

ภาคที่ ๗

• ธรรมปฏิบัติอันนำมาซึ่งความสำเร็จ

ธรรมอันเอก

ภิกษุทั้งหลาย ธรรมอันเอกนั้นมีอยู่ ซึ่งเมื่อบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมทำกรรม ๔ ให้บริบูรณ์ ครั้นธรรมทั้ง ๔ อันบุคคลเจริญแล้ว ย่อมทำกรรมทั้ง ๗ ให้บริบูรณ์ ครั้นธรรมทั้ง ๗ นั้น อันบุคคลเจริญให้มากแล้ว ย่อมทำกรรมทั้ง ๒ ให้บริบูรณ์ได้

ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติสมาธินี้แล เป็นธรรมอันเอกซึ่งเมื่อบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมทำสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ สติปัฏฐาน ๔ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมทำโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ทั้ง ๗ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมทำวิชชาและวิมุตติ ให้บริบูรณ์ได้ (77)

“...เพราะฉะนั้นแล หากภิกษุหวังว่าเราพึงบรรลุปฐมฌาน...ทุติยฌาน...จตุตถฌาน หากหวังว่า เราพึงก้าวล่วงอากาสนัญญาตนะ...วิญญานัญญาตนะ...อากิญจัญญาตนะ โดยประการทั้งปวง แล้วเข้าถึงเนวสัญญานาสัญญายตนะ...เราพึงก้าวล่วงเนวสัญญานาสัญญายตนะโดยประการทั้งปวง แล้วเข้าถึง สัญญาเวทียตนิโรธ ก็พึงมณฑลการอานาปานสติสมาธินี้แลให้ดี (78)

(77) ส.ม. 19/992/492-493 ภิกษุสูตร

(78) ส.ม. 19/984/470-403 ปทีโปปมสูตร

ทรงตรัสสรรเสริญ อานาปานสติ

ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติสมาธินี้ เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นสภาพสงบ ประณีต สดชื่น เป็นธรรมชาติเครื่องอยู่เป็นสุข และยังอกุศลธรรมอันชั่วร้ายที่เกิดขึ้นแล้วๆ ให้อันตรายอันสงบไป โดยพลัน เปรียบเหมือนฝนใหญ่ที่ตกในสมัยมิใช่ฤดูกาลยังฝุ่นละอองที่ฟุ้งขึ้นในเดือนทำยฤดูร้อน ให้อันตรายอันสงบไปโดยพลัน ฉะนั้น (79)

ภิกษุทั้งหลาย เมื่อกล่าวให้ถูกต้องพึงกล่าวถึง...อานาปานสติสมาธิว่า เป็นอริยวิหาร(ธรรมเครื่องอยู่ของพระอริยะ) ก็ได้...ว่าเป็นพรหมวิหาร(ธรรมเครื่องอยู่ของพรหม) ก็ได้....ว่าเป็นตถาคตวิหาร(ธรรมเครื่องอยู่ของพระตถาคต)บ้าง...

"ภิกษุเหล่าใดเป็นเสขะ" ยังไม่บรรลुพระอรหัตตผล ปรารถนาภาวะปลอดโปร่งใจ(โยคเกษม) อันยอดเยี่ยม อานาปานสติสมาธิที่ภิกษุเหล่านั้นเจริญแล้ว ทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย

"ภิกษุเหล่าใดเป็นอรหนต์ สิ้นอาสวะแล้ว ..." อานาปานสติสมาธิที่ภิกษุเหล่านั้นเจริญแล้ว ทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อความอยู่สุขสบายในปัจจุบัน(ทิฐฐธรรมสุขวิหาร) และเพื่อสติสัมปชัญญะ...."(80)

(79) ส.ม. 19/985/475 เวสาลีสูตร

(80) อิกฉานังคสูตร มหา. ส. (๑๓๖๔-๑๓๖๗)

