

พระพรหมญาณวชิโร



พจนานุกรม

ในพระไตรปิฎก







ทอวีเศษ

ในพระไตรปิฎก

พุทธสาสิกขุ



วอจวิเศษ

ในพระไตรปิฎก

พุทธศาสนิกฯ



ชมรมกัลยาณธรรม

หนังสือดีลำดับที่ ๒๒๘

พิมพ์ครั้งที่ ๑ มิถุนายน ๒๕๕๖ จำนวนพิมพ์ ๘,๐๐๐ เล่ม
จัดพิมพ์โดย ชมรมกัลยาณธรรม ๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ
อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐ โทรศัพท์ ๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓
และ ๐-๒๗๐๒-๙๖๒๔

ภาพวาดหุ่นกัน เคอ ชิว เขียง

ออกแบบรูปเล่ม คนข้างหลัง ตัดคำ อะต้อม

เตรียมต้นฉบับและพิสูจน์อักษร ทีมงานกัลยาณธรรม

เพลต Canna Graphic โทรศัพท์ ๐๘-๖๓๑๔-๓๖๕๑

พิมพ์ บริษัทชุมทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์ จำกัด

โทรศัพท์ ๐-๒๘๘๕๕-๗๘๗๑-๓

.....
สรรพทานัง ธัมมทานัง ชินาติ

การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

www.kanlayanatam.com

**จอมอบเป็น
ธรรมบรณการ**

แต่.....

จาก.....






คำนำ

วงชมรมกัลยาณธรรม

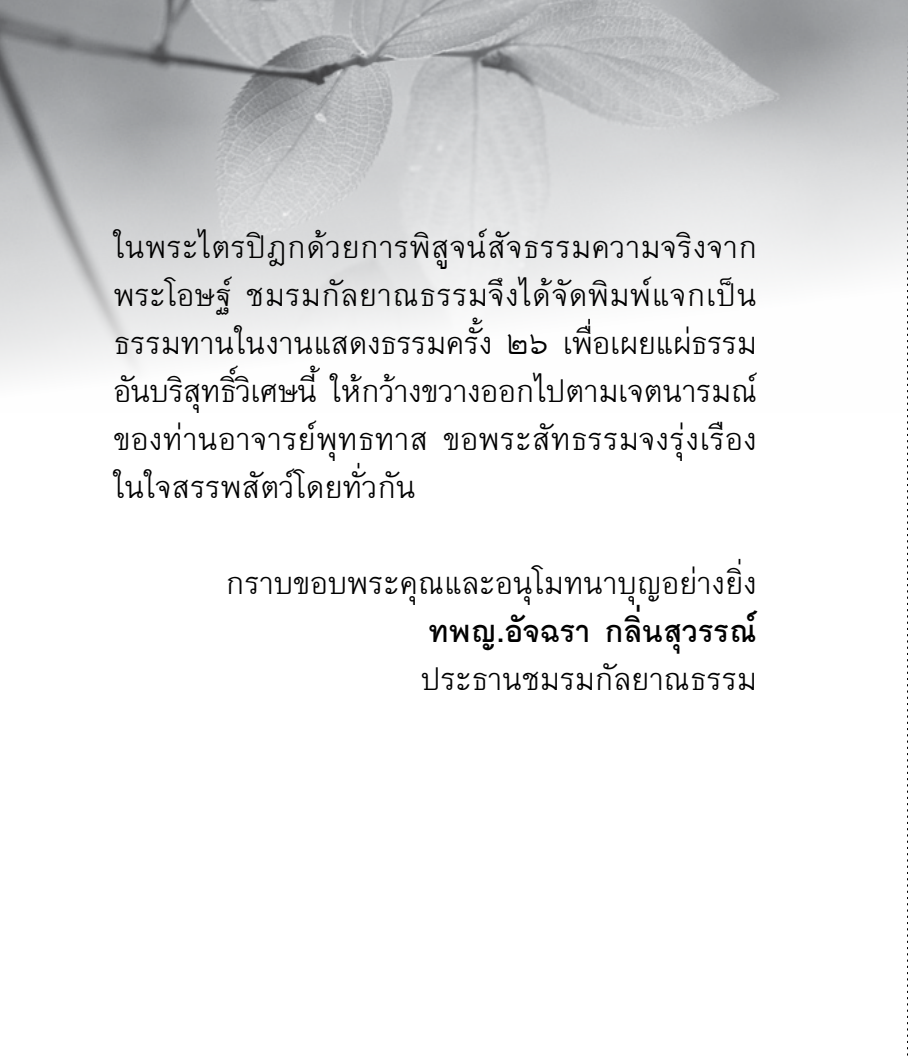
เมื่อพูดถึง “ของวิเศษ” เราๆ ท่านๆ ก็คงนึกถึง สิ่งที่จะดลบันดาลให้เราได้สมหวัง ได้สิ่งต่างๆ ตาม ต้องการ แต่คงไม่ใช่ “ของวิเศษ” ที่ท่านพุทธทาสตั้งใจ จะบอกเรา

ในพระไตรปิฎก มีเรื่องราว มีธรรมะต่างๆ มากมาย ให้เราได้ศึกษา ได้ค้นคว้า และได้ปฏิบัติตาม แต่ หัวข้อธรรมในพระไตรปิฎกมีมากมายถึง ๘๔,๐๐๐ พระ ธรรมขันธ์ แล้วเราจะศึกษาได้จบหมดในชีวิตของเรา ไหม?



ท่านพุทธทาสภิกขุ ได้ศึกษาและสรุปเอาเฉพาะ หัวข้อธรรมที่สำคัญ และจำเป็นต่อการปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ คัดมาให้เราได้อ่าน ได้ศึกษา โดยตั้งชื่อเรื่องว่า “ของวิเศษในพระไตรปิฎก” ขอเพียงแค่เราได้เพียรศึกษาทำความเข้าใจและปฏิบัติตาม ก็ย่อมสามารถ นำพาชีวิตไปสู่ความพ้นทุกข์ได้ไม่ยากเกินไป

ชมรมกัลยาณธรรม ได้มีโอกาสอ่านหนังสือเล่มนี้ และเห็นว่ามีความสำคัญอย่างมาก ควรแก่การนำมาเผยแพร่ให้ผู้อื่นได้อ่าน ได้ศึกษา เพื่อปฏิบัติตามให้ถึงความพ้นทุกข์โดยทั่วกัน ขอน้อมถวายอาภินิสงส์แห่งธรรมทานนี้เพื่อเป็นพุทธบูชา และน้อมถวายบูชาพระคุณแด่พระธรรมโกศาจารย์ (ท่านพุทธทาส อินฺทปญฺโญ) รวมถึงพ่อแม่ครูบาอาจารย์ทุกท่านที่ได้รับของวิเศษ



ในพระไตรปิฎกด้วยการพิสูจน์สัตถธรรมความจริงจาก
พระโอษฐ์ ชมรมกัลยาณธรรมจึงได้จัดพิมพ์แจกเป็น
ธรรมทานในงานแสดงธรรมครั้ง ๒๖ เพื่อเผยแผ่ธรรม
อันบริสุทธิ์พิเศษนี้ ให้กว้างขวางออกไปตามเจตนารมณ์
ของท่านอาจารย์พุทธทาส ขอพระสังฆธรรมจงรุ่งเรือง
ในใจสรรพสัตว์โดยทั่วกัน

