



เอกภพสำนึกใจ ด้วย การ “นั่งรู้สมทัยใจ”

สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์ พบ.

สาขาวิชาโรคหัวใจและหลอดเลือด ภาควิชาอายุรศาสตร์

คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ศูนย์โรคหัวใจ โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย

Somkiat.s@chula.ac.th



“..มีกำลังใจที่เข้มแข็งหนักแน่นและมีสติรู้เท่าทันอยู่เสมอ”
= ออกกำลังใจ (อานาปานสติ)

อานาปาน(ลมหายใจเข้า-ออก)สติ(ระลึกรู้)

[๑/๑๗๘].. ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้
บัลลังก์(นั่งขัดสมาธิ) ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า
มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก

สมัยใด เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว
เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าหายใจออกยาว เมื่อ
หายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออก
สั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจออกสั้น

นั่งรู้ลมหายใจ

[๑/๑๗๘] ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า เราจะรู้ชัดกองลมทั้ง
ปวงหายใจเข้า ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า เราจะรู้ชัด
กองลมทั้งปวงหายใจออก ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า
เราจะระงับกายสังขาร (หรือ ยับยั้งความคิดปรุงแต่งกาย)
หายใจเข้า ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า เราจะระงับกาย
สังขารหายใจออก [๑๙/๑๓๘๒] สมัยนั้น เราย่อมพิจารณา
เห็นกายในกายอยู่

นั่งรู้ลมหายใจ ไม่เพ่งลึนในอารมณ์

[๑๙/๑๓๘๒] มีความเพียร(เพากิเลส[๒๑/๑๑] ถ้าแม้มากมวิตก

พยาบาทวิตก หรือวิหิงสาวิตก(ความคิดเรื่องกาม พยาบาท หรือเบียดเบียน)เกิดขึ้นแก่(เรา)ผู้นั่งอยู่และ(เรา)ไม่ยินดี ละ บรรเทา กระทำให้พินาศซึ่งวิตกนั้น ให้ถึงความไม่มี [๒๐/๔๘๙] มีความเพียรเพื่อความไม่เกิดขึ้นแห่งธรรมที่เป็นบาปอกุศล ซึ่งยังไม่เกิด ๑(คือ ความไม่เกิดขึ้นแห่งการฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกามหรือกายทุจริต พุดเท็จ หยาบ ส่อเสียด เพื่อ เจ็บ หรือวจีทุจริต คิดพยาบาทปองร้าย โลกเพ่งเล็งอุปการณ์แห่ง ทรัพย์ของผู้อื่น ความเห็นผิดหรือมโนทุจริต ซึ่งยังไม่เกิด)

นั่งรู้ลมหายใจ

[๒๐/๔๘๙] เพื่อความเกิดขึ้นแห่งธรรมที่เป็นกุศลซึ่งยังไม่มีเกิด

๑([๑๘/๖๑๙] ละ/งดเว้นจากปาณาติบาต(ฆ่าสัตว์) ละ/งดเว้น
จากอทินนาทาน(ขโมย) ละ/งดเว้นจากกาเมสุมิจฉาจาร
(ประพฤตินิดในกาม) ละ/งดเว้นจากมุสาวาท(พูดเท็จ) ละ/
งดเว้นจากปิสุณาวาจา(พูดส่อเสียด) ละ/งดเว้นจากผรุสวา
จา(พูดหยาบ) ละ/งดเว้นจากสัมผัปปลาปะ(พูดเพ้อเจ้อ) ละ
อภิชฌา(เฟื่องเลี้ยงอุปกรณ์แห่งทรัพย์ของผู้อื่น) ไม่โลภมาก ละ
ความประทุษร้าย คือ พยาบาท ไม่มีจิตพยาบาท ละ
ความเห็นผิด มีความเห็นชอบ)

นั่งรู้ลมหายใจ

[๒๐/๔๘๙] เพื่อดกกลิ่นทุกขเวทนาอันมีในสรีระ(ความรู้สึก
ทุกข์ในร่างกาย)ซึ่งเกิดขึ้นแล้ว กล้า แข็ง เผ็ดร้อน ไม่น่า
ยินดี ไม่น่าชอบใจ อาจนำเอาชีวิตไป ๑)

