

# คู่มือสวดมนต์แปลพิเศษ

บทสวดมนต์แปล อานาปานสติสูตรปาฐะ

[ตัวบทสำหรับผู้สนใจในการบำเพ็ญอานาปานสติภาวนา]

บทสวดมนต์แปล มหาสหายตนิกสูตรปาฐะ

[ตัวบทสำหรับผู้สนใจในการปฏิบัติตามวิธีแบบธรรมชาติ

หรือสุขขวิปัสสกเป็นต้น]

ตามแบบฉบับสวนโมกขพลาราม

มีขึ้นในหมู่พุทธบริษัท ด้วยกุศลเจตนา ของ  
ผู้สนใจในการปฏิบัติและสอนอานาปานสติภาวนา

โดย

กลุ่มอยู่เย็นเป็นประโยชน์

หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ

พิมพ์ครั้งที่ ๒ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม พุทธศักราช ๒๕๖๑



## คำนำ

บทสวดมนต์แปลอานาปานสติสูตรปาฐะ และ มหาสหายตนิกสูตรปาฐะ นี้ แต่เดิมจัดทำต้นฉบับโดยกองตำราคณะธรรมทาน และต่อมาได้มีการดำเนินการจัดพิมพ์ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม ในปี ๒๕๔๒ เพื่อแจกจ่าย โดยท่านพระมหาประจวบ สุจิตฺตโม และคณะผู้มีศรัทธาในพระศาสนา หนังสือดังกล่าวนี้ได้ถูกนำมาใช้สวดมนต์ก่อนเริ่มกิจกรรมการปฏิบัติอานาปานสติวันอาทิตย์ และประกอบ การบรรยายอานาปานสติจากพระโอษฐ์, ธรรมโฆษณการศึกษา : ศึกษาชีวิตจาก พุทธดำรัสที่มูลนิธิหอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ

เมื่อผู้ที่ได้ศึกษาหนังสือสวดมนต์นี้แล้ว มีความสนใจต้องการหนังสือ สวดมนต์นี้มากขึ้น ทางหอจดหมายเหตุฯ และ กลุ่มอยู่เย็นเป็นประโยชน์จึงเห็น ควรในการจัดพิมพ์เพิ่ม และได้ถือโอกาสนี้เพิ่มบทสวดมนต์บางบทเพิ่มเติม เพื่อ มุ่งหวังที่จะใช้หนังสือสวดมนต์นี้ประกอบกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาและ ปฏิบัติธรรมได้อย่างสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

การนำพระสูตรที่สำคัญในพระพุทธศาสนามาเป็นบทสวดมนต์นี้ ถือเป็น กุศโลบายสำคัญของท่านพุทธทาสที่มุ่งหวังให้ธรรมชั้นลึกอันเนื่องด้วย โลกุตระธรรม ได้เข้าถึงบุคคลทั่วไปได้ง่ายขึ้น กว้างขวางขึ้น ทำให้เกิดปัญญา เมื่อบุคคลใดได้สวดมนต์พระสูตรเหล่านี้แล้ว ก็เป็นการเจริญสุขุมยปัญญา เป็น ผู้มีสุตตะมาก ได้อาศัยพระพุทธรองค์เป็นกัลยาณมิตร และเมื่อนำข้อธรรมเหล่านี้ ไปพิจารณาโดยแยบคาย (โยนิโสมนสิการ) ก็เป็นการเจริญจินตามยปัญญา เป็น จุดเริ่มของปัญญาภายในตัวเอง และเมื่อได้นำไปปฏิบัติเจริญภาวนามยปัญญา ได้เห็นความจริง เกิดความรู้ (วิชชา) นำสู่ความหลุดพ้น (วิมุตติ) ในที่สุด สมดัง อานิสงส์ของการทำอานาปานสติภาวนาที่พระพุทธรองค์กล่าวไว้ใน อานาปาน- สติสูตรปาฐะ (หน้า ๑๘)

*“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, อานาปานสติ อันบุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว*

*ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่, ตุก่อนภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติอันบุคคล  
เจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำสติปัฏฐานทั้งสี่ให้บริบูรณ์, สติปัฏฐานทั้งสี่ อัน  
บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำโพชฌงค์ทั้งเจ็ดให้บริบูรณ์, โพชฌงค์ทั้ง  
เจ็ดอันบุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์”*

และจากบทสวดมนต์มหาสหายตนิกสูตรปาฐะจะทำให้ทราบถึงวิธีการ  
ปฏิบัติธรรมในชีวิตประจำวันที่สามารถปฏิบัติได้ จนส่งผลให้โพธิปักขิยธรรม  
(ธรรมที่เป็นฝักฝ่ายของการตรัสรู้) ทั้ง ๓๗ เต็มรอบแห่งความเจริญ นำสู่การ  
แจ้งด้วยปัญญา ในวิชา และวิมุตติ ในที่สุด

จึงหวังเป็นอย่างยิ่งว่า พระสูตรของพระพุทธองค์ ที่เนื่องด้วยโลกุตระ  
ธรรมเหล่านี้ ผู้เห็นคุณค่าจะช่วยกันเผยแผ่ให้กว้างขวางออกไป ในฐานะพุทธ  
บริษัทที่มีหน้าที่ช่วยกันดำรงพระสัทธรรมไว้ เพื่อยังประโยชน์และความสุข ให้  
เกิดต่อเพื่อนมนุษย์ทั้งหลาย ทั้งกาลปัจจุบัน และอนาคตข้างหน้า

กลุ่มอยู่เย็นเป็นประโยชน์

หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ

# สารบัญ

	หน้า
คำนำ	๓
สารบัญ	๕
คำแนะนำเกี่ยวกับการอ่าน	
การสวดมนต์แบบสวนโมกขพลาราม	๖

## ภาค ๑ บทสวดมนต์พิเศษ

คำบูชาพระรัตนตรัย	๗
ปุพพภาคนมการ	๘
๑. อานาปานสติสูตรปาฐะ	๙
๒. มหาสหายตนิกสูตรปาฐะ	๓๙
๓. ภัทเทกรัตตคาถา	๔๘
๔. ปัจฉิมพุทโธวาทปาฐะ	๔๙
พาหิยสูตร	๔๙
บทแผ่เมตตา	๕๑

## คำแนะนำเกี่ยวกับการอ่าน การสวดมนต์แบบสวนโมกขพลาราม

**เกี่ยวกับการสวด :** ถ้าถือตามระเบียบที่ใช้อยู่ในสวนโมกขพลาราม ไซยา ก็ว่าคำบาลี ด้วยเสียงสูงแหลม, ว่าคำแปลไทย ด้วยเสียงทุ้มต่ำ สลับกันไป, ซึ่งทำให้ฟังง่ายและไพเราะกว่าที่จะทำเสียงเสมอกัน. การหยุดนั้นหยุดตามที่มีจุด เช่นจุดจุลภาค ( , ) เป็นต้น, หยุดให้เสียงขาดตอน; ส่วนที่ใดเพียงแต่เว้นวรรคไว้ ไม่มีจุดเช่นนั้นสวดให้เป็นแต่เพียง “ยั้ง” คือเอื้อนเสียงยาว จนจนจะหยุด, ไม่ถึงกับหยุดเงียบ, แล้วว่าวรรคที่ถัดต่อไปได้เลย, จนกว่าจะถึงที่มีจุด จึงจะหยุด อย่างเรียกว่าขาดเสียง. ถ้าจะสวดให้ไพเราะเต็มที่ ต้องฝึกการสวดจากบุคคล หรือจากเทปบันทึกเสียง โดยตรง.

**เกี่ยวกับการอ่าน :** อ่านตามหลักการอ่านภาษาไทยทั่วไป. ถ้ามีปัญหาเกี่ยวกับไม้ยมักการ ( ̣ ), ให้ถือตามหลักการอ่านภาษาบาลี ซึ่งโดยสรุปก็คือ ถ้าไม่มีตัวอักษรใดอยู่ข้างหน้าตัวที่มียามักการ ให้อ่านตัวที่มียามักการนั้น กล่าหรือควบกันไปกับอักษรตัวหลัง, เช่น ส ัก ข าว ใ ต ้อ่าน ส ัก ข าว ใ ต ้วควบเข้าด้วยกัน. ส่วนในกรณีที่มีตัวอักษรอยู่ข้างหน้าตัวที่มียามักการ ก็ให้อ่านอย่างกะว่า ตัวที่มียามักการนั้น ได้สะกดตัวที่อยู่ข้างหน้าของมันเสียครึ่งหนึ่ง, อีกครึ่งหนึ่ง เอามาควบหรือกล่ากับตัวอักษรตัวหลัง; ตัวอย่าง เช่น กั ล ียาณ ัง, ตั ว ใ น ั้น สะกด กั เสียครึ่งหนึ่ง, เอามาควบ ยา เสียครึ่งหนึ่ง ดังนี้ เป็นต้น.

การอ่านคำบาลีอีกคำหนึ่งที่มีกอ่านติดกัน คือ คำที่สะกดด้วย เ-ย เวลาอ่านออกเสียงเป็นไม้มลายทุกคำเช่น อาหุเนยโย อ่านว่า อาหุ ใ นยโย, วัฑฒเนยยัง อ่านว่า วัฑ ใ มยยัง, เมยยะ อ่านว่า ไ มยยะ, เซยยัง อ่านว่า ไ ซยยัง สระมีมาตราเบา ๓ ตัว คือ อ อิ อุ ชื่อรัสสะ เพราะมีเสียงสั้น เช่น อติ ครุ ส่วนสระ อา อี อุ เอ โอ ชื่อ ทีมะ เพราะมีเสียงยาว เช่น ภาคี เสไซ เฉพาะ เอ โอ ถ้ามีพยัญชนะสังโยคซ้อนอยู่เบื้องหลังจัดเป็นรัสสะ เช่น เสยโย โสถติ เป็นต้น.

ภาค ๑  
 บทสวดมนต์พิเศษ  
 คำบูชาพระรัตนตรัย  
 ตามแบบเก่าในสวดมนต์ฉบับหลวง

(นำ) อะระหัง (รับ) สัมมาสัมพุทธโธ ภาวะวา,  
 พระผู้มีพระภาคเจ้า, เป็นพระอรหันต์, ดับเพลิงกิเลส  
 เพลิงทุกข์สิ้นเชิง, ตรัสรู้ชอบได้ โดยพระองค์เอง;

พุทธัง ภาวะวันตัง อะภิวาเทมิ.  
 ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า, ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน.  
 (กราบ)

(นำ) สักขาโกโต (รับ) ภาวะวะตา ธัมโม,  
 พระธรรม เป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า, ตรัสไว้ดีแล้ว;

ธัมมัง นมะสสามิ.  
 ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม.  
 (กราบ)

(นำ) สุปะฏิปันโน (รับ) ภาวะวะโต สภาวะสังโฆ,  
 พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า, ปฏิบัติดีแล้ว;

สังฆัง นะมามิ.  
 ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์.  
 (กราบ)

## บุพพภาคนมการ

[(นำ) หันทะ มะย้ง พุทธีสสะ ภาคะวะโต

บุพพะภาคะนะมะการัง ภาโรมะ เส.]

ขอเชิญ เราทั้งหลาย

จงเริ่มต้นสวดนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคพุทธเจ้าเถิด.

นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต,

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้น;

อะระหะโต,

ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส;

สัมมาสัมพุทธีสสะ.

ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง.

(๓ ครั้ง)



## ๑. อานาปานสติสูตรปาฐะ

(อุปัชฌาย์ มัชฌิมนิกาย, ไตร. ส. ๑๔/๑๙๐/๒๘๒.)

[(นำ) หันทะ มะยัง อานาปานัสสะตีสุตตะปาฐัง ภาณามะ เส.]

ขอเชิญ เราทั้งหลาย จงสวดบำเพ็ญอานาปานสติภาวนาเถิด.

เอวัมเม สุตัง : ข้าพเจ้าได้สดับมาแล้ว อย่างนี้ : เอกัง  
 สมะยัง ภาคะวา, สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้า, สาวัตถิยัง วิหะระติ,  
 ปุพพารามะ มิคระมาตุปาสาเท, ประทับอยู่ที่วิหารชื่อ มิคระมาตุ-  
 ปราสาท, ในบุพพาราม ใกล้เมืองสาวัตถิ, สัมพะหุเสหิ อะภิญญาเตหิ  
 อะภิญญาเตหิ เถเรหิ สาวะเกหิ สัทธิง, พร้อมด้วยพระสาวก  
 ซึ่งเป็นพระเถระมีชื่อเสียง เป็นที่รู้จักกว้างขวาง เป็นอันมาก,  
 อายัสมะตา จะ สารีปุตเตนะ อายัสมะตา จะ มะหาโมคคัลลานะ,  
 กล่าวคือ พระสารีบุตร พระมหาโมคคัลลานะ, อายัสมะตา จะ  
 มะหากัสสะเปนะ อายัสมะตา จะ มะหากัจจายะเนนะ, พระมหา-  
 กัสสปะ พระมหากัจจายนะ, อายัสมะตา จะ มะหาโกฏฐิตะนะ  
 อายัสมะตา จะ มะหากัปปิเนนะ, พระมหาโกฏฐิตะ พระมหากัปปิณะ,  
 อายัสมะตา จะ มะหาจุนเทนะ อายัสสะมะตา จะ อนุรุธะนะ,  
 พระมหาจุนทะ พระอนุรุธะ, อายัสมะตา จะ เรวะเตนะ  
 อายัสมะตา จะ อานันเทนะ, พระเรวตะ พระอานนท์, อัญญะเทหิ จะ  
 อะภิญญาเตหิ อะภิญญาเตหิ เถเรหิ สาวะเกหิ สัทธิง. และพระเถระ  
 ที่มีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักกว้างขวางมาก, อื่นๆ อีกด้วย.

