฝนที่ติดฤดูแล้งนั้น ย่อมทำฝนอุลธิ์เหล่านั้นให้อันตรธานไป ให้ระงับไปได้โดยควรแก่ฐานะ ชื่อนั้น. ภิกษุทั้งหลาย ! อานาปานสติสมาธิ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้วก็เป็นของระงับ เป็นของประณีต เป็นของเย็น เป็นสุขวิหารและยังอกุศลธรรมอันเป็นบาป ที่เกิดขึ้นแล้วและเกิดขึ้นแล้ว ให้อันตรธานไป ให้ระงับไปได้ โดยควรแก่ฐานะได้ ฉะนั้น. ภิกษุทั้งหลาย ! อานาปานสติสมาธิ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมยังอกุศลธรรมอันเป็นบาป ที่เกิดขึ้นแล้ว ระงับไป เป็นของระงับเป็นของประณีต เป็นของเย็น เป็นสุขวิหาร และย่อมยังอกุศลธรรมอันเป็นบาปที่เกิดขึ้นแล้ว และเกิดขึ้นแล้ว ให้อันตรธานไป โดยควรแก่ฐานะได้. ภิกษุทั้งหลาย ! ภิกษุในกรณีนี้ ไปแล้วสู่ที่ตาม ไปแล้วสู่โคนไม้ก็ตาม ไปแล้วสู่เรือนว่างก็ตาม นั่งคุกเข่าเข้ามาโดยรอบแล้ว ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่น. ภิกษุนั้น มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก... - บาลี. มท. วิ. ๑ / ๑๓๑ / ๑๗๘.

ภิกษุทั้งหลาย! ถ้าภิกษุ
เจริญอานาปานสติ
แม้ช่วงเวลาเพียงลัดนิ้วมือ
ภิกษุนี้เรากล่าวว่า อยู่ไม่เหินห่างจากฌาน
ทำตามคำสอนของพระศาสดา ปฏิบัติตามโอวาท
ไม่ฉันทินทบาท ของชาวแคว้นแคว้นเปล้า
ก็จะป่วยการกล่าวไปใย
ถึงผู้กระทำให้มาก ซึ่งอานาปานสตินั้นเล่า.

พุทธวจน

อาณานาปานสติ

โดย ตถาคต

ภิกษุทั้งหลาย ! เมื่ออาณานาปานสติ อันบุคคลเจริญทำให้มากแล้ว...
ผลอันนิสงส์อย่างใดอย่างหนึ่ง ในบรรดาผล ๒ ประการ เป็นสิ่งที่หวังได้
คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือว่าถ้ายังมีอุปาทิเหลืออยู่ ก็จักเป็น อนาคามี.

-บาลี มหาวาร. ส. ๑๗/๓๙๗/๑๓๑๓.

เหมาะสำหรับ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา ผู้ศรัทธาในตถาคต



พุทธวจน-หมวดธรรม

เปิดธรรมที่ถูกปิด

ฉบับ

๒

อานาปานสติ



พุทธวจนสถาบัน

ร่วมกันมุ่งมั่นศึกษา ปฏิบัติ เผยแผ่คำของตถาคต

พุทธวจน

ฉบับ ๖ อานาปานสติ

เปิดธรรมที่ถูกปิด

สืบค้นและรวบรวมโดย

พระอาจารย์คึกฤทธิ์ โสตฺถิผโล (วัดนาป่าพง)

ข้อมูลธรรมะนี้ จัดทำเพื่อประโยชน์ทางการศึกษาสู่สาธารณชน
เป็นธรรมทาน

ลิขสิทธิ์ในต้นฉบับนี้ได้รับการสงวนไว้

ในการจะจัดทำหรือเผยแพร่ โปรดใช้ความละเอียดรอบคอบ
เพื่อรักษาความถูกต้องของข้อมูล ให้ขออนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษร
และปรึกษาด้านข้อมูลในการจัดทำเพื่อความสะดวกและประหยัด
ติดต่อได้ที่

พุทธวจนภิกขุคึกฤทธิ์มูลนิธิ

โทร. ๐๙ ๒๕๒๖ ๑๒๓๖

ตัวแทนคณะศิษย์วัดนาป่าพง

คุณสัททญา คุ่มชนะ โทร. ๐๙ ๒๕๒๖ ๑๒๓๖

มูลนิธิพุทธโมฆณ

โทร. ๐๘ ๒๒๒๒ ๕๗๙๐-๙๔

ปีที่พิมพ์ ๒๕๖๕

จัดทำโดย

มูลนิธิพุทธโมฆณ



มูลนิธิพุทธโฆษาณ เลขที่ ๒๙/๓ หมู่ที่ ๗ ตำบลบึงทองหลาง อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี ๑๒๑๕๐
โทรศัพท์ / โทรสาร ๐ ๒๕๔๙ ๒๑๗๕ เว็บไซต์ : www.buddhakos.org

วันที่ ๒๓ พฤษภาคม ๒๕๕๕

เรื่อง ขออนุญาตรวบรวมงานจากหนังสือชุดจากพระโอษฐ์ ทั้ง ๓ เล่ม

เรียน คุณเมตตา พานิช
ประธานคณะกรรมการธรรมทานมูลนิธิ

เพื่อประโยชน์ในการศึกษาและปฏิบัติของพุทธบริษัท มูลนิธิพุทธโฆษาณประสงค์จะขออนุญาตรวบรวม
และใช้เนื้อหามารวมทั้งสำนวนการแปลพุทธวจนในหนังสือ ชุดจากพระโอษฐ์ ทั้ง ๓ เล่ม ซึ่งแปลและเรียบเรียงโดย
ท่านพุทธทาสภิกขุในนามกองตำราคณะธรรมทาน คือ

๑. ขุมทรัพย์จากพระโอษฐ์ ๒. อริยสัจจากพระโอษฐ์ ภาคต้น
๓. อริยสัจจากพระโอษฐ์ ภาคปลาย

ซึ่งมูลนิธิพุทธโฆษาณได้นำมาจำหน่ายจัดกลุ่มหมวดธรรมเป็นหนังสือชื่อ "พุทธวจน อานาปานสติ"

เพื่อประโยชน์แก่พุทธบริษัท โดยจัดพิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน

อนึ่ง มูลนิธิพุทธโฆษาณจักขอมอบหนังสือที่ขอจัดพิมพ์นี้แก่ธรรมทานมูลนิธิจำนวน ๑๐๐ เล่ม

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

อนุญาตให้จัดทำและพิมพ์เผยแพร่
เป็นธรรมทานได้

~ ~ ~

(นายเบญจมาศ วัฒนศิริ)

กองตำราพระธรรมทาน มูลนิธิพุทธโฆษาณ



ขอแสดงความนับถืออย่างสูง

(นายวิทักดี ธีรยุทธักษ์)
ประธานมูลนิธิพุทธโฆษาณ

อักษรย่อ

เพื่อความสะดวกแก่ผู้ที่ยังไม่เข้าใจเรื่องอักษรย่อ

ที่ใช้หมายแทนชื่อคัมภีร์ ซึ่งมีอยู่โดยมาก

มหาวิ. วิ.	มหาวิภังค์	วินัยปิฎก.
ภิกขุณี. วิ.	ภิกขุณีวิภังค์	วินัยปิฎก.
มหา. วิ.	มหาวรรค	วินัยปิฎก.
จุลล. วิ.	จุลวรรค	วินัยปิฎก.
ปริวาร. วิ.	ปริวารวรรค	วินัยปิฎก.
สี. ที.	สีลขันธวรรค	ทีฆนิกาย.
มหา. ที.	มหาวรรค	ทีฆนิกาย.
ปา. ที.	ปาฎิกวรรค	ทีฆนิกาย.
มฺ. ม.	มูลปัณณาสก์	มัชฌิมนิกาย.
ม. ม.	มัชฌิมปัณณาสก์	มัชฌิมนิกาย.
อุปริ. ม.	อุปริปัณณาสก์	มัชฌิมนิกาย.
สคาถ. สั.	สคาถวรรค	สังยุตตนิกาย.
นิทาน. สั.	นิทานวรรค	สังยุตตนิกาย.
ขนฺธ. สั.	ขันธวารวรรค	สังยุตตนิกาย.
สพา. สั.	สพายตนวรรค	สังยุตตนิกาย.
มหาวาร. สั.	มหาวารวรรค	สังยุตตนิกาย.
เอก. อঁ.	เอกนิบาต	อังคุตตรนิกาย.
ทุก. อঁ.	ทุกนิบาต	อังคุตตรนิกาย.
ติก. อঁ.	ติกนิบาต	อังคุตตรนิกาย.
จตุกก. อঁ.	จตุกกนิบาต	อังคุตตรนิกาย.

ปญจก. อ.	ปัญจกนิบาต	อังกุตตรนิกาย.
ฉกุก. อ.	ฉกุกนิบาต	อังกุตตรนิกาย.
สตตก. อ.	สตตกนิบาต	อังกุตตรนิกาย
อฏฐก. อ.	อฏฐกนิบาต	อังกุตตรนิกาย.
นวก. อ.	นวกนิบาต	อังกุตตรนิกาย.
ทสก. อ.	ทสกนิบาต	อังกุตตรนิกาย.
เอกาทสก. อ.	เอกาทสกนิบาต	อังกุตตรนิกาย.
ขุ. ขุ.	ขุททกปาฐะ	ขุททกนิกาย.
ธ. ขุ.	ธรรมบท	ขุททกนิกาย.
อุ. ขุ.	อุทาน	ขุททกนิกาย.
อิติวุ. ขุ.	อิติวุตตกะ	ขุททกนิกาย.
สุตต. ขุ.	สุตตนิบาต	ขุททกนิกาย.
วิมาน. ขุ.	วิมานวัตถุ	ขุททกนิกาย.
เปต. ขุ.	เปตวัตถุ	ขุททกนิกาย.
เถร. ขุ.	เถรคาถา	ขุททกนิกาย.
เถรี. ขุ.	เถรีคาถา	ขุททกนิกาย.
ชา. ขุ.	ชาดก	ขุททกนิกาย.
มหานิ. ขุ.	มหานิทเทศ	ขุททกนิกาย.
จุพนิ. ขุ.	จุพนิทเทศ	ขุททกนิกาย.
ปฏิสม. ขุ.	ปฏิสัมภิตามรรค	ขุททกนิกาย.
อปท. ขุ.	อปทาน	ขุททกนิกาย.
พุทฺธว. ขุ.	พุทฺธวงศ์	ขุททกนิกาย.
จริยา. ขุ.	จริยาปฎีก	ขุททกนิกาย

ตัวอย่าง : ๑๔/๑๗๑/๒๔๕ ให้อ่านว่า
ไตรปิฎกฉบับสยามรัฐ เล่ม ๑๔ หน้า ๑๗๑ ข้อที่ ๒๔๕



คำอนุโมทนา

รัตนะอันประเสริฐที่เกิดขึ้นได้ยากในโลก และหารัตนะอื่นใดมาเปรียบไม่ได้ คือรัตนะ ๕ ประการ กล่าวคือ การบังเกิดของตถาคต ผู้อรหันตสัมมาสัมพุทธะ ๑ บุคคลผู้แสดงธรรมวินัยที่ตถาคตประกาศแล้ว ๑ บุคคลผู้รู้แจ้งธรรมวินัยที่ตถาคตประกาศแล้ว อันผู้อื่นแสดงแล้ว ๑ บุคคลผู้รู้แจ้งธรรมวินัยที่ตถาคตประกาศแล้ว อันผู้อื่นแสดงแล้ว ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ๑ กตัญญูกตเวทีบุคคล ๑

ธรรมทั้งหลายอันพระตถาคตได้แสดงแล้ว บัญญัติแล้ว ล้วนเป็นไปเพื่อความสงบระงับ เพื่อความดับไม่เหลือซึ่ง ชาติ ชรา มรณะ เพื่อให้หมู่สัตว์ทั้งหลายได้เข้าถึงถิ่นอันเกษม

ขออนุโมทนากับคณะผู้จัดทำ หนังสือพุทธวจน ฉบับ “อานาปานสติ” ที่ได้สืบต่อกัลยาณวัตรไม่ให้ขาดสูญ ด้วยการเผยแผ่คำสอนที่มาจากพระโอษฐ์ขององค์พระศาสดา เป็นการสร้างเหตุแห่งความเจริญและความตั้งมั่นของพระสัทธรรมด้วยเหตุในกุศลกรรมนี้ ขอให้ผู้มีส่วนร่วมในการจัดทำหนังสือทุกท่าน ตลอดจนผู้อ่านที่นำคำสอนไปประพฤติปฏิบัติ ได้มีโอกาสบรรลุธรรม และเข้าถึงนครแห่งความไม่ตายในชาติปัจจุบันนี้เทอญ

ขอให้เจริญในธรรม
ภิกขุศึกฤทธิ์ โสตุถิโส

คำนำ

หากมีการจัดอันดับหนังสือที่มีความสำคัญมากที่สุดในโลก ฐานะที่จะมีได้คือ หนังสือ อานาปานสติ โดยตถาคต นี่ คือหนึ่งในหนังสือที่มีความสำคัญอันดับแรกของโลก

พุทธวจน ที่เกี่ยวข้องกับอานาปานสติภาวนาทั้งหมด เมื่อพิจารณา ประกอบด้วยหลักปฏิจจสมุปบาทของจิตโดยละเอียดแล้ว จะพบข้อสังเกตอันน่าอัศจรรย์ว่า อานาปานสติ คือการลดอัตราความถี่ในการเกิดของจิต ซึ่งเป็นการสร้างภาวะที่พร้อมที่สุดสำหรับการบรรลุธรรม

พระพุทธองค์ทรงเผยว่า อานาปานสติ นี้ แท้จริงแล้วก็คือเครื่องมือในการทำสติปัฏฐานทั้งสี่ ให้ถึงพร้อมบริบูรณ์ ซึ่งเป็นเหตุส่งผลต่อให้โพชฌงค์ทั้งเจ็ดเจริญเต็มรอบ และนำไปสู่วิชา และวิมุตติในที่สุด โดยทั้งหมดนี้เกิดขึ้นได้ แม้ในลมหายใจเดียว ภายใต้เงื่อนไขที่ว่า จะต้องเป็นการปฏิบัติที่ตรงวิธี ในแบบที่ระบุโดยมคควิทู (ผู้รู้แจ้งมรรค) คือ จากการบอกสอนด้วยคำพูดของพระพุทธเจ้าเองโดยตรงเท่านั้น

สำหรับมนุษย์ทุกคนที่อยู่ในข่ายที่สามารถบรรลุธรรมได้ นี่คือ หนังสือที่จำเป็นต้องมีไว้ศึกษา เพราะเนื้อหาทั้งหมด ได้บรรยายละเอียดในมิติต่างๆ ของอานาปานสติ เฉพาะที่เป็นพุทธวจนล้วนๆ คือตัวสุดต้นตะที่เป็นตถาคต ภาสิตไว้อย่างครบถ้วนสมบูรณ์ทุกแง่มุม

เรียกได้ว่าเป็นคู่มือพันทุกซ์ด้วยมรรควิธีอานาปานสติ ฉบับแรกของโลก ที่เจาะจงในรายละเอียดของการปฏิบัติ โดยไม่เจือปนด้วยสาวกภาสิต (ซึ่งโดยมากมักจะตัดทอน ต้นฉบับพุทธวจนเดิม หรือไม่ก็เพี้ยนอ้างถึงในลักษณะ ลักแต่ว่า แล้วบัญญัติรายละเอียดต่างๆ เพิ่มเติมขึ้นใหม่เอง อย่างวิจิตรพิสดาร นอกแนว นำไปสู่ความเข้าใจที่ผิดเพี้ยน หรือไม่ก็บิดเบือนคลาดเคลื่อน พลัดออกนอกทางในที่สุด)

การเกิดขึ้นของอานาปานสติฉบับพุทธวจนนี้ ไม่ใช่ของง่ายที่จะมีขึ้นได้เลย เพราะในเมื่อการเกิดขึ้นของตถาคตในสังสารวัฏ เป็นของที่มีได้ยาก การรวบรวมนำมรรควิธี ที่ตถาคตทรงใช้เป็นวิหารธรรมเครื่องอยู่ มารวมไว้เป็นหนังสือคู่มือชาวพุทธในเล่มเดียว จึงไม่ใช่ของง่ายที่จะมีขึ้นได้

การที่หนังสือเล่มนี้จะเป็นที่แพร่หลายในสังคมพุทธวงกว้างหาที่ไม่ใช่ของง่ายเช่นกัน ทั้งนี้ ไม่ใช่เพราะเหตุว่าพุทธวจนเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก อ่านยาก หรือทำความเข้าใจได้ยาก และ ไม่ใช่เพราะเหตุคือ เงื่อนไขในด้านบุคลากร ในด้านการจัดพิมพ์ หรือ ปัญหาเรื่องเงินทุน แต่เพราะด้วยเหตุว่าพระตถาคตทรงใช้อานาปานสติเป็นวิธานธรรมเครื่องอยู่ และทรงพร่ำสอนไว้ กำชับกับภิกษุ และกับบุคคลทั่วไปไว้ บอกรายละเอียดไว้ แจกแจงอานิสงส์ไว้ มากที่สุดในสัดส่วนที่มากกว่ามาก เมื่อเทียบกับมรรควิธีอื่นๆ

ในหมู่นักปฏิบัติ อานาปานสติ จึงถูกนำมาเผยแพร่ ถูกนำมาบอกสอนกันมาก ซึ่งเมื่อเป็นเช่นนั้น การปนเปื้อนด้วยคำของสาวก ในลักษณะตัดต่อเติมแต่งก็ดี หรือเขียนทับก็ดี จึงเกิดขึ้นมาก.....ไปจนถึงจุดที่เราแทบจะไม่พบเจอสำนักปฏิบัติที่ใช้ อานาปานสติ ในรูปแบบเดียวกับที่พระพุทธองค์ทรงใช้ในครั้งพุทธกาลได้อีกแล้ว

เมื่อเป็นเช่นนั้น ในขั้นตอนการเรียนรู้ จึงหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่จะต้องผ่านกระบวนการนำออก ซึ่งความเข้าใจผิดต่างๆ รวมถึง ความเคยชินเดิมๆ ที่มีมาอยู่แล้วก่อนเป็นขั้นแรก

ดังนั้น หากมรรควิธีที่ถูกต้อง ในแบบที่ตรงอรรถ
ตรงพยัญชนะ ถูกนำมาเผยแพร่ออกไป ได้มากและเร็วเท่าไร
ขั้นตอน หรือ กระบวนการศึกษา ตลอดจนผลที่ได้รับก็จะ
เป็นไปในลักษณะลัดสั้น ตรงทางสู่มรรคผลตามไปด้วย

เพราะสำหรับผู้เริ่มศึกษาจริงๆ ก็จะได้เรียนรู้ข้อมูล
ที่ถูกต้องไปเลยแต่ที่แรก และสำหรับผู้เข้าใจผิดไปก่อนแล้ว
ก็จะได้อาศัยเป็นแผนที่ เพื่อหาทางกลับสู่มรรคที่ถูกได้

คณะผู้จัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ ขอนอบน้อมสักการะ
ต่อ ตถาคต ผู้อรหันตสัมมาสัมพุทธะ
และ ภิกษุสาวกในธรรมวินัยนี้
ตั้งแต่ครั้งพุทธกาล จนถึงยุคปัจจุบัน
ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการสืบทอดพุทธวจน
คือ ธรรม และวินัย ที่ทรงประกาศไว้ บริสุทธิ์บริบูรณ์ดีแล้ว

คณะงานธัมมะ วัดนาป่าพง

สารบัญ

๑. อานิสงส์สูงสุดแห่งอานาปานสติ ๒ ประการ	๑
๒. อานิสงส์แห่งอานาปานสติ ๗ ประการ	๕
๓. เจริญอานาปานสติ เป็นเหตุให้ สติปัฏฐาน ๔ โพชฌงค์ ๗ วิชชา และวิมุตติบริบูรณ์	๑๑
อานาปานสติบริบูรณ์ ย่อมทำสติปัฏฐานให้บริบูรณ์	๑๒
สติปัฏฐานบริบูรณ์ ย่อมทำโพชฌงค์ให้บริบูรณ์	๑๘
โพชฌงค์บริบูรณ์ ย่อมทำวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์	๒๒
๔. เจริญอานาปานสติ เป็นเหตุให้ สติปัฏฐาน ๔ โพชฌงค์ ๗ วิชชา และวิมุตติบริบูรณ์ (อีกสูตรหนึ่ง)	๒๕
สติปัฏฐานบริบูรณ์ เพราะอานาปานสติบริบูรณ์	๓๐
โพชฌงค์บริบูรณ์ เพราะสติปัฏฐานบริบูรณ์	๓๗
วิชชาและวิมุตติบริบูรณ์ เพราะโพชฌงค์บริบูรณ์	๔๓
๕. การเจริญอานาปานสติ (ตามนัยแห่งมหาสติปัฏฐานสูตร)	๔๕
๖. เมื่อเจริญอานาปานสติ ก็ชื่อว่าเจริญกายคตาสติ	๔๗
๗. อานาปานสติ เป็นเหตุให้ถึงซึ่งนิพพาน	๔๙
๘. อานาปานสติสมาธิ เป็นเหตุให้ละสังโยชนได้	๕๐
๙. อานาปานสติสมาธิ สามารถกำจัดเสียได้ซึ่งอนุสัย	๕๒
๑๐. อานาปานสติสมาธิ เป็นเหตุให้รอบรู้ซึ่งทางไกล (อวิชชา)	๕๔
๑๑. อานาปานสติสมาธิ เป็นเหตุให้สิ้นอาสวะ	๕๖
๑๒. แบบการเจริญอานาปานสติที่มีผลมาก (แบบที่หนึ่ง)	๕๘

๑๓. เจริญอานาปานสติ มีอานิสงส์เป็นเอกประการ	๖๐
จิตหลุดพ้นจากอาสวะ	๖๑
ละความดำริอันอาศัยเรือน	๖๒
ควบคุมความรู้สึกเกี่ยวข้องความไม่ปฏิบัติ	๖๒
เป็นเหตุให้ได้สมาธิในระดับรูปสัญญาทั้งสี่	๖๔
เป็นเหตุให้ได้สมาธิในระดับอรูปสัญญาทั้งสี่	๖๕
เป็นเหตุให้ได้สัญญาเวทยิตนิโรธ	๖๗
รู้ต่อเวทนาทุกประการ	๖๗
๑๔. แบบการเจริญอานาปานสติ ที่มีผลมาก (แบบที่สอง)	๗๑
๑๕. เจริญอานาปานสติ มีอานิสงส์เป็นเอกประการ	๗๓
(อีกสูตรหนึ่ง)	
ได้บรรลุมรรคผลในปัจจุบัน	๗๔
เพื่อประโยชน์มาก	๗๕
เพื่อความเกษมจากโยคะมาก	๗๖
เพื่อความสังเวชมาก	๗๗
เพื่ออยู่เป็นผาสุกมาก	๗๘
๑๖. เจริญอานาปานสติ ชื่อว่าไม่เห็นห่างจากฌาน	๘๑
๑๗. อานาปานสติ เป็นสุขวิหารระงับได้ซึ่งอกุศล	๘๓
๑๘. อานาปานสติ สามารถกำจัดการปอกุศลได้ทุกทิศทาง	๘๖
๑๙. อานาปานสติ ละได้เสียซึ่งความฟุ้งซ่าน	๙๓
๒๐. อานาปานสติ ละเสียได้ซึ่งความคับแค้น	๙๕
๒๑. อานาปานสติ วิหารธรรมของพระอริยเจ้า	๙๗
๒๒. เจริญอานาปานสติ ความหวั่นไหวโยกโคลงแห่งกาย	๑๐๐
และจิต ย่อมมีขึ้นไม่ได้	

๒๓. เจริญอานาปานสติ เป็นเหตุให้รู้ลมหายใจ อันมีเป็นครั้งสุดท้ายก่อนเสียชีวิต	๑๐๓
๒๔. ธรรมเป็นเครื่องถอนอัสสมิมานะในปัจจุบัน	๑๐๕
๒๕. วิธีการบ่มวิมุตติให้ถึงที่สุด	๑๐๙
๒๖. สัณญญา ๑๐ ประการ	๑๑๒
ในฐานะแห่งการรักษาโรคด้วยอำนาจสมาธิ	

ธรรมะแวดล้อม ๑๒๓

๒๗. ธรรมเป็นอุปการะเฉพาะแก่อานาปานสติภาวนา	๑๒๔
(นัยที่หนึ่ง)	๑๒๔
(นัยที่สอง)	๑๒๖
(นัยที่สาม)	๑๒๘
๒๘. นิรณันเป็นเครื่องทำกระแสนจิตไม่ให้รวมกำลัง	๑๓๐
๒๙. นิรณัน-ข้าศึกแห่งสมาธิ	๑๓๓
๓๐. ข้อควรระวัง ในการเจริญสติปัฏฐานสี่	๑๓๕
๓๑. เหตุปัจจัยที่พระศาสนาจะตั้งอยู่นาน	๑๓๙
ภายหลังพุทธปรินิพพาน	
๓๒. อานิสงส์แห่งกายคตาสติ	๑๔๑

หมายเหตุผู้รวบรวม

เนื้อหาของหนังสือเล่มนี้ บางส่วนได้ปรับสำนวนต่างจากฉบับหลวง โดยเทียบเคียงจากทุกสำนัก (ฉบับสยามรัฐ ฉบับหลวง ฉบับมหามงกุฎฯ ฉบับมหาจุฬาฯ ฉบับเฉลิมพระเกียรติ ฉบับสมาคมบาลีปกรณ์แห่งประเทศไทยฯ) เพื่อให้สอดคล้องกับบาลีและความเชื่อมโยงของพุทธวจนให้มากที่สุด

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





อานิสงส์สูงสุดแห่งอานาปานสติ

๒ ประการ

๐๑

-บาลี มหาวาร. ส. ๑๙/๓๙๖-๓๙๗/๑๓๑๑-๑๓๑๓.

ภิกษุทั้งหลาย ! อานาปานสติอันบุคคลเจริญ
กระทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่
ก็อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้วอย่างไร กระทำให้
มากแล้วอย่างไร จึงมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่ ?

ภิกษุทั้งหลาย ! ในกรณีนี้ ภิกษุไปแล้วสู่ป่า
หรือโคนไม้ หรือเรือนว่างก็ตาม นั่งคู้ขาเข้ามาโดยรอบ
ตั้งกายตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า เธอ นั้น มีสติหายใจเข้า
มีสติหายใจออก

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว
เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น
เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อม
เฉพาะซึ่งกายทั้งปวง (สพฺพกายปฏิสเวตี) หายใจเข้า”
ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง หายใจออก”

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำ
กายสังขารให้รำงับ (ปสฺสมภยํ กายสงฺขารํ) หายใจเข้า”
ว่า “เราเป็นผู้ทำกายสังขารให้รำงับ หายใจออก”

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อม
เฉพาะซึ่งปิติ (ปีติปภฺิสฺสเวทึ) หายใจเข้า” ว่า “เราเป็นผู้รู้
พร้อมเฉพาะซึ่งปิติ หายใจออก”

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อม
เฉพาะซึ่งสุข (สุขปภฺิสฺสเวทึ) หายใจเข้า” ว่า “เราเป็นผู้รู้
พร้อมเฉพาะซึ่งสุข หายใจออก”

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อม
เฉพาะซึ่งจิตตสังขาร (จิตฺตสงฺขารปภฺิสฺสเวทึ) หายใจเข้า”
ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร หายใจออก”

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำ
จิตตสังขารให้รำงับ (ปสฺสมภยํ จิตฺตสงฺขารํ) หายใจเข้า”
ว่า “เราเป็นผู้ทำจิตตสังขารให้รำงับ หายใจออก”

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อม
เฉพาะซึ่งจิต (จิตฺตปภฺิสฺสเวทึ) หายใจเข้า” ว่า “เราเป็นผู้รู้
พร้อมเฉพาะซึ่งจิต หายใจออก”

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่ง (อภิปปโมทย จิตฺตํ) หายใจเข้า” ว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่ง หายใจออก”

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่น (สมาทํ จิตฺตํ) หายใจเข้า” ว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่น หายใจออก”

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยอยู่ (วิโมจยํ จิตฺตํ) หายใจเข้า” ว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยอยู่ หายใจออก”

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ (อนิจจานุสฺสํ) หายใจเข้า” ว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ หายใจออก”

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความจางคลายอยู่เป็นประจำ (วิราคนุสฺสํ) หายใจเข้า” ว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความจางคลายอยู่เป็นประจำ หายใจออก”

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ (นิโรธานุสฺสํ) หายใจเข้า” ว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ หายใจออก”

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่ง
ความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ (ปณินิสสัคคานุปสฺสึ) หายใจเข้า”
ว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ หายใจออก”

ภิกษุทั้งหลาย! อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้ว
กระทำไ้มากแล้ว อย่างนี้แล ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่.

ภิกษุทั้งหลาย! เมื่ออานาปานสติ อันบุคคลเจริญ
ทำให้มากแล้วอยู่อย่างนี้ ผลอานิสงส์อย่างใดอย่างหนึ่ง
ในบรรดาผล ๒ ประการ เป็นสิ่งที่หวังได้

คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน

หรือว่าถ้ายังมีอุปาทิเหลืออยู่ ก็จักเป็น อนาคามี.

อานิสงส์แห่งอานาปานสติ

๗ ประการ

๐๒

-บาลี มหาวาร. ส. ๑๙/๓๙๗/๑๓๑๔-๑๓๑๖.

ภิกษุทั้งหลาย! อานาปานสติ อันบุคคลเจริญ
กระทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่
ก็อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้วอย่างไร กระทำให้มากแล้ว
อย่างไร จึงมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่ ?

ภิกษุทั้งหลาย! ในกรณีนี้ ภิกษุไปแล้วสู่ป่า หรือ
โคนไม้ หรือเรือนว่างก็ตาม นั่งคู้ขาเข้ามาโดยรอบ ตั้งกายตรง
ดำรงสติเฉพาะหน้า เอนนั้น มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว
เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น
เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น

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

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำ
กายสังขารให้รับ หายใจเข้า” ว่า “เราเป็นผู้ทำ
กายสังขารให้รับ หายใจออก”

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อม
เฉพาะซึ่งปิติ หายใจเข้า” ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะ
ซึ่งปิติ หายใจออก”

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

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

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำ
จิตตสังขารให้รับ หายใจเข้า” ว่า “เราเป็นผู้ทำ
จิตตสังขารให้รับ หายใจออก”

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

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่ง หายใจเข้า” ว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่ง หายใจออก”

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่น หายใจเข้า” ว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่น 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”

ภิกษุทั้งหลาย! อานาปานสติ อันบุคคลเจริญ
แล้ว กระทำให้มากแล้ว อย่างนี้แล ย่อมมีผลใหญ่
มีอานิสงส์ใหญ่.

ภิกษุทั้งหลาย! เมื่ออานาปานสติ อันบุคคล
เจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว อยู่อย่างนี้ ผลอานิสงส์
๗ ประการ ย่อมเป็นสิ่งที่หวังได้.

ผลอานิสงส์ ๗ ประการ เป็นอย่างไรเล่า ?

ผลอานิสงส์ ๗ ประการ คือ

๑. การบรรลุอรหัตตผลทันทีในปัจจุบันนี้

๒. ถ้าไม่เช่นนั้น ย่อมบรรลุอรหัตตผลในกาล

แห่งภวณ

๓. ถ้าไม่เช่นนั้น เพราะสิ้นโอรัมภาคิยสัญญา ๕

ย่อมเป็นอันตราปรินิพพายี

๔. ถ้าไม่เช่นนั้น เพราะสิ้นโอรัมภาคิยสัญญา ๕

ย่อมเป็นอุปัจจบปรินิพพายี

๕. ถ้าไม่เช่นนั้น เพราะสิ้นโอรัมภาคิยสัญญา ๕
ย่อมเป็นอสังขารปรีนิพพายี

๖. ถ้าไม่เช่นนั้น เพราะสิ้นโอรัมภาคิยสัญญา ๕
ย่อมเป็นสสังขารปรีนิพพายี

๗. ถ้าไม่เช่นนั้น เพราะสิ้นโอรัมภาคิยสัญญา ๕
ย่อมเป็นอุทรังโสโตกนิฏฐคามิ.

ภิกษุทั้งหลาย ! อานาปานสติ อันบุคคล
เจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว อย่างนี้แล ผลอันสงส์
๗ ประการเหล่านี้ ย่อมหวังได้ ดังนี้.