วิหารธรรมก่อนตรัสรู้

ภิกษุทั้งหลายดังที่เป็นมา เรายังนั้น ก่อนสัมโพธิ เมื่อยังมิได้ตรัสรู้ ยังเป็นโพธิสัตว์อยู่ ก็อยู่ด้วยวิหารธรรม(คืออานาปานสติสมาธิ)นี้ โดยมาก กายก็ไม่เมื่อย ตาก็ไม่เหนื่อย และจิตของเราก็หลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย ด้วยไม่ถือมั่น ภิกษุทั้งหลาย หากภิกษุหวังว่า กายของเราพึงไม่เมื่อย ตาของเราไม่พึงเหนื่อย และจิตของเราก็พึงหลุดพ้นจาก อาสวะทั้งหลายด้วยไม่ถือมั่น ก็พึงมณสิการอานาปานสติสมาธินี้แล ให้มาก (81)

(81) ส.ม. 19/984/470 ปทีโปปมสูตร

หลังตรัสรู้

สมัยหนึ่งพระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ ไพรศณห์ ซึ่งอิจฉานังคละ ใกล้อิจฉานังคละ นคร ณ ที่นั่นแล พระผู้มีพระภาคได้ตรัสกับภิกษุทั้งหลายว่า ภิกษุทั้งหลาย เราปรารถนาจะหลีกเลี่ยงอยู่ตลอดไตรมาส(๓ เดือน) ใครๆ ไม่พึงเข้ามาหาเรา เว้นแต่ภิกษุผู้นำบิณฑบาตรูปเดียว...

ครั้งนั้นแล เมื่อล่วงเวลาสามเดือนแล้ว ผู้มีพระภาคเสด็จออกจากที่หลีกเลี่ยงแล้ว ตรัสกับภิกษุทั้งหลายว่า ภิกษุทั้งหลายหากว่าอัญญเดียรถีย์ปริพาชกจะพึงถามเธออย่างนี้ว่า พระสมณโคดมอยู่จำพรรษาด้วยวิหารธรรมไหนโดยมาก เธอทั้งหลายถูกถามอย่างนี้แล้ว พึงชี้แจงแก่อัญญเดียรถีย์ปริพาชกเหล่านั้นอย่างนี้ว่า ผู้มีอายุทั้งหลาย "พระผู้มีพระภาคประทับจำพรรษาด้วยอานาปานสติสมาธิ โดยมาก"(82)

...ดูก่อนราहुล เมื่อเจริญอานาปานสติแล้วอย่างนี้ ทำให้มากแล้วอย่างนี้ แม้แต่ลมอัสสาสะ-ปัสสาสะ(ลมหายใจเข้า-ออก) ซึ่งมีในที่สุดท้าย ก็ดับไปโดยรู้ มิใช่โดยไม่รู้"(83)

(82) ส.ม. 19/987/480 อิจฉานังคละสูตร

(83) ม.ม. 13/121/132 มหาราहुลโลวาทสูตร

อานิสงส์อานาปานสติ

ภิกษุทั้งหลาย เมื่ออานาปานสติ อันบุคคลเจริญทำให้มากแล้วอยู่อย่างนี้ ผลอานิสงส์อย่างใดอย่างหนึ่ง ในบรรดา ๒ ประการ เป็นสิ่งที่หวังได้ คือ "อรหัตตผลในทิวาสวรรมเทียว หรือว่า ถ้ายังมีอุปาทิเหลืออยู่ก็จักเป็น อนาคามี"(84)

(84) ส.ม. 19/980/465 ปฐมผลสูตร

ธรรมที่เกื้อกูลต่ออานาปานสติ

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้มุ่งประพฤติ เจริญอานาปานสติ ซึ่งประกอบด้วยธรรม ๘ ประการนี้ ย่อมแทงตลอด อรูปปรภรรมา(สมุทเขตวิมุตติ) ได้ต่อกาลไม่นานเทียว คือ

