พุทธวจน

หมวดธรรม

เปิดธรรมที่ถูกปิด

อานาปานสติ

ภิกษุทั้งหลาย ! อานาปานสติสมาธินี้แล
อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นของรางัง
เป็นของวิเศษ มีผลมีอานิสงส์ใหญ่ ย่อมเป็นของสงบ
เป็นสุขวิหารและย่อมยังอกุศลธรรม
อันเป็นบาป อันเกิดขึ้นแล้ว และเกิดขึ้นแล้ว
ให้อันตรธานไป ให้รำงับไป โดยควรแก่ฐานะ.
ภิกษุทั้งหลาย ! เปรียบเหมือน
ฝนธุลีพึงขึ้นแห่งเดือนสุดท้ายของฤดูร้อน
ที่ผิดฤดูกาลนั้น ฝนธุลีพึงขึ้นแล้วด้วย
ย่อมทำฝุ่นธุลีเหล่านั้นให้อันตรธานไป
ให้รำงับไปได้โดยควรแก่ฐานะ
ข้อนี้ฉันใด
ภิกษุทั้งหลาย ! อานาปานสติสมาธิ อันบุคคลเจริญแล้ว
ทำให้มากแล้วก็เป็นของรางัง เป็นของประณีต
เป็นของเย็นเป็นสุขวิหารและย่อมยังอกุศลธรรมอันเป็นบาป
ที่เกิดขึ้นแล้วและเกิดขึ้นแล้ว
ให้อันตรธานไป ให้รำงับไปได้ โดยควรแก่ฐานะได้ ฉันนั้น.
ภิกษุทั้งหลาย ! ก็อานาปานสติสมาธิ
อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว
อย่างไร ? ให้รำงับไปได้ โดยควรแก่ฐานะได้.
ที่เป็นของรางัง เป็นของประณีต
เป็นของเยี่ยม เป็นสุขวิหาร
และย่อมยังอกุศลธรรมอันเป็นบาปที่เกิดขึ้นแล้ว และเกิดขึ้นแล้ว
ให้อันตรธานไป ให้รำงับไปได้ โดยควรแก่ฐานะได้ ฉันนั้น.
ภิกษุทั้งหลาย ! ภิกษุในกรณีนี้ ไปแล้วสู่ป่าก็ตาม
ไปแล้วสู่โคนไม้ก็ตาม ไปแล้วสู่เรือนว่างก็ตาม
นั่งคู้ขาเข้ามาโดยรอบแล้ว
ดำรงสติมั่น
ดำรงกายตรงๆ มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก...
ภิกษุนั้น
- บาลี. มหา. วิ. ๑ / ๑๓๑ / ๑๗๘.

ภิกษุทั้งหลาย! ถ้าภิกษุ

เจริญอานาปานสติ

แม้ชั่วกาลเพียงลัดนิ้วมือ

ภิกษุนี้เรากล่าวว่า อยู่ไม่เหินห่างจากฌาน

ทำตามคำสอนของพระศาสดา ปฏิบัติตามโอวาท

ไม่ฉันบิณฑบาต ของชาวแว่นแคว้นเปล่า

ก็จะป่วยการกล่าวไปไย

ถึงผู้กระทำให้มาก ซึ่งอานาปานสตินั้นเล่า.

–บาลี เอก. อํ. ๒๐/๕๔/๒๒๔.

พุทธวจน

อานาปานสติ

โดย ตถาคต

ภิกษุทั้งหลาย ! เมื่ออานาปานสติ อันบุคคลเจริญทำให้มากแล้ว...
ผลอานิสงส์อย่างใดอย่างหนึ่ง ในบรรดาผล ๒ ประการ เป็นสิ่งที่หวังได้
คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือว่าถ้ายังมีอุปาทิเหลืออยู่ ก็จักเป็น อนาคามี.

–บาลี มหาวาร. สํ. ๑๙/๓๙๗/๑๓๑๓.

เหมาะสำหรับ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา ผู้ศรัทธาในตถาคต

พุทธวจน-หมวดธรรม

เปิดธรรมที่ถูกปิด

ฉบับ

๖

อานาปานสติ

พุทธวจนสถาบัน

ร่วมกันมุ่งมั่นศึกษา ปฏิบัติ เผยแผ่คำของตถาคต

พุทธวจน

ฉบับ ๖ **อานาปานสติ**

ข้อมูลธรรมะนี้ จัดทำเพื่อประโยชน์ทางการศึกษาสู่สาธารณชน
เป็นธรรมทาน

ลิขสิทธิ์ในต้นฉบับนี้ได้รับการสงวนไว้
ในการจะจัดทำหรือเผยแผ่ โปรดใช้ความละเอียดรอบคอบ
เพื่อรักษาความถูกต้องของข้อมูล ให้ขออนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษร
และปรึกษาด้านข้อมูลในการจัดทำเพื่อความสะดวกและประหยัด

ติดต่อได้ที่

มูลนิธิพุทธโฆษณ์	โทรศัพท์	๐๘ ๒๒๒๒ ๕๗๙๐-๙๔
มูลนิธิพุทธวจน	โทรศัพท์	๐๘ ๑๔๕๗ ๒๓๕๒
คุณศรชา	โทรศัพท์	๐๘ ๑๕๑๓ ๑๖๑๑
คุณอารีวรรณ	โทรศัพท์	๐๘ ๕๐๕๘ ๖๘๘๘

ปีที่พิมพ์ ๒๕๖๓

ศิลปกรรม ปริญญา ปฐวินทรานนท์, วิชชุ เสริมสวัสดิ์ศรี,
ณรงค์เดช เจริญปาละ

จัดทำโดย มูลนิธิพุทธโฆษณ์
(เว็บไซต์ www.buddhakos.org)

มูลนิธิพุทธโฆษณ์ 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 มูลนิธิพุทธโฆษณ์ประสงค์จะขออนุญาตรวบรวมและใช้เนื้อหารวมทั้งสำนวนการแปลพุทธวจนในหนังสือ ชุดจากพระโอษฐ์ ทั้ง ๓ เล่ม ซึ่งแปลและร้อยกรองโดยท่านพุทธทาสภิกขุในนามกองตำราคณะธรรมทาน คือ

๑. ขุมทรัพย์จากพระโอษฐ์ ๒. อริยสัจจากพระโอษฐ์ ภาคต้น

๓. อริยสัจจากพระโอษฐ์ ภาคปลาย

ซึ่งมูลนิธิพุทธโฆษณ์ได้นำมาจำแนกจัดกลุ่มหมวดธรรมเป็นหนังสือชื่อ "พุทธวจน อานาปานสติ" เพื่อประโยชน์แก่พุทธบริษัท โดยจัดพิมพ์เผยแผ่เป็นธรรมทาน

อนึ่ง มูลนิธิพุทธโฆษณ์จักขอมอบหนังสือที่ขอจัดพิมพ์นี้แก่ธรรมทานมูลนิธิจำนวน ๑๐๐ เล่ม

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถืออย่างสูง

(นายทวีศักดิ์ หิรัญรักษ์)
ประธานมูลนิธิพุทธโฆษณ์

อนุญาตให้จัดทำและพิมพ์เผยแผ่
เป็นธรรมทานได้

(นายเมตตา พานิช)
กองตำราคณะธรรมทาน

มูลนิธิพุทธโฆษณ์

อักษรย่อ

เพื่อความสะดวกแก่ผู้ที่ยังไม่เข้าใจเรื่องอักษรย่อ ที่ใช้หมายแทนชื่อคัมภีร์ ซึ่งมีอยู่โดยมาก

มหาวิ. วิ.	มหาวิภังค์	วินัยปิฎก.
ภิกฺขุนี. วิ.	ภิกขุนีวิภังค์	วินัยปิฎก.
มหา. วิ.	มหาวรรค	วินัยปิฎก.
จุลฺล. วิ.	จุลวรรค	วินัยปิฎก.
ปริวาร. วิ.	ปริวารวรรค	วินัยปิฎก.
สี. ที.	สีลขันธวรรค	ทีฆนิกาย.
มหา. ที.	มหาวรรค	ทีฆนิกาย.
ปา. ที.	ปาฏิกวรรค	ทีฆนิกาย.
มู. ม.	มูลปัณณาสก์	มัชฌิมนิกาย.
ม. ม.	มัชฌิมปัณณาสก์	มัชฌิมนิกาย.
อุปริ. ม.	อุปริปัณณาสก์	มัชฌิมนิกาย.
สคาถ. สํ.	สคาถวรรค	สังยุตตนิกาย.
นิทาน. สํ.	นิทานวรรค	สังยุตตนิกาย.
ขนฺธ. สํ.	ขันธวารวรรค	สังยุตตนิกาย.
สฬา. สํ.	สฬายตนวรรค	สังยุตตนิกาย.
มหาวาร. สํ.	มหาวารวรรค	สังยุตตนิกาย.
เอก. อํ.	เอกนิบาต	อังคุตตรนิกาย.
ทุก. อํ.	ทุกนิบาต	อังคุตตรนิกาย.
ติก. อํ.	ติกนิบาต	อังคุตตรนิกาย.
จตุกฺก. อํ.	จตุกกนิบาต	อังคุตตรนิกาย.

ปญฺจก. อํ.	ปัญจกนิบาต	อังคุตตรนิกาย.
ฉกฺก. อํ.	ฉักกนิบาต	อังคุตตรนิกาย.
สตฺตก. อํ.	สัตตกนิบาต	อังคุตตรนิกาย
อฏฺฐก. อํ.	อัฏฐกนิบาต	อังคุตตรนิกาย.
นวก. อํ.	นวกนิบาต	อังคุตตรนิกาย.
ทสก. อํ.	ทสกนิบาต	อังคุตตรนิกาย.
เอกาทสก. อํ.	เอกาทสกนิบาต	อังคุตตรนิกาย.
ขุ. ขุ.	ขุททกปาฐะ	ขุททกนิกาย.
ธ. ขุ.	ธรรมบท	ขุททกนิกาย.
อุ. ขุ.	อุทาน	ขุททกนิกาย.
อิติวุ. ขุ.	อิติวุตตกะ	ขุททกนิกาย.
สุตฺต. 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.	มหานิทเทส	ขุททกนิกาย.
จูฬนิ. ขุ.	จูฬนิทเทส	ขุททกนิกาย.
ปฏิสมฺ. ขุ.	ปฏิสัมภิทามรรค	ขุททกนิกาย.
อปท. ขุ.	อปทาน	ขุททกนิกาย.
พุทฺธว. ขุ.	พุทธวงส์	ขุททกนิกาย.
จริยา. ขุ.	จริยาปิฎก	ขุททกนิกาย

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

คำอนุโมทนา

รัตนะอันประเสริฐที่เกิดขึ้นได้ยากในโลก และหารัตนะอื่นใดมาเปรียบไม่ได้ คือรัตนะ ๕ ประการ กล่าวคือ การบังเกิดของตถาคต ผู้อรหันตสัมมาสัมพุทธะ ๑ บุคคลผู้แสดงธรรม-วินัยที่ตถาคตประกาศแล้ว ๑ บุคคลผู้รู้แจ้งธรรมวินัยที่ตถาคตประกาศแล้ว อันผู้อื่นแสดงแล้ว ๑ บุคคลผู้รู้แจ้งธรรมวินัยที่ตถาคตประกาศแล้ว อันผู้อื่นแสดงแล้ว ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ๑ กตัญญูกตเวทีบุคคล ๑

ธรรมทั้งหลายอันพระตถาคตได้แสดงแล้ว บัญญัติแล้ว ล้วนเป็นไปเพื่อความสงบระงับ เพื่อความดับไม่เหลือซึ่ง ชาติ ชรา มรณะ เพื่อให้หมู่สัตว์ทั้งหลายได้เข้าถึงถิ่นอันเกษม

ขออนุโมทนากับคณะผู้จัดทำ หนังสือพุทธวจน ฉบับ "อานาปานสติ" ที่ได้สืบต่อกัลยาณวัตรไม่ให้ขาดสูญ ด้วยการเผยแผ่คำสอนที่มาจากพระโอษฐ์ขององค์พระศาสดา เป็นการสร้างเหตุแห่งความเจริญและความตั้งมั่นของพระสัทธรรม ด้วยเหตุในกุศลกรรมนี้ ขอให้ผู้มีส่วนร่วมในการจัดทำหนังสือทุกท่าน ตลอดจนผู้อ่านที่นำคำสอนไปประพฤติปฏิบัติ ได้มีโอกาสบรรลุธรรม และเข้าถึงนครแห่งความไม่ตายในชาติปัจจุบันนี้เทอญ

ขอให้เจริญในธรรม

ภิกขุคึกฤทธิ์ โสตฺถิผโล

คำนำ

หากมีการจัดอันดับหนังสือที่มีความสำคัญมากที่สุดในโลก ฐานะที่จะมีได้คือ หนังสือ อานาปานสติ โดยตถาคต นี้ คือหนึ่งในหนังสือที่มีความสำคัญอันดับแรกของโลก

พุทธวจน ที่เกี่ยวข้องกับอานาปานสติภาวนาทั้งหมด เมื่อพิจารณา ประกอบด้วยหลักปฏิจจสมุปบาทของจิตโดยละเอียดแล้ว จะพบข้อสังเกตอันน่าอัศจรรย์ว่า อานาปานสติ คือการลดอัตราความถี่ในการเกิดของจิต ซึ่งเป็นการสร้างภาวะที่พร้อมที่สุดสำหรับการบรรลุธรรม

พระพุทธองค์ทรงเผยว่า อานาปานสติ นี้ แท้จริงแล้วก็คือเครื่องมือในการทำสติปัฏฐานทั้งสี่ ให้ถึงพร้อมบริบูรณ์ ซึ่งเป็นเหตุส่งต่อให้โพชฌงค์ทั้งเจ็ดเจริญเต็มรอบ และนำไปสู่วิชชา และวิมุตติในที่สุด โดยทั้งหมดนี้เกิดขึ้นได้ แม้ในลมหายใจเดียว ภายใต้เงื่อนไขที่ว่า จะต้องเป็นการปฏิบัติที่ตรงวิธี ในแบบที่ระบุโดยมัคควิทู (ผู้รู้แจ้งมรรค) คือ จากการบอกสอนด้วยคำพูดของพระพุทธเจ้าเองโดยตรงเท่านั้น

สำหรับมนุษย์ทุกคนที่อยู่ในข่ายที่สามารถบรรลุธรรมได้ นี่คือ หนังสือที่จำเป็นต้องมีไว้ศึกษา เพราะเนื้อหาทั้งหมด ได้บรรจุรายละเอียดในมิติต่างๆ ของอานาปานสติเฉพาะที่เป็นพุทธวจนล้วนๆ คือตัวสุตตันตะที่เป็นตถาคตภาษิตไว้อย่างครบถ้วนสมบูรณ์ทุกแง่มุม

เรียกได้ว่าเป็นคู่มือพ้นทุกข์ด้วยมรรควิธีอานาปานสติฉบับแรกของโลก ที่เจาะจงในรายละเอียดของการปฏิบัติโดยไม่เจือปนด้วยสาวกภาษิต (ซึ่งโดยมากมักจะตัดทอนต้นฉบับพุทธวจนเดิม หรือไม่ก็เพียงอ้างถึงในลักษณะสักแต่ว่า แล้วบัญญัติรายละเอียดต่างๆ เพิ่มเติมขึ้นใหม่เองอย่างวิจิตรพิสดาร นอกแนว นำไปสู่ความเข้าใจที่ผิดเพี้ยนหรือไม่ก็บิดเบือนคลาดเคลื่อน พลัดออกนอกทางในที่สุด)

การเกิดขึ้นของอานาปานสติฉบับพุทธวจนนี้ ไม่ใช่ของง่ายที่จะมีขึ้นได้เลย เพราะในเมื่อการเกิดขึ้นของตถาคตในสังสารวัฏ เป็นของที่มีได้ยาก การรวบรวมนำมรรควิธี ที่ตถาคตทรงใช้เป็นวิหารธรรมเครื่องอยู่ มารวมไว้เป็นหนังสือคู่มือชาวพุทธในเล่มเดียว จึงไม่ใช่ของง่ายที่จะมีขึ้นได้

การที่หนังสือเล่มนี้จะเป็นที่แพร่หลายในสังคมพุทธวงกว้างหาก็ไม่ใช่ของง่ายเช่นกัน ทั้งนี้ ไม่ใช่เพราะเหตุว่าพุทธวจนเป็นสิ่งที่หาได้ยาก อ่านยาก หรือทำความเข้าใจได้ยาก และ ไม่ใช่เพราะเหตุคือ เงื่อนไขในด้านบุคลากร ในด้านการจัดพิมพ์ หรือ ปัญหาเรื่องเงินทุน แต่เพราะด้วยเหตุว่าพระตถาคตทรงใช้อานาปานสติเป็นวิหารธรรมเครื่องอยู่และทรงพร่ำสอนไว้ กำชับกับภิกษุ และกับบุคคลทั่วไปไว้บอกรายละเอียดไว้ แจกแจงอานิสงส์ไว้ มากที่สุดในสัดส่วนที่มากกว่ามาก เมื่อเทียบกับมรรควิธีอื่น ๆ

ในหมู่นักปฏิบัติ อานาปานสติ จึงถูกนำมาเผยแพร่ถูกนำมาบอกสอนกันมาก ซึ่งเมื่อเป็นเช่นนั้น การปนเปื้อนด้วยคำของสาวก ในลักษณะตัดต่อเติมแต่งก็ดี หรือเขียนทับก็ดี จึงเกิดขึ้นมาก.....ไปจนถึงจุดที่เราแทบจะไม่พบเจอสำนักปฏิบัติที่ใช้อานาปานสติ ในรูปแบบเดียวกับที่พระพุทธองค์ทรงใช้ในครั้งพุทธกาลได้อีกแล้ว

เมื่อเป็นเช่นนี้ ในขั้นตอนการเรียนรู้ จึงหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่จะต้องผ่านกระบวนการนำออก ซึ่งความเข้าใจผิดต่าง ๆ รวมถึง ความเคยชินเดิม ๆ ที่มีมาอยู่แล้วก่อนเป็นขั้นแรก

ดังนั้น หากมรรควิธีที่ถูกต้อง ในแบบที่ตรงอรรถตรงพยัญชนะ ถูกนำมาเผยแพร่ออกไป ได้มากและเร็วเท่าไหร่ ขั้นตอน หรือ กระบวนการศึกษา ตลอดจนผลที่ได้รับก็จะเป็นไปในลักษณะลัดสั้น ตรงทางสู่มรรคผลตามไปด้วย

เพราะสำหรับผู้ที่เริ่มศึกษาจริง ๆ ก็จะได้เรียนรู้ข้อมูลที่ถูกต้องไปเลยแต่ทีแรก และสำหรับผู้ที่เข้าใจผิดไปก่อนแล้ว 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 ๑๑
โพชฌงค์ ๗ วิชชา และวิมุตติบริบูรณ์

อานาปานสติบริบูรณ์ ย่อมทำสติปัฏฐานให้บริบูรณ์ ๑๒

สติปัฏฐานบริบูรณ์ ย่อมทำโพชฌงค์ให้บริบูรณ์ ๑๘

โพชฌงค์บริบูรณ์ ย่อมทำวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ ๒๒

๔. เจริญอานาปานสติ เป็นเหตุให้ สติปัฏฐาน ๔ ๒๕
โพชฌงค์ ๗ วิชชา และวิมุตติบริบูรณ์ (อีกสูตรหนึ่ง)

สติปัฏฐานบริบูรณ์ เพราะอานาปานสติบริบูรณ์ ๓๐

โพชฌงค์บริบูรณ์ เพราะสติปัฏฐานบริบูรณ์ ๓๗

วิชชาและวิมุตติบริบูรณ์ เพราะโพชฌงค์บริบูรณ์ ๔๓

๕. การเจริญอานาปานสติ (ตามนัยแห่งมหาสติปัฏฐานสูตร) ๔๕

๖. เมื่อเจริญอานาปานสติ ก็ชื่อว่าเจริญกายคตาสติ ๔๗

๗. อานาปานสติ เป็นเหตุให้ถึงซึ่งนิพพาน ๔๙

๘. อานาปานสติสมาธิ เป็นเหตุให้ละสังโยชน์ได้ ๕๐

๙. อานาปานสติสมาธิ สามารถกำจัดเสียได้ซึ่งอนุสัย ๕๒

๑๐. อานาปานสติสมาธิ เป็นเหตุให้รอบรู้ซึ่งทางไกล (อวิชชา) ๕๔

๑๑. อานาปานสติสมาธิ เป็นเหตุให้สิ้นอาสวะ ๕๖

๑๒. แบบการเจริญอานาปานสติที่มีผลมาก (แบบที่หนึ่ง) ๕๘

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

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

ธรรมะแวดล้อม **๑๒๓**

๒๗. ธรรมเป็นอุปการะเฉพาะแก่อานาปานสติภาวนา ๑๒๔
(นัยที่หนึ่ง) *๑๒๔*
(นัยที่สอง) *๑๒๖*
(นัยที่สาม) *๑๒๘*
๒๘. นิวรณ์เป็นเครื่องทำกระแสจิตไม่ให้รวมกำลัง ๑๓๐
๒๙. นิวรณ์–ข้าศึกแห่งสมาธิ ๑๓๓
๓๐. ข้อควรระวัง ในการเจริญสติปัฏฐานสี่ ๑๓๕
๓๑. เหตุปัจจัยที่พระศาสนาจะตั้งอยู่นาน ภายหลังพุทธปรินิพพาน ๑๓๙
๓๒. อานิสงส์แห่งกายคตาสติ ๑๔๑

หมายเหตุผู้รวบรวม

เนื้อหาของหนังสือเล่มนี้ บางส่วนได้ปรับสำนวนต่างจากฉบับหลวง โดยเทียบเคียงจากทุกสำนัก (ฉบับสยามรัฐ ฉบับหลวง ฉบับมหามงกุฏฯ ฉบับมหาจุฬาฯ ฉบับเฉลิมพระเกียรติ ฉบับสมาคมบาลีปกรณ์แห่งประเทศอังกฤษ) เพื่อให้สอดรับกับบาลีและความเชื่อมโยงของพุทธวจนให้มากที่สุด

พระสูตรที่นำมาลง ๒๖ พระสูตร

พระสูตรที่เนื้อหาเหมือนกัน (ไม่ได้นำมาลง) ๓ พระสูตร

พระสูตรเดียวกัน แต่อยู่คนละคัมภีร์ ๓ พระสูตร

รวมพระสูตรทั้งหมด ๓๒ พระสูตร

ธรรมะแวดล้อมที่เกี่ยวข้อง ๖ พระสูตร

อานิสงส์สูงสุดแห่งอานาปานสติ ๒ ประการ

๐๑

–บาลี มหาวาร. สํ. ๑๙/๓๙๖–๓๙๗/๑๓๑๑–๑๓๑๓.

ภิกษุทั้งหลาย ! **อานาปานสติอันบุคคลเจริญกระทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่** ก็อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้วอย่างไร กระทำให้มากแล้วอย่างไร จึงมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่ ?

ภิกษุทั้งหลาย ! ในกรณีนี้ ภิกษุไปแล้วสู่ป่า หรือโคนไม้ หรือเรือนว่างก็ตาม นั่งคู้ขาเข้ามาโดยรอบ ตั้งกายตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า เธอนั้น มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้**พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง** (สพฺพกายปฏิสํเวที) หายใจเข้า” ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง หายใจออก”

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้**ทำกายสังขารให้รำงับ** (ปสฺสมฺภยํ กายสงฺขารํ) หายใจเข้า” ว่า “เราเป็นผู้ทำกายสังขารให้รำงับ หายใจออก”

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้**รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปีติ** (ปีติปฏิสํเวที) หายใจเข้า” ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปีติ หายใจออก”

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้**รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข** (สุขปฏิสํเวที) หายใจเข้า” ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข หายใจออก”

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้**รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร** (จิตฺตสงฺขารปฏิสํเวที) หายใจเข้า” ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร หายใจออก”

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้**ทำจิตตสังขารให้รำงับ** (ปสฺสมฺภยํ จิตฺตสงฺขารํ) หายใจเข้า” ว่า “เราเป็นผู้ทำจิตตสังขารให้รำงับ หายใจออก”

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้**รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต** (จิตฺตปฏิสํเวที) หายใจเข้า” ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต หายใจออก”

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า "เราเป็นผู้**ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่ง** (อภิปฺปโมทยํ จิตฺตํ) หายใจเข้า" ว่า "เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่ง หายใจออก"

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า "เราเป็นผู้**ทำจิตให้ตั้งมั่น** (สมาทหํ จิตฺตํ) หายใจเข้า" ว่า "เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่น หายใจออก"

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า "เราเป็นผู้**ทำจิตให้ปล่อยอยู่** (วิโมจยํ จิตฺตํ) หายใจเข้า" ว่า "เราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยอยู่ หายใจออก"

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า "เราเป็นผู้**เห็นซึ่งความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ** (อนิจฺจานุปสฺสี) หายใจเข้า" ว่า "เราเป็นผู้เห็นซึ่งความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ หายใจออก"

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า "เราเป็น**ผู้เห็นซึ่งความจางคลายอยู่เป็นประจำ** (วิราคานุปสฺสี) หายใจเข้า" ว่า "เราเป็นผู้เห็นซึ่งความจางคลายอยู่เป็นประจำ หายใจออก"

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า "เราเป็นผู้**เห็นซึ่งความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ** (นิโรธานุปสฺสี) หายใจเข้า" ว่า "เราเป็นผู้เห็นซึ่งความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ หายใจออก"

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้**เห็นซึ่งความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ** (ปฏินิสฺสคฺคานุปสฺสี) หายใจเข้า” ว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ หายใจออก”

ภิกษุทั้งหลาย! **อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว อย่างนี้แล ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่.**

ภิกษุทั้งหลาย! เมื่ออานาปานสติ อันบุคคลเจริญทำให้มากแล้วอยู่อย่างนี้ ผลอานิสงส์อย่างใดอย่างหนึ่งในบรรดา**ผล ๒ ประการ** เป็นสิ่งที่หวังได้

คือ **อรหัตตผลในปัจจุบัน**

หรือว่าถ้ายังมีอุปาทิเหลืออยู่ ก็จักเป็น **อนาคามี.**

อานิสงส์แห่งอานาปานสติ ๗ ประการ

๐๒

-บาลี มหาวาร. สํ. ๑๙/๓๙๗/๑๓๑๔-๑๓๑๖.

ภิกษุทั้งหลาย ! อานาปานสติ อันบุคคลเจริญกระทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่ ก็อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้วอย่างไร กระทำให้มากแล้วอย่างไร จึงมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่ ?

ภิกษุทั้งหลาย ! ในกรณีนี้ ภิกษุไปแล้วสู่ป่า หรือโคนไม้ หรือเรือนว่างก็ตาม นั่งคู้ขาเข้ามาโดยรอบ ตั้งกายตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า เธอนั้น มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า "เราเป็น**ผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง** หายใจเข้า" ว่า "เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง หายใจออก"

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้**ทำกายสังขารให้รำงับ** หายใจเข้า” ว่า “เราเป็นผู้ทำกายสังขารให้รำงับ หายใจออก”

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้**รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปีติ** หายใจเข้า” ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปีติ หายใจออก”

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้**รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข** หายใจเข้า” ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข หายใจออก”

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้**รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร** หายใจเข้า” ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร หายใจออก”

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้**ทำจิตตสังขารให้รำงับ** หายใจเข้า” ว่า “เราเป็นผู้ทำจิตตสังขารให้รำงับ หายใจออก”

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้**รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต** หายใจเข้า” ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต หายใจออก”

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้**ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่ง** หายใจเข้า” ว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่ง หายใจออก”

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้**ทำจิตให้ตั้งมั่น** หายใจเข้า” ว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่น หายใจออก”

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้**ทำจิตให้ปล่อยอยู่** หายใจเข้า” ว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยอยู่ หายใจออก”

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้**เห็นซึ่งความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ** หายใจเข้า” ว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ หายใจออก”

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้**เห็นซึ่งความจางคลายอยู่เป็นประจำ** หายใจเข้า” ว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความจางคลายอยู่เป็นประจำ หายใจออก”

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้**เห็นซึ่งความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ** หายใจเข้า” ว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ หายใจออก”

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้**เห็นซึ่งความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ** หายใจเข้า” ว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ หายใจออก”

ภิกษุทั้งหลาย ! **อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว อย่างนี้แล ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่.**

ภิกษุทั้งหลาย ! เมื่ออานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว อยู่อย่างนี้ ผลอานิสงส์ ๗ ประการ ย่อมเป็นสิ่งที่หวังได้.

ผลอานิสงส์ ๗ ประการ เป็นอย่างไรเล่า ?

ผลอานิสงส์ ๗ ประการ คือ

๑. การบรรลุ**อรหัตตผลทันที**ในปัจจุบันนี้

๒. ถ้าไม่เช่นนั้น ย่อมบรรลุ**อรหัตตผลในกาลแห่งมรณะ**

๓. ถ้าไม่เช่นนั้น เพราะสิ้นโอรัมภาคิยสัญโญชน์ ๕ ย่อมเป็น**อันตราปรินิพพายี**

๔. ถ้าไม่เช่นนั้น เพราะสิ้นโอรัมภาคิยสัญโญชน์ ๕ ย่อมเป็น**อุปหัจจปรินิพพายี**

๕. ถ้าไม่เช่นนั้น เพราะสิ้นโอรัมภาคิยสัญโญชน์ ๕ ย่อมเป็น**อสังขารปรินิพพายี**

๖. ถ้าไม่เช่นนั้น เพราะสิ้นโอรัมภาคิยสัญโญชน์ ๕ ย่อมเป็น**สสังขารปรินิพพายี**

๗. ถ้าไม่เช่นนั้น เพราะสิ้นโอรัมภาคิยสัญโญชน์ ๕ ย่อมเป็น**อุทธังโสโตอกนิฏฐคามี**.

ภิกษุทั้งหลาย ! **อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว อย่างนี้แล ผลอานิสงส์ ๗ ประการเหล่านี้ ย่อมหวังได้ ดังนี้.**

เจริญอานาปานสติ เป็นเหตุให้สติปัฏฐาน ๔ โพชฌงค์ ๗ วิชชาและวิมุตติบริบูรณ์ ๐๓

-บาลี มหาวาร. สํ. ๑๙/๔๒๔/๑๔๐๒-๑๔๐๓.

ภิกษุทั้งหลาย! ธรรมอันเอกนั้นมีอยู่ ซึ่งเมื่อบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมทำธรรมทั้ง ๔ ให้บริบูรณ์ ครั้นธรรมทั้ง ๔ นั้น อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมทำธรรมทั้ง ๗ ให้บริบูรณ์ ครั้นธรรมทั้ง ๗ นั้น อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมทำธรรมทั้ง ๒ ให้บริบูรณ์ได้.

ภิกษุทั้งหลาย! **อานาปานสติสมาธินี้แล เป็นธรรมอันเอก ซึ่งเมื่อบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมทำสติปัฏฐานทั้ง ๔ ให้บริบูรณ์ สติปัฏฐานทั้ง ๔ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมทำโพชฌงค์ทั้ง ๗ ให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ทั้ง ๗ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมทำวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ได้.**

อานาปานสติบริบูรณ์
ย่อมทำสติปัฏฐานให้บริบูรณ์

ภิกษุทั้งหลาย ! ก็อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้วอย่างไรเล่า จึงทำสติปัฏฐานทั้ง ๔ ให้บริบูรณ์ได้ ?

ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยใด ภิกษุ

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า "เราเป็น**ผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง** หายใจเข้า" ว่า "เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง หายใจออก"

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า "เราเป็น**ผู้ทำกายสังขารให้รำงับ** หายใจเข้า" ว่า "เราเป็นผู้ทำกายสังขารให้รำงับ หายใจออก"

ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยนั้น ภิกษุนั้นชื่อว่า **เป็นผู้เห็นกายในกายอยู่เป็นประจำ** มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้.