กราบขอบพระคุณและอนุโมทนาบุญอย่างยิ่ง
ทพญ.อัจฉรา กลินสุวรรณ
ประธานชมรมกัลยาณธรรม



สารบัญ

- ๑๒ รู้แล้วไม่ตาย
- ๑๕ สักแต่ว่า
- ๑๙ เห็นอนัตตาในเบญจขันธ์
- ๒๕ อานาปานสติ
- ๒๗
- พระบาลี อานาปานสติสูตร
(อุपरูปัณณาสกั มัชฌิมนิกาย,
ไตร. ล. ๑๔/๑๙๐/๒๘๒)
- ๖๒ เชงอรรถ





พจนานุกรม
ในพระไตรปิฎก



รู้แล้วไม่ตาย



- สุธมฺมโต โลกํ อเวกฺขสฺส โมฆราช สทา สโต
- อตตานุทิกฺกัจํ อูหจฺจ เหวํ มจฺจตุตโร สียา
- เหวํ โลกํ อเวกฺขนฺตํ มจฺจราชา น ปสฺสติ

แปลตรงๆ

- ดอก่อนโมฆราช ท่านจงเป็นผู้มีสติ เห็นโลกโดยความเป็นของว่าง อยู่ทุกเมื่อ ;

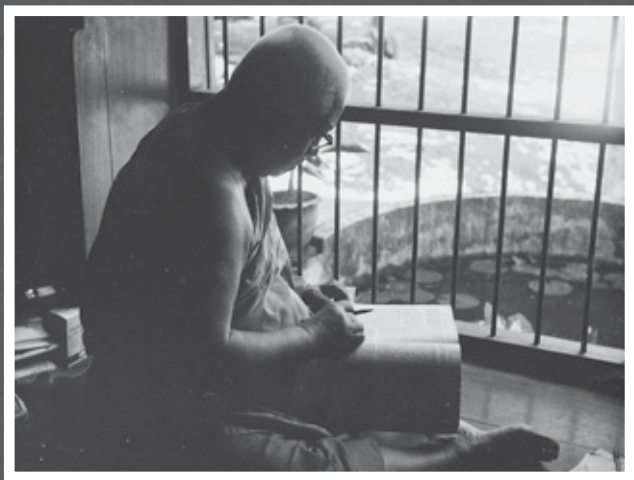
- ถอนอัตตานุทิฏฐิ (คือ ความสำคัญว่าตัวตน) เสียได้แล้ว ท่านก็ข้ามพ้นมฤตยูเสียได้ ด้วยอาการอย่างนี้ ;
- มฤตยูย่อมมองไม่พบท่าน ผู้เห็นโลกอยู่อย่างนี้

เรียงความ

ดูก่อนโมฆราช ท่านจงเป็นผู้มีสติ เห็นโลกโดยความเป็นของว่างอยู่ทุกเมื่อเกิด; ถอนความตามเห็นว่าตัวตนเสียได้แล้ว ก็เป็นผู้ข้ามพ้นมฤตยูได้ ด้วยอาการอย่างนี้, มฤตยูจะหาตัวท่านไม่พบ ในเมื่อท่านมองเห็นโลกอยู่อย่างนี้

พุทธภาษิต

ตรัสแก่ โมฆราชมาณพ ศิษย์พราหมณ์พาวรี ผู้มาถามปัญหา
อยู่ใน ปารายนวรรค สุตตนิบาต ชุททกนิกาย. บาลีเล่ม ๒๕





สักแต่ว่า



การปฏิบัติ เพื่อดับไปแห่ง “ตัวกู-ของกู” ในขณะที่
เผชิญกับอารมณ์ มีรูปกระทบตา เป็นต้น พระพุทธ-
องค์ได้ตรัสแก่พระพาหิยทารุจิริยะว่า :-

“ดูก่อนพาหิยะ! เมื่อใดเธอเห็นรูปแล้ว สักแต่ว่า
เห็น, ได้ฟังเสียงแล้ว สักแต่ว่าได้ฟัง, ได้ดมกลิ่นแล้ว
สักแต่ว่าได้กลิ่น, ได้ลิ้มรสแล้ว สักแต่ว่าได้ลิ้ม, ได้รับ
สัมผัสทางผิวกายแล้ว สักแต่ว่าได้รับสัมผัส, ได้รู้แจ้ง
ธรรมารมณ์แล้ว ก็สักแต่ว่าได้รู้แจ้ง, ดังนี้แล้ว;

เมื่อนั้น “เธอ” จักไม่มี
เมื่อใด “เธอ” ไม่มี
เมื่อนั้น เธอก็ไม่ปรากฏอยู่ในโลกนี้ ไม่ปรากฏอยู่ใน
ในโลกอื่น และไม่ปรากฏในระหว่างแห่งโลกทั้งสอง”

“นั่นแหละ คือที่สุดแห่งทุกข์ละ” ดังนี้

อ. ชู. ๒๕/๘๓/๔๙



๑๙
พุทธสาสิกข





เห็นอนัตตา ในเบญจขันธ์



“

สาวกของพระองค์ หลุดพ้นเพราะ
พิจารณาความเป็นอนัตตาในเบญจขันธ์”

”

“พระโคตมผู้เจริญ! ด้วยการปฏิบัติอย่างไร สาวก
ของพระโคตม จึงจะได้ชื่อว่า เป็นผู้ปฏิบัติตามคำสอน
ปฏิบัติตรงต่อโอวาท ข้ามพ้นความสงสัยไปได้ ไม่ต้อง
เที่ยวถามใครว่า นี้อย่างไร นี้อย่างไร มีความกล้าหาญ
ไม่ต้องเชื่อตามบุคคลอื่นในคำสอนแห่งศาสนาตน”

อัคคิเวสสนะ! สาวกของเรา ในศาสนานี้ พิจารณา
เห็นด้วยปัญญาอันชอบตรงตามที่เป็นจริงอย่างนี้ว่า
รูป... เวทนา... สัญญา... สังขาร... วิญญาณ^๒ อย่างไร
อย่างหนึ่งก็ตาม ทั้งที่ล่วงไปแล้ว ทั้งที่ยังไม่มา ทั้งที่
เกิดอยู่ในบัดนี้ก็ตาม ที่เป็นภายในก็ตาม ภายนอก
ก็ตาม หยาบก็ตาม ละเอียดก็ตาม เลวก็ตาม ดีก็ตาม
ในที่ไกลก็ตาม ในที่ใกล้ก็ตาม ทั้งหมดนั้น เป็นแต่สักว่า
รูป... เวทนา... สัญญา... สังขาร... วิญญาณ, นั่นไม่ใช่
ของเรา, ไม่ใช่เป็นเรา, ไม่ใช่อัตตาของเรา ดังนี้

อัคคิเวสสนะ! ด้วยการปฏิบัติเพียงเท่านี้ สาวก
ของเราย่อมได้ชื่อว่าเป็นผู้ปฏิบัติตามคำสอน เป็นผู้ปฏิบัติ
ตรงต่อโอวาท ข้ามพ้นความสงสัยไปได้ ไม่ต้องเที่ยว
ถามใครว่านี่อย่างไร นี้อย่างไร มีความกล้าหาญ ไม่ต้อง
เชื่อตามบุคคลอื่นในคำสอนแห่งศาสดาตน ดังนี้

“พระโคตมผู้เจริญ! ด้วยเหตุเพียงเท่าไร ภิกษุ
ได้ชื่อว่าเป็นพระอรหันต์ มีอาสวะสิ้นแล้ว มีพรหมจรรย์
อันอยู่จบแล้ว มีกิจที่ต้องทำอันทำเสร็จแล้ว มีของหนัก
อันปลงลงได้แล้ว มีประโยชน์ตนอันตามบรรลุแล้ว มี
สัญญาชนในภพสิ้นรอบแล้ว หลุดพ้นแล้วด้วยปัญญา
เป็นเครื่องรู้โดยชอบ?”