นั่งรู้ลมหายใจ

[๑๙/๑๓๘๒] มีสัมปชัญญะ([๙/๒๗๙] ย่อมทำความรู้สึกตัวในการ
นั่ง [๑๙/๘๐๔] เมื่อเวทนา(ความรู้สึกสุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์)ที่
ทราบชัดแล้วย่อมบังเกิดขึ้น ที่ทราบชัดแล้ว ปราภ
อยู่ ที่ทราบชัดแล้วย่อมถึงความตั้งอยู่ไม่ได้ วิตก
(ความคิดตริตรึก)ที่ทราบชัดแล้ว ย่อมบังเกิดขึ้น ที่ทราบ
ชัดแล้วปราภอยู่ ที่ทราบชัดแล้วย่อมถึงความตั้งอยู่
ไม่ได้ ปัญญาอัน(เรา)ทราบชัดแล้วย่อม บังเกิดขึ้น ที่
ทราบชัดแล้วปราภอยู่ ที่ทราบชัดแล้วย่อมถึงความ
ตั้งอยู่ไม่ได้ดังนี้)

นั่งรู้ลมหายใจ ไม่เพี้ยนในอารมณ์

[๑๙/๑๓๘๒] มีสติ พึงกำจัดอภิชฌา(โลภ เพ่งเล็งอุปกรณ์แห่ง
ทรัพย์ของผู้อื่น)และโทมนัส(ความไม่พอใจ)ในโลกเสียได้
[๑๔/๒๘๙] เรากล่าวลมหายใจออก ลมหายใจเข้านี้ ว่าเป็น
กายชนิดหนึ่งในพวกกาย เพราะฉะนั้นแล ในสมัยนั้น
(เรา)จึงชื่อว่า พิจารณาเห็นกายในกาย มีความเพียร
(เผากิเลส) รู้สีกตัว(ทั่วพร้อม) มีสติ กำจัดอภิชฌาและ
โทมนัสในโลกเสียได้อยู่ ๕



แผ่เมตตา / เมตตาเจโตวิมุตติ

แผ่เมตตาทิศที่ ๑ ๒ ๓ ๔ เบื้องบน ต่ำ ขวาง

[ฉบับหลวง ๑๒/๔๘๒]..เธอย่อมพิจารณาเห็นตนบริสุทธิ์ พ้นแล้ว
จากอกุศลธรรมอันลามกทั้งปวงนี้ เมื่อเธอพิจารณา
เห็น ตนบริสุทธิ์ พ้นแล้วจากอกุศลธรรมอันลามกทั้ง
ปวงนี้ ปราโมทย์ก็เกิด เมื่อเธอเกิดปราโมทย์แล้วปีติก็
เกิด เมื่อเธอมีใจประกอบด้วยปีติแล้ว นามกายก็สงบ
เธอมีนามกายสงบแล้ว ก็ส่วยสุข เมื่อเธอมีสุข จิตก็
ตั้งมั่น เธอมีจิตสหระคต(เป็นไปพร้อม)ด้วยเมตตา แผ่ไปสู่
ทิศที่ ๑ อยู่ แผ่ไปสู่ทิศที่ ๒ ก็อย่างนั้น แผ่ไปสู่ทิศที่ ๓
ก็อย่างนั้น แผ่ไปสู่ทิศที่ ๔ ก็อย่างนั้น...

แม่เมตตาทิศที่ ๑ ๒ ๓ ๔ เบื้องบน ต่ำ ขวาง

[ฉบับหลวง ๑๒/๔๘๒]..และเธอมีจิตสหคต(สหคต=เป็นไปกับ, เป็นสิ่งนั้น, เป็นอย่างนั้น, ไปด้วยกัน

, ไปพร้อมกัน, เป็นไปพร้อมกัน)ด้วยเมตตาอันกว้างขวาง เป็นส่วนใหญ่ หา

ประมาณมิได้ ไม่มีเวร ไม่มีพยาบาท แม่ไปสู่โลกหมดทุก

ส่วนโดยประการทั้งปวง ในที่ทั้งปวง ทั้งเบื้องบน เบื้องต่ำ

เบื้องขวาง [ฉบับหลวง ๙/๓๘๓]..คนเป่าสังข์ผู้มีกำลัง พึงยังบุคคลให้

รู้แจ้งทั้งสี่ทิศ โดยไม่ยากเลย จันใด กรรมที่ทำพอ

ประมาณอันใดในเมตตาเจโตวิมุตติ ที่บุคคลอบรมแล้ว

อย่างนี้กรรมนั้นจะไม่เหลือ ไม่ตั้งอยู่ในรูปาพจรและอรู

ปาพจรนั้นจันนั้นเหมือนกัน ดูกรวาสฏฐะแม่น้ำแล ก็เป็นทางเพื่อความป็นสหายแห่งพรหม.