เตนะ โข ปะนะ สะมะเยนะ เถรา ภิกขุ, ในสมัยนั้นแล, พระเถระทั้งหลายเหล่านั้น, นะเว ภิกขุ โววะทันติ อนะสาสันติ. ต่างก็ทำการกล่าวสอนพรา้สอนภิกษุใหม่ๆ ทั้งหลาย. อัปเปกัจเจ เถรา ภิกขุ, ทะสะปี ภิกขุ โววะทันติ อนะสาสันติ. (กล่าวคือ,) พระเถระบางพวกกล่าวสอนพรา้สอนภิกษุ ๑๐ รูปบ้าง, อัปเปกัจเจ เถรา ภิกขุ, วีสัมปี ภิกขุ โววะทันติ อนะสาสันติ, พระเถระบางพวกกล่าวสอนพรา้สอนภิกษุ ๒๐ รูปบ้าง, อัปเปกัจเจ เถรา ภิกขุ, ติงสัมปี ภิกขุ โววะทันติ อนะสาสันติ, พระเถระบางพวกกล่าวสอนพรา้สอนภิกษุ ๓๐ รูปบ้าง, อัปเปกัจเจ เถรา ภิกขุ, จัตตาฬีสัมปี ภิกขุ โววะทันติ อนะสาสันติ. พระเถระบางพวกกล่าวสอนพรา้สอนภิกษุ ๔๐ รูปบ้าง. เต จะ นะวา ภิกขุ, เถเรหิ ภิกขุหิ โววะทียะมานา อนะสาสิยะมานา, ภิกษุใหม่ๆ เหล่านั้น, เมื่อพระเถระทั้งหลายกล่าวสอนพรา้สอนอยู่ดังนี้, โอฬารัง ปุพเพนาปะรัง วิเสสัง ปะชานันติ. ย่อมรู้ทั่วถึงธรรมอันโอฬาร, รู้ทั่วถึงธรรมอันวิเศษขึ้นไป ยิ่งกว่าแต่ก่อน.

เตนะ โข ปะนะ สะมะเยนะ ภาคะวา, โดยสมัยนั้นแล, พระผู้มีพระภาคเจ้า, ตะทะหุโปสะเถ ปันณะระเส ปะวาระณายะ, ปุณณายะ ปุณณะมายะ รัตติยา ภิกขุสังฆะปะริวุโต, อัพโภกาเส นิสินโน โหติ. ประทับนั่งกลางแจ้ง มีพระภิกษุสงฆ์แวดล้อม, ในคิณปุณณมี ดีถีที่ ๑๕, เป็นวันอุโบสถในเดือนเป็นที่ปวารณา.\* อะถะ โข ภาคะวา,

\* กล่าวอย่างไทยๆ คือเพ็ญเดือนสิบเอ็ด.

คุณทีภูตัง คุณทีภูตัง ภิกษุสังฆัง อะนุวิโลเกตวา ภิกขุ อามันเตสิ, ลำดับนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้า, ทอดพระเนตรดูภิกษุสงฆ์ซึ่งสงบนิ่ง, แล้วตรัสว่า, “อาร์ทโรสมิ ภิกขเว อิมายะ ปะฏิปะทายะ, คู่ก่อน ภิกษุทั้งหลาย, เราเป็นผู้แน่ใจ ในปฏิปทาอันนี้, อาร์ทระจิตโตสมิ ภิกขเว อิมายะ ปะฏิปะทายะ, คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย, เราเป็นผู้มั่นใจ ในปฏิปทาอันนี้, ตัสมาติหะ ภิกขเว ภิกขุโยโส มัตตายะ วิริยัง อาระณะถะ, คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย, เพราะฉะนั้น ในเรื่องนี้, เธอทั้งหลาย, จงปรารถนาความเพียรให้เป็นอย่างยิ่ง, อปัตตัสสะ ปัตติยา, เพื่อบรรลุถึงซึ่งธรรม อันยังไม่บรรลุ, อะนะริคะตัสสะ อะริคะมายะ, เพื่อถึงทัฬหซึ่งธรรม อันยังไม่ถึงทัฬห, อะสัจฉิกะตัสสะ สัจฉิกิริยาเย. เพื่อทำให้แจ้งซึ่งธรรม อันยังไม่ได้ทำให้แจ้ง. อิเวหาหัง สาวัตถิยัง, โภมุทิง จาตุมาสินิง อาคะเมสสามิ - ติ. เราจักรออยู่ที่นครสาวัตถินี จนถึงเดือนที่สี่ท้ายฤดูฝน เป็นที่บานแห่งดอกโภมุท”, ดังนี้.

อัสโสสุง โข ชานะปะทา ภิกขุ, ภิกษุทั้งหลายที่อยู่ในชนบท, ได้ทราบข่าวว่า, “ภะคะวา กิระ ตัตถะวะ สาวัตถิยัง โภมุทิง จาตุมาสินิง อาคะเมสสะตี” ติ. “พระผู้มีพระภาคเจ้าจักทรงรออยู่ที่นครสาวัตถินีเอง จนกระทั่งถึงเดือนที่สี่ท้ายฤดูฝน เป็นที่บานแห่งดอกโภมุท”, ดังนี้. เต ชานะปะทา ภิกขุ สาวัตถิง โอสะรันติ, ภะคะวันตัง ทัสสะนายะ. ภิกษุทั้งหลายที่อยู่ในชนบทเหล่านั้น ก็พากันหวนเนื่อง มาสู่นครสาวัตถี, เพื่อเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้า.

เต จะ เถรา ภิกขุ, อนึ่ง, ภิกษุที่เป็นเถระทั้งหลายเหล่านั้น, ภิโยโส มัตตายะ นะเว ภิกขุ โววะทันติ อนะสาสันติ : ย่อมกล่าวสอนพร่ำสอนภิกษุผู้มาใหม่ทั้งหลาย โดยประมาณอันยิ่ง : อัปเปกัจเจ เถรา ภิกขุ, ทะสะปี ภิกขุ โววะทันติ อนะสาสันติ, (กล่าวคือ,) พระเถระบางพวก กล่าวสอนพร่ำสอนภิกษุ ๑๐ รูปบ้าง, อัปเปกัจเจ เถรา ภิกขุ, วีสัมปี ภิกขุ โววะทันติ อนะสาสันติ, พระเถระบางพวก กล่าวสอนพร่ำสอนภิกษุ ๒๐ รูปบ้าง, อัปเปกัจเจ เถรา ภิกขุ, ติงสัมปี ภิกขุ โววะทันติ อนะสาสันติ, พระเถระบางพวก กล่าวสอนพร่ำสอนภิกษุ ๓๐ รูปบ้าง, อัปเปกัจเจ เถรา ภิกขุ, จัตตาฬีสัมปี ภิกขุ โววะทันติ อนะสาสันติ. พระเถระบางพวก กล่าวสอนพร่ำสอนภิกษุ ๔๐ รูปบ้าง. เต จะ นะวา ภิกขุ, เถเรหิ ภิกขุหิ โววะทियะมานา อนะสาสิยะมานา, ภิกษุใหม่ๆ ทั้งหลายเหล่านั้น, อันภิกษุผู้เถระกล่าวสอนพร่ำสอนอยู่ดังนี้, โอฟารัง ปุพเพนาปะรัง วิเสสัง ปะชานันติ. ย่อมรู้ทั่วถึงธรรมอันโอฟาร, รู้ทั่วถึงธรรมอันวิเศษ ยิ่งกว่าแต่ก่อน.

เตนะ โข ปะนะ สะมะเยนะ ภาวะะวา, โดยสมัยนั้นแล, พระผู้มีพระภาคเจ้า, ตะทะหุโปสะเถ ปัณณะระเส โภมิทียา จาตุมาสินียา, ปุณณายะ ปุณณะมายะ รัตติยา ภิกขุสังฆะปะริวุโต, อัพโภกาเส นิสินโน โหติ. ประทับนั่งกลางแจ้ง มีพระภิกษุสงฆ์แวดล้อม, ในราตรีวันปุณณมี ดิถีที่ ๑๕, เป็นวันอุโบสถ, แห่งเดือนที่สี่ท้ายฤดูฝน เป็นที่บานแห่งดอกโกมุท.<sup>๒</sup> อะถะ โข ภาวะะวา, ตุนหิภูตัง ตุนหิภูตัง ภิกขุ-

<sup>๒</sup> กล่าวอย่างไทยๆ คือเพ็ญเดือนสิบสอง.

สั่งขัง อะนุกโกลเกตวา ภิกขุ อามันเตสิ, ลำดับนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้า, ทอดพระเนตรดูภิกษุสงฆ์ซึ่งสงบนิ่ง แล้วตรัสว่า, “อะปะลาปายัง ภิกขเว ประริสา!” “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, บริษัทนี้ ไม่เหลวไหลเลย!” “นิปปะลาปายัง ภิกขเว ประริสา!” “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, บริษัทนี้ ไม่เหลวแหลกเลย!” “สุทธะสาเร ปะติภุจฺจิตา.” “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, บริษัทนี้ เป็นบริษัทที่ตั้งอยู่ในสารธรรมอันหมดจด”.

ตะถารุโป อะยัง ภิกขเว ภิกขุสังโฆ, ตะถารุปายัง ภิกขเว ประริสา, ยะถารูปา ประริสา อาหุเนยยา ปาหุเนยยา ทักขิณเยยา, อัญชะลิกะระณียา อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสะ. ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ภิกษุสงฆ์นี้, เป็นบริษัทมีรูปสมควรแก่ของต้อนรับ, ควรแก่ของค้ำับ, ควรแก่ทักขิณาทาน, ควรแก่การนบไหว้, เป็นนาบุญของโลก ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า.

ตะถารุโป อะยัง ภิกขเว ภิกขุสังโฆ, ตะถารุปายัง ภิกขเว ประริสา, ยะถารูปายะ ประริสายะ อัปปัง ทินนัง พระหุ โหติ, พระหุ ทินนัง พระหุตะรัง. ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ภิกษุสงฆ์นี้, เป็นบริษัทที่บุคคลถวายทานน้อย ก็ได้ผลมาก, ที่ถวายทานมาก ก็ได้ผลมากยิ่งขึ้นไป.

ตะถารุโป อะยัง ภิกขเว ภิกขุสังโฆ, ตะถารุปายัง ภิกขเว ประริสา, ยะถารูปา ประริสา ทุลละภา ทัสสะนายะ โลกัสสะ. ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ภิกษุสงฆ์นี้, เป็นบริษัทที่โลกจะหาดูได้ยาก.

ตะถารุโป อยยัง ภิกขเว ภิกขุสังโฆ, ตะถารุปายัง ภิกขเว  
 ปะริสา, ยะถารุปังัง ปะริสัง อะลัง โยชะนะคะณะนานิ, ทัสสะนายะ  
 คันตุง, ปุณฺณเสนาปิ. ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ภิกษุสงฆ์นี้, เป็นบริษัทที่  
 มีค่า, ควรที่คนทั้งหลาย จะห่อเสปียง แล้วเดินทางเป็นโยชนๆ เพื่อ  
 มาดูมาเห็น.

สันติ ภิกขเว ภิกขุ อิมัสมิง ภิกขุสังฆะ, อะระหังโตะ ชีณา-  
 สะวา, วุสิตะวันโตะ กะตะกะระณียา, โอะหิตะการา อะนุปปัตตะ-  
 สะทตธา, ปะริกชีณะกะวะสัณฺโณชะนา สัมมะทัญญา วิมุตตา; ดู  
 ก่อนภิกษุทั้งหลาย, ภิกษุที่เป็นอรหันต์ชีณาสะพ, มีพรหมจรรย์อยู่จบ  
 แล้ว, มีกิจที่ควรทำ ทำเสร็จแล้ว, มีภาระอันปลงลงแล้ว, มีประโยชน์  
 ตนอันตามถึงแล้ว, มีสัณฺโณชนในภพสิ้นสุดแล้ว, หลุดพ้นแล้ว เพราะ  
 รู้โดยชอบ, มีอยู่ในภิกษุสงฆ์หมู่; เอะรูปาปิ ภิกขเว สันติ ภิกขุ  
 อิมัสมิง ภิกขุสังฆะ. ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ภิกษุเช่นนี้ ก็มีอยู่ในภิกษุ  
 สงฆ์หมู่.

สันติ ภิกขเว ภิกขุ อิมัสมิง ภิกขุสังฆะ, ปัญจันนัง  
 โอรัมภาคิยานัง สัณฺโณชะนานัง ปะริกขะยา, โอะปะปาติกา ตัตตะ  
 ปะรินิพพายีโน, อะนะวัตติธัมมา ตัสมา โลกา; ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย,  
 ภิกษุที่เป็นอนาคามี, เพราะสิ้นสัณฺโณชนมีส่วนในเบื้องต้น ๕ ประการ,<sup>๓</sup>  
 เป็นโอะปะปาติกะแล้ว, จักปรินิพพานในภพนั้นๆ, มีอันไม่เวียนกลับ  
 จากโลกนั้นเป็นธรรมดา, มีอยู่ในภิกษุสงฆ์หมู่; เอะรูปาปิ ภิกขเว

<sup>๓</sup> คือละ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลพทปราคาส กามราคะ และปฏิฆะ ได้.

สันติ ภิกขุ อิมัสมิง ภิกขุสังเฆ. ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ภิกษุเช่นนี้ ก็มีอยู่ในภิกษุสงฆ์หมู่หนึ่ง.

สันติ ภิกขะเว ภิกขุ อิมัสมิง ภิกขุสังเฆ, ตินณัง สัญญุชชะ-  
 นานัง ปะริกขะยา, รากะโทสะโมหานัง ตะนุตตา, สะกะทาคามิโน  
 สะกิเทวะ อิมัง โลกัง อาคันตวา ทุกขัสสันตัง กะริสสันติ; ดูก่อน  
 ภิกษุทั้งหลาย, ภิกษุที่เป็นสกทาคามี, เพราะความสิ้นไปแห่งสัญญุชชน์  
 ทั้งสาม,<sup>๔</sup> และเพราะมีรากะ โทสะ โมหะเบาบาง, มาสู่โลกนี้เพียงครั้ง  
 เดียว ก็จักทำที่สุดแห่งทุกข์ได้, มีอยู่ในภิกษุสงฆ์หมู่หนึ่ง; เอเวรูปาปี  
 ภิกขะเว สันติ ภิกขุ อิมัสมิง ภิกขุสังเฆ. ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ภิกษุ  
 เช่นนี้ ก็มีอยู่ในภิกษุสงฆ์หมู่หนึ่ง.

สันติ ภิกขะเว ภิกขุ อิมัสมิง ภิกขุสังเฆ, ตินณัง สัญญุชชะ-  
 นานัง ปะริกขะยา, โสตาปันนา อะวินิปาตะธัมมา, นิยะตา  
 สัมโพธิปะรายะนา; ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ภิกษุที่เป็นโสดาบัน เพราะ  
 ความสิ้นไปแห่งสัญญุชชน์ทั้งสาม, เป็นผู้มิอันไม่ตกต่ำเป็นธรรมดา,  
 เป็นผู้แน่นอนต่อการตรัสรู้ในเบื้องหน้า, มีอยู่ในภิกษุสงฆ์หมู่หนึ่ง;  
 เอเวรูปาปี ภิกขะเว สันติ ภิกขุ อิมัสมิง ภิกขุสังเฆ. ดูก่อนภิกษุทั้ง  
 หลาย, ภิกษุเช่นนี้ ก็มีอยู่ในภิกษุสงฆ์หมู่หนึ่ง.

