

อานาปานสติสูตร

พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๔ พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ ๖

มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์

ข้าพเจ้าได้สดับมาอย่างนี้

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ที่ปราสาทของอุบาสิกาวิสาขามิคารมารดา ในพระวิหารบุพพาราม เขตพระนครสาวัตถี พร้อมด้วยพระสาวกผู้เถระมีชื่อเสียงเด่นมากรูปด้วยกัน เช่น ท่านพระสารีบุตร ท่านพระมหาโมคคัลลานะ ท่านพระมหากัสสป ท่านพระมหาจักษุณยะ ท่านพระมหาโกฏฐิตะ ท่านพระมหากปิณะ ท่านพระมหาจุนทะ ท่านพระเวทชะ ท่านพระอานนท์ และ พระสาวกผู้เถระมีชื่อเสียงเด่นอื่น ๆ ก็สมัยนั้นแล พระเถระทั้งหลายพากันโอวาทพราสาทอนภิกษุอยู่ คือ พระเถระบางพวกโอวาทพราสาทอนภิกษุ ๑๐ รูปบ้าง บางพวกโอวาทพราสาทอน ๒๐ รูปบ้าง บางพวกโอวาทพราสาทอน ๓๐ รูปบ้าง บางพวกโอวาทพราสาทอน ๔๐ รูปบ้าง ฝ่ายภิกษุนวกะเหล่านั้น อันภิกษุผู้เถระโอวาทพราสาทอนอยู่ ย่อมรู้ชัดธรรมชาติอย่างกว้างขวางยิ่งกว่าที่ตนรู้มาก่อน ฯ

ก็สมัยนั้นแล พระผู้มีพระภาคมีภิกษุสงฆ์ห้อมล้อมประทับนั่งกลางแจ้ง ในราตรีมีจันทร์เพ็ญ วันนั้นเป็นวันอุโบสถ ๑๕ ค่ำ ทั้งเป็นวันปวารณาด้วย ขณะนั้น พระผู้มีพระภาคทรงเปลี่ยวดูภิกษุสงฆ์ ซึ่งนั่งเฝ้ายอบอยู่โดยลำดับ จึงตรัสบอกภิกษุทั้งหลายว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราปรารถนาในปฏิปทานี้ เรามีจิตยินดีในปฏิปทานี้ เพราะฉะนั้นแล พวกเธอจงปรารถนาความเพียร เพื่อถึงคุณที่ตนยังไม่ถึง เพื่อบรรลุคุณที่ตนยังไม่บรรลุ เพื่อให้แจ้งคุณที่ตนยังไม่ทำให้แจ้ง โดยยิ่งกว่าประมาณเถิด เราจักรออยู่ในเมืองสาวัตถีนี้แล จนถึงวันครบ ๔ เดือนแห่งฤดูฝน เป็นที่บานแห่งดอกโกมุท

พวกภิกษุชาวชนบททราบข่าวว่า พระผู้มีพระภาคจักรออยู่ในเมืองสาวัตถีนั้น จนถึงวันครบ ๔ เดือนแห่งฤดูฝน เป็นที่บานแห่งดอกโกมุท จึงพากันหลั่งไหลมายังพระนครสาวัตถี เพื่อ เฝ้าพระผู้มีพระภาค ฝ่ายภิกษุผู้เถระเหล่านั้นก็พากันโอวาทพราสาทอนภิกษุนวกะเพิ่มประมาณขึ้น คือ ภิกษุผู้เถระบางพวกโอวาทพราสาทอนภิกษุ ๑๐ รูปบ้าง บางพวกโอวาทพราสาทอน ๒๐ รูปบ้าง บางพวกโอวาทพราสาทอน ๓๐ รูปบ้าง บางพวกโอวาทพราสาทอน ๔๐ รูปบ้าง และภิกษุนวกะเหล่านั้น อันภิกษุผู้เถระโอวาทพราสาทอนอยู่ ย่อมรู้ชัดธรรมชาติอย่างกว้างขวางยิ่งกว่าที่ตนรู้มาก่อน ฯ