[ฉบับหลวง ๒๓/๑๖๐]..จิตของเราจักตั้งมั่น ดำรงอยู่ด้วยดีในภายใน
และธรรมอันเป็นบาปอกุศลที่เกิดขึ้นแล้วจักไม่ครอบงำ
จิตได้ เธอพึงศึกษาอย่างนี้แล เมื่อใด จิตของเธอเป็นจิต
ตั้งมั่นดำรงอยู่ด้วยดีแล้วในภายใน และธรรมอันเป็น
บาปอกุศลที่เกิดขึ้นแล้วไม่ครอบงำจิตได้ เมื่อนั้น เธอ
พึงศึกษาอย่างนี้ว่า เราจักเจริญ กระทำให้มากซึ่งเมตตา
เจโตวิมุติ ทำให้เป็นดุจยาน ทำให้เป็นที่ตั้ง ให้มั่นคง สัน
สม ปราปรกติแล้ว...

อานิสงส์ เมตตาเจโตวิมุติ ๑๑ ประการ

[ฉบับหลวง ๒๔/๒๒๒] ..เมื่อเมตตาเจโตวิมุติ อันบุคคลเสพแล้ว เจริญแล้ว ทำให้
มากแล้ว ทำให้เป็นดุจยาน ทำให้เป็นที่ตั้ง ให้ตั้งมั่นโดยลำดับสังสมบัติ
แล้ว ปรารภด้วยดีแล้ว พึงหวังอานิสงส์ ๑๑ ประการ..คือ ย่อมหลับ
เป็นสุข ๑ ย่อมตื่นเป็นสุข ๑ ย่อมไม่ฝันลามก ๑ ย่อมเป็น
ที่รักแห่งมนุษย์ทั้งหลาย ๑ ย่อมเป็นที่รักแห่งอมมนุษย์
ทั้งหลาย ๑ เทวดาทั้งหลายย่อมรักษา ๑ ไฟ ยาพิษหรือ
ศาตราย่อมไม่กล้ากรายได้ ๑ จิตย่อมตั้งมั่นโดยรวดเร็ว ๑
สีหน้าย่อมผ่องใส ๑ เป็นผู้ไม่หลงใหลทำกาละ ๑ เมื่อไม่
แทงตลอดคุณอันยิ่ง ย่อมเป็นผู้เข้าถึงพรหมโลก ๑



“..มีกำลังใจที่เข้มแข็งหนักแน่นและมีสติรู้เท่าทันอยู่เสมอ”
= ออกกำลังใจ (อานาปานสติ)

พุทธวจนํ ตถาคตภาสิตา

อานาปานสติ(สมาธิ)

อานาปาน (การหายใจเข้า-ออก)

สติ (ความระลึกได้)

สมาธิ (ความตั้งใจมั่น)

(๓๒ พระสูตร จากพระไตรปิฎก สยามรัฐ/ฉบับหลวง)

แสดงธรรมวินัยที่ตถาคตประกาศแล้ว โดย

สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์ พ.บ.

สัมมาสมาธิ (รูปฌาน ๔)

[ฉบับหลวง ๙/๑๒๗] เมื่อเธอพิจารณาเห็นนิรณ ๕ (กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจะกุกกุจจะ วิจิกิฉา)

เหล่านี้ ที่ละได้แล้วในตน ย่อมเกิดปราโมทย์ เมื่อปราโมทย์
แล้วย่อมเกิดปีติ เมื่อมีปีติในใจ กายย่อมสงบ เธอมีกาย
สงบแล้วย่อมได้เสวยสุข เมื่อมีสุข จิตย่อมตั้งมั่น.[ฉบับหลวง ๑๓/

๓๔๓]...ดูกรอุทายี ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สงัดจากกาม สงัดจาก
อกุศลธรรม บรรลุปฐมฌาน มีวิตก มีวิจารณ์ มีปีติและสุขเกิด
แต่วิเวกอยู่ เธอทำกายนี้แหละให้ชุ่มชื้น เฝิบอ้อม ซาบซ่าน
ด้วยปีติและสุขอันเกิดแต่วิเวก ไม่มีเอกเทศไหน ๆ แห่งกาย
ของเธอทั่วทั้งตัว ที่ปีติและสุขอันเกิดแต่วิเวกจะไม่ถูกต้อง

สัมมาสมาธิ (ปฐมฌาน)

[ฉบับหลวง ๙/๑๒๗]... ดูกรมหาบพิตร เปรียบเหมือนพนักงานสรอง
สนาน หรือลูกมือพนักงานสรองสนานผู้ฉลาด จะพึงใส่
จُرณีสีตัวลงในภาชนะสำริด แล้วพรมด้วยน้ำ หมักไว้ ตก
เวลาเย็นก็อนจُرณีสีตัวซึ่งยางซึมไปจับติดกันทั่วทั้งหมด
ย่อมไม่กระจายออก จันใด ภิกษุก็จันนั้นแล ทำกายนี้
แหละให้ชุ่มชื้นเอิบอุ่มซาบซ่านด้วยปีติและสุขเกิดแต่
วิเวก ไม่มีเอกเทศไหนๆ แห่งกายของเธอทั่วทั้งตัวที่ปีติ
และสุขเกิดแต่วิเวกจะไม่ถูกต้อง...

