

๘. อานาปานสติสูตร (๑๑๘)

[๒๘๒] ข้าพเจ้าได้สดับมาอย่างนี้

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ที่ปราสาทของอุบาสิกาวิสาขา มิคารมารดา ใน พระวิหารบุพพาราม เขตพระนครสาวัตถี พร้อมด้วยพระสาวกผู้เถระมีชื่อเสียงเด่นมากรูปด้วยกัน เช่น ท่านพระสารีบุตร ท่านพระมหาโมคคัลลานะ ท่านพระมหากัสสป ท่านพระมหาโกณฑัญญะ ท่านพระมหากุณโฑล ท่านพระมหากปิณณะ ท่านพระมหาจุนทะ ท่านพระเรวตะ ท่านพระอานนท์ และ พระสาวกผู้เถระมีชื่อเสียงเด่นอื่นๆ ก็สมัยนั้นแล พระเถระทั้งหลายพากันโอวาทพราสาทอน พวกกิษุอยู่ คือ พระเถระบางพวกโอวาทพราสาทอนกิษุ ๑๐ รูปบ้าง บางพวกโอวาทพราสาทอน ๒๐ รูปบ้าง บางพวกโอวาทพราสาทอน ๓๐ รูปบ้าง บางพวกโอวาทพราสาทอน ๔๐ รูปบ้าง ฝ่ายกิษุ นวกะเหล่านั้น อันกิษุผู้เถระโอวาทพราสาทอนอยู่ ย่อมรู้ชัดธรรมวิเศษอย่างกว้างขวางยิ่งกว่าที่ตนรู้ มาก่อน ฯ

[๒๘๓] ก็สมัยนั้นแล พระผู้มีพระภาคมีกิษุสงฆ์ห้อมล้อมประทับนั่งกลางแจ้ง ใน ราตรีมีจันทร์เพ็ญ วันนั้นเป็นวันอุโบสถ ๑๕ ค่ำ ทั้งเป็นวันปวารณาด้วย ขณะนั้น พระผู้มี พระภาคทรงเปลี่ยวคูกิษุสงฆ์ ซึ่งนั่งเฝ้ายอยู่โดยลำดับ จึงตรัสบอกกิษุทั้งหลายว่า ดูกรกิษุ ทั้งหลาย เราปรารถนาในปฏิปทานี้ เรามีจิตยินดีในปฏิปทานี้ เพราะฉะนั้นแล พวกเธอจง ปรารถนาความเพียร เพื่อถึง คุณที่ตนยังไม่ถึง เพื่อบรรลुकุณที่ตนยังไม่บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งคุณที่ตน ยังไม่ทำ ให้แจ้ง โดยยิ่งกว่าประมาณเถิด เราจักรออยู่ในเมืองสาวัตถีนี้แล จนถึงวันครบ ๔ เดือน แห่งฤดูฝน เป็นที่บานแห่งดอกโกมุท พวกกิษุชาวชนบททราบข่าวว่า พระผู้มีพระภาคจักรอ อยู่ในเมืองสาวัตถีนั้น จนถึงวันครบ ๔ เดือนแห่ง ฤดูฝน เป็นที่บานแห่งดอกโกมุท จึงพากัน หลั่งไหลมายังพระนครสาวัตถี เพื่อ เฝ้าพระผู้มีพระภาค ฝ่ายกิษุผู้เถระเหล่านั้นก็พากันโอวาท พราสาทอนกิษุนวกะเพิ่มประมาณขึ้น คือ กิษุผู้เถระบางพวกโอวาทพราสาทอนกิษุ ๑๐ รูปบ้าง บางพวกโอวาทพราสาทอน ๒๐ รูปบ้าง บางพวกโอวาทพราสาทอน ๓๐ รูปบ้าง บางพวกโอวาทพราสาทอน ๔๐ รูปบ้าง และกิษุนวกะเหล่านั้น อันกิษุผู้เถระโอวาทพราสาทอนอยู่ ย่อมรู้ชัดธรรมวิเศษอย่าง กว้างขวางยิ่งกว่าที่ตนรู้มาก่อน ฯ