สันติ ภิกขะเว ภิกขุ อิมัสมิง ภิกขุสังเฆ, จะตุนนัง สะติ-  
 ปัญญานานัง ภาวะนานุโยคะมะนุยุตตา วิหะรันติ; ดูก่อนภิกษุทั้ง  
 หลาย, ภิกษุผู้ประกอบความเพียรในการเจริญสติปัญญานทั้งสิ้น อยู่

<sup>๔</sup> คือละ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส ได้.

เป็นประจำ, มีอยู่ในภิกษุสงฆ์หมู่นี้; เواهرูปาปิ ภิกขเว สันติ ภิกขุ อิมัสมีง ภิกขุสังเฆ. ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ภิกษุเช่นนี้ ก็มีอยู่ในภิกษุสงฆ์หมู่นี้.

สันติ ภิกขเว ภิกขุ อิมัสมีง ภิกขุสังเฆ, จะตุนนัง สัมมปปะชานานัง ภาวะนานุโยคะมะนะชุตตา วิหะรันติ; ...จะตุนนัง อธิธิปาทานัง, ...ปัญจันนัง อินทริยานัง, ...ปัญจันนัง พะลาณัง, ...สัตตันนัง โโพชณังคานัง, ...อะริยัสสะ อัญ्ञังคิกัสสะ มัคคัสสะ ภาวะนานุโยคะมะนะชุตตา วิหะรันติ; ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ภิกษุผู้ประกอบความเพียรในการเจริญสัมมปปะชานทั้งสี่<sup>๕</sup> อยู่เป็นประจำ...ภิกษุผู้ประกอบความเพียรในการเจริญอธิธิปาทั้งสี่<sup>๖</sup> อยู่เป็นประจำ...ภิกษุผู้ประกอบความเพียรในการเจริญอินทริยทั้งห้า<sup>๗</sup> อยู่เป็นประจำ...ภิกษุผู้ประกอบความเพียรในการเจริญพละทั้งห้า<sup>๘</sup> อยู่เป็นประจำ...ภิกษุผู้ประกอบความเพียรในการเจริญโพชฌงค์ทั้งเจ็ด<sup>๙</sup> อยู่เป็นประจำ...ภิกษุผู้ประกอบความเพียรในการเจริญมรรค

<sup>๕</sup> สัมมปปะชานสี่ คือ เพียรป้องกันอกุศล, ละอกุศล, สร้างกุศล, รักษากุศล.

<sup>๖</sup> อธิธิปาสี่ คือ รักหน้าที่, พยายามในหน้าที่, ฝึกฝนในหน้าที่, สอดส่องในหน้าที่ คือ ปฏิบัติธรรม.

<sup>๗</sup> อินทริยห้า คือ ความเชื่อ, ความเพียร, ความมีสติรู้สึกตัว, สมาธิ, และปัญญา.

<sup>๘</sup> พละห้า ชื่อเหมือนอินทริยห้า, หากแต่มุ่งหมายในกรณีที่สิ่งทั้งห้านี้ ทำหน้าที่เป็นตัวกำลังที่มีกำลังในการกำจัดสิ่งตรงกันข้ามออกไป. ส่วนคำว่า อินทริยนั้นหมายถึง เมื่อสิ่งทั้งห้านี้ทำหน้าที่ราวกับว่าเป็นหัวหน้า หรือประธานแห่งธรรมพวกหนึ่งๆ.

<sup>๙</sup> โพชฌงค์เจ็ด คือ สติ ธัมมวิจยะ วิริยะ ปีติ ปัสสทธิ สมาธิ อุเบกขา (มีเชิงอรรถละเอียดที่เชิงอรรถ ๓๑)



มีองค์แปด<sup>๑๐</sup> อันประเสริฐ อยู่เป็นประจำ, มีอยู่ในภิกษุสงฆ์หมู่  
 เหวะรูปาปี ภิกขเว สันติ ภิกขุ อิมัสมิง ภิกขุสังฆे. ดูก่อนภิกษุทั้ง  
 หลาย, ภิกษุเช่นนี้ๆ ก็มีอยู่ในภิกษุสงฆ์หมู่<sup>๑๑</sup>.

สันติ ภิกขเว ภิกขุ อิมัสมิง ภิกขุสังฆे, เมตตาทาภาว  
 นุโยคะมะนุยุตตาทา วิหารันติ; ...กะรุณาภาวาทานุโยคะมะนุยุตต  
 ทา วิหารันติ; ...มุทิตาทาภาวาทานุโยคะมะนุยุตตาทา วิหารันติ; ...อุ  
 เปกขาทา  
 ภาวาทานุโยคะมะนุยุตตาทา วิหารันติ; ...อสุภาทาภาวาทานุโยคะมะ  
 นุยุตตาทา วิหารันติ; ...อะนิจจะสัจญญาภาวาทานุโยคะมะนุยุตต  
 ทา วิหารันติ; ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ภิกษุผู้ประกอบความเพียรในการ  
 เจริญเมตตาทาภาวาทา อยู่เป็นประจำ... ภิกษุผู้ประกอบความเพียรใน  
 การเจริญกะรุณาภาวาทา อยู่เป็นประจำ... ภิกษุผู้ประกอบความเพียรใน  
 การเจริญมุทิตาทาภาวาทา อยู่เป็นประจำ... ภิกษุผู้ประกอบความเพียรใน  
 การเจริญอุเบกขาทาภาวาทา อยู่เป็นประจำ... ภิกษุผู้ประกอบความเพียร  
 ในการเจริญอสุภาทาภาวาทา อยู่เป็นประจำ... ภิกษุผู้ประกอบความเพียร  
 ในการเจริญอนิจจะสัจญญาภาวาทา อยู่เป็นประจำ, มีอยู่ในภิกษุสงฆ์หมู่  
 นี้; เหวะรูปาปี ภิกขเว สันติ ภิกขุ อิมัสมิง ภิกขุสังฆे. ดูก่อนภิกษุ  
 ทั้งหมด, ภิกษุเช่นนี้ๆ ก็มีอยู่ในภิกษุสงฆ์หมู่<sup>๑๑</sup>.

สันติ ภิกขเว ภิกขุ อิมัสมิง ภิกขุสังฆे, อานาปานัสสะติ  
 ภาวาทานุโยคะมะนุยุตตาทา วิหารันติ; ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ภิกษุผู้

<sup>๑๐</sup> มรรคมืดแปด คือ เข้าใจถูก, ฝืนใจถูก, พุดจาถูก, ทำการงานถูก, เลี้ยงชีวิตถูก,  
 พากเพียรถูก, รำลึกประจำใจถูก, สมารถถูก.

ประกอบความเพียร ในการเจริญอานาปานสติอยู่เป็นประจำ, มีอยู่ในภิกษุสงฆ์หมู่ๆนี้.

อานาปานัสสะติ ภิกขเว ภาวิตา พหุลีกะตา, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, อานาปานสติ อันบุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว, มะหัพพะลา โหติ มะหานิสังสา. ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่.

อานาปานัสสะติ ภิกขเว ภาวิตา พหุลีกะตา, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, อานาปานสติ อันบุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว, จัตตารโสะติปฏิฐานเณ ปรริปุเรติ; ย่อมทำสติปฏิฐานทั้งสี่ให้บริบูรณ์; จัตตารโสะติปฏิฐานา ภาวิตา พหุลีกะตา, สติปฏิฐานทั้งสี่ อันบุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว, สัตตะ โพชฌังเค ปรริปุเรติ; ย่อมทำโพชฌงค์ทั้งเจ็ดให้บริบูรณ์; สัตตะ โพชฌังคา ภาวิตา พหุลีกะตา, โพชฌงค์ทั้งเจ็ดอันบุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว, วิชชาวิมุตติง ปรริปุเรติ. ย่อมทำวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์.

กะถัง ภาวิตา จะ ภิกขเว อานาปานัสสะติ, กะถัง พหุลีกะตา, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ก็อานาปานสติ อันบุคคลเจริญ ทำให้มากแล้วอย่างไรเล่า, มะหัพพะลา โหติ มะหานิสังสา? จึงมีผลใหญ่ มีอานิสงส์ใหญ่?

อิธะ ภิกขเว ภิกขุ, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ภิกษุในธรรมวินัยนี้, อะรัญญะคะโต วา, ไปแล้วสู่ป่า ก็ตาม, รุกขะมุละคะโต วา, ไปแล้วสู่โคนไม้ ก็ตาม, สุนญาคาระคะโต วา, ไปแล้วสู่เรือนว่าง ก็ตาม,

นิสิตะติ ปัสลังกัง อากุชิตวา, นั่งคู้ขาเข้ามาโดยรอบแล้ว, อุกุง กายัง  
ปะณิธายะ, ประมุขัง สะติง อุกุญฐะเปตวา, ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่น,  
โส สะโตวะ อัสสะสะติ, สะโต ปัสสะสะติ, ภิกขุณั้น เป็นผู้มีสติอยู่นั้น  
เทียว หายใจออก, มีสติอยู่ หายใจเข้า.

[๑] ทีฆัง วา อัสสะสันโต, ทีฆัง อัสสะสามิติ ปะชานาติ,  
ภิกขุณั้น เมื่อหายใจออกยาว, ก็รู้สึกตัวทั่วถึง ว่าเราหายใจออกยาว,  
ดังนี้; ทีฆัง วา ปัสสะสันโต, ทีฆัง ปัสสะสามิติ ปะชานาติ, เมื่อ  
หายใจเข้ายาว, ก็รู้สึกตัวทั่วถึงว่าเราหายใจเข้ายาว ดังนี้.

[๒] รัสสัง วา อัสสะสันโต, รัสสัง อัสสะสามิติ ปะชานาติ,  
ภิกขุณั้น เมื่อหายใจออกสั้น, ก็รู้สึกตัวทั่วถึงว่าเราหายใจออกสั้น, ดังนี้;  
รัสสัง วา ปัสสะสันโต, รัสสัง ปัสสะสามิติ ปะชานาติ, เมื่อหายใจ  
เข้าสั้น, ก็รู้สึกตัวทั่วถึงว่าเราหายใจเข้าสั้น, ดังนี้.

[๓] สัพพะกายะปะภูสังเวที อัสสะลิสสามิติ ลิกขะติ, ภิกขุ  
นั้น ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง<sup>๑๑</sup> จัก  
หายใจออก ดังนี้; สัพพะกายะปะภูสังเวที ปัสสะลิสสามิติ ลิกขะติ,  
ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง จัก  
หายใจเข้า ดังนี้.

<sup>๑๑</sup> กาย ในที่นี้ คือ ลมหายใจ ในฐานะเป็นสิ่งที่เป็นปัจจัยปรุงแต่งกาย, รู้กายทั้งปวง  
หมายถึง รู้ต่อลมหายใจ มีลักษณะ สั้น-ยาว หยาบ-ละเอียด รำจับ-ไม่รำจับ อย่างไร  
และมันปรุงแต่งร่างกายอยู่อย่างไร, เปลี่ยนแปลงอย่างไร เป็นธรรมดาเป็นต้น. คำว่า  
รู้สึกตัวทั่วถึง (หรือรู้พร้อมเฉพาะ) หมายถึง มีสติและสัมปชัญญะ ในขณะที่กำหนด  
ลมหายใจทุกประการ.

[๔] ปัสสัมภะยัง กายะสังขารัง อัสสะลิสสามิติ ลิกขะติ, ภิกษุ<sup>๑๒</sup>นั้น ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำกายสังขารให้รำงับอยู่<sup>๑๒</sup> จักหายใจออก ดังนี้; ปัสสัมภะยัง กายะสังขารัง ปัสสะลิสสามิติ ลิกขะติ, ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำกายสังขารให้รำงับอยู่ จักหายใจเข้า ดังนี้.

[จบ จตุกกะที่ ๑ แห่งการเจริญอานาปานสติที่มีผลใหญ่]

[๕] ปิติปะภูสังเวที อัสสะลิสสามิติ ลิกขะติ, ภิกษุ<sup>๑๓</sup>นั้น ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปิตี<sup>๑๓</sup> จักหายใจออก ดังนี้; ปิติปะภูสังเวที ปัสสะลิสสามิติ ลิกขะติ. ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปิตี จักหายใจเข้า ดังนี้.

[๖] สุขะปะภูสังเวที อัสสะลิสสามิติ ลิกขะติ, ภิกษุ<sup>๑๔</sup>นั้น ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข<sup>๑๔</sup> จักหายใจออก ดังนี้; สุขะปะภูสังเวที ปัสสะลิสสามิติ ลิกขะติ, ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข จักหายใจเข้า ดังนี้.

[๗] จิตตะสังขาระปะภูสังเวที อัสสะลิสสามิติ ลิกขะติ, ภิกษุ<sup>๑๕</sup>นั้น ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร<sup>๑๕</sup> จัก

<sup>๑๒</sup> ทำให้ลมหายใจละเอียดรำงับ และปรุ้งแต่งกายให้สงบรำงับ จิตรำงับตามจนเป็นสมาธิ ถึงขนาดเป็นฌาน ในที่สุด.

<sup>๑๓</sup> รู้ปิตีที่เป็นองค์แห่งฌาน ว่าเป็นอย่างไร และมั่นปรุ้งแต่งจิตอย่างไร อยู่ทุกครั้งที่หายใจ.

<sup>๑๔</sup> รู้สุข ที่เป็นองค์แห่งฌาน ว่าเป็นอย่างไร และมั่นปรุ้งแต่งจิตอย่างไร อยู่ทุกครั้งที่หายใจ.

<sup>๑๕</sup> รู้จักเวทนา โดยเฉพาะคือปิตีและสุขนั้น ว่ามั่นปรุ้งแต่งจิตอย่างไร อยู่ทุกครั้งที่หายใจ.

หายใจออก ดังนี้; จิตตสังขาระปะฏิสังเวที ปัสสะลิสสามีติ ลิกขะติ, ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร จักหายใจเข้า ดังนี้.

[๘] ปัสสัมภะยัง จิตตสังขารัง อัสสะลิสสามีติ ลิกขะติ, ภิกษุ นั้น ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตตสังขารให้ร้างบออยู่<sup>๑๖</sup> จักหายใจออก ดังนี้; ปัสสัมภะยัง จิตตสังขารัง ปัสสะลิสสามีติ ลิกขะติ, ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตตสังขารให้ร้างบออยู่ จักหายใจเข้า ดังนี้.