ภิกษุทั้งหลาย ! เราย่อมกล่าว **ลมหายใจเข้าและลมหายใจออก ว่าเป็นกายอันหนึ่ง ๆ ในกายทั้งหลาย.**

ภิกษุทั้งหลาย ! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ภิกษุนั้นย่อมชื่อว่าเป็นผู้เห็นกายในกายอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้.

ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยใด ภิกษุ

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็น**ผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปีติ** หายใจเข้า” ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปีติ หายใจออก”

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็น**ผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข** หายใจเข้า” ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข หายใจออก”

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า "เราเป็นผู้**รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร** หายใจเข้า" ว่า "เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร หายใจออก"

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า "เราเป็นผู้**ทำจิตตสังขารให้รำงับ** หายใจเข้า" ว่า "เราเป็นผู้ทำจิตตสังขารให้รำงับ" หายใจออก"

ภิกษุทั้งหลาย! สมัยนั้น ภิกษุนั้นชื่อว่า **เป็นผู้เห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่เป็นประจำ** มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้.

ภิกษุทั้งหลาย! เราย่อมกล่าว**การทำในใจเป็นอย่างดีต่อลมหายใจเข้า และลมหายใจออก ว่าเป็นเวทนาอันหนึ่ง ๆ ในเวทนาทั้งหลาย.**

ภิกษุทั้งหลาย! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ภิกษุนั้นย่อมชื่อว่าเป็นผู้เห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้.

ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยใด ภิกษุ

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า "เราเป็นผู้**รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต** หายใจเข้า" ว่า "เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต หายใจออก"

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า "เราเป็นผู้**ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่ง** หายใจเข้า" ว่า "เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่ง หายใจออก"

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า "เราเป็นผู้**ทำจิตให้ตั้งมั่น** หายใจเข้า" ว่า "เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่น หายใจออก"

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า "เราเป็นผู้**ทำจิตให้ปล่อยอยู่** หายใจเข้า" ว่า "เราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยอยู่ หายใจออก"

ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยนั้น ภิกษุนั้นชื่อว่า เป็นผู้เห็นจิตในจิตอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้.

ภิกษุทั้งหลาย ! **เราไม่กล่าวอานาปานสติ ว่าเป็นสิ่งที่มีได้แก่บุคคลผู้มีสติอันลืมหลงแล้ว ไม่มีสัมปชัญญะ.**

ภิกษุทั้งหลาย ! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ภิกษุนั้นย่อมชื่อว่าเป็นผู้เห็นจิตในจิตอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้.

ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยใด ภิกษุ

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า "เราเป็นผู้**เห็นซึ่งความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ** หายใจเข้า" ว่า "เราเป็นผู้เห็นซึ่งความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ หายใจออก"

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า "เราเป็นผู้**เห็นซึ่งความจางคลายอยู่เป็นประจำ** หายใจเข้า" ว่า "เราเป็นผู้เห็นซึ่งความจางคลายอยู่เป็นประจำ หายใจออก"

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า "เราเป็นผู้**เห็นซึ่งความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ** หายใจเข้า" ว่า "เราเป็นผู้เห็นซึ่งความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ หายใจออก"

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า "เราเป็นผู้**เห็นซึ่งความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ** หายใจเข้า" ว่า "เราเป็นผู้เห็นซึ่งความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ หายใจออก"

ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยนั้น ภิกษุนั้นชื่อว่า **เป็นผู้เห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่เป็นประจำ** มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้.

ภิกษุทั้งหลาย ! ภิกษุนั้น **เป็นผู้เข้าไปเพ่งเฉพาะเป็นอย่างดีแล้ว เพราะเธอเห็นการละอภิชฌาและโทมนัสทั้งหลายของเธอนั้นด้วยปัญญา.**

ภิกษุทั้งหลาย ! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ภิกษุนั้นย่อมชื่อว่าเป็นผู้เห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้.

ภิกษุทั้งหลาย ! **อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้วทำให้มากแล้ว อย่างนี้แล ย่อมทำสติปัฏฐานทั้ง ๔ ให้บริบูรณ์ได้.**

สติปัฏฐานบริบูรณ์
ย่อมทำโพชฌงค์ให้บริบูรณ์

ภิกษุทั้งหลาย ! ก็สติปัฏฐานทั้ง ๔ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้วอย่างไรเล่า จึงทำโพชฌงค์ทั้ง ๗ ให้บริบูรณ์ได้ ?

ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยใด ภิกษุเป็นผู้**เห็นกายในกาย**อยู่เป็นประจำ **สมัยนั้นสติที่ภิกษุเข้าไปตั้งไว้แล้วก็เป็นธรรมชาติไม่ลืมหลง.**

ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยใด สติของภิกษุผู้เข้าไปตั้งไว้แล้ว เป็นธรรมชาติไม่ลืมหลง สมัยนั้น **สติสัมโพชฌงค์**ก็เป็นอันว่าภิกษุนั้นปรารภแล้ว สมัยนั้นภิกษุชื่อว่าย่อมเจริญสติสัมโพชฌงค์ สมัยนั้นสติสัมโพชฌงค์ของภิกษุชื่อว่าถึงความเต็มรอบแห่งการเจริญ **ภิกษุนั้น เมื่อเป็นผู้มีสติเช่นนั้นอยู่ ย่อมทำการเลือก ย่อมทำการเฟ้น ย่อมทำการใคร่ครวญซึ่งธรรมนั้นด้วยปัญญา.**

ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยใด ภิกษุเป็นผู้มีสติเช่นนั้นอยู่ ทำการเลือกเฟ้น ใคร่ครวญธรรมนั้นอยู่ด้วยปัญญา สมัยนั้น **ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์** ก็เป็นอันว่าภิกษุนั้นปรารภแล้ว สมัยนั้นภิกษุชื่อว่าย่อมเจริญธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ของภิกษุชื่อว่าถึงความเต็มรอบแห่งการเจริญ. **ภิกษุนั้น เมื่อเลือกเฟ้น ใคร่ครวญอยู่ซึ่งธรรมนั้นด้วยปัญญา ความเพียรอันไม่ย่อหย่อน ชื่อว่าเป็นธรรมอันภิกษุนั้นปรารภแล้ว.**

ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยใด ความเพียรไม่ย่อหย่อนอันภิกษุผู้เลือกเฟ้น ใคร่ครวญในธรรมนั้นด้วยปัญญา สมัยนั้น **วิริยสัมโพชฌงค์** ก็เป็นอันว่าภิกษุนั้นปรารภแล้ว สมัยนั้นภิกษุชื่อว่าย่อมเจริญวิริยสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น วิริยสัมโพชฌงค์ของภิกษุชื่อว่าถึงความเต็มรอบแห่งการเจริญ. **ภิกษุนั้น เมื่อมีความเพียรอันปรารภแล้ว ปีติอันเป็นนิรามิสก็เกิดขึ้น.**

ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยใด ปีติอันเป็นนิรามิสเกิดขึ้นแก่ภิกษุผู้มีความเพียรอันปรารภแล้ว สมัยนั้น **ปีติสัมโพชฌงค์** ก็เป็นอันว่าภิกษุนั้นปรารภแล้ว สมัยนั้น

ภิกษุชื่อว่าย่อมเจริญปีติสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น ปีติสัมโพชฌงค์ของภิกษุชื่อว่าถึงความเต็มรอบแห่งการเจริญ. **ภิกษุนั้นเมื่อมีใจประกอบด้วยปีติ แม้กายก็รำงับ แม้จิตก็รำงับ.**

ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยใด ทั้งกายและทั้งจิตของภิกษุผู้มีใจประกอบด้วยปีติ ย่อมรำงับ สมัยนั้น **ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์** ก็เป็นอันว่าภิกษุนั้นปรารภแล้ว สมัยนั้นภิกษุชื่อว่าย่อมเจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมัยนั้นปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ของภิกษุชื่อว่าถึงความเต็มรอบแห่งการเจริญ. **ภิกษุนั้น เมื่อมีกายอันรำงับแล้ว มีความสุขอยู่ จิตย่อมตั้งมั่น.**

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

ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยใด ภิกษุเป็นผู้เข้าไปเพ่งเฉพาะซึ่งจิตอันตั้งมั่นแล้วอย่างนั้น เป็นอย่างดี สมัยนั้น **อุเบกขาสัมโพชฌงค์** ก็เป็นอันว่าภิกษุนั้นปรารภแล้ว สมัยนั้นภิกษุชื่อว่าย่อมเจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์ สมัยนั้นอุเบกขาสัมโพชฌงค์ของภิกษุชื่อว่าถึงความเต็มรอบแห่งการเจริญ.

ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยใด ภิกษุเป็นผู้เห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่เป็นประจำ... เป็นผู้เห็นจิตในจิตอยู่เป็นประจำ... เป็นผู้เห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่เป็นประจำ สมัยนั้นสติที่ภิกษุเข้าไปตั้งไว้แล้วก็เป็นธรรมชาติไม่ลืมหลง.

ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยใด สติของภิกษุผู้เข้าไปตั้งไว้แล้ว เป็นธรรมชาติไม่ลืมหลง สมัยนั้น สติสัมโพชฌงค์ก็เป็นอันว่าภิกษุนั้นปรารภแล้ว สมัยนั้นภิกษุชื่อว่าย่อมเจริญสติสัมโพชฌงค์ สมัยนั้นสติสัมโพชฌงค์ของภิกษุชื่อว่าถึงความเต็มรอบแห่งการเจริญ

(ต่อไปนี้มีข้อความอย่างเดียวกันกับกรณีแห่ง การตามเห็นกายในกายทุกตัวอักษร)

โพชฌงค์บริบูรณ์
ย่อมทำวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์

ภิกษุทั้งหลาย ! โพชฌงค์ทั้ง ๗ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้วอย่างไรเล่า จึงจะทำวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ได้ ?

ภิกษุทั้งหลาย ! ภิกษุในกรณีนี้ ย่อมเจริญ **สติสัมโพชฌงค์** อันอาศัยวิเวก อันอาศัยวิราคะ (ความจางคลาย) อันอาศัยนิโรธ (ความดับ) อันน้อมไปเพื่อโวสสัคคะ (ความสละความปล่อย)

ย่อมเจริญ **ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์** อันอาศัยวิเวก อันอาศัยวิราคะ อันอาศัยนิโรธ อันน้อมไปเพื่อโวสสัคคะ

ย่อมเจริญ **วิริยสัมโพชฌงค์** อันอาศัยวิเวก อันอาศัยวิราคะ อันอาศัยนิโรธ อันน้อมไปเพื่อโวสสัคคะ

ย่อมเจริญ **ปีติสัมโพชฌงค์** อันอาศัยวิเวก

อันอาศัยวิราคะ อันอาศัยนิโรธ อันน้อมไปเพื่อโวสสัคคะ

ย่อมเจริญ **ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์** อันอาศัยวิเวก อันอาศัยวิราคะ อันอาศัยนิโรธ อันน้อมไปเพื่อโวสสัคคะ

ย่อมเจริญ **สมาธิสัมโพชฌงค์** อันอาศัยวิเวก อันอาศัยวิราคะ อันอาศัยนิโรธ อันน้อมไปเพื่อโวสสัคคะ

ย่อมเจริญ **อุเบกขาสัมโพชฌงค์** อันอาศัยวิเวก อันอาศัยวิราคะ อันอาศัยนิโรธ อันน้อมไปเพื่อโวสสัคคะ

ภิกษุทั้งหลาย ! โพชฌงค์ทั้ง ๗ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว อย่างนี้แล ย่อมทำวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ได้ ดังนี้.

(หมายเหตุผู้รวบรวม พระสูตรที่ทรงตรัสเหมือนกันกับพระสูตรข้างบนนี้ ยังมีอีกคือ ปฐมอานันทสูตร มหาวาร. สํ. ๑๙/๔๑๗-๔๒๓/๑๓๘๑ -๑๓๙๘. ทุติยอานันทสูตร มหาวาร. สํ. ๑๙/๔๒๓-๔๒๔/๑๓๙๙-๑๔๐๑. ทุติยภิกขุสูตร มหาวาร. สํ. ๑๙/๔๒๕/๑๔๐๔-๑๔๐๕.)

เจริญอานาปานสติ เป็นเหตุให้สติปัฏฐาน ๔ โพชฌงค์ ๗ วิชชาและวิมุตติบริบูรณ์ (อีกสูตรหนึ่ง)

๐๔

-บาลี อุปริ. ม. ๑๔/๑๙๐-๒๐๑/๒๘๒-๒๙๑.

ภิกษุทั้งหลาย ! เราเป็นผู้ตั้งมั่นแล้วในข้อปฏิบัตินี้. ภิกษุทั้งหลาย ! เราเป็นผู้มีจิตตั้งมั่นแล้วในข้อปฏิบัตินี้. ภิกษุทั้งหลาย ! เพราะฉะนั้นในเรื่องนี้ พวกเธอทั้งหลาย จงปรารภความเพียรให้ยิ่งกว่าประมาณ เพื่อถึงสิ่งที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุสิ่งที่ยังไม่บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งสิ่งที่ยังไม่ทำให้แจ้ง. เราจักรอคอยพวกเธอทั้งหลายอยู่ ณ ที่นครสาวัตถีนี้แล จนกว่าจะถึงวันท้ายแห่งฤดูฝนครบสี่เดือน เป็นฤดูที่บานแห่งดอกโกมุท (เพ็ญเดือนสิบสอง).

พวกภิกษุเป็นพวกชาวชนบทได้ทราบข่าวนี้ ก็พากันหลั่งไหลไปสู่นครสาวัตถี เพื่อเฝ้าเยี่ยมพระผู้มีพระภาคเจ้า. ฝ่ายพระเถระผู้มีชื่อเสียงคนรู้จักมาก ซึ่งมีท่านพระสารีบุตร

พระมหาโมคคัลลานะ พระมหากัสสปะ พระมหากัจจายนะ พระมหาโกฏฐิตะ พระมหากัปปินะ พระมหาจุนทะ พระเรวตะ พระอานนท์ และพระเถระรูปอื่นอีกหลายท่าน แบ่งกันเป็นพวก ๆ พากันสั่งสอน พร่ำชี้แจง พวกภิกษุใหม่ ๆ อย่างเต็มที่ พวกละสิบรูปบ้าง ยี่สิบรูปบ้าง สามสิบรูปบ้าง สี่สิบรูปบ้าง. ส่วนภิกษุใหม่ ๆ เหล่านั้น เมื่อได้รับคำสั่งสอน ได้รับคำพร่ำชี้แจง ของพระเถระผู้มีชื่อเสียงทั้งหลายอยู่ ก็ย่อมรู้คุณวิเศษอันกว้างขวางอย่างอื่น ๆ ยิ่งกว่าแต่ก่อน. จนกระทั่งถึงวันเพ็ญเดือนสิบสอง.

ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้า จึงได้ตรัสกับภิกษุทั้งหลายสืบไปว่า

ภิกษุทั้งหลาย ! ภิกษุบริษัทนี้ ไม่เหลวไหลเลย. ภิกษุทั้งหลาย ! ภิกษุบริษัทนี้ไม่เหลวแหลกเลย. ภิกษุบริษัทนี้ ตั้งอยู่แล้วในธรรมที่เป็นสาระล้วน.

ภิกษุทั้งหลาย ! บริษัทเช่นใด **มีรูปลักษณะที่น่าบูชา น่าต้อนรับ น่ารับทักษิณา น่าไหว้ เป็นเนื้อนาบุญชั้นดีเยี่ยมของโลก** หมู่ภิกษุนี้ ก็มีรูปลักษณะเช่นนั้น ภิกษุบริษัทนี้ ก็มีรูปลักษณะเช่นนั้น.

ภิกษุทั้งหลาย ! บริษัทเช่นใด **มีรูปลักษณะที่ทานอันบุคคลให้น้อย แต่กลับมีผลมาก ทานที่ให้มากก็มีผลมากทวียิ่งขึ้น** หมู่ภิกษุนี้ ก็มีรูปลักษณะเช่นนั้น ภิกษุบริษัทนี้ ก็มีรูปลักษณะเช่นนั้น.

ภิกษุทั้งหลาย ! บริษัทเช่นใด **มีรูปลักษณะยากที่ชาวโลกจะได้เห็น** หมู่ภิกษุนี้ ก็มีรูปลักษณะเช่นนั้น ภิกษุบริษัทนี้ ก็มีรูปลักษณะเช่นนั้น.

ภิกษุทั้งหลาย ! บริษัทเช่นใด **มีรูปลักษณะที่ควรจะไปดูไปเห็น แม้จะต้องเดินสิ้นหนทางนับด้วยโยชน์ ๆ ถึงกับต้องเอาห่อสะเบียงไปด้วยก็ตาม** หมู่ภิกษุนี้ ก็มีรูปลักษณะเช่นนั้น ภิกษุบริษัทนี้ ก็มีรูปลักษณะเช่นนั้น.

ภิกษุทั้งหลาย ! ในหมู่ภิกษุนี้ มีพวกภิกษุซึ่งเป็น**พระอรหันต์** ผู้สิ้นอาสวะแล้ว ผู้อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว มีกิจที่ควรทำได้ทำสำเร็จแล้ว มีภาระปลงลงได้แล้ว มีประโยชน์ของตนเองบรรลุแล้วโดยลำดับ มีสัญโญชน์ในภพสิ้นแล้ว หลุดพ้นแล้ว เพราะรู้ทั่วถึงโดยชอบพวกภิกษุแม้เห็นปานนี้ ก็มีอยู่ในหมู่ภิกษุนี้.

ภิกษุทั้งหลาย ! ในหมู่ภิกษุนี้ มีพวกภิกษุซึ่งสิ้นสัญโญชน์เบื้องต่ำห้า เป็น**โอปปาติกะแล้ว จักปรินิพพานในที่นั้น** ไม่เวียนกลับมาจากโลกนั้น เป็นธรรมดา พวกภิกษุแม้เห็นปานนี้ ก็มีอยู่ในหมู่ภิกษุนี้.

ภิกษุทั้งหลาย ! ในหมู่ภิกษุนี้ มีพวกภิกษุซึ่งสิ้นสัญโญชน์สาม และมีความเบาบางไปของราคะ โทสะ โมหะ เป็น **สกทาคามี** มาสู่เทวโลกอีกครั้งเดียวเท่านั้น แล้วจักกระทำที่สุดแห่งทุกข์ได้ พวกภิกษุแม้เห็นปานนี้ ก็มีอยู่ในหมู่ภิกษุนี้.

ภิกษุทั้งหลาย ! ในหมู่ภิกษุนี้ มีพวกภิกษุซึ่งสิ้นสัญโญชน์สาม เป็น **โสดาบัน** มีอันไม่ตกต่ำเป็นธรรมดา ผู้เที่ยงแท้ ผู้แน่ที่จะตรัสรู้ข้างหน้า พวกภิกษุแม้เห็นปานนี้ ก็มีอยู่ในหมู่ภิกษุนี้.

ภิกษุทั้งหลาย ! ในหมู่ภิกษุนี้ มีพวกภิกษุซึ่ง**ประกอบความเพียรเป็นเครื่องต้องทำเนือง ๆ** ในการอบรมสติปัฏฐานสี่ สัมมัปปธานสี่ อิทธิบาทสี่ อินทรีย์ห้า พละห้า โพชฌงค์เจ็ด อริยมรรคมีองค์แปด เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา อสุภะ อนิจจสัญญา และอานาปานสติ พวกภิกษุแม้เห็นปานนี้ ก็มีอยู่ในหมู่ภิกษุนี้.

ภิกษุทั้งหลาย! **อานาปานสติสมาธินี้แล ซึ่งเมื่อบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมทำสติปัฏฐานทั้ง ๔ ให้บริบูรณ์ สติปัฏฐานทั้ง ๔ อันบุคคลเจริญแล้วทำให้มากแล้ว ย่อมทำโพชฌงค์ทั้ง ๗ ให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ทั้ง ๗ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมทำวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ได้.**

สติปัฏฐานบริบูรณ์
เพราะอานาปานสติบริบูรณ์

ภิกษุทั้งหลาย ! อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงทำสติปัฏฐานทั้งสี่ให้บริบูรณ์ได้ ?

[หมวดกายานุปัสสนา]

ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยใด ภิกษุ

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า "เราเป็น**ผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง** หายใจเข้า" ว่า "เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง หายใจออก"

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า "เราเป็น**ผู้ทำกายสังขารให้รำงับ** หายใจเข้า" ว่า "เราเป็นผู้ทำกายสังขารให้รำงับ หายใจออก"

ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยนั้น ภิกษุนั้นชื่อว่า **เป็นผู้เห็นกายในกายอยู่เป็นประจำ** มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้.

ภิกษุทั้งหลาย ! เราย่อมกล่าว **ลมหายใจเข้าและลมหายใจออก ว่าเป็นกายอันหนึ่ง ๆ ในกายทั้งหลาย.**

ภิกษุทั้งหลาย ! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ภิกษุนั้นย่อมชื่อว่าเป็นผู้เห็นกายในกายอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้ ในสมัยนั้น.

[หมวดเวทนานุปัสสนา]

ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยใด ภิกษุ

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็น**ผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปีติ** หายใจเข้า” ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปีติ หายใจออก”

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็น**ผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข** หายใจเข้า” ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข หายใจออก”

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า "เราเป็นผู้**รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร** หายใจเข้า" ว่า "เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร หายใจออก"

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า "เราเป็นผู้**ทำจิตตสังขารให้รำงับ** หายใจเข้า" ว่า "เราเป็นผู้ทำจิตตสังขารให้รำงับ หายใจออก"

ภิกษุทั้งหลาย! สมัยนั้น ภิกษุนั้นชื่อว่า **เป็นผู้เห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่เป็นประจำ** มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้.

ภิกษุทั้งหลาย! เราย่อมกล่าว**การทำในใจเป็นอย่างดีต่อลมหายใจเข้าและลมหายใจออกทั้งหลายว่าเป็นเวทนาอันหนึ่ง ๆ ในเวทนาทั้งหลาย.**

ภิกษุทั้งหลาย! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ภิกษุนั้นย่อมชื่อว่าเป็นผู้เห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้ ในสมัยนั้น.

[หมวดจิตตานุปัสสนา]

ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยใด ภิกษุ

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า "เราเป็นผู้**รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต** หายใจเข้า" ว่า "เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต หายใจออก"

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า "เราเป็นผู้**ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่ง** หายใจเข้า" ว่า "เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่ง หายใจออก"

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า "เราเป็นผู้**ทำจิตให้ตั้งมั่น** หายใจเข้า" ว่า "เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่น หายใจออก"

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า "เราเป็นผู้**ทำจิตให้ปล่อยอยู่** หายใจเข้า" ว่า "เราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยอยู่ หายใจออก"

ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยนั้น ภิกษุนั้นชื่อว่า เป็นผู้เห็นจิตในจิตอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้.

ภิกษุทั้งหลาย ! **เราไม่กล่าวอานาปานสติ ว่าเป็นสิ่งที่มีได้แก่บุคคลผู้มีสติอันลืมหลงแล้ว ไม่มีสัมปชัญญะ.**

ภิกษุทั้งหลาย ! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ภิกษุนั้นย่อมชื่อว่าเป็นผู้เห็นจิตในจิตอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้ ในสมัยนั้น.

[หมวดธัมมานุปัสสนา]

ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยใด ภิกษุ

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า "เราเป็นผู้**เห็นซึ่งความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ** หายใจเข้า" ว่า "เราเป็นผู้เห็นซึ่งความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ หายใจออก"

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า "เราเป็นผู้**เห็นซึ่งความจางคลายอยู่เป็นประจำ** หายใจเข้า" ว่า "เราเป็นผู้เห็นซึ่งความจางคลายอยู่เป็นประจำ หายใจออก"

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า "เราเป็นผู้**เห็นซึ่งความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ** หายใจเข้า" ว่า "เราเป็นผู้เห็นซึ่งความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ หายใจออก"

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า "เราเป็นผู้**เห็นซึ่งความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ** หายใจเข้า" ว่า "เราเป็นผู้เห็นซึ่งความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ หายใจออก"

ภิกษุทั้งหลาย! สมัยนั้น ภิกษุนั้นชื่อว่า **เป็นผู้เห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่เป็นประจำ** มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้.

ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุนั้น **เป็นผู้เข้าไปเพ่งเฉพาะเป็นอย่างดีแล้ว เพราะเธอเห็นการละอภิชฌาและโทมนัสทั้งหลายของเธอนั้นด้วยปัญญา.**

ภิกษุทั้งหลาย! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ภิกษุนั้นย่อมชื่อว่าเป็นผู้เห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้.

ภิกษุทั้งหลาย! **อานาปานสติอันบุคคลเจริญแล้วอย่างนี้ ทำให้มากแล้วอย่างนี้แล ชื่อว่าทำสติปัฏฐานทั้งสี่ให้บริบูรณ์ได้.**

โพชฌงค์บริบูรณ์
เพราะสติปัฏฐานบริบูรณ์

ภิกษุทั้งหลาย ! สติปัฏฐานทั้งสี่ อันบุคคลเจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงทำโพชฌงค์ทั้งเจ็ดให้บริบูรณ์ได้ ?

*[โพชฌงค์เจ็ด **หมวดกายานุปัสสนา**]*

ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยใด ภิกษุเป็นผู้**เห็นกายในกาย**อยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลสมีสัมปชัญญะมีสติ นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้ สมัยนั้นสติของภิกษุผู้เข้าไปตั้งไว้แล้ว ก็เป็นธรรมชาติไม่ลืมหลง.

ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยใด สติของภิกษุผู้เข้าไปตั้งไว้แล้ว เป็นธรรมชาติไม่ลืมหลง สมัยนั้น **สติสัมโพชฌงค์** ก็เป็นอันว่าภิกษุนั้นปรารภแล้ว สมัยนั้นภิกษุชื่อว่าย่อมเจริญสติสัมโพชฌงค์ สมัยนั้นสติสัมโพชฌงค์ของภิกษุชื่อว่าถึงความเต็มรอบแห่งการเจริญ.

ภิกษุนั้น เมื่อเป็นผู้มีสติเช่นนั้นอยู่ ย่อมทำการเลือก ย่อมทำการเฟ้น ย่อมทำการใคร่ครวญซึ่งธรรมนั้นด้วยปัญญา. ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยใด ภิกษุเป็นผู้มีสติเช่นนั้นอยู่ ทำการเลือกเฟ้น ใคร่ครวญธรรมนั้นอยู่ด้วยปัญญา สมัยนั้น **ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์** ก็เป็นอันว่าภิกษุนั้นปรารภแล้ว สมัยนั้นภิกษุชื่อว่าย่อมเจริญธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ สมัยนั้นธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ของภิกษุชื่อว่าถึงความเต็มรอบแห่งการเจริญ.

ภิกษุนั้น เมื่อเลือกเฟ้น ใคร่ครวญอยู่ซึ่งธรรมนั้นด้วยปัญญา ความเพียรอันไม่ย่อหย่อน ชื่อว่าเป็นธรรมอันภิกษุนั้นปรารภแล้ว. ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยใด ความเพียรไม่ย่อหย่อนอันภิกษุผู้เลือกเฟ้น ใคร่ครวญในธรรมนั้นด้วยปัญญา สมัยนั้น **วิริยสัมโพชฌงค์** ก็เป็นอันว่าภิกษุนั้นปรารภแล้ว สมัยนั้นภิกษุชื่อว่าย่อมเจริญวิริยสัมโพชฌงค์ สมัยนั้นวิริยสัมโพชฌงค์ของภิกษุชื่อว่าถึงความเต็มรอบแห่งการเจริญ.

ภิกษุนั้น เมื่อมีความเพียรอันปรารภแล้ว ปีติอันเป็นนิรามิสก็เกิดขึ้น. ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยใดปีติอันเป็นนิรามิส

เกิดขึ้นแก่ภิกษุผู้มีความเพียรอันปรารภแล้ว สมัยนั้น **ปีติสัมโพชฌงค์** ก็เป็นอันว่าภิกษุนั้นปรารภแล้ว สมัยนั้นภิกษุชื่อว่าย่อมเจริญปีติสัมโพชฌงค์ สมัยนั้นปีติสัมโพชฌงค์ของภิกษุชื่อว่าถึงความเต็มรอบแห่งการเจริญ.

ภิกษุนั้น เมื่อมีใจประกอบด้วยปีติ แม้กายก็รำงับ แม้จิตก็รำงับ. ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยใด ทั้งกายและทั้งจิตของภิกษุผู้มีใจประกอบด้วยปีติ ย่อมรำงับ สมัยนั้น **ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์** ก็เป็นอันว่าภิกษุนั้นปรารภแล้ว สมัยนั้นภิกษุชื่อว่าย่อมเจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมัยนั้นปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ของภิกษุชื่อว่าถึงความเต็มรอบแห่งการเจริญ.

ภิกษุนั้น เมื่อมีกายอันรำงับแล้ว มีความสุขอยู่ จิตย่อมตั้งมั่น. ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยใด จิตของภิกษุผู้มีกายอันรำงับแล้วมีความสุขอยู่ ย่อมตั้งมั่น สมัยนั้น **สมาธิสัมโพชฌงค์** ก็เป็นอันว่าภิกษุนั้นปรารภแล้ว สมัยนั้นภิกษุชื่อว่าย่อมเจริญสมาธิสัมโพชฌงค์ สมัยนั้นสมาธิสัมโพชฌงค์ของภิกษุชื่อว่าถึงความเต็มรอบแห่งการเจริญ.

ภิกษุนั้น ย่อมเป็นผู้เข้าไปเพ่งเฉพาะซึ่งจิตอันตั้งมั่นแล้วอย่างนั้นเป็นอย่างดี. ภิกษุทั้งหลาย! สมัยใด ภิกษุเป็นผู้เข้าไปเพ่งเฉพาะซึ่งจิตอันตั้งมั่นแล้วอย่างนั้น เป็นอย่างดี สมัยนั้น **อุเบกขาสัมโพชฌงค์** ก็เป็นอันว่าภิกษุนั้นปรารภแล้ว สมัยนั้นภิกษุชื่อว่าย่อมเจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์ สมัยนั้นอุเบกขาสัมโพชฌงค์ของภิกษุชื่อว่าถึงความเต็มรอบแห่งการเจริญ.

*[โพชฌงค์เจ็ด **หมวดเวทนานุปัสสนา**]*

ภิกษุทั้งหลาย! สมัยใด ภิกษุเป็นผู้**เห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย** อยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้ สมัยนั้น สติของภิกษุผู้เข้าไปตั้งไว้แล้ว ก็เป็นธรรมชาติไม่ลืมหลง. ภิกษุทั้งหลาย! สมัยใด สติของภิกษุผู้เข้าไปตั้งไว้แล้ว เป็นธรรมชาติไม่ลืมหลง สมัยนั้น **สติสัมโพชฌงค์** ก็เป็นอันว่าภิกษุนั้นปรารภแล้ว สมัยนั้นภิกษุชื่อว่าย่อมเจริญสติสัมโพชฌงค์ สมัยนั้นสติสัมโพชฌงค์ของภิกษุชื่อว่าถึงความเต็มรอบแห่งการเจริญ.

ภิกษุนั้น เมื่อเป็นผู้มีสติเช่นนั้นอยู่ ย่อมทำการเลือก ย่อมทำการเฟ้น ย่อมทำการใคร่ครวญ ซึ่งธรรมนั้นด้วยปัญญา

(ต่อไปนี้ มีข้อความอย่างเดียวกันกับในโพชฌงค์เจ็ด หมวดกายานุปัสสนา จนจบหมวด).

[โพชฌงค์เจ็ด หมวดจิตตานุปัสสนา]

ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยใด ภิกษุเป็นผู้**เห็นจิตในจิต**อยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้ สมัยนั้น สติของภิกษุผู้เข้าไปตั้งไว้แล้ว ก็เป็นธรรมชาติไม่ลืมหลง. ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยใด สติของภิกษุผู้เข้าไปตั้งไว้แล้ว เป็นธรรมชาติไม่ลืมหลง สมัยนั้น **สติสัมโพชฌงค์** ก็เป็นอันว่าภิกษุนั้นปรารภแล้ว สมัยนั้นภิกษุชื่อว่าย่อมเจริญสติสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น สติสัมโพชฌงค์ของภิกษุชื่อว่าถึงความเต็มรอบแห่งการเจริญ.