[๒๘๔] ก็สมัยนั้นแล พระผู้มีพระภาคมีกิษุสงฆ์ห้อมล้อมประทับนั่งกลางแจ้ง ใน ราตรีมีจันทร์เพ็ญ เป็นวันครบ ๔ เดือนแห่งฤดูฝน เป็นที่บานแห่งดอกโกมุท วันนั้นเป็นวัน อุโบสถ ๑๕ ค่ำ ขณะนั้น พระผู้มีพระภาคทรงเปลี่ยวคูกิษุสงฆ์ ซึ่งนั่งเฝ้ายอยู่โดยลำดับ จึง ตรัสบอกกิษุทั้งหลายว่า ดูกรกิษุทั้งหลาย บริษัทนี้ไม่คุยกัน บริษัทนี้เฝ้ายเสียงคุย ดำรงอยู่

ในสารธรรมอันบริสุทธิ์ คุณรณิกขุทั้งหลาย ภิกขุสงฆ์นี้ บริษัทนี้เป็นเช่นเดียวกันกับบริษัทที่
ควรแก่การค้ำบับ ควรแก่การต้อนรับ ควรแก่ทักษิณาทาน ควรแก่การกระทำอัญชลี เป็นเนื้อ
นาบุญของโลกอย่างหาที่อื่นยิ่งกว่ามิได้ ภิกขุสงฆ์นี้บริษัทนี้เป็นเช่นเดียวกันกับบริษัทที่เขาถวาย
ของน้อย มีผลมาก และถวายของมากมีผลมากยิ่งขึ้น ภิกขุสงฆ์นี้ บริษัทนี้เป็นเช่นเดียวกัน
กับบริษัท อันชาวโลกยากที่จะได้พบเห็น ภิกขุสงฆ์นี้ บริษัทนี้เป็นเช่นเดียวกันกับบริษัทอัน
สมควรที่แม้คนผู้เอาเสบียงคล่องบาเดินทางไปหม่นับเป็นโยชน์ๆ ฯ

[๒๘๕] คุณรณิกขุทั้งหลาย ย่อมมีภิกขุในภิกขุสงฆ์นี้ ผู้เป็น พระอรหันตจิตตาสพ
อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ปลงภาระได้แล้ว บรรลุประโยชน์ตนแล้วโดย
ลำดับ สิ้นสังโยชน์ในภพแล้ว พ้นวิเศษแล้วเพราะรู้ชอบ แม้ภิกขุเช่นนี้ในหมู่ภิกขุนี้ ก็
มีอยู่ ฯ

คุณรณิกขุทั้งหลาย ย่อมมีภิกขุในภิกขุสงฆ์นี้ ผู้เป็นอุปปาติกะ เพราะสิ้นสังโยชน์
ส่วนเบื้องต่ำทั้ง ๕ จะได้ปรินิพพานในโลกล้วนๆ มีอันไม่กลับ มาจากโลกล้วนอีกเป็นธรรมดา
แม้ภิกขุเช่นนี้ในหมู่ภิกขุนี้ ก็มีอยู่ ฯ

คุณรณิกขุทั้งหลาย ย่อมมีภิกขุในภิกขุสงฆ์นี้ ผู้เป็นพระสกคทาหามีเพราะสิ้นสังโยชน์
๓ อย่าง และเพราะทำราคะ โทสะ โมหะให้เบาบางมายังโลกนี้อีกครั้งเดียวเท่านั้น ก็จะทำที่สุด
แห่งทุกข์ได้ แม้ภิกขุเช่นนี้ในหมู่ภิกขุสงฆ์นี้ ก็มีอยู่ ฯ

คุณรณิกขุทั้งหลาย ย่อมมีภิกขุในภิกขุสงฆ์นี้ ผู้เป็นพระโศคาบัน เพราะสิ้นสังโยชน์
๓ อย่าง มีอันไม่ตกอบายเป็นธรรมดา แน่นอนที่จะได้ตรัสรู้ใน เบื้องหน้า แม้ภิกขุเช่นนี้ใน
หมู่ภิกขุนี้ ก็มีอยู่ ฯ

คุณรณิกขุทั้งหลาย ย่อมมีภิกขุในภิกขุสงฆ์นี้ ที่เป็นผู้ประกอบความเพียรในอันเจริญ
สติปัญญา ๔ อยู่ แม้ภิกขุเช่นนี้ในหมู่ภิกขุนี้ ก็มีอยู่ ฯ