[จบ จตุกกะที่ ๒ แห่งการเจริญอานาปานสติที่มีผลใหญ่]

[๙] จิตตะปะฏิสังเวที อัสสะลิสสามีติ ลิกขะติ, ภิกษุ นั้น ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต<sup>๑๗</sup> จักหายใจออก ดังนี้; จิตตะปะฏิสังเวที ปัสสะลิสสามีติ ลิกขะติ, ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต จักหายใจเข้า ดังนี้.

[๑๐] อะภิปปะโมทะยัง จิตตัง อัสสะลิสสามีติ ลิกขะติ, ภิกษุ นั้น ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่งอยู่<sup>๑๘</sup> จักหายใจออก ดังนี้; อะภิปปะโมทะยัง จิตตัง ปัสสะลิสสามีติ ลิกขะติ.

<sup>๑๖</sup> รู้จักทำให้เวทนาปรุงแต่งจิตได้น้อยลงๆ จนกระทั่งในขณะนั้น ไม่มีอะไรปรุงแต่งจิตเลย คือไม่มีเวทนา สัญญา และวิตกในขณะนั้น.

<sup>๑๗</sup> รู้ว่าจิตของเราเตี้ยวันนี้ กำลังเป็นอย่างไร คือมองแผ่วหรือเศร้าหมอง, สงบหรือไม่สงบ, ควรแก่การงานพิจารณาธรรม หรือไม่ควร เป็นต้น.

<sup>๑๘</sup> รู้จักทำจิตให้บันเทิงในธรรม อยู่.

ยอมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่งอยู่ จักหายใจ  
เข้า ดังนี้.

[๑๑] **สมาทะหัง จิตตัง อัสสะลิสสามิติ ลิกขะติ, ภิกขุณฺ्ह**  
ยอมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่<sup>๑๙</sup> จักหายใจออก  
ดังนี้; **สมาทะหัง จิตตัง ปัสสะลิสสามิติ ลิกขะติ, ย่อมทำในบท**  
ศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ จักหายใจเข้า ดังนี้.

[๑๒] **วิโมจะยยัง จิตตัง อัสสะลิสสามิติ ลิกขะติ, ภิกขุณฺ्ह**  
ยอมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยอยู่<sup>๒๐</sup> จักหายใจออก  
ดังนี้; **วิโมจะยยัง จิตตัง ปัสสะลิสสามิติ ลิกขะติ, ย่อมทำในบทศึกษา**  
ว่า เราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยอยู่ จักหายใจเข้า ดังนี้.

[จบ จตุกกะที่ ๓ แห่งการเจริญอานาปานสติที่มีผลใหญ่]

[๑๓] **อะนิจจานุปัสสี อัสสะลิสสามิติ ลิกขะติ, ภิกขุณฺ्ह** ย่อม  
ทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความไม่เที่ยง<sup>๒๑</sup>อยู่เป็นประจำ  
จักหายใจออก ดังนี้; **อะนิจจานุปัสสี ปัสสะลิสสามิติ ลิกขะติ, ย่อม**  
ทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ จัก  
หายใจเข้า ดังนี้.

<sup>๑๙</sup> ทุจริตที่เป็นสมาธิอยู่ ว่ามีลักษณะอย่างไร ขนาดไหน อย่างคล่องแคล่ว.

<sup>๒๐</sup> ทุจริตที่ว่างจากความยึดติดในสิ่งใดๆ ว่ามีลักษณะอย่างไร และขนาดไหน.

<sup>๒๑</sup> ใช้จิตที่เป็นสมาธิ ในการพิจารณาความไม่เที่ยง, เรื่อยไป จนเห็นกระทั่งความเป็นทุกข์  
เป็นอนัตตา และสูญญตาในที่สุด, อยู่ทุกครั้งที่หายใจ.

[๑๔] วิศวคานุปัสสี อัตตะลิสสามิติ ลิกขะติ, ภิกขุณฺ्हัน ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความจางคลาย<sup>๒๒</sup>อยู่เป็นประจำ จักหายใจออก ดังนี้; วิศวคานุปัสสี ปัสสะลิสสามิติ ลิกขะติ, ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความจางคลายอยู่เป็นประจำ จักหายใจเข้า ดังนี้.

[๑๕] นิโรธานุปัสสี อัตตะลิสสามิติ ลิกขะติ, ภิกขุณฺ्हัน ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความดับไม่เหลือ<sup>๒๓</sup>อยู่เป็นประจำ จักหายใจออก ดังนี้; นิโรธานุปัสสี ปัสสะลิสสามิติ ลิกขะติ, ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ จักหายใจเข้า ดังนี้.

[๑๖] ปะฏิณิสสัคคานุปัสสี อัตตะลิสสามิติ ลิกขะติ, ภิกขุณฺ्हัน ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความสลัดคืน<sup>๒๔</sup>อยู่เป็นประจำ จักหายใจออก ดังนี้; ปะฏิณิสสัคคานุปัสสี ปัสสะลิสสามิติ ลิกขะติ, ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ จักหายใจเข้า ดังนี้.

[จบ จตุกกะที่ ๔ แห่งการเจริญอานาปานสติที่มีผลใหญ่]

<sup>๒๒</sup> พิจารณาเห็นความที่จิตมีความเบื่อหน่ายคลายกำหนดจากสิ่งที่เคยหลงรักใคร่ยึดถือ อยู่ทุกลมหายใจเข้าออก.

<sup>๒๓</sup> พิจารณาเห็นความดับแห่งความยึดถือ ว่านั่นเป็นนิพพาน หรือความดับแห่งทุกข์ แล้วหวังเอาเป็นอารมณ์ประจำใจ อยู่เสมอ.

<sup>๒๔</sup> พิจารณาเห็นความที่สังขารทั้งปวง หลุดไปแล้วจากความยึดถือ ซึ่งป็นอาการที่เกิดขึ้น ในขณะแห่งอริยมรรค อริยผล.

เอวัง ภาวิตา โข ภิกขเว อานาปานัสสะติ, เอวัง พหุสีกะตา;  
 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, อานาปานสติอันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว  
 อย่างนี้แล; มะห์ปะละลา โหติ มะหานิสังสา. ย่อมมีผลใหญ่ มีอานิสงส์  
 ใหญ่. [ อิติฯ ด้วยประการฉะนี้แล. (ถ้าหยุดพัก) ]

กะถัง ภาวิตา จะ ภิกขเว อานาปานัสสะติ, กะถัง พหุสีกะตา,  
 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ก็อานาปานสติอันบุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว  
 อย่างไรเล่า, จัตตาโร สะติปัสสาเน ปะริปุเรติ? จึงทำสติปัสสาเนทั้ง  
 สี่ให้บริบูรณ์ได้?

ยัสมิง สะมะเย ภิกขเว ภิกขุ, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, สมัย  
 ไต, ภิกษุ :- [๑] ทีฆัง วา อัสสะสันโต, ทีฆัง อัสสะสามิติ ปะชานาติ,  
 เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้สึกตัวทั่วถึง ว่าเราหายใจออกยาว ดังนี้, ทีฆัง วา  
 ปัสสะสันโต, ทีฆัง ปัสสะสามิติ ปะชานาติ; เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้สึก  
 ตัวทั่วถึง ว่าเราหายใจเข้ายาว ดังนี้ก็ดี; [๒] รัสสัง วา อัสสะสันโต,  
 รัสสัง อัสสะสามิติ ปะชานาติ, เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้สึกตัวทั่วถึง ว่า  
 เราหายใจออกสั้น ดังนี้, รัสสัง วา ปัสสะสันโต รัสสัง ปัสสะสามิติ  
 ปะชานาติ; เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้สึกตัวทั่วถึง ว่าเราหายใจเข้าสั้น  
 ดังนี้ก็ดี; [๓] สัพพะกายะปะภูสังเวที อัสสะสิสสามิติ ลิกขะติ, ย่อม  
 ทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะ ซึ่งกายทั้งปวง จักหายใจ  
 ออก, ดังนี้, สัพพะกายะปะภูสังเวที ปัสสะสิสสามิติ ลิกขะติ; ย่อม



ทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง จักหายใจเข้า  
 ดังนี้ก็ดี; [๔] ปัสสัมภะยัง กายะสังขารัง อัสสะลิสสามิติ ลิกขะติ,  
 ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำกายสังขารให้รำงับอยู่, จัก  
 หายใจออก, ดังนี้, ปัสสัมภะยัง กายะสังขารัง ปัสสะลิสสามิติ  
 ลิกขะติ; ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำกายสังขารให้รำงับ  
 อยู่ จักหายใจเข้า ดังนี้ก็ดี; กาเย กายานุปัสสี ภิกขะเว ตัสสมิง  
 สมะเย ภิกขุ วิหะระติ, คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่า  
 เป็นผู้ตามเห็นกายในกาย<sup>๒๕</sup> อยู่เป็นประจำ, อาตาปี สัมปะชาโน  
 สะติมา, วิเนยยะ โลเก อะภิชฌาโทมะนัสสัง. มีความเพียรเผา  
 กิเลส, มีสัมปชัญญะ มีสติ, นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสีย  
 ได้. กาเยสุ กายัญญูตตะราหัง ภิกขะเว เอตัง วะทามิ, ยะทิทัง  
 อัสสาสะปัสสาสัง. คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย, เราย่อมกล่าวลม  
 หายใจออก และลมหายใจเข้า, ว่าเป็นกายอันหนึ่งๆ ในกาย  
 ทั้งหลาย. ตัสมาติหะ ภิกขะเว, กาเย กายานุปัสสี ตัสสมิง  
 สมะเย ภิกขุ วิหะระติ, อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา, วิเนยยะ โลเก  
 อะภิชฌาโทมะนัสสัง. คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย, เพราะเหตุนั้นในเรื่องนี้,  
 ภิกษุนั้น ย่อมชื่อว่าเป็นผู้ตามเห็นกายในกายอยู่เป็นประจำ, มีความ

<sup>๒๕</sup> เห็นกายในกาย หมายถึง เห็นความจริงของกายที่กายนั่นเอง, และเห็นทุกๆ ส่วนของ  
 กาย ที่เป็นกายส่วนย่อย ในกายส่วนรวม คือทั้งหมด. ลมหายใจ ก็คือกายอย่างหนึ่ง  
 และปรุงแต่งร่างกายทั้งหมด ดังนี้ เป็นต้น, จนกระทั่งความสุขทางนามกายในขณะแห่ง  
 ฌานเป็นต้น. เห็นตามจนไม่มียึดมั่นในกายใดๆ.

เพียรเผากิเลส, มีสัมปชัญญะ มีสติ, นำอภิชณาและโทมนัสในโลก  
ออกเสียได้, ในสมัยนั้น.

[จบ จตุกกะที่ ๑ แห่งการเจริญอานาปานสติที่ทำสติปัฏฐานข้อที่ ๑

ให้บริบูรณ์อยู่ด้วยได้]

ยัสมีง สมะเย ภิกขเว ภิกขุ, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, สมัย  
ใด ภิกษุ :- [๕] ปิติปะฏิสังเวที อัสนะสิสสามีติ ลิกขะติ, ย่อมทำ  
ในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปิติ จักหายใจออก ดังนี้,  
ปิติปะฏิสังเวที ปัสสะสิสสามีติ ลิกขะติ, ย่อมทำในบทศึกษาว่า เรา  
เป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งปิติ จักหายใจเข้า ดังนี้ก็ดี; [๖] สุขะปะฏิสังเวที  
อัสนะสิสสามีติ ลิกขะติ, ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อม  
เฉพาะซึ่งสุข จักหายใจออก ดังนี้, สุขะปะฏิสังเวที ปัสสะสิสสามีติ  
ลิกขะติ, ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข จัก  
หายใจเข้า ดังนี้ก็ดี; [๗] จิตตะสังขาระปะฏิสังเวที อัสนะสิสสามีติ  
ลิกขะติ, ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตต-  
สังขาร จักหายใจออก ดังนี้, จิตตะสังขาระปะฏิสังเวที ปัสสะสิส-  
สามีติ ลิกขะติ; ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่ง  
จิตตสังขาร จักหายใจเข้า ดังนี้ก็ดี; [๘] ปัสสัมภะยัง จิตตะสังขารัง  
อัสนะสิสสามีติ ลิกขะติ, ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตต-  
สังขารให้รำงับอยู่ จักหายใจออก ดังนี้, ปัสสัมภะยัง จิตตะสังขารัง

ปัสสะลิสสามิติ ลิกขะติ; ย่อมทำในบพศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตต-  
สังขารให้ร่างบออยู่ จักหายใจเข้า ดังนี้ก็ดี; เวทะนาสุ เวทะนานุปัสสี  
ภิกขะเว ตัสสมิง สะมะเย ภิกขุ วิหะระติ, คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย, สมัย  
นั้น ภิกษุชื่อว่าเป็นผู้ตามเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย<sup>๒๖</sup> อยู่เป็น  
ประจำ, อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา, วินยยะ โลเก อะภิกขมา-  
โทมนัสสัง. มีความเพียรเผากิเลส, มีสัมปชัญญะ มีสติ, นำอภิกขมา  
และโทมนัสในโลกออกเสียได้. เวทะนาสุ เวทะนาญญะตะราหัง  
ภิกขะเว เอตัง ะทามิ, ยะทิหัง อัสสาสะปัสสาสานัง สารุกัง  
มะนะสิการัง. คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย, เราຍ่อมกล่าวการทำในใจเป็น  
อย่างดี ถึงลมหายใจออกและลมหายใจเข้า, ว่าเป็นเวทนาอันหนึ่งๆ,  
ในเวทนาทั้งหลาย. ตัสมาติหะ ภิกขะเว, เวทะนาสุ เวทะนานุปัสสี  
ตัสสมิง สะมะเย ภิกขุ วิหะระติ, อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา, วินยยะ  
โลเก อะภิกขมาโทมนัสสัง. คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย, เพราะเหตุนั้น, ใน  
เรื่องนี้, ภิกษุนั้น ย่อมชื่อว่าเป็นผู้ตามเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย อยู่  
เป็นประจำ, มีความเพียรเผากิเลส, มีสัมปชัญญะ มีสติ, นำอภิกขมา  
และโทมนัสในโลกออกเสียได้, ในสมัยนั้น.

[จบ จดกกระที่ ๒ แห่งการเจริญอานาปานสติที่ทาสติปัญฐานข้อที่ ๒

ให้บริบูรณ์อยู่ด้วยได้]

<sup>๒๖</sup> เห็นโดยวิธีเดียวกับการเห็นภายในกาย ดังที่กล่าวแล้วข้างต้น หากแต่ในที่นี้ เห็นเวทนา  
คือปิติและสุข.