๑. เป็นผู้ยู่ป่า มีเสนาสนะอันสงัด
๒. เป็นผู้มีความต้องการน้อย มีกิจน้อย เลี้ยงง่าย สันโดษในบริวารแห่งชีวิต
๓. เป็นผู้มีความต้องการน้อย ประกอบตนอยู่ในความเป็นผู้มีที่ทองพร่อง
๔. เป็นผู้ไม่มีความมีนชา ประกอบตนอยู่ในความตื่น
๕. เป็นผู้มีความสติมาก
๖. เป็นผู้สมาทานในกถาวัตร ๑๐ เว้นเสียซึ่งเดรัจฉานกถา
๗. เป็นผู้มีความสุตะมาก ทรงสุตะ สังสมสุตะ คือธรรมเหล่าใดอันงามในเบื้องต้น

ท่ามกลางและที่สุด แสดงอยู่ซึ่งพรหมจรรย์อันบริสุทธิ์ บริบูรณ์โดยสิ้นเชิง

พร้อมทั้งอรรถะและพยัญชนะ ธรรมมีลักษณะเห็นปานนั้นเป็นธรรมที่เธอ สดับ แล้วมาก

ทรงจำไว้

๘. พิจารณาเห็นอยู่เฉพาะ ซึ่งจิตอันหลุดพ้นแล้วอย่างไร (85)

* กถาวัตร ๑๐ ประการ(เรื่องที่ควรพูด ควรนำมาสนทนากันในหมู่ภิกษุ)

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

(85) อ.ปญจก. 22/96-98/135-137 สุตตรสูตร, กถาสุต, อารัญญกสูตร

อานาปานสติสูตร

ข้าพเจ้าได้สดับมาอย่างนี้ สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ที่ปราสาทของอุบาสิกาวิชชาคามิคารมารดา ในพระวิหารบุพพาราม เขตพระนครสาวัตถี พร้อมด้วยพระสาวกผู้เถระมีชื่อเสียงเด่นมากรูปด้วยกัน เช่น ท่านพระสารีบุตร ท่านพระมหาโมคคัลลานะ ท่านพระมหากัสสป ท่านพระมหากัจจายนะ ท่านพระมหาโกฏิฐิตะ ท่านพระมหากปิณะ ท่านพระมหาจุนทะ ท่านพระเววตะ ท่านพระอานนท์ และพระสาวกผู้เถระมีชื่อเสียงเด่นอื่นๆ

ก็สมัยนั้นแล พระเถระทั้งหลายพากันโอวาทพร้าสอนพวกภิกษุอยู่ คือ พระเถระบางพวก โอวาทพร้าสอนภิกษุ ๑๐ รูปบ้าง บางพวกโอวาทพร้าสอน ๒๐ รูปบ้าง บางพวกโอวาทพร้าสอน ๓๐ รูปบ้าง บางพวกโอวาทพร้าสอน ๔๐ รูปบ้าง ฝ่ายภิกษุนวกะเหล่านั้น อันภิกษุผู้เถระโอวาทพร้าสอนอยู่ ย่อมรู้ชัดธรรมวิเศษอย่างกว้างขวางยิ่งกว่าที่ตนรู้มาก่อน

ก็สมัยนั้นแล พระผู้มีพระภาคมีภิกษุสงฆ์ห้อมล้อมประทับนั่งกลางแจ้ง ในราตรีมีพระจันทร์เต็มดวง วันนั้นเป็นวันอุโบสถขึ้น ๑๕ ค่ำ ทั้งเป็นวันปวารณาด้วย ขณะนั้น พระผู้มีพระภาคทรงเปลี่ยวดูภิกษุสงฆ์ ซึ่งนั่งเฝ้าอยู่โดยลำดับ จึงตรัสบอกภิกษุทั้งหลายว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เรายินดี ยินดีจริงๆ ในปฏิปทานี้ เพราะฉะนั้นแล พวกเธอจงบำเพ็ญความเพียร เพื่อถึงธรรมที่ตนยังไม่ได้ เพื่อบรรลุธรรมที่ตนยังไม่ได้บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ตนยังไม่ได้ทำให้แจ้งให้ยิ่งขึ้นไปเถิด เราจักรออยู่ในพระนครสาวัตถีนั้น จนถึงวันครบ ๔ เดือนแห่งฤดูฝน เป็นที่บานแห่งดอกโกมุท (วันเพ็ญเดือนสิบสอง)”