[๒๘๖] คุณรณิกขุทั้งหลาย ย่อมมีภิกขุในภิกขุสงฆ์นี้ ที่เป็นผู้ประกอบความเพียรใน
อันเจริญสัมมปปธาน ๔ อยู่ แม้ภิกขุเช่นนี้ในหมู่ภิกขุนี้ ก็มีอยู่ ฯ

คุณรณิกขุทั้งหลาย ย่อมมีภิกขุในภิกขุสงฆ์นี้ ที่เป็นผู้ประกอบความ เพียรในอันเจริญ
อิทธิบาท ๔ อยู่ แม้ภิกขุเช่นนี้ในหมู่ภิกขุนี้ ก็มีอยู่ ฯ

คุณรณิกขุทั้งหลาย ย่อมมีภิกขุในภิกขุสงฆ์นี้ ที่เป็นผู้ประกอบความ เพียรในอันเจริญ
อินทรีย์ ๕ อยู่ แม้ภิกขุเช่นนี้ในหมู่ภิกขุนี้ ก็มีอยู่ ฯ

คุณรณิกขุทั้งหลาย ย่อมมีภิกขุในภิกขุสงฆ์นี้ ที่เป็นผู้ประกอบความ เพียรในอันเจริญ
พละ ๕ อยู่ แม้ภิกขุเช่นนี้ในหมู่ภิกขุนี้ ก็มีอยู่ ฯ

คุณกรภิกษุทั้งหลาย ข้อมมีภิกษุในภิกษุสงฆ์นี้ ที่เป็นผู้ประกอบความ เพียรในอันเจริญ โภชนงค์ ๗ อยู่ แม้ภิกษุเช่นนี้ในหมู่ภิกษุนี้ ก็มีอยู่ ฯ

คุณกรภิกษุทั้งหลาย ข้อมมีภิกษุในภิกษุสงฆ์นี้ ที่เป็นผู้ประกอบความ เพียรในอันเจริญ มรรคมืองค์ ๘ อันประเสริฐอยู่ แม้ภิกษุเช่นนี้ในหมู่ภิกษุนี้ก็มีอยู่ ฯ

คุณกรภิกษุทั้งหลาย ข้อมมีภิกษุในภิกษุสงฆ์นี้ ที่เป็นผู้ประกอบความ เพียรในอันเจริญ เมตตาอยู่ แม้ภิกษุเช่นนี้ในหมู่ภิกษุนี้ ก็มีอยู่ ฯ

คุณกรภิกษุทั้งหลาย ข้อมมีภิกษุในภิกษุสงฆ์นี้ ที่เป็นผู้ประกอบความ เพียรในอันเจริญ กรุณาอยู่ แม้ภิกษุเช่นนี้ในหมู่ภิกษุนี้ ก็มีอยู่ ฯ

คุณกรภิกษุทั้งหลาย ข้อมมีภิกษุในภิกษุสงฆ์นี้ ที่เป็นผู้ประกอบความ เพียรในอันเจริญ มุทิตาอยู่ แม้ภิกษุเช่นนี้ในหมู่ภิกษุนี้ ก็มีอยู่ ฯ

คุณกรภิกษุทั้งหลาย ข้อมมีภิกษุในภิกษุสงฆ์นี้ ที่เป็นผู้ประกอบความเพียรในอันเจริญ อุเบกขาอยู่ แม้ภิกษุเช่นนี้ในหมู่ภิกษุนี้ ก็มีอยู่ ฯ

คุณกรภิกษุทั้งหลาย ข้อมมีภิกษุในภิกษุสงฆ์นี้ ที่เป็นผู้ประกอบความเพียรในอันเจริญ อสุกัสนิยอยู่ แม้ภิกษุเช่นนี้ในหมู่ภิกษุนี้ ก็มีอยู่ ฯ

คุณกรภิกษุทั้งหลาย ข้อมมีภิกษุในภิกษุสงฆ์นี้ ที่เป็นผู้ประกอบความเพียรในอันเจริญ อนิจจังอยู่ แม้ภิกษุเช่นนี้ในหมู่ภิกษุนี้ ก็มีอยู่ ฯ

