

## ภาคที่ ๗

### ● ธรรมเนียมปฏิบัติอันนำมาซึ่งความสำเร็จ

#### ธรรมเนียมอันเอก

“ภิกษุทั้งหลาย ธรรมเนียมอันเอกนั้นเมื่ออยู่ ซึ่งเมื่อบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมทำกรรม ๔ ให้บริบูรณ์ ครั้นธรรมทั้ง ๔ อันบุคคลเจริญแล้ว ย่อมทำกรรมทั้ง ๗ ให้บริบูรณ์ ครั้นธรรมทั้ง ๗ นั้น อันบุคคลเจริญให้มากแล้ว ย่อมทำกรรมทั้ง ๒ ให้บริบูรณ์ได้”

ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติสมาธินี้แล เป็นธรรมเนียมอันเอกซึ่งเมื่อบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้วย่อมทำสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ สติปัฏฐาน ๔ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมทำโพชฌงค์ทั้ง ๗ ให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ทั้ง ๗ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมทำวิชชาและวิมุตติ ให้บริบูรณ์ได้” (80)

“...เพราะฉะนั้นแล หากภิกษุหวังว่าเราพึงบรรลุปฐมฌาน... ทุตติยฌาน... ตติยฌาน... จตุตถฌาน... หากภิกษุพึงหวังว่า เราพึงก้าวล่วงอากาสนัญญาตนะ... วิญญานัญญาตนะ... อากิญจัญญายตนะ โดยประการทั้งปวง แล้วเข้าถึงเนวสัญญานาสัญญายตนะ... เราพึงก้าวล่วงเนวสัญญานาสัญญายตนะโดยประการทั้งปวง แล้วเข้าถึงสัญญาเวทยิตนิโรธ ก็พึงมณสิการอานาปานสติสมาธินี้แล ให้ดี” (81)

(80) ส.ม. 19/992/492-493 ภิกขุสูตตร

(81) ส.ม. 19/984/470-403 ปทีโปปมสูตร

## ทรงตรัสสรรเสริญ อานาปานสติ

“ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติสมาธินี้ เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นสภาพสงบ ประณีต สดชื่น เป็นธรรมชาติเครื่องอยู่เป็นสุข และยัง อกุศลธรรมชั่วร้ายที่เกิดขึ้นแล้วๆ ให้อันตรายสงบไปได้โดยพลัน เปรียบ เหมือนฝนใหญ่ที่ตกในสมัยมีโชติฤดูกาล ยังฝุ่นละอองที่ฟุ้งขึ้นในทำยฤดูร้อน ให้อันตรายสงบไปได้โดยพลัน ฉะนั้น” (82)

“ภิกษุทั้งหลาย เมื่อกล่าวให้ถูกต้องฟังกล่าวถึง อานาปานสติสมาธิ ว่าเป็นอริยวิหาร(ธรรมเครื่องอยู่ของพระอริยะ) ก็ได้ว่าเป็นพรหมวิหาร (ธรรมเครื่องอยู่ของพรหม) ก็ได้ ว่าเป็นตถาคตวิหาร(ธรรมเครื่องอยู่ของ ตถาคต)ก็ได้

**ภิกษุเหล่าใดเป็นเสขะ** ยังไม่บรรลุนิพพานผล ปรารถนาภาวะ ปลอดโปร่งใจ(โยคเกษม) อันยอดเยี่ยม อานาปานสติสมาธิที่ภิกษุเหล่านั้น เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย

**ภิกษุเหล่าใดเป็นอรหัต สิ้นอาสวะแล้ว...** อานาปานสติสมาธิ ที่ภิกษุเหล่านั้นเจริญแล้ว ทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อความอยู่สุขสบาย ในปัจจุบัน(ทิฏฐธรรมสุขวิหาร) และเพื่อสติสัมปชัญญะ” (83)