เจริญอานาปานสติ เป็นเหตุให้ สติปัฏฐาน ๔ โพชฌงค์ ๗ วิชา และวิมุตติบริบูรณ์

๐๓

-บาลี มหาวาร. ส. ๑๗/๔๒๔/๑๔๐๒-๑๔๐๓.

ภิกษุทั้งหลาย! ธรรมอันเอกนั้นมียู่ ซึ่งเมื่อ
บุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมทำธรรมทั้ง ๔ ให้
บริบูรณ์ ครั้นธรรมทั้ง ๔ นั้น อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มาก
แล้ว ย่อมทำธรรมทั้ง ๗ ให้บริบูรณ์ ครั้นธรรมทั้ง ๗ นั้น
อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมทำธรรมทั้ง ๒
ให้บริบูรณ์ได้.

ภิกษุทั้งหลาย! อานาปานสติสมาธินี้แล เป็น
ธรรมอันเอก ซึ่งเมื่อบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว
ย่อมทำสติปัฏฐานทั้ง ๔ ให้บริบูรณ์ สติปัฏฐานทั้ง ๔
อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมทำโพชฌงค์ทั้ง ๗
ให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ทั้ง ๗ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้
มากแล้ว ย่อมทำวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ได้.

อานาปานสติบริบูรณ์ ย่อมทำสติปัฏฐานให้บริบูรณ์

ภิกษุทั้งหลาย! ก็อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้วอย่างไรเล่า จึงทำสติปัฏฐานทั้ง ๔ ให้บริบูรณ์ได้ ?

ภิกษุทั้งหลาย! สมัยใด ภิกษุ

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว
เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น
เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น

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

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำกายสังขาร
ให้รำงับ หายใจเข้า” ว่า “เราเป็นผู้ทำกายสังขารให้รำงับ
หายใจออก”

ภิกษุทั้งหลาย! สมัยนั้น ภิกษุนั้นชื่อว่า เป็นผู้เห็นกายในกายอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้.

ภิกษุทั้งหลาย! เราย่อมกล่าว ลมหายใจเข้าและลมหายใจออก ว่าเป็นกายอันหนึ่ง ๆ ในกายทั้งหลาย.

ภิกษุทั้งหลาย! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ภิกษุนั้น ย่อมชื่อว่าเป็นผู้เห็นกายในกายอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้.

ภิกษุทั้งหลาย! สมัยใด ภิกษุ

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปิติ หายใจเข้า” ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปิติ หายใจออก”

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข หายใจเข้า” ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข หายใจออก”

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร หายใจเข้า” ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร หายใจออก”

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำจิตตสังขารให้รำงับ หายใจเข้า” ว่า “เราเป็นผู้ทำจิตตสังขารให้รำงับ” หายใจออก”

ภิกษุทั้งหลาย! สมัยนั้น ภิกษุนั้นชื่อว่า เป็นผู้เห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้.

ภิกษุทั้งหลาย! เราย่อมกล่าวการทำในใจเป็น อย่างดีต่อลมหายใจเข้า และลมหายใจออก ว่าเป็นเวทนาอันหนึ่ง ๆ ในเวทนาทั้งหลาย.

ภิกษุทั้งหลาย! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ภิกษุนั้น ย่อมเชื่อว่าเป็นผู้เห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้.

ภิกษุทั้งหลาย! สมัยใด ภิกษุ

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต หายใจเข้า” ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต หายใจออก”

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่ง หายใจเข้า” ว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่ง หายใจออก”

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่น หายใจเข้า” ว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่น หายใจออก”

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยอยู่ หายใจเข้า” ว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยอยู่ หายใจออก”

ภิกษุทั้งหลาย! สมัยนั้น ภิกษุนั้นชื่อว่า เป็นผู้เห็นจิตในจิตอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้.

ภิกษุทั้งหลาย! เราไม่กล่าวอานาปานสติ ว่าเป็นสิ่งที่มีได้แก่บุคคลผู้มีสติอันเสื่อมลงแล้ว ไม่มีสัมปชัญญะ.

ภิกษุทั้งหลาย ! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ภิกษุนั้น
ย่อมเชื่อว่าเป็นผู้เห็นจิตในจิตอยู่เป็นประจำ มีความเพียร
เผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัส
ในโลกออกเสียได้.

ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยใด ภิกษุ

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่ง
ความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ หายใจเข้า” ว่า “เราเป็น
ผู้เห็นซึ่งความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ หายใจออก”

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่ง
ความจางคลายอยู่เป็นประจำ หายใจเข้า” ว่า “เราเป็น
ผู้เห็นซึ่งความจางคลายอยู่เป็นประจำ หายใจออก”

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่ง
ความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ หายใจเข้า” ว่า “เราเป็น
ผู้เห็นซึ่งความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ หายใจออก”

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่ง
ความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ หายใจเข้า” ว่า “เราเป็น
ผู้เห็นซึ่งความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ หายใจออก”

ภิกษุทั้งหลาย! สมัยนั้น ภิกษุนั้นชื่อว่า เป็นผู้เห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้.

ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุนั้น เป็นผู้เข้าไปเพ่งเฉพาะเป็นอย่างดีแล้ว เพราะเธอเห็นการละอภิชฌาและโทมนัสทั้งหลายของเธอนั้นด้วยปัญญา.

ภิกษุทั้งหลาย! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ภิกษุนั้น ย่อมเชื่อว่าเป็นผู้เห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้.

ภิกษุทั้งหลาย! อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว อย่างนี้แล ย่อมทำสติปัญฐานทั้ง ๔ ให้บริบูรณ์ได้.

สติปัฏฐานบริบูรณ์ ย่อมทำโพชฌงค์ให้บริบูรณ์

ภิกษุทั้งหลาย! ก็สติปัฏฐานทั้ง ๔ อันบุคคล
เจริญแล้ว ทำให้มากแล้วอย่างไรเล่า จึงทำโพชฌงค์ทั้ง ๗
ให้บริบูรณ์ได้ ?

ภิกษุทั้งหลาย! สมัยใด ภิกษุเป็นผู้เห็นกายในกาย
อยู่เป็นประจำ สมัยนั้นสติที่ภิกษุเข้าไปตั้งไว้แล้วก็เป็น
ธรรมชาติไม่เสื่อมลง.

ภิกษุทั้งหลาย! สมัยใด สติของภิกษุผู้เข้าไป
ตั้งไว้แล้ว เป็นธรรมชาติไม่เสื่อมลง สมัยนั้น สติสัมโพชฌงค์
ก็เป็นอันว่าภิกษุนั้นปรารภแล้ว สมัยนั้นภิกษุชื่อว่าย่อมเจริญ
สติสัมโพชฌงค์ สมัยนั้นสติสัมโพชฌงค์ของภิกษุชื่อว่า
ถึงความเต็มรอบแห่งการเจริญ ภิกษุนั้น เมื่อเป็นผู้มีสติ
เช่นนั้นอยู่ ย่อมทำการเลือก ย่อมทำการเพ้น ย่อมทำการ
ใคร่ครวญซึ่งธรรมนั้นด้วยปัญญา.

ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยใด ภิกษุเป็นผู้มีสติเช่นนั้นอยู่
ทำการเลือกเฟ้น ใคร่ครวญธรรมนั้นอยู่ด้วยปัญญา สมัยนั้น
ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ก็เป็นอันว่าภิกษุนั้นปรารภแล้ว
สมัยนั้นภิกษุเชื่อว่าย่อมเจริญธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น
ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ของภิกษุเชื่อว่าถึงความเต็มรอบแห่ง
การเจริญ. ภิกษุนั้น เมื่อเลือกเฟ้น ใคร่ครวญอยู่ซึ่ง
ธรรมนั้นด้วยปัญญา ความเพียรอันไม่ย่อหย่อน เชื่อว่า
เป็นธรรมอันภิกษุนั้นปรารภแล้ว.

ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยใด ความเพียรไม่ย่อหย่อน
อันภิกษุผู้เลือกเฟ้น ใคร่ครวญในธรรมนั้นด้วยปัญญา
สมัยนั้น วิริยสัมโพชฌงค์ ก็เป็นอันว่าภิกษุนั้นปรารภแล้ว
สมัยนั้นภิกษุเชื่อว่าย่อมเจริญวิริยสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น
วิริยสัมโพชฌงค์ของภิกษุเชื่อว่าถึงความเต็มรอบแห่ง
การเจริญ. ภิกษุนั้น เมื่อมีความเพียรอันปรารภแล้ว
ปีติอันเป็นนิรามิสก็เกิดขึ้น.

ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยใด ปีติอันเป็นนิรามิส
เกิดขึ้นแก่ภิกษุผู้มีความเพียรอันปรารภแล้ว สมัยนั้น
ปีติสัมโพชฌงค์ ก็เป็นอันว่าภิกษุนั้นปรารภแล้ว สมัยนั้น

ภิกษุชื่อว่าย่อมเจริญปิติสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น ปิติสัมโพชฌงค์ของภิกษุชื่อว่าถึงความเต็มรอบแห่งการเจริญ. ภิกษุนั้นเมื่อมีใจประกอบด้วยปิติ แม่กายก็รังับ แม่จิตก็รังับ.

ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยใด ทั้งกายและทั้งจิตของภิกษุผู้มีใจประกอบด้วยปิติ ย่อมรังับ สมัยนั้นปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ก็เป็นอันว่าภิกษุนั้นปรารภแล้ว สมัยนั้นภิกษุชื่อว่าย่อมเจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมัยนั้นปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ของภิกษุชื่อว่าถึงความเต็มรอบแห่งการเจริญ. ภิกษุนั้น เมื่อมีกายอันรังับแล้ว มีความสุขอยู่จิตย่อมตั้งมั่น.

ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยใด จิตของภิกษุผู้มีกายอันรังับแล้วมีความสุขอยู่ ย่อมตั้งมั่น สมัยนั้น สมาธิสัมโพชฌงค์ ก็เป็นอันว่าภิกษุนั้นปรารภแล้ว สมัยนั้นภิกษุชื่อว่าย่อมเจริญสมาธิสัมโพชฌงค์ สมัยนั้นสมาธิสัมโพชฌงค์ของภิกษุชื่อว่าถึงความเต็มรอบแห่งการเจริญ. ภิกษุนั้น ย่อมเป็นผู้เข้าไปเพ่งเฉพาะซึ่งจิตอันตั้งมั่นแล้วอย่างนั้นเป็นอย่างดี.

ภิกษุทั้งหลาย! สมัยใด ภิกษุเป็นผู้เข้าไปเพ่งเฉพาะซึ่งจิตอันตั้งมั่นแล้วอย่างนั้น เป็นอย่างดี สมัยนั้นอุเบกขาสัมโพชฌงค์ ก็เป็นอันว่าภิกษุนั้นปรารภแล้ว สมัยนั้นภิกษุเชื่อว่าย่อมเจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์ สมัยนั้นอุเบกขาสัมโพชฌงค์ของภิกษุเชื่อว่าถึงความเต็มรอบแห่งการเจริญ.

ภิกษุทั้งหลาย! สมัยใด ภิกษุเป็นผู้เห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่เป็นประจำ... เป็นผู้เห็นจิตในจิตอยู่เป็นประจำ... เป็นผู้เห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่เป็นประจำ สมัยนั้นสติที่ภิกษุเข้าไปตั้งไว้แล้วก็เป็นธรรมชาติไม่เสื่อมลง.

ภิกษุทั้งหลาย! สมัยใด สติของภิกษุผู้เข้าไปตั้งไว้แล้ว เป็นธรรมชาติไม่เสื่อมลง สมัยนั้น สติสัมโพชฌงค์ ก็เป็นอันว่าภิกษุนั้นปรารภแล้ว สมัยนั้นภิกษุเชื่อว่าย่อมเจริญสติสัมโพชฌงค์ สมัยนั้นสติสัมโพชฌงค์ของภิกษุเชื่อว่าถึงความเต็มรอบแห่งการเจริญ

(ต่อไปนี้มีข้อความอย่างเดียวกันกับกรณีแห่ง การตามเห็นกายในกายทุกตัวอักษร)

โพชฌงค์บริบูรณ์ ย่อมทำวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์

ภิกษุทั้งหลาย ! โพชฌงค์ทั้ง ๗ อันบุคคลเจริญแล้ว
ทำให้มากแล้วอย่างไรเล่า จึงจะทำวิชาและวิมุตติให้
บริบูรณ์ได้ ?

ภิกษุทั้งหลาย ! ภิกษุในกรณีนี้ ย่อมเจริญ
สติสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก อันอาศัยวิราคะ (ความจางคลาย)
อันอาศัยนิโรธ (ความดับ) อันน้อมไปเพื่อโอสถัคคะ (ความสละ
ความปล่อย)

ย่อมเจริญ ฌัมมวิจยสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก
อันอาศัยวิราคะ อันอาศัยนิโรธ อันน้อมไปเพื่อโอสถัคคะ

ย่อมเจริญ วิริยสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก
อันอาศัยวิราคะ อันอาศัยนิโรธ อันน้อมไปเพื่อโอสถัคคะ

ย่อมเจริญ ปีติสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก

อันอาศัยวิราคะ อันอาศัยนิโรธ อันน้อมไปเพื่อโอสถคคะ
ย่อมเจริญ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก
อันอาศัยวิราคะ อันอาศัยนิโรธ อันน้อมไปเพื่อโอสถคคะ
ย่อมเจริญ สมาธิสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก
อันอาศัยวิราคะ อันอาศัยนิโรธ อันน้อมไปเพื่อโอสถคคะ
ย่อมเจริญ อุเบกขาสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก
อันอาศัยวิราคะ อันอาศัยนิโรธ อันน้อมไปเพื่อโอสถคคะ
ภิกษุทั้งหลาย ! โพชฌงค์ทั้ง ๗ อันบุคคลเจริญแล้ว
ทำให้มากแล้ว อย่างนี้แล ย่อมทำวิชาและวิมุตติให้
บริบูรณ์ได้ ดังนี้.

(หมายเหตุผู้รวบรวม พระสูตรที่ทรงตรัสเหมือนกันกับ
พระสูตรข้างบนนี้ ยังมีอีกคือ ปฐมอานันทสูตร มหาวาร. ส. ๑๙/๔๑๗-๔๒๓/๑๓๘๑-๑๓๙๘. ทุตติยอานันทสูตร มหาวาร. ส. ๑๙/๔๒๓-๔๒๔/๑๓๙๙-๑๔๐๑. ทุตติยภิกขุสูตร มหาวาร. ส. ๑๙/๔๒๕/๑๔๐๔-๑๔๐๕.)



เจริญอานาปานสติ เป็นเหตุให้ สติปัญญาน ๔ โพชฌงค์ ๗ วิชา และวิมุตติบริบูรณ์ (อีกสูตรหนึ่ง)

๐๔

-บาลี อุปริ. ม. ๑๔/๑๙๐-๒๐๑/๒๘๒-๒๙๑.

ภิกษุทั้งหลาย! เราเป็นผู้ตั้งมั่นแล้วในข้อปฏิบัตินี้.
ภิกษุทั้งหลาย! เราเป็นผู้มีจิตตั้งมั่นแล้วในข้อปฏิบัติ
นี้. ภิกษุทั้งหลาย! เพราะฉะนั้นในเรื่องนี้ พวกเธอทั้ง
หลาย จงปรารภความเพียรให้ยิ่งกว่าประมาณ เพื่อถึงสิ่งที่ยัง
ไม่ถึง เพื่อบรรลุสิ่งที่ยังไม่บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งสิ่งที่ยังไม่
ทำให้แจ้ง. เราจักรอคอยพวกเธอทั้งหลายอยู่ ณ ที่นครสา
วตถินีแล จนกว่าจะถึงวันท้ายแห่งฤดูฝนครบสี่เดือน เป็น
ฤดูที่บ้านแห่งดอกโกมุท (เพ็ญเดือนสิบสอง).

พวกภิกษุเป็นพวกชาวชนบทได้ทราบข่าวนี้ ก็พากัน
หลังไหลไปสู่ นครสาวตถี เพื่อเฝ้าเยี่ยมพระผู้มีพระภาคเจ้า.
ฝ่ายพระเถระผู้มีชื่อเสียงคนรู้จักมาก ซึ่งมีท่านพระสารีบุตร

พระมหาโมคคัลลานะ พระมหากัสสปะ พระมหากัจจายนะ
พระมหาโกฏฐิตะ พระมหากัปปิณะ พระมหาจุณฑะ
พระเวตตะ พระอาณนท์ และพระเถระรูปอื่นอีกหลายท่าน
แบ่งกันเป็นพวก ๆ พวกหนึ่งสอนพร้าชี้แจงพวกภิกษุใหม่ๆ
อย่างเต็มที่ พวกละสิรูปบ้าง ยี่สิรูปบ้าง สามสิรูปบ้าง
สี่สิรูปบ้าง. ส่วนภิกษุใหม่ๆ เหล่านั้น เมื่อได้รับคำสั่งสอน
ได้รับคำพร้าชี้แจง ของพระเถระผู้มีชื่อเสียงทั้งหลายอยู่
ก็ย่อมรู้คุณวิเศษอันกว้างขวางอย่างอื่น ๆ ยิ่งกว่าแต่ก่อน.
จนกระทั่งถึงวันเพ็ญเดือนสิบสอง.

ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้า จึงได้ตรัสกับภิกษุ
ทั้งหลายสืบไปว่า

ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุบริษัทนี้ ไม่เหลวไหลเลย.
ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุบริษัทนี้ไม่เหลวแหลกเลย. ภิกษุ
บริษัทนี้ ตั้งอยู่แล้วในธรรมที่เป็นสาระล้วน.

ภิกษุทั้งหลาย! บริษัทเช่นใด มีรูปลักษณะที่
น่านุชา น่ารัก น่ารักชดชื่น น่ารัก เป็นเนื้อน่านุช
ชั้นดีเยี่ยมของโลก หมู่ภิกษุนี้ ก็มีรูปลักษณะเช่นนั้น
ภิกษุบริษัทนี้ ก็มีรูปลักษณะเช่นนั้น.

ภิกษุทั้งหลาย ! บริษัทเช่นใด มีรูปลักษณะที่
ทานอันบุคคลให้น้อย แต่กลับมีผลมาก ทานที่ให้มาก
ก็มีผลมากทวียิ่งขึ้น หมู่ภิกษุนี้ ก็มีรูปลักษณะเช่นนั้น
ภิกษุบริษัทนี้ ก็มีรูปลักษณะเช่นนั้น.

ภิกษุทั้งหลาย ! บริษัทเช่นใด มีรูปลักษณะยาก
ที่ชาวโลกจะได้เห็น หมู่ภิกษุนี้ ก็มีรูปลักษณะเช่นนั้น
ภิกษุบริษัทนี้ ก็มีรูปลักษณะเช่นนั้น.

ภิกษุทั้งหลาย ! บริษัทเช่นใด มีรูปลักษณะที่ควร
จะไปดูไปเห็น แม้จะต้องเดินลั่นหนทางนับด้วยโยชน์ๆ
ถึงกับต้องเอาห่อสะเปียงไปด้วยก็ตาม หมู่ภิกษุนี้ ก็มีรูป
ลักษณะเช่นนั้น ภิกษุบริษัทนี้ ก็มีรูปลักษณะเช่นนั้น.

ภิกษุทั้งหลาย ! ในหมู่ภิกษุนี้ มีพวกภิกษุซึ่งเป็น
พระอรหันต์ ผู้สิ้นอาสวะแล้ว ผู้อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว มีกิจ
ที่ควรทำได้ทำสำเร็จแล้ว มีภาระปลงลงได้แล้ว มีประโยชน์
ของตนเองบรรลุแล้วโดยลำดับ มีสติปัญญาในภพสิ้นแล้ว
หลุดพ้นแล้ว เพราะรู้ทั่วถึงโดยชอบพวกภิกษุแม้เห็นปานนี้
ก็มีอยู่ในหมู่ภิกษุนี้.

ภิกษุทั้งหลาย! ในหมู่ภิกษุนี้ มีพวกภิกษุซึ่งล้น
สัญญาชนเบื้องต่ำทำ เป็นโอปปาติกะแล้ว จักปรินิพพาน
ในที่นั้น ไม่เวียนกลับมาจากโลกนั้น เป็นธรรมดา
พวกภิกษุแม่เห็นปานนี้ ก็มีอยู่ในหมู่ภิกษุนี้.

ภิกษุทั้งหลาย! ในหมู่ภิกษุนี้ มีพวกภิกษุซึ่งล้น
สัญญาชนสาม และมีความเบาบางไปของวาระ โทสะ โมหะ
เป็น สกทาคามี มาสู่เทวโลกอีกครั้งเดียวเท่านั้น แล้วจักกระทำ
ที่สุดแห่งทุกข์ได้ พวกภิกษุแม่เห็นปานนี้ ก็มีอยู่ในหมู่ภิกษุนี้.

ภิกษุทั้งหลาย! ในหมู่ภิกษุนี้ มีพวกภิกษุซึ่งล้น
สัญญาชนสาม เป็น โสตาบัน มีอันไม่ตกต่ำเป็นธรรมดา
ผู้เที่ยงแท้ ผู้แน่ที่จะตรัสรู้ข้างหน้า พวกภิกษุแม่เห็นปานนี้
ก็มีอยู่ในหมู่ภิกษุนี้.

ภิกษุทั้งหลาย! ในหมู่ภิกษุนี้ มีพวกภิกษุซึ่ง
ประกอบความเพียรเป็นเครื่องต้องทำเนืองๆ ในการ
อบรมสติปัญญาสี่ สัมมปปธานสี่ อิทธิบาทสี่ อินทรีย์ห้า
พลห้า โพชฌงค์เจ็ด อริยมรรคมีองค์แปด เมตตา กรุณา
มุทิตา อุเบกขา อสุภะ อนิจจสัญญา และอานาปานสติ
พวกภิกษุแม่เห็นปานนี้ ก็มีอยู่ในหมู่ภิกษุนี้.

ภิกษุทั้งหลาย! อานาปานสติสมาธินี้แล ซึ่ง
เมื่อบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมทำสติปัฏ
ฐานทั้ง ๔ ให้บริบูรณ์ สติปัฏฐานทั้ง ๔ อันบุคคลเจริญ
แล้วทำให้มากแล้ว ย่อมทำโพชฌงค์ทั้ง ๗ ให้บริบูรณ์
โพชฌงค์ทั้ง ๗ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว
ย่อมทำวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ได้.

สติปัฏฐานบริบูรณ์ เพราะอานาปานสติบริบูรณ์

ภิกษุทั้งหลาย! อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้ว
อย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงทำสติปัฏฐานทั้งสี่
ให้บริบูรณ์ได้ ?

[หมวดกายานุปัสสนา]

ภิกษุทั้งหลาย! สมัยใด ภิกษุ

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว
เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น
เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น

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

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำกายสังขาร
ให้รำงับ หายใจเข้า” ว่า “เราเป็นผู้ทำกายสังขารให้รำงับ
หายใจออก”

ภิกษุทั้งหลาย! สมัยนั้น ภิกษุนั้นชื่อว่า เป็นผู้
เห็นกายในกายอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส
มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิขณาและโหมนัสในโลกออกเสียได้.

ภิกษุทั้งหลาย! เราย่อมกล่าว ลมหายใจเข้าและ
ลมหายใจออก ว่าเป็นกายอันหนึ่ง ๆ ในกายทั้งหลาย.

ภิกษุทั้งหลาย! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ภิกษุนั้น
ย่อมเชื่อว่าเป็นผู้เห็นกายในกายอยู่เป็นประจำ มีความเพียร
เผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิขณาและโหมนัสในโลก
ออกเสียได้ในสมัยนั้น.

[หมวดเวทนานุปัสสนา]

ภิกษุทั้งหลาย! สมัยใด ภิกษุ
ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะ
ซึ่งปิติ หายใจเข้า” ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปิติ
หายใจออก”

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะ
ซึ่งสุข หายใจเข้า” ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข
หายใจออก”

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร หายใจเข้า” ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร หายใจออก”

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำจิตตสังขารให้รำงับ หายใจเข้า” ว่า “เราเป็นผู้ทำจิตตสังขารให้รำงับ หายใจออก”

ภิกษุทั้งหลาย! สมัยนั้น ภิกษุนั้นชื่อว่า เป็นผู้เห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้.

ภิกษุทั้งหลาย! เราย่อมกล่าวการทำในใจเป็นอย่างดีต่อลมหายใจเข้าและลมหายใจออกทั้งหลายว่าเป็นเวทนาอันหนึ่ง ๆ ในเวทนาทั้งหลาย.

ภิกษุทั้งหลาย! เพราะเหตุนี้ในเรื่องนี้ ภิกษุนั้นย่อมเชื่อว่าเป็นผู้เห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้ ในสมัยนั้น.

[หมวดจิตตานุปัสสนา]

ภิกษุทั้งหลาย! สมัยใด ภิกษุ

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต หายใจเข้า” ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต หายใจออก”

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่ง หายใจเข้า” ว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่ง หายใจออก”

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่น หายใจเข้า” ว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่น หายใจออก”

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยอยู่ หายใจเข้า” ว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยอยู่ หายใจออก”

ภิกษุทั้งหลาย! สมัยนั้น ภิกษุนั้นชื่อว่า เป็นผู้เห็นจิตในจิตอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้.

ภิกษุทั้งหลาย! เราไม่กล่าวอานาปานสติ ว่าเป็นสิ่งที่มิได้แก่บุคคลผู้มีสติอันลึมหลแล้ว ไม่มีสัมปชัญญะ.

ภิกษุทั้งหลาย ! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ภิกษุนั้น
ย่อมเชื่อว่าเป็นผู้เห็นจิตในจิตอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผา
กิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิขฌาและโทมนัส
ในโลกออกเสียได้ ในสมัยนั้น.

[หมวดอัมมานุปัสสนา]

ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยใด ภิกษุ

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่ง
ความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ หายใจเข้า” ว่า “เราเป็น
ผู้เห็นซึ่งความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ หายใจออก”

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่ง
ความจางคลายอยู่เป็นประจำ หายใจเข้า” ว่า “เราเป็น
ผู้เห็นซึ่งความจางคลายอยู่เป็นประจำ หายใจออก”

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่ง
ความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ หายใจเข้า” ว่า “เราเป็น
ผู้เห็นซึ่งความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ หายใจออก”

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่ง
ความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ หายใจเข้า” ว่า “เราเป็น
ผู้เห็นซึ่งความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ หายใจออก”

ภิกษุทั้งหลาย! สมัยนั้น ภิกษุนั้นชื่อว่า เป็นผู้
เห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่เป็นประจำ มีความเพียร
เผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัส
ในโลกออกเสียได้.

ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุนั้น เป็นผู้เข้าไปเพ่งเฉพาะ
เป็นอย่างดีแล้ว เพราะเธอเห็นการละอภิชฌาและโทมนัส
ทั้งหลายของเธอนั้นด้วยปัญญา.

ภิกษุทั้งหลาย! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ภิกษุนั้น
ย่อมชื่อว่าเป็นผู้เห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่เป็นประจำ
มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและ
โทมนัสในโลกออกเสียได้.

ภิกษุทั้งหลาย! อานาปานสติอันบุคคลเจริญแล้ว
อย่างนี้ ทำให้มากแล้วอย่างนี้แล ชื่อว่าทำสติปฏิฐานทั้งสิ้น
ให้บริบูรณ์ได้.



โพชฌงค์บริบูรณ์ เพราะสติปัฏฐานบริบูรณ์

ภิกษุทั้งหลาย ! สติปัฏฐานทั้งสี่ อันบุคคลเจริญแล้ว
อย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงทำโพชฌงค์ทั้งเจ็ดให้
บริบูรณ์ได้ ?

[โพชฌงค์เจ็ด หมวดกายานุปัสสนา]

ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยใด ภิกษุเป็นผู้เห็นกายใน
กายอยู่เป็นประจำมีความเพียรเผากิเลสมีสัมปชัญญะมีสติ
นำอภิชณาและโทมนัสในโลกออกเสียได้ สมัยนั้นสติของ
ภิกษุผู้เข้าไปตั้งไว้แล้ว ก็เป็นธรรมชาติไม่เสื่อมลง.

ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยใด สติของภิกษุผู้เข้าไปตั้ง
ไว้แล้ว เป็นธรรมชาติไม่เสื่อมลง สมัยนั้น สติสัมโพชฌงค์
ก็เป็นอันว่าภิกษุนั้นปรารภแล้ว สมัยนั้นภิกษุชื่อว่าย่อม
เจริญสติสัมโพชฌงค์ สมัยนั้นสติสัมโพชฌงค์ของภิกษุ
ชื่อว่าถึงความเต็มรอบแห่งการเจริญ.

ภิกษุ^๑นั้น เมื่อเป็นผู้มีสติเช่นนั้นอยู่ ย่อมทำการเลือก
ย่อมทำการเฟ้น ย่อมทำการไคร่ครวญซึ่งธรรมนั้นด้วย
ปัญญา. ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยใด ภิกษุเป็นผู้มีสติเช่นนั้นอยู่
ทำการเลือกเฟ้น ไคร่ครวญธรรมนั้นอยู่ด้วยปัญญา สมัยนั้น
อัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ก็เป็นอันว่าภิกษุนั้นปรารภแล้ว
สมัยนั้นภิกษุเชื่อว่าย่อมเจริญอัมมวิจยสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น
อัมมวิจยสัมโพชฌงค์ของภิกษุเชื่อว่าถึงความเต็มรอบแห่ง
การเจริญ.

ภิกษุ^๑นั้น เมื่อเลือกเฟ้น ไคร่ครวญอยู่ซึ่งธรรมนั้น
ด้วยปัญญา ความเพียรอันไม่ย่อหย่อน เชื่อว่าเป็นธรรมอัน
ภิกษุนั้นปรารภแล้ว. ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยใด ความเพียร
ไม่ย่อหย่อนอันภิกษุผู้เลือกเฟ้น ไคร่ครวญในธรรมนั้นด้วย
ปัญญา สมัยนั้น วิริยสัมโพชฌงค์ ก็เป็นอันว่าภิกษุนั้น
ปรารภแล้ว สมัยนั้นภิกษุเชื่อว่าย่อมเจริญวิริยสัมโพชฌงค์
สมัยนั้นวิริยสัมโพชฌงค์ของภิกษุเชื่อว่าถึงความเต็มรอบ
แห่งการเจริญ.

ภิกษุ^๑นั้น เมื่อมีความเพียรอันปรารภแล้ว ปีติอันเป็น
นิรามิส^๒เกิดขึ้น. ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยใดปีติอันเป็นนิรามิส

เกิดขึ้นแก่ภิกษุผู้มีความเพียรอันปรารภแล้ว สมัยนั้น ปิตัสัมโพชนงค์ ก็เป็นอันว่าภิกษุนั้นปรารภแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่ายอมเจริญปิตัสัมโพชนงค์ สมัยนั้นปิตัสัมโพชนงค์ ของภิกษุชื่อว่าถึงความเต็มรอบแห่งการเจริญ.

ภิกษุนั้น เมื่อมีใจประกอบด้วยปีติ แม้กายก็รำงับ แม้จิตก็รำงับ. ภิกษุทั้งหลาย! สมัยใด ทั้งกายและทั้งจิต ของภิกษุผู้มีใจประกอบด้วยปีติ ย่อมรำงับ สมัยนั้น ปัสสัทธิสัมโพชนงค์ ก็เป็นอันว่าภิกษุนั้นปรารภแล้ว สมัยนั้นภิกษุชื่อว่ายอมเจริญปัสสัทธิสัมโพชนงค์ สมัยนั้น ปัสสัทธิสัมโพชนงค์ของภิกษุชื่อว่าถึงความเต็มรอบ แห่งการเจริญ.

ภิกษุนั้น เมื่อมีกายอันรำงับแล้ว มีความสุขอยู่ จิตย่อมตั้งมั่น. ภิกษุทั้งหลาย! สมัยใด จิตของภิกษุ ผู้มีกายอันรำงับแล้วมีความสุขอยู่ ย่อมตั้งมั่น สมัยนั้น สมาธิสัมโพชนงค์ ก็เป็นอันว่าภิกษุนั้นปรารภแล้ว สมัยนั้นภิกษุชื่อว่ายอมเจริญสมาธิสัมโพชนงค์ สมัยนั้น สมาธิสัมโพชนงค์ของภิกษุชื่อว่าถึงความเต็มรอบแห่ง การเจริญ.