ยัสมีง สะมะเย ภิกขเว ภิกขุ, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, สมัย  
 ไต ภิกษุ :- [๙] จิตตะปะฏิสังเวที อัสนะสิสสามีติ ลิกขะติ, ย่อมทำ  
 ในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต จักหายใจออก ดังนี้,  
 จิตตะปะฏิสังเวที ปัสสะสิสสามีติ ลิกขะติ; ย่อมทำในบทศึกษาว่า  
 เราเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต จักหายใจเข้า ดังนี้ก็ดี; [๑๐] อะภิปปะ-  
 โมทะยัง จิตตัง อัสนะสิสสามีติ ลิกขะติ, ย่อมทำในบทศึกษาว่า เรา  
 เป็นผู้ทำจิตให้ปราโมทย์ยังอยู่ จักหายใจออก ดังนี้, อะภิปปะโมทะยัง  
 จิตตัง ปัสสะสิสสามีติ ลิกขะติ; ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำ  
 จิตให้ปราโมทย์ยังอยู่ จักหายใจเข้า ดังนี้ก็ดี; [๑๑] สะมาทะหัง จิตตัง  
 อัสนะสิสสามีติ ลิกขะติ, ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตให้  
 ตั้งมั่นอยู่ จักหายใจออก ดังนี้, สะมาทะหัง จิตตัง ปัสสะสิสสามีติ  
 ลิกขะติ; ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ จัก  
 หายใจเข้า ดังนี้ก็ดี; [๑๒] วิโมจะยัง จิตตัง อัสนะสิสสามีติ ลิกขะติ,  
 ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยอยู่ จักหายใจออก  
 ดังนี้, วิโมจะยัง จิตตัง ปัสสะสิสสามีติ ลิกขะติ; ย่อมทำในบทศึกษา  
 ว่า เราเป็นผู้ทำจิตให้ปล่อยอยู่ จักหายใจเข้า ดังนี้ก็ดี; จิตเต จิตตา-  
 นุปัสสี ภิกขเว ตัสมีง สะมะเย ภิกขุ วิหะระติ, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย,  
 สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าเป็นผู้ตามเห็นจิตในจิต<sup>๒๗</sup> อยู่เป็นประจำ, อาตาปี  
 สัมปะชาโน สะติมา, วิเนยยะ โลเก อะภิชฌาโทมะนัสสัง. มีความ

<sup>๒๗</sup> เห็นโดยวิธีเดียวกับการเห็นภายในกาย ดังที่กล่าวแล้วข้างต้น หากแต่ในที่นี้ เห็นจิต.

เพียรเพากิเลส, มีสัมปชัญญะ มีสติ, นำอภิชฌาและโทมนัสในโลก  
ออกเสียได้. นาหัง ภิกขเว, มุจฺจัสสสะตีสสะ อะสัมปะชานัสสะ,  
อานาปานัสสะตัง วะทามิ. ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, เราไม่กล่าว  
อานาปานสติ ว่าเป็นสิ่งที่มีได้, แก่บุคคลผู้มีสติอันลืมหงแล้ว ผู้  
ไม่มีสัมปชัญญะ. ตัสมาติหะ ภิกขเว, จิตเต จิตตานุปัสสี ตัสมิง  
สมะเย ภิกขุ วิหระติ, อาตานิ สัมปะชานो สะติมา, วินยเย โลเก  
อะภิชฌาโทมนัสสัง. ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, เพราะเหตุนั้น, ในเรื่อง  
นี้, ภิกษุนั้น ย่อมชื่อว่าเป็นผู้ตามเห็นจิตในจิตอยู่เป็นประจำ, มีความ  
เพียรเพากิเลส, มีสัมปชัญญะ มีสติ, นำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออก  
เสียได้, ในสมัยนั้น.

[จบ จตฺตกเถ ๓ แห่งการเจริญอานาปานสติที่ทาสติปฐฐานข้อที่ ๓

ให้บริบูรณ์อยู่ด้วยได้]

ยัสมิง สมะเย ภิกขเว ภิกขุ, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, สมัยใด  
ภิกษุ :- [๑๓] อะนิจจานุปัสสี อัสนะสิสสามิติ ลิกขะติ, ย่อมทำในบท  
ศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ จักหายใจ  
ออก ดังนี้, อะนิจจานุปัสสี ปัสสะสิสสามิติ ลิกขะติ; ย่อมทำในบท  
ศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ จักหายใจ  
เข้า ดังนี้ก็ดี; [๑๔] วิราคานุปัสสี อัสนะสิสสามิติ ลิกขะติ, ย่อมทำ

ในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความจางคลายอยู่เป็นประจำ จัก  
 หายใจออก ดังนี้, **วโรธานุปัสสี ปัสสะลิสสามิติ ลิกขะติ**; ย่อมทำใน  
 บทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความจางคลายอยู่เป็นประจำ จัก  
 หายใจเข้า ดังนี้ก็ดี; [๑๕] **นิโรธานุปัสสี อัสสะลิสสามิติ ลิกขะติ**,  
 ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความดับไม่เหลืออยู่เป็น  
 ประจำ จักหายใจออก ดังนี้, **นิโรธานุปัสสี ปัสสะลิสสามิติ ลิกขะติ**;  
 ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความดับไม่เหลืออยู่เป็น  
 ประจำ จักหายใจเข้า ดังนี้ก็ดี; [๑๖] **ปะฏินิสสัคคานุปัสสี อัสสะลิส-**  
**สามิติ ลิกขะติ**, ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความ  
 สลัดคือนอยู่เป็นประจำ จักหายใจออก ดังนี้, **ปะฏินิสสัคคานุปัสสี**  
**ปัสสะลิสสามิติ ลิกขะติ**; ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตาม  
 เห็นซึ่งความสลัดคือนอยู่เป็นประจำ จักหายใจเข้า ดังนี้ก็ดี; **ธัมเมสุ**  
**ธัมมานุปัสสี ภิกขะเว ตัสสมิง สมะเย ภิกขุ วิหะระติ**, ดูก่อนภิกษุทั้ง  
 หลาย, สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าเป็นผู้ตามเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย<sup>๒๘</sup> อยู่  
 เป็นประจำ, **อาตาปี สัมปะชาโน สะติมา, วินยยะ โสเก อะภิชณา-**  
**โทมะนัสสัง**. มีความเพียรเผากิเลส, มีสัมปชัญญะ มีสติ, นำอภิชณา  
 และโทมะนัสในโลกออกเสียได้. **โส ยันตัง อะภิชณาโทมะนัสตานัง**  
**ปะหานัง, ตัง ปัญญาเย ทิสวา สารุกัง อัจฉนุเปกขิตา โหติ**. ภิกษุ  
 นั้น เป็นผู้เข้าไปเพ่งเฉพาเป็นอย่างดีแล้ว, เพราะเธอเห็นการละ

<sup>๒๘</sup> เห็นความจริงของธรรม ในธรรมทั้งหลาย จนไม่ยึดมั่นธรรมใดๆ, ตั้งแต่ต่ำที่สุด จนถึง  
 สูงสุด มีนิพพานเป็นต้น.

อภิขณาและโหมนัสทั้งหลายของเธอนั้นด้วยปัญญา. ตัสมาติหะ  
ภิกขเว, รัมเมสุ รัมมานุปัสสี ตัสมิง สะมะเย ภิกขุ วิหะระติ,  
อาตาศิ สัมปะชาโน สะติมา, วิเนยยะ โลเก อะภิขณาโหมนัสสัง.  
ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, เพราะเหตุนั้น ในเรื่องนี้, ภิกษุนั้น ย่อมชื่อว่า  
เป็นผู้ตามเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่เป็นประจำ, มีความเพียรเผา  
กิเลส, มีสัมปชัญญะ มีสติ, นำอภิขณาและโหมนัสในโลกออกเสียได้,  
ในสมัยนั้น.

[จบ จตฺตกเถ ๔ แห่งการเจริญอานาปานสติที่ทาสติปัฏฐานข้อที่ ๔

ถึงความบริบูรณ์อยู่ด้วยได้]

เอวัง ภาวิตา โข ภิกขเว อานาปานัสสะติ, เอวัง พะหุสีกะตา,  
ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, อานาปานสติอันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว  
อย่างนี้แล, จัตตาริ สะติปัฏฐานเน ปะริปุเรติ, ย่อมทำสติปัฏฐานทั้ง  
สี่ให้บริบูรณ์ได้.

กะถัง ภาวิตา จะ ภิกขเว จัตตาริ สะติปัฏฐานา, กะถัง  
พะหุสีกะตา, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ก็สติปัฏฐานทั้งสี่ อันบุคคลเจริญ  
ทำให้มากแล้วอย่างไรเล่า, สัตตะ โพชฌังเค ปะริปุเรนติ? จึงทำ  
โพชฌงค์ทั้งเจ็ดให้บริบูรณ์ได้?

ยัสมีง สะมะเย ภิกขเว ภิกขุ, กายเ กายานุปัสสี วิหะระติ, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, สมัยใด ภิกษุเป็นผู้ตามเห็นกายในกายอยู่เป็นประจำ, อาตาศิปิ สัมปะชาโน สะติมา, วิเนยยะ โลก อะภิกขมาโทมะนัสสัง; มีความเพียรเผากิเลส, มีสัมปชัญญะ มีสติ, นำอภิกขมาและโหม่นสในโลกออกเสียได้; อุปัฏฐิตัสสะ ตัสมีง สะมะเย สะติ โหติ อัปปมัญญา. สมัยนั้น สติของภิกษุที่เข้าไปตั้งไว้แล้ว ก็เป็นธรรมชาติไม่เสื่อมลง, ยัสมีง สะมะเย ภิกขเว, ภิกขุโน อุปัฏฐิตา สะติ โหติ อัปปมัญญา, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, สมัยใด สติของภิกษุที่เข้าไปตั้งไว้แล้ว เป็นธรรมชาติไม่เสื่อมลง, สะติสัมโพชฌังโค ตัสมีง สะมะเย ภิกขุโน อารัทโ โหติ, สมัยนั้น สติสัมโพชฌงค์ ก็เป็นอันว่าภิกษุนั้นปรารภแล้ว, สะติสัมโพชฌังคัง ตัสมีง สะมะเย ภิกขุ ภาเวติ, สมัยนั้น ภิกษุเชื่อว่าย่อมนเจริณุสสติสัมโพชฌงค์, สะติสัมโพชฌังโค ตัสมีง สะมะเย ภิกขุโน ภาวะนาปารีปุริง คัจฉะติ. สมัยนั้น สติสัมโพชฌงค์ของภิกษุ ชื่อว่าถึงความเต็มรอบแห่งการเจริญ. [โพชฌงค์ที่ ๑]

โส ตะเถสสะโต วิหะรันโต, ภิกษุนั้น เมื่อเป็นผู้มีสติเช่นนั้นอยู่, ตัง รัมมัง ปัญญาเยะ ปะวิจันะติ ปะวิจะระติ ปะริวิมังสัง อาปัชเชติ; ย่อมทำการเลือก ย่อมทำการเพิน ย่อมทำการใคร่ครวญซึ่งธรรมนั้น ด้วยปัญญา.

ยัสมีง สะมะเย ภิกขเว ภิกขุ, ตะเถสสะโต วิหะรันโต, ตัง รัมมัง ปัญญาเยะ ปะวิจันะติ ปะวิจะระติ ปะริวิมังสัง อาปัชเชติ; ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, สมัยใด ภิกษุเป็นผู้มีสติเช่นนั้นอยู่ ทำการเลือก-



เพื่อน-ใคร่ครวญซึ่งธรรมนั้นด้วยปัญญา; ธรรมะวิจยะสัมโพชฌังโค ตัสมีง สะมะเย ภิกขุโน อารัทโธ โหติ, สมัยนั้น ธรรมวิจยะสัมโพชฌังค ก็เป็นอันว่าภิกษุผู้นั้นปรารถนาแล้ว, ธรรมะวิจยะสัมโพชฌังคัง ตัสมีง สะมะเย ภิกขุ ภาเวติ, สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าย่อมนเจริญธรรม-วิจยะสัมโพชฌังค, ธรรมะวิจยะสัมโพชฌังโค ตัสมีง สะมะเย ภิกขุโน ภาวนาปาริปุริง คัจฉะติ. สมัยนั้น ธรรมวิจยะสัมโพชฌังคของภิกษุ, ชื่อว่าถึงความเต็มรอบแห่งการเจริญ. [โพชฌังคที่ ๒]

ตัสสะ ตัง ธัมมัง ปัญญาเย ปะวิจันะโต ปะวิจระระโต ปะริวีมังสัง อาปัชชะโต, ภิกษุผู้นั้น เมื่อเลือก-เพื่อน-ใคร่ครวญอยู่ซึ่ง ธรรมนั้นด้วยปัญญา, อารัทธัง โหติ วีริยัง อะสัลลีนัง, ความเพียร อันไม่ย่อหย่อน ชื่อว่าได้เป็นธรรมอันภิกษุผู้นั้นปรารถนาแล้ว.

ยัสมีง สะมะเย ภิกขะเว ภิกขุโน, ตัง ธัมมัง ปัญญาเย ปะวิจันะโต ปะวิจระระโต ปะริวีมังสัง อาปัชชะโต, อารัทธัง โหติ วีริยัง อะสัลลีนัง; ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, สมัยใด ความเพียรไม่ย่อหย่อน, อันภิกษุผู้เลือก-เพื่อน-ใคร่ครวญในธรรมนั้นด้วยปัญญา ปรารถนาแล้ว; วิริยะสัมโพชฌังโค ตัสมีง สะมะเย ภิกขุโน อารัทโธ โหติ, สมัยนั้น วิริยะสัมโพชฌังค ก็เป็นอันว่าภิกษุผู้นั้นปรารถนาแล้ว, วิริยะ สัมโพชฌังคัง ตัสมีง สะมะเย ภิกขุ ภาเวติ, สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าย่อมนเจริญวิริยะสัม-โพชฌังค, วิริยะสัมโพชฌังโค ตัสมีง สะมะเย ภิกขุโน ภาวนาปาริ-ปุริง คัจฉะติ. สมัยนั้น วิริยะสัมโพชฌังคของภิกษุ, ชื่อว่าถึงความเต็ม รอบแห่งการเจริญ. [โพชฌังคที่ ๓]

อาร์ทะวีรียัสสะ อุปัชชะติ ปีติ นิรามิสา. ภิกขุณั้น เมื่อมีความเพียรอันปรารถนาแล้ว, ปีติอันเป็นนิรามิสก็เกิดขึ้น.