---

(82) ส.ม. 19/985/475 เวสาลีสูตร

(83) ส.ม. 19/988/484 กังเขยยสูตร

## วิหารธรรมก่อนตรัสรู้

“ภิกษุทั้งหลาย ดังที่เป็นมา เรานั้น ก่อนสัมโพธิ เมื่อยังมีได้ตรัสรู้  
ยังเป็นโพธิสัตว์อยู่ ก็อยู่ด้วยวิหารธรรม(คืออานาปานสติสมาธิ)นี้ โดยมาก  
เมื่อเรานั้นเป็นอยู่ด้วยวิหารธรรมนี้โดยมาก กายก็ไม่เมื่อย ตาก็ไม่เหนื่อย  
และจิตของเราก็ไม่หลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย ด้วยไม่ถือมั่น เพราะฉะนั้นแล  
ภิกษุทั้งหลาย หากภิกษุหวังว่า กายของเราเพิ่งไม่เมื่อย ตาของเราไม่เพิ่ง  
เหนื่อย และจิตของเราที่เพิ่งหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลายด้วยไม่ถือมั่น  
ก็พึงมณสิการอานาปานสติสมาธินี้แล ให้มาก” (84)

## หลังตรัสรู้

“สมัยหนึ่งพระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ ไพรศณท์ ชื่ออิจฉานังคละ  
ใกล้อิจฉานังคละนคร ณ ที่นั้นแลพระผู้มีพระภาคได้ตรัสกับภิกษุทั้งหลาย  
ว่า ภิกษุทั้งหลาย เราปรารถนาจะปลีกเร้นอยู่ตลอดไตรมาส(๓ เดือน)  
ใครๆ ไม่พึงเข้ามาหาเรา เว้นแต่ภิกษุผู้นำบิณฑบาตรูปเดียว...

ครั้งนั้นแล เมื่อล่วงเวลาสามเดือนแล้ว พระผู้มีพระภาคเสด็จออก  
จากที่ปลีกเร้นแล้ว ตรัสกับภิกษุทั้งหลายว่า ภิกษุทั้งหลายหากว่าอัญญเดียรถีย์  
ปริพาชกทั้งหลายจะพึงถามเธออย่างนี้ว่า พระสมณโคดมอยู่จำพรรษาด้วย  
วิหารธรรมไหนโดยมาก เธอทั้งหลายถูกถามอย่างนี้แล้ว พึงชี้แจงแก่  
อัญญเดียรถีย์ปริพาชกเหล่านั้นอย่างนี้ว่า ท่านผู้มีอายุทั้งหลาย **พระผู้มี  
พระภาคประทับจำพรรษาด้วยอานาปานสติสมาธิ โดยมาก**” (85)

(84) ส.ม. 19/984/470 ปทีโปปมสูตร

(85) ส.ม. 19/987/480 อิจฉานังคละสูตร

“...คุณก่อน ราวหูล เมื่อเจริญอานาปานสติแล้วอย่างนี้ ทำให้มากแล้ว  
อย่างนี้ แม้แต่ลมอัสสาสะปัสสาสะ (ลมหายใจเข้า - ออก) ซึ่งมีในที่สุดท้าย  
ก็ดับไปโดยรู้ มิใช่โดยไม่รู้”<sup>(86)</sup>

## อานิสงส์อานาปานสติ

“ภิกษุทั้งหลาย เมื่ออานาปานสติ อันบุคคลเจริญทำให้มากแล้วอยู่  
อย่างนี้ ผลอานิสงส์อย่างใดอย่างหนึ่ง ในบรรดา ๒ ประการ เป็นสิ่งที่หวังได้  
คือ อรหัตตผลในทิวฏฐธรรมเทียว หรือว่าถ้ายังมีอุปาทิเหลืออยู่ก็จักเป็น  
อนาคามี”<sup>(87)</sup>

## ธรรมที่เกื้อกูลต่ออานาปานสติ

“ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้มุ่งประพตติ เจริญอานาปานสติ ซึ่งประกอบ  
ด้วยธรรม ๘ ประการนี้ ย่อมแทงตลอด อรูปธรรม (สมุทเขตวิมุตติ)  
ได้ต่อกาลไม่นานเทียว คือ

๑. เป็นผู้อยู่ป่า มีเสนาสนะอันสงบ
๒. เป็นผู้มีความต้องการน้อย มีกิจน้อย เลี้ยงง่าย สันโดษในบริวาร  
แห่งชีวิต
๓. เป็นผู้มีความหิวน้อย ประกอบตนอยู่ในความเป็นผู้มีท้องพ่อง
๔. เป็นผู้ไม่มีความมึนเมา ประกอบตนอยู่ในความตื่น
๕. เป็นผู้มีความสติมาก