พวกภิกษุ ชาวชนบททราบข่าวว่า พระผู้มีพระภาคจักรออยู่ในเมืองสาวัตถีนั้น จนถึงวันครบ ๔ เดือนแห่งฤดูฝน เป็นที่บานแห่งดอกโกมุท จึงพากันหลังไหล่มายังพระนครสาวัตถี เพื่อเฝ้าพระผู้มีพระภาค ฝ่ายภิกษุผู้เถระเหล่านั้นก็พากันโอวาทพร้าสอนภิกษุนวกะเพิ่มประมาณขึ้น คือ ภิกษุผู้เถระบางพวกโอวาทพร้าสอนภิกษุ ๑๐ รูปบ้าง บางพวกโอวาทพร้าสอน ๒๐ รูปบ้าง บางพวกโอวาทพร้าสอน ๓๐ รูปบ้าง บางพวกโอวาทพร้าสอน ๔๐ รูปบ้าง และภิกษุนวกะเหล่านั้น อันภิกษุผู้เถระโอวาทพร้าสอนอยู่ ย่อมรู้ชัดธรรมวิเศษอย่างกว้างขวางยิ่งกว่าที่ตนรู้มาก่อน

ก็สมัยนั้นแล พระผู้มีพระภาคมีภิกษุสงฆ์ห้อมล้อมประทับนั่งกลางแจ้ง ในราตรีมี
 พระจันทร์เต็มดวง เป็นวันครบ ๔ เดือนแห่งฤดูฝน เป็นที่บานแห่งดอกโกมุท วันนั้นเป็นวันอุโบสถ
 ขึ้น ๑๕ ค่ำ ขณะนั้น พระผู้มีพระภาคทรงเหลียวดูหมู่ภิกษุ ซึ่งนั่งเฝ้าอยู่โดยลำดับ จึงตรัสบอก
 ภิกษุทั้งหลายว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บริษัทนี้ไม่คุยกัน บริษัทนี้เฝ้าเสวยด้วย ดำรงอยู่ในสารธรรม
 อันบริสุทธิ์

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุสงฆ์บริษัทนี้เป็นเช่นเดียวกันกับบริษัทที่ควรแก่การค้ำบ ครอบ
 แก่การต้อนรับ ควรแก่ทักษิณาทาน ควรแก่การกระทำอัญชลี เป็นเนื่อนานุญของโลก ไม่มีนาบุญ
 อื่นยิ่งกว่า ภิกษุสงฆ์บริษัทนี้เป็นเช่นเดียวกันกับบริษัทที่เขากวายน้อย มีผลมาก และกวาย
 ของมาก มีผลมากยิ่งขึ้น ภิกษุสงฆ์ บริษัทนี้เป็นเช่นเดียวกันกับบริษัท ที่ชาวโลกยากที่จะได้พบ
 เห็น ภิกษุสงฆ์ บริษัทนี้เป็นเช่นเดียวกันกับบริษัทอันสมควร ที่แม้คนผู้เอาเสบียงคลั่งป่าเดินทาง
 ไปชนมนับเป็นโยชน์ๆ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ในหมู่ภิกษุนี้ ย่อมมีภิกษุในภิกษุสงฆ์นี้ ผู้เป็นพระอรหันตชินาสพ อยู่
 จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ปลงภาระได้แล้ว บรรลุประโยชน์ตนแล้วโดยลำดับ สิ้น
 สิ้นโยชน์ในภาพแล้ว

พันวิเศษแล้วเพราะรู้ชอบ แม้ภิกษุเช่นนี้ในหมู่ภิกษุนี้ ก็มีอยู่

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ในหมู่ภิกษุนี้ ย่อมมีภิกษุในภิกษุสงฆ์นี้ ผู้เป็นอนาคามี(อุปปาติกะ)
 เพราะสิ้นสังโยชน์ส่วนเบื้องต่ำทั้ง ๕ จะได้บริณีพพานในโลกนั้นๆ มีอันไม่กลับมาจากโลกนั้นอีกเป็น
 ธรรมดา แม้ภิกษุเช่นนี้ในหมู่ภิกษุนี้ ก็มีอยู่