ยัสมิง สะมะเย ภิกขเว ภิกขุโน, อาร์ทะวีรียัสสะ อุปัชชะติ ปีติ นิรามิสา; ตุก่อนภิกษุทั้งหลาย, สมัยใด ปีติอันเป็นนิรามิส<sup>๒๙</sup> เกิดขึ้นแก่ภิกษุผู้มีความเพียรอันปรารถนาแล้ว; ปีติสัมโพชฌังโค ตัสมิง สะมะเย ภิกขุโน อาร์ทโ โหติ, สมัยนั้น ปีติสัมโพชฌงค์ ก็เป็นอันว่าภิกษุณั้นปรารถนาแล้ว, ปีติสัมโพชฌังคัง ตัสมิง สะมะเย ภิกขุ ภาเวติ, สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่ายอมเจริญปีติสัมโพชฌงค์, ปีติสัมโพชฌังโค ตัสมิง สะมะเย ภิกขุโน ภาวะนาปารีบุริง คัจฉะติ. สมัยนั้น ปีติสัมโพชฌงค์ของภิกษุ ชื่อว่าถึงความเต็มรอบแห่งการเจริญ. [โพชฌงค์ที่ ๔]

ปีติมะนัสสะ กาโยปิ ปัสสัมภะติ จิตตัมปิ ปัสสัมภะติ. ภิกขุณั้น เมื่อมีใจประกอบด้วยปีติ, แม้กายก็รำงับ แม้จิตก็รำงับ.

ยัสมิง สะมะเย ภิกขเว ภิกขุโน, ปีติมะนัสสะ กาโยปิ ปัสสัมภะติ จิตตัมปิ ปัสสัมภะติ; ตุก่อนภิกษุทั้งหลาย, สมัยใด ทั้งกายและทั้งจิตของภิกษุผู้มีความเพียรอันประกอบด้วยปีติ ย่อมรำงับ; ปัสสัทธิสัมโพชฌังโค ตัสมิง สะมะเย ภิกขุโน อาร์ทโ โหติ, สมัยนั้น ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ก็เป็นอันว่าภิกษุณั้นปรารถนาแล้ว, ปัสสัทธิสัมโพชฌังคัง ตัสมิง สะมะเย ภิกขุ ภาเวติ, สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่ายอมเจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์, ปัสสัทธิสัมโพชฌังโค ตัสมิง สะมะเย

<sup>๒๙</sup> หมายถึง ปีติบริสุทธิ์ ตามทางธรรม ไม่เกี่ยวกับกามเลย, ได้แก่ ปีติในขณะที่แห่งฉานและปีติในขณะที่เห็นธรรมนั่นเอง.

ภิกขุโน ภาวะนาปารีปุริง คัจฉะติ. สมัยนั้น ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ของ  
ภิกษุ เชื่อว่าถึงความเต็มรอบแห่งการเจริญ. [โพชฌงค์ที่ ๕]

ปัสสัทธิธะกายัสสะ สุขิโน จิตตัง สะมาธิยะติ. ภิกษุนั้น เมื่อ  
มีกายอันรำบแล้ว มีความสุขอยู่, จิตย่อมตั้งมั่น.

ยัสมิง สะมะเย ภิกขเว ภิกขุโน, ปัสสัทธิธะกายัสสะ สุขิโน  
จิตตัง สะมาธิยะติ; คุก่อนภิกษุทั้งหลาย, สมัยใด จิตของภิกษุผู้มีกาย  
อันรำบแล้วมีความสุขอยู่ ย่อมตั้งมั่น; สะมาธิสัมโพชฌงค์ ตัสมิง  
สะมะเย ภิกขุโน อารัทโธ โหติ, สมัยนั้น สมาธิสัมโพชฌงค์ ก็เป็น  
อันว่าภิกษุนั้นปรารถแล้ว, สมาธิสัมโพชฌงค์ ตัสมิง สะมะเย ภิกขุ  
ภาเวติ, สมัยนั้น ภิกษุเชื่อว่าย่อมเจริญสมาธิสัมโพชฌงค์, สะมาธิสัม-  
โพชฌงค์ ตัสมิง สะมะเย ภิกขุโน ภาวะนาปารีปุริง คัจฉะติ. สมัย  
นั้น สมาธิสัมโพชฌงค์ของภิกษุ เชื่อว่าถึงความเต็มรอบแห่งการเจริญ.  
[โพชฌงค์ที่ ๖]

โส ตะธะสะมาหิตัง จิตตัง สาธุกัง อัสชฌเปกขิตา โหติ. ภิกษุ  
นั้น ย่อมเป็นผู้เข้าไปเพ่งเฉพา ซึ่งจิตอันตั้งมั่นแล้วอย่างนั้น เป็น  
อย่างดี.

ยัสมิง สะมะเย ภิกขเว ภิกขุ ตะธะสะมาหิตัง จิตตัง สาธุกัง  
อัสชฌเปกขิตา โหติ; คุก่อนภิกษุทั้งหลาย, สมัยใด ภิกษุเป็นผู้เข้าไป  
เพ่งเฉพาซึ่งจิตอันตั้งมั่นแล้วอย่างนั้น เป็นอย่างดี; อุกุเปกขาสัม-  
โพชฌงค์ ตัสมิง สะมะเย ภิกขุโน อารัทโธ โหติ, สมัยนั้น อุเบกขา

สัมโพชฌงค์, ก็เป็นอันว่าภิกษุนั้นปรารถนาแล้ว, อุpekขาสัมโพชฌงค์ตั้ง  
 ตัสมิง สมะมะเย ภิกขุ ภาเวติ, สมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าย่อมเจริญอุเบกขา  
 สัมโพชฌงค์, อุpekขาสัมโพชฌงค์ ตัสมิง สมะมะเย ภิกขุโน  
 ภาวะนาปาริปุริง คัจฉะติ. สมัยนั้น อุเบกขาสัมโพชฌงค์ของภิกษุ,  
 ชื่อว่าถึงความเต็มรอบแห่งการเจริญ. [โพชฌงค์ที่ ๗]

[จบ กายานุปัสสนาสติปัฏฐานข้อที่ ๑ ที่เจริญอยู่]

[ทำให้มีโพชฌงค์ทั้งเจ็ดบริบูรณ์ได้]

[ในกรณีแห่งการเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ทำให้มีโพชฌงค์ทั้ง  
 เจ็ดครบบริบูรณ์ก็ดี, การเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ทำให้มีโพชฌงค์ทั้งเจ็ด  
 ครบบริบูรณ์ก็ดี, การเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ทำให้มีโพชฌงค์ทั้งเจ็ดครบ  
 บริบูรณ์ก็ดี, พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสไว้, มีนัยะอย่างเดียวกันกับในกรณีแห่งการ  
 เจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ทำให้มีโพชฌงค์ทั้งเจ็ดครบบริบูรณ์; กล่าวคือ, ใน  
 กรณีเวทนาฯ ทรงใช้คำว่า ภิกษุเป็นผู้ตามเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่เป็น  
 ประจำ, ในกรณีจิตฯ ทรงใช้คำว่า ภิกษุเป็นผู้ตามเห็นจิตในจิตอยู่เป็นประจำ, ใน  
 กรณีธรรมฯ ทรงใช้คำว่า ภิกษุเป็นผู้ตามเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่เป็นประจำ,  
 แทนคำว่า ภิกษุเป็นผู้ตามเห็นกายในกายอยู่เป็นประจำ ดังนี้เท่านั้น, นอกนั้นตรัส  
 ไว้เหมือนกันกับในกรณีแห่งการเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐานนั้นทุกประการ.]

เอวัง ภาวิตา โข ภิกขเว จัตตารโ สติปัฏฐานา, เอวัง  
 พหุสลิกตา, ตุก่อนภิกษุทั้งหลาย, สติปัฏฐานทั้งสี่ อันบุคคลเจริญ  
 แล้ว ทำให้มากแล้วอย่างนี้แล; สัตตะ โพชฌงค์ ๗ ประริปุเรตติ. ย่อม  
 ทำโพชฌงค์ทั้งเจ็ดให้บริบูรณ์ได้.

กะถัง ภาวิตา จะ ภิกขเว สัตตะ โพชฌังคา, กะถัง พะหุ-  
ลิกะตา, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, โพชฌงค์ทั้งเจ็ด อันบุคคลเจริญ ทำให้  
มากแล้วอย่างไรเล่า, วิชชาวิมุตติง परिปุเรนติ? จึงทำวิชาและ  
วิมุตติให้บริบูรณ์ได้?

อิธะ ภิกขเว ภิกขุ, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ภิกษุในธรรมวินัยนี้,  
สะติสัมโพชฌังคัง ภาเวติ, ย่อมเจริญสติสัมโพชฌงค์, วิเวกะนิสสิตัง,  
อันอาศัยวิเวก, วิราคะนิสสิตัง, อันอาศัยวิราคะ, นิโรธะนิสสิตัง, อัน  
อาศัยนิโรธ, โวสัสคคะปะริณามิง; อันน้อมไปเพื่อโวสัสคคะ<sup>๓๐</sup>; ธัมมะ-  
วิจยะสัมโพชฌังคัง ภาเวติ, ย่อมเจริญธัมมวิจยสัมโพชฌงค์, วิเวกะ-  
นิสสิตัง, อันอาศัยวิเวก, วิราคะนิสสิตัง, อันอาศัยวิราคะ, นิโรธะนิสสิตัง,  
อันอาศัยนิโรธ, โวสัสคคะปะริณามิง; อันน้อมไปเพื่อโวสัสคคะ;  
วิริยะสัมโพชฌังคัง ภาเวติ, ย่อมเจริญวิริยะสัมโพชฌงค์, วิเวกะนิสสิตัง,  
อันอาศัยวิเวก, วิราคะนิสสิตัง, อันอาศัยวิราคะ, นิโรธะนิสสิตัง,  
อันอาศัยนิโรธ, โวสัสคคะปะริณามิง; อันน้อมไปเพื่อโวสัสคคะ;  
ปิติสัมโพชฌังคัง ภาเวติ, ย่อมเจริญปิติสัมโพชฌงค์, วิเวกะนิสสิตัง,  
อันอาศัยวิเวก, วิราคะนิสสิตัง, อันอาศัยวิราคะ, นิโรธะนิสสิตัง,  
อันอาศัยนิโรธ, โวสัสคคะปะริณามิง; อันน้อมไปเพื่อโวสัสคคะ;  
ปัสสัทธิสัมโพชฌังคัง ภาเวติ, ย่อมเจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์,  
วิเวกะนิสสิตัง, อันอาศัยวิเวก, วิราคะนิสสิตัง, อันอาศัยวิราคะ,

<sup>๓๐</sup> โวสัสคคะ ในที่นี้ หมายถึงการไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่เคยยึดมั่นถือมั่น, เพราะเหตุที่  
เบื่อหน่าย และมีจิตที่น้อมไปเพื่อความดับทุกข์ คือนิพพาน.

นิโรธะนิสสิตัง, อันอาศัยนิโรธ, โวสัสคคะปะริณามิง; อันน้อมไป  
เพื่อโวสัสคคะ; สะมาธิสัสมโพชฌังคัง ภาเวติ, ย่อมเจริญสมาธิสัสม-  
โพชฌงค์, วิเวกะนิสสิตัง, อันอาศัยวิเวก, วิวาคะนิสสิตัง, อันอาศัย  
วิวาคะ, นิโรธะนิสสิตัง, อันอาศัยนิโรธ, โวสัสคคะปะริณามิง; อันน้อม  
ไปเพื่อโวสัสคคะ; อูปะกขาสัสมโพชฌังคัง ภาเวติ, ย่อมเจริญอุเบกขา  
สัสมโพชฌงค์, วิเวกะนิสสิตัง, อันอาศัยวิเวก, วิวาคะนิสสิตัง, อัน  
อาศัยวิวาคะ, นิโรธะนิสสิตัง, อันอาศัยนิโรธ, โวสัสคคะปะริณามิง.  
อันน้อมไปเพื่อโวสัสคคะ.

เอวัง ภาวิตา โข ภิกขะเว สัตตะ โพชฌังคา, เอวัง พะหุสีกะตา,  
ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, โพชฌงค์ทั้งเจ็ด<sup>๓๑</sup> อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้  
มากแล้ว อย่างนี้แล; **วิชาวิมุตติง ปะริปุเรนตี” ติ.** ย่อมทำวิชา  
และวิมุตติ<sup>๓๒</sup> ให้บริบูรณ์ได้”, ดังนี้.

**อิหะมะโวจะ ณะคะวา,** พระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ตรัสข้อความ  
นี้แล้ว. **อัตตะมะนา เต ภิกขุ,** ภิกษุทั้งหลายเหล่านั้นมีความพอใจ,  
**ณะคะวะโต ภาสิตัง อะภินันทุง,** เพลิดเพลินในถ้อยคำของพระผู้มี  
พระภาคเจ้าอย่างยิ่ง, **อิติ.** ดังนี้แล.

<sup>๓๑</sup> เจริญโพชฌงค์เจ็ดบริบูรณ์ คือ สติ กำหนดธรรมข้อใดข้อหนึ่งเข้า แล้วธัมมวิจยะ ก็  
พิจารณาโดยละเอียด ด้วยวิริยะ คือความเพียร, จนเกิดปีติ, แล้วจิตรำงับเป็นปัสสัทธิ  
เพราะเหตุนั้น, กระทั่งเป็นสมาธิต่อการพิจารณาธรรมที่เห็นแจ้งอยู่, แล้วคุมไว้เรื่อย  
อย่างสม่ำเสมอ ด้วยอุเบกขา คือ การเพ่งแน่วอยู่ แล้วการเห็นธรรมเป็นไปเอง จนถึง  
ที่สุด.

<sup>๓๒</sup> วิชา คือ มรรคญาณ มีหน้าที่รู้แจ้งแทงตลอดอวิชา; วิมุตติ คือผลญาณ เป็นผลเกิด  
ขึ้น เป็นความหลุดพ้นจากทุกข์ ปรากฏอยู่แก่ใจ.

## ๒. มหาสพายตินิกสูตตปาฐะ

(อุปริปัณณาสก์ มัชฌิมนิกาย, ไตร. ล. ๑๔/๔๗๓/๔๒๘.)

[(นำ) หันทะ มะยัง มหาสพายะตะนิกะสูตตะปาฐัง ภาณามะ เส.]

ขอเชิญ เราทั้งหลาย จงสวดปฏิบัติตามวิธีแบบธรรมชาติ

หรือสุขขวิปัสสกะเถิด.