ภิกษุนั้น เมื่อเป็นผู้มีสติเช่นนั้นอยู่ ย่อมทำการเลือก ย่อมทำการเฟ้น ย่อมทำการใคร่ครวญซึ่งธรรมนั้นด้วยปัญญา

(ต่อไปนี้ มีข้อความอย่างเดียวกันกับในโพชฌงค์เจ็ด หมวดกายานุปัสสนา จนจบหมวด).

*[โพชฌงค์เจ็ด **หมวดธัมมานุปัสสนา**]*

ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยใด ภิกษุเป็นผู้**เห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย** อยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้ สมัยนั้น สติของภิกษุผู้เข้าไปตั้งไว้แล้ว ก็เป็นธรรมชาติไม่ลืมหลง. ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยใด สติของภิกษุผู้เข้าไปตั้งไว้แล้ว เป็นธรรมชาติไม่ลืมหลง สมัยนั้น **สติสัมโพชฌงค์** ก็เป็นอันว่าภิกษุนั้นปรารภแล้ว สมัยนั้นภิกษุชื่อว่าย่อมเจริญสติสัมโพชฌงค์ สมัยนั้นสติสัมโพชฌงค์ของภิกษุชื่อว่าถึงความเต็มรอบแห่งการเจริญ.

ภิกษุนั้น เมื่อเป็นผู้มีสติเช่นนั้นอยู่ ย่อมทำการเลือก ย่อมทำการเฟ้น ย่อมทำการใคร่ครวญ ซึ่งธรรมนั้นด้วยปัญญา

(ต่อไปนี้ มีข้อความอย่างเดียวกันกับในโพชฌงค์เจ็ด หมวดกายานุปัสสนา จนจบหมวด).

ภิกษุทั้งหลาย ! **สติปัฏฐานทั้งสี่ อันบุคคลเจริญแล้ว อย่างนี้ ทำให้มากแล้ว อย่างนี้แล ชื่อว่าทำโพชฌงค์ทั้งเจ็ดให้บริบูรณ์ได้.**

วิชชาและวิมุตติบริบูรณ์
เพราะโพชฌงค์บริบูรณ์

ภิกษุทั้งหลาย ! โพชฌงค์ทั้งเจ็ด อันบุคคลเจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงทำวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ได้ ?

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

ย่อมเจริญ **ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์** อันอาศัยวิเวก อันอาศัยวิราคะ อันอาศัยนิโรธ อันน้อมไปเพื่อโวสสัคคะ

ย่อมเจริญ **วิริยสัมโพชฌงค์** อันอาศัยวิเวก อันอาศัยวิราคะ อันอาศัยนิโรธ อันน้อมไปเพื่อโวสสัคคะ

ย่อมเจริญ **ปีติสัมโพชฌงค์** อันอาศัยวิเวก อันอาศัยวิราคะ อันอาศัยนิโรธ อันน้อมไปเพื่อโวสสัคคะ

ย่อมเจริญ **ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์** อันอาศัยวิเวก อันอาศัยวิราคะ อันอาศัยนิโรธ อันน้อมไปเพื่อโวสสัคคะ

ย่อมเจริญ **สมาธิสัมโพชฌงค์** อันอาศัยวิเวก อันอาศัยวิราคะ อันอาศัยนิโรธ อันน้อมไปเพื่อโวสสัคคะ

ย่อมเจริญ **อุเบกขาสัมโพชฌงค์** อันอาศัยวิเวก อันอาศัยวิราคะ อันอาศัยนิโรธ อันน้อมไปเพื่อโวสสัคคะ.

ภิกษุทั้งหลาย ! **โพชฌงค์ทั้งเจ็ด อันบุคคลเจริญแล้วอย่างนี้ ทำให้มากแล้วอย่างนี้แล ชื่อว่าทำวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ได้ ดังนี้.**

(ข้อสังเกต ดังที่ตรัสไว้ แสดงว่าสติปัฏฐานทั้งสี่ ในแต่ละหมวด สมบูรณ์ในตัวเอง คือเข้าถึงโพชฌงค์ที่บริบูรณ์จนกระทั่งวิมุตติได้ทุกหมวด ดังนั้น สติปัฏฐานสี่นั้น ผู้ปฏิบัติจะเจริญหมวดใดหมวดหนึ่ง หรือทั้ง ๔ หมวด ก็ได้เหมือนกัน เพราะสามารถยังวิมุตติให้ปรากฏได้ดุจเดียวกัน ผู้รวบรวม)

การเจริญอานาปานสติ
(ตามนัยแห่งมหาสติปัฏฐานสูตร)

๐๕

-บาลี มหา. ที. ๑๐/๓๒๒-๓๒๔/๒๗๔. -บาลี มู. ม. ๑๒/๑๐๓-๑๐๕/๑๓๓.

ภิกษุทั้งหลาย ! ภิกษุเป็นผู้มีปกติพิจารณาเห็นกายในกายอยู่นั้น เป็นอย่างไรเล่า ?

ภิกษุทั้งหลาย ! ในกรณีนี้ ภิกษุไปแล้วสู่ป่า หรือโคนไม้ หรือเรือนว่างก็ตาม ย่อมนั่งคู้ขาเข้ามาโดยรอบ (ขัดสมาธิ) ตั้งกายตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า เธอเป็นผู้มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก **(๑) เมื่อหายใจเข้ายาว** ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว หรือเมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว หรือว่า **(๒) เมื่อหายใจเข้าสั้น** ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น หรือเมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น (๓) เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า เราเป็นผู้**รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง** จักหายใจเข้า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง จักหายใจออก (๔) เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า เราทำกายสังขารให้รำงับจักหายใจเข้า เราทำ**กายสังขารให้รำงับ** จักหายใจออก

เช่นเดียวกับ**นายช่างกลึงหรือลูกมือของนายช่างกลึงผู้ชำนาญ เมื่อเขาชักเชือกกลึงยาว ก็รู้ชัดว่าเราชักเชือกกลึงยาว เมื่อชักเชือกกลึงสั้น ก็รู้ชัดว่าเราชักเชือกกลึงสั้น** ฉันใดก็ฉันนั้น.

ด้วยอาการอย่างนี้แล ที่ภิกษุเป็นผู้มีปกติพิจารณา **เห็นกาย** ในกายอันเป็นภายในอยู่ บ้าง ในกายอันเป็นภายนอกอยู่ บ้าง ในกายทั้งภายในและภายนอกอยู่ บ้าง และเป็นผู้มีปกติพิจารณา **เห็นธรรม** อันเป็นเหตุเกิดขึ้นในกายอยู่ บ้าง เห็นธรรมเป็นเหตุเสื่อมไปในกายอยู่ บ้าง เห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดขึ้นและเสื่อมไปในกายอยู่ บ้าง **ก็แหละ สติ ว่า "กายมีอยู่" ดังนี้ของเธอนั้น เป็นสติที่เธอดำรงไว้เพียงเพื่อความรู้ เพียงเพื่ออาศัยระลึก** ที่แท้เธอเป็นผู้ที่ตัณหาและทิฏฐิอาศัยไม่ได้ และเธอไม่ยึดมั่นอะไร ๆ ในโลกนี้.

ภิกษุทั้งหลาย ! ภิกษุ**ชื่อว่า เป็นผู้มีปกติพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ แม้ด้วยอาการอย่างนี้.**

เมื่อเจริญอานาปานสติ ก็ชื่อว่าเจริญกายคตาสติ

๐๖

-บาลี อุปริ. ม. ๑๔/๒๐๔/๒๙๔.

ภิกษุทั้งหลาย ! ในกรณีนี้ ภิกษุไปแล้วสู่ป่า หรือโคนไม้ หรือเรือนว่างก็ตาม นั่งคู้ขาเข้ามาโดยรอบ ตั้งกายตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า เธอนั้น มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า "เราเป็น**ผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง** หายใจเข้า" ว่า "เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง หายใจออก"

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า "เราเป็นผู้**ทำกายสังขารให้รำงับ** หายใจเข้า" ว่า "เราเป็นผู้ทำกายสังขารให้รำงับ หายใจออก"

เมื่อภิกษุนั้นเป็นผู้ไม่ประมาท มีความเพียร มีตนส่งไปแล้วในการทำเช่นนั้นอยู่ ย่อมละความระลึกและความดำริอันอาศัยเรือนเสียได้.

เพราะละความระลึกและความดำรินั้นได้ จิตของเธอก็ตั้งอยู่ด้วยดี สงบรำงับอยู่ด้วยดี เป็นธรรมเอกผุดมีขึ้นเป็นสมาธิอยู่ในภายในนั่นเทียว.

ภิกษุทั้งหลาย ! แม้อย่างนี้ ภิกษุนั้นก็ชื่อว่า **เจริญกายคตาสติ.**

(ข้อสังเกต ส่วนใหญ่เรามักจะเข้าใจว่า กายคตาสติ คือการพิจารณาอสุภะเพียงอย่างเดียวเท่านั้น หรือการเจริญมรรคเพื่อการหลุดพ้นจะต้องผ่านการพิจารณาอสุภะเสียก่อนเสมอไปเท่านั้น ในพระสูตรนี้จึงเป็นคำตอบให้เห็นว่า อานาปานสติ ก็เป็นกายคตาสติ และสามารถเจริญมรรคนี้ จนถึงวิมุตติหลุดพ้นได้โดยตรง ดังในพระสูตรอื่น ๆ ที่พระองค์ตรัสไว้ในเล่มนี้ นอกจากนั้นกายคตาสติยังมีความหมายอีกหลายนัย เช่น หมายถึง การเจริญฌานหนึ่งถึงฌานสี่อีกด้วย ผู้รวบรวม)

อานาปานสติ เป็นเหตุให้ถึงซึ่งนิพพาน

๐๗

-บาลี เอก. อํ. ๒๐/๓๙-๔๐/๑๗๙-๑๘๐.

ภิกษุทั้งหลาย ! ธรรมอย่างหนึ่ง อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไป**เพื่อความหน่าย**โดยส่วนเดียว **เพื่อคลายกำหนัด เพื่อความดับ เพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน.**

ธรรมอย่างหนึ่งคืออะไร ?

คือ... **อานาปานสติ ...**

ภิกษุทั้งหลาย ! ธรรมอย่างหนึ่งนี้แล อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความหน่ายโดยส่วนเดียว เพื่อคลายกำหนัด เพื่อความดับ เพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน.

อานาปานสติสมาธิ เป็นเหตุให้ละสังโยชน์ได้ ๐๘

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

ภิกษุทั้งหลาย ! อานาปานสติสมาธิ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว เป็นไปเพื่อการละสัญโญชน์ทั้งหลาย.

ภิกษุทั้งหลาย ! อานาปานสติสมาธิ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว อย่างไรเล่า จึงเป็นไปเพื่อการละสัญโญชน์ทั้งหลาย ?

ภิกษุทั้งหลาย ! ในกรณีนี้ ภิกษุไปแล้วสู่ป่า หรือโคนไม้ หรือเรือนว่างก็ตาม นั่งคู้ขาเข้ามาโดยรอบ ตั้งกายตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า เธอนั้น มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น

(แต่นี้ได้ตรัสไว้อย่างเดียวกัน ซึ่งเหมือนในหน้า ๑–๔ ทุกประการ).

ภิกษุทั้งหลาย ! **อานาปานสติสมาธิ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว อย่างนี้แล ย่อมเป็นไปเพื่อการละสัญโญชน์ทั้งหลาย.**

อานาปานสติสมาธิ สามารถกำจัดเสียได้ซึ่งอนุสัย

๐๙

–บาลี มหาวาร. สํ. ๑๙/๔๒๖/๑๔๐๘.

ภิกษุทั้งหลาย ! อานาปานสติสมาธิ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อการกำจัดเสียซึ่งอนุสัย.

ภิกษุทั้งหลาย ! อานาปานสติสมาธิ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว อย่างไรเล่า จึงเป็นไปเพื่อการกำจัดเสียซึ่งอนุสัย ?

ภิกษุทั้งหลาย ! ในกรณีนี้ ภิกษุไปแล้วสู่ป่า หรือโคนไม้ หรือเรือนว่างก็ตาม นั่งคู้ขาเข้ามาโดยรอบ ตั้งกายตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า เธอนั้น มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น

(แต่นี้ได้ตรัสไว้อย่างเดียวกัน ซึ่งเหมือนในหน้า ๑–๔ ทุกประการ).

ภิกษุทั้งหลาย ! **อานาปานสติสมาธิ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว อย่างนี้แล ย่อมเป็นไปเพื่อการกำจัดเสียซึ่งอนุสัย.**

อานาปานสติสมาธิ เป็นเหตุให้รอบรู้ซึ่งทางไกล (อวิชชา) ๑๐

–บาลี มหาวาร. สํ. ๑๙/๔๒๖/๑๔๐๙.

ภิกษุทั้งหลาย ! อานาปานสติสมาธิ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความรอบรู้ซึ่งทางไกล (อวิชชา).

ภิกษุทั้งหลาย ! อานาปานสติสมาธิ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว อย่างไรเล่า จึงเป็นไปเพื่อความรอบรู้ทางไกล ?

ภิกษุทั้งหลาย ! ในกรณีนี้ ภิกษุไปแล้วสู่ป่า หรือโคนไม้ หรือเรือนว่างก็ตาม นั่งคู้ขาเข้ามาโดยรอบ ตั้งกายตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า เธอนั้น มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น

(แต่นี้ได้ตรัสไว้อย่างเดียวกัน ซึ่งเหมือนในหน้า ๑–๔ ทุกประการ).

ภิกษุทั้งหลาย ! **อานาปานสติสมาธิ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว อย่างนี้แล ย่อมเป็นไปเพื่อความรอบรู้ทางไกล.**

อานาปานสติสมาธิ เป็นเหตุให้สิ้นอาสวะ ๑๑

–บาลี มหาวาร. สํ. ๑๙/๔๒๖/๑๔๑๐.

ภิกษุทั้งหลาย ! อานาปานสติสมาธิ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย.

ภิกษุทั้งหลาย ! อานาปานสติสมาธิ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว อย่างไรเล่า จึงเป็นไปเพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย ?

ภิกษุทั้งหลาย ! ในกรณีนี้ ภิกษุไปแล้วสู่ป่า หรือโคนไม้ หรือเรือนว่างก็ตาม นั่งคู้ขาเข้ามาโดยรอบ ตั้งกายตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า เธอนั้น มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น

(แต่นี้ได้ตรัสไว้อย่างเดียวกัน ซึ่งเหมือนในหน้า ๑–๔ ทุกประการ).

ภิกษุทั้งหลาย ! **อานาปานสติสมาธิ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว อย่างนี้แล ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย.**

แบบการเจริญอานาปานสติ ที่มีผลมาก (แบบที่หนึ่ง) ๑๒

-บาลี มหาวาร. สํ. ๑๙/๓๙๔/๑๓๐๕-๑๓๐๖.

ภิกษุทั้งหลาย ! **ธรรมอันเอก** อันบุคคลเจริญกระทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่ ธรรมอันเอกนั้น คืออะไรเล่า ?

คือ อานาปานสติ.

ภิกษุทั้งหลาย ! อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้วอย่างไร กระทำให้มากแล้วอย่างไร จึงมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่ ?

ภิกษุทั้งหลาย ! ในกรณีนี้ ภิกษุไปแล้วสู่ป่า หรือโคนไม้ หรือเรือนว่างก็ตาม นั่งคู้ขาเข้ามาโดยรอบ ตั้งกายตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า เธอนั้น มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น

(แต่นี้ได้ตรัสไว้อย่างเดียวกัน ซึ่งเหมือนในหน้า ๑–๔ ทุกประการ).

ภิกษุทั้งหลาย! **อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว อย่างนี้แล ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่.**

เจริญอานาปานสติ มีอานิสงส์เป็นเอนกประการ ๑๓

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

ภิกษุทั้งหลาย ! อานาปานสติสมาธิ อันบุคคลเจริญ กระทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่ ก็อานาปานสติสมาธิ อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้วอย่างไร จึงมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่ ?

ภิกษุทั้งหลาย ! ในกรณีนี้ ภิกษุไปแล้วสู่ป่า หรือโคนไม้ หรือเรือนว่างก็ตาม นั่งคู้ขาเข้ามาโดยรอบ ตั้งกายตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า เธอนั้น มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น

(แต่นี้ได้ตรัสไว้อย่างเดียวกัน ซึ่งเหมือนในหน้า ๑-๔ ทุกประการ).

ภิกษุทั้งหลาย ! **อานาปานสติสมาธิ อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว อย่างนี้แล ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่.**

จิตหลุดพ้นจากอาสวะ

ภิกษุทั้งหลาย ! แม้เราเอง เมื่อยังไม่ตรัสรู้ ก่อนการตรัสรู้ ยังเป็นโพธิสัตว์อยู่ ย่อมอยู่ด้วยวิหารธรรมนี้เป็นอันมาก. ภิกษุทั้งหลาย ! เมื่อเราอยู่ด้วยวิหารธรรมนี้เป็นอันมาก กายก็ไม่ลำบาก ตาก็ไม่ลำบาก และ**จิตของเราก็หลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย เพราะไม่ถือมั่นด้วยอุปาทาน.**

ภิกษุทั้งหลาย ! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ถ้าภิกษุปรารถนาว่า “กายของเราไม่พึงลำบาก ตาของเราไม่พึงลำบาก และจิตของเราพึงหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลายเพราะไม่ถือมั่นด้วยอุปาทาน” ดังนี้แล้วไซร้

อานาปานสติสมาธินี่แหละ อันภิกษุนั้นพึงทำไว้ในใจให้เป็นอย่างดี.

ละความดำริอันอาศัยเรือน

ภิกษุทั้งหลาย ! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ถ้าภิกษุปรารถนาว่า **"ความระลึกและดำริอันอาศัยเรือนเหล่าใดของเรามีอยู่ ความระลึกและความดำริเหล่านั้นพึงสิ้นไป"** ดังนี้แล้วไซร้

อานาปานสติสมาธินี่แหละ อันภิกษุนั้นพึงทำไว้ในใจให้เป็นอย่างดี.

ควบคุมความรู้สึกเกี่ยวความไม่ปฏิกูล

ภิกษุทั้งหลาย ! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ถ้าภิกษุปรารถนาว่า **"เราพึงเป็นผู้มีสัญญาว่า ปฏิกูลในสิ่งที่ไม่เป็นปฏิกูลอยู่เถิด"** ดังนี้แล้วไซร้

อานาปานสตินี้แหละ อันภิกษุนั้นพึงทำไว้ในใจให้เป็นอย่างดี.

ภิกษุทั้งหลาย ! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ถ้าภิกษุปรารถนาว่า **"เราพึงเป็นผู้มีสัญญาว่า ไม่ปฏิกูลในสิ่งที่ปฏิกูลอยู่เถิด"** ดังนี้แล้วไซร้

อานาปานสตินี้แหละ อันภิกษุนั้นพึงทำไว้ในใจให้เป็นอย่างดี.

ภิกษุทั้งหลาย ! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ถ้าภิกษุปรารถนาว่า **"เราพึงเป็นผู้มีสัญญาว่า ปฏิกูลทั้งในสิ่งที่ไม่ปฏิกูล และทั้งในสิ่งที่ปฏิกูลอยู่เถิด"** ดังนี้แล้วไซร้

อานาปานสตินี้แหละ อันภิกษุนั้นพึงทำไว้ในใจให้เป็นอย่างดี.

ภิกษุทั้งหลาย ! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ถ้าภิกษุปรารถนาว่า **"เราพึงเป็นผู้มีสัญญาว่า ไม่ปฏิกูลทั้งในสิ่งที่ปฏิกูลและในสิ่งไม่ปฏิกูลอยู่เถิด"** ดังนี้แล้วไซร้

อานาปานสตินี้แหละ อันภิกษุนั้นพึงทำไว้ในใจให้เป็นอย่างดี.

ภิกษุทั้งหลาย ! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ถ้าภิกษุปรารถนาว่า **"เราพึงเป็นผู้เว้นขาดจากความรู้สึกว่าปฏิกูลและความรู้สึกว่าไม่เป็นปฏิกูลทั้ง ๒ อย่างเสียโดยเด็ดขาดแล้วเป็นผู้อยู่อุเบกขา มีสติสัมปชัญญะอยู่เถิด"** ดังนี้แล้วไซร้

อานาปานสติสมาธินี้แหละ อันภิกษุนั้นพึงทำไว้ในใจให้เป็นอย่างดี.

เป็นเหตุให้ได้สมาธิในระดับรูปสัญญาทั้งสี่

ภิกษุทั้งหลาย ! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ถ้าภิกษุปรารถนาว่า "เราพึงเป็นผู้สงัดจากกามทั้งหลาย สงัดจากอกุศลธรรมทั้งหลาย เข้าถึง**ปฐมฌาน** อันมีวิตกวิจาร มีปีติและสุข อันเกิดจากวิเวกแล้วแลอยู่เถิด" ดังนี้แล้วไซร้

อานาปานสตินี้แหละ อันภิกษุนั้นพึงทำไว้ในใจให้เป็นอย่างดี.

ภิกษุทั้งหลาย ! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ถ้าภิกษุปรารถนาว่า "เพราะวิตกวิจารระงับไป เราพึงเข้าถึง**ทุติยฌาน** อันเป็นเครื่องผ่องใสแห่งจิตในภายใน เพราะธรรมอันเอกคือ สมาธิ ผุดมีขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจาร มีปีติและสุข อันเกิดจากสมาธิแล้วแลอยู่เถิด" ดังนี้แล้วไซร้

อานาปานสตินี้แหละ อันภิกษุนั้นพึงทำไว้ในใจให้เป็นอย่างดี.

ภิกษุทั้งหลาย ! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ถ้าภิกษุปรารถนาว่า "เพราะความจางคลายไปแห่งปีติ เราพึงเป็นผู้อยู่อุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยกาย (สุขญฺจ กาเยน) ชนิดที่พระอริยเจ้ากล่าวว่า ผู้นั้นเป็นผู้อยู่อุเบกขา มีสติ มีการอยู่เป็นสุข เข้าถึง**ตติยฌาน** แล้วแลอยู่เถิด" ดังนี้แล้วไซร้

อานาปานสตินี้แหละ อันภิกษุนั้นพึงทำไว้ในใจให้เป็นอย่างดี.

ภิกษุทั้งหลาย ! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ถ้าภิกษุปรารถนาว่า "เพราะละสุขและทุกข์เสียได้ เพราะความดับไปแห่งโสมนัสและโทมนัสในกาลก่อน เราพึงเข้าถึง**จตุตถฌาน** อันไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีแต่ความบริสุทธิ์แห่งสติ เพราะอุเบกขาแล้วแลอยู่เถิด" ดังนี้แล้วไซร้

อานาปานสติสมาธินี้แหละ อันภิกษุนั้นพึงทำไว้ในใจให้เป็นอย่างดี.

เป็นเหตุให้ได้สมาธิในระดับอรูปสัญญาทั้งสี่

ภิกษุทั้งหลาย ! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ถ้าภิกษุปรารถนาว่า "เพราะก้าวล่วงรูปสัญญาเสียโดยประการทั้งปวง เพราะความดับไปแห่งปฏิฆสัญญาทั้งหลาย เพราะการไม่กระทำในใจ ซึ่งนานัตตสัญญามีประการต่าง ๆ เราพึงเข้าถึง**อากาสานัญจายตนะ** อันมีการทำในใจว่าอากาศไม่มีที่สุด ดังนี้แล้วแลอยู่เถิด" ดังนี้แล้วไซร้

อานาปานสตินี้แหละ อันภิกษุนั้นพึงทำไว้ในใจให้เป็นอย่างดี.

ภิกษุทั้งหลาย ! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ถ้าภิกษุปรารถนาว่า "เราพึงก้าวล่วงอากาสานัญจายตนะโดยประการทั้งปวงเสียแล้ว พึงเข้าถึง**วิญญาณัญจายตนะ** อันมีการทำในใจว่า วิญญาณไม่มีที่สุด ดังนี้แล้วแลอยู่เถิด" ดังนี้แล้วไซร้

อานาปานสตินี้แหละ อันภิกษุนั้นพึงทำไว้ในใจให้เป็นอย่างดี.

ภิกษุทั้งหลาย ! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ถ้าภิกษุปรารถนาว่า "เราพึงก้าวล่วงวิญญาณัญจายตนะเสียโดยประการทั้งปวง เข้าถึง**อากิญจัญญายตนะ** อันมีการทำในใจว่าไม่มีอะไร แล้วแลอยู่เถิด" ดังนี้แล้วไซร้

อานาปานสตินี้แหละ อันภิกษุนั้นพึงทำไว้ในใจให้เป็นอย่างดี.

ภิกษุทั้งหลาย ! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ถ้าภิกษุปรารถนาว่า "เราพึงก้าวล่วงอากิญจัญญายตนะเสียโดยประการทั้งปวง เข้าถึง**เนวสัญญานาสัญญายตนะ**แล้วแลอยู่เถิด" ดังนี้แล้วไซร้

อานาปานสติสมาธินี่แหละ อันภิกษุนั้นพึงทำไว้ในใจให้เป็นอย่างดี.

เป็นเหตุให้ได้สัญญาเวทยิตนิโรธ

ภิกษุทั้งหลาย ! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ถ้าภิกษุปรารถนาว่า "เราพึงก้าวล่วงซึ่งเนวสัญญานาสัญญายตนะเสียได้โดยประการทั้งปวง เข้าถึง**สัญญาเวทยิตนิโรธ**แล้วแลอยู่เถิด" ดังนี้แล้วไซร้

อานาปานสติสมาธินี้แหละ อันภิกษุนั้นพึงทำไว้ในใจให้เป็นอย่างดี.

รู้ต่อเวทนาทุกประการ

ภิกษุทั้งหลาย ! เมื่ออานาปานสติสมาธิ อันภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้วอยู่อย่างนี้

ถ้าภิกษุนั้นเสวย **เวทนาอันเป็นสุข** เธอย่อมรู้ตัวว่า เวทนานั้นไม่เที่ยง เธอย่อมรู้ตัวว่าเวทนานั้นอันเราไม่สยบมัวเมาแล้ว ย่อมรู้ตัวว่าเวทนานั้น อันเราไม่เพลิดเพลินเฉพาะแล้ว ดังนี้.

ถ้าภิกษุนั้นเสวย **เวทนาอันเป็นทุกข์** เธอย่อมรู้ตัวว่า เวทนานั้นไม่เที่ยง เธอย่อมรู้ตัวว่าเวทนานั้น

อันเราไม่สยบมัวเมาแล้ว ย่อมรู้ตัวว่าเวทนานั้น อันเราไม่เพลิดเพลินเฉพาะแล้ว ดังนี้.

ถ้าภิกษุนั้นเสวย **เวทนาอันไม่ใช่สุข ไม่ใช่ทุกข์** เธอย่อมรู้ตัวว่า เวทนานั้นไม่เที่ยง เธอย่อมรู้ตัวว่าเวทนานั้น อันเราไม่สยบมัวเมาแล้ว ย่อมรู้ตัวว่าเวทนานั้น อันเราไม่เพลิดเพลินเฉพาะแล้ว ดังนี้.

ภิกษุนั้น ถ้าเสวย **เวทนาอันเป็นสุข** ก็เป็นผู้ไม่ติดใจพัวพันเสวยเวทนานั้น ถ้าเสวย**เวทนาอันเป็นทุกข์** ก็เป็นผู้ไม่ติดใจพัวพันเสวยเวทนานั้น ถ้าเสวย**เวทนาอันเป็นอทุกขมสุข** ก็เป็นผู้ไม่ติดใจพัวพันเสวยเวทนานั้น.

ภิกษุนั้น เมื่อเสวย **เวทนาอันมีกายเป็นที่สุดรอบ** ย่อมรู้ชัดว่าเราเสวยเวทนาอันมีกายเป็นที่สุดรอบ เมื่อเสวย **เวทนาอันมีชีวิตเป็นที่สุดรอบ** ย่อมรู้ชัดว่าเราเสวยเวทนาอันมีชีวิตเป็นที่สุดรอบ. เธอย่อม **รู้ชัดว่าเวทนาทั้งปวงอันเราไม่เพลิดเพลินแล้ว จักเป็นของดับเย็นในอัตตภาพนี้นั่นเทียว จนกระทั่งถึงที่สุดรอบแห่งชีวิต เพราะการแตกทำลายแห่งกาย ดังนี้.**

ภิกษุทั้งหลาย ! **เปรียบเหมือนประทีปน้ำมันได้อาศัยน้ำมันและไส้แล้วก็ลุกโพลงอยู่ได้ เมื่อขาดปัจจัยเครื่องหล่อเลี้ยง เพราะขาดน้ำมันและไส้นั้นแล้วย่อมดับลง** นี้ฉันใด

ภิกษุทั้งหลาย ! ข้อนี้ก็ฉันนั้น คือภิกษุเมื่อเสวยเวทนาอันมีกายเป็นที่สุดรอบ ก็รู้ชัดว่าเราเสวยเวทนาอันมีกายเป็นที่สุดรอบ ดังนี้. เมื่อเสวยเวทนาอันมีชีวิตเป็นที่สุดรอบ ก็รู้ชัดว่าเราเสวยเวทนาอันมีชีวิตที่สุดรอบ ดังนี้. (เป็นอันว่า) ภิกษุนั้นย่อมรู้ชัดว่า เวทนาทั้งปวงอันเราไม่เพลิดเพลินแล้ว จักเป็นของดับเย็นในอัตตภาพนี้นั่นเทียว จนกระทั่งถึงที่สุดรอบแห่งชีวิต เพราะการแตกทำลายแห่งกาย ดังนี้.

แบบการเจริญอานาปานสติ ที่มีผลมาก (แบบที่สอง) ๑๔

-บาลี มหาวาร. สํ. ๑๙/๓๙๕/๑๓๐๗-๑๓๐๘.

ภิกษุทั้งหลาย! อานาปานสติ อันบุคคลเจริญกระทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ก็อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้วอย่างไร กระทำให้มากแล้วอย่างไร จึงมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ?

ภิกษุทั้งหลาย! ในกรณีนี้ ภิกษุย่อมเจริญ **สติสัมโพชฌงค์ อันประกอบด้วยอานาปานสติ** อันเป็นสัมโพชฌงค์ที่อาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ (ความจางคลาย) อาศัยนิโรธ (ความดับ) น้อมไปเพื่อโวสสัคคะ (ความสละลง)

ย่อมเจริญ **ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ อันประกอบด้วยอานาปานสติ** อันเป็นสัมโพชฌงค์ที่อาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปเพื่อโวสสัคคะ

ย่อมเจริญ **วิริยสัมโพชฌงค์ อันประกอบด้วยอานาปานสติ** อันเป็นสัมโพชฌงค์ที่อาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปเพื่อโวสสัคคะ

ย่อมเจริญ **ปีติสัมโพชฌงค์ อันประกอบด้วยอานาปานสติ** อันเป็นสัมโพชฌงค์ที่อาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปเพื่อโวสสัคคะ

ย่อมเจริญ **ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ อันประกอบด้วยอานาปานสติ** อันเป็นสัมโพชฌงค์ที่อาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปเพื่อโวสสัคคะ

ย่อมเจริญ **สมาธิสัมโพชฌงค์ อันประกอบด้วยอานาปานสติ** อันเป็นสัมโพชฌงค์ที่อาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปเพื่อโวสสัคคะ

ย่อมเจริญ **อุเบกขาสัมโพชฌงค์ อันประกอบด้วยอานาปานสติ** อันเป็นสัมโพชฌงค์ที่อาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปเพื่อโวสสัคคะ

ภิกษุทั้งหลาย! **อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว อย่างนี้แล ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก.**

เจริญอานาปานสติ มีอานิสงส์เป็นเอนกประการ (อีกสูตรหนึ่ง) ๑๕

–บาลี มหาวาร. สํ. ๑๙/๑๘๑/๖๕๕.