<sup>(86)</sup> ม.ม. 13/121/132 มหาราหุลโลวาทสูตร

<sup>(87)</sup> ส.ม. 19/980/465 ปฐมผลสูตร

๖. เป็นผู้สมาทานในกถาวัตถุ\* ๑๐ เว้นเสียซึ่งเดรัจฉานกถา
๗. เป็นผู้มึ่สุตะมาก ทรงสุตะ สั่งสมสุตะ คือธรรมเหล่าใดอันงาม  
ในเบื้องต้น ท่ามกลางและที่สุด แสดงอยู่ซึ่งพรหมจรรย์อันบริสุทธิ์  
บริบูรณ์โดยสิ้นเชิง พร้อมทั้งอรรถะและพยัญชนะ ธรรมมีลักษณะ  
เห็นปานนั้นเป็นธรรมที่เธอสดับแล้วมากทรงจำไว้
๘. พิจารณาเห็นอยู่เฉพาะ ซึ่งจิตอันหลุดพ้นแล้วอย่างไร<sup>(88)</sup>

---

\*กถาวัตถุ ๑๐ ประการ(เรื่องที่ควรพูด ควรนำมาสนทนากันในหมู่ภิกษุ)

๑. เรื่องความมักน้อย
๒. เรื่องความสันโดษ
๓. เรื่องความสงบ
๔. เรื่องความไม่คลุกคลี
๕. เรื่องการปรารภความเพียร
๖. เรื่องศีล
๗. เรื่องสมาธิ
๘. เรื่องปัญญา
๙. เรื่องวิมุตติ
๑๐. เรื่องความรู้ ความเห็นในวิมุตติ

<sup>(88)</sup> อ.ปญจก. 22/96-98/135-137 สุตตรสูตร, กถาสูตร, อารัญญกสูตร

## อานาปานสติสูตร

“ข้าพเจ้าได้สดับมาอย่างนี้ สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้าประทับอยู่ที่ปราสาทของอุบาสิกาวิชชาหิคารมารดา ในพระวิหารบุพพาราม พระนครสาวัตถี พร้อมด้วยพระสาวกผู้เป็นเถระมีชื่อเสียงเด่นหลายรูปด้วยกัน เช่น ท่านพระสารีบุตร ท่านพระมหาโมคคัลลานะ ท่านพระมหากัสสปะ ท่านพระมหากัจจายนะ ท่านพระมหาโกฏิฐิตะ ท่านพระมหากัปปินะ ท่านพระมหาจุนทะ ท่านพระอนุรุทธะ ท่านพระเวทละ ท่านพระอานนท์ และพระสาวกผู้เป็นเถระมีชื่อเสียงเด่นอื่นๆ

ก็สมัยนั้นแล พระเถระทั้งหลายพากันโอวาทพร้าสอนพวกภิกษุอยู่ คือ พระเถระบางพวกโอวาทพร้าสอนภิกษุ ๑๐ รูปบ้าง บางพวกโอวาทพร้าสอน ๒๐ รูปบ้าง บางพวกโอวาทพร้าสอน ๓๐ รูปบ้าง บางพวกโอวาทพร้าสอน ๔๐ รูปบ้าง ฝ่ายภิกษุนวกะเหล่านั้น อันภิกษุผู้เป็นเถระโอวาทพร้าสอนอยู่ ย่อมรู้ชัดธรรมวิเศษอย่างกว้างขวางยิ่งกว่าที่ตนรู้มาก่อน

ก็สมัยนั้นแล พระผู้มีพระภาคเจ้ามีภิกษุสงฆ์ห้อมล้อมประทับนั่งกลางแจ้ง ในราตรีมีพระจันทร์เต็มดวง วันนั้นเป็นวันอุโบสถขึ้น ๑๕ ค่ำ ทั้งเป็นวันปวารณาด้วย ขณะนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงเปลี่ยวดูหมู่ภิกษุซึ่งนั่งเียบบอยู่โดยลำดับ จึงตรัสบอกภิกษุทั้งหลายว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เรายินดี ยินดีจริงๆ ในปฏิปทานี้ เพราะฉะนั้นแล พวกเธอจงบำเพ็ญความเพียร เพื่อถึงธรรมที่ตนยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ตนยังไม่บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ตนยังไม่ทำให้แจ้งให้ยิ่งๆ ขึ้นไปเถิด เราจักรออยู่ในพระนครสาวัตถีนี้ จนถึงวันครบฤดูฝน เป็นที่บานแห่งดอกโกมุท (วันเพ็ญเดือนสิบสอง)