เอวมเม สุตัง : ข้าพเจ้าได้สดับมาแล้ว, อย่างนี้ : เอกัง สะมะยัง  
 ภาคะวา, สมัยหนึ่ง, พระผู้มีพระภาคเจ้า, สāvātthiyā วิหะระติ, เขตตะ-  
 วะเน อะนาคะปิณฑิกัสสะ อารามะ. ประทับอยู่ที่วัดพระเชตะวัน  
 อันเป็นอารามแห่งอนาคปิณฑิกเศรษฐี, ใกล้เมืองสาวัตถี. ตัตระ โข  
 ภาคะวา ภิกขุ อามันเตสิ ภิกขะโวติ. ณ ที่นั่นแล, พระผู้มีพระภาค  
 เจ้า, ตรัสเรียกภิกษุทั้งหลายว่า, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ดังนี้. ภาทันเตติ  
 เต ภิกขุ ภาคะวะโต ปัจจัสโสสง. ภิกษุทั้งหลายเหล่านั้น ทูลรับพระ  
 คำรัสของพระผู้มีพระภาคเจ้าว่า, พระเจ้าข้า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ.  
 ภาคะวา เอตะทะโวจะ, พระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ทรงรับสั่งตั้งนี้ว่า,  
 มหาสพายะตะนิกัง โว ภิกขะเว เทลิสสามิ, ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย,  
 เราจักแสดง ซึ่งมหาสพายตินิกธรรมปริยาย, กล่าวคือ ธรรมปริยาย  
 ที่เป็นไปเพื่อการรู้แจ้งแทงตลอด, ซึ่งเรื่องอันเกี่ยวกับอายตนะอัน  
 ใหญ่ทั้งหก, แก่เธอทั้งหลาย, ตัง สุณามะ, เธอทั้งหลายจงฟังซึ่ง  
 ข้อความนั้น, สาธุกัง มะนะสิกะโรถะ, จงทำในใจให้สำเร็จประโยชน์,  
 ภาตีสสามิติ. เราจักกล่าวในบัดนี้, ดังนี้. เอวมภันเตติ โข เต ภิกขุ

ภคชะวาท ปัจจัสสสุภ. ภิกษุทั้งหลายเหล่านั้น ทูลรับพระดำรัสของ พระผู้มีพระภาคเจ้าว่า, ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ, อย่างนั้น พระเจ้าข้า, ดังนี้แล้ว. ภคชะวา เอตะทะโวจะ, พระผู้มีพระภาคเจ้า, ได้ทรงแสดง ซึ่งมหาสหายตนิภธรรมปริยายนั้น, ดังนี้ว่า :-

จักขุ ภิกษะเว อะชานัง อะปัสสัง ยะถาภูตัง, ดูก่อนภิกษุ ทั้งหลาย, บุคคลเมื่อไม่รู้ไม่เห็น ซึ่งจักขุ ตามที่เป็นจริง, รูป อะชานัง อะปัสสัง ยะถาภูตัง, เมื่อไม่รู้ไม่เห็น ซึ่งรูปทั้งหลาย ตามที่เป็นจริง, จักขุวิญญาณัง อะชานัง อะปัสสัง ยะถาภูตัง, เมื่อไม่รู้ไม่เห็น ซึ่ง จักขุวิญญาณ ตามที่เป็นจริง, จักขุสัมผัสสัง อะชานัง อะปัสสัง ยะถาภูตัง, เมื่อไม่รู้ไม่เห็น ซึ่งจักขุสัมผัส ตามที่เป็นจริง, ยะมิทัง จักขุสัมผัสสะปัจจะยา อุปปีชชะติ เวทะยิตัง, สุขัง วา ทุกขัง วา อะทุกขะมะสุขัง วา, ตัมปิ อะชานัง อะปัสสัง ยะถาภูตัง; เมื่อไม่รู้ ไม่เห็น ซึ่งเวทนาอันเกิดขึ้นเพราะจักขุสัมผัสเป็นปัจจัย, อันเป็นสุข ก็ตาม เป็นทุกข์ก็ตาม ไม่ใช่ทุกข์ไม่ใช่สุขก็ตาม, ตามที่เป็นจริงแล้ว; จักขุสมิง สารัชชะติ, เขาย่อมกำหนดในจักขุ, รูปสุ สารัชชะติ, ย่อม กำหนดในรูปทั้งหลาย, จักขุวิญญาณ สารัชชะติ, ย่อมกำหนดใน จักขุวิญญาณ, จักขุสัมผัสเส สารัชชะติ, ย่อมกำหนดในจักขุสัมผัส, ยะมิทัง จักขุสัมผัสสะปัจจะยา อุปปีชชะติ เวทะยิตัง, สุขัง วา ทุกขัง วา อะทุกขะมะสุขัง วา, ตัสมิงปิ สารัชชะติ. และย่อมกำหนดใน เวทนาอันเกิดขึ้นเพราะจักขุสัมผัสเป็นปัจจัย, อันเป็นสุขก็ตาม เป็น



ทุกซึกก็ตาม ไม่ใช่ทุกซึกไม่ใช่สุขก็ตาม.

ตัสสะ สารัตตัสสะ สังยุตตัสสะ สัมมูพหัสสะ อัสสาทานุ-  
 ปัสสีโน วิหะระโต, เมื่อบุคคลนั้นกำหนดแล้ว, ตัดพ้นแล้ว, ลุ่มหลงแล้ว,  
 จ้องมองต่ออัสสาทะอยู่, อายะติง ปัญญาทานักขันธา อูปะจะยัง  
 คัจฉันติ, ปัญญาทานขันธทั้งหลาย ย่อมถึงซึ่งความก่อเกิดต่อไป.  
 ตัณหา จัสสะ โปโนพะวะกา นันทิราคะสะหะคะตา ตตระตตราภินัน-  
 ทินิ, สา จัสสะ ปะวัฑฒะติ. และตัณหาของเขา อันเป็นเครื่องนำ  
 ไปสู่ภพใหม่ อันประกอบอยู่ด้วยความกำหนดด้วยอำนาจความ  
 เพลิน, เป็นเครื่องทำให้เพลินอย่างยิ่งในอารมณ์นั้นๆ, นั้นย่อมเจริญ  
 ถึงที่สุด แก่เขา; ตัสสะ กายิกาปิ ทะระธา ปะวัฑฒันติ, ความ  
 กระวนกระวายแม้ทางกาย ย่อมเจริญถึงที่สุดแก่เขา, เจตะลีกาปิ  
 ทะระธา ปะวัฑฒันติ; ความกระวนกระวายแม้ทางจิต ย่อมเจริญ  
 ถึงที่สุดแก่เขา; กายิกาปิ สันตาปา ปะวัฑฒันติ, ความแผดเผาแม้ทาง  
 กาย ย่อมเจริญถึงที่สุดแก่เขา, เจตะลีกาปิ สันตาปา ปะวัฑฒันติ;  
 ความแผดเผาแม้ทางจิต ย่อมเจริญถึงที่สุดแก่เขา; กายิกาปิ ปะริหาหา  
 ปะวัฑฒันติ, ความเร่าร้อนแม้ทางกาย ย่อมเจริญถึงที่สุดแก่เขา,  
 เจตะลีกาปิ ปะริหาหา ปะวัฑฒันติ. ความเร่าร้อนแม้ทางจิต ย่อม  
 เจริญถึงที่สุดแก่เขา. โส กายิกะทุกขัมปิ เจโตทุกขัมปิ ปะฏิสังเวเทติ.  
 บุคคลนั้นย่อมเสวยซึ่งความทุกข์อันเป็นไปทางกายด้วย, ซึ่งความ  
 ทุกข์อันเป็นไปทางจิตด้วย.

[ในกรณีแห่งอายตนิภรณ์หมวดโสตะ ฆานะ ชิวหา กายะ และมนะ, พระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ตรัสไว้, มีนัยอย่างเดียวกันกับในกรณีแห่งอายตนิภรณ์หมวดจักขุ.]

จักขุญจะ โข ภิกขเว ชานัง ปัสสัง ยะถาญตัง, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ส่วนบุคคล, เมื่อรู้เมื่อเห็น ซึ่งจักขุตามที่เป็นจริง, รูป ชานัง ปัสสัง ยะถาญตัง, เมื่อรู้เมื่อเห็น ซึ่งรูปทั้งหลายตามที่เป็นจริง, จักขุ-วิญญาณัง ชานัง ปัสสัง ยะถาญตัง, เมื่อรู้เมื่อเห็น ซึ่งจักขุวิญญาณตามที่เป็นจริง, จักขุสัมผัสสัง ชานัง ปัสสัง ยะถาญตัง, เมื่อรู้เมื่อเห็น ซึ่งจักขุสัมผัสตามที่เป็นจริง, ยะมิทัง จักขุสัมผัสสะปัจจะยา อุปปัช-ชะติ เวทะยิตัง, สุขัง วา ทุกขัง วา อะทุกขมะสุขัง วา, ตัมปิ ชานัง ปัสสัง ยะถาญตัง; เมื่อรู้เมื่อเห็น ซึ่งเวทนาอันเกิดขึ้นเพราะจักขุสัมผัสเป็นปัจจัย, อันเป็นสุขก็ตาม เป็นทุกข์ก็ตาม มิใช่ทุกข์มิใช่สุขก็ตาม, ตามที่เป็นจริงแล้ว; จักขุสมิง นะ สारัชชะติ, เขาย่อมไม่กำหนดในจักขุ, รูปสุ นะ สारัชชะติ, ไม่กำหนดในรูปทั้งหลาย, จักขุ-วิญญาณะ นะ สारัชชะติ, ไม่กำหนดในจักขุวิญญาณ, จักขุสัมผัสเส นะ สारัชชะติ, ไม่กำหนดในจักขุสัมผัส, ยะมิทัง จักขุสัมผัสสะปัจจะยา อุปปัชชะติ เวทะยิตัง, สุขัง วา ทุกขัง วา อะทุกขมะสุขัง วา, ตัสमिपि นะ สारัชชะติ. และไม่กำหนดในเวทนาอันเกิดขึ้นเพราะจักขุสัมผัสเป็นปัจจัย, อันเป็นสุขก็ตาม เป็นทุกข์ก็ตาม มิใช่ทุกข์มิใช่สุขก็ตาม.

ตัสสะ อสารัตตัสสะ อสังยุตตัสสะ อสัมมุพหัสสะ  
 อาทีนะวานุปัสสิโน วิหะระโต, เมื่อบุคคลนั้นไม่กำหนดแล้ว, ไม่  
 ตัดพ้นแล้ว, ไม่ลุ่มหลงแล้ว, ตามเห็นอาทีนะวะ, (โทษของสิ่งเหล่า  
 นั้น) อยู่เนื่องๆ, อายะติง ปัญฺจุปาทานักขันธา อะปะจะยัง คัจฉันติ;  
 ปัญฺจุปาทานขันธทั้งหลาย ย่อมถึงซึ่งความไม่ก่อเกิดต่อไป; ตัณหา  
 จัสสะ โปโนพะวะวิกา นันทิวาคะสะหะคะตา ตตฺระตตฺราภินันฺทินิ,  
 สวา จัสสะ ปะหิยะติ; และตัณหาอันเป็นเครื่องนำไปสู่ภพใหม่ อัน  
 ประกอบอยู่ด้วยความกำหนดด้วยอำนาจความเพลิน เป็นเครื่อง  
 ทำให้เพลินอย่างยิ่งในอารมณ์นั้นๆ, นั้นอันเขาย่อมละเสียได้;  
 ตัสสะ กายิกาปิ ทุระระธา ปะหิยฺนติ, ความกระวนกระวายแม้ทาง  
 กาย อันเขาย่อมละเสียได้, เจตะสิกขาปิ ทุระระธา ปะหิยฺนติ; ความ  
 กระวนกระวายแม้ทางจิต อันเขาย่อมละเสียได้; กายิกาปิ สันตาปา  
 ปะหิยฺนติ, ความแผดเผาแม้ทางกาย อันเขาย่อมละเสียได้, เจตะสิ-  
 กขาปิ สันตาปา ปะหิยฺนติ; ความแผดเผาแม้ทางจิต อันเขาย่อมละ  
 เสียได้; กายิกาปิ ปรีหาหา ปะหิยฺนติ, ความเร่าร้อนแม้ทางกาย อัน  
 เขาย่อมละเสียได้, เจตะสิกขาปิ ปรีหาหา ปะหิยฺนติ. ความเร่าร้อน  
 แม้ทางจิต อันเขาย่อมละเสียได้. โส กายิกะสุขัมปิ เจโตสุขัมปิ  
 ปะภูสังเวเทติ. บุคคลนั้น ย่อมเสวยซึ่งความสุขอันเป็นไปทางกาย  
 ด้วย, ซึ่งความสุขอันเป็นไปทางจิตด้วย.

ยา ตะถาภูตัสสะ โหติ ทิฏฐิ, สาสสะ โหติ สัมมาทิฏฐิ.

เมื่อบุคคลเป็นเช่นนั้นแล้ว, ทิฏฐิของเขา, ย่อมเป็นสัมมาทิฏฐิ; โย  
 ตะถาภูตัสสะ สังกัโป, สวาสสะ โหติ สัมมาสังกัโป; ความดำริของ  
 เขา ย่อมเป็นสัมมาสังกัปปะ; โย ตะถาภูตัสสะ วายาโม, สวาสสะ  
 โหติ สัมมาวายาโม; ความพยายามของเขา ย่อมเป็นสัมมาวายามะ;  
 ยา ตะถาภูตัสสะ สะติ, สาสสะ โหติ สัมมาสะติ; สติของเขา ย่อม  
 เป็นสัมมาสติ; โย ตะถาภูตัสสะ สะมาธิ, สวาสสะ โหติ สัมมาสะมาธิ;  
 สมาธิของเขา ย่อมเป็นสัมมาสมาธิ; ปุพเพวะ โข ปะนัสสะ ภายะ-  
 กัมมัง ะจิกัมมัง อาชีโว สุปะริสุทโธ โหติ. ส่วนกายกรรม วจีกรรม  
 และอาชีวะของเขา เป็นธรรมบริสุทธียู่ก่อนแล้วนั้นเทียว. เอวะ-  
 มัสสายัง ะริโย อัญ्ञักโก มัคโค ภาวะนาปาริปุริง คัจฉะติ. ด้วย  
 อาการอย่างนี้ เป็นอันว่า อริยอัญ्ञักกิมรรคนี้ของเขานั้น ย่อมถึงซึ่ง  
 ความเต็มรอบแห่งความเจริญ.