ก็สมัยนั้นแล พระผู้มีพระภาคมีภิกษุสงฆ์ห้อมล้อมประทับนั่งกลางแจ้ง ในราตรีมีจันทร์เพ็ญ เป็นวันครบ ๔ เดือนแห่งฤดูฝน เป็นที่บานแห่งดอกโกมุท วันนั้นเป็นวันอุโบสถ ๑๕ ค่ำ ขณะนั้น พระผู้มีพระภาคทรงเปลี่ยวดูภิกษุสงฆ์ ซึ่งนั่งเฝ้ายอบอยู่

โดยลำดับ จึงตรัสบอกภิกษุทั้งหลายว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย บริษัทนี้ไม่คู่กัน บริษัทนี้เจียบเสียดุญ ดำรงอยู่ในสารธรรมอันบริสุทธิ์

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุสงฆ์นี้ บริษัทนี้เป็นเช่นเดียวกันกับบริษัทที่ควรแก่การค้ำนบ ควรแก่การต้อนรับ ควรแก่ทักษิณาทาน ควรแก่การกระทำอัญชลี เป็นเนืองนาบุญของโลกอย่างหาที่อื่นยิ่งกว่ามิได้ ภิกษุสงฆ์นี้ บริษัทนี้เป็นเช่นเดียวกันกับบริษัทที่เขาถวายของน้อย มีผลมาก และถวายของมากมีผลมากยิ่งขึ้น ภิกษุสงฆ์นี้ บริษัทนี้เป็นเช่นเดียวกันกับบริษัท อันชาวโลกยากที่จะได้พบเห็น ภิกษุสงฆ์นี้ บริษัทนี้เป็นเช่นเดียวกันกับบริษัทอันสมควรที่แม้คนผู้เอาเสียดุญคลั่งคลึงว่า เดินทางไปชมนับเป็นโยชน์ ๆ ๕

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ย่อมมีภิกษุในภิกษุสงฆ์นี้ ผู้เป็นพระอรหันตชินาสพอยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ปลงภาระได้แล้ว บรรลุประโยชน์ตนแล้วโดยลำดับ สิ้นสัญญาในภพแล้ว พ้นวิเศษแล้วเพราะรู้ชอบ แม้ภิกษุเช่นนี้ในหมู่ภิกษุนี้ ก็มีอยู่ ๕

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ย่อมมีภิกษุในภิกษุสงฆ์นี้ ผู้เป็นอุปปาติกะ (หมายถึงพระอนาคามี ผู้ซึ่งจะอุบัติและบรรลุธรรมในพรหมโลก) เพราะสิ้นสัญญาส่วนเบื้องต้นทั้ง ๕ จะได้บริทิพพานในโลกล้วน ๆ มีอันไม่กลับมาจากโลกนี้อีกเป็นธรรมดา แม้ภิกษุเช่นนี้ในหมู่ภิกษุนี้ ก็มีอยู่ ๕

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ย่อมมีภิกษุในภิกษุสงฆ์นี้ ผู้เป็นพระสกคาทามีเพราะสิ้นสัญญา ๓ อย่าง และเพราะทำราคะ โทสะ โมหะให้เบาบางมายังโลกนี้อีกครั้งเดียวเท่านั้น ก็จะทำที่สุดแห่งทุกข์ได้ แม้ภิกษุเช่นนี้ในหมู่ภิกษุสงฆ์นี้ ก็มีอยู่ ๕

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ย่อมมีภิกษุในภิกษุสงฆ์นี้ ผู้เป็นพระโสดาบัน เพราะสิ้นสัญญา ๓ อย่าง มีอันไม่ตกอบายเป็นธรรมดา แน่นอนที่จะได้ตรัสรู้ในเบื้องหน้า แม้ภิกษุเช่นนี้ในหมู่ภิกษุนี้ ก็มีอยู่ ๕