พวกภิกษุ ชาวชนบททราบข่าวว่า พระผู้มีพระภาคเจ้าจักรออยู่ใน พระนครสาวัตถีนั้น จนถึงวันครบ ๔ เดือนแห่งฤดูฝน เป็นที่บานแห่งดอก โภกมุท จึงพากันหลังไหลดมายังพระนครสาวัตถี เพื่อเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้า ฝ่ายภิกษุเถระเหล่านั้นก็พากันโอวาทพร่ำสอนภิกษุนวกะเพิ่มประมาณขึ้น คือ ภิกษุผู้เป็นเถระบางพวกโอวาทพร่ำสอนภิกษุ ๑๐ รูปบ้าง บางพวกโอวาท พร่ำสอน ๒๐ รูปบ้าง บางพวกโอวาทพร่ำสอน ๓๐ รูปบ้าง บางพวกโอวาท พร่ำสอน ๔๐ รูปบ้าง และภิกษุนวกะเหล่านั้น อันภิกษุผู้เป็นเถระโอวาท พร่ำสอนอยู่ ย่อมรู้ชัดธรรมวิเศษอย่างกว้างขวางยิ่งกว่าที่ตนรู้มาก่อน

ก็สมัยนั้นแล พระผู้มีพระภาคเจ้ามีภิกษุสงฆ์ห้อมล้อมประทับนั่ง กลางแจ้ง ในราตรีมีพระจันทร์เต็มดวง เป็นวันครบ ๔ เดือนแห่งฤดูฝน เป็นที่บานแห่งดอกโภกมุท วันนั้นเป็นวันอุโบสถขึ้น ๑๕ ค่ำ ขณะนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงเปลี่ยวดูหมู่ภิกษุ ซึ่งนั่งเฝ้าอยู่โดยลำดับ จึงตรัส บอภิกษุทั้งหลายว่า **ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บริษัทนี้ไม่คุยกัน บริษัทนี้ เจริญเสียงคุณดำรงอยู่ในสารธรรมอันบริสุทธิ์**

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุสงฆ์นี้บริษัทนี้เป็นเช่นเดียวกันกับบริษัท ที่ควรแก่การค้ำับ ควรแก่การต้อนรับ ควรแก่ทักษิณาทาน ควรแก่การ กระทำอัญชลี เป็นเนื่อนานุญของโลก ไม่มีนานุญอื่นยิ่งกว่า ภิกษุสงฆ์นี้ บริษัทนี้เป็นเช่นเดียวกันกับบริษัทที่เขาถวายน้อย มีผลมาก และถวาย ของมาก มีผลมากยิ่งขึ้น ภิกษุสงฆ์นี้ บริษัทนี้เป็นเช่นเดียวกันกับบริษัท ที่ชาวโลกยากที่จะได้พบเห็น ภิกษุสงฆ์นี้ บริษัทนี้เป็นเช่นเดียวกันกับ

บริษัทอันสมควร ที่แม้คนผู้เอาเสปียงคล้องขาเดินทางไปชมกันเป็นโยชน์ๆ

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ในหมู่ภิกษุนี้ ย่อมมีภิกษุผู้เป็นพระอรหันต  
ชีนาสพ อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว กิจที่ควรทำ ทำเสร็จแล้ว ปลงภาระได้แล้ว  
บรรลุประโยชน์ตนแล้วโดยลำดับ สิ้นสังโยชน์ในภพแล้ว พันวิเศษแล้ว  
เพราะรู้ชอบ แม้ภิกษุเช่นนี้ก็มีอยู่

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ในหมู่ภิกษุนี้ ย่อมมีภิกษุผู้เป็นอนาคามี  
(โอบปาติกะ) เพราะสิ้นสังโยชน์ส่วนเบื้องต่ำทั้ง ๕ จักได้บรินิพพานในโลก  
นั้นๆ มีอันไม่กลับมาจากโลกนั้นอีกเป็นธรรมดา แม้ภิกษุเช่นนี้ ก็มีอยู่