ภิกษุทั้งหลาย ! อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ก็อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้วอย่างไร กระทำให้มากแล้วอย่างไร ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ?

ภิกษุทั้งหลาย ! ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมเจริญ **สติสัมโพชฌงค์ อันประกอบด้วยอานาปานสติ** อาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ (ความจางคลาย) อาศัยนิโรธ (ความดับ) น้อมไปเพื่อโวสสัคคะ (ความสละลง)

(แต่นี้ได้ตรัสไว้อย่างเดียวกัน ซึ่งเหมือนในหน้า ๗๑–๗๒ ทุกประการ).

ภิกษุทั้งหลาย ! **อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้วอย่างนี้ 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 ย่อมเจริญ **สติสัมโพชฌงค์ อันประกอบด้วยอานาปานสติ** อันเป็นสัมโพชฌงค์ที่อาศัยวิเวก 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 อตฺถาย) ก็อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้วอย่างไร กระทำให้มากแล้วอย่างไร ย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์มาก.

ภิกษุทั้งหลาย ! ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมเจริญ **สติสัมโพชฌงค์ อันประกอบด้วยอานาปานสติ** อันเป็นสัมโพชฌงค์ที่อาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในการสละ

(แต่นี้ได้ตรัสไว้อย่างเดียวกัน ซึ่งเหมือนในหน้า ๗๑–๗๒ ทุกประการ).

ภิกษุทั้งหลาย ! **อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้วอย่างนี้ กระทำให้มากแล้วอย่างนี้แล ย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์มาก.**

เพื่อความเกษมจากโยคะมาก

ภิกษุทั้งหลาย! อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อ**ความเกษมจากโยคะมาก** (มหโต โยคกฺเขมาย) ก็อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้วอย่างไร กระทำให้มากแล้วอย่างไร ย่อมเป็นไปเพื่อความเกษมจากโยคะมาก ?

ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมเจริญ**สติสัมโพชฌงค์ อันประกอบด้วยอานาปานสติ** อันเป็นสัมโพชฌงค์ที่อาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในการสละ

(แต่นี้ได้ตรัสไว้อย่างเดียวกัน ซึ่งเหมือนในหน้า ๗๑–๗๒ ทุกประการ).

ภิกษุทั้งหลาย! **อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้วอย่างนี้ กระทำให้มากแล้วอย่างนี้แล ย่อมเป็นไปเพื่อความเกษมจากโยคะมาก.**

เพื่อความสังเวชมาก

ภิกษุทั้งหลาย! อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไป**เพื่อความสังเวชมาก** (มหโต สํเวคาย) ก็อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้วอย่างไร กระทำให้มากแล้วอย่างไร ย่อมเป็นไปเพื่อความสังเวชมาก ?

ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมเจริญ**สติสัมโพชฌงค์ อันประกอบด้วยอานาปานสติ** อันเป็นสัมโพชฌงค์ที่อาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในการสละ

(แต่นี้ได้ตรัสไว้อย่างเดียวกัน ซึ่งเหมือนในหน้า ๗๑–๗๒ ทุกประการ).

ภิกษุทั้งหลาย! **อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้วอย่างนี้ กระทำให้มากแล้วอย่างนี้แล ย่อมเป็นไปเพื่อความสังเวชมาก.**

เพื่ออยู่เป็นผาสุกมาก

ภิกษุทั้งหลาย! อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไป**เพื่ออยู่เป็นผาสุกมาก** (มหโต ผาสุวิหาราย) ก็อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้วอย่างไร กระทำให้มากแล้วอย่างไร ย่อมเป็นไปเพื่ออยู่เป็นผาสุกมาก ?

ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมเจริญ**สติสัมโพชฌงค์ อันประกอบด้วยอานาปานสติ** อันเป็นสัมโพชฌงค์ที่อาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในการสละ

(แต่นี้ได้ตรัสไว้อย่างเดียวกัน ซึ่งเหมือนในหน้า ๗๑–๗๒ ทุกประการ).

ภิกษุทั้งหลาย! **อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้วอย่างนี้ กระทำให้มากแล้วอย่างนี้แล ย่อมเป็นไปเพื่ออยู่เป็นผาสุกมาก.**

ภิกษุทั้งหลาย ! แม่น้ำคงคาไหลไปสู่ทิศปราจีน หลั่งไปสู่ทิศปราจีน บ่าไปสู่ทิศปราจีน ฉันใด ภิกษุผู้เจริญโพชฌงค์ ๗ ก็ย่อมเป็นผู้น้อมไปสู่นิพพาน โน้มไปสู่นิพพาน โอนไปสู่นิพพาน ฉันนั้นเหมือนกัน ก็ภิกษุผู้เจริญโพชฌงค์ ๗ กระทำให้มากซึ่งโพชฌงค์ ๗ อย่างไร ย่อมเป็นผู้น้อมไปสู่นิพพาน โน้มไปสู่นิพพาน โอนไปสู่นิพพาน.

ภิกษุทั้งหลาย ! ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมเจริญ **สติสัมโพชฌงค์** อันอาศัยวิเวก อันอาศัยวิราคะ อันอาศัยนิโรธ น้อมไปในการสละ

ย่อมเจริญ **ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์** อันอาศัยวิเวก อันอาศัยวิราคะ อันอาศัยนิโรธ น้อมไปในการสละ

ย่อมเจริญ **วิริยสัมโพชฌงค์** อันอาศัยวิเวก อันอาศัยวิราคะ อันอาศัยนิโรธ น้อมไปในการสละ

ย่อมเจริญ **ปีติสัมโพชฌงค์** อันอาศัยวิเวก อันอาศัยวิราคะ อันอาศัยนิโรธ น้อมไปในการสละ

ย่อมเจริญ **ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์** อันอาศัยวิเวก อันอาศัยวิราคะ อันอาศัยนิโรธ น้อมไปในการสละ

ย่อมเจริญ **สมาธิสัมโพชฌงค์** อันอาศัยวิเวก อันอาศัยวิราคะ อันอาศัยนิโรธ น้อมไปในการสละ

ย่อมเจริญ **อุเบกขาสัมโพชฌงค์** อันอาศัยวิเวก อันอาศัยวิราคะ อันอาศัยนิโรธ น้อมไปในการสละ

ภิกษุทั้งหลาย ! **ภิกษุผู้เจริญโพชฌงค์ ๗ กระทำให้มาก ซึ่งโพชฌงค์ ๗ อย่างนี้แล ย่อมเป็นผู้น้อมไปสู่นิพพาน โน้มไปสู่นิพพาน โอนไปสู่นิพพาน.**

เจริญอานาปานสติ ชื่อว่าไม่เหินห่างจากฌาน

๑๖

-บาลี เอก. อํ. ๒๐/๕๔-๕๕/๒๒๔.

ภิกษุทั้งหลาย ! ถ้าภิกษุ **เจริญอานาปานสติ แม้ชั่วกาลเพียงลัดนิ้วมือ**

ภิกษุนี้เรากล่าวว่า **อยู่ไม่เหินห่างจากฌาน**

ทำตามคำสอนของพระศาสดาปฏิบัติตามโอวาท ไม่ฉันบิณฑบาตของชาวแว่นแคว้นเปล่า ก็จะป่วยกล่าวไป ไยถึงผู้กระทำให้มากซึ่งอานาปานสตินั้นเล่า.

อานาปานสติ เป็นสุขวิหารระงับได้ซึ่งอกุศล ๑๗

-บาลี มหาวาร. สํ. ๑๙/๔๐๖/๑๓๕๒-๑๓๕๔. -บาลี มหา. วิ. ๑/๑๒๘-๑๓๑/๑๗๖-๑๗๘.

(ทรงปรารภเหตุที่ ภิกษุทั้งหลายได้ฆ่าตัวตายบ้าง ฆ่ากันและกันบ้าง เนื่องจากเกิดความอึดอัดระอา เกลียดกายของตน เพราะการปฏิบัติอสุภภาวนา จึงได้ทรงแสดงอานาปานสติสมาธิแก่ภิกษุเหล่านั้น)

ภิกษุทั้งหลาย ! **อานาปานสติสมาธินี้แล อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นของรำงับ เป็นของประณีต เป็นของเย็น เป็นสุขวิหาร และย่อมยังอกุศลธรรมอันเป็นบาป อันเกิดขึ้นแล้ว และเกิดขึ้นแล้ว ให้อันตรธานไป ให้รำงับไป โดยควรแก่ฐานะ.**

ภิกษุทั้งหลาย ! เปรียบเหมือนฝุ่นธุลีฟุ้งขึ้นแห่งเดือนสุดท้ายของฤดูร้อน ฝนหนักที่ผิดฤดูตกลงมา ย่อมทำฝุ่นธุลีเหล่านั้นให้อันตรธานไป ให้รำงับไปได้โดยควรแก่ฐานะ ข้อนี้ฉันใด

ภิกษุทั้งหลาย ! อานาปานสติสมาธิ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ก็เป็นของระงับ เป็นของประณีต เป็นของเย็น เป็นสุขวิหาร และย่อมยังอกุศลธรรมอันเป็นบาป ที่เกิดขึ้นแล้วและเกิดขึ้นแล้ว[๑] ให้อันตรธานไป ให้รำงับไปได้ โดยควรแก่ฐานะได้ ฉันนั้น.

ภิกษุทั้งหลาย ! ก็อานาปานสติสมาธิ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว อย่างไรเล่า ? ที่เป็นของรำงับ เป็นของประณีต เป็นของเย็น เป็นสุขวิหาร และย่อมยังอกุศลธรรม อันเป็นบาปที่เกิดขึ้นแล้ว และเกิดขึ้นแล้ว ให้อันตรธานไป ให้รำงับไปได้ โดยควรแก่ฐานะได้.

ภิกษุทั้งหลาย ! ภิกษุในกรณีนี้ ไปแล้วสู่ป่าก็ตาม ไปแล้วสู่โคนไม้ก็ตาม ไปแล้วสู่เรือนว่างก็ตาม นั่งคู้ขาเข้ามาโดยรอบแล้ว ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่น ภิกษุนั้นมีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว

---

๑ บาลี = อุปฺปนฺนุปฺปนฺน

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น

(แต่นี้ได้ตรัสไว้อย่างเดียวกัน ซึ่งเหมือนในหน้า ๑–๔ ทุกประการ).

ภิกษุทั้งหลาย ! **อานาปานสติสมาธิ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ด้วยอาการอย่างนี้ ย่อมเป็นของรำงับ เป็นของประณีต เป็นของเย็น เป็นสุขวิหาร และย่อมยังอกุศลธรรมอันเป็นบาป ที่เกิดขึ้นแล้ว และเกิดขึ้นแล้ว ให้อันตรธานไป ให้รำงับไปได้โดยควรแก่ฐานะ ดังนี้ แล.**

อานาปานสติ สามารถกำจัดบาปอกุศลได้ทุกทิศทาง | ๑๘

-บาลี มหาวาร. สํ. ๑๙/๕๐๘/๑๓๕๗.

อานนท์ ! อานาปานสติสมาธิ อันบุคคลเจริญกระทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่ ก็อานาปานสติสมาธิ อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้วอย่างไร จึงมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่ ?

อานนท์ ! ในกรณีนี้ ภิกษุไปแล้วสู่ป่า หรือโคนไม้ หรือเรือนว่างก็ตาม นั่งคู้ขาเข้ามาโดยรอบ ตั้งกายตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า เธอนั้น 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 "เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะ **ซึ่งกายทั้งปวง** หายใจเข้า" ว่า "เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง หายใจออก"

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า "เราเป็นผู้**ทำกายสังขารให้รำงับ** หายใจเข้า" ว่า "เราเป็นผู้ทำกายสังขารให้รำงับ หายใจออก"

อานนท์! สมัยนั้น ภิกษุนั้น**ชื่อว่า เป็นผู้เห็นกายในกายอยู่เป็นประจำ เป็นผู้มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้.**

อานนท์! เราย่อมกล่าวลมหายใจเข้าและลมหายใจออก ว่าเป็นกายอันหนึ่ง ๆ ในกายทั้งหลาย.

อานนท์! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ภิกษุนั้นย่อมชื่อว่าเป็นผู้เห็นกายในกายอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้.

อานนท์! สมัยใด ภิกษุ

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า "เราเป็น**ผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปีติ** หายใจเข้า" ว่า "เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปีติ หายใจออก"

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า "เราเป็น**ผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข** หายใจเข้า" ว่า "เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข หายใจออก"

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า "เราเป็น**ผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร** หายใจเข้า" ว่า "เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่ง**จิตตสังขาร** หายใจออก"

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า "เราเป็นผู้**ทำจิตตสังขารให้รำงับ** หายใจเข้า" ว่า "เราเป็นผู้ทำจิตตสังขารให้รำงับ หายใจออก"

อานนท์ ! สมัยนั้น ภิกษุนั้นชื่อว่า **เป็นผู้เห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้.**

อานนท์ ! เราย่อมกล่าวว่าการทำในใจเป็นอย่างดีต่อลมหายใจเข้าและลมหายใจออก ว่าเป็นเวทนาอันหนึ่ง ๆ ในเวทนาทั้งหลาย.

อานนท์ ! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ภิกษุนั้นย่อมชื่อว่าเป็นผู้เห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้.

อานนท์ ! สมัยใด ภิกษุ

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า "เราเป็นผู้**รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต** หายใจเข้า" ว่า "เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต หายใจออก"

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า "เราเป็นผู้**ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่ง** หายใจเข้า" ว่า "เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่ง หายใจออก"

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า "เราเป็นผู้**ทำจิตให้ตั้งมั่น** หายใจเข้า" ว่า "เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่น หายใจออก"

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า "เราเป็นผู้**ทำจิตให้ปล่อยอยู่** หายใจเข้า" ว่า "เราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยอยู่ หายใจออก"

อานนท์! สมัยนั้น ภิกษุนั้น**ชื่อว่า เป็นผู้เห็นจิตในจิตอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้.**

อานนท์! เราไม่กล่าวอานาปานสติ ว่าเป็นสิ่งที่มีได้แก่บุคคลผู้มีสติอันลืมหลงแล้ว ไม่มีสัมปชัญญะ.

อานนท์! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ภิกษุนั้นย่อมชื่อว่าเป็นผู้เห็นจิตในจิตอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้.

อานนท์! สมัยใด ภิกษุ

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า "เราเป็นผู้**เห็นซึ่งความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ** หายใจเข้า" ว่า "เราเป็นผู้เห็นซึ่งความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ หายใจออก"

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า "เราเป็นผู้**เห็นซึ่งความจางคลายอยู่เป็นประจำ** หายใจเข้า" ว่า "เราเป็นผู้เห็นซึ่งความจางคลายอยู่เป็นประจำ หายใจออก"

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้**เห็นซึ่งความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ** หายใจเข้า” ว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ หายใจออก”

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้**เห็นซึ่งความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ** หายใจเข้า” ว่า “เราเป็นผู้เห็นซึ่งความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ หายใจออก”

อานนท์! สมัยนั้น ภิกษุนั้น**ชื่อว่า เป็นผู้เห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้.**

อานนท์! ภิกษุนั้น เป็นผู้เข้าไปเพ่งเฉพาะเป็นอย่างดีแล้ว เพราะเธอเห็นการละอภิชฌาและโทมนัสทั้งหลายของเธอนั้นด้วยปัญญา.

อานนท์! เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้ ภิกษุนั้นย่อมชื่อว่า เป็นผู้เห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้.

อานนท์ ! เปรียบเหมือนกองฝุ่นใหญ่มีอยู่ที่หนทางใหญ่ ๔ แพร่ง ถ้าเกวียนหรือรถมาจากทิศตะวันออก ก็บดขยี้กองฝุ่นนั้น ถ้าเกวียนหรือรถมาจากทางทิศตะวันตก ก็บดขยี้กองฝุ่นนั้น ถ้าเกวียนหรือรถมาจากทางทิศเหนือ ก็บดขยี้กองฝุ่นนั้น ถ้าเกวียนหรือรถมาจากทางทิศใต้ ก็บดขยี้กองฝุ่นนั้น นี้ฉันใด

อานนท์ ! เมื่อบุคคลมีปกติเห็นกายในกายอยู่เป็นประจำ ย่อมกำจัดบาปอกุศลธรรมทั้งหลายโดยแท้ เมื่อบุคคลมีปกติเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่เป็นประจำ ย่อมกำจัดบาปอกุศลธรรมทั้งหลายโดยแท้ เมื่อบุคคลมีปกติเห็นจิตในจิตอยู่เป็นประจำ ย่อมกำจัดบาปอกุศลธรรมทั้งหลายโดยแท้ เมื่อบุคคลมีปกติเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่เป็นประจำ ย่อมกำจัดบาปอกุศลธรรมทั้งหลายโดยแท้ ฉันนั้นเหมือนกัน.

อานาปานสติ ละได้เสียซึ่งความฟุ้งซ่าน ๑๙

–บาลี ฉกฺก. อํ. ๒๒/๔๙๘/๓๘๖.

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

ภิกษุทั้งหลาย! นี้แลธรรม ๓ ประการ.

ภิกษุทั้งหลาย! ธรรม ๓ ประการ อันภิกษุพึงทำให้เจริญเพื่อละธรรม ๓ ประการเหล่านี้ ๓ ประการ อย่างไรเล่า ? คือ

(๑) **ความเป็นผู้ว่าง่าย** อันภิกษุพึงให้เจริญเพื่อละความเป็นผู้ว่ายาก

(๒) **ความเป็นผู้มีมิตรดี** อันภิกษุพึงให้เจริญเพื่อละความเป็นผู้มีมิตรชั่ว

(๓) **อานาปานสติ** อันภิกษุพึงให้เจริญเพื่อละความฟุ้งซ่านแห่งจิต.

ภิกษุทั้งหลาย! นี้แลธรรม ๓ ประการ อันภิกษุพึงทำให้เจริญ เพื่อละธรรม ๓ ประการเหล่านั้น.

อานาปานสติ ละเสียได้ซึ่งความคับแค้น ๒๐

–บาลี อิติวุ. ขุ. ๒๕/๒๙๒–๒๙๓/๒๖๔.

ภิกษุทั้งหลาย ! เธอทั้งหลาย

(๑) จงเป็นผู้พิจารณาเห็นอารมณ์ว่าไม่งามในกายอยู่

(๒) จงเข้าไปตั้ง**อานาปานสติไว้เฉพาะหน้าในภายใน**

(๓) จงพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงในสังขารทั้งปวงอยู่เถิด.

ภิกษุทั้งหลาย !

(๑) เมื่อเธอทั้งหลายพิจารณาเห็นอารมณ์ว่าไม่งามในกายอยู่ **ย่อมละราคานุสัยในเพราะความเป็นธาตุงามได้**

(๒) เมื่อเธอทั้งหลายเข้าไปตั้ง**อานาปานสติไว้เฉพาะหน้าในภายใน** ธรรมเป็นที่มานอนแห่งวิตก**ทั้งหลาย** (มิจฉาวิตก) **ในภายนอก** อันเป็นไปในฝักฝ่าย**แห่งความคับแค้น ย่อมไม่มี**

(๓) เมื่อเธอทั้งหลายพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงในสังขารทั้งปวงอยู่ ย่อมละอวิชชาได้ วิชชาย่อมเกิดขึ้น.

ภิกษุผู้พิจารณาเห็นอารมณ์ว่าไม่งามในกาย มีสติเฉพาะในลมหายใจ มีความเพียรทุกเมื่อ พิจารณาเห็นซึ่งนิพพาน อันเป็นที่ระงับสังขารทั้งปวง

ภิกษุนั้นแล

ผู้เห็นโดยชอบ พยายามอยู่ ย่อมน้อมไปในนิพพาน อันเป็นที่ระงับแห่งสังขารทั้งปวง

ภิกษุนั้นแล

ผู้อยู่จบอภิญญา สงบระงับล่วงโยคะเสียได้แล้ว ชื่อว่าเป็นมุนี.

อานาปานสติ วิหารธรรมของพระอริยเจ้า ๒๑

-บาลี มหาวาร. สํ. ๑๙/๔๑๒-๔๒๗/๑๓๖๔-๑๓๖๘.

ภิกษุทั้งหลาย ! ถ้าพวกปริพาชกเดียรถีย์ลัทธิอื่นจะพึงถามเธอทั้งหลาย อย่างนี้ว่า

"ท่านมีผู้มีอายุ ! พระสมณโคดม ทรงอยู่จำพรรษาส่วนมาก ด้วยวิหารธรรมไหนเล่า ?" ดังนี้.

ภิกษุทั้งหลาย ! เมื่อพวกเธอถูกถามอย่างนี้แล้ว พึงตอบแก่พวกปริพาชกเดียรถีย์ลัทธิอื่นเหล่านั้น อย่างนี้ว่า

"ท่านผู้มีอายุ ! **พระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงอยู่ตลอดพรรษากาลเป็นอันมาก ด้วยวิหารธรรมคืออานาปานสติสมาธิ** แล" ดังนี้.

ภิกษุทั้งหลาย ! ในกรณีนี้ เรา**เป็นผู้มีสติ** หายใจเข้ามีสติหายใจออก

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น

(แต่นี้ได้ตรัสไว้อย่างเดียวกัน ซึ่งเหมือนในหน้า ๑-๔ ทุกประการ).

ภิกษุทั้งหลาย ! **เมื่อใครผู้ใดจะกล่าวสิ่งใดให้ถูกต้องชอบธรรม ว่าเป็นอริยวิหารก็ดี ว่าเป็นพรหมวิหารก็ดี ว่าเป็นตถาคตวิหารก็ดี เขาพึงกล่าวอานาปานสติสมาธินี้แหละ ว่าเป็นอริยวิหาร ว่าเป็นพรหมวิหาร ว่าเป็นตถาคตวิหาร.**

ภิกษุทั้งหลาย ! ภิกษุเหล่าใดยังเป็น**เสขะ** ยังไม่ลุถึงธรรมที่ต้องประสงค์แห่งใจ ปรารถนาอยู่ซึ่งโยคเขมธรรมอันไม่มีอะไรยิ่งกว่า ภิกษุเหล่านั้น **เมื่อเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ซึ่งอานาปานสติสมาธิ ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย.**

ส่วนภิกษุทั้งหลายเหล่าใด เป็น**อรหันต์** สิ้นอาสวะแล้ว มีพรหมจรรย์อยู่จบแล้ว มีสิ่งที่ต้องทำอันตนทำเสร็จแล้ว มีภาระอันปลงลงแล้ว มีประโยชน์ตนอันลุถึงแล้ว มีสัญโญชน์ในภพทั้งหลายสิ้นรอบแล้ว เป็นผู้หลุดพ้นแล้วเพราะรู้โดยชอบ

ภิกษุทั้งหลายเหล่านั้น **เมื่อเจริญทำให้มากแล้ว ซึ่งอานาปานสติสมาธิ ย่อมเป็นสุขวิหารในทิฏฐธรรมนี้ด้วย เพื่อความสมบูรณ์แห่งสติสัมปชัญญะด้วย.**

ภิกษุทั้งหลาย ! ฉะนั้น เมื่อใครจะกล่าวสิ่งใดให้ถูกต้องชอบธรรม ว่าเป็นอริยวิหารก็ดี ว่าเป็นพรหมวิหารก็ดี ว่าเป็นตถาคตวิหารก็ดี

เขาพึงกล่าว **อานาปานสติสมาธิ**นี้แหละ ว่าเป็น**อริยวิหาร** ว่าเป็น**พรหมวิหาร** ว่าเป็น**ตถาคตวิหาร** ดังนี้.

เจริญอานาปานสติ ความหวั่นไหวโยกโคลงแห่งกาย และจิต ย่อมมีขึ้นไม่ได้ ๒๒

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

ครั้งหนึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ทอดพระเนตรเห็นพระมหากัปปินะ ผู้มีกายไม่โยกโคลง แล้วได้ตรัสแก่ภิกษุทั้งหลายว่า

ภิกษุทั้งหลาย ! พวกเธอเห็นความหวั่นไหว หรือความโยกโคลงแห่งกายของมหากัปปินะบ้างหรือไม่ ?

"ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ! เวลาใดที่ข้าพระองค์ทั้งหลายเห็นท่านผู้มีอายุนั่งในท่ามกลางสงฆ์ก็ดี นั่งในที่ลับคนเดียวก็ดี ในเวลานั้น ๆ ข้าพระองค์ทั้งหลายไม่ได้เห็นความหวั่นไหว หรือความโยกโคลงแห่งกายของท่านผู้มีอายุรูปนั้นเลย พระเจ้าข้า !"

ภิกษุทั้งหลาย ! ความหวั่นไหวโยกโคลงแห่งกายก็ตามความหวั่นไหวโยกโคลงแห่งจิตก็ตามมีขึ้นไม่ได้ เพราะการเจริญทำให้มากซึ่งสมาธิใด ภิกษุมหากัปปินะนั้นเป็นผู้ได้ตามปรารถนา ได้ไม่ยาก ได้ไม่ลำบาก ซึ่งสมาธินั้น.

ภิกษุทั้งหลาย ! ความหวั่นไหวโยกโคลงแห่งกายก็ตาม ความหวั่นไหวโยกโคลงแห่งจิตก็ตาม มีขึ้นไม่ได้เพราะการเจริญทำให้มากซึ่งสมาธิเหล่าไหนเล่า ?

ภิกษุทั้งหลาย ! **ความหวั่นไหวโยกโคลงแห่งกายก็ตาม ความหวั่นไหวโยกโคลงแห่งจิตก็ตาม ย่อมมีไม่ได้เพราะการเจริญทำให้มากซึ่งอานาปานสติสมาธิ.**

ภิกษุทั้งหลาย ! เมื่ออานาปานสติสมาธิอันบุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว อย่างไรเล่า ความหวั่นไหวโยกโคลงแห่งกายก็ตาม ความหวั่นไหวโยกโคลงแห่งจิตก็ตามจึงไม่มี ?

ภิกษุทั้งหลาย ! ในกรณีนี้ ภิกษุไปแล้วสู่ป่า หรือโคนไม้ หรือเรือนว่างก็ตาม นั่งคู้ขาเข้ามาโดยรอบ ตั้งกายตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า เธอนั้น มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น

(แต่นี้ได้ตรัสไว้อย่างเดียวกัน ซึ่งเหมือนในหน้า ๑-๔ ทุกประการ).

ภิกษุทั้งหลาย ! **เมื่ออานาปานสติสมาธิ อันบุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว อย่างนี้แล ความหวั่นไหวโยกโคลงแห่งกายก็ตาม ความหวั่นไหวโยกโคลงแห่งจิตก็ตาม ย่อมมีไม่ได้** ดังนี้.

เจริญอานาปานสติ เป็นเหตุให้รู้ลมหายใจ อันมีเป็นครั้งสุดท้ายก่อนเสียชีวิต ๒๓

-บาลี ม. ม. ๑๓/๑๔๐-๑๔๒/๑๔๖.

ราหุล ! เธอจงเจริญอานาปานสติภาวนาเถิด เพราะอานาปานสติที่บุคคลเจริญ กระทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่ ก็อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้วอย่างไร กระทำให้มากแล้วอย่างไร จึงมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่ ?

ราหุล ! ในกรณีนี้ภิกษุไปแล้วสู่ป่าหรือโคนไม้หรือเรือนว่างก็ตาม นั่งคู้ขาเข้ามาโดยรอบ ตั้งกายตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า เธอนั้น มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น

(แต่นี้ได้ตรัสไว้อย่างเดียวกัน ซึ่งเหมือนในหน้า ๑-๔ ทุกประการ).

ราหุล ! อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว อย่างนี้แล ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่.

ราหุล ! เมื่อบุคคลเจริญ กระทำให้มากซึ่งอานาปานสติอย่างนี้แล้ว

ลมอัสสาสะ (ลมหายใจเข้า)

ปัสสาสะ (ลมหายใจออก)

อันจะมีเป็นครั้งสุดท้าย

เมื่อจะดับจิตนั้น

จะเป็นสิ่งที่เขารู้แจ้งแล้วดับไป

หาใช่เป็นสิ่งที่เขาไม่รู้แจ้งไม่ ดังนี้.

ธรรมเป็นเครื่องถอนอัส์มิมานะในปัจจุบัน ๒๔

-บาลี นวก. อํ. ๒๓/๓๖๓/๒๐๕.

ภิกษุทั้งหลาย ! **นี้เป็นสิ่งที่หวังได้ สำหรับภิกษุผู้มีมิตรดี** (กลฺยาณมิตฺต) มีสหายดี (กลฺยาณสหาย) มีพวกพ้องดี (กลฺยาณสมฺปวงฺก) คือ **จักเป็นผู้มีศีล** สำรวมด้วยการสำรวมในปาติโมกข์ ถึงพร้อมด้วยมารยาทและโคจร มีปกติเห็นเป็นภัยในโทษทั้งหลาย แม้มีประมาณน้อย สมาทานศึกษาในสิกขาบททั้งหลายอยู่

ภิกษุทั้งหลาย ! นี้เป็นสิ่งที่หวังได้ สำหรับภิกษุผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีพวกพ้องดี กล่าวคือ กถาเป็นเครื่องขูดเกลากิเลสอย่างยิ่ง เป็นธรรมเครื่องสบายแก่การเปิดโล่งแห่งจิต ได้แก่ อัปปิจฉกถา **(เรื่องปรารถนาน้อย)** สันตุฏฐิกถา **(เรื่องสันโดษ)** ปวิเวกกถา **(เรื่องความสงัด)** อสังสัคคกถา **(เรื่องไม่คลุกคลี)** วิริยารัมภกถา **(เรื่องมีความเพียร)** สีลกถา **(เรื่องศีล)** สมาธิกถา **(เรื่องสมาธิ)** ปัญญากถา **(เรื่องปัญญา)**

วิมุตติกถา (เรื่องวิมุตติ) วิมุตติญาณทัสสนกถา (เรื่องวิมุตติญาณทัสสนะ) เธอ **จักเป็นผู้ได้โดยง่าย ได้โดยไม่ยาก ไม่ลำบาก ซึ่งกถาเช่นนี้**

ภิกษุทั้งหลาย! นี้เป็นสิ่งที่หวังได้ สำหรับภิกษุผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีพวกพ้องดี กล่าวคือ **จักเป็นผู้มีความเพียรอันปรารภแล้ว** เพื่อการละซึ่งอกุศลธรรมทั้งหลาย เพื่อการถึงพร้อมแห่งกุศลธรรมทั้งหลาย มีกำลัง (จิต) มีความบากบั่นมั่นคง ไม่ทอดธุระในกุศลธรรมทั้งหลาย.

ภิกษุทั้งหลาย! นี้เป็นสิ่งที่หวังได้ สำหรับภิกษุผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีพวกพ้องดี กล่าวคือ **จักเป็นผู้มีปัญญา** ประกอบด้วยปัญญาเครื่องให้รู้ซึ่งความเกิดและความดับ (อุทยตฺถคามินี) อันเป็นปัญญาที่เป็นอริยะ เป็นเครื่องเจาะแทงกิเลส ให้ถึงซึ่งความสิ้นทุกข์โดยชอบ.

ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุผู้ตั้งอยู่ในธรรม ๕ ประการเหล่านี้แล้ว พึงเจริญธรรม ๔ ประการให้ยิ่งขึ้นไป คือ

(๑) เจริญ **อสุภะ** เพื่อ ละ **ราคะ**

(๒) จริญ **เมตตา** เพื่อ ละ **พยาบาท**

(๓) เจริญ **อานาปานสติ** เพื่อ ตัดเสียซึ่ง **วิตก**

(๔) เจริญ **อนิจจสัญญา** เพื่อ ถอน **อัส์มิมานะ.**

ภิกษุทั้งหลาย ! **เมื่อภิกษุมีอนิจจสัญญา อนัตตสัญญา ย่อมตั้งมั่น ผู้มีอนัตตสัญญา ย่อมถึงการถอนเสียได้ซึ่งอัส์มิมานะ คือ นิพพาน ในทิฏฐธรรมเทียว.**

วิธีการบ่มวิมุตติให้ถึงที่สุด ๒๕

-บาลี นวก. อํ. ๒๓/๓๖๙/๒๐๗. -บาลี อุ. ขุ. ๒๕/๑๒๖-๑๒๙/๘๘-๘๙.