ภิกษุนั้น ย่อมเป็นผู้เข้าไปเพ่งเฉพาะซึ่งจิต
อันตั้งมั่นแล้วอย่างนั้นเป็นอย่างดี. ภิกษุทั้งหลาย !
สมัยใด ภิกษุเป็นผู้เข้าไปเพ่งเฉพาะซึ่งจิตอันตั้งมั่นแล้ว
อย่างนั้น เป็นอย่างดี สมัยนั้น อุเบกขาสัมโพชฌงค์
ก็เป็นอันว่าภิกษุนั้นปรารภแล้ว สมัยนั้นภิกษุชื่อว่าย่อม
เจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์ สมัยนั้นอุเบกขาสัมโพชฌงค์
ของภิกษุชื่อว่าถึงความเต็มรอบแห่งการเจริญ.

[โพชฌงค์เจ็ด หมวดเวทนานุปัสสนา]

ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยใด ภิกษุเป็นผู้เห็นเวทนา
ในเวทนาทั้งหลาย อยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส
มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชณาและโทมนัสในโลกออก
เสียได้ สมัยนั้น สติของภิกษุผู้เข้าไปตั้งไว้แล้ว ก็เป็น
ธรรมชาติไม่สั่นคลอน. ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยใด สติของ
ภิกษุผู้เข้าไปตั้งไว้แล้ว เป็นธรรมชาติไม่สั่นคลอน สมัยนั้น
สติสัมโพชฌงค์ ก็เป็นอันว่าภิกษุนั้นปรารภแล้ว สมัยนั้น
ภิกษุชื่อว่าย่อมเจริญสติสัมโพชฌงค์ สมัยนั้นสติสัมโพชฌงค์
ของภิกษุชื่อว่าถึงความเต็มรอบแห่งการเจริญ.

ภิกษุ นั้น เมื่อเป็นผู้มีสติเช่นนั้นอยู่ ย่อมทำการเลือก
ย่อมทำการเพ้น ย่อมทำการใคร่ครวญ ซึ่งธรรมนั้นด้วยปัญญา

(ต่อไปนี้มีข้อความอย่างเดียวกันกับในโพชฌงค์เจ็ด
หมวดกายานุปัสสนา จนจบหมวด).

[โพชฌงค์เจ็ด หมวดจิตตานุปัสสนา]

ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยใด ภิกษุเป็นผู้เห็นจิตในจิต
อยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำ
อภิขมาและโหมนัสในโลกออกเสียได้ สมัยนั้น สติของภิกษุ
ผู้เข้าไปตั้งไว้แล้ว ก็เป็นธรรมชาติไม่เสื่อมลง. ภิกษุทั้งหลาย !
สมัยใด สติของภิกษุผู้เข้าไปตั้งไว้แล้ว เป็นธรรมชาติไม่เสื่อมลง
สมัยนั้น สติสัมโพชฌงค์ ก็เป็นอันว่าภิกษุนั้นปรารภแล้ว
สมัยนั้นภิกษุชื่อว่าย่อมเจริญสติสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น
สติสัมโพชฌงค์ของภิกษุชื่อว่าถึงความเต็มรอบแห่งการเจริญ.

ภิกษุ นั้น เมื่อเป็นผู้มีสติเช่นนั้นอยู่ ย่อมทำการเลือก
ย่อมทำการเพ้น ย่อมทำการใคร่ครวญซึ่งธรรมนั้นด้วยปัญญา

(ต่อไปนี้มีข้อความอย่างเดียวกันกับในโพชฌงค์เจ็ด
หมวดกายานุปัสสนา จนจบหมวด).

[โพชฌงค์เจ็ด หมวดธัมมานุปัสสนา]

ภิกษุทั้งหลาย! สมัยใด ภิกษุเป็นผู้เห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย อยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิขณาและโทมนัสในโลกออกเสียได้ สมัยนั้น สติของภิกษุผู้เข้าไปตั้งไว้แล้ว ก็เป็นธรรมชาติไม่เสื่อมลง. ภิกษุทั้งหลาย! สมัยใด สติของภิกษุผู้เข้าไปตั้งไว้แล้ว เป็นธรรมชาติไม่เสื่อมลง สมัยนั้น สติสัมโพชฌงค์ ก็เป็นอันว่าภิกษุนั้นปรารภแล้ว สมัยนั้นภิกษุชื่อว่าย่อมเจริญ สติสัมโพชฌงค์ สมัยนั้นสติสัมโพชฌงค์ของภิกษุชื่อว่าถึงความเต็มรอบแห่งการเจริญ.

ภิกษุนั้น เมื่อเป็นผู้มีสติเช่นนั้นอยู่ ย่อมทำการเลือก ย่อมทำการเพ้น ย่อมทำการใคร่ครวญ ซึ่งธรรมนั้นด้วยปัญญา

(ต่อไปนี้มีข้อความอย่างเดียวกันกับในโพชฌงค์เจ็ด หมวดกายนุปัสสนา จนจบหมวด).

ภิกษุทั้งหลาย! สติปัญฐานทั้งสี่ อันบุคคลเจริญแล้ว อย่างนี้ ทำให้มากแล้ว อย่างนี้แล ชื่อว่าทำโพชฌงค์ทั้งเจ็ดให้บริบูรณ์ได้.

วิชาและวิมุตติบริบูรณ์ เพราะโพชฌงค์บริบูรณ์

ภิกษุทั้งหลาย! โพชฌงค์ทั้งเจ็ด อันบุคคลเจริญ
แล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงทำวิชาและวิมุตติ
ให้บริบูรณ์ได้ ?

ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุในกรณีนี้ ย่อมเจริญ
สติสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก อันอาศัยวิราคะ
(ความจางคลาย) อันอาศัยนิโรธ (ความดับ) อันน้อมไป
เพื่อโอสถัคคะ (ความสละ ความปล่อย)

ย่อมเจริญ ฌัมมวิจยสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก
อันอาศัยวิราคะ อันอาศัยนิโรธ อันน้อมไปเพื่อโอสถัคคะ

ย่อมเจริญ วิริยสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก
อันอาศัยวิราคะ อันอาศัยนิโรธ อันน้อมไปเพื่อโอสถัคคะ

ย่อมเจริญ ปิติสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก
อันอาศัยวิราคะ อันอาศัยนิโรธ อันน้อมไปเพื่อโอสถัคคะ

ย่อมเจริญ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก
อันอาศัยวิราคะ อันอาศัยนิโรธ อันน้อมไปเพื่อโอสถัคคะ

ย่อมเจริญ สมาธิสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก
อันอาศัยวิราคะ อันอาศัยนิโรธ อันน้อมไปเพื่อโอสถคคะ

ย่อมเจริญ อุเบกขาสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก
อันอาศัยวิราคะ อันอาศัยนิโรธ อันน้อมไปเพื่อโอสถคคะ.

ภิกษุทั้งหลาย ! โพชฌงค์ทั้งเจ็ด อันบุคคล
เจริญแล้วอย่างนี้ ทำให้มากแล้วอย่างนี้แล ชื่อว่า
ทำวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ได้ ดังนี้.

(ข้อสังเกต ดังที่ตรัสไว้ แสดงว่าสติปัฏฐานทั้งสี่ ในแต่ละ
หมวด สมบูรณ์ในตัวเอง คือเข้าถึงโพชฌงค์ที่บริบูรณ์จนกระทั่ง
วิมุตติได้ทุกหมวด ดังนั้น สติปัฏฐานสี่นั้น ผู้ปฏิบัติจะเจริญหมวด
ใดหมวดหนึ่ง หรือทั้ง ๔ หมวด ก็ได้เหมือนกัน เพราะสามารถยัง
วิมุตติให้ปรากฏได้ดุษเดียวกัน ผู้รวบรวม)

การเจริญอานาปานสติ

(ตามนัยแห่งมหาสติปัฏฐานสูตร)

๐๕

-บาลี มหา. ที. ๑๐/๓๒๒-๓๒๔/๒๗๔. -บาลี ม. ม. ๑๒/๑๐๓-๑๐๔/๑๓๓.

ภิกษุทั้งหลาย ! ภิกษุเป็นผู้มีปกติพิจารณาเห็น
กายในกายอยู่นั้น เป็นอย่างไรเล่า ?

ภิกษุทั้งหลาย ! ในกรณีนี้ ภิกษุไปแล้วสู่ป่า หรือ
โคนไม้ หรือเรือนว่างก็ตาม ย่อมนั่งคู้ขาเข้ามาโดยรอบ
(ขัดสมาธิ) ตั้งกายตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า เธอเป็นผู้มีสติ
หายใจเข้า มีสติหายใจออก (๑) เมื่อหายใจเข้ายาว
ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว หรือเมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัด
ว่าเราหายใจออกยาว หรือว่า (๒) เมื่อหายใจเข้าสั้น
ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น หรือเมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัด
ว่าเราหายใจออกสั้น (๓) เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า
เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง จักหายใจเข้า
เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง จักหายใจออก
(๔) เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า เราทำกายสังขารให้
รำบจักหายใจเข้า เราทำกายสังขารให้รำบ จักหายใจออก

เช่นเดียวกับนายช่างกลึงหรือลูกมือของนายช่างกลึง
ผู้ชำนาญ เมื่อเขาชักเชือกกลึงยาว ก็รู้ชัดว่าเรชักเชือก
กลึงยาว เมื่อชักเชือกกลึงสั้น ก็รู้ชัดว่าเรชักเชือกกลึง
สั้น ฉันทใดก็นั้น.

ด้วยอาการอย่างนี้แล ที่ภิกษุเป็นผู้มีปกติพิจารณา
เห็นกาย ในกายอันเป็นภายในอยู่ บ้าง ในกายอันเป็น
ภายนอกอยู่ บ้าง ในกายทั้งภายในและภายนอกอยู่ บ้าง
และเป็นผู้มีปกติพิจารณา เห็นธรรม อันเป็นเหตุเกิดขึ้น
ในกายอยู่ บ้าง เห็นธรรมเป็นเหตุเสื่อมไปในกายอยู่ บ้าง
เห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดขึ้นและเสื่อมไปในกายอยู่ บ้าง
ก็แหละ สติ ว่า “กายมีอยู่” ดังนี้ของเธอนั้น เป็นสติที่
เธอดำรงไว้เพียงเพื่อความรู้ เพียงเพื่ออาศัยระลึก ที่แท้
เธอเป็นผู้ที่ค้นหาและทวิฏฐิอาศัยไม่ได้ และเธอไม่ยึดมั่น
อะไรๆ ในโลกนี้.

ภิกษุทั้งหลาย ! ภิกษุชื่อว่า เป็นผู้ที่มีปกติพิจารณา
เห็นกายในกายอยู่ แม้ด้วยอาการอย่างนี้.

เมื่อเจริญอานาปานสติ ก็ชื่อว่าเจริญกายคตาสติ

๐๖

- บาลี อปร. ม. ๑๔/๒๐๔/๒๙๔.

ภิกษุทั้งหลาย ! ในกรณีนี้ ภิกษุไปแล้วสู่ป่า หรือ
โคนไม้ หรือเรือนว่างก็ตาม นั่งคู้ขาเข้ามาโดยรอบ ตั้งกายตรง
ดำรงสติเฉพาะหน้า เอนั้น มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว
เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น
เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น

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

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำ
กายสังขารให้รำงับ หายใจเข้า” ว่า “เราเป็นผู้ทำกายสังขาร
ให้รำงับ หายใจออก”

เมื่อภิกษุนั้นเป็นผู้ไม่ประมาท มีความเพียร มีตน
ส่งไปแล้วในการทำเช่นนั้นอยู่ ย่อมละความระลึกและ
ความตำร้อันอาศัยเรือนเสียได้.

เพราะละความระลึกและความตำร้นั้นได้ จิตของเธอ
ก็ตั้งอยู่ด้วยดี สงบรำงับอยู่ด้วยดี เป็นธรรมเอกผุดมีขึ้น
เป็นสมาธิอยู่ในภายในนั้นเทียว.

ภิกษุทั้งหลาย ! แม้อย่างนี้ ภิกษุนั้นก็ชื่อว่า
เจริญกายคตาสติ.

(ข้อสังเกต ส่วนใหญ่เรามักจะเข้าใจว่า กายคตาสติ คือ
การพิจารณาสุภะเพียงอย่างเดียวเท่านั้น หรือการเจริญมรรค
เพื่อการหลุดพ้นจะต้องผ่านการพิจารณาสุภะเสียก่อนเสมอไป
เท่านั้น ในพระสูตรนี้จึงเป็นคำตอบให้เห็นว่า อานาปานสติ ก็เป็น
กายคตาสติ และสามารถเจริญมรรคนี้ จนถึงวิมุตติหลุดพ้นได้
โดยตรง ดังในพระสูตรอื่นๆ ที่พระองค์ตรัสไว้ในเล่มนี้ นอกจากนั้น
กายคตาสติยังมีความหมายอีกหลายนัย เช่น หมายถึง การเจริญ
ฌานหนึ่งถึงฌานสี่อีกด้วย ผู้รวบรวม)

อานาปานสติ เป็นเหตุให้ถึงซึ่งนิพพาน

๐๗

- ปาติ เอก. อ. ๒๐/๓๙-๔๐/๑๗๙-๑๘๐.

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

ธรรมอย่างหนึ่งคืออะไร ?

คือ... อานาปานสติ ...

ภิกษุทั้งหลาย! ธรรมอย่างหนึ่งนี้แล อันบุคคล
เจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความหน่าย
โดยส่วนเดียว เพื่อคลายกำหนด เพื่อความดับ เพื่อความสงบ
เพื่อความรู้อย่างยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน.

อานาปานสติสมาธิ เป็นเหตุให้ละสังโยชน์ได้

๐๘

-บาลี มหาวาร. ส. ๑๙/๔๒๖-๔๒๗/๑๔๐๖-๑๔๐๗.

ภิกษุทั้งหลาย ! อานาปานสติสมาธิ อันบุคคล
เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว เป็นไปเพื่อการละสังโยชน์
ทั้งหลาย.

ภิกษุทั้งหลาย ! อานาปานสติสมาธิ อันบุคคล
เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว อย่างไรก็ตาม อย่างไรเล่า จึงเป็นไปเพื่อการละ
สังโยชน์ทั้งหลาย ?

ภิกษุทั้งหลาย ! ในกรณีนี้ ภิกษุไปแล้วสู่ป่า หรือ
โคนไม้ หรือเรือนว่างก็ตาม นั่งคู้ขาเข้ามโดยรอบ ตั้งกายตรง
ดำรงสติเฉพาะหน้า เธอนั้น มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว
เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น
เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น

(แต่นี้ได้ตรัสไว้อย่างเดียวกัน ซึ่งเหมือนในหน้า ๑-๔
ทุกประการ).

ภิกษุทั้งหลาย ! อานาปานสติสมาธิ อันบุคคล
เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว อย่างนี้แล ย่อมเป็นไปเพื่อ
การละสัณฺญาชนทั้งหลาย.

อานาปานสติสมาธิ สามารถกำจัดเสียได้ซึ่งอนุสัย

๐๙

-บาลี มหาวาร. ส. ๑๙/๔๒๖/๑๔๐๘.

ภิกษุทั้งหลาย! อานาปานสติสมาธิ อันบุคคล
เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อการกำจัดเสียซึ่ง
อนุสัย.

ภิกษุทั้งหลาย! อานาปานสติสมาธิ อันบุคคล
เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว อย่างไรเล่า จึงเป็นไปเพื่อการ
กำจัดเสียซึ่งอนุสัย ?

ภิกษุทั้งหลาย! ในกรณีนี้ ภิกษุไปแล้วสู่ป่า หรือ
โคนไม้ หรือเรือนว่างก็ตาม นั่งคู้ขาเข้ามโดยรอบ ตั้งกายตรง
ดำรงสติเฉพาะหน้า เหนื่อนั้น มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว
เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น
เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น

(แต่นี้ได้ตรัสไว้อย่างเดียวกัน ซึ่งเหมือนในหน้า ๑-๔
ทุกประการ).

ภิกษุทั้งหลาย ! อานาปานสติสมาธิ อันบุคคล
เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว อย่างนี้แล ย่อมเป็นไปเพื่อ
การกำจัดเสียซึ่งอนุสัย.

อานาปานสติสมาธิ

เป็นเหตุให้รอบรู้ซึ่งทางไกล (อวิชชา) ๑๐

-บาลี มหาวาร. ส. ๑๗/๔๒๖/๑๔๐๗.

ภิกษุทั้งหลาย! อานาปานสติสมาธิ อันบุคคล
เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความรอบรู้
ซึ่งทางไกล (อวิชชา).

ภิกษุทั้งหลาย! อานาปานสติสมาธิ อันบุคคล
เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว อย่างไรเล่า จึงเป็นไปเพื่อความ
รอบรู้ทางไกล ?

ภิกษุทั้งหลาย! ในกรณีนี้ ภิกษุไปแล้วสู่ป่า หรือ
โคนไม้ หรือเรือนว่างก็ตาม นั่งคู้ขาเข้ามาโดยรอบ ตั้งกายตรง
ดำรงสติเฉพาะหน้า เธอนั้น มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว
เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น
เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น

(แต่นี้ได้ตรัสไว้อย่างเดียวกัน ซึ่งเหมือนในหน้า ๑-๔
ทุกประการ).

ภิกษุทั้งหลาย ! อานาปานสติสมาธิ อันบุคคล
เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว อย่างนี้แล ย่อมเป็นไป
เพื่อความรอบรู้ทางไกล.

อานาปานสติสมาธิ เป็นเหตุให้สิ้นอาสวะ

๑๑

-บาลี มหาวาร. ส. ๑๗/๔๒๖/๑๔๑๐.

ภิกษุทั้งหลาย! อานาปานสติสมาธิ อันบุคคล
เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นไป
แห่งอาสวะทั้งหลาย.

ภิกษุทั้งหลาย! อานาปานสติสมาธิ อันบุคคล
เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว อย่างไรเล่า จึงเป็นไปเพื่อ
ความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย ?

ภิกษุทั้งหลาย! ในกรณีนี้ ภิกษุไปแล้วสู่ป่า หรือ
โคนไม้ หรือเรือนว่างก็ตาม นั่งคุกเข่ามโดยรอบ ตั้งกายตรง
ดำรงสติเฉพาะหน้า เธอนั้น มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว
เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น
เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น

(แต่นี้ได้ตรัสไว้อย่างเดียวกัน ซึ่งเหมือนในหน้า ๑-๔
ทุกประการ).

ภิกษุทั้งหลาย! อานาปานสติสมาธิ อันบุคคล
เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว อย่างนี้แล ย่อมเป็นไป
เพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย.

แบบการเจริญอานาปานสติ ที่มีผลมาก (แบบที่หนึ่ง)

๑๒

-บาลี มหาวาร. ส. ๑๗/๓๙๔/๑๓๐๕-๑๓๐๖.

ภิกษุทั้งหลาย ! ธรรมอันเอก อันบุคคลเจริญ
กระทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่
ธรรมอันเอกนั้น คืออะไรเล่า ?

คือ อานาปานสติ.

ภิกษุทั้งหลาย ! อานาปานสติ อันบุคคลเจริญ
แล้วอย่างไร กระทำให้มากแล้วอย่างไร จึงมีผลใหญ่
มีอานิสงส์ใหญ่ ?

ภิกษุทั้งหลาย ! ในกรณีนี้ ภิกษุไปแล้วสู่ป่า หรือ
โคนไม้ หรือเรือนว่างก็ตาม นั่งคุกขาเข้ามาโดยรอบ ตั้งกายตรง
ดำรงสติเฉพาะหน้า เธอนั้น มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว
เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น
เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น

(แต่นี้ได้ตรัสไว้อย่างเดียวกัน ซึ่งเหมือนในหน้า ๑-๔
ทุกประการ).

ภิกษุทั้งหลาย! อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้ว
กระทำให้มากแล้ว อย่างนั้นแล ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่.

เจริญอานาปานสติ มีอานิสงส์เป็นเอกประการ

๑๓

-บาลี มหาวาร. ส. ๑๙/๔๐๐-๔๐๔/๑๓๒๗-๑๓๔๗.

ภิกษุทั้งหลาย! อานาปานสติสมาธิ อันบุคคล
เจริญ กระทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่
ก็อานาปานสติสมาธิ อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มาก
แล้วอย่างไร จึงมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่ ?

ภิกษุทั้งหลาย! ในกรณีนี้ ภิกษุไปแล้วสู่ป่า หรือ
โคนไม้ หรือเรือนว่างก็ตาม นั่งคุ้ยหาเข้ามาโดยรอบ ตั้งกายตรง
ดำรงสติเฉพาะหน้า เธอนั้น มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว
เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น
เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น

(แต่นี้ได้ตรัสไว้อย่างเดียวกัน ซึ่งเหมือนในหน้า ๑-๔ ทุก
ประการ).

ภิกษุทั้งหลาย ! อานาปานสติสมาธิ อันบุคคล
เจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว อย่างนี้แล ย่อมมีผลใหญ่
มีอานิสงส์ใหญ่.

จิตหลุดพ้นจากอาสวะ

ภิกษุทั้งหลาย ! แม้เราเอง เมื่อยังไม่ตรัสรู้ ก่อน
การตรัสรู้ ยังเป็นโภทิสต์อยู่ ย่อมอยู่ด้วยวิหการธรรมนี้เป็น
อันมาก. ภิกษุทั้งหลาย ! เมื่อเราอยู่ด้วยวิหการธรรมนี้
เป็นอันมาก กายก็ไม่ลำบาก ตาก็ไม่ลำบาก และจิตของเรา
ก็หลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย เพราะไม่ถื้อมั่นด้วยอุปาทาน.

ภิกษุทั้งหลาย ! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ถ้าภิกษุ
ปรารธนาว่า “กายของเราไม่พึงลำบาก ตาของเราไม่พึง
ลำบาก และจิตของเราพึงหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย
เพราะไม่ถื้อมั่นด้วยอุปาทาน” ดังนี้แล้วไซ้

อานาปานสติสมาธินี้แหละ อันภิกษุนั้นพึงทำได้
ในใจให้เป็นอย่างดี.

ละความดำริอันอาศัยเรือน

ภิกษุทั้งหลาย ! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ถ้าภิกษุ
ปรารภว่า “ความระลึกและดำริอันอาศัยเรือนเหล่าใด
ของเรามีอยู่ ความระลึกและความดำรินั้นพึงสิ้นไป”
ดังนี้แล้วไซ้

อานาปานสติสมาธินี้แหละ อันภิกษุนั้นพึงทำไว้
ในใจให้เป็นอย่างดี.

ควบคุมความรู้สึกเกี่ยวความไม่ปฏิกุล

ภิกษุทั้งหลาย ! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ถ้าภิกษุ
ปรารภว่า “เราพึงเป็นผู้มีสัญญาว่า ปฏิกุลในสิ่งที่ไม่เป็น
ปฏิกุลอยู่เกิด” ดังนี้แล้วไซ้

อานาปานสตินี้แหละ อันภิกษุนั้นพึงทำไว้ในใจ
ให้เป็นอย่างดี.

ภิกษุทั้งหลาย ! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ถ้าภิกษุ
ปรารภว่า “เราพึงเป็นผู้มีสัญญาว่า ไม่ปฏิกุลในสิ่งที่
ปฏิกุลอยู่เกิด” ดังนี้แล้วไซ้

อานาปานสตินี้แหละ อันภิกษุนั้นพึงทำไว้ในใจ
ให้เป็นอย่างดี.

ภิกษุทั้งหลาย! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ถ้าภิกษุ
ปรารถนาว่า “เราพึงเป็นผู้มีสัญญาว่า ปฏิกุสทั้งในสิ่งที่
ไม่ปฏิกุส และทั้งในสิ่งที่ปฏิกุสอยู่เกิด” ดังนี้แล้วไซ้

อานาปานสตินี้แหละ อันภิกษุนั้นพึงทำไว้ในใจ
ให้เป็นอย่างดี.

ภิกษุทั้งหลาย! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ถ้าภิกษุ
ปรารถนาว่า “เราพึงเป็นผู้มีสัญญาว่า ไม่ปฏิกุสทั้งใน
สิ่งที่ปฏิกุสและในสิ่งไม่ปฏิกุสอยู่เกิด” ดังนี้แล้วไซ้

อานาปานสตินี้แหละ อันภิกษุนั้นพึงทำไว้ในใจ
ให้เป็นอย่างดี.

ภิกษุทั้งหลาย! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ถ้าภิกษุ
ปรารถนาว่า “เราพึงเป็นผู้เว้นขาดจากความรู้สึกว่าปฏิกุส
และความรู้สึกว่าจะไม่เป็นปฏิกุสทั้ง ๒ อย่างเสียโดยเด็ดขาด
แล้วเป็นผู้อยู่อุเบกขา มีสติสัมปชัญญะอยู่เกิด” ดังนี้
แล้วไซ้

อานาปานสติสมาธินี้แหละ อันภิกษุนั้นพึงทำไว้
ในใจให้เป็นอย่างดี.

เป็นเหตุให้ได้สมาธิในระดับรูปสัญญาทั้งสี่

ภิกษุทั้งหลาย! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ถ้าภิกษุปรารธนาว่า “เราพึงเป็นผู้สัจจจากกามทั้งหลาย สัจจจากอกุศลธรรมทั้งหลาย เข้าถึงปฐมฌาน อันมีวิตกวิจารณ์ มีปีติ และสุข อันเกิดจากวิเวกแล้วแลอยู่เถิด” ดังนี้แล้วไซ้

อานาปานสตินี้แหละ อันภิกษุนั้นพึงทำไว้ในใจให้เป็นอย่างดี.

ภิกษุทั้งหลาย! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ถ้าภิกษุปรารธนาว่า “เพราะวิตกวิจารณ์ระงับไป เราพึงเข้าถึงทุติยฌาน อันเป็นเครื่องผ่องใสแห่งจิตในภายใน เพราะธรรมอันเอกคือ สมาธิ ผุดมีขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีปีติ และสุข อันเกิดจากสมาธิแล้วแลอยู่เถิด” ดังนี้แล้วไซ้

อานาปานสตินี้แหละ อันภิกษุนั้นพึงทำไว้ในใจให้เป็นอย่างดี.

ภิกษุทั้งหลาย! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ถ้าภิกษุปรารธนาว่า “เพราะความจางคลายไปแห่งปีติ เราพึงเป็นผู้อยู่อุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยกาย (สุขณฺณ กายเณ) ชนิดที่พระอริยเจ้ากล่าวว่า ผู้นั้นเป็นผู้อยู่อุเบกขา มีสติ มีการอยู่เป็นสุข เข้าถึงตติยฌาน แล้วแลอยู่เถิด” ดังนี้แล้วไซ้

อานาปานสตินี้แหละ อันภิกษุนั้นพึงทำไว้ในใจให้เป็นอย่างดี.

ภิกษุทั้งหลาย! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ถ้าภิกษุปรารธนาว่า “เพราะละสุขและทุกข์เสียได้ เพราะความดับไปแห่งโสมนัสและโทมนัสในกาลก่อน เราพึงเข้าถึงจตุตถฌาน อันไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีแต่ความบริสุทธิ์แห่งสติ เพราะอุเบกขาแล้วแลอยู่เถิด” ดังนี้แล้วไซร้

อานาปานสติสมาธินี้แหละ อันภิกษุนั้นพึงทำไว้ในใจให้เป็นอย่างดี.

เป็นเหตุให้ได้สมาธิในระดับอรุပ္สัญญาทั้งสิ้น

ภิกษุทั้งหลาย! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ถ้าภิกษุปรารธนาว่า “เพราะก้าวล่วงรูปสัญญาเสียโดยประการทั้งปวง เพราะความดับไปแห่งปฏิสัญญาทั้งหลาย เพราะการไม่กระทำในใจ ซึ่งนานัตตสัญญาที่มีประการต่างๆ เราพึงเข้าถึงอากาศานัญจายตนะ อันมีการทำในใจว่าอากาศไม่มีที่สุด ดังนี้แล้วแลอยู่เถิด” ดังนี้แล้วไซร้

อานาปานสตินี้แหละ อันภิกษุนั้นพึงทำไว้ในใจให้เป็นอย่างดี.

ภิกษุทั้งหลาย ! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ถ้าภิกษุ
ปรารภว่า “เราพึงก้าวล่วงอาภยญายตนะโดยประการ
ทั้งปวงเสียแล้ว พึงเข้าถึงวิญญูญายตนะ อันมีการทำ
ในใจว่า วิญญูญไม่มีที่สุด ดังนี้แล้วแลอยู่เถิด” ดังนี้แล้วไซ้
อานาปานสตินี้แหละ อันภิกษุนั้นพึงทำไว้ในใจ
ให้เป็นอย่างดี.

ภิกษุทั้งหลาย ! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ถ้าภิกษุ
ปรารภว่า “เราพึงก้าวล่วงวิญญูญายตนะเสียโดย
ประการทั้งปวง เข้าถึงอาภยญายตนะ อันมีการทำในใจ
ว่าไม่มีอะไร แล้วแลอยู่เถิด” ดังนี้แล้วไซ้

อานาปานสตินี้แหละ อันภิกษุนั้นพึงทำไว้ในใจ
ให้เป็นอย่างดี.

ภิกษุทั้งหลาย ! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ถ้าภิกษุ
ปรารภว่า “เราพึงก้าวล่วงอาภยญายตนะเสียโดยประการ
ทั้งปวง เข้าถึงนิวสญญานาสญญายตนะแล้วแลอยู่เถิด”
ดังนี้แล้วไซ้

อานาปานสติสมาธินี้แหละ อันภิกษุนั้นพึงทำไว้
ในใจให้เป็นอย่างดี.

เป็นเหตุให้ได้สัญญาเวทิตนโรธ

ภิกษุทั้งหลาย! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ถ้าภิกษุปรารภว่า “เราพึงก้าวล่วงซึ่งเนวสัญญานาสัญญายตนะเสียได้โดยประการทั้งปวง เข้าถึงสัญญาเวทิตนโรธแล้วแลอยู่เถิด” ดังนี้แล้วไซ้

อานาปานสติสมาธินี้แหละ อันภิกษุนั้นพึงทำให้ในใจให้เป็นอย่างดี.

รู้ต่อเวทนาทุกประการ

ภิกษุทั้งหลาย! เมื่ออานาปานสติสมาธิ อันภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้วอยู่อย่างนี้

ถ้าภิกษุนั้นสวैया เวทนาอันเป็นสุข เธอย่อมรู้ตัวว่า เวทนานั้นไม่เที่ยง เธอย่อมรู้ตัวว่าเวทนานั้นอันเราไม่สยบมัวเมาแล้ว ย่อมรู้ตัวว่าเวทนานั้น อันเราไม่เพลิตเพลिनเฉพาะแล้ว ดังนี้.

ถ้าภิกษุนั้นสวैया เวทนาอันเป็นทุกข์ เธอย่อมรู้ตัวว่า เวทนานั้นไม่เที่ยง เธอย่อมรู้ตัวว่าเวทนานั้น

อันเราไม่สยบมัวเมาแล้ว ย่อมรู้ตัวว่าเวทนานั้น อันเราไม่เพลิตเพลินเฉพาะแล้ว ดังนี้.

ถ้าภิกษุ นั้นเสวย เวทนาอันไม่ใช่สุข ไม่ใช่ทุกข์ เธอย่อมรู้ตัวว่า เวทนานั้นไม่เที่ยง เธอย่อมรู้ตัวว่าเวทนานั้น อันเราไม่สยบมัวเมาแล้ว ย่อมรู้ตัวว่าเวทนานั้น อันเราไม่เพลิตเพลินเฉพาะแล้ว ดังนี้.

ภิกษุ นั้น ถ้าเสวย เวทนาอันเป็นสุข ก็เป็นผู้ไม่ติดใจพัวพันเสวยเวทนานั้น ถ้าเสวยเวทนาอันเป็นทุกข์ ก็เป็นผู้ไม่ติดใจพัวพันเสวยเวทนานั้น ถ้าเสวยเวทนาอันเป็นอทุกขมสุข ก็เป็นผู้ไม่ติดใจพัวพันเสวยเวทนานั้น.

ภิกษุ นั้น เมื่อเสวย เวทนาอันมีกายเป็นที่สุตรอบ ย่อมรู้ชัดว่าเราเสวยเวทนาอันมีกายเป็นที่สุตรอบ เมื่อเสวย เวทนาอันมีชีวิตเป็นที่สุตรอบ ย่อมรู้ชัดว่าเราเสวยเวทนาอันมีชีวิตเป็นที่สุตรอบ. เธอย่อม รู้ชัดว่า เวทนาทั้งปวงอันเราไม่เพลิตเพลินแล้ว จักเป็นของดับเย็นในอรรถภาพนี้นั้นเทียว จนกระทั่งถึงที่สุตรอบแห่งชีวิต เพราะการแตกทำลายแห่งกาย ดังนี้.