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ในหมู่ภิกษุนี้ ย่อมมีภิกษุผู้เป็นพระสกิทาคามี  
เพราะสิ้นสังโยชน์ ๓ อย่าง และเพราะทำราคะ โทสะ โมหะให้เบาบาง กลับ  
มายังโลกนี้อีกครั้งเดียวเท่านั้น ก็จะทำที่สุดแห่งทุกข์ได้ แม้ภิกษุเช่นนี้ ก็มีอยู่

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ในหมู่ภิกษุนี้ ย่อมมีภิกษุผู้เป็นพระโสดาบัน  
เพราะสิ้นสังโยชน์ ๓ อย่าง มีอันไม่ตกอบายเป็นธรรมดา เทียงแท้แน่ที่จะ  
ได้ตรัสรู้ในเบื้องหน้า แม้ภิกษุเช่นนี้ ก็มีอยู่

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ในหมู่ภิกษุนี้ ย่อมมีภิกษุผู้บำเพ็ญความเพียร  
**เจริญสติปัฏฐาน ๔** แม้ภิกษุเช่นนี้ก็มีอยู่

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ในหมู่ภิกษุนี้ ย่อมมีภิกษุผู้บำเพ็ญความเพียร  
**เจริญสัมมัปปธาน ๔** แม้ภิกษุเช่นนี้ก็มีอยู่

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ในหมู่ภิกษุนี้ ย่อมมีภิกษุผู้บำเพ็ญความเพียร  
**เจริญอิทธิบาท ๔** แม้ภิกษุเช่นนี้ก็มีอยู่

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ในหมู่ภิกษุนี้ ย่อมมีภิกษุผู้บำเพ็ญความเพียร  
**เจริญอินทรีย์ ๕** แม้ภิกษุเช่นนี้ก็มีอยู่

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ในหมู่ภิกษุนี้ ย่อมมีภิกษุผู้บำเพ็ญความเพียร

**เจริญผละ ๕** แม้ภิกษุเช่นนี้ ก็มีอยู่

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ในหมู่ภิกษุนี้ ย่อมมีภิกษุผู้บำเพ็ญความเพียร

**เจริญโพชฌงค์ ๗** แม้ภิกษุเช่นนี้ ก็มีอยู่

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ในหมู่ภิกษุนี้ ย่อมมีภิกษุผู้บำเพ็ญความเพียร

**เจริญมรรคมีองค์ ๘** แม้ภิกษุเช่นนี้ ก็มีอยู่

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ในหมู่ภิกษุนี้ ย่อมมีภิกษุผู้บำเพ็ญความเพียร

**เจริญเมตตาอยู่** แม้ภิกษุเช่นนี้ ก็มีอยู่

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ในหมู่ภิกษุนี้ ย่อมมีภิกษุผู้บำเพ็ญความเพียร

**เจริญกรุณาอยู่** แม้ภิกษุเช่นนี้ ก็มีอยู่

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ในหมู่ภิกษุนี้ ย่อมมีภิกษุผู้บำเพ็ญความเพียร

**เจริญมุทิตาอยู่** แม้ภิกษุเช่นนี้ ก็มีอยู่

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ในหมู่ภิกษุนี้ ย่อมมีภิกษุผู้บำเพ็ญความเพียร

**เจริญอุเบกขาอยู่** แม้ภิกษุเช่นนี้ ก็มีอยู่

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ในหมู่ภิกษุนี้ ย่อมมีภิกษุผู้บำเพ็ญความเพียร

**เจริญอสุภัสถัญญาอยู่** แม้ภิกษุเช่นนี้ ก็มีอยู่

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ในหมู่ภิกษุนี้ ย่อมมีภิกษุผู้บำเพ็ญความเพียร

**เจริญนิจจัสถัญญาอยู่** แม้ภิกษุเช่นนี้ ก็มีอยู่

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ในหมู่ภิกษุนี้ ย่อมมีภิกษุผู้บำเพ็ญความเพียร

**เจริญอานาปานสติอยู่** แม้ภิกษุเช่นนี้ ก็มีอยู่”

## อานาปานสติภาวนา

“ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติ อันภิกษุเจริญแล้ว ทำให้  
มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ภิกษุที่เจริญอานาปานสติแล้ว  
ย่อมบำเพ็ญสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ได้”

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ก็อานาปานสติ อันภิกษุเจริญแล้วอย่างไร  
ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงมีผลมาก มีอานิสงส์มาก