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ย่อมมีภิกษุในภิกษุสงฆ์นี้ ที่เป็นผู้ประกอบความเพียรในอันเจริญสติปัฏฐาน ๔ อยู่ แม้ภิกษุเช่นนี้ในหมู่ภิกษุนี้ ก็มีอยู่ ๕

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ย่อมมีภิกษุในภิกษุสงฆ์นี้ ที่เป็นผู้ประกอบความเพียรในอันเจริญสัมมปปธาน ๔ อยู่ แม้ภิกษุเช่นนี้ในหมู่ภิกษุนี้ ก็มีอยู่ ๕

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ย่อมมีภิกษุในภิกษุสงฆ์นี้ ที่เป็นผู้ประกอบความเพียรในอันเจริญอานาปานสติอยู่ ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติ อันภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก

ภิกษุที่เจริญอานาปานสติแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมบำเพ็ญสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ได้

ภิกษุที่เจริญสติปัฏฐาน ๔ แล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมบำเพ็ญโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ได้

ภิกษุที่เจริญโพชฌงค์ ๗ แล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมบำเพ็ญวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ได้ ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็อานาปานสติ อันภิกษุเจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงมีผลมาก มีอานิสงส์มาก

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุใน ธรรมวินัยนี้ อยู่ในป่าก็ดี อยู่ในโคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่นเฉพาะหน้า

เธอย่อมมีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า

(กายนุปัสสนาสติปัฏฐาน)

- (1) เมื่อ**หายใจออกยาว** ก็รู้ชัดว่า หายใจออกยาว
หรือเมื่อ**หายใจเข้ายาว** ก็รู้ชัดว่า หายใจเข้ายาว
- (2) เมื่อ**หายใจออกสั้น** ก็รู้ชัดว่า หายใจออกสั้น
หรือเมื่อ**หายใจเข้าสั้น** ก็รู้ชัดว่า หายใจเข้าสั้น
- (3) สำเนียงอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้กำหนด**รู้กองลมทั้งปวง** หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้กำหนด**รู้กองลมทั้งปวง** หายใจเข้า
- (4) สำเนียงอยู่ ว่าเราจัก**ระงับกายสังขาร** หายใจออก ว่าเราจัก**ระงับกายสังขาร** หายใจเข้า

(เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน)

- (5) สำเนียงอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้กำหนด**รู้ปีติ** หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้กำหนด**รู้ปีติ** หายใจเข้า
- (6) สำเนียงอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้กำหนด**รู้สุข** หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้กำหนด**รู้สุข** หายใจเข้า
- (7) สำเนียงอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้กำหนด**รู้จิตสังขาร** หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้กำหนด**รู้จิตสังขาร** หายใจเข้า

(8) สำเนียงกอยู่ ว่าเราจัก**ระงับจิตสังขาร** หายใจออก ว่าเราจัก**ระงับจิตสังขาร** หายใจเข้า

(จิตตานุปัตสนาสติปัฏฐาน)

(9) สำเนียงกอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้กำหนด**รู้จิต** หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้กำหนด**รู้จิต** หายใจเข้า

(10) สำเนียงกอยู่ ว่าเราจัก**ทำจิตให้รำเริง** หายใจออก ว่าเราจัก**ทำจิตให้รำเริง** หายใจเข้า

(11) สำเนียงกอยู่ ว่าเราจัก**ตั้งจิตมั่น** หายใจออก ว่าเราจัก**ตั้งจิตมั่น** หายใจเข้า

(12) สำเนียงกอยู่ ว่าเราจัก**เปลื้องจิต** หายใจออก ว่าเราจัก**เปลื้องจิต** หายใจเข้า

(ธรรมานุปัตสนาสติปัฏฐาน)

(13) สำเนียงกอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณา**ความไม่เที่ยง** หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณา**ความไม่เที่ยง** หายใจเข้า

(14) สำเนียงกอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณา**ความคลายกำหนด** หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณา**ความคลายกำหนด** หายใจเข้า