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ในหมู่ภิกษุนี้ ย่อมมีภิกษุในภิกษุสงฆ์นี้ ผู้เป็นพระสกคาทามี เพราะ
 สิ้นสังโยชน์ ๓ อย่าง และเพราะทำราคะ โทสะ โมหะให้เบาบางมายังโลกนี้อีกครั้งเดียวเท่านั้น ก็จะ
 ทำที่สุดแห่งทุกข์ได้ แม้ภิกษุเช่นนี้ในหมู่ภิกษุสงฆ์นี้ ก็มีอยู่ ๕

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ในหมู่ภิกษุนี้ ย่อมมีภิกษุในภิกษุสงฆ์นี้ ผู้เป็นพระโสดาบัน เพราะ
 สิ้นสังโยชน์ ๓ อย่าง มีอันไม่ตกอบายเป็นธรรมดา เทียงแต่แน่ที่จะได้ตรัสรู้ในเบื้องหน้า แม้ภิกษุ
 เช่นนี้ในหมู่ภิกษุนี้ ก็มีอยู่

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ในหมู่ภิกษุนี้ ย่อมมีภิกษุความเพียร "เจริญสติปัฏฐาน ๔" แม้ภิกษุ
เช่นนี้ก็มีอยู่

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ในหมู่ภิกษุนี้ ย่อมมีภิกษุความเพียร "เจริญสัมมัปปธาน ๔" แม้ภิกษุ
เช่นนี้ก็มีอยู่

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ในหมู่ภิกษุนี้ ย่อมมีภิกษุความเพียร "เจริญอิทธิบาท ๔" แม้ภิกษุ
เช่นนี้ ก็มีอยู่

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ในหมู่ภิกษุนี้ ย่อมมีภิกษุความเพียร "เจริญอินทรีย์ ๕" แม้ภิกษุ
เช่นนี้ ก็มีอยู่

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ในหมู่ภิกษุนี้ ย่อมมีภิกษุความเพียร "เจริญพละ ๕" แม้ภิกษุเช่นนี้ ก็
มีอยู่

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ในหมู่ภิกษุนี้ ย่อมมีภิกษุความเพียร "เจริญโพชฌงค์ ๗" แม้ภิกษุ
เช่นนี้ ก็มีอยู่

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ในหมู่ภิกษุนี้ ย่อมมีภิกษุความเพียร "เจริญมรรคมีองค์ ๘" แม้ภิกษุ
เช่นนี้ ก็มีอยู่

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ในหมู่ภิกษุนี้ ย่อมมีภิกษุความเพียร "เจริญเมตตาอยู่" แม้ภิกษุ
เช่นนี้ ก็มีอยู่

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ในหมู่ภิกษุนี้ ย่อมมีภิกษุความเพียร "เจริญกรุณาอยู่" แม้ภิกษุ
เช่นนี้ ก็มีอยู่

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ในหมู่ภิกษุนี้ ย่อมมีภิกษุความเพียร "เจริญอุเบกขาอยู่" แม้ภิกษุ
เช่นนี้ ก็มีอยู่

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ในหมู่ภิกษุนี้ ย่อมมีภิกษุความเพียร "เจริญอสุภัสถัญญาอยู่" แม้
ภิกษุเช่นนี้ ก็มีอยู่

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ในหมู่ภิกษุนี้ ย่อมมีภิกษุความเพียร "เจริญอนิจจสัจญญาอยู่" แม้
ภิกษุเช่นนี้ ก็มีอยู่

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ในหมู่ภิกษุนี้ ย่อมมีภิกษุความเพียร "เจริญอานาปานสติอยู่" แม้
ภิกษุเช่นนี้ ก็มีอยู่