เมฆิยะ ! ธรรมทั้งหลาย ๕ ประการ เป็นไปเพื่อความสุกรอบ (ปริปาก) ของเจโตวิมุตติที่ยังไม่สุกรอบ. ๕ ประการอย่างไรเล่า ? ๕ ประการคือ

๑. เมฆิยะ ! ในกรณีนี้ ภิกษุเป็นผู้**มีมิตรดี** มีสหายดี มีเพื่อนดี เมฆิยะ ! นี้เป็นธรรมข้อที่หนึ่ง เป็นไปเพื่อความสุกรอบของเจโตวิมุตติที่ยังไม่สุกรอบ.

๒. เมฆิยะ ! ข้ออื่นยังมีอีก คือภิกษุเป็นผู้**มีศีล** สำรวมแล้ว ด้วยการสำรวมในปาติโมกข์ ถึงพร้อมด้วยมรรยาทและโคจร มีปกติเห็นเป็นภัยในโทษทั้งหลายแม้มีประมาณน้อย สมาทานอยู่ในสิกขาบททั้งหลาย เมฆิยะ ! นี้เป็นธรรมข้อที่สอง เป็นไปเพื่อความสุกรอบของเจโตวิมุตติที่ยังไม่สุกรอบ.

๓. เมฆิยะ ! ข้ออื่นยังมีอีก คือ ภิกษุเป็นผู้**ได้ตามปรารถนา** ได้ไม่ยาก ได้ไม่ลำบาก ซึ่งธรรมกถาอันเป็นเครื่องขูดเกลากิเลสอย่างยิ่ง เป็นที่สบายแก่การเปิดโล่ง

แห่งจิต ได้แก่ อัปปิจฉกถา (**เรื่องปรารถนาน้อย**) สันตุฏฐิกถา (**เรื่องสันโดษ**) ปวิเวกกถา (**เรื่องความสงัด**) อสังสัคคกถา (**เรื่องไม่คลุกคลี**) วิริยารัมภกถา (**เรื่องมีความเพียร**) สีลกถา (**เรื่องศีล**) สมาธิกถา (**เรื่องสมาธิ**) ปัญญากถา (**เรื่องปัญญา**) วิมุตติกถา (**เรื่องวิมุตติ**) วิมุตติญาณทัสสนกถา (**เรื่องวิมุตติญาณทัสสนะ**) เมฆิยะ! นี้เป็นธรรมข้อที่สาม เป็นไปเพื่อความสุกรอบของเจโตวิมุตติที่ยังไม่สุกรอบ.

๔. เมฆิยะ! ข้ออื่นยังมีอีก คือภิกษุเป็นผู้**มีความเพียร** อันปรารภแล้ว เพื่อละอกุศลธรรมทั้งหลาย เพื่อยังกุศลธรรมทั้งหลายให้ถึงพร้อม เป็นผู้มีกำลัง มีความบากบั่นมั่นคง ไม่ทอดทิ้งธุระในกุศลธรรมทั้งหลาย เมฆิยะ! นี้เป็นธรรมข้อที่สี่ เป็นไปเพื่อความสุกรอบของ เจโตวิมุตติที่ยังไม่สุกรอบ.

๕. เมฆิยะ! ข้ออื่นยังมีอีก คือภิกษุเป็นผู้**มีปัญญา** ประกอบด้วยปัญญา เป็นเครื่องถึงธรรมสัจจะแห่งการตั้งขึ้นและการตั้งอยู่ไม่ได้ อันเป็นอริยะ เป็นเครื่องชำแรกกิเลส ให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ เมฆิยะ! นี้เป็นธรรมข้อที่ห้า เป็นไปเพื่อความสุกรอบแห่งเจโตวิมุตติที่ยังไม่สุกรอบ.

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

เมฆิยะ! ภิกษุนั้น ตั้งอยู่ในธรรม ๕ ประการเหล่านี้แล้ว พึงเจริญธรรม ๔ ประการให้ยิ่งขึ้นไป คือ

(๑) เจริญ **อสุภะ** เพื่อ **ละราคะ**

(๒) เจริญ **เมตตา** เพื่อ **ละพยาบาท**

(๓) เจริญ **อานาปานสติ** เพื่อ **ตัดเสียซึ่งวิตก**

(๔) จริญ **อนิจจสัญญา** เพื่อ **ถอนอัส์มิมานะ** กล่าวคือ **เมื่อเจริญอนิจจสัญญา อนัตตสัญญา ย่อมมั่นคง. ผู้มีอนัตตสัญญา ย่อมถึงซึ่งการถอนอัส์มิมานะ คือนิพพาน ในทิฏฐธรรม** นั่นเทียว.

สัญญา ๑๐ ประการ ในฐานะแห่งการรักษาโรคด้วยอำนาจสมาธิ ๒๖

-บาลี ทสก. อํ. ๒๔/๑๑๕-๑๒๐/๖๐.

อานนท์! ถ้าเธอจะเข้าไปหาภิกษุคิริมานนท์แล้วกล่าวสัญญา ๑๐ ประการแก่เธอแล้ว ข้อนี้เป็นฐานะที่จะมีได้ คือภิกษุคิริมานนท์ฟังสัญญาสิบประการแล้ว อาพาธอันเป็นทุกข์หนักของเธอ ก็จะระงับไปโดยควรแก่ฐานะ **สัญญา ๑๐ ประการ นั้นคือ อนิจจสัญญา อนัตตสัญญา อสุภสัญญา อาทีนวสัญญา ปหานสัญญา วิราคสัญญา นิโรธสัญญา สัพพโลเกอนภิรตสัญญา สัพพสังขาเรสุ-อนิจจสัญญา อานาปานสติ.**

อานนท์! อนิจจสัญญา เป็นอย่างไรเล่า ?

อานนท์! ภิกษุในกรณีนี้ ไปสู่ป่า สู่โคนไม้ หรือสู่เรือนว่าง พิจารณาอยู่โดยประจักษ์อย่างนี้ ว่า "รูป ไม่เที่ยง เวทนา ไม่เที่ยง สัญญา ไม่เที่ยง สังขาร ไม่เที่ยง วิญญาณ ไม่เที่ยง" ดังนี้ **เป็นผู้เห็นซึ่งความไม่เที่ยงในอุปาทานขันธ์ทั้งห้า** เหล่านี้อยู่ ด้วยอาการอย่างนี้ **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 โผฏฐัพพะ เป็นอนัตตา ใจ เป็นอนัตตา ธรรมารมณ์ เป็นอนัตตา" ดังนี้ **เป็นผู้เห็นซึ่งความเป็นอนัตตาในอายตนะทั้งภายในและภายนอกหก** เหล่านี้อยู่ ด้วยอาการอย่างนี้ **นี้เรียกว่า อนัตตสัญญา.**

อานนท์ ! อสุภสัญญา เป็นอย่างไรเล่า ?

อานนท์ ! ภิกษุในกรณีนี้ เห็นโดยประจักษ์ซึ่งกายนี้นี่แหละ แต่พื้นเท้าขึ้นไปถึงเบื้องบน แต่ปลายผมลงมาถึงเบื้องล่าง ว่า มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ คือกายนี้มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ลำไส้ ลำไส้สุด อาหารในกระเพาะ อุจจาระ น้ำดี เสลด หนอง โลหิต เหงื่อ มัน น้ำตา น้ำเหลือง น้ำลาย น้ำเมือก น้ำลื่นหล่อข้อ น้ำมูตร **เป็นผู้เห็นความไม่งามในกาย**นี้อยู่ ด้วยอาการอย่างนี้ **นี้เรียกว่า อสุภสัญญา.**

อานนท์ ! อาทีนวสัญญา เป็นอย่างไรเล่า ?

อานนท์ ! ภิกษุในกรณีนี้ ไปสู่ป่า สู่โคนไม้ หรือสู่เรือนว่าง พิจารณาอยู่โดยประจักษ์อย่างนี้ ว่า "กายนี้มีทุกข์มาก มีโทษมาก คือในกายนี้มีอาพาธต่าง ๆ เกิดขึ้น กล่าวคือ โรคตา โรคหู โรคจมูก โรคลิ้น โรคกาย โรคที่ศีรษะ โรคที่หู โรคที่ปาก โรคที่ฟัน โรคไอ โรคหืด ไข้หวัด ไข้มีพิษร้อน ไข้เซื่องซึม โรคกระเพาะ โรคลมสลบ ลงแดง จุกเสียด เจ็บเสียว โรคเรื้อรัง โรคฝี โรคกลาก โรคมองคร่อ ลมบ้าหมู โรคหิดเปื่อย โรคหิดด้าน คุดทะราด โรคละออง โรคโลหิต โรคดีซ่าน เบาหวาน โรคเริม โรคพุพอง ริดสีดวงทวาร อาพาธมีดีเป็นสมุฏฐาน อาพาธมีเสมหะเป็นสมุฏฐาน อาพาธมีลมเป็นสมุฏฐาน ไข้สันนิบาต ไข้เพราะฤดูแปรปรวน ไข้เพราะบริหารกายไม่สม่ำเสมอ ไข้เพราะออกกำลังเกิน ไข้เพราะวิบากกรรม ความไม่สบายเพราะความหนาว ความร้อน ความหิว ความระหาย การถ่ายอุจจาระ การถ่ายปัสสาวะ" ดังนี้ **เป็นผู้เห็นโทษในกายนี้** อยู่ ด้วยอาการอย่างนี้ **นี้เรียกว่า อาทีนวสัญญา.**

อานนท์ ! ปหานสัญญา เป็นอย่างไรเล่า ?

อานนท์ ! ภิกษุในกรณีนี้ ไม่ยอมรับไว้ซึ่ง*กามวิตก*ที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมละ ย่อมบรรเทา กระทำให้สิ้นสุด ให้ถึงความไม่มีอีกต่อไป ไม่ยอมรับไว้ซึ่ง*พ์ยาปาทวิตก*ที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมละ ย่อมบรรเทา กระทำให้สิ้นสุด ให้ถึงความไม่มีอีกต่อไป ไม่ยอมรับไว้ซึ่ง*วิหิงสาวิตก*ที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมละ ย่อมบรรเทา กระทำให้สิ้นสุด ให้ถึงความไม่มีอีกต่อไป ไม่ยอมรับไว้ซึ่ง*อกุศลธรรมทั้งหลาย*อันเป็นบาปที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมละ ย่อมบรรเทา กระทำให้สิ้นสุด ให้ถึงความไม่มีอีกต่อไป **นี้เรียกว่าปหานสัญญา.**

อานนท์ ! วิราคสัญญา เป็นอย่างไรเล่า ?

อานนท์ ! ภิกษุในกรณีนี้ ไปสู่ป่า สู่โคนไม้ หรือสู่เรือนว่าง พิจารณาอยู่โดยประจักษ์ อย่างนี้ว่า “ธรรมชาตินั่นสงบ ธรรมชาตินั่น ประณีต กล่าวคือ ธรรมชาติอันเป็นที่ระงับแห่งสังขารทั้งปวง เป็นที่สลัดคืนซึ่งอุปธิทั้งปวง เป็นที่สิ้นไปแห่งตัณหา เป็นความจางคลาย เป็นความดับเย็น” ดังนี้ **นี้เรียกว่า วิราคสัญญา.**

อานนท์ ! นิโรธสัญญา เป็นอย่างไรเล่า ?

อานนท์ ! ภิกษุในกรณีนี้ ไปสู่ป่า สู่โคนไม้ หรือสู่เรือนว่าง พิจารณาอยู่โดยประจักษ์ อย่างนี้ว่า "ธรรมชาตินั่นสงบ ธรรมชาตินั่น ประณีต กล่าวคือ ธรรมชาติอันเป็นที่ระงับแห่งสังขารทั้งปวง เป็นที่สลัดคืนซึ่งอุปธิทั้งปวง เป็นที่สิ้นไปแห่งตัณหา เป็นความดับ เป็นความดับเย็น" ดังนี้ **นี้เรียกว่า นิโรธสัญญา.**

อานนท์ ! สัพพโลเกอนภิรตสัญญา เป็นอย่างไรเล่า ?

อานนท์ ! ภิกษุในกรณีนี้อนุสัย (ความเคยชิน) ในการตั้งทับ ในการฝังตัวเข้าไปยึดมั่นแห่งจิตด้วยตัณหาอุปาทานใด ๆ ในโลก มีอยู่ เธอละอยู่ซึ่งอนุสัยนั้น ๆ งดเว้นไม่เข้าไปยึดถืออยู่ **นี้เรียกว่า สัพพโลเกอนภิรตสัญญา** (ความสำคัญในโลกทั้งปวงว่าเป็นสิ่งไม่น่ายินดี).

อานนท์ ! สัพพสังขาเรสุอนิจจสัญญา เป็นอย่างไรเล่า ?

อานนท์ ! ภิกษุในกรณีนี้ ย่อมอึดอัด ย่อมระอา ย่อมเกลียดชัง ต่อสังขารทั้งหลายทั้งปวง นี้เรียกว่า **สัพพสังขาเรสุอนิจจสัญญา** (ความสำคัญว่าไม่เที่ยงในสังขารทั้งปวง).

อานนท์! **อานาปานสติ** เป็นอย่างไรเล่า ?

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

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า "เราเป็น**ผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง** หายใจเข้า" ว่า "เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง หายใจออก"

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า "เราเป็นผู้**ทำกายสังขารให้รำงับ** หายใจเข้า" ว่า "เราเป็นผู้ทำกายสังขารให้รำงับ หายใจออก"

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า "เราเป็นผู้**รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปีติ** หายใจเข้า" ว่า "เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปีติ หายใจออก"

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้**พร้อมเฉพาะซึ่งสุข** หายใจเข้า” ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข หายใจออก”

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้**พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร** หายใจเข้า” ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร หายใจออก”

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้**ทำจิตตสังขารให้รำงับ** หายใจเข้า” ว่า “เราเป็นผู้ทำจิตตสังขารให้รำงับ หายใจออก”

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้รู้**พร้อมเฉพาะซึ่งจิต** หายใจเข้า” ว่า “เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต หายใจออก”

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้**ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่ง** หายใจเข้า” ว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่ง หายใจออก”

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า “เราเป็นผู้**ทำจิตให้ตั้งมั่น** หายใจเข้า” ว่า “เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่น หายใจออก”

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า "เราเป็นผู้**ทำจิตให้ปล่อยอยู่** หายใจเข้า" ว่า "เราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยอยู่ หายใจออก"

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า "เราเป็นผู้**เห็นซึ่งความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ** หายใจเข้า" ว่า "เราเป็นผู้เห็นซึ่งความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ หายใจออก"

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า "เราเป็นผู้**เห็นซึ่งความจางคลายอยู่เป็นประจำ** หายใจเข้า" ว่า "เราเป็นผู้เห็นซึ่งความจางคลายอยู่เป็นประจำ หายใจออก"

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า "เราเป็นผู้**เห็นซึ่งความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ** หายใจเข้า" ว่า "เราเป็นผู้เห็นซึ่งความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ หายใจออก"

เธอย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า "เราเป็นผู้**เห็นซึ่งความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ** หายใจเข้า" ว่า "เราเป็นผู้เห็นซึ่งความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ หายใจออก"

นี้เรียกว่า อานาปานสติ.

อานนท์ ! ถ้าเธอจะเข้าไปหาภิกษุคิริมานนท์ แล้วกล่าวสัญญาสิบประการเหล่านี้แก่เธอแล้ว ข้อนี้เป็นฐานะที่จะมีได้ คือภิกษุคิริมานนท์ฟังสัญญาสิบประการแล้ว อาพาธอันเป็นทุกข์หนักของเธอก็จะระงับไป โดยควรแก่ฐานะ.

ลำดับนั้นแล ท่านอานนท์จำเอาสัญญาสิบประการเหล่านี้ในสำนักของพระผู้มีพระภาคเจ้าแล้ว เข้าไปหาท่านคิริมานนท์แล้วกล่าวสัญญาสิบประการแก่ท่าน เมื่อท่านคิริมานนท์ฟังสัญญาสิบประการแล้ว อาพาธก็ระงับไปโดยฐานะอันควร. ท่านคิริมานนท์หายแล้วจากอาพาธ และอาพาธก็เป็นเสมือนละไปแล้วด้วย แล.

ธรรมะแวดล้อม

ธรรมเป็นอุปการะเฉพาะแก่อานาปานสติภาวนา ๒๗

-บาลี ปญฺจก. อํ. ๒๒/๑๓๕-๑๓๖/๙๖-๙๘.

(นัยที่หนึ่ง)

ภิกษุทั้งหลาย !

ภิกษุผู้มุ่งประพฤติ กระทำอานาปานสติ

ซึ่งประกอบด้วยธรรม ๕ ประการ ย่อมแทงตลอดอกุปปธรรม (ผู้มีธรรมไม่กำเริบ) ได้ต่อกาลไม่นานเทียว.

๕ ประการอย่างไรเล่า ?

ภิกษุทั้งหลาย ! ๕ ประการคือ ในกรณีนี้ ภิกษุ

๑. เป็นผู้มีความต้องการน้อย มีกิจน้อย เลี้ยงง่าย **สันโดษในบริกขารแห่งชีวิต**

๒. เป็นผู้มีอาหารน้อย ประกอบตนอยู่ในความ **เป็นผู้มีท้องอันพร่อง**

๓. เป็นผู้ไม่มีความมึนชา **ประกอบตนอยู่ในความตื่น**

๔. เป็นผู้มีสุตะมาก ทรงสุตะ สั่งสมสุตะ คือ ธรรมเหล่าใดอันงดงามในเบื้องต้น งดงามในท่ามกลาง งดงามในที่สุด แสดงอยู่ซึ่งพรหมจรรย์อันบริสุทธิ์บริบูรณ์สิ้นเชิง พร้อมทั้งอรรถะและพยัญชนะ ธรรมมีลักษณะเห็นปานนั้น เป็นธรรมที่เธอสดับแล้วมาก ทรงจำไว้ คล่องปากขึ้นใจ **แทงตลอดด้วยดีด้วยทิฏฐิ**

๕. พิจารณา**เห็นเฉพาะอยู่ซึ่งจิตอันหลุดพ้นแล้ว (ตามลำดับ) อย่างไร.**

ภิกษุทั้งหลาย !

ภิกษุ**ผู้มุ่งประพฤติกระทำ อานาปานสติ**

ซึ่งประกอบด้วยธรรม ๕ ประการเหล่านี้แล ย่อมแทงตลอดอกุปปธรรม ได้ต่อกาลไม่นานเทียว.

(นัยที่สอง)

ภิกษุทั้งหลาย !

ภิกษุผู้เจริญอานาปานสติ ซึ่งประกอบด้วยธรรม ๕ ประการ ย่อมแทงตลอดอกุปปธรรม ได้ต่อกาลไม่นานเทียว.

๕ ประการอย่างไรเล่า ?

ภิกษุทั้งหลาย ! ๕ ประการ คือ ในกรณีนี้ ภิกษุ

๑. เป็นผู้มีความต้องการน้อย มีกิจน้อย เลี้ยงง่าย **สันโดษในบริกขารแห่งชีวิต**

๒. เป็นผู้มีอาหารน้อย ประกอบตนอยู่ในความ **เป็นผู้มีท้องอันพร่อง**

๓. เป็นผู้ไม่มีความมึนชา **ประกอบตนอยู่ในความตื่น**

๔. เป็นผู้ได้ตามปรารถนา ได้โดยไม่ยาก ได้ไม่ลำบาก ซึ่งกถาอันเป็นไปเพื่อการขูดเกลากิเลส **เป็นที่สบายแก่ธรรมเครื่องเปิดโล่งแห่งจิต** คือ

อัปปิจฉกถา (เรื่องปรารถนาน้อย)

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 ได้ต่อกาลไม่นานเทียว.

(นัยที่สาม)

ภิกษุทั้งหลาย !

ภิกษุผู้**กระทำให้มากซึ่ง อานาปานสติ**

ซึ่งประกอบด้วย ธรรม ๕ ประการ

ย่อมแทงตลอดอกุปปธรรม ได้ต่อกาลไม่นานเทียว.

๕ ประการอย่างไรเล่า ?

ภิกษุทั้งหลาย ! ๕ ประการ คือ ในกรณีนี้ ภิกษุ

๑. เป็นผู้มีความต้องการน้อย มีกิจน้อย เลี้ยงง่าย **สันโดษในบริกขารแห่งชีวิต**

๒. เป็นผู้มีอาหารน้อย ประกอบตนอยู่ในความ **เป็นผู้มีท้องอันพร่อง**

๓. เป็นผู้ไม่มีความมึนชา **ประกอบตนอยู่ในความตื่น**

๔. เป็นผู้อยู่ป่า **มีเสนาสนะอันสงัด**

๕. พิจารณาเห็นเฉพาะอยู่ซึ่งจิตอันหลุดพ้นแล้ว (ตามลำดับ) อย่างไร.

ภิกษุทั้งหลาย !

ภิกษุผู้กระทำให้มากซึ่ง อานาปานสติ

ซึ่งประกอบด้วยธรรม ๕ ประการเหล่านี้แล ย่อมแทงตลอดอกุปปธรรม ได้ต่อกาลไม่นานเทียว.

นิวรณ์เป็นเครื่องทำกระแสจิตไม่ให้รวมกำลัง ๒๘

–บาลี ปญฺจก. อํ. ๒๒/๗๒/๕๑.

ภิกษุทั้งหลาย ! นิวรณ์เป็นเครื่องกางกั้น ๕ อย่าง เหล่านี้ ท่วมทับจิตแล้วทำปัญญาให้ถอยกำลัง มีอยู่.

๕ อย่าง อย่างไรเล่า ?

๕ อย่าง คือ

๑. นิวรณ์เครื่องกางกั้น คือ **กามฉันทะ** ครอบงำจิตแล้ว ทำปัญญาให้ถอยกำลัง

๒. นิวรณ์เครื่องกางกั้น คือ **พยาบาท** ครอบงำจิตแล้ว ทำปัญญาให้ถอยกำลัง

๓. นิวรณ์เครื่องกางกั้น คือ **ถีนมิทธะ** (ความง่วงเหงาซึมเซา) ครอบงำจิตแล้ว ทำปัญญาให้ถอยกำลัง

๔. นิวรณ์เครื่องกางกั้น คือ **อุทธัจจกุกกุจจะ** (ความฟุ้งซ่านและรำคาญ) ครอบงำจิตแล้ว ทำปัญญาให้ถอยกำลัง

๕. นิวรณ์เครื่องกางกั้น คือ **วิจิกิจฉา** (ความลังเลสงสัย) ครอบงำจิตแล้ว ทำปัญญาให้ถอยกำลัง.

ภิกษุทั้งหลาย ! **ภิกษุที่ไม่ละนิวรณ์อันเป็นเครื่องกางกั้นจิต ๕ อย่างเหล่านี้แล้ว จักรู้ซึ่งประโยชน์ตน หรือประโยชน์ผู้อื่น หรือประโยชน์ทั้งสองฝ่าย หรือจักกระทำให้แจ้งซึ่งญาณทัสสนะอันวิเศษอันควรแก่ความเป็นอริยะ ยิ่งกว่าธรรมดาแห่งมนุษย์ ด้วยปัญญาอันทุพพลภาพ ไร้กำลัง ดังนี้ นั่นไม่เป็นฐานะที่จะมีได้.**

ภิกษุทั้งหลาย ! เปรียบเหมือนแม่น้ำที่ไหลลงจากภูเขา ไหลไปสู่ที่ไกล มีกระแสเชี่ยว พัดพาสิ่งต่าง ๆ ไปได้ มีบุรุษมาเปิดช่องทั้งหลายที่เขาขุดขึ้น ด้วยเครื่องไถทั้งสองฝั่งแม่น้ำนั้น เมื่อเป็นเช่นนี้ กระแสกลางแม่น้ำนั้นก็ซัดส่าย ไหลผิดทาง ไม่ไหลไปสู่ที่ไกล ไม่มีกระแสเชี่ยว ไม่พัดสิ่งต่าง ๆ ไปได้ นี้ฉันใด

ภิกษุทั้งหลาย ! ข้อนี้ก็ฉันนั้นเหมือนกัน ภิกษุที่ไม่ละนิวรณ์อันเป็นเครื่องกางกั้นจิต ๕ อย่างเหล่านี้แล้ว จักรู้ซึ่งประโยชน์ตน หรือประโยชน์ผู้อื่น หรือประโยชน์ทั้งสองฝ่าย หรือจักกระทำให้แจ้งซึ่งญาณทัสสนะอันวิเศษ อันควรแก่ความเป็นอริยะ ยิ่งกว่าธรรมดาแห่งมนุษย์ ด้วยปัญญาอันทุพพลภาพไร้กำลัง ดังนี้ นั่นไม่เป็นฐานะที่จะมีได้.

[ต่อไปนี้ ได้ตรัสโดยปฏิปักขนัย (นัยตรงข้าม) คือ ภิกษละนิวรณ์แล้ว ทำญาณวิเศษให้แจ้งได้ด้วยปัญญา อันมีกำลัง เหมือนแม่น้ำที่เขาอุดรูรั่วทั้งสองฝั่งเสียแล้ว มีกระแสเชี่ยวแรงมาก ฉะนั้น]

นิวรณ์–ข้าศึกแห่งสมาธิ ๒๙

–บาลี สี. ที. ๙/๓๐๖–๓๐๗/๓๗๘–๓๗๙.

วาเสฏฐะ ! เปรียบเหมือนแม่น้ำอจิรวดีนี้ มีน้ำเต็มเปี่ยม กายืนดื่มได้. ครั้งนั้นมีบุรุษคนหนึ่งมาถึงเข้า เขามีประโยชน์ที่ฝั่งโน้น แสวงหาฝั่งโน้น มีการไปสู่ฝั่งโน้นประสงค์จะข้ามไปสู่ฝั่งโน้น แต่เขานอนคลุมศีรษะของตนอยู่ที่ริมฝั่งนี้. วาเสฏฐะ ! ท่านจะสำคัญความข้อนี้ว่าอย่างไร บุรุษนั้นจะไปจากฝั่งใน สู่ฝั่งนอกแห่งแม่น้ำอจิรวดีได้หรือหนอ ?

“ไม่ได้แน่ ท่านพระโคดม !”

วาเสฏฐะ ! ข้อนี้ก็ฉันนั้นเหมือนกัน

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

๕ อย่าง อย่างไรเล่า ?

๕ อย่างคือ

กามฉันทนิวรณ์ พ๎ยาปาทนิวรณ์ ถีนมิทธนิวรณ์ อุทธัจจกุกกุจจนิวรณ์ วิจิกิจฉานิวรณ์.

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

วาเสฏฐะ ! พราหมณ์ไตรเพททั้งหลาย ถูกนิวรณ์ ๕ อย่างเหล่านี้ ปิดแล้ว กั้นแล้ว คลุมแล้ว ร้อยรัดแล้ว.

วาเสฏฐะ ! พราหมณ์ไตรเพทเหล่านั้น ละธรรมะที่ทำความเป็นพราหมณ์เสีย สมาทานธรรมะที่ไม่ทำความเป็นพราหมณ์ ดำรงชีวิตให้เป็นไปอยู่ อันนิวรณ์ทั้ง ๕ อย่าง ปิดแล้ว กั้นแล้ว คลุมแล้ว ร้อยรัดแล้ว จักเป็นผู้เข้าถึงความเป็นสหายแห่งพรหม ภายหลังแต่การตายเพราะการทำลายแห่งกาย ดังนี้นั้น นั่นไม่เป็นฐานะที่จะเป็นไปได้.

ข้อควรระวัง ในการเจริญสติปัฏฐานสี่ | ๓๐

-บาลี อุปริ. ม. ๑๔/๒๖๘-๒๗๐/๓๙๖-๔๐๑.

อัคคิเวสนะ ! ...ครั้นภิกษุประกอบพร้อมด้วยสติสัมปชัญญะแล้ว ตถาคตย่อมแนะนำเธอให้ยิ่งขึ้นไปว่า "มาเถิดภิกษุ! เธอจง**เสพเสนาสนะอันสงัด** คือป่าละเมาะ โคนไม้ ภูเขา ซอกห้วย ท้องถ้ำ ป่าช้า ป่าชัฏ ที่แจ้ง หรือลอมฟางเถิด" ดังนี้. ภิกษุนั้นย่อมเสพเสนาสนะอันสงัด ครั้นก้าวกลับจากบิณฑบาตในกาลเป็นปัจฉาภัต นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า เธอย่อมละ**อภิชฌา**ในโลก มีจิตปราศจากอภิชฌา คอยชำระจิตจากอภิชฌาอยู่ **ละพยาบาท** มีจิตปราศจากพยาบาท เป็นผู้กรุณามีจิตหวังความเกื้อกูลในสัตว์ทั้งหลาย คอยชำระจิตจากพยาบาทอยู่ **ละถีนมิทธะ** มีจิตปราศจากถีนมิทธะ มุ่งอยู่แต่ความสว่างในใจ มีสติสัมปชัญญะ คอยชำระจิตจากถีนมิทธะอยู่ **ละอุทธัจจกุกกุจจะ** ไม่ฟุ้งซ่าน มีจิตสงบอยู่ในภายใน คอยชำระจิตจากอุทธัจจกุกกุจจะอยู่ **ละวิจิกิจฉา** ข้ามล่วงวิจิกิจฉาเสียได้ ไม่ต้องกล่าวถามว่า "นี่อะไร นี่อย่างไร" ในกุศลธรรมทั้งหลาย คอยชำระจิตจากวิจิกิจฉาอยู่.

ภิกษุนั้น ครั้นละนิวรณ์ ๕ ประการ อันเป็นเครื่องเศร้าหมองจิต ทำปัญญาให้ถอยกำลังเหล่านี้ได้แล้ว เธอเป็นผู้มีปกติ **เห็นกายในกาย**อยู่ ...มีปกติ **เห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย**อยู่ ...มีปกติ **เห็นจิตในจิต**อยู่ ...มีปกติ **เห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย**อยู่ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้.

ตถาคต ย่อมแนะนำเธอนั้นให้ยิ่งขึ้นไปว่า

"มาเถิด ภิกษุ! เธอจงเป็นผู้มีปกติ **เห็นกายในกาย**อยู่ **แต่อย่าตรึกซึ่งวิตกอันเข้าไปประกอบอยู่กับกายเลย** (มา จ กายูปสญฺหิตํ วิตกฺกํ วิตกฺเกสิ)

มาเถิด ภิกษุ! เธอจงเป็นผู้มีปกติ **เห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ แต่อย่าตรึกซึ่งวิตกอันเข้าไปประกอบอยู่กับเวทนาเลย**

มาเถิด ภิกษุ! เธอจงเป็นผู้มีปกติ **เห็นจิตในจิตทั้งหลายอยู่ แต่อย่าตรึกซึ่งวิตกอันเข้าไปประกอบอยู่กับจิตเลย**

มาเถิด ภิกษุ! เธอจงเป็นผู้มีปกติ **เห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ แต่อย่าตรึกซึ่งวิตกอันเข้าไปประกอบอยู่กับธรรมเลย"** ดังนี้.

ภิกษุนั้น เพราะเข้าไปสงบระงับเสียได้ซึ่งวิตกและวิจาร จึงเข้าถึง**ทุติยฌาน** อันเป็นเครื่องผ่องใสแห่งใจในภายใน นำให้สมาธิเป็นธรรมอันเอกผุดมีขึ้น ไม่มีวิตกไม่มีวิจาร มีแต่ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิ แล้วแลอยู่. (...แล้วได้ตรัสถึง **ตติยฌาน ...จตุตถฌาน ...ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ...จุตูปปาตญาณ ...อาสวักขยญาณ** จนกระทั่ง **วิมุตติญาณ** ตามหลักที่มีกล่าวอยู่ในบาลีทั่ว ๆ ไปที่กล่าวถึงเรื่องนี้)

เหตุปัจจัยที่พระศาสนาจะตั้งอยู่นาน ภายหลังพุทธปรินิพพาน ๓๑

-บาลี มหาวาร. สํ. ๑๙/๒๓๒/๗๗๘-๗๗๙.