[๒๘๗] คุณกรภิกษุทั้งหลาย ข้อมมีภิกษุในภิกษุสงฆ์นี้ ที่เป็นผู้ประกอบความเพียรในอันเจริญอานาปานสติอยู่ ฯ

คุณกรภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติ อันภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ข้อม มีผลมาก มีอานิสงส์มาก ภิกษุที่เจริญอานาปานสติแล้ว ทำให้มากแล้ว ข้อมบำเพ็ญสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ได้ ภิกษุที่เจริญสติปัฏฐาน ๔ แล้ว ทำให้มากแล้วข้อมบำเพ็ญโภชนงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ได้ ภิกษุที่เจริญโภชนงค์ ๗ แล้ว ทำให้มากแล้ว ข้อมบำเพ็ญวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ได้ ฯ

[๒๘๘] คุณกรภิกษุทั้งหลาย ก็อานาปานสติ อันภิกษุเจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงมีผลมาก มีอานิสงส์มาก คุณกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุใน ธรรมวินัยนี้ อยู่ในป่าก็ดี อยู่ในโคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่นเฉพาะหน้า เธอข้อมมีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้าเมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า หายใจออกยาว หรือเมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า หายใจออกสั้น หรือเมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า หายใจเข้าสั้น สำเนียงอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้กองลม ทั้งปวง หายใจออกว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า สำเนียงอยู่ ว่าเราจักระงับกายสังขาร หายใจ

ออก ว่าเรารู้จักกับกายสังขาร หายใจเข้าสำเนียงอยู่ ว่าเรารู้จักเป็นผู้กำหนดรู้ปฏิบัติ หายใจออก ว่าเรารู้จักเป็นผู้กำหนดรู้ปฏิบัติ หายใจเข้า สำเนียงอยู่ ว่าเรารู้จักเป็นผู้กำหนดรู้สุข หายใจออก ว่าเรารู้จักเป็นผู้กำหนดรู้สุข หายใจเข้า สำเนียงอยู่ ว่าเรารู้จักเป็นผู้กำหนดรู้จิตสังขาร หายใจออก ว่าเรารู้จักเป็นผู้กำหนดรู้จิตสังขาร หายใจเข้า สำเนียงอยู่ ว่าเรารู้จักกับจิตสังขาร หายใจออก ว่าเรารู้จักกับจิตสังขาร หายใจเข้า สำเนียงอยู่ ว่าเรารู้จักเป็นผู้กำหนดรู้จิต หายใจออก ว่าเรารู้จักเป็นผู้กำหนดรู้จิต หายใจเข้า สำเนียงอยู่ ว่าเรารู้จักทำจิตให้ร่าเริง หายใจออก ว่าเรารู้จักทำจิตให้ร่าเริง หายใจ เข้า สำเนียงอยู่ ว่าเรารู้จักตั้งจิตมั่น หายใจออก ว่าเรารู้จักตั้งจิตมั่น หายใจเข้า สำเนียงอยู่ ว่าเรารู้จักเปลื้องจิต หายใจออก ว่าเรารู้จักเปลื้องจิต หายใจเข้า สำเนียงอยู่ ว่าเรารู้จักเป็นผู้ตามพิจารณาความไม่เที่ยง หายใจออก ว่าเรารู้จักเป็นผู้ตามพิจารณาความไม่เที่ยง หายใจเข้า สำเนียงอยู่ ว่าเรารู้จักเป็นผู้ตามพิจารณาความคลายกำหนด หายใจออก ว่าเรารู้จักเป็นผู้ตามพิจารณาความคลายกำหนด หายใจเข้า สำเนียงอยู่ ว่าเรารู้จักเป็นผู้ตามพิจารณาความดับกิเลส หายใจออก ว่าเรารู้จักเป็นผู้ตามพิจารณาความดับกิเลส หายใจเข้า สำเนียงอยู่ ว่าเรารู้จักเป็นผู้ตามพิจารณาความสละคืนกิเลส หายใจออก ว่าเรารู้จักเป็นผู้ตามพิจารณาความสละคืนกิเลส หายใจเข้า คุกริกษุทั้งหลาย อานาปานสติ อันภิกษุเจริญแล้วอย่างนี้ ทำให้มากแล้วอย่างนี้แล จึงมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ฯ