ภิกษุทั้งหลาย ! เปรียบเหมือนประทีปน้ำมัน
ได้อาศัยน้ำมันและไส้แล้วก็ลุกโพลงอยู่ได้ เมื่อขาดปัจจัย
เครื่องหล่อเลี้ยง เพราะขาดน้ำมันและไส้ นั่นแล้ว
ย่อมดับลง นี่ฉันใด

ภิกษุทั้งหลาย ! ข้อนี้ก็ฉันนั้น คือภิกษุเมื่อเสวย
เวทนาอันมีกายเป็นที่สุตรอบ ก็รู้ชัดว่าเราเสวยเวทนา
อันมีกายเป็นที่สุตรอบ ดังนี้. เมื่อเสวยเวทนาอันมีชีวิตเป็น
ที่สุตรอบ ก็รู้ชัดว่าเราเสวยเวทนาอันมีชีวิตที่สุตรอบ ดังนี้.
(เป็นอันว่า) ภิกษุนั้นย่อมรู้ชัดว่า เวทนาทั้งปวงอันเรา
ไม่เพสิตเพลินแล้ว จักเป็นของดับเย็นในอรรถภาพนี้
นั่นเทียว จนกระทั่งถึงที่สุตรอบแห่งชีวิต เพราะการแตก
ทำลายแห่งกาย ดังนี้.



แบบการเจริญอานาปานสติ ที่มีผลมาก (แบบที่สอง)

๑๕

- บาลี มหาวาร. ส. ๑๙/๓๙๕/๑๓๐๗-๑๓๐๘.

ภิกษุทั้งหลาย! อานาปานสติ อันบุคคลเจริญ
กระทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ก็
อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้วอย่างไร กระทำให้มาก
แล้วอย่างไร จึงมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ?

ภิกษุทั้งหลาย! ในกรณีนี้ ภิกษุย่อมเจริญ
สติสัมโพชฌงค์ อันประกอบด้วยอานาปานสติ อันเป็น
สัมโพชฌงค์ที่อาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ (ความจางคลาย)
อาศัยนิโรธ (ความดับ) น้อมไปเพื่อโอสถัคคะ (ความสละลง)

ย่อมเจริญ ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ อันประกอบด้วย
อานาปานสติ อันเป็นสัมโพชฌงค์ที่อาศัยวิเวก
อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปเพื่อโอสถัคคะ

ย่อมเจริญ วิริยสัมโพชฌงค์ อันประกอบด้วย
อานาปานสติ อันเป็นสัมโพชฌงค์ที่อาศัยวิเวก
อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปเพื่อโอสถัคคะ

ย่อมเจริญ ปีติสัมโพชฌงค์ อันประกอบด้วยอานาปานสติ อันเป็นสัมโพชฌงค์ที่อาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปเพื่อโอสถัคคะ

ย่อมเจริญ ปีสัทธิสัมโพชฌงค์ อันประกอบด้วยอานาปานสติ อันเป็นสัมโพชฌงค์ที่อาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปเพื่อโอสถัคคะ

ย่อมเจริญ สมာธิสัมโพชฌงค์ อันประกอบด้วยอานาปานสติ อันเป็นสัมโพชฌงค์ที่อาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปเพื่อโอสถัคคะ

ย่อมเจริญ อุเบกขาสัมโพชฌงค์ อันประกอบด้วยอานาปานสติ อันเป็นสัมโพชฌงค์ที่อาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปเพื่อโอสถัคคะ

ภิกษุทั้งหลาย! อานาปานสติอันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว อย่างนี้แล ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก.

เจริญอานาปานสติ มีอานิสงส์ เป็นเอกประการ (อีกสูตรหนึ่ง)

๑๕

-บาลี มหาวาร. ส. ๑๗/๑๘๑/๖๕๕.

ภิกษุทั้งหลาย ! อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้ว
กระทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ก็
อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้วอย่างไร กระทำให้มาก
แล้วอย่างไร ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ?

ภิกษุทั้งหลาย ! ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมเจริญ
สติสัมโพชฌงค์ อันประกอบด้วยอานาปานสติ อาคัย
วิเวก อาคัยวิราคะ (ความจางคลาย) อาคัยนิโรธ (ความดับ)
น้อมไปเพื่อโอสถัคคะ (ความสละลง)

(แต่นี้ได้ตรัสไว้อย่างเดียวกัน ซึ่งเหมือนในหน้า ๗๑-๗๒
ทุกประการ).

ภิกษุทั้งหลาย ! อานาปานสติ อันบุคคลเจริญ
แล้วอย่างนี้ กระทำให้มากแล้วอย่างนี้แล ย่อมมีผลมาก
มีอานิสงส์มาก.

ได้บรรลุมรรคผลในปัจจุบัน

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

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

ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมเจริญสติสัมโพชฌงค์ อันประกอบด้วยอานาปานสติ อันเป็นสติสัมโพชฌงค์ที่อาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในการสละ

(แต่นี้ได้ตรัสไว้อย่างเดียวกัน ซึ่งเหมือนในหน้า ๗๑-๗๒ ทุกประการ).

ภิกษุทั้งหลาย! เมื่ออานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้วอย่างนี้ กระทำให้มากแล้วอย่างนี้แล พึงหวังผลได้

๒ อย่าง อย่างใดอย่างหนึ่ง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือ
เมื่อยังมีความยึดถือเหลืออยู่ ย่อมเป็นพระอนาคามี.

เพื่อประโยชน์มาก

ภิกษุทั้งหลาย ! อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้ว
กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อ ประโยชน์มาก
(มหโต อุตถาย) ก็อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้วอย่างไร
กระทำให้มากแล้วอย่างไร ย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์มาก.

ภิกษุทั้งหลาย ! ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมเจริญ
สติสัมโพชฌงค์ อันประกอบด้วยอานาปานสติ อันเป็น
สัมโพชฌงค์ที่อาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไป
ในการสละ

(แต่นี้ได้ตรัสไว้อย่างเดียวกัน ซึ่งเหมือนในหน้า ๗๑-๗๒
ทุกประการ).

ภิกษุทั้งหลาย ! อานาปานสติ อันบุคคลเจริญ
แล้วอย่างนี้ กระทำให้มากแล้วอย่างนี้แล ย่อมเป็นไป
เพื่อประโยชน์มาก.

เพื่อความเกษมจากโยคะมาก

ภิกษุทั้งหลาย! อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้ว
กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความเกษมจากโยคะมาก
(มหโต โยคกฺขเมมาย) ก็อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้ว
อย่างไร กระทำให้มากแล้วอย่างไร ย่อมเป็นไปเพื่อ
ความเกษมจากโยคะมาก ?

ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมเจริญ
สติสัมโพชฌงค์ อันประกอบด้วยอานาปานสติ อัน
เป็นสัมโพชฌงค์ที่อาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ
น้อมไปในการสละ

(แต่นี้ได้ตรัสไว้อย่างเดียวกัน ซึ่งเหมือนในหน้า ๗๑-๗๒
ทุกประการ).

ภิกษุทั้งหลาย! อานาปานสติ อันบุคคลเจริญ
แล้วอย่างนี้ กระทำให้มากแล้วอย่างนี้แล ย่อมเป็นไป
เพื่อความเกษมจากโยคะมาก.

เพื่อความสังเวชมาก

ภิกษุทั้งหลาย! อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้ว
กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสังเวชมาก
(มหโต สัมเวท) ก็อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้ว
อย่างไร กระทำให้มากแล้วอย่างไร ย่อมเป็นไปเพื่อ
ความสังเวชมาก ?

ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมเจริญ
สติสัมโพชฌงค์ อันประกอบด้วยอานาปานสติ อัน
เป็นสัมโพชฌงค์ที่อาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ
น้อมไปในการสละ

(แต่นี้ได้ตรัสไว้อย่างเดียวกัน ซึ่งเหมือนในหน้า ๗๑-๗๒
ทุกประการ).

ภิกษุทั้งหลาย! อานาปานสติ อันบุคคลเจริญ
แล้วอย่างนี้ กระทำให้มากแล้วอย่างนี้แล ย่อมเป็นไป
เพื่อความสังเวชมาก.

เพื่ออยู่เป็นผาสุกมาก

ภิกษุทั้งหลาย! อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้ว
กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่ออยู่เป็นผาสุกมาก
(มหโต ผาสุหาราย) ก็อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้ว
อย่างไร กระทำให้มากแล้วอย่างไร ย่อมเป็นไปเพื่อ
อยู่เป็นผาสุกมาก ?

ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมเจริญ
สติสัมโพชฌงค์ อันประกอบด้วยอานาปานสติ อัน
เป็นสัมโพชฌงค์ที่อาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ
น้อมไปในการสละ

(แต่นี้ได้ตรัสไว้อย่างเดียวกัน ซึ่งเหมือนในหน้า ๗๑-๗๒
ทุกประการ).

ภิกษุทั้งหลาย! อานาปานสติ อันบุคคลเจริญ
แล้วอย่างนี้ กระทำให้มากแล้วอย่างนี้แล ย่อมเป็นไป
เพื่ออยู่เป็นผาสุกมาก.

ภิกษุทั้งหลาย ! แม่น้ำคงคาไหลไปสู่ทิศปราจีน
หลังไปสู่ทิศปราจีน บ่าไปสู่ทิศปราจีน ฉันทไศ ภิกษุผู้เจริญ
โพชฌงค์ ๗ ก็ย่อมเป็นผู้โน้มไปสู่निพพาน โนม้ไป
สู่निพพาน โอนไปสู่นิพพาน ฉันทันนั้นเหมือนกัน ก็ภิกษุ
ผู้เจริญโพชฌงค์ ๗ กระทำให้มากซึ่งโพชฌงค์ ๗ อย่างไร
ย่อมเป็นผู้โน้มไปสู่นิพพาน โนม้ไปสู่นิพพาน โอนไปสู่
นิพพาน.

ภิกษุทั้งหลาย ! ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมเจริญ
สติสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก อันอาศัยวิราคะ อันอาศัย
นิโรธ น้อมไปในการสละ

ย่อมเจริญ ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก
อันอาศัยวิราคะ อันอาศัยนิโรธ น้อมไปในการสละ

ย่อมเจริญ วิริยสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก
อันอาศัยวิราคะ อันอาศัยนิโรธ น้อมไปในการสละ

ย่อมเจริญ ปีติสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก
อันอาศัยวิราคะ อันอาศัยนิโรธ น้อมไปในการสละ

ย่อมเจริญ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก
อันอาศัยวิราคะ อันอาศัยนิโรธ น้อมไปในการสละ

ย่อมเจริญ สมาริสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก
อันอาศัยวิราคะ อันอาศัยนิโรธ น้อมไปในการสละ

ย่อมเจริญ อุเบกขาสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก
อันอาศัยวิราคะ อันอาศัยนิโรธ น้อมไปในการสละ

ภิกษุทั้งหลาย ! ภิกษุผู้เจริญโพชฌงค์ ๗
กระทำไ้มาก ซึ่งโพชฌงค์ ๗ อย่างนี้แล ย่อมเป็นผู้
น้อมไปสู่นิพพาน โนมไปสู่นิพพาน โอนไปสู่นิพพาน.

เจริญอานาปานสติ ชื่อว่าไม่เห็นห่างจากฌาน

๑๖

-บาลี เอก. อ. ๒๐/๕๔-๕๕/๒๒๔.

ภิกษุทั้งหลาย! ถ้าภิกษุ เจริญอานาปานสติ
แม้ชั่วกาลเพียงลัดนิ้วมือ

ภิกษุนี้เรากล่าวว่า อยู่ไม่เห็นห่างจากฌาน

ทำตามคำสอนของพระศาสดาปฏิบัติตามโอวาท
ไม่ฉันทินทิฏฐิของชาวแคว้นแคว้นเปล่า ก็จะไม่ยกลำไป
ไยถึงผู้กระทำให้มากซึ่งอานาปานสตินั้นเล่า.



อานาปานสติ เป็นสุขวิหารระงับได้ซึ่งอกุศล

๑๗

-บาลี มหาวาร. ส. ๑๗/๔๐๖/๑๓๕๒-๑๓๕๔. -บาลี มหา. วิ. ๑/๑๒๘-๑๓๑/๑๗๖-๑๗๘.

(ทรงปรารภเหตุที่ ภิกษุทั้งหลายได้ฆ่าตัวตายบ้าง
ฆ่ากันและกันบ้าง เนื่องจากเกิดความอึดอัดระอา เกลียดกายของตน
เพราะการปฏิบัติอสุภภาวนา จึงได้ทรงแสดงอานาปานสติสมาธิแก่
ภิกษุเหล่านั้น)

ภิกษุทั้งหลาย! อานาปานสติสมาธินี้แล อัน
บุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นของรำงับ
เป็นของประณีต เป็นของเย็น เป็นสุขวิหาร และย่อมยัง
อกุศลธรรมอันเป็นบาป ที่เกิดขึ้นแล้ว และเกิดขึ้นแล้ว
ให้อันตรธานไป ให้รำงับไป โดยควรแก่ฐานะ.

ภิกษุทั้งหลาย! เปรียบเหมือนฝุ่นธุลีฟุ้งขึ้น
แห่งเดือนสุดท้ายของฤดูร้อน ฝนหนักที่ผิดฤดูตกลงมา
ย่อมทำฝุ่นธุลีเหล่านั้นให้อันตรธานไป ให้รำงับไปได้
โดยควรแก่ฐานะ ชื่อนี้ฉันใด

ภิกษุทั้งหลาย ! อานาปานสติสมาธิ อันบุคคล
เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ก็เป็นของระงับ เป็นของประณีต
เป็นของเย็น เป็นสุขวิหาร และย่อมยังอกุศลธรรมอัน
เป็นบาป ที่เกิดขึ้นแล้วและเกิดขึ้นแล้ว^๑ ให้อันตรายกันไป
ให้รำงับไปได้ โดยควรแก่ฐานะได้ ฉะนั้น.

ภิกษุทั้งหลาย ! ก็อานาปานสติสมาธิ อันบุคคล
เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว อย่างไรเล่า ? ที่เป็นของรำงับ
เป็นของประณีต เป็นของเย็น เป็นสุขวิหาร และย่อมยัง
อกุศลธรรม อันเป็นบาปที่เกิดขึ้นแล้ว และเกิดขึ้นแล้ว
ให้อันตรายกันไป ให้รำงับไปได้ โดยควรแก่ฐานะได้.

ภิกษุทั้งหลาย ! ภิกษุในกรณีนี้ ไปแล้วสู่ปากก็ตาม
ไปแล้วสู่โคนไม้ก็ตาม ไปแล้วสู่เรือนว่างก็ตาม นั่งคู้ขา
เข้ามาโดยรอบแล้ว ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่น ภิกษุนั้น
มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว
เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว

๑ บาลี = อุปฺปนฺนอุปฺปนฺน

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น
เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น

(แต่นี้ได้ตรัสไว้อย่างเดียวกัน ซึ่งเหมือนในหน้า ๑-๔
ทุกประการ).

ภิกษุทั้งหลาย! อานาปานสติสมาธิ อันบุคคล
เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ด้วยอาการอย่างนี้ ย่อมเป็น
ของรำบับ เป็นของประณีต เป็นของเย็น เป็นสุขวิหาร
และย่อมยังอกุศลธรรมอันเป็นบาป ที่เกิดขึ้นแล้ว
และเกิดขึ้นแล้ว ให้อันตรายกันไป ให้รำบับไปได้
โดยควรแก่ฐานะ ดังนี้ แล.

อานาปานสติ

สามารถกำจัดบาปอกุศลได้ทุกทิศทาง

๑๘

-บาลี มหาวาร. ส. ๑๙/๔๐๘/๑๓๕๗.

อานนท์! อานาปานสติสมาธิ อันบุคคลเจริญ
กระทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่
ก็อานาปานสติสมาธิ อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มาก
แล้วอย่างไร จึงมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่ ?

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

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว
เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น
เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น

(แต่นี้ได้ตรัสไว้อย่างเดียวกัน ซึ่งเหมือนในหน้า ๑-๔
ทุกประการ).

อานนท์! อานาปานสติสมาธิ อันบุคคลเจริญแล้ว
กระทำให้มากแล้ว อย่างนี้แล ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่.

อานนท์! สมัยใด ภิกษุ

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว
เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น
เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้พร้อมเฉพาะ
ซึ่งกายทั้งปวง หายใจเข้า” ว่า “เราเป็นผู้พร้อมเฉพาะ
ซึ่งกายทั้งปวง หายใจออก”

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำกายสังขาร
ให้รับ หายใจเข้า” ว่า “เราเป็นผู้ทำกายสังขารให้รับ
หายใจออก”

อานนท์! สมัยนั้น ภิกษุนั้นชื่อว่า เป็นผู้เห็น
กายในกายอยู่เป็นประจำ เป็นผู้มีความเพียรเผากิเลส มี
สัมปชัญญะ มีสติ นำภิชณาและโทมนัสในโลกออกเสียได้.

อานนท์! เราย่อมกล่าวลมหายใจเข้าและลม
หายใจออก ว่าเป็นกายอันหนึ่งๆ ในกายทั้งหลาย.

อานนท์! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ภิกษุนั้น
ย่อมเชื่อว่าเป็นผู้เห็นกายในกายอยู่เป็นประจำ มีความเพียร
เผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัส
ในโลกออกเสียได้.

อานนท์! สมัยใด ภิกษุ

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะ
ซึ่งปิติ หายใจเข้า” ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปิติ
หายใจออก”

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะ
ซึ่งสุข หายใจเข้า” ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข
หายใจออก”

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะ
ซึ่งจิตตสังขาร หายใจเข้า” ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะ
ซึ่งจิตตสังขาร หายใจออก”

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำ
จิตตสังขารให้รำงับ หายใจเข้า” ว่า “เราเป็นผู้ทำ
จิตตสังขารให้รำงับ หายใจออก”

อานนท์! สมัยนั้น ภิกษุนั้นชื่อว่า เป็นผู้เห็นเวทนา
ในเวทนาทั้งหลายอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส
มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออก
เสียได้.

อานนท์! เราย่อมกล่าวว่าในการทำในใจเป็นอย่างดี
ต่อลมหายใจเข้าและลมหายใจออก ว่าเป็นเวทนาอันหนึ่งๆ
ในเวทนาทั้งหลาย.

อานนท์! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ภิกษุนั้น
ย่อมเชื่อว่าเป็นผู้เห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่เป็นประจำ
มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌา
และโทมนัสในโลกออกเสียได้.

อานนท์! สมัยใด ภิกษุ

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อม
เฉพาะซึ่งจิต หายใจเข้า” ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต
หายใจออก”

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้
ปราโมทย์ยิ่ง หายใจเข้า” ว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่ง
หายใจออก”

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่น หายใจเข้า” ว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่น หายใจออก”

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อย อยู่ หายใจเข้า” ว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยอยู่ หายใจออก”

อานนท์! สมัยนั้น ภิกษุนั้นชื่อว่า เป็นผู้เห็นจิตในจิต อยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิขมาและโทมนัสในโลกออกเสียได้.

อานนท์! เราไม่กล่าวอานาปานสติ ว่าเป็นสิ่งที่ มีได้แก่บุคคลผู้มีสติอันลึมหลแล้ว ไม่มีสัมปชัญญะ.

อานนท์! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ภิกษุนั้นย่อม ชื่อว่าเป็นผู้เห็นจิตในจิตอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิขมาและโทมนัสในโลกออกเสียได้.

อานนท์! สมัยใด ภิกษุ

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่ง ความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ หายใจเข้า” ว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ หายใจออก”

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่ง ความจางคลายอยู่เป็นประจำ หายใจเข้า” ว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความจางคลายอยู่เป็นประจำ หายใจออก”

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ หายใจเข้า” ว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ หายใจออก”

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ หายใจเข้า” ว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ หายใจออก”

อานนท์! สมัยนั้น ภิกษุนั้นชื่อว่า เป็นผู้เห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้.

อานนท์! ภิกษุ นั้น เป็นผู้เข้าไปเพ่งเฉพาะเป็น อย่างดีแล้ว เพราะเธอเห็นการละอภิชฌาและโทมนัสทั้งหลายของเธอนั้นด้วยปัญญา.

อานนท์! เพราะเหตุ นั้นใน เรื่องนี้ ภิกษุ นั้น ย่อมชื่อว่า เป็นผู้เห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้.

อานนท์ ! เปรียบเหมือนกองฝุ่นใหญ่มีอยู่ที่
หนทางใหญ่ ๔ แพร่ง ถ้าเกวียนหรือรถมาจากทิศตะวันออก
กับดขยี้กองฝุ่นนั้น ถ้าเกวียนหรือรถมาจากทางทิศตะวันตก
กับดขยี้กองฝุ่นนั้น ถ้าเกวียนหรือรถมาจากทางทิศเหนือ
กับดขยี้กองฝุ่นนั้น ถ้าเกวียนหรือรถมาจากทางทิศใต้
กับดขยี้กองฝุ่นนั้น นี่ฉันใด

อานนท์ ! เมื่อบุคคลมีปกติเห็นกายในกายอยู่
เป็นประจำ ย่อมกำจัดการปอกุศลธรรมทั้งหลายโดยแท้
เมื่อบุคคลมีปกติเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่เป็นประจำ
ย่อมกำจัดการปอกุศลธรรมทั้งหลายโดยแท้ เมื่อบุคคล
มีปกติเห็นจิตในจิตอยู่เป็นประจำ ย่อมกำจัดการปอกุศลธรรม
ทั้งหลายโดยแท้ เมื่อบุคคลมีปกติเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย
อยู่เป็นประจำ ย่อมกำจัดการปอกุศลธรรมทั้งหลายโดยแท้
ฉันนั้นเหมือนกัน.

อานาปานสติ จะได้เสียซึ่งความฟุ้งซ่าน

๑๙

-บาลี จ.ภ.ก. อ. ๒๒/๔๙๘/๓๘๖.

ภิกษุทั้งหลาย! ธรรม ๓ ประการนี้ ๓ ประการ
อย่างไรเล่า คือ ความเป็นผู้ว่ายาก ๑ ความเป็นผู้มี
มิตรชั่ว ๑ ความฟุ้งซ่านแห่งจิต ๑.

ภิกษุทั้งหลาย! นี่แลธรรม ๓ ประการ.

ภิกษุทั้งหลาย! ธรรม ๓ ประการ อันภิกษุพึง
ทำให้เจริญเพื่อละธรรม ๓ ประการเหล่านี้ ๓ ประการ
อย่างไรเล่า ? คือ

(๑) ความเป็นผู้ว่าง่าย อันภิกษุพึงให้เจริญ
เพื่อละความเป็นผู้ว่ายาก

(๒) ความเป็นผู้มีมิตรดี อันภิกษุพึงให้เจริญ
เพื่อละความเป็นผู้มีมิตรชั่ว

(๓) อานาปานสติ อันภิกษุพึงให้เจริญ
เพื่อละความฟุ้งซ่านแห่งจิต.

ภิกษุทั้งหลาย! นี่แลธรรม ๓ ประการ อันภิกษุ
พึงทำให้เจริญ เพื่อละธรรม ๓ ประการเหล่านั้น.



อานาปานสติ ละเอียดซึ่งความคับแค้น

๒๐

- บาลี อิติวุ. ขุ. ๒๔/๒๙๒-๒๙๓/๒๖๔.

ภิกษุทั้งหลาย! เธอทั้งหลาย

(๑) จงเป็นผู้พิจารณาเห็นอารมณ์ว่าไม่งาม
ในกายอยู่

(๒) จงเข้าไปตั้งอานาปานสติไว้เฉพาะหน้า
ในภายใน

(๓) จงพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงในสังขาร
ทั้งปวงอยู่เถิด.

ภิกษุทั้งหลาย!

(๑) เมื่อเธอทั้งหลายพิจารณาเห็นอารมณ์ว่า
ไม่งามในกายอยู่ ย่อมละราคานุสัยในเพราะความเป็น
ธาตุงามได้

(๒) เมื่อเธอทั้งหลายเข้าไปตั้งอานาปานสติ
ไว้เฉพาะหน้าในภายใน ธรรมเป็นที่มานอนแห่งวิตก
ทั้งหลาย (มิจฉาวิตก) ในภายนอก อันเป็นไปในฝักฝ่าย
แห่งความคับแค้น ย่อมไม่มี

(๓) เมื่อเธอทั้งหลายพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงในสังขารทั้งปวงอยู่ ย่อมละอวิชชาได้ อวิชชาย่อมเกิดขึ้น.

ภิกษุผู้พิจารณาเห็นอารมณ์ว่าไม่งามในกาย มีสติเฉพาะในลมหายใจ มีความเพียรทุกเมื่อ พิจารณาเห็นซึ่งนิพพาน อันเป็นที่ระงับสังขารทั้งปวง

ภิกษุนั้นแล

ผู้เห็นโดยชอบ พยายามอยู่ ย่อมแนบไปในนิพพาน อันเป็นที่ระงับแห่งสังขารทั้งปวง

ภิกษุนั้นแล

ผู้อยู่จบอภิญญา สงบระงับล่วงโยคะเสียได้แล้ว
ชื่อว่าเป็นมุนี.

อานาปานสติ

วิหารธรรมของพระอริยเจ้า

๒๑

-บาลี มหาวาร. ส. ๑๙/๔๑๒-๔๒๓/๑๓๖๔-๑๓๖๘.

ภิกษุทั้งหลาย ! ถ้าพวกปริพาชกเดียรฉัตรีลัทธิอื่น
จะฟังถามเธอทั้งหลาย อย่างนี้ว่า

“ท่านมีผู้มีอายุ ! พระสมณโคตม ทรงอยู่จำพรรษา
ส่วนมาก ด้วยวิหารธรรมไหนเล่า ?” ดังนี้.

ภิกษุทั้งหลาย ! เมื่อพวกเธอถูกถามอย่างนี้แล้ว
พึงตอบแก่พวกปริพาชกเดียรฉัตรีลัทธิอื่นเหล่านั้น อย่างนี้ว่า

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

ภิกษุทั้งหลาย ! ในกรณีนี้ เราเป็นผู้มีสติ หายใจเข้า
มีสติหายใจออก

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว
เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น
เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น

(แต่นี้ได้ตรัสไว้อย่างเดียวกัน ซึ่งเหมือนในหน้า ๑-๔ ทุก
ประการ).

ภิกษุทั้งหลาย ! เมื่อใครผู้ใดจะกล่าวสิ่งใดให้ถูกต้องชอบธรรม ว่าเป็นอริยวิหาก็ดี ว่าเป็นพรหมวิหาก็ดี ว่าเป็นตถาคตวิหาก็ดี เขาพึงกล่าวอานาปานสติสมาธิ
นี้แหละ ว่าเป็นอริยวิหาร ว่าเป็นพรหมวิหาร ว่าเป็น
ตถาคตวิหาร.

ภิกษุทั้งหลาย ! ภิกษุเหล่าใดยังเป็นเสชะ ยังไม่ลุ
ถึงธรรมที่ต้องประสงค์แห่งใจ ปรรณายอยู่ซึ่งโยคเขมธรรม
อันไม่มีอะไรยิ่งกว่า ภิกษุเหล่านั้น เมื่อเจริญแล้ว ทำให้มาก
แล้ว ซึ่งอานาปานสติสมาธิ ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นไป
แห่งอาสวะทั้งหลาย.

ส่วนภิกษุทั้งหลายเหล่าใด เป็นอรหันต์ ล้น
อาสวะแล้ว มีพรหมจรรย์อยู่จบแล้ว มีสิ่งที่จะต้องทำ
อันตนทำเสร็จแล้ว มีภาระอันปลงลงแล้ว มีประโยชน์
ตนอันลุล่วงแล้ว มีสัณฺญาชนในภพทั้งหลายสิ้นรอบแล้ว
เป็นผู้หลุดพ้นแล้วเพราะรู้โดยชอบ

ภิกษุทั้งหลายเหล่านั้น เมื่อเจริญทำให้มากแล้ว
ซึ่งอานาปานสติสมาธิ ย่อมเป็นสุขวิหารในทิฏฐธรรมนี้
ด้วย เพื่อความสมบูรณ์แห่งสติสัมปชัญญะด้วย.

ภิกษุทั้งหลาย ! ฉะนั้น เมื่อใครจะกล่าวสิ่งใดให้
ถูกต้องชอบธรรม ว่าเป็นอริยวิหารก็ดี ว่าเป็นพรหมวิหาร
ก็ดี ว่าเป็นตถาคตวิหารก็ดี

เขาพึงกล่าว อานาปานสติสมาธินี้แหละ ว่าเป็น
อริยวิหาร ว่าเป็นพรหมวิหาร ว่าเป็นตถาคตวิหาร ดังนี้.

เจริญอานาปานสติ ความห้วนไหวโยกโคลงแห่งกาย และจิต ย่อมมีขึ้นไม่ได้

๒๒

-บาลี มหาวาร. ส. ๑๙/๓๙๙-๔๐๐/๑๓๒๒-๑๓๒๖.

ครั้งหนึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ทอดพระเนตร
เห็นพระมหากัปปิณะ ผู้มีกายไม่โยกโคลง แล้วได้ตรัสแก่
ภิกษุทั้งหลายว่า

ภิกษุทั้งหลาย ! พวกเธอเห็นความห้วนไหว หรือ
ความโยกโคลงแห่งกายของมหากัปปิณะบ้างหรือไม่ ?

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ! เวลาใดที่ข้าพระองค์ทั้งหลาย
เห็นท่านผู้มีอายุนั่งในท่ามกลางสงฆ์ก็ดี นั่งในที่ลับคนเดียวก็ดี
ในเวลานั้น ๆ ข้าพระองค์ทั้งหลายไม่ได้เห็นความห้วนไหว หรือ
ความโยกโคลงแห่งกายของท่านผู้มีอายุรูปนั้นเลย พระเจ้าข้า !”

ภิกษุทั้งหลาย ! ความห้วนไหวโยกโคลงแห่ง
กายก็ตามความห้วนไหวโยกโคลงแห่งจิตก็ตามมีขึ้นไม่ได้
เพราะการเจริญทำให้มากซึ่งสมาธิใด ภิกษุมหากัปปิณะนั้น
เป็นผู้ได้ตามปรารถนา ได้ไม่ยาก ได้ไม่ลำบาก ซึ่งสมาธินั้น.

ภิกษุทั้งหลาย! ความหวั่นไหวโยกโคลงแห่งกาย ก็ตาม ความหวั่นไหวโยกโคลงแห่งจิตก็ตาม มีขึ้นไม่ได้ เพราะการเจริญทำให้มากซึ่งสมาธิเหล่าไหนเล่า ?

ภิกษุทั้งหลาย! ความหวั่นไหวโยกโคลงแห่งกาย ก็ตาม ความหวั่นไหวโยกโคลงแห่งจิตก็ตาม ย่อมมีไม่ได้ เพราะการเจริญทำให้มากซึ่งอานาปานสติสมาธิ.

ภิกษุทั้งหลาย! เมื่ออานาปานสติสมาธิอันบุคคล เจริญ ทำให้มากแล้ว อย่างไรเล่า ความหวั่นไหวโยกโคลง แห่งกายก็ตาม ความหวั่นไหวโยกโคลงแห่งจิตก็ตาม จึงไม่มี ?

ภิกษุทั้งหลาย! ในกรณีนี้ ภิกษุไปแล้วสู่ป่า หรือ โคนไม้ หรือเรือนว่างก็ตาม นั่งคุกเข่ามาโดยรอบ ตั้งกายตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า เธอนั้น มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น

(แต่นี้ได้ตรัสไว้อย่างเดียวกัน ซึ่งเหมือนในหน้า ๑-๔ ทุกประการ).

ภิกษุทั้งหลาย ! เมื่ออานาปานสติสมาธิ อันบุคคล
เจริญ ทำให้มากแล้ว อย่างนี้แล ความหวั่นไหวโยกโคลง
แห่งกายก็ตาม ความหวั่นไหวโยกโคลงแห่งจิตก็ตาม
ย่อมมีไม่ได้ ดังนี้.

เจริญอานาปานสติ เป็นเหตุให้รู้ลมหายใจ อันมีเป็นครั้งสุดท้ายก่อนเสียชีวิต

๒๓

- ปาลี ม. ม. ๑๓/๑๔๐-๑๔๒/๑๔๖.

ราहुล ! เธอจงเจริญอานาปานสติภาวนาเถิด
เพราะอานาปานสติที่บุคคลเจริญ กระทำให้มากแล้ว ย่อม
มีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่ ก็อานาปานสติ อันบุคคลเจริญ
แล้วอย่างไร กระทำให้มากแล้วอย่างไร จึงมีผลใหญ่
มีอานิสงส์ใหญ่ ?