อัคคิเวสสนะ! ภิกษุในกรณีนี้ เป็นผู้หลุดพ้นแล้ว
ด้วยความไม่ยึดมั่น เพราะเห็นด้วยปัญญาอันชอบ
ตามที่เป็นจริง อย่างนี้ว่า รูป... เวทนา... สัญญา...
สังขาร... วิญญาณ (แยกตรัสทีละอย่าง) อย่างใดอย่าง
หนึ่งก็ตาม ทั้งที่ล่วงไปแล้ว ทั้งที่ยังไม่มา ทั้งที่เกิดอยู่
ในบัดนี้ก็ตาม ที่เป็นภายในก็ตาม ภายนอกก็ตาม หยาบ
ก็ตาม ละเอียดก็ตาม เลวก็ตาม ดีก็ตาม ในที่ไกลก็ตาม
ในที่ใกล้ก็ตาม ทั้งหมดนั้น เป็นแต่สักว่า รูป... เวทนา...
สัญญา... สังขาร... วิญญาณ, นั้นไม่ใช่ของเรา, ไม่ใช่



เป็นเรา, ไม่ใช่อัตตาของเรา ดังนี้

อัคคิเวสสนะ! ด้วยเหตุเพียงเท่านั้นแล ภิกษุได้ชื่อว่าเป็นพระอรหันต์ มีอาสวะสิ้นแล้ว มีพรหมจรรย์อันอยู่จบแล้ว มีกิจที่ต้องทำอันทำเสร็จแล้ว มีของหนักอันปลงลงได้แล้ว มีประโยชน์ตนอันตามบรรลุแล้ว มีสัญญาในภพสิ้นรอบแล้ว หลุดพ้นแล้วด้วยปัญญาเป็นเครื่องรู้โดยชอบ

อัคคิเวสสนะ! ภิกษุผู้หลุดพ้นแล้ว ด้วยอาการอย่างนี้ ย่อมประกอบด้วย อนุตตริยะ ๓ ประการ คือ ทัสสนานุตตริยะ ปฏิปัตทานุตตริยะ วิมุตตานุตตริยะ; มีจิตหลุดพ้นแล้วอย่างนี้ ย่อมสักการะ ย่อมเคารพ ย่อมนับถือ ย่อมบูชาซึ่งตถาคต ว่า พระผู้มีพระภาคนั้น เป็นผู้ตรัสรู้แล้ว ย่อมแสดงธรรมเพื่อการตรัสรู้, เป็นผู้ฝึกตนแล้ว, ย่อมแสดงธรรมเพื่อการฝึกตน, เป็นผู้สงวรารัง

แล้ว ย่อมแสดงธรรมเพื่อความสงบราบังคับ, เป็นผู้ข้ามแล้ว
ย่อมแสดงธรรมเพื่อการข้าม, เป็นผู้ปรินิพพาน (ดับเย็น
สนิท) แล้ว ย่อมแสดงธรรมเพื่อปรินิพพาน ดังนี้

จากหนังสือ พุทธประวัติจากพระโอษฐ์





อานาปานสติ



การท่องจำหลักพระบาลีอานาปานสติสูตร ให้แม่นยำเสียก่อนนั้น เป็นสิ่งที่ควรจะเป็นความจำเป็นสำหรับผู้สนใจจะศึกษาและปฏิบัติอานาปานสติกัมมัฏฐานโดยแท้จริง

กองตำราแห่งคณะธรรมทาน จึงมีความประสงค์ที่จะทำการเผยแพร่ข้อความแห่งพระบาลีนี้มากเป็นพิเศษ เพื่อการศึกษาก้าวหน้าต่อไป



พระบาลี อานาปานสติสูตร

(อุปัฏฐกคณาจารย์ มัชฌิมนิกาย,
ไตร. ล. ๑๔/๑๙๐/๒๘๒)



๒๘๒ ข้าพเจ้าได้สดับมาแล้วอย่างนี้ สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้าประทับอยู่ที่วิหารช่อมิตรามาตุปราสาทในบุพพาราม ใกล้เมืองสาวัตถี พร้อมด้วยพระสาวกซึ่งเป็นพระเถระมีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักกว้างขวางเป็นอันมาก คือ พระสารีบุตร พระโมคคัลลานะ พระกัณโฐ พระมหากัจจายนะ พระมหาโกฏฐิตะ พระมหากัปปิณะ พระมหาจุนทะ พระเรวตะ พระอานนท์ และพระเถระที่มีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักกว้างขวางมากอื่นๆ อีกด้วย

ในสมัยนั้นแล พระเถระเหล่านั้น ต่างก็ทำการ
พร้าสอนภิกษุทั้งหลาย; พระเถระบางพวกพร้าสอนภิกษุ
๑๐ รูปบ้าง, บางพวกพร้าสอนภิกษุ ๒๐ รูปบ้าง, บาง
พวกพร้าสอนภิกษุ ๓๐ รูปบ้าง, บางพวกพร้าสอนภิกษุ
๔๐ รูปบ้าง, ภิกษุใหม่ๆ เหล่านั้น เมื่อพระเถระทั้งหลาย
พร้าสอนอยู่ดังนี้ ย่อมรู้ธรรมอันโอฬาร ธรรมอันวิเศษ
ยิ่งกว่าแต่ก่อน

๒๘๓ โดยสมัยนั้นแล พระผู้มีพระภาคประทับนั่ง
กลางแจ้ง มีพระภิกษุสงฆ์แวดล้อมในคิณปุณณมี ดิถีที่
๑๕ เป็นวันอุโบสถในเดือนเป็นที่ปวารณา^๓ ลำดับนั้น
พระผู้มีพระภาคเจ้าทอดพระเนตรดูภิกษุสงฆ์ซึ่งสงบนิ่ง
แล้วตรัสว่า “ภิกษุ ท.! เราเป็นผู้แน่ใจในปฏิปทาอันนี้
ภิกษุ ท.! เราเป็นผู้มั่นใจในปฏิปทาอันนี้ ภิกษุ ท.! เพราะ
ฉะนั้นในเรื่องนี้ เธอทั้งหลายจงปรารภความเพียรให้เป็น
อย่างยิ่ง เพื่อบรรลุสิ่งที่ยังไม่บรรลุ เพื่อดึงสิ่งที่ยังไม่ถึง

เพื่อให้แจ้งในสิ่งที่ยังไม่ได้ทำให้แจ้ง, เราจักรออยู่ที่นครสาวัตถีนี้ จนถึงเดือนที่สี่ทำยฤดูฝน เป็นที่บานแห่งดอกโกมุท” ดังนี้

ภิกษุทั้งหลายที่อยู่ในชนบท ได้ทราบข่าวว่า พระผู้มีพระภาคเจ้าจักรงรอรอยู่ที่นครสาวัตถีนั่นเอง จนกระทั่งถึงเดือนที่สี่ทำยฤดูฝน เป็นที่บานแห่งดอกโกมุท ก็พากันหนุนเนื่องมาสู่นครสาวัตถี เพื่อเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้า