(15) สำเนียงกอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณา**ความดับกิเลส** หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณา**ความดับกิเลส** หายใจเข้า

(16) สำเนียงกอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณา**ความสละคืนกิเลส** หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้ตามพิจารณา**ความสละคืนกิเลส** หายใจเข้า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติ อันภิกษุเจริญแล้วอย่างนี้ ทำให้มากแล้วอย่างนี้แล จึงมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย **ก็ภิกษุที่เจริญอานาปานสติแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงบำเพ็ญสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ได้**

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด

เมื่อภิกษุหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า หายใจออกยาว

หรือเมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า หายใจเข้ายาว

เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า หายใจออกสั้น

หรือเมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า หายใจเข้าสั้น

สำเนียงกอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้ กำหนดรู้ของลมทั้งปวง หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้ของลมทั้งปวง หายใจเข้า

สำเนียงอยู่ ว่าเราจักระดับกายสังขาร หายใจออก ว่าเราจักระดับกายสังขาร หายใจเข้า
ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในสมัยนั้น ภิกษุชื่อว่า**พิจารณาเห็นกายในกาย** มีความเพียร รู้สีกตัวมีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัส
ในโลกเสียได้อยู่

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เรากล่าว**ลมหายใจออก ลมหายใจเข้านี้** **ว่าเป็นกายชนิดหนึ่งในพวกกาย** เพราะฉะนั้นแล ใน
สมัยนั้น ภิกษุจึงชื่อว่า**พิจารณาเห็นกายในกายมีความเพียร รู้สีกตัว มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัส**ในโลกเสียได้อยู่ ๗

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด ภิกษุสำเนียงอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้ปิติ หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้ปิติ หายใจ
เข้า

สำเนียงอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้สุข หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้สุข หายใจเข้า

สำเนียงอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้จิตสังขาร หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้จิตสังขาร หายใจเข้า

สำเนียงอยู่ ว่าเราจักระดับจิตสังขาร หายใจออกว่าเราจักระดับจิตสังขาร หายใจเข้า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในสมัยนั้น ภิกษุชื่อว่า**พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา** มีความเพียร รู้สีกตัว มีสติ กำจัดอภิชฌาและ
โทมนัสในโลกเสียได้อยู่

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวการใส่ใจลมหายใจออกลมหายใจเข้าเป็นอย่างดนี้ **ว่าเป็นเวทนาชนิดหนึ่งในพวก
เวทนา** เพราะฉะนั้นแลในสมัยนั้น ภิกษุจึงชื่อว่า **พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา มีความเพียร รู้สีกตัวมีสติ กำจัด
อภิชฌาและโทมนัส**ในโลกเสียได้อยู่ ๗

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด ภิกษุสำเนียงอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้จิต หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้จิต หายใจ
เข้า

สำเนียงอยู่ ว่าเราจักทำจิตให้ว่าเรึง หายใจออก ว่าเราจักทำจิตให้ว่าเรึง หายใจเข้า

สำเนียงอยู่ ว่าเราจักตั้งจิตมั่น หายใจออก ว่าเราจักตั้งจิตมั่น หายใจเข้า

สำเนียงอยู่ ว่าเราจักเปลื้องจิต หายใจออก ว่าเราจักเปลื้องจิต หายใจเข้า

ดูกรภิกษุทั้งหลายในสมัยนั้น ภิกษุชื่อว่า **พิจารณาเห็นจิตในจิต** มีความเพียร รู้สีกตัว มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสใน
โลกเสียได้อยู่

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราไม่กล่าวอานาปานสติแก่ภิกษุผู้เผลอสติ ไม่รู้สีกตัวอยู่

เพราะฉะนั้นแล ในสมัยนั้น ภิกษุจึงชื่อว่า **พิจารณาเห็นจิตในจิต มีความเพียร รู้สีกตัว มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัส**
ในโลกเสียได้อยู่ ๗

ดูรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด ภิกษุสำเหนียกอยู่ ว่าเรจักเป็นผู้ตามพิจารณา ความไม่เที่ยงหายใจออก ว่าเรจักเป็นผู้ตามพิจารณาความไม่เที่ยง หายใจเข้า

สำเหนียกอยู่ ว่าเรจักเป็นผู้ตามพิจารณาความคลายกำหนด หายใจออก ว่าเรจักเป็นผู้ตามพิจารณาความคลายกำหนดหายใจเข้า

สำเหนียกอยู่ ว่าเรจักเป็นผู้ตามพิจารณาความดับกิเลส หายใจออก ว่าเรจักเป็นผู้ตามพิจารณาความดับกิเลส หายใจเข้า

สำเหนียกอยู่ ว่าเรจักเป็นผู้ตามพิจารณาความสลະคั่นกิเลส หายใจ ออก ว่าเรจักเป็นผู้ตามพิจารณาความสลະคั่นกิเลส หายใจเข้า

ดูรภิกษุทั้งหลายในสมัยนั้น ภิกษุชื่อว่า **พิจารณาเห็นธรรมในธรรม มีความเพียร รู้สีกตัว มีสติกำจัดอภิชฌา และ โทมนัสในโลกเสียได้**อยู่

เธอเห็นการละอภิชฌาและโทมนัสด้วยปัญญาแล้ว ย่อมเป็นผู้วางเฉยได้ดี เพราะฉะนั้นแล ในสมัยนั้น ภิกษุจึงชื่อว่า **พิจารณาเห็นธรรมในธรรม มีความเพียร รู้สีกตัว มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้**อยู่ ฯ

ดูรภิกษุทั้งหลาย **ภิกษุที่เจริญอานาปานสติแล้วอย่างนี้ ทำให้มากแล้วอย่างนี้แล ชื่อว่าบำเพ็ญสติปฏิฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ได้** ฯ

ดูรภิกษุทั้งหลาย **ก็ภิกษุที่เจริญสติปฏิฐาน ๔ แล้วอย่างไรทำให้มากแล้วอย่างไร จึงบำเพ็ญโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ได้**

ดูรภิกษุทั้งหลายสมัยใด **ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกาย** มีความเพียร รู้สีกตัว มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ อยู่ ในสมัยนั้นสติย่อมเป็นอันเธอผู้เข้าไปตั้งไว้แล้วไม่เผลอเธอ ฯ

ดูรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด สติเป็นอันภิกษุเข้าไปตั้งไว้แล้วไม่เผลอเธอ ในสมัยนั้นสติสัมโพชฌงค์ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าย่อมเจริญสติสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น สติสัมโพชฌงค์ย่อมถึงความเจริญและความบริบูรณ์แก่ภิกษุ เธอเมื่อเป็นผู้มีสตಿಯังนั้นอยู่ ย่อมคั่นคว่า ไตร่ตรอง ถึงความพิจารณาธรรมนั้นได้ด้วยปัญญา ฯ

ดูรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด ภิกษุเป็นผู้มีสตಿಯังนั้นอยู่ ย่อมคั่นคว่า ไตร่ตรอง ถึงความพิจารณาธรรมนั้นด้วยปัญญา ในสมัยนั้น ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้วสมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าย่อมเจริญธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ย่อมถึงความเจริญและความบริบูรณ์แก่ภิกษุ เธอเมื่อคั่นคว่า ไตร่ตรอง ถึงความพิจารณาธรรมด้วยปัญญาอยู่ ย่อมเป็นอันปรารภความเพียรไม่ย่อหย่อน ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด ภิกษุคันคว่ำ ไตร่ตรอง ถึงความพิจารณาธรรมนั้นด้วยปัญญา ปราศจากความเพียรไม่ย่อหย่อน ในสมัยนั้น วิริยสัมโพชฌงค์ ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่ายอมเจริญวิริยสัมโพชฌงค์ สมัยนั้นวิริยสัมโพชฌงค์ย่อมถึงความเจริญและความบริบูรณ์แก่ภิกษุ ปิติ ปราศจากอามิสย่อมเกิดขึ้นแก่ภิกษุผู้ปรารภความเพียรแล้ว ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด ปิติปราศจากอามิสเกิดขึ้นแก่ภิกษุผู้ปรารภความเพียรแล้วในสมัยนั้น ปิตีสัมโพชฌงค์ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้นภิกษุชื่อว่ายอมเจริญปิตีสัมโพชฌงค์ สมัยนั้นปิตีสัมโพชฌงค์ย่อมถึงความเจริญและความบริบูรณ์แก่ภิกษุ ภิกษุผู้มีใจเกิดปิติ ย่อมมีทั้งกายทั้งจิตระงับได้ ฯ