ตัสสะ เอวัง อิมัง ะริย็ญ อัญ्ञักกััง มัคคััง ภาวะยะโต, เมื่อ  
 เขาทำอริยอัญ्ञักกิมรรคนี้, ให้เจริญอยู่ด้วยอาการอย่างนี้, จัตตาโรปิ  
 สะติปัญฺฐานา ภาวะนาปาริปุริง คัจฉันติ; สติปัญฺฐานแม้ทั้งสี่ ย่อมถึง  
 ซึ่งความเต็มรอบแห่งความเจริญ; จัตตาโรปิ สัมมัปปะธานา ภาวะ-  
 นาปาริปุริง คัจฉันติ; สัมมัปปะธานแม้ทั้งสี่ ย่อมถึงซึ่งความเต็มรอบ  
 แห่งความเจริญ; จัตตาโรปิ อิทธิปาทา ภาวะนาปาริปุริง คัจฉันติ;  
 อิทธิปาธแม้ทั้งสี่ ย่อมถึงซึ่งความเต็มรอบแห่งความเจริญ; ปัญฺจะปิ  
 อินทริยานิ ภาวะนาปาริปุริง คัจฉันติ; อินทริย์แม้ทั้งห้า ย่อมถึงซึ่ง

ความเต็มรอบแห่งความเจริญ; ปัญจะปิ พะลานิ ภาวะนาปาริปุริง  
 คัจฉันติ; พละแม่ทั้งห้า ย่อมถึงซึ่งความเต็มรอบแห่งความเจริญ;  
 สัตตะปิ โพชฌังคา ภาวะนาปาริปุริง คัจฉันติ. โพชฌังคแม่ทั้งเจ็ด  
 ย่อมถึงซึ่งความเต็มรอบแห่งความเจริญ.

ตัสสิเม ทเว รัมมา บุคคะนัทธา วัตตันติ : สมะโถ จะ วิปัสสะนา  
 จะ. ธรรมทั้งสองคือ สมณะและวิปัสสนา ของเขานั้น, ย่อมเป็นธรรม  
 เคียงคู่กันไป.

โส เอ รัมมา อะภิญญา ปะริญญะยา, เต รัมเม อะภิญญา  
 ปะริชานาติ; บุคคลนั้น ย่อมกำหนดรู้ด้วยปัญญาอันยิ่ง ซึ่งธรรมทั้ง  
 หลายอันบุคคลพึงกำหนดรู้ด้วยปัญญาอันยิ่ง; เอ รัมมา อะภิญญา  
 ปะหาตัพพา, เต รัมเม อะภิญญา ปะชะหะติ; ย่อมละด้วยปัญญา  
 อันยิ่ง ซึ่งธรรมทั้งหลายอันบุคคลพึงละด้วยปัญญาอันยิ่ง; เอ รัมมา  
 อะภิญญา ภาเวตัพพา, เต รัมเม อะภิญญา ภาเวติ; ย่อมทำให้  
 เจริญด้วยปัญญาอันยิ่ง ซึ่งธรรมทั้งหลายอันบุคคลพึงทำให้เจริญ  
 ด้วยปัญญาอันยิ่ง; เอ รัมมา อะภิญญา สัจฉิกาทัพพา, เต รัมเม  
 อะภิญญา สัจฉิกะโรติ. ย่อมทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่ง ซึ่งธรรมทั้ง  
 หลายอันบุคคลพึงทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่ง.

กะตะเม จะ ภิกขเว รัมมา อะภิญญา ปะริญญะยา? ดู  
 ก่อนภิกษุทั้งหลาย, ก็ธรรมเหล่าไหนเหล่า เป็นธรรมอันบุคคลพึง  
 กำหนดรู้ด้วยปัญญาอันยิ่ง? ปัญจูปาทานักขันธาติสสะ ว่าจะนียัง :

คำตอบพืงมีว่า ปัญญาพานขันธทั้งหลาย, เสยยะถิทัง, ได้แก่สิ่งเหล่านี้คือ, รูปาพานักขันธ, อุปาทานขันธคือรูป, เวทนะรูปาพานักขันธ, อุปาทานขันธคือเวทนา, สัตถญาพานักขันธ, อุปาทานขันธคือสัตถญา, สังขารูปาพานักขันธ, อุปาทานขันธคือสังขาร, วิญญาณูปาพานักขันธ, อุปาทานขันธคือวิญญาณ : อิเม ธัมมา อะภิญญา ปะริญญैया. ธรรมทั้งหลายเหล่านี้แล ชื่อว่าเป็นธรรมอันบุคคลพืงกำหนดรู้ด้วยปัญญาอันยั้ง.

กะตะเม จะ ภิกขเว ธัมมา อะภิญญา ปะหาตัพพา? ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ก็ธรรมเหล่านี้ไหนเล่า เป็นธรรมอันบุคคลพืงละด้วยปัญญาอันยั้ง? อะวิชชา จะ ภาวะตณหา จะ : คำตอบพืงมีว่า อวิชชาด้วย ภาตณหาด้วย : อิเม ธัมมา อะภิญญา ปะหาตัพพา. ธรรมทั้งหลายเหล่านี้แล ชื่อว่าเป็นธรรมอันบุคคลพืงละด้วยปัญญาอันยั้ง.

กะตะเม จะ ภิกขเว ธัมมา อะภิญญา ภาเวตัพพา? ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ก็ธรรมเหล่านี้ไหนเล่า เป็นธรรมอันบุคคลพืงทำให้เจริญด้วยปัญญาอันยั้ง? สมะโถ จะ วิปัสสะนา จะ : คำตอบพืงมีว่า สมณะด้วย วิปัสสะนาด้วย : อิเม ธัมมา อะภิญญา ภาเวตัพพา. ธรรมทั้งหลายเหล่านี้แล ชื่อว่าเป็นธรรมอันบุคคลพืงทำให้เจริญด้วยปัญญาอันยั้ง.

กะตะเม จะ ภิกขเว ัมมา อะภิญญา สัจฉิกัตถปา? ดู  
ก่อนภิกษุทั้งหลาย, ก็กรรมเหล่าไหนเล่า, เป็นกรรมอันบุคคลพึงทำให้  
แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่ง? วิชชา จะ วิมุตติ จะ : คำตอบพึงมีว่า วิชชา  
ด้วย วิมุตติด้วย : อิม ัมมา อะภิญญา สัจฉิกัตถปา. ธรรมทั้ง  
หลายเหล่านี้แล ชื่อว่าเป็นกรรมอันบุคคลพึงทำให้แจ้งด้วยปัญญา  
อันยิ่ง.

[ในกรณีเกี่ยวกับโสตะ ฆานะ ชิวหา กายะ มนะ และ สหคตธรรมแห่ง  
อายตนะ มี โสตะ เป็นต้น, พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสไว้, มีนัยะอย่างเดียวกันกับ  
ในกรณีแห่งจักขุ และ สหคตธรรมของจักขุ.]

อิตติ อิทะมะโวจะ ภาคะวา. พระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ทรง  
แสดงข้อธรรมะนี้, ด้วยประการดังนี้แล้ว. อัตตะมะนา เต ภิกขุ, ภิกษุ  
ทั้งหลายเหล่านั้น มีความพอใจ, ภาคะวะโต ภาสิตัง อะภินันทุง,  
เพลิตเพลินในถ้อยคำของพระผู้มีพระภาคเจ้าอย่างยิ่ง, อิตติ. ดังนี้แล.

## ภัทเทภรัตตคาถา

[ (นำ) หันทะ มะยั้ง ภัทเทภรัตตคาถาโย ภะณามะ เส.]

ขอเชิญ เราทั้งหลาย จงสวดคาถาว่าด้วยผู้มีราตรีเดียวเจริญเถิด.

อะติตัง นาน์วา คะเมยยะ นัปปะภูักังเข อะนาคะตัง, บุคคล  
ไม่ควรตามคิดถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้ว ด้วยอาลัย; และไม่พึงพะวงถึงสิ่ง  
ที่ยังไม่มาถึง; ยะทะติตัมปะหีนันตัง อัปปัตตัญจะ อะนาคะตัง, สิ่ง  
เป็นอดีตก็ล่วงไปแล้ว; สิ่งเป็นอนาคตก็ยังไม่มา; ปัจจุปปันนัญจะ  
โย รัมมัง ตตถะ ตตถะ วิปัสสะติ, อะสังหิรัง อะสังกุปปัง ตัง วิทธา  
มะนุพฺรุหะเย. ผู้ใดเห็นธรรมอันเกิดขึ้นเฉพาะหน้าในที่นั้น ๆ อย่าง  
แจ่มแจ้ง; ไม่ง่อนแง่นคลอนแคลน; เขาควรพอกพูนอาการเช่นนั้นไว้.  
อัสสเว กิจจะมาตปปัง โภ ชัญญา มะระณัง สุเว, ความเพียรเป็น  
กิจที่ต้องทำวันนี้, ใครจะรู้ความตาย แม้พรุ่งนี้, นะ ทิ โน สังคะรันเต  
นะ มะหาเสณะ มะจฺจนา, เพราะการแผ่เพียรต่อมัจจุราชซึ่งมีเสนา  
มาก ย่อมไม่มีสำหรับเรา; เอวังวิหาริตาตาปัง อะโหรัตตะมะตันทิตัง,  
ตั้ง เว ภัทเทภรัตโตติ สันโต อาจิกขะเต มุณี. มุนีผู้สงบ ย่อมกล่าว  
เรียก ผู้มีความเพียรอยู่เช่นนั้น, ไม่เกียจคร้านทั้งกลางวันกลางคืน ว่า,  
“ผู้เป็นอยู่แม้เพียงราตรีเดียว ก็น่าชม”.



## ปัจฉิมพทุโรวาทปาฐะ

[(นำ) หันทะ มะยัง ปัจฉิมะพทุโรวาทะปาฐัง ภาณามะ เส.]

ขอเชิญ เราทั้งหลาย จงสวดพระโอวาทครั้งสุดท้ายของพระพุทธเจ้าเถิด

หันทะทานิ ภิกขเว อามันตะยามิ โว, คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย !  
บัดนี้, เราขอเตือนท่านทั้งหลายว่า:- ระยะเวลา สังขารา, สังขารทั้ง  
หลาย มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา; อัปปะมาเทนะ สัมปาเทถะ, ท่าน  
ทั้งหลาย, จงทำความไม่ประมาทให้ถึงพร้อมเถิด. อะยัง ตะถาคะตัสสะ  
ปัจฉิมา วาจา. นี่เป็นพระวาจามีในครั้งสุดท้าย ของพระตถาคตเจ้า.

“สักแต่ว่า”

ธรรมปฏิบัติ ลัดสั้นที่สุด

ตรัสแก่ผู้มาขอฟังธรรมอย่างรีบด่วน

พอฟังจบก็บรรลुเป็นพระอรหันต์ทันที!

(พาหียสูตร อุทาน, ไตร. ล. ๒๕/๑๐๒/๑๐.)

คู่ก่อนพาหิยะ! เพราะเหตุนั้น ในเรื่องนี้ เธอฟังศึกษา (คือมอง  
เห็นด้วยตนเองในตนเอง) อย่างนี้ว่า “เมื่อเธอเห็นรูป จักเป็นเพียงสัก

แต่ว่าเห็น, เมื่อได้ยินเสียง จักเป็นเพียงสักแต่ว่าได้ยิน, เมื่อได้กลิ่น จักเป็นเพียงสักว่าได้กลิ่น, เมื่อลิ้มรส จักเป็นเพียงสักว่าลิ้มรส, เมื่อสัมผัส ถูกต้องทางผิวหนัง จักเป็นเพียงสักว่าสัมผัสถูกต้อง, เมื่อรู้สึกอะไรทางใจ จักเป็นเพียงสักว่ารู้สึก,” ดังนี้ : ดูก่อนพาหิยะ! เธอพึงศึกษา (คือมองเห็นชัดด้วยตนเอง) อย่างนี้ ด้วยประการดังนี้เกิด. ดูก่อนพาหิยะ! เมื่อใด เมื่อเธอเห็นรูป จักเป็นเพียงสักแต่ว่าเห็น, เมื่อได้ยินเสียง จักเป็นเพียงสักแต่ว่าได้ยิน (ดังนี้เป็นต้น) ได้ (ในทุกอารมณ์ดังนี้) แล้ว; เมื่อนั้น “ตัวเธอ” (คือตัวตนของเธอที่เธอเข้าใจเอาเองว่ามี) ก็จะไม่มี (คือหมดไป หรือไม่มีอะไรให้เป็นที่ตั้งที่เกาะที่ยึดให้ปรากฏอยู่ได้). ดูก่อนพาหิยะ! เมื่อใด “ตัวเธอ” ไม่มี; เมื่อนั้น “ตัวเธอ” ก็จักไม่มีอยู่ในอารมณ์มีรูปเป็นต้นนั้น (คือไม่มีในอายตนะไหนๆทุกชนิด). ดูก่อนพาหิยะ! เมื่อใด “ตัวเธอ” ไม่มีในอารมณ์มีรูปเป็นต้นนั้น; เมื่อนั้นเธอก็จักไม่มีในโลกนี้ ไม่มีในโลกอื่น ไม่มีในระหว่างแห่งโลกทั้งสอง. นั่นแหละ คือ ที่สุดแห่งทุกขัลละ!

## “หนึ่งเลิศกว่าพัน”

ธรรมบทเดียว ประเสริฐกว่าอนัตถบทตั้งพัน

(พาหิยทารุจิรยัตถุ ขุ. ธ. ไตร. ล. ๒๕/๓๕/๑๐๑)

หากมีคำผูกเป็นคาถาตั้งพัน, แต่ประกอบด้วยบท (เรื่องราว) ที่ไม่เป็นประโยชน์เอาเสียเลย แล้วไซ้; ถ้อยคำประพันธ์เป็นคาถาเพียงบทเดียว ที่เมื่อฟังแล้ว เกิดความสงบรำงับได้ **ประเสริฐเลิศกว่า!**

## บทแผ่เมตตา

สัพเพ สัตตา,

สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย,  
ด้วยกันหมดทั้งสิ้น,

อะเวรา โหนตุ,

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด, อย่าได้มีเวรซึ่งกันและกันเลย,

อภัยปาชณา โหนตุ,

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด, อย่าได้พยาบาทเบียดเบียน  
ซึ่งกันและกันเลย,

อะนีฆา โหนตุ,

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด, อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย,

สุขี อตตานิัง ปะริหะรันตุ.

จงมีความสุขกายสุขใจ, รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัย,  
ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้นเทอญ.