ภิกษุละซึ่งความรักและความไม่เป็นที่รักแล้ว ไม่ถือมั่น

อันค้นหาและทิวฐิไม่อาศัยแล้วในภพไหน ๆ

หลุดพ้นแล้วจากเครื่อง เกาะเกี่ยวทั้งหลาย

ต้องเว้นเสียได้ในโลกโดยชอบ

อานาปานสติภาวนา

"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติ อันภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มี
อานิสงส์มาก ภิกษุที่เจริญอานาปานสติแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมบำเพ็ญสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์
ได้"

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็อานาปานสติ อันภิกษุเจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึง
มีผลมาก มีอานิสงส์มาก

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ อยู่ในป่าก็ดี อยู่ในโคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างก็ดี นั่ง
คู้บัลลังก์ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่นเฉพาะหน้า เธอย่อมมีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก

หมวดที่หนึ่ง; การเฝ้าตามดูกาย

๑. เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว หรือ เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า หายใจ
ออกยาว

๒. เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า หายใจเข้าสั้น หรือ เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า หายใจออก

สิ้น

๓. ฝึกอยู่ว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้กงลมทั้งปวง หายใจเข้า ฝึกอยู่ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้
กงลมทั้งปวง หายใจออก

๔. ฝึกอยู่ว่า เราจักระงับกายสังขาร หายใจเข้า ฝึกอยู่ว่าเราจักระงับกายสังขาร หายใจออก

หมวดที่สอง; การเฝ้าตามดูเวทนา

๕. ฝึกอยู่ว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้ปิติ หายใจเข้า ฝึกอยู่ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้ปิติ หายใจ
ออก

๖. ฝึกอยู่ว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้สุข หายใจเข้า ฝึกอยู่ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้สุข หายใจ
ออก

๗. ฝึกอยู่ว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้จิตสังขาร หายใจเข้า ฝึกอยู่ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้จิต
สังขาร หายใจออก

๘. ฝึกอยู่ว่า เราจักระงับจิตสังขาร หายใจเข้า ... หายใจออก

หมวดที่สาม; การเฝ้าตามดูจิต

๙. ฝึกอยู่ว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้จิต หายใจเข้า ฝึกอยู่ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้จิต หายใจ
ออก

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

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติ อันภิกษุเจริญแล้ว อันภิกษุเจริญแล้วอย่างนี้ ทำให้มาก แล้วอย่างนี้ จึงมีผลมาก มีอานิสงส์มาก

บำเพ็ญสติปัฏฐานให้บริบูรณ์

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็ภิกษุที่เจริญอานาปานสติแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงบำเพ็ญสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ได้

๑. สมัยใด เมื่อภิกษุหายใจเข้าและออกยาว หรือเมื่อหายใจเข้าสั้น หรือออกสั้น หรือเมื่อฝึกอยู่ว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้าและออก หรือเมื่อฝึกอยู่ว่า เราจักระงับกายสังขาร หายใจเข้าและออก ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ในสมัยนั้น ภิกษุชื่อว่า ฝ่าตามดูกายในกาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดความพอใจและและไม่พอใจในโลกออกเสียได้

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย "เรากล่าวลมหายใจเข้าและลมหายใจออกนี้ ว่าเป็นกายชนิดหนึ่งในพวกกาย" เพราะฉะนั้นแล ในสมัยนั้น ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดความพอใจและและไม่พอใจในโลกออกเสียได้

๒. ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สมัยใด ภิกษุฝึกอยู่ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้ปิติ หายใจเข้า หายใจออก หรือเมื่อกำหนดรู้สุข...หรือเมื่อกำหนดรู้จิตสังขาร... ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ในสมัยนั้น ภิกษุชื่อว่า ฝ่าตามดูเวทนาในเวทนา มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดความพอใจและไม่พอใจในโลกเสียได้