ราहुล ! ในกรณีนี้ภิกษุไปแล้วสู่ป่าหรือโคนไม้หรือ
เรือนว่างก็ตาม นั่งคุ้ขาเข้ามาโดยรอบ ตั้งกายตรง ดำรงสติ
เฉพาะหน้า เอนั้น มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว
เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น
เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น

(แต่นี้ได้ตรัสไว้อย่างเดียวกัน ซึ่งเหมือนในหน้า ๑-๔ ทุก
ประการ).

ราหุล ! อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้ว
กระทำให้มากแล้ว อย่างนี้แล ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่.

ราหุล ! เมื่อบุคคลเจริญ กระทำให้มากซึ่ง
อานาปานสติอย่างนี้แล้ว

ลมอัสสาสะ (ลมหายใจเข้า)

ปัสสาสะ (ลมหายใจออก)

อันจะมีเป็นครั้งสุดท้าย

เมื่อจะดับจิตนั้น

จะเป็นสิ่งที่เขารู้แจ้งแล้วดับไป

หาใช่เป็นสิ่งที่เขาไม่รู้แจ้งไม่ ดังนี้.

ธรรมเป็นเครื่องถอนอัสมิมานะ ในปัจจุบัน

๒๔

-บาลี นวก. อ. ๒๓/๓๖๓/๒๐๕.

ภิกษุทั้งหลาย ! นี่เป็นสิ่งที่หวังได้ สำหรับภิกษุผู้มีมิตรดี (กลุณณมิตร) มีสหยาดี (กลุณณสหยา) มีพวกพ้องดี (กลุณณสมุปวก) คือ จักเป็นผู้มีศีล สำรวมด้วยการสำรวมในปาติโมกข์ ถึงพร้อมด้วยมารยาทและโคจร มีปกติเห็นเป็นภัยในโทษทั้งหลาย แม้มีประมาณน้อย สมาทานศึกษาในสิกขาบททั้งหลายอยู่

ภิกษุทั้งหลาย ! นี่เป็นสิ่งที่หวังได้ สำหรับภิกษุผู้มีมิตรดี มีสหยาดี มีพวกพ้องดี กล่าวคือ กถาเป็นเครื่องขุดเกลากิเลสอย่างยิ่ง เป็นธรรมเครื่องสลายแก่การเปิดโล่งแห่งจิต ได้แก่ อับปิฉณกถา (เรื่องปรารณาน้อย) สันตฎฐิกกถา (เรื่องสันโดษ) ปวิเวกกถา (เรื่องความสงัด) อสังสัคคกถา (เรื่องไม่คลุกคลี) วิริยารัมภกถา (เรื่องมีความเพียร) สีสกถา (เรื่องศีล) สมာธิกถา (เรื่องสมาธิ) ปัญญาภกถา (เรื่องปัญญา)

วิมุตติกถา (เรื่องวิมุตติ) วิมุตติญาณทัสสนกถา (เรื่อง
วิมุตติญาณทัสสนะ) เธอ จักเป็นผู้ได้โดยง่าย ได้โดยไม่ยาก
ไม่ลำบาก ซึ่งกถาเช่นนี้

ภิกษุทั้งหลาย! นี่เป็นสิ่งที่หวังได้ สำหรับภิกษุ
ผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีพวกพ้องดี กล่าวคือ จักเป็นผู้มี
ความเพียรอันปรารถนาแล้ว เพื่อการละซึ่งกุศลธรรมทั้งหลาย
เพื่อการถึงพร้อมแห่งกุศลธรรมทั้งหลาย มีกำลัง (จิต)
มีความบากบั่นมั่นคง ไม่ทอดธุระในกุศลธรรมทั้งหลาย.

ภิกษุทั้งหลาย! นี่เป็นสิ่งที่หวังได้ สำหรับภิกษุ
ผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีพวกพ้องดี กล่าวคือ จักเป็นผู้
มีปัญญา ประกอบด้วยปัญญาเครื่องให้รู้ซึ่งความเกิด
และความดับ (อุทยตถกามินี) อันเป็นปัญญาที่เป็นอริยะ
เป็นเครื่องเจาะแทงกิเลส ให้ถึงซึ่งความสิ้นทุกข์โดยชอบ.

ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุผู้ตั้งอยู่ในธรรม ๕ ประการ
เหล่านี้แล้ว พึงเจริญธรรม ๔ ประการให้ยิ่งขึ้นไป คือ

- (๑) เจริญ อสุภะ เพื่อ ละ ราคะ
- (๒) เจริญ เมตตา เพื่อ ละ พยาบาท
- (๓) เจริญ อานาปานสติ เพื่อ ตัดเสียซึ่ง วิตก
- (๔) เจริญ อนิจจสัญญา เพื่อ ถอน อัสสมิมานะ.

ภิกษุทั้งหลาย ! เมื่อภิกษุมีอนิจจสัญญา
อนัตตสัญญา ย่อมตั้งมั่น ผู้มีอนัตตสัญญา ย่อมถึงการ
ถอนเสียได้ซึ่งอัสสมิมานะ คือ นิพพาน ในทิวรูธรรมเดียว.



วิธีการบำเพ็ญสมาธิให้ถึงที่สุด

๒๕

-บาลี นวก. อ. ๒๓/๓๖๗/๒๐๗. -บาลี อ. พุ. ๒๕/๑๒๖-๑๒๗/๘๘-๘๙.

เมฆิยะ! ธรรมทั้งหลาย ๕ ประการ เป็นไปเพื่อความสุกของ (ปริปาก) ของเจโตวิมุตติที่ยังไม่สุก. ๕ ประการอย่างไรเล่า ? ๕ ประการคือ

๑. เมฆิยะ! ในกรณีนี้ ภิกษุเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนดี เมฆิยะ! นี่เป็นธรรมข้อที่หนึ่ง เป็นไปเพื่อความสุกของเจโตวิมุตติที่ยังไม่สุก.

๒. เมฆิยะ! ข้ออื่นยังมีอีก คือภิกษุเป็นผู้มีศีล สำรวมแล้ว ด้วยการสำรวมในปาติโมกข์ ถึงพร้อมด้วยมรรยาทและโคจร มีปกติเห็นเป็นภัยในโทษทั้งหลาย แม้มีประมาณน้อย สมาทานอยู่ในสิกขาบททั้งหลาย เมฆิยะ! นี่เป็นธรรมข้อที่สอง เป็นไปเพื่อความสุกของเจโตวิมุตติที่ยังไม่สุก.

๓. เมฆิยะ! ข้ออื่นยังมีอีก คือภิกษุเป็นผู้ได้ตามปรารถนา ได้ไม่ยาก ได้ไม่ลำบาก ซึ่งธรรมกถาอันเป็นเครื่องขุดเกลากิเลสอย่างยิ่ง เป็นที่สบายแก่การเปิดโล่ง

แห่งจิต ได้แก่ อับปิจนกถา (เรื่องปรารภน้อย) สันตญฺญิกถา (เรื่องสันโดษ) ปวิเวกกถา (เรื่องความสงัด) อสังสัคคกถา (เรื่องไม่คลุกคลี) วิริยารัมภกถา (เรื่องมีความเพียร) สीलกถา (เรื่องศีล) สมာธิกถา (เรื่องสมาธิ) ปัญญาภกถา (เรื่องปัญญา) วิมุตติกถา (เรื่องวิมุตติ) วิมุตติญาณทัตสนกถา (เรื่องวิมุตติญาณทัตสนะ) เมฆิยะ! นี่เป็นธรรมข้อที่สาม เป็นไปเพื่อความสุกรอบของเจโตวิมุตติที่ยังไม่สุกรอบ.

๔. เมฆิยะ! ข้ออื่นยังมีอีก คือภิกษุเป็นผู้มีความเพียร อันปรารภแล้ว เพื่อละอกุศลธรรมทั้งหลาย เพื่อยังกุศลธรรมทั้งหลายให้ถึงพร้อม เป็นผู้มีความบากบั่นมั่นคง ไม่ทอดทิ้งธุระในกุศลธรรมทั้งหลาย เมฆิยะ! นี่เป็นธรรมข้อที่สี่ เป็นไปเพื่อความสุกรอบของ เจโตวิมุตติที่ยังไม่สุกรอบ.

๕. เมฆิยะ! ข้ออื่นยังมีอีก คือภิกษุเป็นผู้มีปัญญา ประกอบด้วยปัญญา เป็นเครื่องถึงธรรมสัจจะแห่งการตั้งขึ้นและการตั้งอยู่ไม่ได้ อันเป็นอริยะ เป็นเครื่องชำแรกกิเลส ให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ เมฆิยะ! นี่เป็นธรรมข้อที่ห้า เป็นไปเพื่อความสุกรอบแห่งเจโตวิมุตติที่ยังไม่สุกรอบ.

เมฆิยะ! เมื่อภิกษุเป็นผู้มีมิตรดี สหายดี เพื่อนดี
ต่อไปนี้เป็นสิ่งที่เธอพึงหวังได้ คือจักเป็นผู้มีศีล ฯลฯ จัก
ได้โดยง่ายซึ่งธรรมกถา ฯลฯ จักเป็นผู้ปรารภความเพียร
 ฯลฯ จักเป็นผู้มีปัญญา ฯลฯ.

เมฆิยะ! ภิกษุ นั้น ตั้งอยู่ในธรรม ๕ ประการ
เหล่านี้แล้ว พึงเจริญธรรม ๔ ประการให้ยิ่งขึ้นไป คือ

(๑) เจริญ อสุกะ เพื่อ ละราคะ

(๒) เจริญ เมตตา เพื่อ ละพยาบาท

(๓) เจริญ อานาปานสติ เพื่อ ตัดเสียซึ่งวิตก

(๔) เจริญ อนิจจสัญญา เพื่อ ถอนอัสสัมมานะ
กล่าวคือ เมื่อเจริญอนิจจสัญญา อนัตตสัญญา ย่อม
มั่นคง. ผู้มีอนัตตสัญญา ย่อมถึงซึ่งการถอนอัสสัมมานะ
คือนิพพาน ในทิวรรุธรรม นั้นเทียว.

สัญญา ๑๐ ประการ ในฐานะ แห่งการรักษาโรคด้วยอำนาจสมาธิ

๒๖

- บาลี ทสก. อ. ๒๔/๑๑๕-๑๒๐/๖๐.

อานนท์! ถ้าเธอจะเข้าไปหาภิกษุคริมาณนท์แล้ว
กล่าวสัญญา ๑๐ ประการแก่เธอแล้ว ขอนี้เป็นฐานะที่จะมีได้
คือภิกษุคริมาณนท์ฟังสัญญาสิบประการแล้ว อาพาธอัน
เป็นทุกข์หนักของเธอ ก็จะระงับไปโดยควรแก่ฐานะ
สัญญา ๑๐ ประการ นั่นคือ อนิจจสัญญา อนัตตสัญญา
อสุกสัญญา อาทีนวสัญญา ปหานสัญญา วิราคสัญญา
นิโรธสัญญา สัพพโลเกอนภิตสัญญา สัพพสังขารสุ-
อนิจจสัญญา อานาปานสติ.

อานนท์! อนิจจสัญญา เป็นอย่างไรเล่า ?

อานนท์! ภิกษุในกรณีนี้ ไปสู่ป่า สู่โคนไม้
หรือสู่เรือนว่าง พิจารณาอยู่โดยประจักษ์อย่างนี้ ว่า
“รูป ไม่เที่ยง เวทนา ไม่เที่ยง สัญญา ไม่เที่ยง
สังขาร ไม่เที่ยง วิญญูณ ไม่เที่ยง” ดังนี้ เป็นผู้เห็นซึ่ง
ความไม่เที่ยงในอุปาทานชั้นทั้งหลาย เหล่านี้ด้วยอาการ
อย่างนี้ นี้เรียกว่า อนิจจสัญญา.

อานนท์! อนัตตสัญญา เป็นอย่างไรเล่า ?

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 ฝนฤดูพคะ เป็นอนัตตา ใจ เป็นอนัตตา ธรรมารมณ์ เป็นอนัตตา” ดังนี้ เป็นผู้เห็นซึ่งความเป็นอนัตตาในอายตนะทั้งภายในและภายนอกหก เหล่านี้อยู่ ด้วยอาการอย่างนี้ นี้เรียกว่า อนัตตสัญญา.

อานนท์! อสุภสัญญา เป็นอย่างไรเล่า ?

อานนท์! ภิกษุในกรณีนี้ เห็นโดยประจักษ์ซึ่งกายนี้ นี้แหละ แต่พื้นเท้าขึ้นไปถึงเบื้องบน แต่ปลายผมลงมาถึง เบื้องล่าง ว่า มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยของไม่ สะอาดมีประการต่างๆ คือกายนี้มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ลำไส้ ลำไส้สุดท้าย อาหารในกระเพาะ อุจจาระ น้ำดี เสลด หนอง โลหิต เหงื่อ มัน น้ำตา น้ำเหลือง น้ำลาย น้ำเมือก น้ำลื่นหล่อซ้อ น้ำมูตร เป็นผู้เห็นความไม่งามในกายนี้ อยู่ ด้วยอาการอย่างนี้ นี้เรียกว่า อสุภสัญญา.

อานนท์! อาที่นวสัณญา เป็นอย่างไรเล่า ?

อานนท์! ภิกษุในกรณีนี้ ไปสู่ป่า สู่โคนไม้ หรือ
สู่เรือนว่าง พิจารณาอยู่โดยประจักษ์อย่างนี้ ว่า “กายนี้มี
ทุกข์มาก มีโทษมาก คือในกายนี้มีอาพาธต่างๆ เกิดขึ้น
กล่าวคือ โรคตา โรคหู โรคจมูก โรคลิ้น โรคกาย โรคที่
ศีรษะ โรคที่หู โรคที่ปาก โรคที่ฟัน โรคไธ โรคที่ต ขี้หวัด
ไข้มีพิษร้อน ไข้เชื่องซึม โรคกระเพาะ โรคลมสลับ ลงแดง
จุกเสียด เจ็บเสียว โรคเรื้อรัง โรคฝี โรคกลาก โรคมอญคร่อ
ลมบ้าหมู โรคหิดเปื่อย โรคหิดดำ คุดทะราด โรคละออง
โรคโลหิต โรคดีซ่าน เบาหวาน โรคเรื้อรัง โรคพุพอง
ริดสีดวงทวาร อาพาธมีดีเป็นสมุฏฐาน อาพาธมีเสมหะเป็น
สมุฏฐาน อาพาธมีลมเป็นสมุฏฐาน ใช้สันนิบาต ใช้เพราะ
ฤดูแปรปรวน ใช้เพราะบริหารกายไม่สม่ำเสมอ ใช้เพราะ
ออกกำลังเกิน ใช้เพราะวิบากกรรม ความไม่สบายเพราะ
ความหนาว ความร้อน ความหิว ความระหาย การถ่าย
อุจจาระ การถ่ายปัสสาวะ” ดังนี้ เป็นผู้เห็นโทษในกายนี้
อยู่ ด้วยอาการอย่างนี้ นี้เรียกว่า อาที่นวสัณญา.

อานนท์! ปหานสัญญา เป็นอย่างไรเล่า ?

อานนท์! ภิกษุในกรณีนี้ ไม่ยอมรับไว้ซึ่งกามวิตก ที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมละ ย่อมบรรเทา กระทำให้สิ้นสุด ให้ถึงความไม่มีอีกต่อไป ไม่ยอมรับไว้ซึ่งพยาบาทวิตกที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมละ ย่อมบรรเทา กระทำให้สิ้นสุด ให้ถึงความไม่มีอีกต่อไป ไม่ยอมรับไว้ซึ่งวิหิงสาวิตกที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมละ ย่อมบรรเทา กระทำให้สิ้นสุด ให้ถึงความไม่มีอีกต่อไป ไม่ยอมรับไว้ซึ่งอกุศลธรรมทั้งหลายอันเป็นบาปที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมละ ย่อมบรรเทา กระทำให้สิ้นสุด ให้ถึงความไม่มีอีกต่อไป นี่เรียกว่าปหานสัญญา.

อานนท์! วิราคสัญญา เป็นอย่างไรเล่า ?

อานนท์! ภิกษุในกรณีนี้ ไปสู่ป่า สู่โคนไม้ หรือ สู่เรือนว่าง พิจารณาอยู่โดยประจักษ์ อย่างนี้ว่า “ธรรมชาตินั้น สงบ ธรรมชาตินั้น ประณีต กล่าวคือ ธรรมชาติอันเป็นที่ระงับแห่งสังขารทั้งปวง เป็นที่สลัดคืนซึ่งอุปธิทั้งปวง เป็นที่สิ้นไปแห่งตัณหา เป็นความจางคลาย เป็นความดับเย็น” ดังนี้ นี่เรียกว่า วิราคสัญญา.

อานนท์! นิโรธสัญญา เป็นอย่างไรเล่า ?

อานนท์! ภิกษุในกรณีนี้ ไปสู่ป่า สู่โคนไม้ หรือ
สู่เรือนว่าง พิจารณาอยู่โดยประจักษ์ อย่างนี้ว่า “ธรรมชาตินั้น
สงบ ธรรมชาตินั้น ประณีต กล่าวคือ ธรรมชาติอันเป็น
ที่ระงับแห่งสังขารทั้งปวง เป็นที่สลัดคืนซึ่งอุปธิทั้งปวง
เป็นที่สิ้นไปแห่งตัณหา เป็นความดับ เป็นความดับเย็น”
ดังนี้ นี้เรียกว่า นิโรธสัญญา.

อานนท์! สัพพโลเกอนภิตสัญญา เป็นอย่างไรเล่า ?

อานนท์! ภิกษุในกรณีนี้อนุสย (ความเคยชิน) ใน
การตั้งทับ ในการฝังตัวเข้าไปยึดมั่นแห่งจิตด้วยตัณหา
อุปาทานใดๆ ในโลก มีอยู่ เธอละอยู่ซึ่งอนุสยนั้น ๆ งดเว้น
ไม่เข้าไปยึดถืออยู่ นี้เรียกว่า สัพพโลเกอนภิตสัญญา
(ความสำคัญในโลกทั้งปวงว่าเป็นสิ่งไม่น่ายินดี).

อานนท์! สัพพสังขารesu นิจจสัญญา เป็น
อย่างไรเล่า ?

อานนท์! ภิกษุในกรณีนี้ ย่อมอึดอัด ย่อมระอา
ย่อมเกลียดชัง ต่อสังขารทั้งหลายทั้งปวง นี้เรียกว่า
สัพพสังขารesu นิจจสัญญา (ความสำคัญว่าไม่เที่ยงใน
สังขารทั้งปวง).

อานนท์! อานาปานสติ เป็นอย่างไรเล่า ?

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

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว
เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น เมื่อ
หายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น

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

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำ
กายสังขารให้รำงับ หายใจเข้า” ว่า “เราเป็นผู้ทำ
กายสังขารให้รำงับ หายใจออก”

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

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข หายใจเข้า” ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข หายใจออก”

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร หายใจเข้า” ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร หายใจออก”

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำจิตตสังขารให้รำงับ หายใจเข้า” ว่า “เราเป็นผู้ทำจิตตสังขารให้รำงับ หายใจออก”

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต หายใจเข้า” ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต หายใจออก”

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่ง หายใจเข้า” ว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่ง หายใจออก”

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่น หายใจเข้า” ว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่น 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”

นี้เรียกว่า อานาปานสติ.

อานนท์! ถ้าเธอจะเข้าไปหาภิกษุคิริमानนท์ แล้วกล่าวสัญญาสิบประการเหล่านี้แก่เธอแล้ว ข้อนี้เป็นฐานะที่จะมีได้ คือภิกษุคิริमानนท์ฟังสัญญาสิบประการแล้ว อาพาธอันเป็นทุกข์หนักของเธอก็จะระงับไป โดยควรแก่ฐานะ.

ลำดับนั้นแล ท่านอานนท์จำเอาสัญญาสิบประการเหล่านี้ในสำนักของพระผู้มีพระภาคเจ้าแล้ว เข้าไปหาท่านคิริमानนท์ แล้วกล่าวสัญญาสิบประการแก่ท่าน เมื่อท่านคิริमानนท์ฟังสัญญาสิบประการแล้ว อาพาธก็ระงับไปโดยฐานะอันควร. ท่านคิริमानนท์หายแล้วจากอาพาธ และอาพาธก็เป็นเสมือนละไปแล้วด้วย แล.





ธรรมชาติแวดล้อม



ธรรมเป็นอุปการะเฉพาะแก่ อานาปานสติภาวนา

๒๗

-บาลี ปญจก. อ. ๒๒/๑๓๕-๑๓๖/๙๖-๙๘.

(นัยที่หนึ่ง)

ภิกษุทั้งหลาย !

ภิกษุผู้มุ่งประพฤติ กระทำอานาปานสติ

ซึ่งประกอบด้วยธรรม ๕ ประการ ย่อมแทงตลอด

อกุปปธรรม (ผู้มีธรรมไม่กำเรบ) ได้ต่อกาลไม่นานเทียว.

๕ ประการอย่างไรเล่า ?

ภิกษุทั้งหลาย ! ๕ ประการคือ ในกรณีนี้ ภิกษุ

๑. เป็นผู้มีความต้องการน้อย มีกิจน้อย เลี้ยงง่าย
สันโดษในบริกขารแห่งชีวิต

๒. เป็นผู้ที่มีอาหารน้อย ประกอบตนอยู่ในความ
เป็นผู้มีทองอันพร่อง

๓. เป็นผู้ไม่มีความมีนชา ประกอบตนอยู่ใน
ความตื่น

๔. เป็นผู้มีสตะมาก ทรงสตะ สังสมสตะ คือ
ธรรมเหล่าใดอันงดงามในเบื้องต้น งดงามในท่ามกลาง
งดงามในที่สุด แสดงอยู่ซึ่งพรหมจรรย์อันบริสุทธิ์บริบูรณ์
สิ้นเชิง พร้อมทั้งอรรถและพยัญชนะ ธรรมมีลักษณะเห็น
ปานนั้น เป็นธรรมที่เธอสดับแล้วมาก ทรงจำไว้ คล่องปาก
ขึ้นใจ แทงตลอดด้วยดีด้วยทวิญญู

๕. พิจารณาเห็นเฉพาะอยู่ซึ่งจิตอันหลุดพ้นแล้ว
(ตามลำดับ) อย่างไร.

ภิกษุทั้งหลาย !

ภิกษุผู้มุ่งประพาศิกระทำ อานาปานสติ

ซึ่งประกอบด้วยธรรม ๕ ประการเหล่านี้แล
ย่อมแทงตลอดอุปปธรรม ได้ต่อกาลไม่นานเทียว.

(นัยที่สอง)

ภิกษุทั้งหลาย !

ภิกษุผู้เจริญอานาปานสติ ซึ่งประกอบด้วยธรรม
๕ ประการ ย่อมแทงตลอดอกุปปธรรม ได้ต่อกาลไม่นานเหนียว.

๕ ประการอย่างไรเล่า ?

ภิกษุทั้งหลาย ! ๕ ประการ คือ ในกรณีนี้ ภิกษุ

๑. เป็นผู้มีความต้องการน้อย มีกิจน้อย เลี้ยงง่าย
สันโดษในบริกขารแห่งชีวิต

๒. เป็นผู้มีความต้องการน้อย ประกอบตนอยู่ในความ
เป็นผู้มีทองอันพร่อง

๓. เป็นผู้ไม่มีความมั่นใจ ประกอบตนอยู่ใน
ความตื่น

๔. เป็นผู้ได้ตามปรารถนา ได้โดยไม่ยาก ได้ไม่
ลำบาก ซึ่งกถาอันเป็นไปเพื่อการขุดเกลากิเลส เป็นที่
สบายแก่ธรรมเครื่องเปิดโล่งแห่งจิต คือ

อัปปิจจกถา (เรื่องปรารภน้อย)

สันตุฏฐิกถา (เรื่องสันโดษ)

ปวิเวกกถา (เรื่องความสงัด)

อสังสัคคกถา (เรื่องไม่คลุกคลี)

วิริยารัมภกถา (เรื่องมีความเพียร)

สีลกถา (เรื่องศีล)

สมาธิกถา (เรื่องสมาธิ)

ปัญญากถา (เรื่องปัญญา)

วิมุตติกถา (เรื่องวิมุตติ)

วิมุตติญาณทัสสนกถา (เรื่องวิมุตติญาณทัสสนะ)

๕. พิจารณาเห็นเฉพาะอยู่ซึ่งจิตอันหลุดพ้นแล้ว
(ตามลำดับ) อย่างไร.

ภิกษุทั้งหลาย !

ภิกษุผู้เจริญอานาปานสติ ซึ่งประกอบด้วยธรรม
๕ ประการ เหล่านี้แล ย่อมแทงตลอดอกุปปธรรม ได้
ต่อกาลไม่นานเทียว.

(นัยที่สาม)

ภิกษุทั้งหลาย !

ภิกษุผู้กระทำไว้มากซึ่ง อานาปานสติ

ซึ่งประกอบด้วย ธรรม ๕ ประการ

ย่อมแทงตลอดอกุปปธรรม ได้ต่อกาลไม่นานเทียว.

๕ ประการอย่างไรเล่า ?

ภิกษุทั้งหลาย ! ๕ ประการ คือ ในกรณีนี้ ภิกษุ

๑. เป็นผู้มีความต้องการน้อย มีกิจน้อย เลี้ยงง่าย

สันโดษในบริกขารแห่งชีวิต

๒. เป็นผู้ที่มีอาหารน้อย ประกอบตนอยู่ในความ
เป็นผู้มีทองอันพร่อง

๓. เป็นผู้ไม่มีความมึนชา ประกอบตนอยู่ใน
ความตื่น

๔. เป็นผู้อยู่ป่า มีเสนาสนะอันสด

๕. พิจารณาเห็นเฉพาะอยู่ซึ่งจิตอันหลุดพ้นแล้ว
(ตามลำดับ) อย่างไร.

ภิกษุทั้งหลาย !

ภิกษุผู้กระทำให้มากซึ่ง อานาปานสติ

ซึ่งประกอบด้วยธรรม ๕ ประการเหล่านี้แล

ย่อมแทงตลอดอกุปปธรรม ได้ต่อกาลไม่นานเทียว.

นิรณเป็นเครื่องทำกระแสนจิต ไม่ให้รวมกำล้ง

๒๘

-บาลี ปญจก. อ. ๒๒/๗๒/๕๑.

ภิกษุทั้งหลาย ! นิรณเป็นเครื่องก้างกัน ๕ อย่าง
เหล่านี้ ท่วมทับจิตแล้วทำปัญญาให้ถอยกำล้ง มีอยู่.

๕ อย่าง อย่งไรเล่า ?

๕ อย่าง คือ

๑. นิรณเครื่องก้างกัน คือ กามฉันทะ ครอบงำ
จิตแล้ว ทำปัญญาให้ถอยกำล้ง

๒. นิรณเครื่องก้างกัน คือ พยาบาท ครอบงำ
จิตแล้ว ทำปัญญาให้ถอยกำล้ง

๓. นิรณเครื่องก้างกัน คือ ถีนมิทธะ (ความ
ง่วงเหงาซึมเซา) ครอบงำจิตแล้ว ทำปัญญาให้ถอยกำล้ง

๔. นิรณเครื่องก้างกัน คือ อุทธัจจกุกกุกจะ
(ความฟุ้งซ่านและรำคาญ) ครอบงำจิตแล้ว ทำปัญญาให้ถอย
กำล้ง

๕. นิรณเครื่องก้างกัน คือ วิจิกิจฉา (ความลังเล
สงสัย) ครอบงำจิตแล้ว ทำปัญญาให้ถอยกำล้ง.

ภิกษุทั้งหลาย ! ภิกษุที่ไม่ละนิวรณ์อันเป็นเครื่องกั้นจิต ๕ อย่างเหล่านี้แล้ว จักรู้ซึ่งประโยชน์ตน หรือประโยชน์ผู้อื่น หรือประโยชน์ทั้งสองฝ่าย หรือจักกระทำให้แจ้งซึ่งญาณทัสสนะอันวิเศษอันควรแก่ความเป็นอริยะ ยิ่งกว่าธรรมดาแห่งมนุษย์ ด้วยปัญญาอันทุพพผลภาพ ไร้กำลัง ดังนี้ นั่นไม่เป็นอย่างที่จะมีได้.

ภิกษุทั้งหลาย ! เปรียบเหมือนแม่น้ำที่ไหลลงจากภูเขา ไหลไปสู่ที่ไกล มีกระแสเชี่ยว พัดพาสิ่งต่างๆ ไปได้ มีบุรุษมาเปิดช่องทั้งหลายที่เขาขุดขึ้น ด้วยเครื่องไถทั้งสองฝั่งแม่น้ำนั้น เมื่อเป็นเช่นนี้ กระแสกลางแม่น้ำนั้นก็ซัดสาย ไหลผิดทาง ไม่ไหลไปสู่ที่ไกล ไม่มีกระแสเชี่ยว ไม่พัดสิ่งต่างๆ ไปได้ นี่ฉันใด

ภิกษุทั้งหลาย ! ข้อนี้ก็ฉันนั้นเหมือนกัน ภิกษุที่ไม่ละนิวรณ์อันเป็นเครื่องกั้นจิต ๕ อย่างเหล่านี้แล้ว จักรู้ซึ่งประโยชน์ตน หรือประโยชน์ผู้อื่น หรือประโยชน์ทั้งสองฝ่าย หรือจักกระทำให้แจ้งซึ่งญาณทัสสนะอันวิเศษ อันควรแก่ความเป็นอริยะ ยิ่งกว่าธรรมดาแห่งมนุษย์ ด้วยปัญญาอันทุพพผลภาพไร้กำลัง ดังนี้ นั่นไม่เป็นอย่างที่จะมีได้.

[ต่อไปนี้ ได้ตรัสโดยปฏิบัติขณัย (นัยตรงข้าม) คือ
ภิกษุละนิวรรณ์แล้ว ทำญาณพิเศษให้แจ้งได้ด้วยปัญญา อันมีกำลัง
เหมือนแม่น้ำที่เขาอุดรไว้ทั้งสองฝั่งเสียแล้ว มีกระแสเชี่ยวแรงมาก
ฉะนั้น]

นิวรรณ์-ข้าศึกแห่งสมาธิ

๒๙

-บาลี สี. ที. ๙/๓๐๖-๓๐๗/๓๗๘-๓๗๙.

วาเสฏฐะ! เปรียบเหมือนแม่น้ำอจิรวดีนี้ มีน้ำเต็มเปี่ยม กายินดื่มได้. ครั้งนั้นมีบุรุษคนหนึ่งมาถึงเข้า เขามีประโยชน์ที่ฝั่งโน้น แสวงหาฝั่งโน้น มีการไปสู่ฝั่งโน้นประสงค์จะข้ามไปสู่ฝั่งโน้น แต่เขานอนคลุมศีรษะของตนอยู่ที่ริมฝั่งนี้. วาเสฏฐะ! ท่านจะสำคัญความข้อนี้อย่างไร บุรุษนั้นจะไปจากฝั่งใน ฝั่งนอกแห่งแม่น้ำอจิรวดีได้หรือหนอ ?

“ไม่ได้แน่ ท่านพระโคตม !”

วาเสฏฐะ! ข้อนี้อีกฉันนั้นเหมือนกัน

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

๕ อย่าง อย่างไรเล่า ?

๕ อย่างคือ

กามฉันทนิวรรณ์ พยาบาทนิวรรณ์ ถีนมิตถนิวรรณ์
อุทธัจจกุกกุกขนิวรรณ์ วิจิกิจฉานนิวรรณ์.

วาเสฏฐะ! นิ वर्ณ ๕ อย่าง เหล่านี้แล ซึ่งเรียกกันในอริยวินัย ว่า “เครื่องปิด” บ้าง ว่า “เครื่องกั้น” บ้าง ว่า “เครื่องคลุม” บ้าง ว่า “เครื่องร้อยรัด” บ้าง.

วาเสฏฐะ! พราหมณ์ไตรเพททั้งหลาย ถูกนิ वर्ณ ๕ อย่างเหล่านี้ ปิดแล้ว กั้นแล้ว คลุมแล้ว ร้อยรัดแล้ว.