"ข้าแต่พระโคดมผู้เจริญ ! อะไรเป็นเหตุอะไรเป็นปัจจัย ที่เมื่อพระตถาคตปรินิพพานแล้ว พระสัทธรรมจะไม่ตั้งอยู่นาน ? ข้าแต่พระโคดมผู้เจริญ ! อะไรเป็นเหตุ อะไรเป็นปัจจัย ที่เมื่อพระตถาคตปรินิพพานแล้ว พระสัทธรรมจะตั้งอยู่นาน พระเจ้าข้า !".

พราหมณ์ ! เพราะไม่มีการทำให้เจริญ เพราะไม่มีการกระทำให้มากซึ่งสติปัฏฐานทั้งสี่ ในเมื่อตถาคตปรินิพพานแล้ว **สัทธรรมย่อมไม่ตั้งอยู่นาน.**

แต่พราหมณ์เอ๋ย ! เพราะมีการกระทำให้เจริญ **มีการกระทำให้มาก ซึ่งสติปัฏฐานทั้งสี่** ในเมื่อตถาคตปรินิพพานแล้ว **สัทธรรมย่อมตั้งอยู่นาน.** สติปัฏฐานสี่อย่างไรเล่า ?

พราหมณ์ ! ภิกษุในกรณีนี้ เป็นผู้มีปกติเห็นกายในกายอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้

เป็นผู้เห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้

เป็นผู้เห็นจิตในจิตอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้

เป็นผู้เห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้.

พราหมณ์ ! เพราะไม่มีการทำให้เจริญ เพราะไม่มีการกระทำให้มากซึ่งสติปัฏฐานทั้งสี่เหล่านี้แล ในเมื่อตถาคตปรินิพพานแล้ว สัทธรรมย่อมไม่ตั้งอยู่นาน. **แต่เพราะมีการกระทำให้เจริญ มีการกระทำให้มาก ซึ่งสติปัฏฐานทั้งสี่เหล่านี้แล ในเมื่อตถาคตปรินิพพานแล้ว สัทธรรมย่อมตั้งอยู่นาน ดังนี้.**

อานิสงส์แห่งกายคตาสติ ๓๒

-บาลี เอก. อํ. ๒๐/๕๕-๖๐/๒๒๕-๒๔๖.

ภิกษุทั้งหลาย ! กายคตาสติอันภิกษุรูปใดรูปหนึ่งเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว **กุศลธรรม**อย่างใดอย่างหนึ่ง **ซึ่งเป็นไปในส่วนวิชชา ย่อมหยั่งลงในภายใน**ของภิกษุนั้น เปรียบเหมือนมหาสมุทรอันผู้ใดผู้หนึ่งถูกต้องด้วยใจแล้ว แม่น้ำน้อยสายใดสายหนึ่งซึ่งไหลไปสู่สมุทร ย่อมหยั่งลงในภายในของผู้นั้นฉะนั้น

ภิกษุทั้งหลาย ! ธรรมข้อหนึ่ง อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว เป็นไป**เพื่อความสังเวชมาก** เป็นไป**เพื่อประโยชน์มาก** เป็นไป**เพื่อความเกษมจากโยคะมาก** เป็นไป**เพื่อสติและสัมปชัญญะ** เป็นไป**เพื่อได้ญาณทัสสนะ** เป็นไป**เพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน** เป็นไป**เพื่อทำให้แจ้งซึ่งผล คือวิชชาและวิมุตติ.**

ธรรมข้อหนึ่ง คืออะไร คือ **กายคตาสติ.**

ภิกษุทั้งหลาย ! ธรรมข้อหนึ่งนี้แล อันบุคคลอบรมแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความ

สังเวชมาก ย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์มาก ย่อมเป็นไปเพื่อความเกษมจากโยคะมาก ย่อมเป็นไปเพื่อสติและสัมปชัญญะ ย่อมเป็นไปเพื่อได้ญาณทัสสนะ ย่อมเป็นไปเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน ย่อมเป็นไปเพื่อทำให้แจ้งซึ่งผล คือ วิชชาและวิมุตติ

ภิกษุทั้งหลาย ! ธรรมข้อหนึ่ง อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว แม้**กายก็สงบ** แม้**จิตก็สงบ** แม้**วิตกวิจารก็สงบ ธรรมที่เป็นไปในส่วนแห่งวิชชาแม้ทั้งสิ้นก็ถึงความเจริญบริบูรณ์.**

ธรรมข้อหนึ่ง คืออะไร คือ **กายคตาสติ.**

ภิกษุทั้งหลาย ! ธรรมข้อหนึ่งนี้แล อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว แม้กายก็สงบ แม้จิตก็สงบ แม้วิตกวิจารก็สงบ ธรรมที่เป็นไปในส่วนแห่งวิชชาแม้ทั้งสิ้นก็ถึงความเจริญบริบูรณ์

ภิกษุทั้งหลาย ! ธรรมข้อหนึ่ง อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว **อกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ย่อมไม่เกิดขึ้นได้เลย และอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมละเสียได้.**

ธรรมข้อหนึ่ง คืออะไร คือ **กายคตาสติ.**

ภิกษุทั้งหลาย ! ธรรมข้อหนึ่งนี้แล อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว อกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ย่อมไม่เกิดขึ้นได้เลย และอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมละเสียได้

ภิกษุทั้งหลาย ! ธรรมข้อหนึ่ง อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว **กุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ย่อมเกิดขึ้น และกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความเจริญไพบูลย์ยิ่ง.**

ธรรมข้อหนึ่ง คืออะไร คือ **กายคตาสติ.**

ภิกษุทั้งหลาย ! ธรรมข้อหนึ่งนี้แล อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว กุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ย่อมเกิดขึ้น และกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความเจริญไพบูลย์ยิ่ง

ภิกษุทั้งหลาย ! ธรรมข้อหนึ่ง อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อม**ละอวิชชาเสียได้ วิชชาย่อมเกิดขึ้น ย่อมละอัสมิมานะเสียได้ อนุสัยย่อมถึงความเพิกถอน ย่อมละสังโยชน์เสียได้.**

ธรรมข้อหนึ่ง คืออะไร คือ **กายคตาสติ.**

ภิกษุทั้งหลาย ! ธรรมข้อหนึ่งนี้แล อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมละอวิชชาเสียได้ วิชชาย่อมเกิดขึ้น ย่อมละอัส์มิมานะเสียได้ อนุสัยย่อมถึงความเพิกถอน ย่อมละสังโยชน์เสียได้

ภิกษุทั้งหลาย ! ธรรมข้อหนึ่ง อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไป**เพื่อความแตกฉานแห่งปัญญา** ย่อมเป็นไป**เพื่ออนุปาทาปรินิพพาน.**

ธรรมข้อหนึ่ง คืออะไร คือ **กายคตาสติ.**

ภิกษุทั้งหลาย ! ธรรมข้อหนึ่งนี้แล อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความแตกฉานแห่งปัญญา ย่อมเป็นไปเพื่ออนุปาทาปรินิพพาน

ภิกษุทั้งหลาย ! ธรรมข้อหนึ่ง อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อม**มีการแทงตลอดธาตุมากหลาย** ย่อม**มีการแทงตลอดธาตุต่าง ๆ** ย่อม**มีความแตกฉานในธาตุมากหลาย.**

ธรรมข้อหนึ่ง คืออะไร คือ **กายคตาสติ.**

ภิกษุทั้งหลาย ! ธรรมข้อหนึ่งนี้แล อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมมีการแทงตลอดธาตุมากหลาย ย่อมมีการแทงตลอดธาตุต่าง ๆ ย่อมมีความแตกฉานในธาตุมากหลาย

ภิกษุทั้งหลาย ! ธรรมข้อหนึ่ง อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไป**เพื่อทำโสดาปัตติผล**ให้แจ้ง ย่อมเป็นไป**เพื่อทำสกทาคามิผล**ให้แจ้ง ย่อมเป็นไป**เพื่อทำอนาคามิผล**ให้แจ้ง ย่อมเป็นไป**เพื่อทำอรหัตตผล**ให้แจ้ง.

ธรรมข้อหนึ่ง คืออะไร คือ **กายคตาสติ.**

ภิกษุทั้งหลาย ! ธรรมข้อหนึ่งนี้แล อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อทำโสดาปัตติผลให้แจ้ง ย่อมเป็นไปเพื่อทำสกทาคามิผลให้แจ้ง ย่อมเป็นไป**เพื่อทำอนาคามิผล**ให้แจ้ง ย่อมเป็นไปเพื่อทำอรหัตตผลให้แจ้ง

ภิกษุทั้งหลาย ! ธรรมข้อหนึ่งอันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว

ย่อมเป็นไป**เพื่อได้ปัญญา** (ปญฺญาปฏิลาภาย)

ย่อมเป็นไป**เพื่อความเจริญแห่งปัญญา** (ปญฺญาวุฑฺฒิยา)

ย่อมเป็นไป**เพื่อความไพบูลย์แห่งปัญญา** (ปญฺญาเวปุลฺลาย)

ย่อมเป็นไป**เพื่อความเป็นผู้มีปัญญาใหญ่** (มหาปญฺญตาย)

ย่อมเป็นไป**เพื่อความเป็นผู้มีปัญญาแน่นหนา** (ปุถุปญฺญตาย)

ย่อมเป็นไป**เพื่อความเป็นผู้มีปัญญาไพบูลย์** (วิปุลปญฺญตาย)

ย่อมเป็นไป**เพื่อความเป็นผู้มีปัญญาลึกซึ้ง** (คมฺภีรปญฺญตาย)

ย่อมเป็นไปเพื่อความเป็นผู้มีปัญญาสามารถยิ่ง (อสมตฺถปญฺญตาย)
ย่อมเป็นไปเพื่อความเป็นผู้มีปัญญาเพียงดังแผ่นดิน (ภูริปญฺญตาย)
ย่อมเป็นไปเพื่อความเป็นผู้มีปัญญามาก (ปญฺญาพาหุลฺลาย)
ย่อมเป็นไปเพื่อความเป็นผู้มีปัญญาเร็ว (สีฆปญฺญตาย)
ย่อมเป็นไปเพื่อความเป็นผู้มีปัญญาเบา (ลหุปญฺญตาย)
ย่อมเป็นไปเพื่อความเป็นผู้มีปัญญาร่าเริง (หาสปญฺญตาย)
ย่อมเป็นไปเพื่อความเป็นผู้มีปัญญาไว (ชวนปญฺญตาย)
ย่อมเป็นไปเพื่อความเป็นผู้มีปัญญาคม (ติกฺขปญฺญตาย)
ย่อมเป็นไปเพื่อความเป็นผู้มีปัญญาชำแรกกิเลส (นิพฺเพธิกปญฺญตาย).

ธรรมข้อหนึ่ง คืออะไร คือ **กายคตาสติ.**

ภิกษุทั้งหลาย ! ธรรมข้อหนึ่งนี้แล อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อได้ปัญญา ฯลฯ ย่อมเป็นไปเพื่อความเป็นผู้มีปัญญาชำแรกกิเลส

ภิกษุทั้งหลาย ! ชนเหล่าใด **ไม่บริโภคกายคตาสติ** ชนเหล่านั้นชื่อว่า**ย่อมไม่บริโภคอมตะ.**

ภิกษุทั้งหลาย ! ชนเหล่าใด **บริโภคกายคตาสติ** ชนเหล่านั้นชื่อว่า**ย่อมบริโภคอมตะ**

ภิกษุทั้งหลาย ! **กายคตาสติอันชนเหล่าใดไม่บริโภคแล้ว อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นไม่บริโภคแล้ว.**

ภิกษุทั้งหลาย ! **กายคตาสติอันชนเหล่าใดบริโภคแล้ว อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นบริโภคแล้ว**

ภิกษุทั้งหลาย ! **กายคตาสติของชนเหล่าใดเสื่อมแล้ว อมตะของชนเหล่านั้นชื่อว่าเสื่อมแล้ว.**

ภิกษุทั้งหลาย ! **กายคตาสติของชนเหล่าใดไม่เสื่อมแล้ว อมตะของชนเหล่านั้นชื่อว่าไม่เสื่อมแล้ว**

ภิกษุทั้งหลาย ! **กายคตาสติอันชนเหล่าใดเบื่อแล้ว อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นเบื่อแล้ว.**

ภิกษุทั้งหลาย ! **กายคตาสติอันชนเหล่าใดชอบใจแล้ว อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นชอบใจแล้ว**

ภิกษุทั้งหลาย ! ชนเหล่าใด**ประมาทกายคตาสติ** ชนเหล่านั้นชื่อว่า**ประมาทอมตะ.**

ภิกษุทั้งหลาย ! ชนเหล่าใด**ไม่ประมาทกายคตาสติ** ชนเหล่านั้นชื่อว่า**ไม่ประมาทอมตะ**

ภิกษุทั้งหลาย ! กายคตาสติอันชนเหล่าใดหลงลืม อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นหลงลืม.

ภิกษุทั้งหลาย ! กายคตาสติอันชนเหล่าใดไม่หลงลืม อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นไม่หลงลืม

ภิกษุทั้งหลาย ! กายคตาสติอันชนเหล่าใดไม่ส้องเสพแล้ว อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นไม่ส้องเสพแล้ว.

ภิกษุทั้งหลาย ! กายคตาสติอันชนเหล่าใดส้องเสพแล้ว อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นส้องเสพแล้ว

ภิกษุทั้งหลาย ! กายคตาสติอันชนเหล่าใดไม่เจริญแล้ว อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นไม่เจริญแล้ว

ภิกษุทั้งหลาย ! กายคตาสติอันชนเหล่าใดเจริญแล้ว อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นเจริญแล้ว

ภิกษุทั้งหลาย ! กายคตาสติอันชนเหล่าใดไม่ทำให้มากแล้ว อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นไม่ทำให้มากแล้ว

ภิกษุทั้งหลาย ! กายคตาสติอันชนเหล่าใดทำให้มากแล้ว อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นทำให้มากแล้ว

ภิกษุทั้งหลาย ! กายคตาสติอันชนเหล่าใดไม่รู้ด้วยปัญญาอันยิ่ง อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นไม่รู้ด้วยปัญญาอันยิ่ง

ภิกษุทั้งหลาย ! **กายคตาสติอันชนเหล่าใดรู้ด้วยปัญญาอันยิ่ง อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นรู้ด้วยปัญญาอันยิ่ง**

ภิกษุทั้งหลาย ! **กายคตาสติอันชนเหล่าใดไม่กำหนดรู้แล้ว อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นไม่กำหนดรู้แล้ว**

ภิกษุทั้งหลาย ! **กายคตาสติอันชนเหล่าใดกำหนดรู้แล้ว อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นกำหนดรู้แล้ว**

ภิกษุทั้งหลาย ! **กายคตาสติอันชนเหล่าใดไม่ทำให้แจ้งแล้ว อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นไม่ทำให้แจ้งแล้ว**

ภิกษุทั้งหลาย ! **กายคตาสติอันชนเหล่าใดทำให้แจ้งแล้ว อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นทำให้แจ้งแล้ว ดังนี้.**

ขอนอบน้อมแด่

ตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธะ

พระองค์นั้นด้วยเศียรเกล้า

ตถาคตสาวก

(สาวกตถาคต)

คณะงานธัมมะ วัดนาป่าพง

(กลุ่มอาสาสมัครพุทธวจน-หมวดธรรม)

มูลนิธิพุทธโฆษณ์

มูลนิธิแห่งมหาชนชาวพุทธ ผู้ซึ่งชัดเจน และมั่นคงในพุทธวจน

เริ่มจากชาวพุทธกลุ่มเล็ก ๆ กลุ่มหนึ่ง ได้มีโอกาสมาฟังธรรมบรรยายจากท่านพระอาจารย์คึกฤทธิ์ โสตฺถิผโล ที่เน้นการนำพุทธวจน (ธรรมวินัยจากพุทธโอษฐ์ที่พระพุทธองค์ทรงยืนยันว่าทรงตรัสไว้ดีแล้ว บริสุทธิ์บริบูรณ์สิ้นเชิง ทั้งเนื้อ ความและพยัญชนะ) มาใช้ในการถ่ายทอดบอกสอน ซึ่งเป็นรูปแบบการแสดงธรรมที่ตรงตามพุทธบัญญัติตามที่ ทรงรับสั่งแก่พระอรหันต์ ๖๐ รูปแรกที่ป่าอิสิปตนมฤคทายวันในการประกาศพระสัทธรรม และ**เป็นลักษณะเฉพาะที่ภิกษุในครั้งพุทธกาลใช้เป็นมาตรฐานเดียว**

หลักพุทธวจนนี้ ได้เข้ามาตอบคำถาม ต่อความลังเลสงสัย ได้เข้ามาสร้างความชัดเจน ต่อความพร่าเลือนสับสน ในข้อธรรมต่าง ๆ ที่มีอยู่ในสังคมชาวพุทธ ซึ่งทั้งหมดนี้ เป็นผลจากสาเหตุเดียวคือ การไม่ใช้คำของพระพุทธเจ้าเป็นตัวตั้งต้นในการศึกษาเล่าเรียน

ด้วยศรัทธาอย่างไม่หวั่นไหวต่อองค์สัมมาสัมพุทธะ ในฐานะพระศาสดา ท่านพระอาจารย์คึกฤทธิ์ ได้ประกาศอย่างเป็นทางการว่า “อาตมาไม่มีคำสอนของตัวเอง” และใช้เวลาที่มีอยู่ ไปกับการรับสนองพุทธประสงค์ ด้วยการโฆษณาพุทธวจน เพื่อความตั้งมั่นแห่งพระสัทธรรม และความประสานเป็นหนึ่งเดียวของชาวพุทธ

เมื่อกลับมาใช้หลักพุทธวจน เหมือนที่เคยเป็นในครั้งพุทธกาล สิ่งที่เกิดขึ้น คือ ความชัดเจนสอดคล้องลงตัว ในความรู้ความเข้าใจ ไม่ว่าในแง่ของหลักธรรม ตลอดจนมรรควิธีที่ตรง และสามารถนำไปใช้ปฏิบัติให้เกิดผล รู้เห็นประจักษ์ได้จริงด้วยตนเองทันที ด้วยเหตุนี้ **ชาวพุทธที่เห็นคุณค่าในคำของพระพุทธเจ้าจึงขยายตัวมากขึ้นเรื่อย ๆ เกิดเป็น “กระแสพุทธวจน”** ซึ่งเป็นพลังเงียบที่กำลังจะกลายเป็นคลื่นลูกใหม่ ในการกลับไปใช้ระบบการเรียนรู้พระสัทธรรม เหมือนดังครั้งพุทธกาล

ด้วยการขยายตัวของกระแสพุทธวจนนี้ สื่อธรรมที่เป็นพุทธวจน ไม่ว่าจะเป็นหนังสือ หรือซีดี ซึ่งแจกฟรีแก่ญาติโยมเริ่มมีไม่พอเพียงในการแจก ทั้งนี้เพราะจำนวนของผู้ที่สนใจเห็นความสำคัญของพุทธวจน ได้ขยายตัวมากขึ้นอย่างรวดเร็ว ประกอบกับว่าท่านพระอาจารย์คึกฤทธิ์ โสตฺถิผโล เคร่งครัดในข้อวัตรปฏิบัติที่พระศาสดาบัญญัติไว้ อันเป็นธรรมวินัยที่ออกจากพระโอษฐ์ของตถาคตโดยตรง การเผยแผ่พุทธวจนที่ผ่านมา จึงเป็นไปในลักษณะสันโดษตามมีตามได้ เมื่อมีโยมมาปวารณาเป็นเจ้าภาพในการจัดพิมพ์ ได้มาจำนวนเท่าไหร่ ก็ทยอยแจกไปตามที่มีเท่านั้น เมื่อมีมา ก็แจกไป เมื่อหมด ก็คือหมด

เนื่องจากว่า หน้าที่ในการดำรงพระสัทธรรมให้ตั้งมั่นสืบไป ไม่ได้ผูกจำกัดอยู่แต่เพียงพุทธสาวกในฐานะของสงฆ์เท่านั้น ฆราวาสกลุ่มหนึ่งซึ่งเห็นความสำคัญของพุทธวจน จึงรวมตัวกันเข้ามาช่วยขยายผลในสิ่งที่ท่านพระอาจารย์คึกฤทธิ์ โสตฺถิผโลทำอยู่แล้ว นั่นคือ การนำพุทธวจนมาเผยแพร่โฆษณา โดยพิจารณาตัดสินใจจดทะเบียนจัดตั้งเป็นมูลนิธิอย่างถูกต้องตามกฎหมาย เพื่อให้การดำเนินการต่าง ๆ ทั้งหมดอยู่ในรูปแบบที่โปร่งใส เปิดเผย และเปิดกว้างต่อสาธารณชนชาวพุทธทั่วไป

สำหรับผู้ที่เห็นความสำคัญของพุทธวจน และมีความประสงค์ที่จะดำรงพระสัทธรรมให้ตั้งมั่น ด้วยวิธีของพระพุทธเจ้า สามารถสนับสนุนการดำเนินการตรงนี้ได้ด้วยวิธีง่าย ๆ นั่นคือ **เข้ามาใส่ใจศึกษาพุทธวจน และนำไปใช้ปฏิบัติด้วยตนเอง** เมื่อรู้ประจักษ์ เห็นได้ด้วยตนแล้ว ว่ามรรควิธีที่ได้จากการทำความเข้าใจ โดยใช้คำของพระพุทธเจ้าเป็นตัวตั้งต้นนั้น นำไปสู่ความเห็นที่ถูกต้อง ในหลักธรรมอันสอดคล้องเป็นเหตุเป็นผล และเชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียว กระทั่งได้ผลตามจริง ทำให้เกิดมีจิตศรัทธา ในการช่วยเผยแพร่ขยายสื่อพุทธวจน เพียงเท่านี้ คุณก็คือหนึ่งหน่วยในขบวน “พุทธโฆษณ์” แล้ว

นี่คือเจตนารมณ์ของมูลนิธิพุทธโฆษณ์ นั่นคือเป็น**มูลนิธิแห่งมหาชนชาวพุทธ ซึ่งชัดเจน และมั่นคงในพุทธวจน**

ผู้ที่สนใจรับสื่อธรรมที่เป็นพุทธวจน เพื่อไปใช้ศึกษาส่วนตัว
หรือนำไปแจกเป็นธรรมทาน แก่พ่อแม่พี่น้อง ญาติ หรือเพื่อน
สามารถมารับได้ฟรี ที่วัดนาป่าพง
หรือตามที่พระอาจารย์คึกฤทธิ์ได้รับนิมนต์ไปแสดงธรรมนอกสถานที่

สำหรับรายละเอียดกิจธรรมต่าง ๆ ภายใต้เครือข่ายพุทธวจนโดยวัดนาป่าพง ค้นหา
ข้อมูลได้จาก
www.buddhakos.org หรือ **www.watnapp.com**

หากมีความจำนงที่จะรับไปแจกเป็นธรรมทานในจำนวนหลายสิบชุด
ขอความกรุณาแจ้งความจำนงได้ที่

มูลนิธิพุทธโฆษณ์
ประสานงานและเผยแผ่ : เลขที่ ๒๙/๓ หมู่ที่ ๗
ถนนเลียบคลอง ๑๐ ฝั่งตะวันออก
ตำบลบึงทองหลาง อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี ๑๒๑๕๐
โทรศัพท์ ๐๘ ๒๒๒๒ ๕๗๙๐-๙๔, ๐๘ ๕๐๕๘ ๖๘๘๘, ๐๘ ๑๕๑๓ ๑๖๑๑
โทรสาร ๐ ๒๑๕๙ ๐๕๒๖
เว็บไซต์ : www.buddhakos.org อีเมล์ : buddhakos@hotmail.com

สนับสนุนการเผยแผ่พุทธวจนได้ที่
ชื่อบัญชี "มูลนิธิพุทธโฆษณ์" ธนาคารไทยพาณิชย์ สาขา คลอง ๑๐ (ธัญบุรี)
ประเภท บัญชีออมทรัพย์ เลขที่บัญชี ๓๑๘-๒-๔๗๔๖๑-๐

วิธีการโอนเงินจากต่างประเทศ
ยื่นแบบฟอร์ม คำขอโอนได้ที่ **ธนาคารไทยพาณิชย์**
Account name: "Buddhakos Foundation"
SWIFT CODE : SICOTHBK
Branch Number : 318
Siam Commercial Bank PCL, Khlong 10(Thanyaburi) Branch,
33/14 Mu 4 Chuchat Road, Bung Sanun Sub District,
Thanyaburi District, Pathum Thani 12110, Thailand
Saving Account Number : 318-2-47461-0

ขอกราบขอบพระคุณแด่

พระอาจารย์คึกฤทธิ์ โสตฺถิผโล และคณะสงฆ์วัดนาป่าพง

ที่กรุณาให้คำปรึกษาในการจัดทำหนังสือเล่มนี้

ติดตามการเผยแผ่พระธรรมคำสอนตามหลักพุทธวจน

โดย พระอาจารย์คึกฤทธิ์ โสตฺถิผโล ได้ที่

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
- http://www.buddhawajanafund.org : มูลนิธิพุทธวจน

ดาวน์โหลดโปรแกรมตรวจหาและเทียบเคียงพุทธวจน (E-Tipitaka)

สำหรับคอมพิวเตอร์

- ระบบปฏิบัติการ Windows, Macintosh, Linux
  http://etipitaka.com/download หรือ รับแผ่นโปรแกรมได้ที่วัดนาป่าพง

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 ทุกวันพระ เวลา ๑๗.๔๐ น.

บรรณานุกรม

พระไตรปิฎกฉบับสยามรัฐ

พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับหลวง

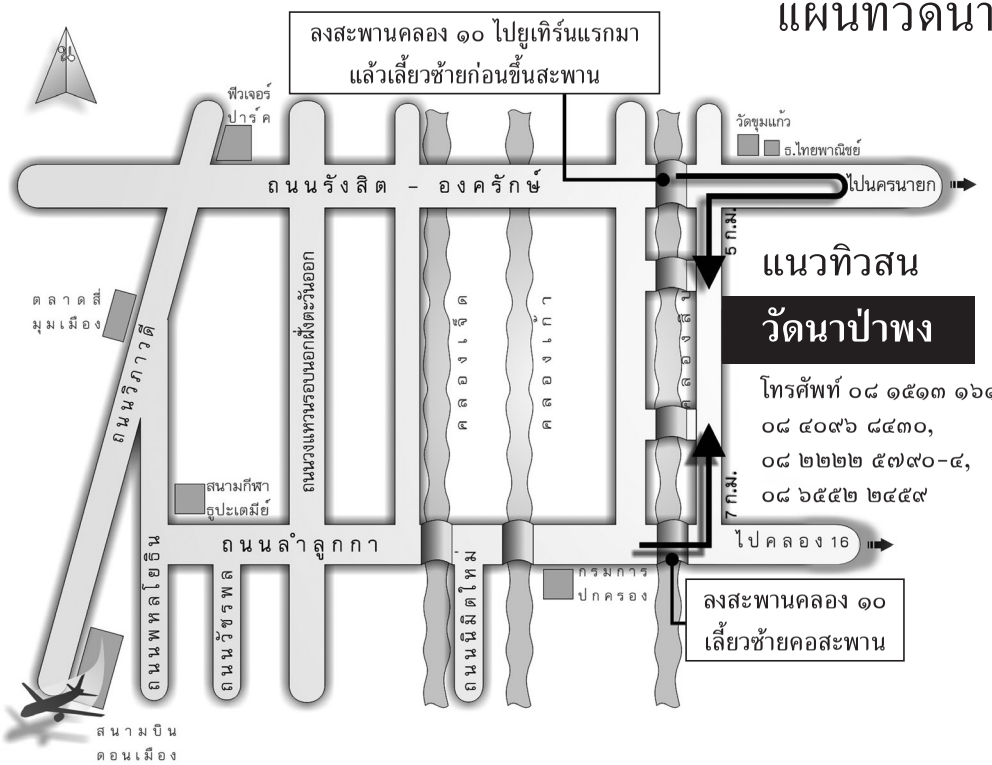
หนังสือธรรมโฆษณ์ ชุดจากพระโอษฐ์

(ผลงานแปลพุทธวจน โดยท่านพุทธทาสภิกขุในนามกองตำราคณะธรรมทาน)

ร่วมสนับสนุนการจัดทำโดย

คณะงานธัมมะ วัดนาป่าพง (กลุ่มอาสาสมัครพุทธวจน-หมวดธรรม),
คณะศิษย์วัดนาป่าพง, มูลนิธิพุทธวจน,
พุทธวจนสถาบันภาคกลาง, พุทธวจนสถาบันภาคเหนือ,
พุทธวจนสถาบันภาคตะวันออกเฉียงเหนือ, พุทธวจนสถาบันภาคตะวันออก,
พุทธวจนสถาบันภาคใต้, พุทธวจนสถาบันภาคตะวันตก,
กลุ่มศิษย์ตถาคต, กลุ่มสมณะศากยะปุตติยะ,
กลุ่มชวนม่วนธรรม, กลุ่มละนันทิ,
กลุ่มพนักงานต้อนรับบนเครื่องบินบริษัทการบินไทย,
กลุ่มมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่,
ชมรมพุทธวจนอุดรธานี,
บจก. สยามคูโบต้า คอร์ปอเรชั่น, บจก. สยามรักษ์,
บจก. เซเว่นสเต็ปส์, บจก. ห้างพระจันทร์โอสถ,
สถานกายภาพบำบัด คิดดีคลินิค,
บจก. ดีเทลส์ โปรดักส์

แผนที่วัดนาป่าพง



๑๐ พระสูตรของความสำคัญที่ชาวพุทธต้องศึกษา แต่คำสอนจากพระพุทธเจ้าเท่านั้น

ผ่านมา ๒,๕๐๐ กว่าปี
คำสอนทางพระพุทธศาสนาเกิดความหลากหลายมากขึ้น
มีสำนักต่างๆ มากมาย ซึ่งแต่ละหมู่คณะก็มีความเห็นของตน
หามาตรฐานไม่ได้ แม้จะกล่าวในเรื่องเดียวกัน
ทั้งนี้ไม่ใช่เพราะคำสอนของพระพุทธเจ้าไม่สมบูรณ์
แล้วเราควรเชื่อและปฏิบัติตามใคร?
ลองพิจารณาหาคำตอบง่ายๆ ได้จาก ๑๐ พระสูตร
ซึ่งพระตถาคตทรงเตือนเอาไว้
แล้วตรัสบอกวิธีป้องกันและแก้ไขเหตุเสื่อมแห่งธรรมเหล่านี้.
ขอเชิญมาตอบตัวเองกันเถอะว่า ถึงเวลาแล้วหรือยัง?
ที่พุทธบริษัทจะมีมาตรฐานเพียงหนึ่งเดียว คือ "พุทธวจน" ธรรมวินัย
จากองค์พระสังฆบิดาอันวิญญูชนพึงปฏิบัติและรู้ตามได้เฉพาะตน ดังนี้.

๑.พระองค์ทรงสามารถกำหนดสมาธิ เมื่อจะพูด ทุกถ้อยคำจึงไม่ผิดพลาด

-บาลี มู. ม. ๑๒/๔๕๔/๔๓๐.

อัคคิเวสนะ! เรานั้นหรือ จำเดิมแต่เริ่มแสดง กระทั่งคำสุดท้ายแห่งการกล่าวเรื่องนั้นๆ ย่อม**ตั้งไว้ซึ่งจิตในสมาธินิมิตอันเป็นภายในโดยแท้ ให้จิตดำรงอยู่ ให้จิตตั้งมั่นอยู่ กระทำให้มีจิตเป็นเอก** ดังเช่นที่คนทั้งหลายเคยได้ยินว่าเรากระทำอยู่เป็นประจำ ดังนี้.