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

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด จิตของภิกษุผู้มีกายระงับแล้ว มีความสุข ย่อมตั้งมั่น ในสมัยนั้น สมานิสัมโพชฌงค์ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้นภิกษุชื่อว่ายอมเจริญสมานิสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น สมานิสัมโพชฌงค์ย่อมถึงความเจริญและความบริบูรณ์แก่ภิกษุ ภิกษุนั้นย่อมเป็นผู้วางเฉยจิตที่ตั้งมั่นแล้วเช่นนั้นได้เป็นอย่างดี ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด ภิกษุเป็นผู้วางเฉยจิตที่ตั้งมั่นแล้วเช่นนั้นได้ เป็นอย่างดี ในสมัยนั้น อุเบกขาสัมโพชฌงค์ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้นภิกษุชื่อว่ายอมเจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น อุเบกขาสัมโพชฌงค์ย่อมถึงความเจริญและความบริบูรณ์แก่ภิกษุ ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด **ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา** มีความเพียร รู้สึกตัวมีสติ กำจัดอกิขณาและโทมนัสในโลกเสียได้อยู่ ในสมัยนั้น สติย่อมเป็นอันเธอผู้เข้าไปตั้งไว้แล้วไม่เผลอเธอ.....

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด **ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิต** มีความเพียรรู้สึกตัว มีสติกำจัดอกิขณาและโทมนัสในโลกเสียได้อยู่ ในสมัยนั้น สติย่อมเป็นอันเธอผู้เข้าไปตั้งไว้แล้วไม่เผลอเธอ.....