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ อยู่ในป่าก็ดี อยู่ในโคนไม้  
ก็ดี อยู่ในเรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่นเฉพาะหน้า  
เธอย่อมมีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก

### หมวดที่หนึ่ง; การเฝ้าตามดูกาย

๑. เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว หรือ เมื่อหายใจ  
ออกยาว ก็รู้ชัดว่า หายใจออกยาว

๒. เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้าสั้น หรือ เมื่อหายใจ  
ออกสั้น ก็รู้ชัดว่า หายใจออกสั้น

๓. ฝึกอยู่ว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้ของลมทั้งปวง หายใจเข้า  
ฝึกอยู่ว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้ของลมทั้งปวง หายใจออก

๔. ฝึกอยู่ว่า เราจักระงับกายสังขาร หายใจเข้า ฝึกอยู่ว่า เราจักระงับ  
กายสังขาร หายใจออก

### หมวดที่สอง; การเฝ้าตามดูเวทนา

๕. ฝึกอยู่ว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้ปิติ หายใจเข้า ฝึกอยู่ว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้ปิติ หายใจออก

๖. ฝึกอยู่ว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้สุข หายใจเข้า ฝึกอยู่ว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้สุข หายใจออก

๗. ฝึกอยู่ว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้จิตสังขาร หายใจเข้า ฝึกอยู่ว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้จิตสังขาร หายใจออก

๘. ฝึกอยู่ว่า เราจักระงับจิตสังขาร หายใจเข้า ... หายใจออก

### หมวดที่สาม; การเฝ้าตามดูจิต

๙. ฝึกอยู่ว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้จิต หายใจเข้า ฝึกอยู่ว่าเรา จักเป็นผู้กำหนดรู้จิต หายใจออก

๑๐. ฝึกอยู่ว่า เราจักทำจิตให้ระงับ หายใจเข้า...หายใจออก

๑๑. ฝึกอยู่ว่า เราจักตั้งจิตมั่น หายใจเข้า...หายใจออก

๑๒. ฝึกอยู่ว่า เราจักเปลื้องจิต หายใจเข้า...หายใจออก

### หมวดที่สี่; การเฝ้าตามดูธรรม

๑๓. ฝึกอยู่ว่า เราจักเป็นผู้ตามดูความไม่เที่ยง หายใจเข้า...หายใจออก

๑๔. ฝึกอยู่ว่า เราจักเป็นผู้ตามดูความคลายกำหนด หายใจเข้า ...หายใจออก

๑๕. ฝึกอยู่ว่า เราจักเป็นผู้ตามดูความดับ หายใจเข้า...หายใจออก

๑๖. ฝึกอยู่ว่า เราจักเป็นผู้ตามดูความสละคืน หายใจเข้า...หายใจออก  
ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติ อันภิกษุเจริญแล้วอย่างนี้  
ทำให้มากแล้วอย่างนี้ จึงมีผลมาก มีอานิสงส์มาก

## บำเพ็ญสติปัฏฐานให้บริบูรณ์

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ก็ภิกษุที่เจริญอานาปานสติแล้วอย่างไร  
ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงบำเพ็ญสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ได้

๑. สมัยใด เมื่อภิกษุหายใจเข้าและออกยาว หรือหายใจเข้าและ  
ออกสั้นก็รู้ชัดว่าหายใจเข้าและออกยาว หรือหายใจเข้าและออกสั้นหรือ  
เมื่อฝึกอยู่ว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้าและออก หรือ  
เมื่อฝึกอยู่ว่า เราจักระงับกายสังขาร หายใจเข้าและออก ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย  
ในสมัยนั้น ภิกษุชื่อว่า ฝ่าตามดูกายในกาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ  
มีสติ กำจัดความพอใจและและไม่พอใจในโลกออกเสียได้

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวลมหายใจเข้าและลมหายใจออกนี้  
ว่าเป็นกายชนิดหนึ่งในพวกกาย

๒. ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย สมัยใดภิกษุฝึกอยู่ว่า เราจักเป็นผู้กำหนด  
รู้ปิติ หายใจเข้า หายใจออก หรือเมื่อกำหนดรู้สุข...หรือเมื่อกำหนดรู้จิต  
สังขาร... หรือเมื่อระงับจิตสังขาร... ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ในสมัยนั้น ภิกษุ  
ชื่อว่า ฝ่าตามดูเวทนาในเวทนา มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัด  
ความพอใจและไม่พอใจในโลกออกเสียได้