๒.แต่ละคำพูดเป็นอกาลิโก คือ ถูกต้องตรงจริงไม่จำกัดกาลเวลา

-บาลี มู. ม. ๑๒/๔๘๕/๔๕๑.

ภิกษุทั้งหลาย! พวกเธอทั้งหลายเป็นผู้ที่เรานำไปแล้วด้วยธรรมนี้ อันเป็น**ธรรมที่บุคคลจะพึงเห็นได้ด้วยตนเอง** (สนฺทิฏฺฐิโก) **เป็นธรรมให้ผลไม่จำกัดกาล** (อกาลิโก) **เป็นธรรมที่ควรเรียกกันมาดู** (เอหิปสฺสิโก) **ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว** (โอปนยิโก) **อันวิญญูชนจะพึงรู้ได้เฉพาะตน** (ปจฺจตฺตํ เวทิตพฺโพ วิญฺญูหิ).

๓.คำพูดที่พูดมาทั้งหมดนับแต่วันตรัสรู้นั้น สอดรับไม่ขัดแย้งกัน

-บาลี อิติวุ. ขุ. ๒๕/๓๒๑/๒๙๓.

ภิกษุทั้งหลาย! นับตั้งแต่ราตรี ที่ตถาคตได้ตรัสรู้อนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ จนกระทั่งถึงราตรีที่ตถาคตปรินิพพานด้วยอนุปาทิเสสนิพพานธาตุ ตลอดเวลาระหว่างนั้น ตถาคตได้กล่าวสอน พร่ำสอน แสดงออก ซึ่งถ้อยคำใด **ถ้อยคำเหล่านั้นทั้งหมด ย่อมเข้ากันได้โดยประการเดียวทั้งสิ้น** ไม่แย้งกันเป็นประการอื่นเลย.

๔.ทรงบอกเหตุแห่งความอันตรธานของคำสอนเปรียบด้วยกลองศึก

-บาลี นิทาน. สํ. ๑๖/๓๐๑/๖๗๒-๓.

ภิกษุทั้งหลาย! เรื่องนี้เคยมีมาแล้ว กลองศึกของกษัตริย์พวกทสารหะ เรียกว่า อานกะ มีอยู่ เมื่อกลองอานกะนี้ มีแผลแตกหรือลิ พวกกษัตริย์ทสารหะได้หาเนื้อไม้อื่นทำเป็นลิ่ม เสริมลงในรอยแตกของกลองนั้น (ทุกคราวไป). ภิกษุทั้งหลาย! เมื่อเชื่อมปะเข้าหลายครั้งหลายคราวเช่นนั้น นานเข้าก็ถึงสมัยหนึ่ง ซึ่งเนื้อไม้เดิมของตัวกลองหมดสิ้นไป เหลืออยู่แต่เนื้อไม้ที่ทำเสริมเข้าใหม่เท่านั้น.

ภิกษุทั้งหลาย! ฉันใดก็ฉันนั้น ในกาลยืดยาวฝ่ายอนาคต จักมีภิกษุทั้งหลาย สุตตันตะเหล่าใด ที่เป็นคำของตถาคต เป็นข้อความลึก มีความหมายซึ้ง เป็นชั้นโลกุตตระ ว่าเฉพาะด้วยเรื่องสุญญตา เมื่อมีผู้นำสุตตันตะเหล่านั้น

มากล่าวอยู่ เธอจักไม่ฟังด้วยดี จักไม่เงี่ยหูฟัง จักไม่ตั้งจิตเพื่อจะรู้ทั่วถึง และจักไม่สำคัญว่าเป็นสิ่งที่ตนควรศึกษาเล่าเรียน ส่วนสุตตันตะเหล่าใดที่นักกวีแต่งขึ้นใหม่ เป็นคำร้อยกรองประเภทกาพย์กลอน มีอักษรสละสลวย มีพยัญชนะอันวิจิตร เป็นเรื่องนอกแนว เป็นคำกล่าวของสาวก เมื่อมีผู้นำสุตตันตะที่นักกวีแต่งขึ้นใหม่เหล่านั้นมากล่าวอยู่ เธอจักฟังด้วยดี จักเงี่ยหูฟัง จักตั้งจิต เพื่อจะรู้ทั่วถึง และจักสำคัญว่าเป็นสิ่งที่ตนควรศึกษาเล่าเรียนไป.

ภิกษุทั้งหลาย! ความอันตรธานของสุตตันตะเหล่านั้น ที่เป็นคำของตถาคต เป็นข้อความลึก มีความหมายซึ้ง เป็นชั้นโลกุตตระ ว่าเฉพาะด้วยเรื่องสุญญตา จักมีได้ด้วยอาการอย่างนี้ แล.

๕.ทรงกำชับให้ศึกษาปฏิบัติเฉพาะจากคำของพระองค์เท่านั้น อย่าฟังคนอื่น

-บาลี ทุก. อํ. ๒๐/๙๑-๙๒/๒๙๒.

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

ภิกษุทั้งหลาย! ส่วนสุตตันตะเหล่าใด ที่เป็นคำของตถาคต เป็นข้อความลึก มีความหมายซึ้ง เป็นชั้นโลกุตตระ **ว่าเฉพาะด้วยเรื่องสุญญตา** เมื่อมีผู้นำสุตตันตะเหล่านั้นมากล่าวอยู่ เธอย่อมฟังด้วยดี ย่อมเงี่ยหูฟัง ย่อมตั้งจิตเพื่อจะรู้ทั่วถึง และย่อมสำคัญว่าเป็นสิ่งที่ตนควรศึกษาเล่าเรียน จึงพากันเล่าเรียน ไต่ถาม ทวนถามแก่กันและกันอยู่ว่า “ข้อนี้เป็นอย่างไร มีความหมายกี่นัย” ดังนี้ ด้วยการทำดังนี้ เธอย่อมเปิดธรรมที่ถูกปิดไว้ได้ ธรรมที่ยังไม่ปรากฏ เธอก็ทำให้ปรากฏได้ ความสงสัยในธรรมหลายประการที่น่าสงสัย เธอก็บรรเทาลงได้.

ภิกษุทั้งหลาย! **บริษัทชื่อ อุกกาจิตวินีตา ปริสา โน ปฏิปุจฉาวินีตา** เป็นอย่างไรเล่า?

ภิกษุทั้งหลาย! ในกรณีนี้คือ ภิกษุทั้งหลายในบริษัทใด เมื่อสุตตันตะทั้งหลาย อันเป็นตถาคตภาษิต (ตถาคตภาสิตา) อันลึกซึ้ง (คมฺภีรา) มีอรรถอันลึกซึ้ง (คมฺภีรตฺถา) เป็นโลกุตตระ (โลกุตฺตรา) ประกอบด้วยเรื่องสุญญตา (สุญฺญตปฏิสํยุตฺตา) อันบุคคลนำมากล่าวอยู่ ก็ไม่ฟังด้วยดี ไม่เงี่ยหูฟัง ไม่เข้าไปตั้งจิตเพื่อจะรู้ทั่วถึง และไม่สำคัญว่าเป็นสิ่งที่ตนควรศึกษาเล่าเรียน.

ส่วนสุตตันตะเหล่าใด ที่กวีแต่งขึ้นใหม่ เป็นคำร้อยกรองประเภทกาพย์กลอน มีอักษรสละสลวย มีพยัญชนะอันวิจิตร เป็นเรื่องนอกแนว เป็นคำกล่าวของสาวก เมื่อมีผู้นำสุตตันตะเหล่านี้มากล่าวอยู่

พวกเธอย่อมฟังด้วยดี เงี่ยหูฟัง ตั้งจิตเพื่อจะรู้ทั่วถึง และสำคัญไปว่าเป็นสิ่งที่ตนควรศึกษาเล่าเรียน พวกเธอเล่าเรียนธรรมอันกวีแต่งใหม่นั้นแล้ว ก็ไม่สอบถามซึ่งกันและกัน ไม่ทำให้เปิดเผยแจ่มแจ้งออกมาว่าข้อนี้พยัญชนะเป็นอย่างไร อรรถเป็นอย่างไร ดังนี้ เธอเหล่านั้น เปิดเผยสิ่งที่ยังไม่เปิดเผยไม่ได้ ไม่หงายของที่คว่ำอยู่ให้หงายขึ้นได้ ไม่บรรเทาความสงสัยในธรรมทั้งหลายอันเป็นที่ตั้งแห่งความสงสัยมีอย่างต่างๆ ได้. ภิกษุทั้งหลาย! นี้เราเรียกว่า **อุกกาจิตวินีตา ปริสา โน ปฏิปุจฉาวินีตา.**

ภิกษุทั้งหลาย! **บริษัทชื่อ ปฏิปุจฉาวินีตา ปริสา โน อุกกาจิตวินีตา** เป็นอย่างไรเล่า?

ภิกษุทั้งหลาย! ในกรณีนี้คือ ภิกษุทั้งหลายในบริษัทใด เมื่อสุตตันตะทั้งหลาย ที่กวีแต่งขึ้นใหม่ เป็นคำร้อยกรองประเภทกาพย์กลอน มีอักษรสละสลวย มีพยัญชนะอันวิจิตร เป็นเรื่องนอกแนว เป็นคำกล่าวของสาวก อันบุคคลนำมากล่าวอยู่ ก็ไม่ฟังด้วยดี ไม่เงี่ยหูฟัง ไม่เข้าไปตั้งจิตเพื่อจะรู้ทั่วถึง และไม่สำคัญว่าเป็นสิ่งที่ตนควรศึกษาเล่าเรียน ส่วน **สุตตันตะเหล่าใด อันเป็นตถาคตภาษิต อันลึกซึ้ง มีอรรถอันลึกซึ้ง เป็นโลกุตตระ ประกอบด้วยเรื่องสุญญตา เมื่อมีผู้นำสุตตันตะเหล่านี้ มากล่าวอยู่ พวก**

เธอย่อมฟังด้วยดี ย่อมเงี่ยหูฟัง ย่อมเข้าไปตั้งจิตเพื่อจะรู้ทั่วถึง และย่อมสำคัญว่าเป็นสิ่งที่ควรศึกษาเล่าเรียน พวกเธอเล่าเรียนธรรมที่เป็นตถาคตภาษิตนั้นแล้ว ก็สอบถามซึ่งกันและกัน ทำให้เปิดเผยแจ่มแจ้งออกมาว่า ข้อนี้พยัญชนะเป็นอย่างไร อรรถะเป็นอย่างไร ดังนี้ เธอเหล่านั้นเปิดเผยสิ่งที่ยังไม่เปิดเผยได้ หงายของที่คว่ำอยู่ให้หงายขึ้นได้ บรรเทาความสงสัยในธรรมทั้งหลายอันเป็นที่ตั้งแห่งความสงสัยมีอย่างต่างๆ ได้. ภิกษุทั้งหลาย! นี้เราเรียกว่า **ปฏิปุจฉาวินีตา ปริสา โน อุกกาจิตวินีตา.**

ภิกษุทั้งหลาย! เหล่านี้แลบริษัท ๒ จำพวกนั้น. ภิกษุทั้งหลาย! **บริษัทที่เลิศในบรรดาบริษัททั้งสองพวกนั้น คือ บริษัทปฏิปุจฉาวินีตา ปริสา โน อุกกาจิตวินีตา** (บริษัทที่อาศัยการสอบสวนทบทวนกันเอาเองเป็นเครื่องนำไป ไม่อาศัยความเชื่อจากบุคคลภายนอกเป็นเครื่องนำไป) แล.

๖.ทรงห้ามบัญญัติเพิ่มหรือตัดทอนสิ่งที่บัญญัติไว้

-บาลี มหา. ที. ๑๐/๔๐/๗๐.

ภิกษุทั้งหลาย! ภิกษุทั้งหลาย **จักไม่บัญญัติสิ่งที่ไม่เคยบัญญัติ จักไม่เพิกถอนสิ่งที่บัญญัติไว้แล้ว จักสมาทานศึกษาในสิกขาบทที่บัญญัติไว้แล้วอย่างเคร่งครัด** อยู่เพียงใด ความเจริญก็เป็นสิ่งที่ภิกษุทั้งหลายหวังได้ ไม่มีความเสื่อมเลย อยู่เพียงนั้น.

๗.สำนึกเสมอว่าตนเองเป็นเพียงผู้เดินตามพระองค์เท่านั้น ถึงแม้จะเป็นอรหันต์ผู้เลิศทางปัญญาก็ตาม

-บาลี ขนฺธ. สํ. ๑๗/๘๒/๑๒๖.

ภิกษุทั้งหลาย! **ตถาคตผู้อรหันตสัมมาสัมพุทธะ ได้ทำมรรคที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น** ได้ทำมรรคที่ยังไม่มีใครรู้ให้มีคนรู้ ได้ทำมรรคที่ยังไม่มีใครกล่าวให้เป็นมรรคที่กล่าวกันแล้ว **ตถาคตเป็นผู้รู้มรรค** (มคฺคญฺญู) **เป็นผู้รู้แจ้งมรรค** (มคฺควิทู) **เป็นผู้ฉลาดในมรรค** (มคฺคโกวิโท). ภิกษุทั้งหลาย! **ส่วนสาวกทั้งหลายในกาลนี้ เป็นผู้เดินตามมรรค** (มคฺคานุคา) **เป็นผู้ตามมาในภายหลัง.**

ภิกษุทั้งหลาย! นี้แล เป็นความผิดแผกแตกต่างกัน เป็นความมุ่งหมายที่แตกต่างกัน เป็นเครื่องกระทำให้แตกต่างกัน ระหว่างตถาคตผู้อรหันตสัมมาสัมพุทธะ กับภิกษุผู้ปัญญาวิมุตติ.

๘.ตรัสไว้ว่าให้ทรงจำบทพยัญชนะและคำอธิบายอย่างถูกต้อง พร้อมขยันถ่ายทอดบอกสอนกันต่อไป

-บาลี จตุกฺก. อํ. ๒๑/๑๙๗/๑๖๐.

ภิกษุทั้งหลาย! **พวกภิกษุในธรรมวินัยนี้ เล่าเรียนสูตรอันถือกันมาถูก ด้วยบทพยัญชนะที่ใช้กันถูก ความหมายแห่งบทพยัญชนะที่ใช้กันก็ถูก ย่อมมีนัยอันถูกต้องเช่นนั้น.** ภิกษุทั้งหลาย! นี่เป็น มูลกรณีที่หนึ่ง ซึ่งทำให้พระสัทธรรมตั้งอยู่ได้ไม่เลอะเลือนจนเสื่อมสูญไป...

ภิกษุทั้งหลาย! พวกภิกษุเหล่าใด เป็นพหุสูต คล่องแคล่ว ในหลักพระพุทธวจน ทรงธรรม ทรงวินัย ทรงมาติกา (แม่บท) **พวกภิกษุเหล่านั้นเอาใจใส่ บอกสอน เนื้อความแห่งสูตรทั้งหลายแก่คนอื่นๆ** เมื่อท่านเหล่านั้นล่วงลับไป สูตรทั้งหลาย ก็ไม่ขาดผู้เป็นมูลราก (อาจารย์) มีที่อาศัยสืบกันไป. ภิกษุทั้งหลาย! นี่เป็น **มูลกรณีที่สาม** ซึ่งทำให้พระสัทธรรมตั้งอยู่ได้ไม่เลอะเลือนจนเสื่อมสูญไป...

*** ในที่นี้ยกมา ๒ นัย จาก ๔ นัย ของมูลเหตุสี่ประการ ที่ทำให้พระสัทธรรมตั้งอยู่ได้ไม่เลอะเลือนจนเสื่อมสูญไป

๙. ทรงบอกวิธีแก้ไขความผิดเพี้ยนในคำสอน

-บาลี มหา. ที. ๑๐/๑๔๔/๑๑๓-๖.

๑. (หากมี) ภิกษุในธรรมวินัยนี้กล่าวอย่างนี้ว่า ผู้มีอายุ! ข้าพเจ้าได้สดับรับมาเฉพาะพระพักตร์พระผู้มีพระภาคว่า “นี้เป็นธรรม นี้เป็นวินัย นี้เป็นคำสอนของพระศาสดา”...

๒. (หากมี) ภิกษุในธรรมวินัยนี้กล่าวอย่างนี้ว่า ในอาวาสชื่อโน้นมีสงฆ์อยู่พร้อมด้วยพระเถระ พร้อมด้วยปาโมกข์ ข้าพเจ้าได้สดับมาเฉพาะหน้าสงฆ์นั้นว่า “นี้เป็นธรรม นี้เป็นวินัย นี้เป็นคำสอนของพระศาสดา”...

๓. (หากมี) ภิกษุในธรรมวินัยนี้กล่าวอย่างนี้ว่า ในอาวาสชื่อโน้นมีภิกษุผู้เป็นเถระอยู่จำนวนมาก เป็นพหุสูต เรียนคัมภีร์ ทรงธรรม ทรงวินัย ทรงมาติกา ข้าพเจ้าได้สดับมาเฉพาะหน้าพระเถระเหล่านั้นว่า "นี้เป็นธรรม นี้เป็นวินัย นี้เป็นคำสอนของพระศาสดา"...

๔. (หากมี) ภิกษุในธรรมวินัยนี้กล่าวอย่างนี้ว่า ในอาวาสชื่อโน้นมีภิกษุผู้เป็นเถระอยู่รูปหนึ่ง เป็นพหุสูต เรียนคัมภีร์ ทรงธรรม ทรงวินัย ทรงมาติกา ข้าพเจ้าได้สดับมาเฉพาะหน้าพระเถระรูปนั้นว่า "นี้เป็นธรรม นี้เป็นวินัย นี้เป็นคำสอนของพระศาสดา"...

เธอทั้งหลายยังไม่พึงชื่นชม ยังไม่พึงคัดค้านคำกล่าวของผู้นั้น พึงเรียนบทและพยัญชนะเหล่านั้นให้ดี แล้วพึงสอบสวนลงในพระสูตร เทียบเคียงดูในวินัย

ถ้าบทและพยัญชนะเหล่านั้น สอบลงในสูตรก็ไม่ได้ เทียบเข้าในวินัยก็ไม่ได้ พึงลงสันนิษฐานว่า "นี้มิใช่พระดำรัสของพระผู้มีพระภาคพระองค์นั้นแน่นอน และภิกษุนี้รับมาผิด" **เธอทั้งหลาย พึงทิ้งคำนั้นเสีย**

ถ้าบทและพยัญชนะเหล่านั้น สอบลงในสูตรก็ได้ เทียบเข้าในวินัยก็ได้ พึงลงสันนิษฐานว่า "นี้เป็นพระดำรัส ของพระผู้มีพระภาคพระองค์นั้นแน่นอน และภิกษุนั้นรับมาด้วยดี" เธอทั้งหลาย พึงจำมหาปเทส... นี้ไว้.

๑๐. ทรงตรัสแก่พระอานนท์ ให้ใช้ธรรมวินัยที่ตรัสไว้เป็นศาสดาแทนต่อไป

-บาลี มหา. ที. ๑๐/๑๗๔/๑๔๑.
-บาลี ม. ม. ๑๓/๔๒๗/๔๖๓.
-บาลี มหาวาร. สํ. ๑๙/๒๑๗/๗๔๐.

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

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

อานนท์! ความขาดสูญแห่งกัลยาณวัตรนี้ มีในยุคแห่งบุรุษใด บุรุษนั้นชื่อว่า เป็นบุรุษคนสุดท้ายแห่งบุรุษทั้งหลาย... เราขอกล่าวย้ำกะเธอว่า... **เธอทั้งหลายอย่าเป็นบุรุษคนสุดท้ายของเราเลย.**

เธอทั้งหลายอย่าเป็น
บุรุษคนสุดท้าย
ของเราเลย

-บาลี ม. ม. ๑๓/๔๒๗/๔๖๓.

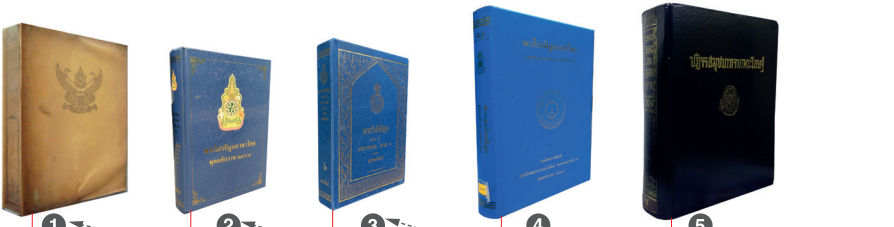
พระไตรปิฎก
ฉบับหลวง
ภาษาไทย **80** เล่ม
พ.ศ. **2500**

พระไตรปิฎก
ฉบับมหาเถรสมาคม
ภาษาไทย **45** เล่ม
พ.ศ. **2549**

พระไตรปิฎก
ฉบับมหามกุฏ-
ราชวิทยาลัย **91** เล่ม
พ.ศ. **2525**

พระไตรปิฎก
ฉบับมหาจุฬาลงกรณ-
ราชวิทยาลัย **45** เล่ม
พ.ศ. **2535**

งานแปล พระไตรปิฎก
ชุดจากพระโอษฐ์ **5** เล่ม
โดยพุทธทาสภิกขุ
พ.ศ. **2521**

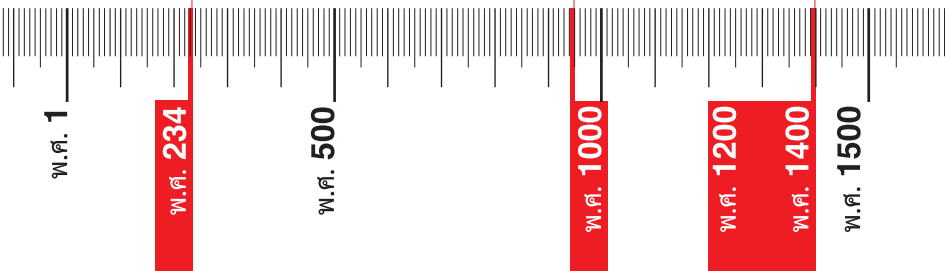


ลำดับการสืบทอดพุทธวจน

เสาหินอโศก
(อินเดีย)
พ.ศ. **234**

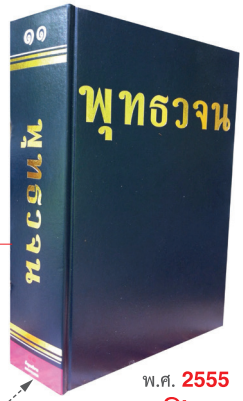
จารึกใบลาน
(อัฟกานิสถาน)
พ.ศ. **1000**

ศิลาจารึก
(ประเทศไทย)
พ.ศ. **1200 - 1400**



พุทธวจน-หมวดธรรม

พ.ศ. 2553



พ.ศ. 2555

พุทธวจน-ปิฎก

33 เล่ม

4 3 2 1 5

พระไตรปิฎก
ฉบับ ร.ศ.๑๑๒
สมัยรัชกาลที่ ๕
พ.ศ. 2436
+
พระไตรปิฎก
ฉบับสยามรัฐ
ภาษาบาลี
อักขระสยาม
พ.ศ. 2468

คัมภีร์ใบลาน
อักขระขอม
สมัยรัชกาลที่ ๑
พ.ศ. 2331

พุทธวจน APP

E-TIPITAKA+ APP
E-TIPITAKA APP

วิทยุวัดนาป่าพง APP

พ.ศ. 2000 | พ.ศ. 2331 | พ.ศ. 2436 | พ.ศ. 2500 | พ.ศ. 2555 | พ.ศ. 3000

๑) หลักฐานสมัย พุทธกาล

การใช้ **พุทธวจน** ที่มีความหมายถึงคำสอนของพระพุทธเจ้า มีมาตั้งแต่ใน**สมัยพุทธกาล** ดังปรากฏหลักฐาน**ในพระวินัยปิฎก** ว่า**พระศาสดาให้เรียนพุทธวจน** (ภาพที่ ๑.๑ และภาพที่ ๑.๒)

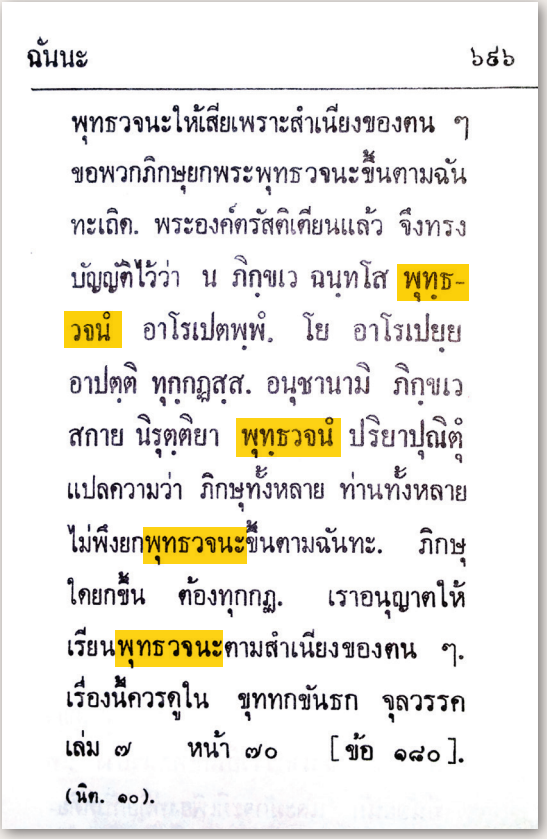
ภิกฺขู อามนฺเตสิ "น ภิกฺขเว พุทฺธวจนํ ฉนฺทโส อาโรเปตพฺพํ; โย อาโรเปยฺย, อาปตฺติ ทุกฺกฏสฺส. อนุชานามิ ภิกฺขเว สกาย นิรุตฺติยา พุทฺธวจนํ ปริยาปุณิตุนฺติ.

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 ภิกษุไม่พึงยก**พุทธวจนะ**ขึ้นโดยภาษาสันสกฤต รูปใดยกขึ้น ต้องอาบัติทุกกฏ. ดูกรภิกษุทั้งหลาย **เราอนุญาตให้เล่าเรียนพุทธวจนะ**ตามภาษาเดิม.*

ที่มา:
พระไตรปิฎก ฉบับ ร.ศ. ๑๑๒ (พ.ศ.๒๔๓๖) พระวินยปิฎก จุล์ลวัค์ค เล่ม ๒ หน้า ๖๔



ฉันนะ ๖๙๖

พุทธวจนะให้เสียเพราะสำเนียงของตน ๆ ขอพวกภิกษุยกพระพุทธวจนะขึ้นตามฉันทะเถิด. พระองค์ตรัสติเตียนแล้ว จึงทรงบัญญัติไว้ว่า น ภิกฺขเว ฉนฺทโส พุทฺธวจนํ อาโรเปตพฺพํ. โย อาโรเปยฺย อาปตฺติ ทุกฺกฏสฺส. อนุชานามิ ภิกฺขเว สกาย นิรุตฺติยา พุทฺธวจนํ ปริยาปุณิตุํ แปลความว่า ภิกษุทั้งหลาย ท่านทั้งหลายไม่พึงยกพุทธวจนะขึ้นตามฉันทะ. ภิกษุใดยกขึ้น ต้องทุกกฏ. เราอนุญาตให้เรียนพุทธวจนะตามสำเนียงของตน ๆ. เรื่องนี้ควรดูใน ขุททกขันธก จุลวรรค เล่ม ๗ หน้า ๗๐ [ข้อ ๑๘๐]. (นิท. ๑๐).