[๒๘๕] คุกริกษุทั้งหลาย ก็ภิกษุที่เจริญอานาปานสติแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงบำเพ็ญสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ได้ คุกริกษุทั้งหลายสมัยใด เมื่อภิกษุหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า หายใจออกยาว หรือเมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า หายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า หายใจออกสั้นหรือเมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า หายใจเข้าสั้น สำเนียงอยู่ ว่าเรารู้จักเป็นผู้ กำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก ว่าเรารู้จักเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า สำเนียงอยู่ ว่าเรารู้จักกับกายสังขาร หายใจออก ว่าเรารู้จักกับกายสังขาร หายใจเข้า คุกริกษุทั้งหลาย ในสมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกาย มีความเพียร รู้สีกตัว มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ อยู่ คุกริกษุทั้งหลาย เรากล่าวลมหายใจออก ลมหายใจเข้านี้ ว่าเป็นกายชนิดหนึ่งในพวกกาย เพราะฉะนั้นแล ในสมัยนั้น ภิกษุจึงชื่อว่า พิจารณาเห็นกายในกายมีความเพียร รู้สีกตัว มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ อยู่ ฯ

คุกริกษุทั้งหลาย สมัยใด ภิกษุสำเนียงอยู่ ว่าเรารู้จักเป็นผู้กำหนดรู้ปฏิบัติ หายใจออก ว่าเรารู้จักเป็นผู้กำหนดรู้ปฏิบัติ หายใจเข้า สำเนียงอยู่ ว่าเรารู้จักเป็นผู้กำหนดรู้สุข หายใจออก ว่าเรารู้จักเป็นผู้กำหนดรู้สุข หายใจเข้า สำเนียงอยู่ ว่าเรารู้จักเป็นผู้กำหนดรู้จิตสังขาร หายใจออก ว่าเรารู้จักเป็นผู้กำหนดรู้จิตสังขาร หายใจเข้า สำเนียงอยู่ ว่าเรารู้จักกับจิตสังขาร หายใจออก ว่าเรารู้จักกับจิตสังขาร หายใจเข้า สำเนียงอยู่ ว่าเรารู้จักกับจิตสังขาร หายใจออก ว่าเรารู้จักกับจิตสังขาร หายใจเข้า สำเนียงอยู่ ว่าเรารู้จักกับจิตสังขาร หายใจออก ว่าเรารู้จักกับจิตสังขาร

ใจออกว่าเราจักระจับจิตสังขาร หายใจเข้า ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในสมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าพิจารณา เห็นเวทนาในเวทนา มีความเพียร รู้สีกตัว มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้อยู่ ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวการใส่ใจลมหายใจออกลมหายใจเข้าเป็นอย่างดีนี้ ว่าเป็นเวทนา ชนิดหนึ่ง ในพวกเวทนา เพราะฉะนั้นแลในสมัยนั้น ภิกษุจึงชื่อว่า พิจารณาเห็นเวทนาใน เวทนา มีความเพียร รู้สีกตัวมีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้อยู่ ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด ภิกษุสำเนียงอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้กำหนด รู้จิต หายใจออก ว่าเรา จักเป็นผู้กำหนดรู้จิต หายใจเข้า สำเนียงอยู่ ว่าเราจักทำจิตให้รำเรง หายใจออก ว่าเราจักทำจิตให้ รำเรง หายใจเข้า สำเนียงอยู่ว่าเราจักตั้งจิตมั่น หายใจออก ว่าเราจักตั้งจิตมั่น หายใจเข้า สำเนียงอยู่ว่าเราจักเปลื้องจิต หายใจออก ว่าเราจักเปลื้องจิต หายใจเข้า ดูกรภิกษุทั้งหลายใน สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่า พิจารณาเห็นจิตในจิต มีความเพียร รู้สีกตัว มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัส ในโลกเสียได้อยู่ ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราไม่กล่าวอานาปานสติแก่ภิกษุผู้ผลอสติ ไม่รู้สีกตัวอยู่ เพราะฉะนั้นแล ในสมัยนั้น ภิกษุจึงชื่อว่า พิจารณาเห็นจิตในจิต มีความเพียร รู้สีกตัว มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้อยู่ ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด ภิกษุสำเนียงอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณา ความไม่เที่ยง หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความไม่เที่ยง หายใจเข้าสำเนียงอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้ ตามพิจารณาความคลายกำหนด หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความคลายกำหนด หายใจเข้า สำเนียงอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความดับกิเลส หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้ ตามพิจารณาความดับกิเลส หายใจเข้า สำเนียงอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความสละคืน กิเลส หายใจ ออก ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณาความสละคืนกิเลส หายใจเข้า ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในสมัยนั้น ภิกษุชื่อว่า พิจารณาเห็นธรรมในธรรม มีความเพียร รู้สีกตัว มีสติกำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกเสียได้อยู่ เธอเห็นการละอภิชฌาและโทมนัสด้วยปัญญาแล้ว ย่อมเป็นผู้ วางเฉยได้ดี เพราะฉะนั้นแล ในสมัยนั้น ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมในธรรม มีความเพียร รู้สีกตัว มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้อยู่ ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุที่เจริญอานาปานสติแล้วอย่างนี้ ทำให้มากแล้วอย่างนี้แล ชื่อว่า บำเพ็ญสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ได้ ฯ