อนึ่ง ภิกษุที่เป็นเถระทั้งหลายเหล่านั้น ย่อมพราสอนภิกษุผู้มาใหม่ทั้งหลาย โดยประมาณอันยิ่ง; พระเถระบางพวกพราสอนภิกษุ ๑๐ รูปบ้าง, บางพวกพราสอนภิกษุ ๒๐ รูปบ้าง, บางพวกพราสอนภิกษุ ๓๐ รูปบ้าง, บางพวกพราสอนภิกษุ ๔๐ รูปบ้าง, ภิกษุใหม่ๆ เหล่านั้น เมื่อพระเถระทั้งหลายพราสอนอยู่ดังนี้ ย่อมรู้ธรรมอัน



ไอพาร รู้ธรรมอันวิเศษยิ่งกว่าแต่ก่อน

๒๘๔ โดยสมัยนั้นแล พระผู้มีพระภาคประทับนั่ง
กลางแจ้ง มีพระภิกษุสงฆ์แวดล้อมในราตรีวันปุณณมี
ดิถีที่ ๑๕ เป็นวันอุโบสถ แห่งเดือนที่สี่ท้ายฤดูฝน เป็น
ที่บานแห่งดอกโกมุท^๔ ลำดับนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้า
ทอดพระเนตรดูภิกษุสงฆ์ซึ่งสงบนิ่ง แล้วตรัสว่า “ภิกษุ ท.!
บริษัทนี้ ไม่เหลวไหลเลย! ภิกษุ ท.! บริษัทนี้ ไม่เหลว
แหลกเลย! ภิกษุ ท.! บริษัทนี้ เป็นบริษัทที่ตั้งอยู่ใน
สภารธรรมอันหมดจด ภิกษุ ท.! ภิกษุสงฆ์นี้ เป็นบริษัท
มีรูปสมควรแก่ของต้อนรับ ควรแก่ของค่านับ ควรแก่
ทักษิณาทาน ควรแก่การนบไหว้ เป็นนาบุญของโลก
ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า

ภิกษุ ท.! ภิกษุสงฆ์นี้เป็นบริษัทที่บุคคลถวายทานน้อย ก็ได้ผลมาก, ที่ถวายทานมาก ก็ได้ผลมากยิ่งขึ้นไป

ภิกษุ ท.! ภิกษุสงฆ์นี้เป็นบริษัทที่โลกจะหาดูได้ยาก

ภิกษุ ท.! ภิกษุสงฆ์นี้เป็นบริษัทที่มีค่า ควรที่คนทั้งหลายจะห่อเสปียง แล้วเดินทางเป็นโยชน์ๆ เพื่อมาดูมาเห็น

๒๘๕ ภิกษุ ท.! ภิกษุที่เป็นอรหันต์ศีลนาสพ มีพรหมจรรย์อยู่จบแล้ว มีกิจที่ควรทำ ทำเสร็จแล้ว มีภาระอันปลงลงแล้ว มีประโยชน์ตนอันตามถึงแล้ว มีสัญญาอยู่ในภาพสิ้นสุดแล้ว หลุดพ้นแล้วเพราะรู้โดยชอบ มีอยู่ในภิกษุสงฆ์หมู่ณี ภิกษุ ท.! ภิกษุเช่นนี้ก็มิอยู่ในภิกษุสงฆ์หมู่ณี



ภิกษุ ท.! ภิกษุที่เป็นอนาคามี เพราะสิ้นสัณฺญาญาณ
มีส่วนในเบื้องต้น ๕ ประการ^๕ เป็นโอบปาติกะแล้ว
จักปรินิพพานในภพนั้นๆ มีอันไม่เวียนกลับจากโลกนั้น
เป็นธรรมดา มีอยู่ในภิกษุสงฆ์หมู่หนึ่ง ภิกษุ ท.! ภิกษุ
เช่นนี้ ก็มีอยู่ในภิกษุสงฆ์หมู่หนึ่ง

ภิกษุ ท.! ภิกษุที่เป็นสกทาคามี เพราะความสิ้นไป
แห่งสัณฺญาญาณทั้ง ๓^๖ และเพราะมีราคะ โทสะ โมหะ
เบาบาง มาสู่โลกนี้เพียงครั้งเดียว ก็จักทำที่สุดแห่งทุกข์
ได้ มีอยู่ในภิกษุสงฆ์หมู่หนึ่ง ภิกษุ ท.! ภิกษุเช่นนี้ ก็มีอยู่
ในภิกษุสงฆ์หมู่หนึ่ง

ภิกษุ ท.! ภิกษุที่เป็นโสดาบัน เพราะความสิ้นไป
แห่งสัณฺญาญาณทั้ง ๓ เป็นผู้มิอันไม่ตกต่ำเป็นธรรมดา
เป็นผู้มีความแน่นอนต่อการตรัสรู้ในเบื้องหน้า มีอยู่ใน
ภิกษุสงฆ์หมู่หนึ่ง ภิกษุ ท.! ภิกษุเช่นนี้ ก็มีอยู่ในภิกษุ
สงฆ์หมู่หนึ่ง

ภิกษุ ท.! ภิกษุผู้ประกอบความเพียรในการเจริญ
สติปัฏฐานทั้งสี่อยู่เป็นประจำ มีอยู่ในภิกษุสงฆ์หมู่
นี้
ภิกษุ ท.! ภิกษุเช่นนี้ ก็มีอยู่ในภิกษุสงฆ์หมู่
นี้

๒๘๖ ภิกษุ ท.! ภิกษุผู้ประกอบความเพียรในการ
เจริญ สัมมัปปธานทั้งสี่^๗ ... ฯลฯ...

ภิกษุผู้ประกอบความเพียรในการเจริญ อธิปไตย
ทั้งสี่^๘ ... ฯลฯ...

ภิกษุผู้ประกอบความเพียรในการเจริญ อินทรีย์
ทั้งห้า^๙ ... ฯลฯ...

ภิกษุผู้ประกอบความเพียรในการเจริญ พละทั้ง
ห้า^{๑๐} ... ฯลฯ...

ภิกษุผู้ประกอบความเพียรในการเจริญ โพชฌงค์
ทั้งเจ็ด^{๑๑} ... ฯลฯ...



ภิกษุผู้ประกอบความเพียรในการเจริญ มรรคมี
องค์แปด^{๑๒} อันประเสริฐ ... ฯลฯ...

ภิกษุผู้ประกอบความเพียรในการเจริญ เมตตา
ภาวนา ... ฯลฯ...

ภิกษุผู้ประกอบความเพียรในการเจริญ กรุณา
ภาวนา ... ฯลฯ...

ภิกษุผู้ประกอบความเพียรในการเจริญ มุทิตา
ภาวนา ... ฯลฯ...

ภิกษุผู้ประกอบความเพียรในการเจริญ อุเบกขา
ภาวนา ... ฯลฯ...

ภิกษุผู้ประกอบความเพียรในการเจริญ อสุภ
ภาวนา ... ฯลฯ...

ภิกษุผู้ประกอบความเพียรในการเจริญ อนิจจ
สัญญา อยู่เป็นประจำ มีอยู่ในภิกษุสงฆ์หมู่นี้

ภิกษุ ท.! ภิกษุเช่นนี้ๆ ก็มีอยู่ในภิกษุสงฆ์หมู่นี้

๒๘๓ ภิกษุ ท.! ภิกษุผู้ประกอบความเพียรในการ
เจริญอานาปานสติอยู่เป็นประจำ มีอยู่ในภิกษุสงฆ์หมู่นี้

ภิกษุ ท.! อานาปานสติ อันบุคคลเจริญ ทำให้
มากแล้ว ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่!

ภิกษุ ท.! อานาปานสติ อันบุคคลเจริญ ทำให้
มากแล้ว ย่อมทำสติปัฏฐานทั้งสี่ให้บริบูรณ์



ภิกษุ ท.! สติปัฏฐานทั้งสี่ อันบุคคลเจริญ ทำให้
มากแล้ว ย่อมทำโพชฌงค์ทั้งเจ็ดให้บริบูรณ์

ภิกษุ ท.! โพชฌงค์ทั้งเจ็ด อันบุคคลเจริญ ทำให้
มากแล้ว ย่อมทำวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์

๒๘๘ ภิกษุ ท.! ก็อานาปานสติ อันบุคคลเจริญ
ทำให้มากแล้ว อย่างไรก็ตามแล้วจึงมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่

ภิกษุ ท.! ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปแล้วสู่ป่าก็ตาม
ไปแล้วสู่โคนไม้ก็ตาม ไปแล้วสู่เรือนว่างก็ตาม นั่งคู้ขา
เข้ามาโดยรอบแล้ว ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่น ภิกษุนั้น
เป็นผู้มีสติอยู่นั้นเทียว หายใจออก; มีสติอยู่ หายใจ
เข้า

ภิกษุ นั้น : -

[๑] เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้สึกตัวทั่วถึง ว่าเราหายใจออกยาว ดังนี้, เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้สึกตัวทั่วถึง ว่าเราหายใจเข้ายาว ดังนี้

[๒] เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้สึกตัวทั่วถึง ว่าเราหายใจออกสั้น ดังนี้, เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้สึกตัวทั่วถึง ว่าเราหายใจเข้าสั้น ดังนี้

[๓] ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง^{๑๓} จักหายใจออก ดังนี้, ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง จักหายใจเข้า ดังนี้

[๔] ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำให้กายสังขารให้รับอยู่^{๑๔} จักหายใจออก ดังนี้, ย่อมทำใน



บทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำให้กายสังขารให้รำงับอยู่ จัก
หายใจเข้า ดังนี้

[จบ จตุกกะหนึ่ง]

[๕] ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อม
เฉพาะซึ่งปีติ^{๑๕} จักหายใจออก ดังนี้, ย่อมทำในบท
ศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปีติ จักหายใจเข้า
ดังนี้

[๖] ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อม
เฉพาะซึ่งสุข^{๑๖} จักหายใจออก ดังนี้, ย่อมทำในบท
ศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข จักหายใจเข้า
ดังนี้

[๗] ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร^{๑๓} จักหายใจออก ดังนี้, ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร จักหายใจเข้า ดังนี้

[๘] ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตตสังขารให้รำงับอยู่^{๑๔} จักหายใจออก ดังนี้, ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตตสังขารให้รำงับอยู่ จักหายใจเข้า ดังนี้

[จบ จตุกกะสอง]

[๙] ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต^{๑๕} จักหายใจออก ดังนี้, ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต จักหายใจเข้า ดังนี้



[๑๐] ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตให้
ปราโมทย์ยิ่งอยู่^{๒๐} จักหายใจออก ดังนี้, ย่อมทำในบท
ศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่งอยู่ จักหายใจ
เข้า ดังนี้

[๑๑] ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตให้
ตั้งมั่นอยู่^{๒๑} จักหายใจออก ดังนี้, ย่อมทำในบทศึกษา
ว่า เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ จักหายใจเข้า ดังนี้

[๑๒] ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตให้
ปล่อยอยู่^{๒๒} จักหายใจออก ดังนี้, ย่อมทำในบทศึกษาว่า
เราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยอยู่ จักหายใจเข้า ดังนี้

[จบ จตุกกะสาม]



๔๓
พุทธสาสิกข



[๑๓] ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็น ซึ่งความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ^{๒๓} จักหายใจออก ดังนี้, ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความไม่เที่ยง อยู่เป็นประจำ จักหายใจเข้า ดังนี้

[๑๔] ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็น ซึ่งความจางคลายอยู่เป็นประจำ^{๒๔} จักหายใจออก ดังนี้, ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความจาง คลายอยู่เป็นประจำ จักหายใจเข้า ดังนี้

[๑๕] ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็น ซึ่งความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ^{๒๕} จักหายใจออก ดังนี้, ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความ ดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ จักหายใจเข้า ดังนี้

[๑๖] ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็น
ซึ่งความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ^{๒๖} จักหายใจออก ดังนี้,
ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความสลัดคืน
อยู่เป็นประจำ จักหายใจเข้า ดังนี้

[จบ จตุกกะสี]

ภิกษุ ท.! อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำ
ให้มากแล้ว อย่างนี้แล ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่!

๒๘๙ ภิกษุ ท.! ก็อานาปานสติ อันบุคคลเจริญ ทำ
ให้มากแล้ว อย่างไม่เล้าจึงทำสติปัฏฐานทั้งสี่ ให้บริบูรณ์
ได้



ภิกษุ ท.! สมัยใด ภิกษุ

[๑] เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้สึกตัวทั่วถึง ว่าเราหายใจออกยาว ดังนี้, เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้สึกตัวทั่วถึงว่าเราหายใจเข้ายาว ดังนี้ก็ดี

[๒] เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้สึกตัวทั่วถึง ว่าเราหายใจออกสั้น ดังนี้, เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้สึกตัวทั่วถึงว่าเราหายใจเข้าสั้น ดังนี้ก็ดี

[๓] ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง จักหายใจออก จักหายใจเข้าดังนี้ก็ดี

[๔] ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำให้กายสังขารให้ราบอยู่ จักหายใจออก จักหายใจเข้า ดังนี้ก็ดี

ภิกษุ ท.! สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าเป็นผู้ ตามเห็น
ภายในกาย^{๒๗} ทั้งหลาย อยู่เป็นประจำ มีความเพียร
เผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัส
ในโลกออกเสียได้

ภิกษุ ท.! เราย่อมกล่าว ลมหายใจออกและลม
หายใจเข้าว่า เป็นกายอันหนึ่งๆ ในกายทั้งหลาย ภิกษุ ท.!
เพราะเหตุนั้น ในเรื่องนี้ ภิกษุนั้นย่อมชื่อว่า เป็นผู้ตาม
เห็นภายในกายทั้งหลายอยู่เป็นประจำ มีความเพียร
เผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัส
ในโลกออกเสียได้ ในสมัยนั้น

ภิกษุ ท.! สมัยใด ภิกษุ

[๕] ย่อมทำในบทธักขิณว่า เราเป็นผู้ รู้พร้อม
เฉพาะซึ่ง ปิตี จักหายใจออก จักหายใจเข้า ดังนี้ก็ดี



[๖] ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ รู้พร้อม
เฉพาะซึ่ง สุข จักหายใจออก จักหายใจเข้า ดังนี้ก็ดี

[๗] ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ รู้พร้อม
เฉพาะซึ่ง จิตตสังขาร จักหายใจออก จักหายใจเข้า
ดังนี้ก็ดี

[๘] ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ ทำจิตต
สังขารให้รำงับอยู่ จักหายใจออก จักหายใจเข้า ดังนี้
ก็ดี

ภิกษุ ท.! สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่า เป็นผู้ ตามเห็น
เวทนาในเวทนา^{๒๘}ทั้งหลาย อยู่เป็นประจำ มีความเพียร
เผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชณาและโทมนัส
ในโลกออกเสียได้

ภิกษุ ท.! เราย่อมกล่าวว่าการทำในใจเป็นอย่างดี ถึงลมหายใจออกและลมหายใจเข้าว่า เป็นเวทนาอันหนึ่งๆ ในเวทนาทั้งหลาย ภิกษุ ท.! เพราะเหตุนั้น ในเรื่องนี้ ภิกษุนั้นย่อมชื่อว่า เป็นผู้ตามเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย อยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิขณาและโทมนัสในโลกออกเสียได้ ในสมัย นั้น

ภิกษุ ท.! สมัยใด ภิกษุ

[๙] ย่อมทำในบทศึกษาว่า **เราเป็นผู้รู้พร้อม เฉพาะซึ่งจิต** จักหายใจออก จักหายใจเข้า ดังนี้ก็ดี

[๑๐] ย่อมทำในบทศึกษาว่า **เราเป็นผู้ทำจิตให้ ปราโมทย์ยิ่งอยู่** จักหายใจออก จักหายใจเข้า ดังนี้ก็ดี



[๑๑] ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตให้
ตั้งมั่นอยู่ จักหายใจออก จักหายใจเข้า ดังนี้ก็ดี

[๑๒] ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตให้
ปล่อยอยู่ จักหายใจออก จักหายใจเข้า ดังนี้ก็ดี

ภิกษุ ท.! สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่า เป็นผู้ ตามเห็น
จิตในจิต ^{๒๙} ทั้งหลาย อยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผา
กิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิขณาและโทมนัสในโลก
ออกเสียได้

ภิกษุ ท.! เราไม่กล่าวอานาปานสติว่า เป็นสิ่งที่
มีได้แก่บุคคลผู้มีสติอันลึมหลแล้ว ผู้ไม่มีสัมปชัญญะ

ภิกษุ ท.! เพราะเหตุนั้น ในเรื่องนี้ ภิกษุนั้นย่อม
ชื่อว่า เป็นผู้ตามเห็นจิตในจิตอยู่เป็นประจำ มีความเพียร

เผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิขณาและโทมนัส
ในโลกออกเสียได้ ในสมัยนั้น

ภิกษุ ท.! สมัยใด ภิกษุ

[๑๓] ย่อมทำในบทธักขิणाว่า เราเป็นผู้ตามเห็น
ซึ่งความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ จักหายใจออก จักหายใจ
เข้า ดังนี้ก็ดี

[๑๔] ย่อมทำในบทธักขิणाว่า เราเป็นผู้ตามเห็น
ซึ่งความจางคลายอยู่เป็นประจำ จักหายใจออก จัก
หายใจเข้า ดังนี้ก็ดี

[๑๕] ย่อมทำในบทธักขิणाว่า เราเป็นผู้ตามเห็น
ซึ่งความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ จักหายใจออก จัก
หายใจเข้า ดังนี้ก็ดี



[๑๖] ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็น
ซึ่งความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ จักหายใจออก จัก
หายใจเข้า ดังนี้ก็ดี

ภิกษุ ท.! สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่า เป็นผู้ ตามเห็น
ธรรมในธรรม^{๓๐} ทั้งหลาย อยู่เป็นประจำ มีความเพียร
เผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌาและโทมนัส
ในโลกออกเสียได้

ภิกษุนั้น เป็นผู้เข้าไปเฟื่องเฉพาะเป็นอย่างดีแล้ว
เพราะเธอเห็นการละอภิชฌาและโทมนัสทั้งหลายของ
เธอนั้นด้วยปัญญา

ภิกษุ ท.! เพราะเหตุนั้น ในเรื่องนี้ ภิกษุนั้นย่อม
ชื่อว่า เป็นผู้ตามเห็นธรรมในธรรมอยู่เป็นประจำ มี
ความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชฌา
และโทมนัสในโลกออกเสียได้ ในสมัยนั้น

ภิกษุ ท.! อานาปานสติอันบุคคลเจริญแล้ว
ทำให้มากแล้ว อย่างนี้แล ย่อมทำสติปัฏฐานทั้งสี่ให้
บริบูรณ์ได้

๒๙๐ ภิกษุ ท.! ก็สติปัฏฐานทั้งสี่ อันบุคคล เจริญ
ทำให้มากแล้ว อย่างไรเล่า จึงทำโพชฌงค์ทั้งเจ็ดให้
บริบูรณ์ได้

ภิกษุ ท.! สมัยใด ภิกษุเป็นผู้ตามเห็นกายในกาย
ทั้งหลายอยู่เป็นประจำก็ดี, เป็นผู้ตามเห็นเวทนาในเวทนา
ทั้งหลายอยู่เป็นประจำก็ดี, เป็นผู้ตามเห็นจิตในจิตอยู่
เป็นประจำก็ดี, เป็นผู้ตามเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย
อยู่เป็นประจำก็ดี, มีความเพียรเผากิเลส มีสัมปชัญญะ
มีสติ นำอภิชณาและโทมนัสในโลกออกเสียได้ สมัยนั้น
สติของภิกษุที่เข้าไปตั้งไว้แล้ว ก็เป็นธรรมชาติไม่เสื่อมลง





๕๔

ทองวิเศษในพระไตรปิฎก

ภิกษุ ท.! สมัยใด สติของภิกษุเข้าไปตั้งไว้แล้ว เป็นธรรมชาติไม่ลืมหอง สมัยนั้น สติสัมโพชฌงค์ ก็ เป็นอันว่าภิกษุนั้นปรารภมาแล้ว, สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่า ย่อมเจริญสติสัมโพชฌงค์, สมัยนั้น สติสัมโพชฌงค์ ของภิกษุชื่อว่า ถึงความเต็มรอบแห่งการเจริญ, ภิกษุนั้น เมื่อเป็นผู้มีสติเช่นนั้นอยู่ ย่อมทำการเลือก ย่อมทำการเพ้น ย่อมทำการใคร่ครวญ ซึ่งธรรมนั้นด้วยปัญญา

ภิกษุ ท.! สมัยใด ภิกษุเป็นผู้มีสติเช่นนั้นอยู่ ทำการเลือก ทำการเพ้น ทำการใคร่ครวญ ซึ่งธรรม นั้นอยู่ด้วยปัญญา สมัยนั้น ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ ก็ เป็นอันว่าภิกษุนั้นปรารภมาแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่า ย่อมเจริญธรรมวิจยสัมโพชฌงค์, สมัยนั้น ธรรมวิจย-สัมโพชฌงค์ของภิกษุชื่อว่า ถึงความเต็มรอบแห่งการ เจริญ, ภิกษุนั้น เมื่อเลือกเพ้น ใคร่ครวญ อยู่ซึ่งธรรมนั้น ด้วยปัญญา ความเพียรอันไม่ย่อหย่อนชื่อว่าเป็นธรรม อันภิกษุนั้นปรารภแล้ว



ภิกษุ ท.! สมัยใด ความเพียรไม่ย่อหย่อน อัน
ภิกษุผู้เลือก เฟ้น ใคร่ครวญ ในธรรมนั้นด้วยปัญญา
ปรารภแล้ว สมัยนั้น วิริยสัมโพชฌงค์ก็เป็นอันว่า
ภิกษุนั้นปรารภแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่า ย่อมเจริญ
วิริยสัมโพชฌงค์, สมัยนั้น วิริยสัมโพชฌงค์ของภิกษุ
ชื่อว่า ถึงความเต็มรอบแห่งการเจริญ, ภิกษุนั้น เมื่อมี
ความเพียรอันปรารภแล้ว ปิตีอันเป็นนิรามิสก็เกิดขึ้น

ภิกษุ ท.! สมัยใด **ปิตีอันเป็นนิรามิส**^{๓๑} เกิดขึ้น
แก่ภิกษุผู้มีความเพียรอันปรารภแล้ว สมัยนั้น ปิตี
สัมโพชฌงค์ ก็เป็นอันว่าภิกษุนั้นปรารภแล้ว, สมัยนั้น
ภิกษุย่อมเจริญปิตีสัมโพชฌงค์, สมัยนั้น ปิตีสัมโพชฌงค์
ของภิกษุ ชื่อว่าถึงความเต็มรอบแห่งการเจริญ ภิกษุนั้น
เมื่อมีใจระกอบด้วยปิตี แม้กายก็รำงับ แม้จิตก็รำงับ

ได้แก่ ปิตี ในขณะที่แห่งฌาน และ ปิตี ในขณะที่
ที่เห็นธรรม นั้นเอง

ภิกษุ ท.! สมัยใด ทั้งกายและทั้งจิตของภิกษุผู้มีใจประกอบด้วยปีติ ย่อมรำงับ, สมัยนั้น ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ก็เป็นอันว่าภิกษุนั้นปรารภแล้ว, สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่า ย่อมเจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์, สมัยนั้น ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ของภิกษุ ชื่อว่าถึงความเต็มรอบแห่งการเจริญ, ภิกษุนั้น เมื่อมีกายอันรำงับแล้ว มีความสุขอยู่ จิตย่อมตั้งมั่น

ภิกษุ ท.! สมัยใด จิตของภิกษุผู้มีกายอันรำงับแล้ว มีความสุขอยู่ ย่อมตั้งมั่น, สมัยนั้น สมาธิสัมโพชฌงค์ก็เป็นอันว่า ภิกษุนั้นปรารภแล้ว, สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าย่อมเจริญสมาธิสัมโพชฌงค์, สมัยนั้น สมาธิสัมโพชฌงค์ของภิกษุ ชื่อว่าถึงความเต็มรอบแห่งการเจริญ, ภิกษุนั้น ย่อมเป็นผู้เข้าไปเพ่งเฉพาะซึ่งจิตอันตั้งมั่นแล้วอย่างนั้น เป็นอย่างดี



ภิกษุ ท.! สมัยใด ภิกษุเป็นผู้เข้าไปเพ่งเฉพาะ
ซึ่งจิตอันตั้งมั่นแล้วอย่างนั้น เป็นอย่างดี, สมัยนั้น
อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ก็เป็นอันว่าภิกษุนั้นปรารภแล้ว,
สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่า ย่อมเจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์,
สมัยนั้น อุเบกขาสัมโพชฌงค์ของภิกษุ ชื่อว่าถึงความ
เต็มรอบแห่งการเจริญ

ภิกษุ ท.! สติปัฏฐานทั้งสี่ อันบุคคลเจริญแล้ว
ทำให้มากแล้ว อย่างนี้แล ย่อมทำโพชฌงค์ทั้งเจ็ดให้
บริบูรณ์ได้

๒๙๑ ภิกษุ ท.! โพชฌงค์ทั้งเจ็ด อันบุคคลเจริญ
ทำให้มากแล้ว อย่างไรเล่า จึงทำวิชชาและวิมุตติให้
บริบูรณ์ได้

ภิกษุ ท.! ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมเจริญ สติ
สัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก อันอาศัยวิราคะ อันอาศัย
นิโรธ อันน้อมไปเพื่อ โวสัสคคะ^{๓๒}

ย่อมเจริญ ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก
อันอาศัยวิราคะ อันอาศัยนิโรธ อันน้อมไปเพื่อ โวส-
ัสคคะ

ย่อมเจริญ วิริยสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก อัน
อาศัยวิราคะ อันอาศัยนิโรธ อันน้อมไปเพื่อ โวสัสคคะ

ย่อมเจริญ ปิติสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก อัน
อาศัยวิราคะ อันอาศัยนิโรธ อันน้อมไปเพื่อ โวสัสคคะ

ย่อมเจริญ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก
อันอาศัยวิราคะ อันอาศัยนิโรธ อันน้อมไปเพื่อ โวส-
ัสคคะ



ย่อมนเจริญ สมาริสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก
อันอาศัยวิราคะ อันอาศัยนิโรธ อันน้อมไปเพื่อ โวส-
สัคคะ

ย่อมนเจริญ อุกเบกขาสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก
อันอาศัยวิราคะ อันอาศัยนิโรธ อันน้อมไปเพื่อ โวส-
สัคคะ

ภิกษุ ท.! โพชฌงค์ทั้งเจ็ด^{๓๓} อันบุคคลเจริญแล้ว
ทำให้มากแล้ว อย่างนี้แล ย่อมทำวิชาและวิมุตติ^{๓๔}
ให้บริบูรณ์ได้ ดังนี้

พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสข้อความนี้แล้ว ภิกษุ
ทั้งหลายเหล่านั้นมีความพอใจ เพลิดเพลินในถ้อยคำ
ของพระผู้มีพระภาคเจ้าอย่างยิ่ง ดังนี้แล



เชิงอรรถ

- ๑ บาลี จุฬาสัจจกสูตร ม.ม. ๑๒/๔๓๓/๔๐๑. ตรัสแก่
สัจจกนิครนถบุตร, ที่ป่ามหาวัน ใกล้เมืองเวสาลี
- ๒ ในบาลีแยกกล่าวทีละอย่าง ความเหมือนกันทั้งห้าอย่าง,
ในที่นี้กล่าวรวม
- ๓ กล่าวอย่างไทยๆ คือ เพ็ญเดือนสิบเอ็ด
- ๔ กล่าวอย่างไทยๆ คือ เพ็ญเดือนสิบสอง
- ๕ คือ ละ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สิ้นพตปรามาส กาม-
ราคะ และปฏิมะ ได้

- ๖ คือ ละ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส ได้
- ๗ สัมมปปชานสี คือ เพียรป้องกันอกุศล, ละอกุศล, สร้างกุศล, รักษากุศล
- ๘ อิทธิบาทสี่ คือ รักหน้าที่, พยายามในหน้าที่, ผักใฝ่ในหน้าที่, สอดส่องในหน้าที่ คือ ปฏิบัติธรรม
- ๙ อินทรีย์ห้า คือ ความเชื่อ, ความเพียร, ความมีสติ, รู้สึกตัว, สมာธิ และ ปัญญา
- ๑๐ พละห้า ชื่อเหมือนอินทรีย์ ๕ หากแต่มุ่งหมายในกรณีที่สิ่งทั้งห้านี้ ทำหน้าที่เป็นกำลัง ที่มีกำลังในการกำจัดสิ่งตรงกันข้ามออกไป ส่วนคำว่าอินทรีย์นั้น หมายถึง เมื่อสิ่งทั้งห้านี้ทำหน้าที่ราวกับว่าเป็น หัวหน้า หรือประธานแห่งธรรมพวกหนึ่งๆ
- ๑๑ โพชฌงค์เจ็ด คือ สติ ธัมมวิจยะ วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา (มีคำอธิบายละเอียดที่หน้า ๒๑)

๑๒ มรรค มีองค์แปด คือ เข้าใจถูก, ใฝ่ฝันถูก, พุดจาถูก, ทำการงานถูก, เลี้ยงชีวิตถูก, พากเพียรถูก, รำลึกประจำใจถูก, สมานใจถูก

๑๓ กายในที่นี้ คือ ลมหายใจ ในฐานะเป็นสิ่งที่ เป็นปัจจัย
ปรุงแต่งกาย,

รู้กายทั้งปวง หมายถึงรู้ต่อลมหายใจ ที่มีลักษณะสั้นยาว, หยาบ-ละเอียด, รั้งรับ-ไม่รั้งรับ อย่างไร และมันปรุงแต่งร่างกายอยู่อย่างไร, เปลี่ยนแปลงอย่างไร เป็นธรรมดา เป็นต้น

คำว่ารู้สึกตัวทั่วถึง หมายถึงมีสติและสัมปชัญญะ ในขณะที่กำหนดลมหายใจทุกประการ

๑๔ ทำให้ลมหายใจละเอียดและรั้งรับ และปรุงแต่งกายให้สงบรั้งรับ จิตรั้งรับตามจนเป็นสมาธิถึงขนาดเป็นฌาน ในที่สุด

๑๕ รู้ ปีติ ที่เป็นองค์แห่งฌาน ว่าเป็นอย่างไร และมันปรุงแต่งจิตอย่างไร อยู่ทุกครั้งที่หายใจ

- ๑๖ รู้ สุข ที่เป็นองค์แห่งฌาน ว่าเป็นอย่างไร และมัน
ปรุ่่งแต่งจิตอย่างไร อยู่ทุกครั้งที่หายใจ
- ๑๗ รู้จัก เวทนา โดยเฉพาะคือ ปิติและสุขนั้น ว่ามันปรุ่่ง
แต่งจิตอย่างไร อยู่ทุกครั้งที่หายใจ
- ๑๘ รู้จักทำให้ เวทนา ปรุ่่งแต่งจิตได้น้อยลงๆ จนกระทั่ง
ในขณะนั้น ไม่มีอะไรปรุ่่งแต่งจิตเลย คือ ไม่มีเวทนา
สัญญา และ วิตกในขณะนั้น
- ๑๙ รู้ว่าจิตของเราเดี๋ยวนี กำลังเป็นอย่างไร คือ ผ่องแผ้ว
หรือ เศร้าหมอง, สงบหรือไม่สงบ, ควรแก่การงาน
พิจารณาธรรม หรือไม่ควร เป็นต้น
- ๒๐ รู้จักทำจิตให้บันเทิงในธรรมอยู่
- ๒๑ จูจิตที่เป็นสมาธิอยู่ ว่ามีลักษณะอย่างไร ขนาดไหน
อย่างคล่องแคล่ว
- ๒๒ จูจิตที่ว่างจากความยึดติดในสิ่งใดๆ ว่ามีลักษณะ
อย่างไร และขนาดไหน

๒๓ ใช้จิตที่เป็นสมาธิ ในการพิจารณาความไม่เที่ยง เรื่อยไป จนเห็นกระทั่งความเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา และสูญญตาในที่สุด อยู่ทุกลมหายใจ

๒๔ พิจารณาเห็นความที่จิตมีความเบื่อหน่ายคลายกำหนดจากสิ่งที่เคยหลงรักใคร่ยึดถือ อยู่ทุกลมหายใจ เข้าออก

๒๕ พิจารณาเห็นความดับแห่งความยึดถือ ว่านั่นเป็นนิพพาน หรือ ความดับแห่งทุกข์ แล้วหวังเอาเป็นอารมณ์ประจำใจ อยู่เสมอ

๒๖ พิจารณาเห็นความที่สังขารทั้งปวง หลุดไปแล้วจากความยึดถือ ซึ่งเป็นอาการที่เกิดขึ้นในขณะแห่งอริยมรรค อริยผล

๒๗ เห็นกายในกาย หมายถึง เห็นความจริงของกาย ที่กายนั่นเอง, และเห็นทุกๆส่วนของกายที่เป็นกายส่วนย่อย ในกายส่วนรวม คือทั้งหมด ลมหายใจ

ก็คือกายอย่างหนึ่ง และปรุงแต่งร่างกายทั้งหมด
ดังนี้ เป็นต้น จนกระทั่งความสุข ทางนามกาย ในขณะที่
แห่งฌานเป็นต้น เห็นตามจนไม่ยึดมั่นในกายใดๆ

๒๘ เห็นโดยวิธีการเดียวกับ การเห็นกายในกาย ดังที่กล่าว
แล้วข้างต้น หากแต่ในที่นี้ เห็นเวทนา คือ ปิติ และ
สุข

๒๙ เห็นโดยวิธีการเดียวกับ การเห็นกายในกาย ดังที่กล่าว
แล้วข้างต้น หากแต่ในที่นี้ เห็นจิต

๓๐ เห็นความจริงของธรรมในธรรมทั้งหลาย จนไม่ยึดมั่น
ธรรมใดๆ ตั้งแต่ต่ำที่สุด จนถึงสูงที่สุด มีนิพพาน
เป็นต้น

๓๑ หมายถึง ปิติบริสุทธิ์ ตามทางธรรม ไม่เกี่ยวกับกาม
เลย

๓๒ โวสัสคคะ ในที่นี้ หมายถึง การไม่ยึดมั่นถือมั่น ใน
สิ่งที่เคยยึดมั่นถือมั่น เพราะเหตุที่เบื่อหน่ายและมีจิต
นุ่มไปเพื่อความดับทุกข์ คือ นิพพาน

๓๓ เจริญโพชนงค์ทั้งเจ็ดบริบูรณ์ คือ **สติ** กำหนดธรรม
ข้อใดข้อหนึ่งเข้า แล้ว **ธรรมวิจยะ** ก็พิจารณาโดย
ละเอียด ด้วย **วิริยะ** คือ ความเพียร จนเกิด **ปีติ**,
แล้วจิตราบรื่นเป็น **ปีสัสทธิ** เพราะเหตุนั้น, กระทบเป็น
สมาธิ ต่อการพิจารณาธรรมที่เห็นแจ้งอยู่, แล้วคุมไว้
เรื่อย อย่างสม่ำเสมอ ด้วย **อุเบกขา** คือ การเพ่งแน่ว
อยู่ แล้วการเห็นธรรมเป็นไปเอง จนถึงที่สุด

๓๔ **วิชา** คือ มรรคญาณ มีหน้าที่รู้แจ้งแทงตลอดอวิชา
วิมุตติ คือ ผลญาณ เป็นผลเกิดขึ้น เป็นความหลุดพ้น
จากทุกข์ ปรากฏอยู่แก่ใจ



ความทุกข์เกิด

๑ ความทุกข์ เกิดที่ใจ,
เพราะเห็นผิด เห็นผิดละ.

๒ ความทุกข์ ละไม่เลิก,
ถ้าไม่ใจ เห็นผิดละ.

๓ ความทุกข์ เกิดไม่โต,
ถ้าเข้าใจ เห็นผิดละ.

พุทธทาสภิกขุ