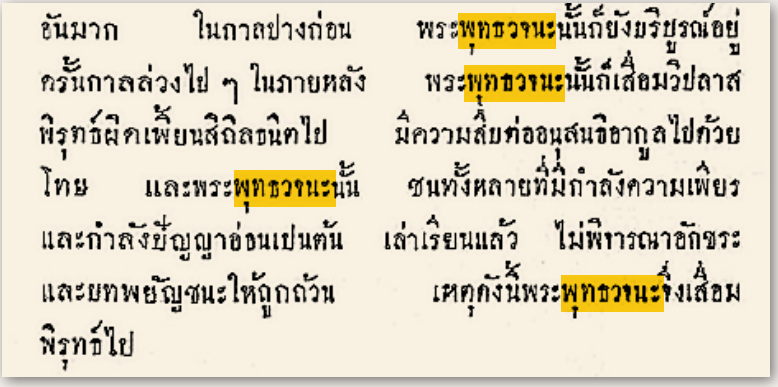
ภาพที่ ๑.๒

คำอธิบายภาพ: *คำแปลเป็นภาษาไทยของภาพที่ ๑.๑ จากหนังสือ สารานุกรมพระพุทธศาสนา ประมวลจากพระนิพนธ์ สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส*

ที่มา:
หนังสือ สารานุกรมพระพุทธศาสนา ประมวลจากพระนิพนธ์ สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส หน้า ๖๙๖

๒) หลักฐานสมัย **รัชกาลที่ ๑**

พุทธวจนะ มีปรากฏในหนังสือ**พงษาวดารกรุงศรีอยุธยา ภาษามคธ แล คำแปล** ซึ่งแต่งเป็นภาษามคธเพื่อเฉลิมพระเกียรติเมื่อสังคายนา**ในรัชกาลที่ ๑** เป็นหนังสือ ๗ ผูก ต้นฉบับมีอยู่ในวัดพระแก้ว กรุงพนมเปญ ประเทศกัมพูชา แปลเป็นภาษาไทยโดยพระยาพจนสุนทร คำนำของหนังสือเล่มนี้ เป็นพระนิพนธ์ในสมเด็จพระเจ้าบรมวงศ์เธอกรมพระยาดำรงราชานุภาพ (ภาพที่ ๒.๑ และภาพที่ ๒.๒)


อันมาก ในกาลปางก่อน พระพุทธวจนะนั้นก็ยังบริบูรณ์อยู่
ครั้นกาลล่วงไป ๆ ในภายหลัง พระพุทธวจนะนั้นก็เสื่อมวิปลาส
พิรุทธ์ผิดเพี้ยนสิถิลขนิตไป มีความสิ้นท่ออนุสนธิอากูลไปด้วย
โทษ และพระพุทธวจนะนั้น ชนทั้งหลายที่มีกำลังความเพียร
และกำลังปัญญาอ่อนเปนต้น เล่าเรียนแล้ว ไม่พิจารณาอักขระ
และบทพยัญชนะให้ถูกถ้วน เหตุดังนี้พระพุทธวจนะจึงเสื่อม
พิรุทธ์ไป

ภาพที่ ๒.๑

***คำอธิบายภาพ**: ข้อความส่วนหนึ่งจากหนังสือ พงษาวดารกรุงศรีอยุธยา ภาษามคธ แล คำแปล หน้า ๑*

๓ อนึ่งพระพุทธวจนะนั้น ยังประดิษฐานมั่นคงอยู่ในประเทศทั้ง ๕

๑ ประเทศของพระเจ้าแผ่นดินไทยคือสยาม

๒ มลานประเทศของพระเจ้าแผ่นดินมันทราช

๓ ประเทศเขมราชคือกัมพุช

๔ ประเทศรามัญราชคือหงษาวดี

๕ ประเทศพม่าคืออังวะผุถาม

ในประเทศอื่นนั้นเสื่อมสูญไป บรรดานรชนทั้งหลายเหล่านั้น นรชนที่ไม่รู้คุณในพระพุทธสาสนาก็มีมากขึ้น

ภาพที่ ๒.๒

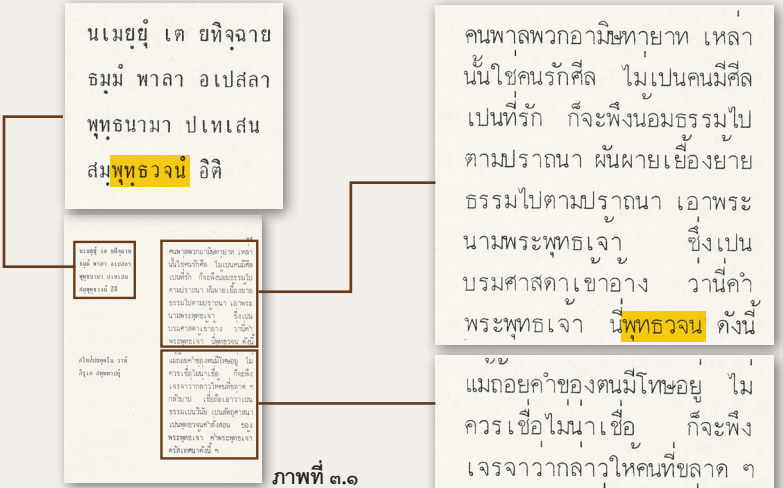
***คำอธิบายภาพ**: ข้อความส่วนหนึ่ง จากหนังสือ พงษาวดารกรุงศรีอยุธยา ภาษามคธ แล คำแปล หน้า ๒*

ที่มา:

หนังสือ พงษาวดารกรุงศรีอยุธยา ภาษามคธ แล คำแปล

๓) หลักฐานสมัย **รัชกาลที่ ๔**

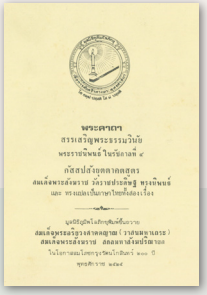
พุทธวจน มีปรากฏในหนังสือ **พระคาถาสรรเสริญพระธรรมวินัย** พระราชนิพนธ์**ในรัชกาลที่ ๔** (ภาพที่ ๓.๑) และปรากฏในหนังสือ **ประชุมพระราชนิพนธ์ภาษาบาลีในรัชกาลที่ ๔** ภาค ๒ (ภาพที่ ๓.๒ และภาพที่ ๓.๓)


นเมยฺยุํ เต ยทิจฺฉาย
ธมฺมํ พาลา อเปสลา
พุทฺธนามา ปเทเสน
สมฺพุทฺธวจนํ อิติ

คนพาลพวกอามิษทายาท เหล่านั้นใช่คนรักศีล ไม่เปนคนมีศีล เปนที่รัก ก็จะพึงนอมธรรมไปตามปราถนา ผันผายเยื้องย้ายธรรมไปตามปราถนา เอาพระนามพระพุทธเจ้า ซึ่งเปนบรมศาสดาเข้าอ้าง วานี่คำพระพุทธเจ้า นี่พุทธวจน ดังนี้

แมถอยคำของตนมีโทษอยู่ ไม่ควรเชื่อไม่นาเชื่อ ก็จะพึงเจรจาวากล่าวให้คนที่ขลาด ๆ กลัวบาป เชื่อถือเอาวาเปนธรรมเปนวินัย เปนสัตถุศาสนาเปนพุทธวจนคำสั่งสอน ของพระพุทธเจ้า คำพระพุทธเจ้าตรัสเทศนาดังนี้ ๆ

ภาพที่ ๓.๑

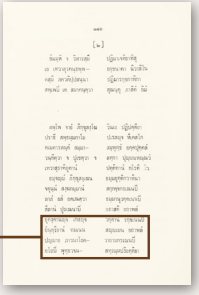

พระคาถา
สรรเสริญพระธรรมวินัย
พระราชนิพนธ์ในรัชกาลที่ ๔
กัลสปลัวยุตตาคตสุตร
สมเด็จพระสังฆราช วัดราชประดิษฐ์ ทรงเทียบ
และ ทรงแปลเป็นภาษาไทยทั้งสองเรื่อง

ที่มา:
หนังสือ พระคาถาสรรเสริญพระธรรมวินัย พระราชนิพนธ์ ในรัชกาลที่ ๔ ทรงแปลเป็นภาษาไทยโดย สมเด็จพระสังฆราช วัดราชประดิษฐ หน้า ๒๕

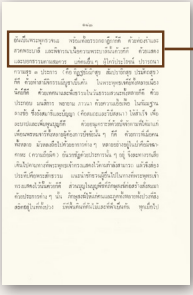
พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว
รัชกาลที่ ๔

ธุตงฺคานญฺจ เกสญฺจิ วตฺตานํ รกฺขเนนปิ
อินฺทฺริยานํ ทมเนน สญฺญเมน ยถาพลํ
ปญฺญาย ภาวนาโยค– วายามกรเณนปิ
อโถปิ พุทฺธวจน– สทฺธมฺมปริยตฺติยา

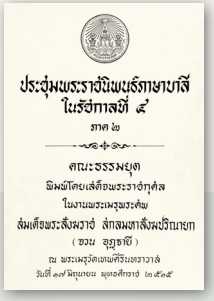
อันเป็นพระพุทธวจนะ พร้อมทั้งอรรถกถาฎีกาก็ดี ด้วยท่องจำและสวดพระบาลี และพิจารณาเนื้อความพระบาลีนั้นด้วยก็ดี ด้วยแสดงและบอกธรรมตามสมควร แก่คนอื่น ๆ ผู้ใคร่ประโยชน์ ปรารถนา



ภาพที่ ๓.๒



ภาพที่ ๓.๓



ประชุมพระราชนิพนธ์ภาษาบาลี
ในรัชกาลที่ ๔
ภาค ๒

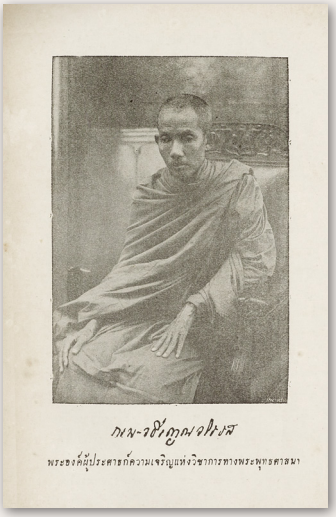
คณะธรรมยุต
พิมพ์โดยเสด็จพระราชทานกุศล
ในงานพระเพลิงพระศพ
สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก
(ขวน อุฏฐายี)
ณ พระเมรุวัดเทพศิรินทราวาส
วันที่ ๑๗ มิถุนายน พุทธศักราช ๒๕๑๕

ที่มา:
หนังสือ ประชุมพระราชนิพนธ์ภาษาบาลี ในรัชกาลที่ ๔ ภาค ๒ หน้า ๑๘๐ และหน้า ๑๘๓

๔) หลักฐานสมัย **รัชกาลที่ ๕**

พุทธวจน มีปรากฏในหนังสือ **พระราชวิจารณ์ เทียบลัทธิพระพุทธศาสนาหินยานกับมหายาน พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงพระราชนิพนธ์** (ภาพที่ ๔.๑), ปรากฏในหนังสือ **พระราชหัตถเลขา พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว** ทรงมีไปมากับ สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส (ภาพที่ ๔.๒ และภาพที่ ๔.๓) และปรากฏในหนังสือ **พระราชดำรัสในพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว** (ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๔๑๗ ถึง พ.ศ. ๒๔๕๓) จัดทำโดย มูลนิธิสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา (ภาพที่ ๔.๔)

พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว
รัชกาลที่ ๕



สมเด็จพระมหาสมณเจ้า
กรมพระยาวชิรญาณวโรรส

จะเป็นก่อนสังคายนาที่ ๓ ฤๅสังคายนาที่ ๓ แล้วจำไม่สนัด พวกมหายานไปพบคัมภีร์พุทธวจน เขียนบรรจุไว้ในถ้ำ ได้ธรรมอันลึกลับซึ่งพระเถรเจ้าแต่ก่อนได้ ฟังจากพระพุทธเจ้าแล้วจารึกไว้เป็นหลักฐาน จึงนำมาสั่งสอน แต่นั้นฝ่ายมหายานก็รุ่งเรืองขึ้น ฝ่ายหินยานซึ่งสั่งสอนกันแต่ด้วยวาจาจากความรู้เสื่อมทรามลงไปทุกที ไม่เหมือนพระเถรเจ้าซึ่งเป็นอรหันต์ ยังคงมีอยู่แต่ก่อนนั้น

ข้อซึ่งต่างกันในระหว่างหินยานและมหายานนั้น เขายอมรับว่าเป็นพุทธวจนด้วยกันทั้ง ๒ ฝ่าย แต่แบ่งเป็น ๒ กาล คือตั้งแต่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้แล้ว ได้สั่งสอนเวไนยสัตว์ โดยพระวินัยและพระสูตรเป็นพื้นจนตกมาถึงเมื่อขึ้นไปโปรดพระพุทธมารดาบนดาวดึงส์แล้ว ได้สั่งสอน

จะทำสังคายนาที่ ๒ เกิดขึ้นด้วยโรงเรียนทั้ง ๒ กล่าวต่าง ๆ กันไป จึงได้ประชุมสังคายนา ซึ่งเรียกว่าเถรซึ่งเป็นแห่งที่ ๒ เพิ่มดีมีเรียนเรียนอีกแต่เป็นหินยานยังอยู่ ในระหว่างนี้จนถึงคราวสังคายนา พระพุทธชำนาญว่องไวยองไปมาก พระเจ้าไจ้กอประชุมพระสงฆ์บรรพชาตั้งจะทำได้ในอินเดียมาสอบสอน ในเวลานี้จึงรู้ว่ามีลัทธิต่างกันอยู่ แต่พระปุณณิกและไมตรีอินทรีสิงเถร เป็นหินยาน เพราะฉะนั้นสังคายนาครั้งที่ ๒ จึงเป็นพวกหินยานเอังมีอำนาจ ไม่ครั้งไม่เรียนหลายโรง แต่พวกมหายานก็มีโรงเรียนเกิดขึ้น เงินแต่อำนาจยังน้อยกว่าพวกหินยาน

จะเป็นก่อนสังคายนาที่ ๓ ฤๅสังคายนาที่ ๓ แล้วจำไม่สนัด พวกมหายานไปพบคัมภีร์พุทธวจน เขียนบรรจุไว้ในถ้ำ ได้ธรรมอันลึกลับซึ่งพระเถรเจ้าแต่ก่อนได้ ฟังจากพระพุทธเจ้าแล้วจารึกไว้เป็นหลักฐาน จึงนำมาสั่งสอน แต่นั้นฝ่ายมหายานก็รุ่งเรืองขึ้น ฝ่ายหินยานซึ่งสั่งสอนกันแต่ด้วยวาจาความรู้เสื่อมทรามลงไปทุกที ไม่เหมือนพระเถรเจ้าซึ่งเป็นอรหันต์ ยังคงมีอยู่แต่ก่อนนั้น

ข้อซึ่งต่างกันในระหว่างหินยานและมหายานนั้น เขายอมรับว่าเป็นพุทธวจนด้วยกันทั้ง ๒ ฝ่าย แต่แบ่งเป็น ๒ กาล คือตั้งแต่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้แล้ว ได้สั่งสอนเวไนยสัตว์ โดยพระวินัยและพระสูตรเป็นพื้นจนตกมาถึงเมื่อขึ้นไปโปรดพระพุทธมารดาบนดาวดึงส์แล้ว ได้สั่งสอนเวไนยสัตว์ด้วยอธิบายวรรณมากกว่า พระสูตร เราก็ว่าเมื่อเองว่าได้ทั้งเทศนาสูตรนั้น ๆ ที่ ๒ สูตรนั้น ๆ จนถึงที่ ๔๕ พระสูตร ตอนข้างต้นเรา ฟัง

พระราชวิจารณ์

เทียบลัทธิพระพุทธศาสนาหินยานกับมหายาน

พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงพระราชนิพนธ์

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

ทรงพระกรุณาโปรดเกล้า ฯ ให้พิมพ์พระราชทานแจกเนื่องในงานทรงบำเพ็ญพระราชกุศลสนองพระเดชพระคุณ

พระบาทสมเด็จพระพุทธเจ้าหลวง

ในวันทรงกับเสด็จสวรรคต ที่ ๒๓ ตุลาคม พ.ศ. ๒๔๙๔

พิมพ์ที่โรงพิมพ์ไทยเขษมพิทยาคม

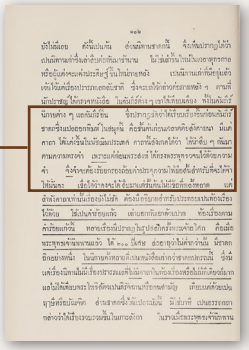
ภาพที่ ๔.๑

ที่มา:

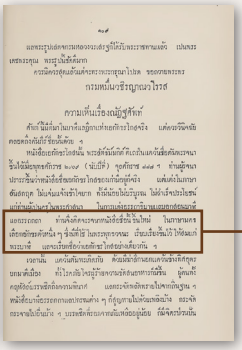
หนังสือ พระราชวิจารณ์ เทียบลัทธิพระพุทธศาสนาหินยานกับมหายาน พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงพระราชนิพนธ์ หน้า ๑๘

นิกายต่าง ๆ แลคัมภีร์อื่น ซึ่งปรากฏชัดว่าได้เรียบเรียงขึ้นก่อนคัมภีร์ชาดกซึ่งแปลออกพิมพ์ในสมุดนี้ คือชั้นต้นก่อนเวลาตติยสังคายนา มีแต่คาถา ได้แต่งขึ้นในมัชฌิมประเทศ คาถานี้สังเกตได้ว่า ได้นำสืบ ๆ กันมาตามความทรงจำ เพราะแต่ก่อนพระสงฆ์ได้ทรงพระพุทธวจนไว้ด้วยความจำ จึงจำจะต้องร้อยกรองถ้อยคำประคุความให้ย่อสั้นสำหรับที่จะได้จำให้มั่นคง เชื่อได้ว่าคงจะได้สืบมาแต่ชั้นต้นไม่มีข้อที่พลั้งพลาด แต่

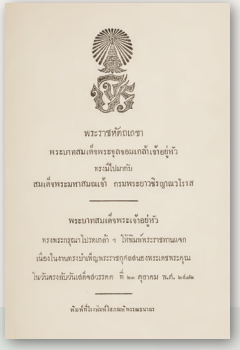
แลอรรถกถา ท่านจึงคิดจะรจนาหนังสือชื่อนี้ขึ้นใหม่ ในภาษามคธเลือกอักขรตัวหนึ่ง ๆ ซึ่งมีที่ใช้ในพระพุทธวจนะ เรียบเรียงขึ้นไว้ให้สมแก่พระบาฬี แลจะเรียกชื่อว่าเอกักขรโกสอย่างเดียวกัน ฯ



ภาพที่ ๔.๒



ภาพที่ ๔.๓



พระราชหัตถเลขา
พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว
ทรงมีไปมากับ
สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส

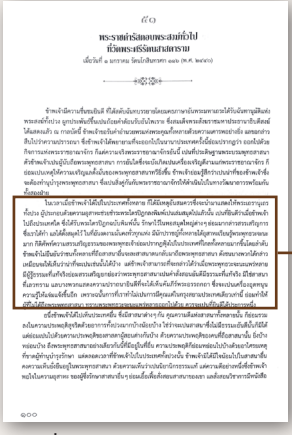
พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว
ทรงพระกุณาไปมาเกล้า ฯ ให้พิมพ์พระราชหัตถเลขา
เนื่องในงานพระบำเพ็ญพระราชกุศลอนุสรพระเชษฐพระคุณ
ในวันพระบัณฑิตย์จอมปรเรก ที่ ๒๒ ตุลาคม พ.ศ. ๒๔๗๑

พิมพ์ที่ร้านอักษรนิติ พระนคร

ที่มา:

หนังสือ พระราชหัตถเลขา พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงมีไปมากับสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส หน้า ๑๐๒ และ ๑๐๙

ในเวลาเมื่อข้าพเจ้าได้ไปในประเทศทั้งหลาย ก็ได้มีเหตุอันสมควรซึ่งจะนำมาแสดงให้พระเถรานุเถรทั้งปวง ผู้ประกอบด้วยความอุสาหะช่วยชำระพระไตรปิฎกลงพิมพ์เปนเล่มสมุดไปแล้วนั้น เปนที่ยินดีว่าเมื่อข้าพเจ้าไปถึงประเทศใด ซึ่งได้รับพระไตรปิฎกฉบับพิมพ์นั้น รักษาไว้ในหอสมุดใหญ่ต่าง ๆ ย่อมมากล่าวสรรเสริญการซึ่งเราได้ทำ แลได้ตั้งสมุดไว้ ในที่อันงดงามมั่นคงทั่วทุกแห่ง มีนักปราชญ์ทั้งหลายได้อุสาหะเรียนรู้พระพุทธวจะนะมาก กิติศัพท์ความสรรเสริญธรรมของพระพุทธเจ้าย่อมปรากฏฟุ้งไปในประเทศที่ไกลทั้งหลายมากขึ้นโดยลำดับ ข้าพเจ้าไม่ยืนยันว่าชนทั้งหลายที่ถือสาสนาอื่นจะละสาสนาตนกลับมาถือพระพุทธสาสนา ดังชนบางพวกได้กล่าวเหมือนจะให้เห็นว่าน่าที่จะเปนเช่นนั้นได้บ้าง แต่ข้าพเจ้าสามารถที่จะกล่าวได้ว่าเมื่อพระพุทธวจะนะแพร่หลายมีผู้รู้ธรรมะที่แท้จริงย่อมสรรเสริญยกย่องว่าพระพุทธสาสนาเปนคำสั่งสอนอันดีมีธรรมะที่แท้จริง มิใช่สาสนาที่เลวทราม แลบางพวกแสดงความปราถนายินดีที่จะได้เห็นคัมภีร์พระอรรถกถา ซึ่งจะเปนเครื่องอุดหนุนความรู้ให้แจ่มแจ้งขึ้นอีก เพราะฉนั้นการที่เราทำไม่เปนการมีคุณแต่ในกรุงสยามประเทศเดียวเท่านี้ ย่อมทำให้ผู้ที่ไม่ได้ถือพระพุทธสาสนา ทราบพระพุทธวจะนะแพร่หลายออกไปด้วย ควรจะเปนที่ยินดีได้ประการหนึ่ง



๕๐

พระราชดำรัสแลพระสมถีทั่วไป
ที่ในพระราชวังสนามจันทร์

(เมื่อวันที่ ๑๕ มกราคม ปีระไกรสิทธิศก ๑๑๑๑ (พ.ศ. ๒๔๐๗))

ข้าพเจ้าเมื่อวานซืนระยะนี้ ที่ได้สดับเห็นบรรยายโดยเมตตากรานิพนธ์ของท่านนายเพลิงให้ทราบนั้นพราหมณ์ผู้เสียดง่ายทรงสดทั้งปวง ยุกประพฤติเปนประเนียมอันดีงามเรียบร้อยเปนวิเศษ ซึ่งขอเล็งพระเดชพระคุณประทานวิบัติสิ่งนี้ได้สดงแล้ว อ กาลนี้ข้าพเจ้าขอรับคำอ่านพระนามพระบุตรที่ทรงตั้งพระนามตามประเพณีนั้น แลขอถ่ายสิทธิ์ปรารภความปรารถนา ซึ่งข้าพเจ้าได้พยายามเพื่อจะออกไปในนานาประเทศครั้งนี้ย่อมปรากฏว่า ยอดขึ้นด้วยกิจการแห่งพระราชาณาจักร ก็ผดความเจริญพระราชาณาจักรนั้นนี้ เปนที่ประสิทธิ์ผลพระบรมพุทธสาสนาสิ่งซึ่งพระเจ้าปฏิบัติเพื่อพระพุทธสาสนา การยินดีจึงจะเปนเกิดขึ้นแก่ใจแลเกิดขึ้นแก่พระราชาณาจักร ก็ย่อมเปนหลุดให้ความเจริญแลตั้งมั่นของพระพุทธสาสนาพร้อมที่นี้ด้วย ข้าพเจ้าขอผูกใจว่าบรรดาพระพุทธสาสนา ซึ่งมะลิสดุ์ทั้งกันกับพระราชาณาจักรให้จำเนียนเป็นการวิสมาสการพร้อมกันทั้งของสาม

ในเวลานี้ข้าพเจ้าได้เป็นประเทศทั้งหลาย ก็ได้มีเหตุอันสมควรซึ่งจะนำมานมสดให้พระเถรานุเถรทั้งปวง ผู้ประกอบด้วยความอุสาหะชำระพระไตรปิฎกลงพิมพ์เปนเล่มสมุดไปแล้วนั้น เปนที่ยินดีว่าเมื่อข้าพเจ้าไปถึงประเทศใด ซึ่งได้รับพระไตรปิฎกฉบับพิมพ์นั้น รักษาไว้ในหอสมุดใหญ่ต่าง ๆ ย่อมมากล่าวสรรเสริญการซึ่งเราได้ทำ แลได้ตั้งสมุดไว้ ในที่อันงดงามมั่นคงทั่วทุกแห่ง มีนักปราชญ์ทั้งหลายได้อุสาหะเรียนรู้พระพุทธวจะนะมาก กิติศัพท์ความสรรเสริญธรรมของพระพุทธเจ้าย่อมปรากฏฟุ้งไปในประเทศที่ไกลทั้งหลายมากขึ้นโดยลำดับ ข้าพเจ้าไม่ยืนยันว่าชนทั้งหลายที่ถือสาสนาอื่นจะละสาสนาตนกลับมาถือพระพุทธสาสนา ดังชนบางพวกได้กล่าวเหมือนจะให้เห็นว่าน่าที่จะเปนเช่นนั้นได้บ้าง แต่ข้าพเจ้าสามารถที่จะกล่าวได้ว่าเมื่อพระพุทธวจะนะแพร่หลายมีผู้รู้ธรรมะที่แท้จริงย่อมสรรเสริญยกย่องว่าพระพุทธสาสนาเปนคำสั่งสอนอันดีมีธรรมะที่แท้จริง มิใช่สาสนาที่เลวทราม แลบางพวกแสดงความปราถนายินดีที่จะได้เห็นคัมภีร์พระอรรถกถา ซึ่งจะเปนเครื่องอุดหนุนความรู้ให้แจ่มแจ้งขึ้นอีก เพราะฉนั้นการที่เราทำไม่เปนการมีคุณแต่ในกรุงสยามประเทศเดียวเท่านี้ ย่อมทำให้ผู้ที่ไม่ได้ถือพระพุทธสาสนา ทราบพระพุทธวจะนะแพร่หลายออกไปด้วย ควรจะเปนที่ยินดีได้ประการหนึ่ง

อย่างนี้ข้าพเจ้าได้ไปเที่ยวประเทศครั้งนี้ ซึ่งมีสาสนาต่างกัน คุณความดีแห่งสาสนาที่ตลาดนั้น ก็ย่อมรวมลงในความประพฤติดุจวิสมาการที่ข้าวเหนือเป็นว่าได้ว่าแนวประสาทะที่ในมีธรรมะดีเป็นที่ปรึกษาแล้วแต่ประเพณีด้วยความประพฤติของศาสดาผู้ประเสริฐกันทั้งว้าง ด้วยความประพฤติของศาสดาเป็นว่าเป็นที่ยินดีทั่วทุกแห่งนี้ ยังพระพุทธสาสนาอย่างเดียวกันนี้ก็ยิ่งปูเป็นที่ยิ่ง ความประพฤติก็ย่อมจะย่อมไปว้างด้วยอาศรมทุกข์ความดีทั่วทุกข์ทุกข์ทุกข์ทั้งหมด แลพลเวลาที่ข้าพเจ้าไปประเทศทั้งหลายนั้น ข้าพเจ้าก็ได้ไต่ถามเป็นในสาสนาที่ว่าความดีเป็นอยู่ในพระพุทธสาสนา ด้วยความเจริญว่าเนมิธรรมนอกจากนี้ด้วยเพื่อข้าพเจ้าพยายามอยู่ทางพยุงใจให้ทราบสาสนาขึ้นๆ ย่อมเอื้อเฟื้อเพื่อสาสนาของเขา แลด้วยอนุวิชาทางนิพนธ์ดีด้วย

๑๐๐

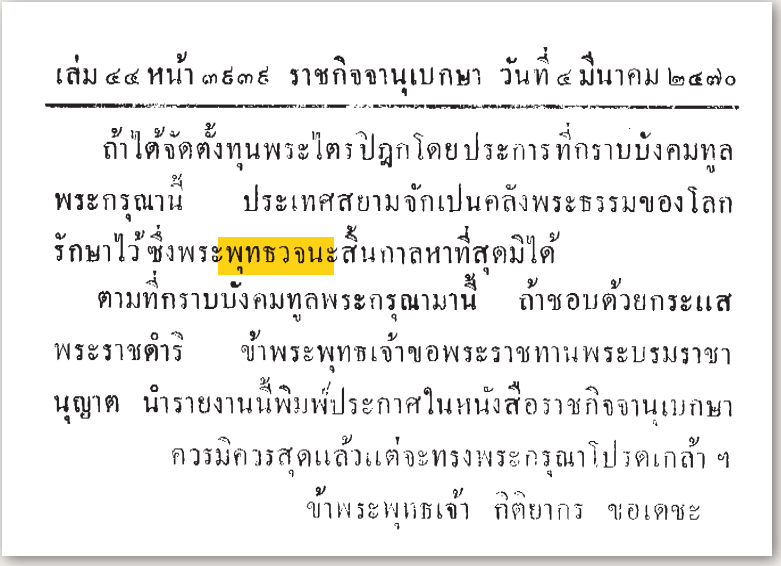
ภาพที่ ๔.๔

ที่มา:

หนังสือ พระราชดำรัสในพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว (ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๔๑๗ ถึง พ.ศ. ๒๔๕๓) จัดทำโดย มูลนิธิสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา พิมพ์ครั้งที่ ๔ พุทธศักราช ๒๕๕๐ หน้า ๑๐๐

๕) หลักฐานสมัย **รัชกาลที่ ๗**

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



เล่ม ๔๔ หน้า ๓๙๓๙ ราชกิจจานุเบกษา วันที่ ๔ มีนาคม ๒๔๗๐

ถ้าได้จัดตั้งทุนพระไตรปิฎกโดยประการที่กราบบังคมทูลพระกรุณานี้ ประเทศสยามจักเปนคลังพระธรรมของโลกรักษาไว้ซึ่งพระพุทธวจนะสิ้นกาลหาที่สุดมิได้

ตามที่กราบบังคมทูลพระกรุณามานี้ ถ้าชอบด้วยกระแสพระราชดำริ ข้าพระพุทธเจ้าขอพระราชทานพระบรมราชานุญาต นำรายงานนี้พิมพ์ประกาศในหนังสือราชกิจจานุเบกษา

ควรมิควรสุดแล้วแต่จะทรงพระกรุณาโปรดเกล้า ฯ

ข้าพระพุทธเจ้า กิติยากร ขอเดชะ

ภาพที่ ๕

ที่มา:
ราชกิจจานุเบกษา เล่มที่ ๔๔ หน้า ๓๙๓๙ วันที่ ๔ มีนาคม ๒๔๗๐
เรื่อง รายงานการสร้างพระไตรปิฎก

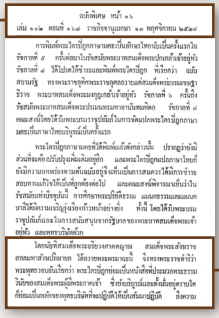
๖) หลักฐานสมัย รัชกาลที่ ๙

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

ฉบับพิเศษ หน้า ๑๖

เล่ม ๑๐๒ ตอนที่ ๑๖๗ ราชกิจจานุเบกษา ๑๓ พฤศจิกายน ๒๕๒๘

โดยนัยที่สมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ได้ถวายพระพรมาฉะนี้ จึงทรงพระราชดำริว่า พระพุทธวจนอันเรียกว่า พระไตรปิฎกย่อมเป็นหนังสือที่ประมวลพระธรรมวินัยของสมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ซึ่งยังบริบูรณ์และตั้งมั่นอยู่ตราบใด ก็ย่อมเป็นหลักของพุทธบริษัทที่จะปฏิบัติให้เป็นสัมมาปฏิบัติ ถึงความ



ภาพที่ ๖

ที่มา:

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

ภิกษุทั้งหลาย ! ภิกษุเหล่าใดยังเป็นเสขะ
ยังไม่ลุถึงธรรมที่ต้องประสงค์แห่งใจ
ปรารถนาอยู่ซึ่งโยคเขมธรรมอันไม่มีอะไรยิ่งกว่า
ภิกษุเหล่านั้น **เมื่อเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว**
ซึ่งอานาปานสติสมาธิ
ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย.

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

–บาลี มหาวาร. สํ. ๑๙/๔๑๓/๑๓๖๖–๖๗.

ภิกษุทั้งหลาย!
อานาปานสติสมาธินี้แล
เป็นธรรมอันเอก
ซึ่งเมื่อบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว
ย่อมทำสติปัฏฐานทั้ง ๔ ให้บริบูรณ์

สติปัฏฐานทั้ง ๔
อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว
ย่อมทำโพชฌงค์ทั้ง ๗ ให้บริบูรณ์

โพชฌงค์ทั้ง ๗
อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว
ย่อมทำวิชชาและวิมุตติ ให้บริบูรณ์ได้.

-บาลี มหาวาร. สํ. ๑๙/๔๒๔/๑๔๐๓.

อานาปานสติ | กายคตาสติ

ภิกษุทั้งหลาย! เราย่อมกล่าวลมหายใจเข้าและลมหายใจออก ว่าเป็นกายอันหนึ่งๆ ในบรรดากายทั้งหลาย...

ภิกษุนั้นย่อมชื่อว่า เป็นผู้ตามเห็นกายในกายอยู่เป็นประจำ.
ภิกษุทั้งหลาย! ชนเหล่าใดไม่บริโภคกายคตาสติ
ชนเหล่านั้นชื่อว่า ย่อมไม่บริโภคอมตะ.

ภิกษุทั้งหลาย! ชนเหล่าใดบริโภคกายคตาสติ ชนเหล่านั้นชื่อว่าย่อมบริโภคอมตะ.

ภิกษุทั้งหลาย! กายคตาสติอันชนเหล่าใดไม่ส้องเสพแล้ว
อมตะชื่อว่า อันชนเหล่านั้นไม่ส้องเสพแล้ว.
ภิกษุทั้งหลาย! กายคตาสติอันชนเหล่าใดส้องเสพแล้ว
อมตะชื่อว่า อันชนเหล่านั้นส้องเสพแล้ว.
ภิกษุทั้งหลาย! ชนเหล่าใดประมาทกายคตาสติ
ชนเหล่านั้นชื่อว่า ประมาทอมตะ.
ภิกษุทั้งหลาย! ชนเหล่าใดไม่ประมาทกายคตาสติ
ชนเหล่านั้นชื่อว่า ไม่ประมาทอมตะ ... .

-บาลี อุปริ. ม. ๑๔/๑๙๕/๒๘๙. , -บาลี เอก. อํ. ๒๐/๕๙/๒๓๕-๒๓๙.

ข้อมูลธรรมะนี้ จัดทำเพื่อประโยชน์ทางการศึกษาสู่สาธารณชนเป็นธรรมทาน ลิขสิทธิ์ในต้นฉบับนี้ได้รับการสงวนไว้ ในการจะจัดทำหรือเผยแผ่ โปรดใช้ความละเอียดรอบคอบ เพื่อรักษาความถูกต้องของข้อมูล ให้ขออนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษรและปรึกษาด้านข้อมูล
ในการจัดทำเพื่อความสะดวกและประหยัด ติดต่อได้ที่ มูลนิธิพุทธโฆษณ์ โทร.๐๘ ๒๒๒๒ ๕๗๙๐ – ๙๔
คุณศรชา โทร.๐๘ ๑๕๑๓ ๑๖๑๑ คุณอาริ๋วรรณ โทร.๐๘ ๕๐๕๘ ๖๘๘๘
ติดตามการเผยแผ่พระธรรมคำสอนตามหลักพุทธวจน โดยพระอาจารย์คึกฤทธิ์ โสตฺถิปโล ได้ที่
www.watnapp.com | media.watnapahpong.org | www.buddhakos.org
Facebook : Buddhawajana Real | YouTube : Buddhawajana Real
Instagram : Buddhawajana Real | Facebook : coursesappaya
คลื่น ส.ว.พ. FM 91.0 MHz ทุกวันพระ ช่วงบ่าย
วัดนาป่าพง
มูลนิธิพุทธโฆษณ์