[๒๕๐] ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ภิกษุที่เจริญสติปัฏฐาน ๔ แล้วอย่างไรทำให้มากแล้ว อย่างไร จึงบำเพ็ญโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ได้ ดูกรภิกษุทั้งหลายสมัยใด ภิกษุพิจารณาเห็น กายในกาย มีความเพียร รู้สีกตัว มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้อยู่ ในสมัยนั้น สติย่อมเป็นอันเธอผู้เข้าไปตั้งไว้แล้วไม่ผลเธอ ฯ

คุณภิกษุทั้งหลาย สมัยใด สติเป็นอันภิกษุเข้าไปตั้งไว้แล้วไม่เปลอเธอ ในสมัยนั้น สติสัมโพชฌงค์ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่ายอมเจริญสติสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น สติสัมโพชฌงค์ย่อมถึงความเจริญและความบริบูรณ์แก่ภิกษุ เธอเมื่อเป็นผู้มีสตಿಯังนั้น อยู่ ย่อมคั่นคว้า ไตร่ตรอง ถึงความพิจารณาธรรมนั้นได้ด้วยปัญญา ฯ

คุณภิกษุทั้งหลาย สมัยใด ภิกษุเป็นผู้มีสตಿಯังนั้นอยู่ ย่อมคั่นคว้า ไตร่ตรอง ถึงความพิจารณาธรรมนั้นด้วยปัญญา ในสมัยนั้น ธรรมวิยสัมโพชฌงค์ ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่ายอมเจริญธรรมวิยสัมโพชฌงค์สมัยนั้น ธรรมวิยสัมโพชฌงค์ย่อมถึงความเจริญและความบริบูรณ์แก่ภิกษุ เธอ เมื่อคั่นคว้า ไตร่ตรอง ถึงความพิจารณาธรรมด้วยปัญญาอยู่ ย่อมเป็นอันปรารภ ความเพียรไม่ย่อห่อน ฯ

คุณภิกษุทั้งหลาย สมัยใด ภิกษุคั่นคว้า ไตร่ตรอง ถึงความพิจารณา ธรรมนั้นด้วยปัญญา ปรารภความเพียรไม่ย่อห่อน ในสมัยนั้น วิริยสัมโพชฌงค์ ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่ายอมเจริญวิริยสัมโพชฌงค์สมัยนั้น วิริยสัมโพชฌงค์ย่อมถึงความเจริญและความบริบูรณ์แก่ภิกษุ ปิติ ปราศจากอามิสย่อมเกิดขึ้นแก่ภิกษุผู้ปรารภความเพียรแล้ว ฯ

คุณภิกษุทั้งหลาย สมัยใด ปิติปราศจากอามิสเกิดขึ้นแก่ภิกษุผู้ปรารภ ความเพียรแล้ว ในสมัยนั้น ปิตีสัมโพชฌงค์ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้นภิกษุชื่อว่ายอมเจริญปิตีสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น ปิตีสัมโพชฌงค์ย่อมถึงความเจริญและความบริบูรณ์แก่ภิกษุ ภิกษุผู้มีใจเกิดปิติ ย่อมมีทั้งกายทั้งจิตระงับได้ ฯ