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย "เรากล่าวการใส่ใจเป็นอย่างดี ในลมหายใจเข้าและออกนี้ ว่าเป็นเวทนาชนิดหนึ่งในพวกเวทนา" เพราะฉะนั้นแล ในสมัยนั้น ภิกษุจึงชื่อว่า พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดความพอใจและและไม่พอใจในโลกออกเสียได้

๓. ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สมัยใดภิกษุฝึกอยู่ว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้จิตหายใจเข้าและหายใจออก หรือเมื่อทำจิตให้รำง...หรือเมื่อตั้งจิตมั่น...หรือเมื่อจักเปลื้องจิต ในสมัยนั้น "ภิกษุชื่อว่า

พิจารณาเห็นจิตในจิต "มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดความพอใจและไม่พอใจในโลกเสียได้

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เราไม่กล่าว อานาปานสติแก่ภิกษุผู้เปลอสติ และขาดสัมปชัญญะ เพราะฉะนั้นแล ในสมัยนั้น "ภิกษุจึงชื่อว่า พิจารณาเห็นจิตในจิต" มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดความพอใจและไม่พอใจในโลกออกเสียได้

๔. ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สมัยใด ภิกษุฝึกอยู่ว่าเราจักเป็นผู้ตามดูความไม่เที่ยง หายใจเข้า หายใจออก หรือเมื่อตามดูความคลายกำหนด...หรือเมื่อตามดูความดับ...หรือเมื่อตามดูความสละคืน...ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ในสมัยนั้น "ภิกษุชื่อว่า ฝึตามดูธรรมในธรรม" มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดความพอใจและไม่พอใจในโลกเสียได้

เมื่อเธอเห็นการละความพอใจ(อภิขณา)และความไม่พอใจ(โทมนัส)ด้วยปัญญาแล้ว ย่อมเป็นผู้วางเฉยได้ดี

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุที่เจริญอานาปานสติแล้วอย่างนี้ ทำให้มากแล้วอย่างนี้แลชื่อว่า บำเพ็ญสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ได้

บำเพ็ญโพชฌงค์ให้บริบูรณ์

ดูก่อนภิกษุทั้งหลายก็ภิกษุที่เจริญสติปัฏฐาน ๔ แล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงบำเพ็ญโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ได้

สมัยใดภิกษุฝึตามดูกายในกาย หรือเวทนาในเวทนา หรือจิตในจิต หรือธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดความพอใจ และไม่พอใจในโลกออกเสียได้อยู่ สมัยนั้นสติ ย่อมเป็นอันเธอเข้าไปตั้งไว้แล้วไม่เปลอเธอ ในสมัยนั้น สติสัมโพชฌงค์ย่อมเป็นอันภิกษุบำเพ็ญแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่า ย่อมเจริญสติสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น สติสัมโพชฌงค์ย่อมถึงความเจริญและความบริบูรณ์แก่ภิกษุ

เธอเมื่อเป็นผู้มีสติอย่างนั้นอยู่ ย่อมค้นคว้าไตร่ตรอง ถึงความพิจารณาธรรมนั้นได้ด้วยปัญญา

สมัยใด ภิกษุเป็นผู้มีสติอย่างนั้นอยู่ ย่อมค้นคว้าไตร่ตรอง ถึงความพิจารณาธรรมนั้นด้วย ปัญญา ในสมัยนั้นธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ย่อมเป็นอันภิกษุบำเพ็ญแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าย่อมเจริญธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ย่อมถึงความเจริญและความบริบูรณ์แก่ภิกษุ

เธอเมื่อค้นคว้า ไตร่ตรอง ถึงความพิจารณาธรรมด้วยปัญญาอยู่ ย่อมเป็นอันบำเพ็ญ ความเพียรไม่ย่อหย่อน

สมัยใด ภิกษุค้นคว้า ไตร่ตรอง ถึงความพิจารณาธรรมนั้นด้วยปัญญา บำเพ็ญความ เพียรไม่ย่อหย่อน ในสมัยนั้น วิริยสัมโพชฌงค์ย่อมเป็นอันภิกษุบำเพ็ญแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่า ย่อมเจริญวิริยสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น วิริยสัมโพชฌงค์ย่อมถึงความเจริญและความบริบูรณ์แก่ภิกษุ