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวการใส่ใจเป็นอย่างดี ในลมหายใจ  
เข้าและออกนี้ว่าเป็นเวทนาชนิดหนึ่งในพวกเวทนา

๓. ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย สมัยใดภิกษุฝึกอยู่ว่า เราจักเป็นผู้กำหนด รู้จิตหายใจเข้าและหายใจออก หรือเมื่อทำจิตให้ว่าง...หรือเมื่อตั้งจิตมั่น...หรือเมื่อจักเปลี่ยนจิต ในสมัยนั้น ภิกษุชื่อว่า **เฝ้าตามดูจิตในจิต** มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดความพอใจและไม่พอใจในโลก ออกเสียได้

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย เราไม่กล่าวว่ามีอานาปานสติสำหรับภิกษุที่เผลอสติ และขาดสัมปชัญญะ ในสมัยนั้น **ภิกษุจึงชื่อว่า พิจารณาเห็นจิตในจิต** มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดความพอใจและไม่พอใจในโลกออกเสียได้

๔. ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย สมัยใดภิกษุฝึกอยู่ว่า เราจักเป็นผู้ตามดูความไม่เที่ยง หายใจเข้า หายใจออก หรือเมื่อตามดูความคลายกำหนด...หรือเมื่อตามดูความดับ....หรือเมื่อตามดูความสละคืน...ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ในสมัยนั้น **ภิกษุชื่อว่า เฝ้าตามดูธรรมในธรรม** มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดความพอใจและไม่พอใจในโลกออกเสียได้

เมื่อเธอเห็นการละความพอใจ(อภิขณา) และความไม่พอใจ (โทมนัส)ด้วยปัญญาแล้ว ย่อมเป็นผู้วางเฉยได้ดี

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุที่เจริญอานาปานสติแล้วอย่างนี้ ทำให้มากแล้วอย่างนี้แลชื่อว่า บำเพ็ญสติปฏิฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ได้



## บำเพ็ญโพชฌงค์ให้บริบูรณ์

ดูก่อน ภาิกษุทั้งหลาย ก็ภาิกษุที่เจริญสติปัฏฐาน ๔ แล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงบำเพ็ญโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ได้

สมัยใดภาิกษุเฝ้าตามดูกายในกาย หรือเวทนาในเวทนา หรือจิตในจิต หรือธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดความพอใจและไม่พอใจในโลกออกเสียได้อยู่ ในสมัยนั้นสติย่อมเป็นอันเธอเข้าไปตั้งไว้แล้วไม่เผลอเธอ และเมื่อสติอันเธอเข้าไปตั้งไว้แล้วไม่เผลอเธอในสมัยนั้น สติสัมโพชฌงค์ย่อมเป็นอันภาิกษุบำเพ็ญแล้ว สมัยนั้น ภาิกษุชื่อว่าย่อมเจริญสติสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น สติสัมโพชฌงค์ย่อมถึงความเจริญและความบริบูรณ์แก่ภาิกษุ

เธอเมื่อเป็นผู้มีสติอย่างนั้นอยู่ ย่อมคั่นคำว่าไตร่ตรองถึงความพิจารณาธรรมนั้นได้ด้วยปัญญา

สมัยใด ภาิกษุเป็นผู้มีสติอย่างนั้นอยู่ ย่อมคั่นคำว่าไตร่ตรอง ถึงความพิจารณาธรรมนั้นด้วยปัญญา ในสมัยนั้นธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ย่อมเป็นอันภาิกษุบำเพ็ญแล้ว สมัยนั้น ภาิกษุชื่อว่าย่อมเจริญธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ย่อมถึงความเจริญและความบริบูรณ์แก่ภาิกษุ

เธอเมื่อคั่นคำว่า ไตร่ตรอง ถึงความพิจารณาธรรมนั้นได้ด้วยปัญญา ย่อมเป็นอันบำเพ็ญความเพียรไม่ย่อหย่อน

สมัยใด ภาิกษุคั่นคำว่า ไตร่ตรอง ถึงความพิจารณาธรรมนั้นด้วยปัญญา บำเพ็ญความเพียรไม่ย่อหย่อน ในสมัยนั้น วิริยสัมโพชฌงค์ย่อมเป็นอันภาิกษุบำเพ็ญแล้ว สมัยนั้น ภาิกษุชื่อว่า ย่อมเจริญวิริยสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น วิริยสัมโพชฌงค์ ย่อมถึงความเจริญและความบริบูรณ์แก่ภาิกษุ

ปีติปราศจากอามิส ย่อมเกิดขึ้นแก่ภิกษุผู้บำเพ็ญความเพียรแล้ว  
สมัยใด ปีติปราศจากอามิสเกิดขึ้นแก่ภิกษุผู้บำเพ็ญความเพียรแล้ว  
ในสมัยนั้น ปีติสัมโพชฌงค์ย่อมเป็นอันภิกษุบำเพ็ญแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่า  
ย่อมเจริญปีติสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น ปีติสัมโพชฌงค์ย่อมถึงความเจริญและ  
ความบริบูรณ์แก่ภิกษุ

สมัยใด ทั้งกายทั้งจิตของภิกษุผู้มีใจเกิดปีติระงับได้ ในสมัยนั้น  
ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ย่อมเป็นอันภิกษุบำเพ็ญแล้ว สมัยนั้น ภิกษุ  
ชื่อว่า ย่อมเจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ย่อมถึงความ  
เจริญและความบริบูรณ์แก่ภิกษุ

ภิกษุผู้มีกายระงับแล้ว มีความสุข ย่อมมีจิตตั้งมั่น

สมัยใด จิตของภิกษุผู้มีกายระงับแล้ว มีความสุข ย่อมตั้งมั่น  
ในสมัยนั้น สมภาติสัมโพชฌงค์ย่อมเป็นอันภิกษุบำเพ็ญแล้ว สมัยนั้น ภิกษุ  
ชื่อว่า ย่อมเจริญสมภาติสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น สมภาติสัมโพชฌงค์ย่อมถึง  
ความเจริญและความบริบูรณ์แก่ภิกษุ

จิตตั้งมั่นแล้วเช่นนั้น ภิกษุนั้นย่อมเป็นผู้วางเฉยได้เป็นอย่างดี

สมัยใด ภิกษุเป็นผู้วางเฉยจิตที่ตั้งมั่นแล้วเช่นนั้นได้เป็นอย่างดี  
ในสมัยนั้น อุเบกขาสัมโพชฌงค์เป็นอันภิกษุบำเพ็ญแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่า  
ย่อมเจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น อุเบกขาสัมโพชฌงค์ย่อมถึง  
ความเจริญและความบริบูรณ์แก่ภิกษุ

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุที่เจริญสติปัฏฐาน ๔ แล้วอย่างนี้  
ทำให้มากอย่างนี้แล ชื่อว่าบำเพ็ญโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ได้

## บำเพ็ญวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์

ภิกษุที่เจริญโพชฌงค์ ๗ แล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร  
จึงบำเพ็ญวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ได้

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมเจริญสติสัมโพชฌงค์  
ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ วิริยสัมโพชฌงค์ ปิติสัมโพชฌงค์ บัณฑิติสัมโพชฌงค์  
สมาธิสัมโพชฌงค์ และอุเบกขาสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ  
อาศัยนิโรธ อันน้อมไปเพื่อความปลดปล่อย

**ภิกษุที่เจริญสัมโพชฌงค์ ๗ แล้วอย่างนี้ ทำให้มากแล้วอย่างนี้  
และชื่อว่าบำเพ็ญวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ได้**

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสพระภาษิตนี้แล้ว ภิกษุเหล่านั้นต่างชื่นชม  
ยินดีพระภาษิตของพระผู้มีพระภาคแล” <sup>(89)</sup>



ผู้ที่หมดกิเลส ไม่เห็นแก่ถิ่น

เข้าถึงความหลุดพ้น อันว่างจากกิเลสและโรยนิมิตหมาย

บุคคลเช่นนี้มิได้ทิ้งร่องรอยอะไรไว้เลย

เหมือนนกบินบนฟ้า ทารอยอันใดมิได้



การไม่ทำบาปทั้งปวง

การยังกุศลให้ถึงพร้อม

การชำระจิตของตนให้ขาวรอบ

สามอย่างนี้เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย

<sup>(89)</sup> ม.อุ. 14/144-152/197-208 อานาปานสติสูตร