วาเสฏฐะ! พราหมณ์ไตรเพทเหล่านั้น ละธรรมะ ที่ทำความเป็นพราหมณ์เสีย สมาทานธรรมะที่ไม่ทำความเป็นพราหมณ์ ดำรงชีวิตให้เป็นไปอยู่ อันนิ वर्ณทั้ง ๕ อย่าง ปิดแล้ว กั้นแล้ว คลุมแล้ว ร้อยรัดแล้ว จักเป็นผู้เข้าถึง ความเป็นสหายแห่งพรหม ภายหลังแต่การตายเพราะ การทำลายแห่งกาย ดังนั้น นั่นไม่ป็นฐานะที่จะเป็นไปได้.

ข้อควรระวัง ในการเจริญสติปัฏฐานสี่ | ๓๐

-บาลี อปร. ม. ๑๔/๒๖๘-๒๗๐/๓๙๖-๔๐๑.

อัคคิเวสนะ ! ...ครั้นภิกษุประกอบพร้อมด้วย
สติสัมปชัญญะแล้ว ตถาคตย่อมแนะนำเธอให้ยิ่งขึ้นไปว่า
“มาเถิดภิกษุ! เธอจงเสพเสนาสนะอันสงัด คือป่าละเมาะ
โคนไม้ ภูเขา ชอกห้วย ท้องถ้ำ ป่าช้า ป่าชฎ ที่แจ้ง หรือ
ลอมฟางเถิด” ดังนี้. ภิกษุนั้นย่อมเสพเสนาสนะอันสงัด
ครั้นก้าวกลับจากบิณฑบาตในกาลเป็นปัจฉิมภัต นั่งคู้บัลลังก์
ตั้งกายตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า เธอย่อมละอภิชฌาในโลก
มีจิตปราศจากอภิชฌา คอยชำระจิตจากอภิชฌาอยู่
ละพยาบาท มีจิตปราศจากพยาบาท เป็นผู้กรุณามีจิตหวัง
ความเกื้อกูลในสัตว์ทั้งหลาย คอยชำระจิตจากพยาบาทอยู่
ละดินมิทธะ มีจิตปราศจากดินมิทธะ มุ่งอยู่แต่ความ
สว่างในใจ มีสติสัมปชัญญะ คอยชำระจิตจากดินมิทธะอยู่
ละอุทธัจจกุกกุกจะ ไม่ฟุ้งซ่าน มีจิตสงบอยู่ในภายใน
คอยชำระจิตจากอุทธัจจกุกกุกจะอยู่ ละวิจิกิจจา ข้ามล่วง
วิจิกิจจาเสียได้ ไม่ต้องกล่าวถามว่า “นี่อะไร นี้อย่างไร”
ในกุศลธรรมทั้งหลาย คอยชำระจิตจากวิจิกิจจาอยู่.

ภิกษุ นั้น ครั้นละนิรณ ๕ ประการ อันเป็นเครื่อง
เศร้าหมองจิต ทำปัญญาให้ลอยกำลั่งเหล่านี้นี้ได้แล้ว
เธอเป็นผู้มีปกติ เห็นกายในกายอยู่...มีปกติ เห็นเวทนา
ในเวทนาทั้งหลายอยู่...มีปกติ เห็นจิตในจิตอยู่...มีปกติ
เห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียรเผากิเลส
มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิขณาและโหมนัสในโลกออกเสียได้.

ตถาคต ย่อมแนะนำเธอ นั้นให้ยิ่งขึ้นไปว่า

“มาเถิด ภิกษุ! เธอจงเป็นผู้มีปกติ เห็นกายในกาย
อยู่ แต่อย่าตรึกซึ่งวิตกอันเข้าไปประกอบอยู่กับกายเลย
(มา จ กายุปสมุหิต วิตก วิตกเกสิ)

มาเถิด ภิกษุ! เธอจงเป็นผู้มีปกติ เห็นเวทนาใน
เวทนาทั้งหลายอยู่ แต่อย่าตรึกซึ่งวิตกอันเข้าไปประกอบ
อยู่กับเวทนาเลย

มาเถิด ภิกษุ! เธอจงเป็นผู้มีปกติ เห็นจิตในจิต
ทั้งหลายอยู่ แต่อย่าตรึกซึ่งวิตกอันเข้าไปประกอบอยู่กับ
จิตเลย

มาเถิด ภิกษุ! เธอจงเป็นผู้มีปกติ เห็นธรรมใน
ธรรมทั้งหลายอยู่ แต่อย่าตรึกซึ่งวิตกอันเข้าไปประกอบ
อยู่กับธรรมเลย” ดังนี้.

ภิกษุ นั้น เพราะเข้าไปสงบระงับเสียได้ซึ่งวิตก
และวิจารณ์ จึงเข้าถึงทุติยฌาน อันเป็นเครื่องฟ่องใส
แห่งใจในภายใน นำให้สมาธิเป็นธรรมอันเอกผุดมีขึ้น
ไม่มีวิตกไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิ
แล้วแลอยู่. (...แล้วได้ตรัสถึง ตติยฌาน ...จตุตถฌาน
...ปุพเพนิวาसानุสสติญาณ ...จุตูปปาตญาณ
...อัสวักขญาณ จนกระทั่ง วิมุตติญาณ ตามหลักที่มี
กล่าวอยู่ในบาลีทั่วๆ ไปที่กล่าวถึงเรื่องนี้)



เหตุปัจจัยที่พระศาสนาจะตั้งอยู่นาน ภายหลังพุทธปรินิพพาน

๓๑

-บาลี มหาวาร. ส. ๑๙/๒๓๒/๗๗๘-๗๗๙.

“ข้าแต่พระโคตมผู้เจริญ! อะไรเป็นเหตุอะไรเป็นปัจจัย
ที่เมื่อพระตถาคตปรินิพพานแล้ว พระสังฆธรรมจะไม่ตั้งอยู่นาน?
ข้าแต่พระโคตมผู้เจริญ! อะไรเป็นเหตุ อะไรเป็นปัจจัย ที่เมื่อ
พระตถาคตปรินิพพานแล้ว พระสังฆธรรมจะตั้งอยู่นาน พระเจ้าข้า!”

พราหมณ์! เพราะไม่มีการทำให้เจริญ เพราะ
ไม่มีการกระทำให้มากซึ่งสติปัฏฐานทั้งสี่ ในเมื่อตถาคต
ปรินิพพานแล้ว สังฆธรรมย่อมไม่ตั้งอยู่นาน.

แต่พราหมณ์เอ๋ย! เพราะมีการกระทำให้เจริญ
มีการกระทำให้มาก ซึ่งสติปัฏฐานทั้งสี่ ในเมื่อตถาคต
ปรินิพพานแล้ว สังฆธรรมย่อมตั้งอยู่นาน. สติปัฏฐานสี่
อย่างไรเล่า?

พราหมณ์! ภิกษุในกรณีนี้ เป็นผู้ที่มีปกติเห็นกาย
ในกายอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ
มีสติ นำอภิชณาและโทมนัสในโลกออกเสียได้

เป็นผู้เห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่เป็นประจำ
มีความเพียรเพากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิขฌาและ
โทมนัสในโลกออกเสียได้

เป็นผู้เห็นจิตในจิตอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเพา
กิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิขฌาและโทมนัสในโลกออก
เสียได้

เป็นผู้เห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่เป็นประจำ
มีความเพียรเพากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิขฌาและ
โทมนัสในโลกออกเสียได้.

พราหมณ์! เพราะไม่มีการทำให้เจริญ เพราะ
ไม่มีการกระทำใ้มากซึ่งสติปัญฐานทั้งสี่เหล่านี้แล ในเมื่อ
ตถาคตปรินิพพานแล้ว สัทธิธรรมย่อมไม่ตั้งอยู่นาน.
แต่เพราะมีการกระทำใ้เจริญ มีการกระทำใ้มาก ซึ่ง
สติปัญฐานทั้งสี่เหล่านี้แล ในเมื่อตถาคตปรินิพพาน
แล้ว สัทธิธรรมย่อมตั้งอยู่นาน ดังนี้.

อานิสงส์แห่งกายคตาสติ

๓๒

-บาลี เอก. อ. ๒๐/๕๕-๖๐/๒๒๕-๒๔๖.

ภิกษุทั้งหลาย ! กายคตาสติอันภิกษุรูปใดรูปหนึ่ง
เจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว กุศลธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง
ซึ่งเป็นไปในส่วนวิชา ย่อมหยั่งลงในภายในของภิกษุนั้น
เปรียบเหมือนมหาสมุทรอันผู้ใดผู้หนึ่งถูกต้องด้วยใจแล้ว
แม่น้ำน้อยสายใดสายหนึ่งซึ่งไหลไปสู่สมุทร ย่อมหยั่งลงใน
ภายในของผู้นั้นจะนั้น

ภิกษุทั้งหลาย ! ธรรมข้อหนึ่ง อันบุคคลเจริญแล้ว
กระทำให้มากแล้ว เป็นไปเพื่อความสังเวชมาก เป็นไป
เพื่อประโยชน์มาก เป็นไปเพื่อความเกษมจากโยคะมาก
เป็นไปเพื่อสติและสัมปชัญญะ เป็นไปเพื่อได้ญาณทัสสนะ
เป็นไปเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน เป็นไปเพื่อให้แจ้ง
ซึ่งผล คือวิชาและวิมุตติ.

ธรรมข้อหนึ่ง คืออะไร คือ กายคตาสติ.

ภิกษุทั้งหลาย ! ธรรมข้อหนึ่งนี้แล อันบุคคล
อบรมแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความ

สังเวชมาก ย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์มาก ย่อมเป็นไปเพื่อความเกษมจากโยคะมาก ย่อมเป็นไปเพื่อสติและสัมปชัญญะ ย่อมเป็นไปเพื่อได้ญาณทัสสนะ ย่อมเป็นไปเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน ย่อมเป็นไปเพื่อทำให้แจ้งซึ่งผลคือ วิชาและวิมุตติ

ภิกษุทั้งหลาย ! ธรรมข้อหนึ่ง อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว แม้กายก็สงบ แม้จิตก็สงบ แม้วิตกวิจารณ์ก็สงบ ธรรมที่เป็นไปในส่วนแห่งวิชาแม้ทั้งสิ้นก็ถึงความเจริญบริบูรณ์.

ธรรมข้อหนึ่ง คืออะไร คือ กายคตาสติ.

ภิกษุทั้งหลาย ! ธรรมข้อหนึ่งนี้แล อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว แม้กายก็สงบ แม้จิตก็สงบ แม้วิตกวิจารณ์ก็สงบ ธรรมที่เป็นไปในส่วนแห่งวิชาแม้ทั้งสิ้นก็ถึงความเจริญบริบูรณ์

ภิกษุทั้งหลาย ! ธรรมข้อหนึ่ง อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว อกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ย่อมไม่เกิดขึ้นได้เลย และอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมละเสียได้.

ธรรมข้อหนึ่ง คืออะไร คือ กายคตาสติ.

ภิกษุทั้งหลาย ! ธรรมข้อหนึ่งนี้แล อันบุคคล
เจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว อกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ย่อมไม่
เกิดขึ้นได้เลย และอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมละเสียได้

ภิกษุทั้งหลาย ! ธรรมข้อหนึ่ง อันบุคคลเจริญแล้ว
กระทำให้มากแล้ว กุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ย่อมเกิดขึ้น
และกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความเจริญ
ไพบูลย์ยิ่ง.

ธรรมข้อหนึ่ง คืออะไร คือ กายคตาสติ.

ภิกษุทั้งหลาย ! ธรรมข้อหนึ่งนี้แล อันบุคคล
เจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว กุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ย่อม
เกิดขึ้น และกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อ
ความเจริญไพบูลย์ยิ่ง

ภิกษุทั้งหลาย ! ธรรมข้อหนึ่ง อันบุคคลเจริญแล้ว
กระทำให้มากแล้ว ย่อมละอวิชชาเสียได้ วิชชาย่อมเกิดขึ้น
ย่อมละอัสสมิมานะเสียได้ อนุสัยย่อมถึงความเพิกถอน
ย่อมละสังโยชนเสียได้.

ธรรมข้อหนึ่ง คืออะไร คือ กายคตาสติ.

ภิกษุทั้งหลาย ! ธรรมข้อหนึ่งนี้แล อันบุคคล
เจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมละอวิชชาเสียได้
วิชชาย่อมเกิดขึ้น ย่อมละอัสมิมานะเสียได้ อนุสัยย่อมถึง
ความเพิกถอน ย่อมละสังโยชน์เสียได้

ภิกษุทั้งหลาย ! ธรรมข้อหนึ่ง อันบุคคลเจริญแล้ว
กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความแตกฉานแห่ง
ปัญญา ย่อมเป็นไปเพื่ออนุपाทาปรินิพพาน.

ธรรมข้อหนึ่ง คืออะไร คือ กายคตาสติ.

ภิกษุทั้งหลาย ! ธรรมข้อหนึ่งนี้แล อันบุคคล
เจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความ
แตกฉานแห่งปัญญา ย่อมเป็นไปเพื่ออนุपाทาปรินิพพาน

ภิกษุทั้งหลาย ! ธรรมข้อหนึ่ง อันบุคคลเจริญแล้ว
กระทำให้มากแล้ว ย่อมมีการแทงตลอดธาตุมากมาย
ย่อมมีการแทงตลอดธาตุต่างๆ ย่อมมีความแตกฉาน
ในธาตุมากมาย.

ธรรมข้อหนึ่ง คืออะไร คือ กายคตาสติ.

ภิกษุทั้งหลาย ! ธรรมข้อหนึ่งนี้แล อันบุคคล
เจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมมีการแทงตลอดธาตุ
มากมาย ย่อมมีการแทงตลอดธาตุต่างๆ ย่อมมีความ
แตกฉานในธาตุมากมาย

ภิกษุทั้งหลาย ! ธรรมข้อหนึ่ง อันบุคคลเจริญแล้ว
กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อทำโศดาปัตติผลให้แจ้ง
ย่อมเป็นไปเพื่อทำสกทาคามิผลให้แจ้ง ย่อมเป็นไปเพื่อ
ทำอนาคามิผลให้แจ้ง ย่อมเป็นไปเพื่อทำอรหัตตผลให้แจ้ง.

ธรรมข้อหนึ่ง คืออะไร คือ กายคตาสติ.

ภิกษุทั้งหลาย ! ธรรมข้อหนึ่งนี้แล อันบุคคล
เจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อทำโศดาปัตติผล
ให้แจ้ง ย่อมเป็นไปเพื่อทำสกทาคามิผลให้แจ้ง ย่อม
เป็นไปเพื่อทำอนาคามิผลให้แจ้ง ย่อมเป็นไปเพื่อทำ
อรหัตตผลให้แจ้ง

ภิกษุทั้งหลาย ! ธรรมข้อหนึ่งอันบุคคลเจริญแล้ว
กระทำให้มากแล้ว

ย่อมเป็นไปเพื่อได้ปัญญา (ปัญญาปฏิลาภาย)

ย่อมเป็นไปเพื่อความเจริญแห่งปัญญา (ปัญญาวุฑฺฒินยา)

ย่อมเป็นไปเพื่อความไพบลูย์แห่งปัญญา (ปัญญาเวปฺปุลลสยา)

ย่อมเป็นไปเพื่อความเป็นผู้มีปัญญาใหญ่ (มหาปัญญาตยา)

ย่อมเป็นไปเพื่อความเป็นผู้มีปัญญาแน่นหนา (ปฺปุลฺลปัญญาตยา)

ย่อมเป็นไปเพื่อความเป็นผู้มีปัญญาไพบลูย์ (วิปฺปุลฺลปัญญาตยา)

ย่อมเป็นไปเพื่อความเป็นผู้มีปัญญาลึกซึ้ง (คฺมภิรปัญญาตยา)

ย่อมเป็นไปเพื่อความเป็นผู้มีปัญญาสามารถยิ่ง
(อสมตฺปญฺตตาย)

ย่อมเป็นไปเพื่อความเป็นผู้มีปัญญาเพียงดั่งแผ่นดิน
(ภฺริปญฺตตาย)

ย่อมเป็นไปเพื่อความเป็นผู้มีปัญญามาก (ปญฺญาพาหุลฺลตาย)

ย่อมเป็นไปเพื่อความเป็นผู้มีปัญญาเร็ว (สิมฺปญฺตตาย)

ย่อมเป็นไปเพื่อความเป็นผู้มีปัญญาเบา (ลหุปญฺตตาย)

ย่อมเป็นไปเพื่อความเป็นผู้มีปัญญาร่าเริง (หาสฺปญฺตตาย)

ย่อมเป็นไปเพื่อความเป็นผู้มีปัญญาไว (ชวนปญฺตตาย)

ย่อมเป็นไปเพื่อความเป็นผู้มีปัญญาคม (ติกฺขปญฺตตาย)

ย่อมเป็นไปเพื่อความเป็นผู้มีปัญญาชำแรกกิเลส
(นิพฺเพธิกปญฺตตาย).

ธรรมข้อหนึ่ง คืออะไร คือ กายคตาสติ.

ภิกษุทั้งหลาย! ธรรมข้อหนึ่งนี้แล อันบุคคล
เจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อได้ปัญญา
 ฯลฯ ย่อมเป็นไปเพื่อความเป็นผู้มีปัญญาชำแรกกิเลส

ภิกษุทั้งหลาย! ชนเหล่าใด ไม่บริโภคกายคตาสติ
ชนเหล่านั้นชื่อว่าย่อมไม่บริโภคมตะ.

ภิกษุทั้งหลาย ! ชนเหล่าใด บริโศกกายคตาสติ
ชนเหล่านั้นชื่อว่ายอมบริโศคมตะ

ภิกษุทั้งหลาย ! กายคตาสติอันชนเหล่าใด
ไม่บริโศกแล้ว อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นไม่บริโศกแล้ว.

ภิกษุทั้งหลาย ! กายคตาสติอันชนเหล่าใด
บริโศกแล้ว อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นบริโศกแล้ว

ภิกษุทั้งหลาย ! กายคตาสติของชนเหล่าใด
เสื่อมแล้ว อมตะของชนเหล่านั้นชื่อว่าเสื่อมแล้ว.

ภิกษุทั้งหลาย ! กายคตาสติของชนเหล่าใด
ไม่เสื่อมแล้ว อมตะของชนเหล่านั้นชื่อว่าไม่เสื่อมแล้ว

ภิกษุทั้งหลาย ! กายคตาสติอันชนเหล่าใด
เบื่อแล้ว อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นเบื่อแล้ว.

ภิกษุทั้งหลาย ! กายคตาสติอันชนเหล่าใด
ชอบใจแล้ว อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นชอบใจแล้ว

ภิกษุทั้งหลาย ! ชนเหล่าใดประมาทกายคตาสติ
ชนเหล่านั้นชื่อว่าประมาทอมตะ.

ภิกษุทั้งหลาย ! ชนเหล่าใดไม่ประมาทกายคตาสติ
ชนเหล่านั้นชื่อว่าไม่ประมาทอมตะ

ภิกษุทั้งหลาย ! กายคตาสติอันชนเหล่าใด
หลงลืม อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นหลงลืม.

ภิกษุทั้งหลาย ! กายคตาสติอันชนเหล่าใด
ไม่หลงลืม อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นไม่หลงลืม

ภิกษุทั้งหลาย ! กายคตาสติอันชนเหล่าใด
ไม่ส้องเสพแล้ว อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นไม่ส้องเสพแล้ว.

ภิกษุทั้งหลาย ! กายคตาสติอันชนเหล่าใด
ส้องเสพแล้ว อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นส้องเสพแล้ว

ภิกษุทั้งหลาย ! กายคตาสติอันชนเหล่าใด
ไม่เจริญแล้ว อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นไม่เจริญแล้ว

ภิกษุทั้งหลาย ! กายคตาสติอันชนเหล่าใด
เจริญแล้ว อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นเจริญแล้ว

ภิกษุทั้งหลาย ! กายคตาสติอันชนเหล่าใด
ไม่ทำให้มากแล้ว อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นไม่ทำให้มากแล้ว

ภิกษุทั้งหลาย ! กายคตาสติอันชนเหล่าใด
ทำให้มากแล้ว อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นทำให้มากแล้ว

ภิกษุทั้งหลาย ! กายคตาสติอันชนเหล่าใด
ไม่รู้ด้วยปัญญาอันยิ่ง อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นไม่รู้
ด้วยปัญญาอันยิ่ง

ภิกษุทั้งหลาย ! กายคตาสติอันชนเหล่าใด
รู้ด้วยปัญญาอันยิ่ง อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นรู้ด้วย
ปัญญาอันยิ่ง

ภิกษุทั้งหลาย ! กายคตาสติอันชนเหล่าใด
ไม่กำหนดรู้แล้ว อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นไม่กำหนดรู้แล้ว

ภิกษุทั้งหลาย ! กายคตาสติอันชนเหล่าใด
กำหนดรู้แล้ว อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นกำหนดรู้แล้ว

ภิกษุทั้งหลาย ! กายคตาสติอันชนเหล่าใด
ไม่ทำให้แจ้งแล้ว อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นไม่ทำให้แจ้งแล้ว

ภิกษุทั้งหลาย ! กายคตาสติอันชนเหล่าใด
ทำให้แจ้งแล้ว อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นทำให้แจ้งแล้ว
ดังนี้.

ขอนอบน้อมแด่
ตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธะ
พระองค์นั้นด้วยเศียรเกล้า

ศกคศสวโก

(สาวกตถาคต)

คณะงานธัมมะ วัดนาป่าพง

(กลุ่มอาสาสมัครพุทธวจน-หมวดธรรม)

หากมีความประสงค์รับสื่อ พุทธวจน เพื่อนำไปศึกษา
หรือนำไปแจกเป็นธรรมทาน สามารถแจ้งความจำนงค์และขอรับ

ได้ที่ พระอาจารย์คึกฤทธิ์ โสตฺถิผโล

วัดนาป่าพง WATNAPAPONG

เลขที่ 29 หมู่ที่ 7 ตำบลบึงทองหลาง อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี 12150

โทรศัพท์ 09 2526 1236, 09 9087 8986

29 Moo 7, Bueng Thong Lang, Lam Luk Ka, Pathumthani 12150, Thailand

• สนับสนุนการเผยแผ่พุทธวจน ได้ที่

ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขา คลอง 10 (อัญบุรี)

ชื่อบัญชี วัดนาป่าพง

เลขที่บัญชี 318-2-46175-6

หรือ



e-Donation วัดนาป่าพง

1. เปิดแอปฯ Mobile Banking
2. เลือกสแกน QR
3. ระบุจำนวนเงิน
4. กดยืนยันบริจาค

• กรณียโอนเงินจากต่างประเทศ ได้ที่

ธนาคารไทยพาณิชย์ (Siam Commercial Bank)

Account name : WATNAPAPONG

Account Number : 318-2-46175-6

SWIFT CODE : SICOTHBK

Bank Code : 0014

Branch Code : 0318

• ติดตามข่าวสารและข่าวประชาสัมพันธ์ พร้อมสื่อธรรมพุทธวจน

พุทธวจนเรียล
Buddhawajana Real



ติดต่อสอบถามได้ที่ พี่ตา ตัวแทนคณะศิษย์ 092-526-1236

ขอกราบขอบพระคุณแด่

พระอาจารย์ศีกฤทธิ์ โสตุณโณ และคณะสงฆ์วัดนาป่าพง
ที่กรุณาให้คำปรึกษาในการจัดทำหนังสือเล่มนี้

ติดตามการเผยแผ่พระธรรมคำสอนตามหลักพุทธวจน

โดย พระอาจารย์ศีกฤทธิ์ โสตุณโณ ได้ที่


พุทธวจนเรียล
Buddhawajana Real



เว็บไซต์

- <http://www.watnapp.com> : หนังสือ และสื่อธรรมะ บนอินเทอร์เน็ต
- <http://media.watnapahpong.org> : ศูนย์บริการมัลติมีเดียวัดนาป่าพง
- <http://www.buddha-net.com> : เครือข่ายพุทธวจน
- <http://etipitaka.com> : โปรแกรมตรวจหาและเทียบเคียงพุทธวจน
- <http://www.watnapahpong.com> : เว็บไซต์วัดนาป่าพง
- <http://www.buddhakos.org> : มูลนิธิพุทธโฆษณ์

ดาวน์โหลดโปรแกรมตรวจหาและเทียบเคียงพุทธวจน (E-Tipitaka)

สำหรับคอมพิวเตอร์

- ระบบปฏิบัติการ Windows, Macintosh, Linux
<http://etipitaka.com/download>

สำหรับโทรศัพท์เคลื่อนที่และแท็บเล็ต

- ระบบปฏิบัติการ Android
ดาวน์โหลดได้ที่ Play Store โดยพิมพ์คำว่า พุทธวจน หรือ e-tipitaka
- ระบบปฏิบัติการ iOS (สำหรับ iPad, iPhone, iPod)
ดาวน์โหลดได้ที่ App Store โดยพิมพ์คำว่า พุทธวจน หรือ e-tipitaka

ดาวน์โหลดโปรแกรมพุทธวจน (Buddhawajana)

เฉพาะโทรศัพท์เคลื่อนที่และแท็บเล็ต

- ระบบปฏิบัติการ Android
ดาวน์โหลดได้ที่ Google Play Store โดยพิมพ์คำว่า พุทธวจน หรือ buddhawajana
- ระบบปฏิบัติการ iOS (สำหรับ iPad, iPhone, iPod)
ดาวน์โหลดได้ที่ App Store โดยพิมพ์คำว่า พุทธวจน หรือ buddhawajana

ดาวน์โหลดโปรแกรมวิทยุวัดนาป่าพง (Watnapahpong Radio)

เฉพาะโทรศัพท์เคลื่อนที่และแท็บเล็ต

- ระบบปฏิบัติการ Android
ดาวน์โหลดได้ที่ Google Play Store โดยพิมพ์คำว่า พุทธวจน หรือ วิทยุวัดนาป่าพง
- ระบบปฏิบัติการ iOS (สำหรับ iPad, iPhone, iPod)
ดาวน์โหลดได้ที่ App Store โดยพิมพ์คำว่า พุทธวจน หรือ วิทยุวัดนาป่าพง

วิทยุ

- คลื่น ส.ว.พ. FM ๙๑.๐ MHz ช่วงบ่าย

บรรณานุกรม

พระไตรปิฎกฉบับสยามรัฐ

พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับหลวง

หนังสือธรรมโฆษณ์ ชูตจากพระโอรส

(ผลงานแปลพุทธวจน โดยท่านพุทธทาสภิกขุในนามกองตำราคณะธรรมทาน)

ร่วมสนับสนุนการจัดทำโดย

พุทธวจนภิกขุคึกฤทธิสุนิธิ

คณะศิษย์วัดนาป่าพงผู้สนับสนุนจากทั่วประเทศและทั่วโลก

คณะงานธัมมะ วัดนาป่าพง (กลุ่มอาสาสมัครพุทธวจน-หมวดธรรม)

พุทธวจนสถาบันภาคกลาง

พุทธวจนสถาบันภาคเหนือ

พุทธวจนสถาบันภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

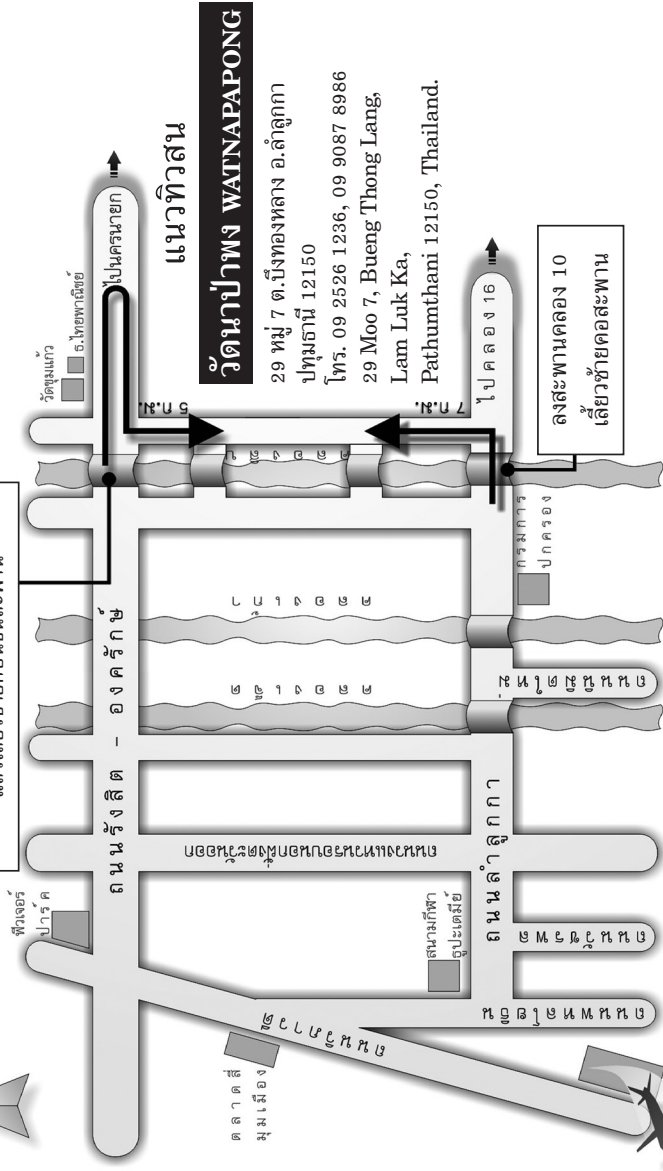
พุทธวจนสถาบันภาคตะวันออก

พุทธวจนสถาบันภาคใต้

พุทธวจนสถาบันภาคตะวันตก

แผนที่วัดนาป่าพง

ลงสะพานคลอง 10 ไปยูเทิร์นแรกมา
แล้วเลี้ยวซ้ายก่อนขึ้นสะพาน



สนามบิน
ดอนเมือง

๑๐

พระสูตรของสำคัญ
ที่ชาวพุทธต้องศึกษา
แต่คำสอนจากพระพุทธเจ้า
เท่านั้น



ผ่านมา ๒,๕๐๐ กว่าปี

คำสอนทางพระพุทธศาสนาเกิดความหลากหลายมากขึ้น

มีสำนักต่างๆ มากมาย ซึ่งแต่ละหมู่คณะก็มีความเห็นของตน

หามาตรฐานไม่ได้ แม้จะกล่าวในเรื่องเดียวกัน

ทั้งนี้ไม่ใช่เพราะคำสอนของพระพุทธเจ้าไม่สมบูรณ์

แล้วเราควรเชื่อและปฏิบัติตามใคร?

ลองพิจารณาคำตอบง่ายๆ ได้จาก ๑๐ พระสูตร

ซึ่งพระตถาคตทรงเตือนเอาไว้

แล้วตรัสบอกวิธีป้องกันและแก้ไขเหตุเสื่อมแห่งธรรมเหล่านี้

ขอเชิญมาตอบตัวเองกันเถอะว่า ถึงเวลาแล้วหรือยัง?

ที่พุทธบริษัทจะมีมาตรฐานเพียงหนึ่งเดียว คือ “พุทธวจน” ธรรมวินัย

จากองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้ทรงปฏิบัติและรู้ตามได้เฉพาะตน ดังนี้

๑. พระองค์ทรงสามารถกำหนดสมาธิ เมื่อจะพูด ทุกถ้อยคำจึงไม่ผิดพลาด

-บาลี ม. ๑๒/๔๕๘/๔๓๐.

อัคริเวสนะ! เรานั้นหรือ จำได้แต่เริ่มแสดง กระทั่งคำสุดท้ายแห่งการกล่าวเรื่องนั้นๆ ย่อมตั้งไว้ซึ่งจิตในสมาธินิมิตอันเป็นภายในโดยแท้ ให้จิตดำรงอยู่ ให้จิตตั้งมั่นอยู่ กระทำให้มีจิตเป็นเอก ดังเช่นที่คนทั้งหลายเคยได้ยินว่าเรากระทำอยู่เป็นประจำ ดังนี้.

๒. แต่ละคำพูดเป็นอกาลิโก คือ ถูกต้องตรงจริงไม่จำกัดกาลเวลา

-บาลี ม. ๑๒/๔๘๕/๔๕๑.

ภิกษุทั้งหลาย! พวกเธอทั้งหลายเป็นผู้ที่เรานำไปแล้วด้วยธรรมนี้ อันเป็นธรรมที่บุคคลจะพึงเห็นได้ด้วยตนเอง (สนธิฏฺฐิโก) เป็นธรรมให้ผลไม่จำกัดกาล (อกาลิโก) เป็นธรรมที่ควรเรียกกันมาดู (เอหิปสฺสิโก) ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว (โอปนยิโก) อันวิญญูชนจะพึงรู้ได้เฉพาะตน (ปัจจุตฺตํ เวทิตพฺโพ วิญญูหิ).

๓. คำพูดที่พูดมาทั้งหมดนับแต่วันตรัสรู้ขึ้น สอดรับไม่ขัดแย้งกัน

-บาลี อิติวุ. ๒. ๒๕/๓๒๑/๒๙๓.

ภิกษุทั้งหลาย! นับตั้งแต่วรรณที่ตถาคตได้ตรัสรู้จนตรัสมา สัมโพธิญาณ จนกระทั่งถึงวราตริที่ตถาคตปริณิพพานด้วยอนุปาติเสสนิพพานธาตุ ตลอดเวลาระหว่างนั้น ตถาคตได้กล่าวสอน พรา้สอน แสดงออก ซึ่งถ้อยคำใด ถ้อยคำเหล่านั้นทั้งหมด ย่อมเข้ากันได้โดยประการเดียวทั้งสิ้น ไม่แย้งกันเป็นประการอื่นเลย.

๔.ทรงบอกเหตุแห่งความอันตรายของคำสอนเปรียบด้วยกลองศึก

-บาลี นิทาน. ส. ๑๖/๓๑๑/๖๗๒-๓.

ภิกษุทั้งหลาย! เรื่องนี้เคยมีมาแล้ว กลองศึกของกษัตริย์พวกทาสระเรียกว่า อานกะ มียู่ เมื่อกลองอานกะนี้ มีแผลแตกหรือลี พวกกษัตริย์ทาสระได้หาเนื้อไม้อื่นทำเป็นลิ้ม เสริมลงในรอยแตกของกลองนั้น (ทุกคราวไป). ภิกษุทั้งหลาย! เมื่อเชื่อมปะเข้าหลายครั้งหลายคราวเช่นนั้น นานเข้าก็ถึงสมัยหนึ่ง ซึ่งเนื้อไม้เดิมของตัวกลองหมดสิ้นไป เหลืออยู่แต่เนื้อไม้ที่ทำเสริมเข้าใหม่เท่านั้น.

ภิกษุทั้งหลาย! ฉันทได้กัณนั้น ในกาลยิตยาวฝ่ายอนาคต จักมีภิกษุทั้งหลาย สุตตันตะเหล่าใด ที่เป็นคำของตถาคต เป็นข้อความลึก มีความหมายซึ่งเป็นชั้นโลกุตตระ ว่าเฉพาะด้วยเรื่องสุญญตา เมื่อมีผู้นำสุตตันตะเหล่านั้นมากล่าวอยู่ เธอจักไม่ฟังด้วยดี จักไม่เงี้ยวฟัง จักไม่ตั้งจิตเพื่อจะรู้ทั่วถึง และจักไม่สำคัญว่าเป็นสิ่งที่ตนควรศึกษาเล่าเรียน ส่วนสุตตันตะเหล่าใดที่นักกวีแต่งขึ้นใหม่ เป็นคำร้อยกรองประเภทกาพย์กลอน มีอักษรสละสลวย มีพยัญชนะอันวิจิตร เป็นเรื่องนอกแนว เป็นคำกล่าวของสาวก เมื่อมีผู้นำสุตตันตะที่นักกวีแต่งขึ้นใหม่เหล่านั้นมากล่าวอยู่ เธอจักฟังด้วยดี จักเงี้ยวฟัง จักตั้งจิต เพื่อจะรู้ทั่วถึง และจักสำคัญว่าเป็นสิ่งที่ตนควรศึกษาเล่าเรียนไป.

ภิกษุทั้งหลาย! ความอันตรายของสุตตันตะเหล่านั้น ที่เป็นคำของตถาคต เป็นข้อความลึก มีความหมายซึ่งเป็นชั้นโลกุตตระ ว่าเฉพาะด้วยเรื่องสุญญตา จักมิได้ด้วยอาการอย่างนี้ แล.

๕. ทรงกำชับให้ศึกษาปฏิบัติเฉพาะจากคำของพระองค์เท่านั้น อย่าฟังคนอื่น

-บาลี ทูก. อี. ๒๐/๔๑-๔๒/๒๕๒.

ภิกษุทั้งหลาย! พวกภิกษุบริษัทในกรณีนี้ สุตตันตะเหล่าใด ที่กวีแต่งขึ้นใหม่ เป็นคำร้อยกรองประเภทกาพย์กลอน มีอักษรสละสลวย มีพยัญชนะอันวิจิตร เป็นเรื่องนอกแนว เป็นคำกล่าวของสาวก เมื่อมีผู้นำสุตตันตะเหล่านั้นมากล่าวอยู่ เธอจักไม่ฟังด้วยดี ไม่เงี่ยหูฟัง ไม่ตั้งจิตเพื่อจะรู้ทั่วถึง และจักไม่สำคัญว่าเป็นสิ่งที่ตนควรศึกษาเล่าเรียน.

ภิกษุทั้งหลาย! ส่วนสุตตันตะเหล่าใด ที่เป็นคำของตถาคต เป็นข้อความลึก มีความหมายซึ้ง เป็นชั้นโลกุตตระ ว่าเฉพาะด้วยเรื่องสัจจะ เมื่อมีผู้นำสุตตันตะเหล่านั้นมากล่าวอยู่ เธอย่อมฟังด้วยดี ย่อมเงี่ยหูฟัง ย่อมตั้งจิตเพื่อจะรู้ทั่วถึง และย่อมสำคัญว่าเป็นสิ่งที่ตนควรศึกษาเล่าเรียน จึงพากันเล่าเรียน ไต่ถาม ทวนถามแก่กันและกันอยู่ว่า “ข้อนี้เป็นอย่างไร มีความหมายที่นัย” ดังนี้ ด้วยการทำดังนี้ เธอย่อมเปิดธรรมที่ถูกปิดไว้ได้ ธรรมที่ยังไม่ปรากฏ เธอก็ทำให้ปรากฏได้ ความสงสัยในธรรมหลายประการ ที่น่าสงสัย เธอก็บรรเทาลงได้.

ภิกษุทั้งหลาย! บริษัทชื่อ อุกกาจิตวินีตา ปริสา ใน ปฏิปุจฉา วินีตา เป็นอย่างไรเล่า?

ภิกษุทั้งหลาย! ในกรณีนี้คือ ภิกษุทั้งหลายในบริษัทใด เมื่อสุตตันตะทั้งหลาย อันเป็นตถาคตภาษิต (ตถาคตภาษิตา) อันลึกซึ้ง (คมภีรา) มีอรรถอันลึกซึ้ง (คมภีรตถา) เป็นโลกุตตระ (โลกุตตรา) ประกอบด้วยเรื่องสัจจะ (สัจจะตปฏิสัยตถา) อันบุคคลนำมากล่าวอยู่ ก็ไม่ฟังด้วยดี ไม่เงี่ยหูฟัง ไม่เข้าไปตั้งจิตเพื่อจะรู้ทั่วถึง และไม่สำคัญว่าเป็นสิ่งที่ตนควรศึกษาเล่าเรียน.

ส่วนสุดตันตะเหล้าใด ที่กิ๊วแต่งขึ้นใหม่ เป็นคำร้อยกรองประเภท กภาพยักลอน มีอักษรสละสลวย มีพยัญชนะอันวิจิตร เป็นเรื่องนอกแนว เป็นคำกล่าวของสาวก เมื่อมีผู้นำสุดตันตะเหล้านี้มากล่าวอยู่

พวกเธอย่อมฟังด้วยดี เจียหูฟัง ตั้งจิตเพื่อจะรู้ทั่วถึง และสำคัญไป ว่าเป็นสิ่งที่ตนควรศึกษาเล่าเรียน พวกเธอเล่าเรียนธรรมอันกิ๊วแต่งใหม่นั้นแล้ว ก็ไม่สอบถามซึ่งกันและกัน ไม่ทำให้เปิดเผยแจ่มแจ้งออกมาว่า ข้อนี้พยัญชนะเป็นอย่างไร อรรถเป็นอย่างไร ดังนี้ เธอเหล่านั้น เปิดเผย สิ่งที่ยังไม่เปิดเผยไม่ได้ ไม่หายของที่คว่ำอยู่ให้หงายขึ้นได้ ไม่บรรเทา ความสงสัยในธรรมทั้งหลายอันเป็นที่ตั้งแห่งความสงสัยมีอย่างต่างๆ ได้ ภิคุชทั้งหลาย! นี่เราเรียกว่า อุกกาจิตวินิตา ปริสา โน ปฏิปุจฉาวินิตา.

ภิคุชทั้งหลาย! บริษัทชื่อ ปฏิปุจฉาวินิตา ปริสา โน อุกกาจิตวินิตา เป็นอย่างไรเล่า?

ภิคุชทั้งหลาย! ในกรณีนี้คือ ภิคุชทั้งหลายในบริษัทใด เมื่อสุดตันตะทั้งหลาย ที่กิ๊วแต่งขึ้นใหม่ เป็นคำร้อยกรองประเภทกภาพยักลอน มีอักษรสละสลวย มีพยัญชนะอันวิจิตร เป็นเรื่องนอกแนว เป็นคำกล่าวของสาวก อันบุคคลนำมากล่าวยู่ ก็ไม่ฟังด้วยดี ไม่เจียหูฟัง ไม่เข้าไปตั้งจิตเพื่อจะรู้ทั่วถึง และไม่สำคัญว่าเป็นสิ่งที่ตนควรศึกษาเล่าเรียน ส่วน สุดตันตะเหล้าใด อันเป็นตถาคตภาษิต อันลึกซึ้ง มีอรรถอันลึกซึ้ง เป็นโลกุตตระ ประกอบด้วยเรื่องสุญญตา เมื่อมีผู้นำสุดตันตะเหล้านี้ มากล่าวอยู่ พวกเธอย่อมฟังด้วยดี ย่อมเจียหูฟัง ย่อมเข้าไปตั้งจิตเพื่อจะรู้ทั่วถึง และย่อมสำคัญว่าเป็นสิ่งที่ควรศึกษาเล่าเรียน พวกเธอเล่าเรียนธรรมที่เป็นตถาคตภาษิตนั้นแล้ว ก็สอบถามซึ่งกันและกัน ทำให้เปิดเผยแจ่มแจ้งออกมาว่า ข้อนี้พยัญชนะเป็นอย่างไร อรรถเป็นอย่างไร ดังนี้ เธอเหล่านั้น

เปิดเผยสิ่งที่ยังไม่เปิดเผยได้ หงายของที่คว่ำอยู่ให้หงายขึ้นได้ บรรเทาความสงสัยในธรรมทั้งหลายอันเป็นที่ตั้งแห่งความสงสัยมีอย่างต่างๆ ได้. ภิขุทั้งหลาย! นี่เราเรียกว่า ปฏิปุจฉาวินิตา ปริสา โน อุกกาจิตวินิตา.

ภิขุทั้งหลาย! เหล่านี้แลบริษัท ๒ จำพวกนั้น. ภิขุทั้งหลาย! บริษัทที่เกิดในบรรดาบริษัททั้งสองพวกนั้น คือ บริษัทปฏิปุจฉาวินิตา ปริสา โน อุกกาจิตวินิตา (บริษัทที่อาศัยการสอบสวนทบทวนกันเอาเองเป็นเครื่องนำไป ไม่อาศัยความเชื่อจากบุคคลภายนอกเป็นเครื่องนำไป) แล.

๖.ทรงห้ามบัญญัติเพิ่มหรือตัดทอนสิ่งที่บัญญัติไว้

-บาลี มหา. ที. ๑๐/๕๐/๗๐.

ภิขุทั้งหลาย! ภิขุทั้งหลาย จักไม่บัญญัติสิ่งที่ไม่เคยบัญญัติ จักไม่เพิกถอนสิ่งที่บัญญัติไว้แล้ว จักสมทานศึกษาในสิกขาบทที่บัญญัติไว้แล้วอย่างเคร่งครัด อยู่เพียงใด ความเจริญก็เป็นสิ่งที่ภิขุทั้งหลายหวังได้ ไม่มีความเสื่อมเลย อยู่เพียงนั้น.

๗.สำนึกเสมอว่าตนเองเป็นเพียงผู้เดินตามพระองค์เท่านั้น ถึงแม้จะเป็นอรหันต์ผู้เลิศทางปัญญาก็ตาม

-บาลี ขนธ. ส. ๑๗/๘๒/๑๒๖.

ภิขุทั้งหลาย! ตถาคตผู้อรหันตสัมมาสัมพุทธะ ได้ทำมรรคที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น ได้ทำมรรคที่ยังไม่มีใครรู้ให้มีคนรู้ ได้ทำมรรคที่ยังไม่มีใครกล่าวให้เป็นมรรคที่กล่าวกันแล้ว ตถาคตเป็นผู้รู้มรรค (มคฺคญฺญ) เป็นผู้รู้แจ้งมรรค (มคฺควิฑู) เป็นผู้ฉลาดในมรรค (มคฺคโถวิฑู). ภิขุทั้งหลาย! ส่วนสาวกทั้งหลายในกาลนี้ เป็นผู้เดินตามมรรค (มคฺคานุกา) เป็นผู้ตามมาในภายหลัง.

ภิกษุทั้งหลาย! นี่แล เป็นความผิดแผกแตกต่างกัน เป็นความมุ่งหมายที่แตกต่างกัน เป็นเครื่องกระทำให้แตกต่างกัน ระหว่างตถาคตผู้อรหันต-สัมมาสัมพุทธะ กับภิกษุผู้ปัญญาวิมุตติ.

๘.ตรัสไว้ว่าให้ทรงจำบทพยัญชนะและคำอธิบายอย่างถูกต้อง พร้อมขียนถ่ายทอดบอกสอนกันต่อไป

-บาลี จตุกก. อ. ๒๑/๑๔๗/๑๖๐.

ภิกษุทั้งหลาย! พวกภิกษุในธรรมวินัยนี้ เล่าเรียนสูตรอันถือกัน มาถูก ด้วยบทพยัญชนะที่ใช้กันถูก ความหมายแห่งบทพยัญชนะที่ใช้กัน ก็ถูก ย่อมมีนัยอันถูกต้องเช่นนั้น. ภิกษุทั้งหลาย! นี่เป็น มุลกรณที่หนึ่ง ซึ่งทำให้พระสังฆธรรมตั้งอยู่ได้ไม่เลอะเลือนจนเสื่อมสูญไป...

ภิกษุทั้งหลาย! พวกภิกษุเหล่าใด เป็นพหูสูต คล่องแคล่ว ในหลัก พระพุทธรจน ทรงธรรม ทรงวินัย ทรงมาติกา (แม่บท) พวกภิกษุเหล่านั้น เอาใจใส่ บอกสอน เนื้อความแห่งสูตรทั้งหลายแก่คนอื่นๆ เมื่อท่านเหล่านั้น ล่วงลับไป สูตรทั้งหลาย ก็ไม่ขาดผู้เป็นมูลราก (อาจารย์) มีที่อาศัยสืบกันไป. ภิกษุทั้งหลาย! นี่เป็น มุลกรณที่สาม ซึ่งทำให้พระสังฆธรรมตั้งอยู่ได้ ไม่เลอะเลือนจนเสื่อมสูญไป...

*** ในที่นี้ยกมา ๒ นัย จาก ๔ นัย ของมูลเหตุสี่ประการ ที่ทำให้พระสังฆธรรมตั้งอยู่ได้ ไม่เลอะเลือนจนเสื่อมสูญไป

๙. ทรงบอกวิธีแก้ไขความผิดเพี้ยนในคำสอน

-บาลี มท. ที. ๑๐/๑๔๔/๑๑๓-๖.

๑. (หากมี) ภิกษุในธรรมวินัยนี้กล่าวอย่างนี้ว่า ผู้มีอายุ! ข้าพเจ้าได้สดับรับมาเฉพาะพระพักตร์พระผู้มีพระภาคว่า “นี้เป็นธรรม นี่เป็นวินัย นี่เป็นคำสอนของพระศาสดา”...

๒. (หากมี) ภิกษุในธรรมวินัยนี้กล่าวอย่างนี้ว่า ในอาวาสชื่อโน้นมีสงฆ์อยู่พร้อมด้วยพระเถระ พร้อมด้วยปาโมกข์ ข้าพเจ้าได้สดับมาเฉพาะหน้าสงฆ์นั้นว่า “นี้เป็นธรรม นี่เป็นวินัย นี่เป็นคำสอนของพระศาสดา”...

๓. (หากมี) ภิกษุในธรรมวินัยนี้กล่าวอย่างนี้ว่า ในอาวาสชื่อโน้นมีภิกษุผู้เป็นเถระอยู่จำนวนมาก เป็นพหูสูต เรียนคัมภีร์ ทรงธรรม ทรงวินัย ทรงมคติกา ข้าพเจ้าได้สดับมาเฉพาะหน้าพระเถระเหล่านั้นว่า “นี้เป็นธรรม นี่เป็นวินัย นี่เป็นคำสอนของพระศาสดา”...

๔. (หากมี) ภิกษุในธรรมวินัยนี้กล่าวอย่างนี้ว่า ในอาวาสชื่อโน้นมีภิกษุผู้เป็นเถระอยู่รูปหนึ่ง เป็นพหูสูต เรียนคัมภีร์ ทรงธรรม ทรงวินัย ทรงมคติกา ข้าพเจ้าได้สดับมาเฉพาะหน้าพระเถระรูปนั้นว่า “นี้เป็นธรรม นี่เป็นวินัย นี่เป็นคำสอนของพระศาสดา”...

เธอทั้งหลายยังไม่ฟังชื่นชม ยังไม่ฟังคัดค้านคำกล่าวของผู้นั้น ฟังเรียนบทและพยัญชนะเหล่านั้นให้ดี แล้วฟังสอบสวนลงในพระสูตร เทียบเคียงดูในวินัย

ถ้าบทและพยัญชนะเหล่านั้น สอบลงในสูตรก็ไม่ได้ เทียบเข้าในวินัยก็ไม่ได้ ฟังลงสันนิษฐานว่า “นี่มิใช่พระดำรัสของพระผู้มีพระภาคพระองค์นั้นแน่นอน และภิกษุนี้รับมาผิด” เธอทั้งหลาย ฟังทั้งคำนั้นเสีย

ถ้าบทและพยัญชนะเหล่านั้น สอบลงในสูตรก็ได้ เทียบเข้าในวินัยก็ได้ ฟังลงสันนิษฐานว่า “นี่เป็นพระดำรัส ของพระผู้มีพระภาคพระองค์นั้นแน่นอน และภิกษุนี้รับมาด้วยดี” เธอทั้งหลาย ฟังจามหาปเทศ... นี้ไว้.

๑๐. ทรงตรัสแก่พระอานนท์

ให้ใช้ธรรมวินัยที่ตรัสไว้เป็นศาสดาแทนต่อไป

-บาลี มห. ที. ๑๐/๑๗๘/๑๔๑.

-บาลี ม. ม. ๑๓/๔๒๗/๔๖๓.

-บาลี มหาวาร. ส. ๑๔/๒๑๗/๗๔๐

อานนท์! ความคิดอาจมีแก่พวกเธออย่างนี้ว่า ‘ธรรมวินัยของพวกเรามีพระศาสดาล่วงลับไปเสียแล้ว พวกเราไม่มีพระศาสดา’ ดังนี้. อานนท์! พวกเธออย่าคิดอย่างนั้น. อานนท์! ธรรมก็ดี วินัยก็ดี ที่เราแสดงแล้ว บัญญัติแล้ว แก่พวกเธอทั้งหลาย ธรรมวินัยนั้น จักเป็นศาสดาของพวกเธอทั้งหลาย โดยกาลล่วงไปแห่งเรา.

อานนท์! ในกาลบัดนี้ก็ดี ในกาลล่วงไปแห่งเราก็คดี ใครก็ตาม จักต้องมีตนเป็นประทีป มีตนเป็นสรณะ ไม่เอาสิ่งอื่นเป็นสรณะ มีธรรมเป็นประทีป มีธรรมเป็นสรณะ ไม่เอาสิ่งอื่นเป็นสรณะ เป็นอยู่. อานนท์! ภิกษุพวกใด เป็นผู้ใคร่ในสิกขา ภิกษุพวกนั้น จักเป็นผู้อยู่ในสถานะอันเลิศที่สุดแล.

อานนท์! ความขาดสูญแห่งกัลยาณวัตรนี้ มีในยุคแห่งบุรุษใด
บุรุษนั้นชื่อว่า เป็นบุรุษคนสุดท้ายแห่งบุรุษทั้งหลาย... เราขอกล่าว้ากะ
เธอว่า... เธอทั้งหลายอย่าเป็นบุรุษคนสุดท้ายของเราเลย.

เธอทั้งหลายอย่าเป็น
บุรุษคนสุดท้าย
ของเราเลย

-ปาลี ม. ม. ๑๓/๔๒๗/๔๖๓.



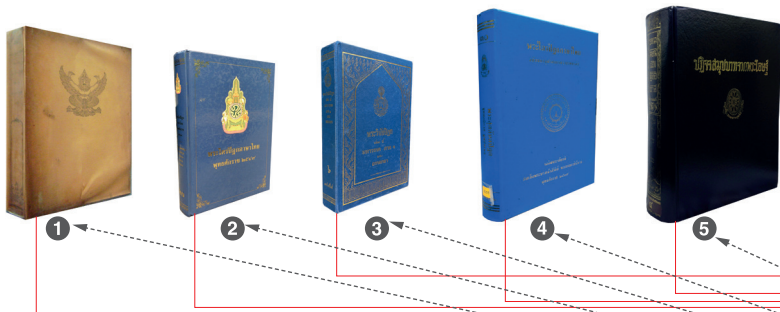
พระไตรปิฎก
ฉบับหลวง
ภาษาไทย 80 เล่ม
พ.ศ. 2500

พระไตรปิฎก
ฉบับมหาเถรสมาคม
ภาษาไทย 45 เล่ม
พ.ศ. 2549

พระไตรปิฎก
ฉบับมหาจุฬาราชวิทยาลัย 91 เล่ม
พ.ศ. 2525

พระไตรปิฎก
ฉบับมหาจุฬารามราชวิทยาลัย 45 เล่ม
พ.ศ. 2535

งานแปล พระไตรปิฎก
ชุดจากพระโอษฐ์ 5 เล่ม
โดยพุทธทาสภิกขุ
พ.ศ. 2521



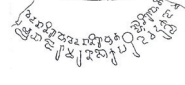
ลำดับการสืบทอดพุทธวจน



เสาหินโอศก
(อินเดีย)
พ.ศ. 234



จารึกใบลาน
(อัฟกานิสถาน)
พ.ศ. 1000



ศิลาจารึก
(ประเทศไทย)
พ.ศ. 1200 - 1400

พ.ศ. 1

พ.ศ. 234

พ.ศ. 500

พ.ศ. 1000

พ.ศ. 1200

พ.ศ. 1400

พ.ศ. 1500

พุทธวจน-หมวดธรรม

พ.ศ. 2553



พ.ศ. 2555

พุทธวจน-ปิฎก
33 เล่ม



คัมภีร์ไบเบิล
อักษรขอม
สมัยรัชกาลที่ ๑
พ.ศ. 2331



พุทธวจน APP



E-TIPITAKA+ APP
E-TIPITAKA APP



วิทยุวัดน้ำป่าฟง APP

พ.ศ. 2000.

พ.ศ. 2331

พ.ศ. 2436

พ.ศ. 2500

พ.ศ. 2555

พ.ศ. 3000

๑) หลักฐานสมัย พุทธกาล

การใช้ พุทธวจน ที่มีความหมายถึงคำสอนของ พระพุทธเจ้า มีมาตั้งแต่ในสมัยพุทธกาล ดังปรากฏหลักฐาน ในพระวินัยปิฎก ว่าพระศาสดาให้เรียนพุทธวจน (ภาพที่ ๑.๑ และภาพที่ ๑.๒)

ภิกษุ อามันเตสิ “น ภิกษเว พุทธวจนํ ฉันทโส อาโรเปตัพพํ; โย
อาโรเปยฺย, อาบัติติ ทุกกภูตฺส. ชนฺชานามิ ภิกษเว สกาย
นิรุตติยา พุทธวจนํ ปริยาปุณฺณินฺติ.

ภาพที่ ๑.๑

คำอธิบายภาพ: ข้อความส่วนหนึ่งจากพระไตรปิฎก ฉบับ ร.ศ. ๑๑๒ (จปร.อักษรสยาม) หน้า ๖๔ ซึ่งพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับหลวง พ.ศ. ๒๕๒๕ เล่มที่ ๗ พระวินัยปิฎก จุลวรรค ภาค ๒ หน้า ๔๕ ได้แปลเป็นภาษาไทยไว้ดังนี้

[๑๘๐] ... ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุไม่พึงยกพุทธวจนะขึ้นโดยภาษา สันสกฤต รูปประโยคขึ้น ต้องอาบัติทุกกฏ. ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตให้ เล่าเรียนพุทธวจนะตามภาษาเดิม.



ที่มา:

พระไตรปิฎก ฉบับ ร.ศ. ๑๑๒ (พ.ศ. ๒๔๓๖) พระวินัยปิฎก
จุลลวิคค์ เล่ม ๒ หน้า ๖๔

พุทธวจนะให้เสียเพราะสำเนียงของคน ๆ
 ขอพวกภิกษุยกพระพุทธวจนะขึ้นตามฉันทะ
 เทเถก. พระองค์ทศสัทธิเตยนแล้ว จึงทรง
 บัญญัติไว้ว่า น ภิกขเว ฉนฺทโส พุทธ-
 วจนํ อโรเปตพุฬฺ. โย อโรเปยฺย
 อาปตฺติ ทุกฺกฏสฺส. อนฺุชานามิ ภิกขเว
 สกาย นิสฺสํติยา พุทธวจนํ ปริยาปฺนิตุํ
 แปลความว่า ภิกษุทั้งหลาย ท่านทั้งหลาย
 ไม่พึงยกพุทธวจนะขึ้นตามฉันทะ. ภิกษุ
 ไกยกันขึ้น ต้องทุกกฏ. เราอนุญาตให้
 เรียนพุทธวจนะตามสำเนียงของคน ๆ.
 เรื่องนี้ควรรู้ใน ขุททกขันธ์ก จุลวรรค
 เล่ม ๗ หน้า ๗๐ [ข้อ ๑๘๐].
 (นิต. ๑๐).

ภาพที่ ๑.๒

คำอธิบายภาพ:

คำแปลเป็นภาษาไทย
 ของภาพที่ ๑.๑ จาก
 หนังสือ สารานุกรม
 พระพุทธศาสนา
 ประมวลจาก
 พระนิพนธ์ สมเด็จพระ
 พระมหาสมณเจ้า
 กรมพระยาวชิรญาณ-
 วโรรส

ที่มา:

หนังสือ สารานุกรมพระพุทธศาสนา ประมวลจากพระนิพนธ์
 สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส หน้า ๖๕๖



๒) หลักฐานสมัย รัชกาลที่ ๑

พุทธวจนะ มีปรากฏในหนังสือพงษาวดาร
กรุงศรีอยุธยา ภาษามคร แล คำแปล ซึ่งแต่งเป็นภาษามคร
เพื่อเฉลิมพระเกียรติเมื่อสังคายนาในรัชกาลที่ ๑ เป็นหนังสือ
๗ ผูก ต้นฉบับมีอยู่ในวัดพระแก้ว กรุงพนมเปญ ประเทศ
กัมพูชา แปลเป็นภาษาไทยโดยพระยาพนสุนทร คำนำของ
หนังสือเล่มนี้ เป็นพระนิพนธ์ในสมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอ
กรมพระยาดำรงราชานุภาพ (ภาพที่ ๒.๑ และภาพที่ ๒.๒)

อันมาก	ในกาลปางก่อน	พระพุทฺธวจนะนั้นก็ยังมิบริบูรณ์อยู่
ครั้นกาลล่วงไป ๆ ในภายหลัง		พระพุทฺธวจนะนั้นก็เสื่อมวิปลาส
พิรุณก็ผิดเพี้ยนสืบลึกลนไป		มีความสับสนท้อสสนธิจากลไปก้วย
โทษ และพระพุทฺธวจนะนั้น		จนทั้งหลายที่มีกำลังความเพียร
และกำลังปัญญาอ่อนเป็นคน		เล่าเรียนแล้ว ไม่พิจารณาถักระ
และบทพณฺธิชนะให้ถูกถ้วน		เหตุก็ถึงพระพุทฺธวจนะจึงเสื่อม
พิรุณไป		

ภาพที่ ๒.๑

คำอธิบายภาพ: ข้อความส่วนหนึ่งจากหนังสือ พงษาวดาร
กรุงศรีอยุธยา ภาษามคร แล คำแปล หน้า ๑

๓. อนึ่งพระพุทธรูปนั้น ยังประดิษฐานมั่นคงอยู่ในประเทศ
ทั้ง ๕

๑. ประเทศของพระเจ้าแผ่นดินไทยคือสยาม
๒. มณฑลประเทศของพระเจ้าแผ่นดินมณฑลราช
๓. ประเทศเขมรราชคือกัมพูชา
๔. ประเทศรามัญราชคือหงสาวดี
๕. ประเทศพม่าคืออังวะพุกาม

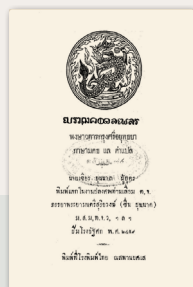
ในประเทศอื่นนั้นเสื่อมสูญไป บรรดาภรรยานทั้งหลายเหล่านั้น
นรชนที่ไม่รู้จักในพระพุทธรูปศาสนาก็มีมากขึ้น

ภาพที่ ๒.๒

คำอธิบายภาพ: ข้อความส่วนหนึ่ง
จากหนังสือ พงษาวดารกรุงศรีอยุธยา ภาษามคร
แล คำแปล หน้า ๒

ที่มา:

หนังสือ พงษาวดารกรุงศรีอยุธยา ภาษามคร แล คำแปล



• ลำดับการสืบทอดพุทธวจน

พุทธกาล

รัชกาลที่ ๑

รัชกาลที่ ๔

รัชกาลที่ ๕

รัชกาลที่ ๗

รัชกาลที่ ๙

๓) หลักฐานสมัย รัชกาลที่ ๔

พุทธวจน มีปรากฏในหนังสือ พระคาถาสรรเสริญ
พระธรรมวินัย พระราชนิพนธ์ในรัชกาลที่ ๔ (ภาพที่ ๓.๑)
และปรากฏในหนังสือ ประชุมพระราชนิพนธ์ภาษาบาลี
ในรัชกาลที่ ๔ ภาค ๒ (ภาพที่ ๓.๒ และภาพที่ ๓.๓)

นเมยฺยํ เต ยหิจฺฉาย
ธมฺมํ พาลา อเปสสา
พุทฺธนา มา ปเทสเน
สมพุทฺธวจนํ อิติ

สมเด็จฯ เจ้าฟ้าจุฬาลงกรณ์
ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ
พระราชทานพระราชนิพนธ์
พุทธวจน ๒๐

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ เจ้า
คณะสงฆ์ฝ่ายธรรมยุติกนิกาย
เป็นโอรสองค์โต ในพระบาทสมเด็จพระ
เบญจกิติฯ ได้จัดพิมพ์พระราชนิพนธ์
รวมในนามพระราชนิพนธ์ภาษาบาลี
นเมยฺยํ เต ยหิจฺฉาย ธมฺมํ พาลา
อเปสสา พุทฺธนา มา ปเทสเน
สมพุทฺธวจนํ อิติ

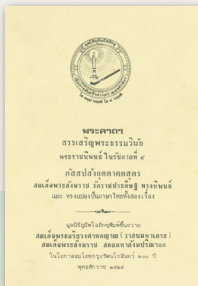
เจ้าคณะสงฆ์ฝ่ายธรรมยุติกนิกาย
เจ้าคณะสงฆ์ฝ่ายมหานิกาย

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ เจ้า
คณะสงฆ์ฝ่ายธรรมยุติกนิกาย
เป็นโอรสองค์โต ในพระบาทสมเด็จพระ
เบญจกิติฯ ได้จัดพิมพ์พระราชนิพนธ์
รวมในนามพระราชนิพนธ์ภาษาบาลี
นเมยฺยํ เต ยหิจฺฉาย ธมฺมํ พาลา
อเปสสา พุทฺธนา มา ปเทสเน
สมพุทฺธวจนํ อิติ

ภาพที่ ๓.๑

คนพาลพวกอำมหิตหาชาติ เหลา
นั้นไซ้คนรักศีล ไม่เป็นคนมีศีล
เป็นที่รัก ก็จะไม่ฟังนอมธรรมไป
ตามปรารถนา ผันผายเยื้องย่าง
ธรรมไปตามปรารถนา เอาพระ
นามพระพุทธเจ้า ซึ่งเป็น
บรมศาสดาของเรา ว่านี่คำ
พระพุทธเจ้า นี่พุทธวจน ดังนี้