ปีติปราศจากอามิสย่อมเกิดขึ้นแก่ภิกษุผู้บำเพ็ญความเพียรแล้ว

สมัยใด ปีติปราศจากอามิสเกิดขึ้นแก่ภิกษุผู้บำเพ็ญความเพียรแล้ว ในสมัยนั้น ปีติสัมโพชฌงค์ย่อมเป็นอันภิกษุบำเพ็ญแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าย่อมเจริญปีติสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น ปีติสัมโพชฌงค์ย่อมถึงความเจริญและความบริบูรณ์แก่ภิกษุ

สมัยใด ทั้งกายทั้งจิตของภิกษุผู้มีใจเกิดปีติ ระงับได้ ในสมัยนั้น ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ย่อมเป็นอันภิกษุบำเพ็ญแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าย่อมเจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ย่อมถึงความเจริญและความบริบูรณ์แก่ภิกษุ

ภิกษุผู้มีกายระงับแล้ว มีความสุข ย่อมมีจิตตั้งมั่น

สมัยใด จิตของภิกษุผู้มีกายระงับแล้ว มีความสุข ย่อมตั้งมั่น ในสมัยนั้น สมานิสัมโพชฌงค์ย่อมเป็นอันภิกษุบำเพ็ญแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าย่อมเจริญสมานิสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น สมานิสัมโพชฌงค์ย่อมถึงความ เจริญและความบริบูรณ์แก่ภิกษุ

จิตที่ตั้งมั่นแล้วเช่นนั้น ภิกษุนั้นย่อมเป็นผู้วางเฉยได้เป็นอย่างดี

สมัยใด ภิกษุเป็นผู้วางเฉยจิตที่ตั้งมั่นแล้วเช่นนั้นได้เป็นอย่างดี ในสมัยนั้น อุเบกขาสัมโพชฌงค์ย่อมเป็นอันภิกษุบำเพ็ญแล้ว สมัยนั้นภิกษุชื่อว่าย่อมเจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น อุเบกขาสัมโพชฌงค์ย่อมถึงความเจริญและความบริบูรณ์แก่ภิกษุ

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุที่เจริญสติปัฏฐาน ๔ แล้วอย่างนี้ ทำให้มากแล้วอย่างนี้แล ชื่อ
ว่าบำเพ็ญโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ได้

บำเพ็ญวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์

ภิกษุที่เจริญโพชฌงค์ ๗ แล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงบำเพ็ญวิชชาและวิมุตติให้
บริบูรณ์ได้

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมเจริญสติสัมโพชฌงค์ ฌมวิจยสัมโพชฌงค์ วิ
ริยสัมโพชฌงค์ เจริญปีติสัมโพชฌงค์ เจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมาริสัมโพชฌงค์ อุเบกขาสัม
โพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ อันน้อมไปเพื่อความปลดปล่อย

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุที่เจริญโพชฌงค์ ๗ แล้วอย่างนี้ ทำให้มากแล้วอย่างนี้แล ชื่อว่า
บำเพ็ญวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ได้

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสพระภาษิตนี้แล้ว ภิกษุเหล่านั้นต่างชื่นชมยินดีพระภาษิตของพระผู้
มีพระภาคแล (86)

(86) ม.อ. 14/144-152/197-208 อานาปานสติสูตร

ผู้ที่หมดกิเลส ไม่เห็นแก่กินเข้าถึงความหลุดพ้น อันว่าง
จากกิเลสและไร้นิमितหมาย บุคคลเช่นนี้มิได้ทิ้งร่องรอย
อะไรไว้เลย เหมือนนกบินบนฟ้า หารอยอันใดมิได้

การไม่ทำบาปทั้งปวง การยังกุศลให้ถึงพร้อม การชำระจิตของตน
ให้ขาวรอบ สามอย่างนี้เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย