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด **ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรม** มีความเพียรรู้สึกตัว มีสติกำจัดอกิขณาและโทมนัสในโลกเสียได้อยู่ ในสมัยนั้น สติย่อมเป็นอันเธอผู้เข้าไปตั้งไว้แล้วไม่เผลอเธอ ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด สติเป็นอันภิกษุเข้าไปตั้งไว้แล้ว ไม่เผลอเธอ ในสมัยนั้นสติสัมโพชฌงค์ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่ายอมเจริญสติสัมโพชฌงค์สมัยนั้น สติสัมโพชฌงค์ย่อมถึงความเจริญและความบริบูรณ์แก่ภิกษุ เธอเมื่อเป็นผู้มีสติอย่างนั้นอยู่ ย่อมคันคว่ำ ไตร่ตรอง ถึงความพิจารณาธรรมนั้นด้วยปัญญา ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด ภิกษุเป็นผู้มีสติอย่างนั้นอยู่ ย่อมค้นคว้าไตร่ตรอง ถึงความพิจารณาธรรมนั้นด้วยปัญญา ในสมัยนั้น ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้วสมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าย่อมเจริญธรรมวิจยสัมโพชฌงค์สมัยนั้น ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ย่อมถึงความเจริญและความบริบูรณ์แก่ภิกษุ เมื่อเธอค้นคว้า ไตร่ตรอง ถึงความพิจารณาธรรมนั้น ด้วยปัญญาอยู่ ย่อมเป็นอันปรารภความเพียรไม่ย่อหย่อน ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด ภิกษุค้นคว้า ไตร่ตรอง ถึงความพิจารณาธรรม นั้นด้วยปัญญา ปรารภความเพียรไม่ย่อหย่อน ในสมัยนั้น วิจยสัมโพชฌงค์ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้วสมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าย่อมเจริญวิจยสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น วิจยสัมโพชฌงค์ย่อมถึงความเจริญและความบริบูรณ์แก่ภิกษุ ปิติปราศจากอามิสย่อมเกิดขึ้นแก่ภิกษุผู้ปรารภความเพียรแล้ว ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด ปิติปราศจากอามิสเกิดขึ้นแก่ภิกษุผู้ปรารภ ความเพียรแล้วในสมัยนั้น ปิตีสัมโพชฌงค์ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้นภิกษุชื่อว่าย่อมเจริญปิตีสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น ปิตีสัมโพชฌงค์ย่อมถึงความเจริญและความบริบูรณ์แก่ภิกษุ ภิกษุผู้มีใจเกิดปิติ ย่อมมีทั้งกายทั้งจิตระงับได้ ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด ทั้งกายทั้งจิตของภิกษุผู้มีใจเกิดปิติ ระงับได้ ในสมัยนั้นปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้น ภิกษุ ชื่อว่าย่อมเจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ย่อมถึง ความเจริญและความบริบูรณ์แก่ภิกษุ ภิกษุผู้มีกายระงับแล้ว มีความสุข ย่อมมีจิตตั้งมั่น ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด จิตของภิกษุผู้มีกายระงับแล้ว มีความสุขย่อมตั้งมั่นในสมัยนั้น สมานิสัมโพชฌงค์ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้นภิกษุชื่อว่าย่อมเจริญสมานิสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น สมานิสัมโพชฌงค์ย่อมถึงความเจริญและความบริบูรณ์แก่ภิกษุภิกษุนั้นย่อมเป็นผู้วางเฉยจิตที่ตั้งมั่นแล้วเช่นนั้นได้เป็นอย่างดี ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมัยใด ภิกษุเป็นผู้วางเฉยจิตที่ตั้งมั่นแล้วเช่นนั้นได้ เป็นอย่างดี ในสมัยนั้น อุเบกขาสัมโพชฌงค์ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าย่อมเจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์ สมัยนั้น อุเบกขาสัมโพชฌงค์ย่อมถึงความเจริญและความบริบูรณ์แก่ภิกษุ ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุที่**เจริญสติปัฏฐาน ๔ แล้วอย่างนี้ ทำให้มากแล้วอย่างนี้แล ชื่อว่าบำเพ็ญโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ได้** ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุที่**เจริญโพชฌงค์ ๗ แล้วอย่างไร ทำให้ มากแล้วอย่างไร จึงบำเพ็ญวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ได้**

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุ ในธรรมวินัยนี้ ย่อมเจริญ**สติสัมโพชฌงค์**อันอาศัยยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ อันน้อมไปเพื่อความปลอดภัย ย่อมเจริญ**ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์** ... ย่อม เจริญ**วิจยสัมโพชฌงค์** ... ย่อมเจริญ**ปิตีสัมโพชฌงค์**

... ย่อมเจริญ**ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์** ... ย่อมเจริญ**สมาธิสัมโพชฌงค์** ... ย่อมเจริญ**อุเบกขาสัมโพชฌงค์** อันอาศัย
วิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ อันนั้นย่อมไปเพื่อความปลดปล่อย ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุที่**เจริญโพชฌงค์ ๗ แล้วอย่างนี้ ทำให้มากแล้วอย่างนี้แล** ชื่อว่าบำเพ็ญวิชาและวิมุตติให้
บริบูรณ์ได้ ฯ

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสพระภาษิตนี้แล้ว ภิกษุเหล่านั้นต่างชื่นชมยินดีพระภาษิตของพระผู้มีพระภาคแล ฯ

จบ อานาปานสติสูตร

<http://filezoid.com/files/.index.php-อานาปานสติสูตร>