คุณภิกษุทั้งหลาย สมัยใด ทั้งกายทั้งจิตของภิกษุผู้มีใจเกิดปิติ ระงับได้ ในสมัยนั้น ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่ายอมเจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ย่อมถึงความเจริญและความบริบูรณ์แก่ภิกษุ ภิกษุผู้มีกายระงับแล้ว มีความสุข ย่อมมีจิตตั้งมั่น ฯ

คุณภิกษุทั้งหลาย สมัยใด จิตของภิกษุผู้มีกายระงับแล้ว มีความสุข ย่อมตั้งมั่น ในสมัยนั้น สมာธิสัมโพชฌงค์ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้นภิกษุชื่อว่ายอมเจริญสมာธิสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น สมာธิสัมโพชฌงค์ย่อมถึงความเจริญและความบริบูรณ์แก่ภิกษุ ภิกษุนั้น ย่อมเป็นผู้วางเฉยจิตที่ตั้งมั่นแล้วเช่นนั้นได้เป็นอย่างดี ฯ

คุณภิกษุทั้งหลาย สมัยใด ภิกษุเป็นผู้วางเฉยจิตที่ตั้งมั่นแล้วเช่นนั้นได้ เป็นอย่างดี ในสมัยนั้น อุเบกขาสัมโพชฌงค์ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้นภิกษุชื่อว่ายอมเจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น อุเบกขาสัมโพชฌงค์ย่อมถึงความเจริญและความบริบูรณ์แก่ภิกษุ ฯ

คุณภิกษุทั้งหลาย สมัยใด ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา มีความเพียร รู้สีกัด

มีสติ กำจัดอกัชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้อยู่ ในสมัยนั้น สติย่อมเป็นอันเธอผู้เข้าไปตั้งไว้แล้วไม่ผลเธอ...

คุณกรกัษุทั้งหลาย สมัยใด กัษุพิจารณาเห็นจิตในจิต มีความเพียรรู้สึกตัว มีสติ กำจัดอกัชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้อยู่ ในสมัยนั้น สติย่อมเป็นอันเธอผู้เข้าไปตั้งไว้แล้วไม่ผลเธอ...

คุณกรกัษุทั้งหลาย สมัยใด กัษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรม มีความเพียรรู้สึกตัว มีสติ กำจัดอกัชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้อยู่ ในสมัยนั้น สติย่อมเป็นอันเธอผู้เข้าไปตั้งไว้แล้วไม่ผลเธอ ฯ

คุณกรกัษุทั้งหลาย สมัยใด สติเป็นอันกัษุเข้าไปตั้งไว้แล้ว ไม่ผลเธอ ในสมัยนั้น สติสัมโพชฌงค์ย่อมเป็นอันกัษุปรารภแล้ว สมัยนั้น กัษุชื่อว่ายอมเจริญสติสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น สติสัมโพชฌงค์ย่อมถึงความเจริญและความบริบูรณ์แก่กัษุ เธอเมื่อเป็นผู้มีสติอย่างนั้นอยู่ ย่อมคั่นคว่ำ ไตร่ตรอง ถึงความพิจารณาธรรมนั้นด้วยปัญญา ฯ

คุณกรกัษุทั้งหลาย สมัยใด กัษุเป็นผู้มีสติอย่างนั้นอยู่ ย่อมคั่นคว่ำ ไตร่ตรอง ถึงความพิจารณาธรรมนั้นด้วยปัญญา ในสมัยนั้น ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ ย่อมเป็นอันกัษุปรารภแล้ว สมัยนั้น กัษุชื่อว่ายอมเจริญธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ย่อมถึงความเจริญและความบริบูรณ์แก่กัษุ เมื่อเธอคั่นคว่ำ ไตร่ตรอง ถึงความพิจารณาธรรมนั้นด้วยปัญญาอยู่ ย่อมเป็นอันปรารภความเพียรไม่ย่อหย่อน ฯ

คุณกรกัษุทั้งหลาย สมัยใด กัษุคั่นคว่ำ ไตร่ตรอง ถึงความพิจารณาธรรม นั้นด้วยปัญญา ปรารภความเพียรไม่ย่อหย่อน ในสมัยนั้น วิริยสัมโพชฌงค์ย่อม เป็นอันกัษุปรารภแล้ว สมัยนั้น กัษุชื่อว่ายอมเจริญวิริยสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น วิริยสัมโพชฌงค์ย่อมถึงความเจริญและความบริบูรณ์แก่กัษุ ปีติปราศจากอามิสย่อมเกิดขึ้นแก่กัษุผู้ปรารภความเพียรแล้ว ฯ

คุณกรกัษุทั้งหลาย สมัยใด ปีติปราศจากอามิสเกิดขึ้นแก่กัษุผู้ปรารภ ความเพียรแล้ว ในสมัยนั้น ปีติสัมโพชฌงค์ย่อมเป็นอันกัษุปรารภแล้ว สมัยนั้น กัษุชื่อว่ายอมเจริญปีติสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น ปีติสัมโพชฌงค์ย่อมถึงความเจริญและความบริบูรณ์แก่กัษุ กัษุผู้มีใจเกิดปีติ ย่อมมีทั้งกายทั้งจิตระงับได้ ฯ

คุณกรกัษุทั้งหลาย สมัยใด ทั้งกายทั้งจิตของกัษุผู้มีใจเกิดปีติ ระงับได้ ในสมัยนั้น ปัสตัทธิสัมโพชฌงค์ย่อมเป็นอันกัษุปรารภแล้ว สมัยนั้น กัษุ ชื่อว่าย่อมเจริญปัสตัทธิสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น ปัสตัทธิสัมโพชฌงค์ ย่อมถึง ความเจริญและความบริบูรณ์แก่กัษุ กัษุผู้มีกายระงับแล้ว มีความสุข ย่อมมีจิตตั้งมั่น ฯ

คุณกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด จิตของภิกษุผู้มีกายระงับแล้ว มีความสุขข่มตั้งมั่น ในสมัยนั้น สมาธิสัมโพชฌงค์ข่มเป็นอันภิกษุปรารถแล้ว สมัยนั้นภิกษุชื่อว่าข่มเจริญ สมาธิสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น สมาธิสัมโพชฌงค์ข่มถึงความเจริญและความบริบูรณ์แก่ภิกษุ ภิกษุนั้นข่มเป็นผู้วางเฉยจิตที่ตั้งมั่นแล้วเช่นนั้นได้เป็นอย่างดี ฯ

คุณกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด ภิกษุเป็นผู้วางเฉยจิตที่ตั้งมั่นแล้วเช่นนั้นได้ เป็นอย่างดี ในสมัยนั้น อุเบกขาสัมโพชฌงค์ข่มเป็นอันภิกษุปรารถแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าข่มเจริญ อุเบกขาสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น อุเบกขาสัมโพชฌงค์ข่มถึงความเจริญและความบริบูรณ์แก่ภิกษุ ฯ

คุณกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุที่เจริญสติปัฏฐาน ๔ แล้วอย่างนี้ ทำให้มากแล้วอย่างนี้แล ชื่อว่าบำเพ็ญโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ได้ ฯ

[๒๕๑] คุณกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุที่เจริญโพชฌงค์ ๗ แล้วอย่างไร ทำให้ มากแล้วอย่างไร จึงบำเพ็ญวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ได้ คุณกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุ ในธรรมวินัยนี้ ข่มเจริญสติสัมโพชฌงค์อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ อันน้อมไปเพื่อความปลดปล่อย ข่มเจริญธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ ... ข่ม เจริญวิริยสัมโพชฌงค์ ... ข่มเจริญปีติสัมโพชฌงค์ ... ข่ม เจริญปีตัสสัทธิ สัมโพชฌงค์ ... ข่มเจริญสมาธิสัมโพชฌงค์ ... ข่มเจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ อันน้อมไปเพื่อความปลดปล่อย ฯ

คุณกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุที่เจริญโพชฌงค์ ๗ แล้วอย่างนี้ ทำให้มากแล้วอย่างนี้แล ชื่อว่า บำเพ็ญวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ได้ ฯ

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสพระภาษิตนี้แล้ว ภิกษุเหล่านั้นต่างชื่นชมยินดีพระภาษิตของ พระผู้มีพระภาคแล ฯ

จบ อานาปานสติสูตร ที่ ๘