แม้ถ้อยคำของเรามีโทษอยู่ ไม่
ควรเชื่อไม่ว่าเชื่อ ก็จะไม่ฟัง
เจรจาว่ากล่าวให้คนที่ฉลาด ๆ
กลับบาป เชื่อถือเอาว่าเป็น
ธรรมเป็นวินัย เป็นสัจตฤตสนา
เป็นพุทธวจน คำสั่งสอน ของ
พระพุทธเจ้า คำพระพุทธเจ้า
ตรัสเทศนาคงนี้ ๆ



ที่มา:

หนังสือ พระคาถาสรรเสริญพระธรรมวินัย พระราชนิพนธ์ ในรัชกาลที่ ๔
ทรงแปลเป็นภาษาไทยโดย สมเด็จพระสังฆราช วัดราชประดิษฐ หน้า ๒๕

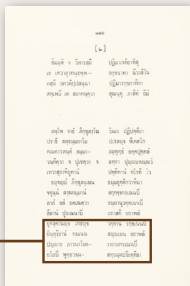
ธุดงค์กานฉย เกสฉยจิ
อินทุริยาน์ ทมเนน
ปณณาย ภาวนาโยค—
อโถปี **พุทฺธวจน**—

วตุทาน์ รุกขเนนปี
สณณเมเนน ยถาพล์
วายามกรณเนนปี
สทฺธมฺมปรียติยา

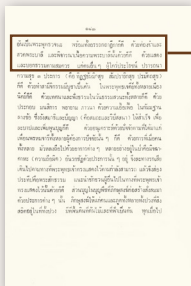


พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว
รัชกาลที่ ๔

อันเป็นพระ**พุทฺธวจน** พร้อมทั้งอรรถกถาฎีกาก็คือ ด้วยท่องจำและ
สวดพระบาลี และพิจารณาเนื้อความพระบาลีนั้นด้วยก็ด้วยแสดง
และบอกธรรมตามสมควร แก่คนอื่น ๆ ผู้ใคร่ประโยชน์ บรรดา



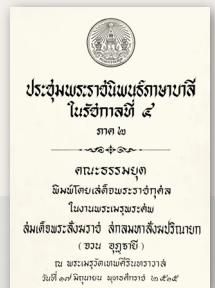
ภาพที่ ๓.๒



ภาพที่ ๓.๓

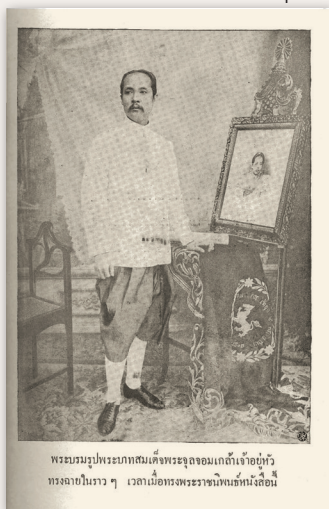
ที่มา:

หนังสือ ประชุมพระราชนิพนธ์ภาษาบาลี ในรัชกาลที่ ๔ ภาค ๒
หน้า ๑๘๐ และหน้า ๑๘๓

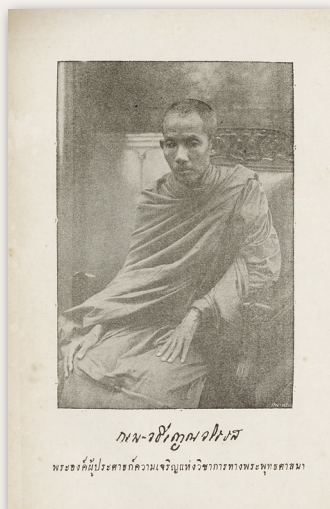


๔) หลักฐานสมัย รัชกาลที่ ๕

พุทธวจน มีปรากฏในหนังสือ พระราชวิจารณ์ เทียบ
ลัทธิพระพุทธศาสนาหินยานกับมหายาน พระบาทสมเด็จพระ
จุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงพระราชนิพนธ์ (ภาพที่ ๔.๑),
ปรากฏในหนังสือ พระราชหัตถเลขา พระบาทสมเด็จพระ
จุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงมีไปมา กับ สมเด็จพระ
มหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (ภาพที่ ๔.๒
และภาพที่ ๔.๓) และปรากฏในหนังสือ พระราชดำรัส
ในพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว (ตั้งแต่
พ.ศ. ๒๔๑๗ ถึง พ.ศ. ๒๔๕๓) จัดทำโดย มุลินีนิธมเด็จพระ
เทพรัตนราชสุดา (ภาพที่ ๔.๔)



พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว
รัชกาลที่ ๕



สมเด็จพระมหาสมณเจ้า
กรมพระยาวชิรญาณวโรรส

จะเป็นก่อนถึงคายนาก็ ๓ ฤๅถึงคายนาก็ ๓ แล้วจำไม่ถนัด พวก
มหายานไปพบคัมภีร์พุทธวจน เขียนบรรจุไว้ในถ้ำ ได้ธรรมอันดีกลับ
ซึ่งพระเถระเจ้าแต่ก่อนได้ ฟังจากพระพุทธเจ้าแล้วจารึกไว้เป็นหลักฐาน จึง
นำมาตั้งสอน แต่ในฝ่ายมหายานก็รู้งเรื่องขึ้น ฝ่ายหินยานซึ่งตั้งสอน
กันแต่ครั้งวาทจากความรู้เสื่อมทรามลงไปทุกที ไม่เหมือนพระเถระเจ้าซึ่งเป็น
อรหันต์ ยังคงมีอยู่แต่ก่อนนั้น

ข้อซึ่งต่างกันระหว่างหินยานและมหายานนั้น เขายอมรับว่าเป็น
พุทธวจนด้วยกันทั้ง ๒ ฝ่าย แต่แบ่งเป็น ๒ กาล คือตั้งแต่พระพุทธเจ้า
ได้ตรัสรู้แล้ว ได้ตั้งสอนไว้ในยถาคู โดยพระวินัยและพระสูตรเป็นพื้น
จนตกมาถึงเมื่อขึ้นไปโปรดพระพุทธมารดาบนดาวดึงส์แล้ว ได้ตั้งสอน

๔๑
ระกัซังคายนาก็ ๓ เกิดขึ้นด้วยวิธีเช่นนี้ ๑ ถ้อยคำต่าง ๆ กันไป จึงได้
ประสมตั้งกันมา ซึ่งเรียกว่าคัมภีร์พุทธวจน ๒ เช่นกันกับวิธีเช่นนี้
แต่ในฝ่ายมหายานนั้น ในระหว่างก่อนถึงคายนาก็ ๓ พระพุทธเจ้า
ทรงไว้อย่างไม่มาก พระเจ้าโคตรปฐมเถระซึ่งรับจากได้ ใน
อินเดียมาสอนสอน ในเวลานี้เจ้าผู้ว่ากล่าวกันอยู่ แต่พระอุปคุต
และ โสภกธัมมิกเถระ เป็นพื้นยาน เคารพตามแต่ที่ตนเคยรู้จัก ๓
จึงเป็นพวกหินยานยังมีอำนาจ ได้ดีไว้วิธีเช่นหลายวิธี แต่พวก
มหายานก็มีวิธีอื่นเกิดขึ้น เห็นแต่อำนาจน้อยกว่าพวกหินยาน

จะเป็นก่อนถึงคายนาก็ ๓ ฤๅถึงคายนาก็ ๓ แล้วจำไม่ถนัด พวก
มหายานไปพบคัมภีร์พุทธวจน เขียนบรรจุไว้ในถ้ำ ได้ธรรมอันดีกลับ
ซึ่งพระเถระเจ้าแต่ก่อนได้ ฟังจากพระพุทธเจ้าแล้วจารึกไว้เป็นหลักฐาน จึง
นำมาตั้งสอน แต่ในฝ่ายมหายานก็รู้งเรื่องขึ้น ฝ่ายหินยานซึ่งตั้งสอน
กันแต่ครั้งวาทจากความรู้เสื่อมทรามลงไปทุกที ไม่เหมือนพระเถระเจ้าซึ่งเป็น
อรหันต์ ยังคงมีอยู่แต่ก่อนนั้น

ข้อซึ่งต่างกันระหว่างหินยานและมหายานนั้น เขายอมรับว่าเป็น
พุทธวจนด้วยกันทั้ง ๒ ฝ่าย แต่แบ่งเป็น ๒ กาล คือตั้งแต่พระพุทธเจ้า
ได้ตรัสรู้แล้ว ได้ตั้งสอนไว้ในยถาคู โดยพระวินัยและพระสูตรเป็นพื้น
จนตกมาถึงเมื่อขึ้นไปโปรดพระพุทธมารดาบนดาวดึงส์แล้ว ได้ตั้งสอน
ไว้ในยถาคูด้วยวิธีเช่นนี้ ๑ พระอุปคุต เคารพตามแต่ที่ตนเคยรู้จัก ๓
จึงเป็นพวกหินยานยังมีอำนาจ ได้ดีไว้วิธีเช่นหลายวิธี แต่พวก
มหายานก็มีวิธีอื่นเกิดขึ้น เห็นแต่อำนาจน้อยกว่าพวกหินยาน

ภาพที่ ๔.๑

ที่มา:

หนังสือ พระราชวิจารณ์ เทียบลัทธิพระพุทธศาสนาหินยานกับมหายาน
พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงพระราชนิพนธ์ หน้า ๑๔



พระราชวิจารณ์

เทียบลัทธิพระพุทธศาสนาหินยานกับมหายาน
พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงพระราชนิพนธ์

พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว

ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้พิมพ์พระราชทานแจก

เนื่องในงานพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว

พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว

ในรัชสมัยองค์พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว

พิมพ์ที่โรงพิมพ์โสภณพิทยพิมพ์

11
 12
 13
 14
 15
 16
 17
 18
 19
 20
 21
 22
 23
 24
 25
 26
 27
 28
 29
 30
 31
 32
 33
 34
 35
 36
 37
 38
 39
 40
 41
 42
 43
 44
 45
 46
 47
 48
 49
 50
 51
 52
 53
 54
 55
 56
 57
 58
 59
 60
 61
 62
 63
 64
 65
 66
 67
 68
 69
 70
 71
 72
 73
 74
 75
 76
 77
 78
 79
 80
 81
 82
 83
 84
 85
 86
 87
 88
 89
 90
 91
 92
 93
 94
 95
 96
 97
 98
 99
 100
 101
 102
 103
 104
 105
 106
 107
 108
 109
 110
 111
 112
 113
 114
 115
 116
 117
 118
 119
 120
 121
 122
 123
 124
 125
 126
 127
 128
 129
 130
 131
 132
 133
 134
 135
 136
 137
 138
 139
 140
 141
 142
 143
 144
 145
 146
 147
 148
 149
 150
 151
 152
 153
 154
 155
 156
 157
 158
 159
 160
 161
 162
 163
 164
 165
 166
 167
 168
 169
 170
 171
 172
 173
 174
 175
 176
 177
 178
 179
 180
 181
 182
 183
 184
 185
 186
 187
 188
 189
 190
 191
 192
 193
 194
 195
 196
 197
 198
 199
 200
 201
 202
 203
 204
 205
 206
 207
 208
 209
 210
 211
 212
 213
 214
 215
 216
 217
 218
 219
 220
 221
 222
 223
 224
 225
 226
 227
 228
 229
 230
 231
 232
 233
 234
 235
 236
 237
 238
 239
 240
 241
 242
 243
 244
 245
 246
 247
 248
 249
 250
 251
 252
 253
 254
 255
 256
 257
 258
 259
 260
 261
 262
 263
 264
 265
 266
 267
 268
 269
 270
 271
 272
 273
 274
 275
 276
 277
 278
 279
 280
 281
 282
 283
 284
 285
 286
 287
 288
 289
 290
 291
 292
 293
 294
 295
 296
 297
 298
 299
 300
 301
 302
 303
 304
 305
 306
 307
 308
 309
 310
 311
 312
 313
 314
 315
 316
 317
 318
 319
 320
 321
 322
 323
 324
 325
 326
 327
 328
 329
 330
 331
 332
 333
 334
 335
 336
 337
 338
 339
 340
 341
 342
 343
 344
 345
 346
 347
 348
 349
 350
 351
 352
 353
 354
 355
 356
 357
 358
 359
 360
 361
 362
 363
 364
 365
 366
 367
 368
 369
 370
 371
 372
 373
 374
 375
 376
 377
 378
 379
 380
 381
 382
 383
 384
 385
 386
 387
 388
 389
 390
 391
 392
 393
 394
 395
 396
 397
 398
 399
 400
 401
 402
 403
 404
 405
 406
 407
 408
 409
 410
 411
 412
 413
 414
 415
 416
 417
 418
 419
 420
 421
 422
 423
 424
 425
 426
 427
 428
 429
 430
 431
 432
 433
 434
 435
 436
 437
 438
 439
 440
 441
 442
 443
 444
 445
 446
 447
 448
 449
 450
 451
 452
 453
 454
 455
 456
 457
 458
 459
 460
 461
 462
 463
 464
 465
 466
 467
 468
 469
 470
 471
 472
 473
 474
 475
 476
 477
 478
 479
 480
 481
 482
 483
 484
 485
 486
 487
 488
 489
 490
 491
 492
 493
 494
 495
 496
 497
 498
 499
 500
 501
 502
 503
 504
 505
 506
 507
 508
 509
 510
 511
 512
 513
 514
 515
 516
 517
 518
 519
 520
 521
 522
 523
 524
 525
 526
 527
 528
 529
 530
 531
 532
 533
 534
 535
 536
 537
 538
 539
 540
 541
 542
 543
 544
 545
 546
 547
 548
 549
 550
 551
 552
 553
 554
 555
 556
 557
 558
 559
 560
 561
 562
 563
 564
 565
 566
 567
 568
 569
 570
 571
 572
 573
 574
 575
 576
 577
 578
 579
 580
 581
 582
 583
 584
 585
 586
 587
 588
 589
 590
 591
 592
 593
 594
 595
 596
 597
 598
 599
 600
 601
 602
 603
 604
 605
 606
 607
 608
 609
 610
 611
 612
 613
 614
 615
 616
 617
 618
 619
 620
 621
 622
 623
 624
 625
 626
 627
 628
 629
 630
 631
 632
 633
 634
 635
 636
 637
 638
 639
 640
 641
 642
 643
 644
 645
 646
 647
 648
 649
 650
 651
 652
 653
 654
 655
 656
 657
 658
 659
 660
 661
 662
 663
 664
 665
 666
 667
 668
 669
 670
 671
 672
 673
 674
 675
 676
 677
 678
 679
 680
 681
 682
 683
 684
 685
 686
 687
 688
 689
 690
 691
 692
 693
 694
 695
 696
 697
 698
 699
 700
 701
 702
 703
 704
 705
 706
 707
 708
 709
 710
 711
 712
 713
 714
 715
 716
 717
 718
 719
 720
 721
 722
 723
 724
 725
 726
 727
 728
 729
 730
 731
 732
 733
 734
 735
 736
 737
 738
 739
 740
 741
 742
 743
 744
 745
 746
 747
 748
 749
 750
 751
 752
 753
 754
 755
 756
 757
 758
 759
 760
 761
 762
 763
 764
 765
 766
 767
 768
 769
 770
 771
 772
 773
 774
 775
 776
 777
 778
 779
 780
 781
 782
 783
 784
 785
 786
 787
 788
 789
 790
 791
 792
 793
 794
 795
 796
 797
 798
 799
 800
 801
 802
 803
 804
 805
 806
 807
 808
 809
 810
 811
 812
 813
 814
 815
 816
 817
 818
 819
 820
 821
 822
 823
 824
 825
 826
 827
 828
 829
 830
 831
 832
 833
 834
 835
 836
 837
 838
 839
 840
 841
 842
 843
 844
 845
 846
 847
 848
 849
 850
 851
 852
 853
 854
 855
 856
 857
 858
 859
 860
 861
 862
 863
 864
 865
 866
 867
 868
 869
 870
 871
 872
 873
 874
 875
 876
 877
 878
 879
 880
 881
 882
 883
 884
 885
 886
 887
 888
 889
 890
 891
 892
 893
 894
 895
 896
 897
 898
 899
 900
 901
 902
 903
 904
 905
 906
 907
 908
 909
 910
 911
 912
 913
 914
 915
 916
 917
 918
 919
 920
 921
 922
 923
 924
 925
 926
 927
 928
 929
 930
 931
 932
 933
 934
 935
 936
 937
 938
 939
 940
 941
 942
 943
 944
 945
 946
 947
 948
 949
 950
 951
 952
 953
 954
 955
 956
 957
 958
 959
 960
 961
 962
 963
 964
 965
 966
 967
 968
 969
 970
 971
 972
 973
 974
 975
 976
 977
 978
 979
 980
 981
 982
 983
 984
 985
 986
 987
 988
 989
 990
 991
 992
 993
 994
 995
 996
 997
 998
 999
 1000
 1001
 1002
 1003
 1004
 1005
 1006
 1007
 1008
 1009
 1010
 1011
 1012
 1013
 1014
 1015
 1016
 1017
 1018
 1019
 1020
 1021
 1022
 1023
 1024
 1025
 1026
 1027
 1028
 1029
 1030
 1031
 1032
 1033
 1034
 1035
 1036
 1037
 1038
 1039
 1040
 1041
 1042
 1043
 1044
 1045
 1046
 1047
 1048
 1049
 1050
 1051
 1052
 1053
 1054
 1055
 1056
 1057
 1058
 1059
 1060
 1061
 1062
 1063
 1064
 1065
 1066
 1067
 1068
 1069
 1070
 1071
 1072
 1073
 1074
 1075
 1076
 1077
 1078
 1079
 1080
 1081
 1082
 1083
 1084
 1085
 1086
 1087
 1088
 1089
 1090
 1091
 1092
 1093
 1094
 1095
 1096
 1097
 1098
 1099
 1100
 1101
 1102
 1103
 1104
 1105
 1106
 1107
 1108
 1109
 1110
 1111
 1112
 1113
 1114
 1115
 1116
 1117
 1118
 1119
 1120
 1121
 1122
 1123
 1124
 1125
 1126
 1127
 1128
 1129
 1130
 1131
 1132
 1133
 1134
 1135
 1136
 1137
 1138
 1139
 1140
 1141
 1142
 1143
 1144
 1145
 1146
 1147
 1148
 1149
 1150
 1151
 1152
 1153
 1154
 1155
 1156
 1157
 1158
 1159
 1160
 1161
 1162
 1163
 1164
 1165
 1166
 1167
 1168
 1169
 1170
 1171
 1172
 1173
 1174
 1175
 1176
 1177
 1178
 1179
 1180
 1181
 1182
 1183
 1184
 1185
 1186
 1187
 1188
 1189
 1190
 1191
 1192
 1193
 1194
 1195
 1196
 1197
 1198
 1199
 1200
 1201
 1202
 1203
 1204
 1205
 1206
 1207
 1208
 1209
 1210
 1211
 1212
 1213
 1214
 1215
 1216
 1217
 1218
 1219
 1220
 1221
 1222
 1223
 1224
 1225
 1226
 1227
 1228
 1229
 1230
 1231
 1232
 1233
 1234
 1235
 1236
 1237
 1238
 1239
 1240
 1241
 1242
 1243
 1244
 1245
 1246
 1247
 1248
 1249
 1250
 1251
 1252
 1253
 1254
 1255
 1256
 1257
 1258
 1259
 1260
 1261
 1262
 1263
 1264
 1265
 1266
 1267
 1268
 1269
 1270
 1271
 1272
 1273
 1274
 1275
 1276
 1277
 1278
 1279
 1280
 1281
 1282
 1283
 1284
 1285
 1286
 1287
 1288
 1289
 1290
 1291
 1292
 1293
 1294
 1295
 1296
 1297
 1298
 1299
 1300
 1301
 1302
 1303
 1304
 1305
 1306
 1307
 1308
 1309
 1310
 1311
 1312
 1313
 1314
 1315
 1316
 1317
 1318
 1319
 1320
 1321
 1322
 1323
 1324
 1325
 1326
 1327
 1328
 1329
 1330
 1331
 1332
 1333
 1334
 1335
 1336
 1337
 1338
 1339
 1340
 1341
 1342
 1343
 1344
 1345
 1346
 1347
 1348
 1349
 1350
 1351
 1352
 1353
 1354
 1355
 1356
 1357
 1358
 1359
 1360
 1361
 1362
 1363
 1364
 1365
 1366
 1367
 1368
 1369
 1370
 1371
 1372
 1373
 1374
 1375
 1376
 1377
 1378
 1379
 1380
 1381
 1382
 1383
 1384
 1385
 1386
 1387
 1388
 1389
 1390
 1391
 1392
 1393
 1394
 1395
 1396
 1397
 1398
 1399
 1400
 1401
 1402
 1403
 1404
 1405
 1406
 1407
 1408
 1409
 1410
 1411
 1412
 1413
 1414
 1415
 1416
 1417
 1418
 1419
 1420
 1421
 1422
 1423
 1424
 1425
 1426
 1427
 1428
 1429
 1430
 1431
 1432
 1433
 1434
 1435
 1436
 1437
 1438
 1439
 1440
 1441
 1442
 1443
 1444
 1445
 1446
 1447
 1448
 1449
 1450
 1451
 1452
 1453
 1454
 1455
 1456
 1457
 1458
 1459
 1460
 1461
 1462
 1463
 1464
 1465
 1466
 1467
 1468
 1469
 1470
 1471
 1472
 1473
 1474
 1475
 1476
 1477
 1478
 1479
 1480
 1481
 1482
 1483
 1484
 1485
 1486
 1487
 1488
 1489
 1490
 1491
 1492
 1493
 1494
 1495
 1496
 1497
 1498
 1499
 1500
 1501
 1502
 150

๕) หลักฐานสมัย รัชกาลที่ ๗

พุทธวจนะ มีปรากฏในราชกิจจานุเบกษา เล่มที่ ๔๔ วันที่ ๔ มีนาคม ๒๔๗๐ เรื่อง รายงานการสร้างพระไตรปิฎก โดย พระเจ้าบรมวงศ์เธอ พระองค์เจ้ากิตติยากรวรลักษณกรมพระจันทบุรินฤนาถ (ภาพที่ ๕)

เล่ม ๔๔ หน้า ๓๙๓๙ ราชกิจจานุเบกษา วันที่ ๔ มีนาคม ๒๔๗๐

ถ้าได้จัดตั้งทุนพระไตรปิฎกโดยประการที่กราบบังคมทูล
พระกรุณานี้ ประเทศสยามจักเป็นคลังพระธรรมของโลก
รักษาไว้ซึ่งพระพุทธวจนะสืบกาลหาที่สุดมิได้

ตามที่กราบบังคมทูลพระกรุณามานี้ ถ้าชอบด้วยกระแส
พระราชดำริ ข้าพระพุทธเจ้าขอพระราชทานพระบรมราช
อนุญาต นำรายงานนี้พิมพ์ประกาศในหนังสือราชกิจจานุเบกษา
ควรมิควรสุดแล้วแต่จะทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ

ข้าพระพุทธเจ้า กิตติยากร ขอเดชะ

ภาพที่ ๕

ที่มา:

ราชกิจจานุเบกษา เล่มที่ ๔๔ หน้า ๓๙๓๙ วันที่ ๔ มีนาคม ๒๔๗๐
เรื่อง รายงานการสร้างพระไตรปิฎก

- **ลำดับการสืบทอดพุทธวจน**

พุทธกาล

รัชกาลที่ ๑

รัชกาลที่ ๔

รัชกาลที่ ๕

รัชกาลที่ ๗

รัชกาลที่ ๙

๖) หลักฐานสมัย รัชกาลที่ ๙

พุทธวจน มีปรากฏในราชกิจจานุเบกษา ฉบับพิเศษ
วันที่ ๑๓ พฤศจิกายน ๒๕๒๘ เรื่อง ประกาศสั่งคายนา
พระธรรมวินัยตรวจชำระพระไตรปิฎก (ภาพที่ ๗)

ฉบับพิเศษ หน้า ๑๖

เล่ม ๑๐๒ ตอนที่ ๑๖๓ ราชกิจจานุเบกษา ๑๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๘

โดยนัยที่สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ได้ถวายพระพรมานี้ จึงทรงพระราชดำริว่า พระพุทธรูปอันเรียกว่า พระไตรปิฎกย่อมเป็นหนังสือที่ประมวลพระธรรมวินัยของสมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ซึ่งยังบริบูรณ์และตั้งมั่นอยู่ตราบดี ก็ย่อมเป็นหลักของพุทธบริษัทที่จะปฏิบัติให้เป็นสัมมาปฏิบัติ ถึงความ

ฉบับพิเศษ หน้า ๑๖
เล่ม ๑๑๒ ตอนที่ ๑๖๑ ราชกิจจานุเบกษา ๑๓ พฤศจิกายน ๒๕๓๑

การให้สัตยาบันโดยรัฐภาคีตามสนธิสัญญาว่าด้วยการไม่ละเมิดดินแดน
 ภูมิภาคที่ ๕ ประกอบด้วยจังหวัดน่าน พะเยา แม่ฮ่องสอน ลำปาง พะเยา และ
 ภูมิภาคที่ ๖ ไม่ได้มีจังหวัดแม่ฮ่องสอนและจังหวัดเชียงใหม่ แต่มี
 สาขามณฑล ๒ แห่งประกอบด้วยจังหวัดน่านและจังหวัดพิจิตรและจังหวัด
 อีกรวม พะเยาและแม่ฮ่องสอนและจังหวัดน่าน พะเยา และ
 จังหวัดพิจิตรและจังหวัดน่านและจังหวัดพิจิตรและจังหวัดพิจิตร พะเยา และ
 ๖ จังหวัดพิจิตรและจังหวัดพิจิตรและจังหวัดพิจิตรและจังหวัดพิจิตร พะเยา และ
 ๖ จังหวัดพิจิตรและจังหวัดพิจิตรและจังหวัดพิจิตรและจังหวัดพิจิตร พะเยา และ
 ๖ จังหวัดพิจิตรและจังหวัดพิจิตรและจังหวัดพิจิตรและจังหวัดพิจิตร พะเยา และ

พระโศภิตญาณามะบุตรโศภิตกษัตริย์แห่งลัทธิ ปราชญ์ว่ากันว่า
ตัวหนังสือตัวนี้ประหนึ่งเป็นอัญมณี และทรงวิเศษยิ่งกว่าโลกใบนี้
แต่มีมากจนกว่าทองคำมีค่าเป็นร้อยเท่า เป็นที่แสวงหาโดยนักวิชาการ
แทบทุกแขนงทั้งในและนอกประเทศเลยทีเดียว และศาสตราจารย์เจ้า
วิมลรัตน์แห่งมหาวิทยาลัย การศึกษาเพื่อชีวิตธรรม และศาสตราจารย์
นาคโณบลแห่งรัฐสภายุคเก่าแห่งนั้นซึ่งๆ ท่าน โศภิตญาณะบุตร
พระโศภิตญาณะโณบลราชันย์คนจากวังมาลงของพระบาทสมเด็จพระเจ้า
อยู่หัว และศาสตราจารย์

[illegible]

ภาพที่ ๖

ที่มา:

ราชกิจจานุเบกษา ฉบับพิเศษ หน้า ๑๖ เล่มที่ ๑๐๒ ตอนที่ ๑๖๗ วันที่ ๑๓ พฤศจิกายน ๒๕๒๘
เรื่อง ประกาศตั้งคายนามพระธรรมวินัยตรวจชำระพระไตรปิฎก

ภิกษุทั้งหลาย ! ภิกษุเหล่าใดยังเป็นเสขะ
ยังไม่ถึงธรรมที่ต้องประสงค์แห่งใจ
ปรารถนาอยู่ซึ่งโยคเขมธรรมอันไม่มีอะไรยิ่งกว่า
ภิกษุเหล่านั้น เมื่อเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว
ซึ่งอานาปานสติสมาธิ
ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย.

ส่วนภิกษุทั้งหลายเหล่าใด เป็นอรหัตต์ สิ้นอาสวะแล้ว
มีพรหมจรรย์อยู่จบแล้ว เป็นผู้หลุดพ้นแล้ว เพราะรู้โดยชอบ
ภิกษุทั้งหลายเหล่านั้น เมื่อเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว
ซึ่งอานาปานสติสมาธิ
ย่อมเป็นสุขวิหารในปัจจุบันด้วย
เพื่อความสมบูรณ์แห่งสติสัมปชัญญะด้วย... .

ภิกษุทั้งหลาย!
อานาปานสติสมาธินี้แล
เป็นธรรมอันเอก
ซึ่งเมื่อบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว
ย่อมทำสติปัฏฐานทั้ง ๔ ให้บริบูรณ์

สติปัฏฐานทั้ง ๔
อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว
ย่อมทำโพชฌงค์ทั้ง ๗ ให้บริบูรณ์

โพชฌงค์ทั้ง ๗
อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว
ย่อมทำวิชชาและวิมุตติ ให้บริบูรณ์ได้.

อานาปานสติ | กายคตาสติ

ภิกษุทั้งหลาย! เราย่อมกล่าวลมหายใจเข้าและลมหายใจออก
ว่าเป็นกายอันหนึ่งๆ ในบรรดากายทั้งหลาย...

ภิกษุนั้นย่อมชื่อว่า เป็นผู้ตามเห็นกายในกายอยู่เป็นประจำ.
ภิกษุทั้งหลาย! ขนเหล่าใดไม่บริโศกกายคตาสติ
ขนเหล่านั้นชื่อว่า ย่อมไม่บริโศกอมตะ.

ภิกษุทั้งหลาย! ขนเหล่าใดบริโศกกายคตาสติ
ขนเหล่านั้นชื่อว่าย่อมบริโศกอมตะ.

ภิกษุทั้งหลาย! กายคตาสติอันขนเหล่าใดไม่ส้องเสพแล้ว
อมตะชื่อว่า อันขนเหล่านั้นไม่ส้องเสพแล้ว.

ภิกษุทั้งหลาย! กายคตาสติอันขนเหล่าใดส้องเสพแล้ว
อมตะชื่อว่า อันขนเหล่านั้นส้องเสพแล้ว.

ภิกษุทั้งหลาย! ขนเหล่าใดประมาทกายคตาสติ
ขนเหล่านั้นชื่อว่า ประมาทอมตะ.

ภิกษุทั้งหลาย! ขนเหล่าใดไม่ประมาทกายคตาสติ
ขนเหล่านั้นชื่อว่า ไม่ประมาทอมตะ ...

-บาลี อุป. ม. ๑๔/๑๙๕/๒๘๙. , -บาลี เอก. อ. ๒๐/๕๙/๒๓๕-๒๓๙.



วัดนาป่าพง



พุทธทาสภวน



ข้อมูลธรรมะนี้ จัดทำเพื่อประโยชน์ทางการศึกษาสู่สาธารณชนเป็นธรรมทาน ลิขสิทธิ์ในต้นฉบับนี้ได้รับการสงวนไว้
ในการจะจัดทำหรือเผยแพร่ โปรดใช้ความละเอียดรอบคอบ เพื่อรักษาความถูกต้องของข้อมูล ให้ขออนุญาต
เป็นลายลักษณ์อักษรและปรึกษาด้านข้อมูล ในการจัดทำเพื่อความสะดวกและประหยัด ติดต่อได้ที่

พุทธวณภิกษุคฤหัสถ์มูลนิธิ โทร. 09 2526 1236

ตัวแทนคณะศิษย์ คุณสหัทธญา คุ่มชนะ โทร. 09 2526 1236

มูลนิธิพุทธโมฆะ โทร. 08 2222 5790 - 94

ติดตามการเผยแพร่ธรรมคำสอนตามหลักพุทธวจน โดยพระอาจารย์คฤหัสถ์ โสติดิโธ ได้ที่

Facebook : Buddhawajana Real | YouTube : Buddhawajana Real

Instagram : Buddhawajana Real

www.watnapp.com | media.watnapahpong.org | www.buddhakos.org

คลื่น ส.ว.พ. FM 91.0 MHz ทุกวันพระ ช่วงบ่าย

พุทธวณเรียล
Buddhawajana Real



e-Donation วัดนาป่าพง

ร่วมสนับสนุนการเผยแผ่พุทธวจนได้ที่ ธนาคาร : ไทยพาณิชย์
ชื่อบัญชี : วัดนาป่าพง เลขที่บัญชี : 318-2-46175-6

แจ้งเจตนาจากเพื่อนำกราบเรียนพระอาจารย์คฤหัสถ์ได้ที่
พี่ตา ตัวแทนคณะศิษย์ 092-526-1236