สัมมาสมาธิ (ทุดิยฌาน)

[ฉบับหลวง ๙/๑๒๘] ดูกรมหาบพิตร อีกประการหนึ่ง ภิกษุบรรลุ
ทุดิยฌาน มีความผ่องใสแห่งจิตในภายใน เป็นธรรมเอก
ผุดขึ้น เพราะวิตก วิจารสงบไป ไม่มีวิตก ไม่มีวิจาร มีปีติ
และสุขเกิดแต่สมาธิอยู่ เธอทำกายนี้แหละ ให้ชุ่มชื้น
เอิบอímซาบซ่าน ด้วยปีติและสุขเกิดแต่สมาธิไม่มี
เอกเทศไหน ๆ แห่งกายของเธอทั่วทั้งตัว ที่ปีติและสุข
เกิดแต่สมาธิจะไม่ถูกต้อง. ดูกรมหาบพิตร เปรียบ
เหมือนห้วงน้ำลึกมีน้ำป่นป่วน ไม่มีทางที่น้ำจะไหลมาได้
ทั้งในด้านตะวันออก ด้านใต้ ด้านตะวันตก ด้านเหนือ...

สัมมาสมาธิ (ทุติยฌาน)

[ฉบับหลวง ๙/๑๒๘]...ทั้งฝนก็ไม่ตกเพิ่มตามฤดูกาล แต่สายน้ำเย็น
พุขึ้นจากห้วง น้ำนั้นแล้ว จะพึงทำห้วงน้ำนั้นแหละให้ชุ่ม
ชื้นเอิบอาบซาบซึมด้วยน้ำเย็น ไม่มีเอกเทศไหน ๆ แห่ง
ห้วงน้ำนั้นทั้งหมด ที่น้ำเย็นจะไม่พึงถูกต้องฉันใด ภิภษุก็
ฉันนั้นแล ย่อมทำกายนี้แหละให้ชุ่มชื้นเอิบอิมซาบซ่าน
ด้วยปีติและสุขเกิดแต่สมาธิ ไม่มีเอกเทศไหน ๆ แห่งกาย
ของเธอทั่วทั้งตัว ที่ปีติและสุขเกิดแต่สมาธิจะไม่ถูกต้อง

...

สัมมาสมาธิ (ตติยฌาน)

[ฉบับหลวง ๙/๑๒๙]...ดูกรมหาบพิตร อีกประการหนึ่ง ภิกษุมี
อุเบกขา^(เพ่งเฉยอยู่ได้) มีสติ มีสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนาม
กาย เพราะปีติสิ้นไป บรรลุตติยฌาน ที่พระอริยะ
ทั้งหลายสรรเสริญว่าผู้ได้ฌานนี้ เป็นผู้มีอุเบกขา มีสติ
อยู่เป็นสุข เธอทำกายนี้ให้ชุ่มชื้นเอิบอัมซาบซ่านด้วย
สุขอันปราศจากปีติ ไม่มีเอกเทศไหน ๆ แห่งกายของเธอ
เธอทั่วทั้งตัวที่สุขปราศจากปีติจะไม่ถูกต้อง ดูกร
มหาบพิตร เปรียบเหมือนในกอบัวซาบ ในกอบัวหลวง

ลัมมาสมาธิ (ตติยฌาน)

[ฉบับหลวง ๙/๑๒๙]...หรือในกอบัวขาว ดอกบัวขาว ดอกบัวหลวง
หรือดอกบัวขาว บางเหล่าซึ่งเกิดในน้ำ เจริญในน้ำ ยังไม่
พ้นน้ำ จมอยู่ในน้ำ น้ำหล่อเลี้ยงไว้ ดอกบัวเหล่านั้น ชุ่ม
ชื้นเอิบอาบซาบซึมด้วยน้ำเย็นตลอดยอด ตลอดเงา ไม่มี
เอกเทศไหน ๆ แห่งดอกบัวขาว ดอกบัวหลวง หรือ
ดอกบัวขาว ทั่วทุกส่วน ที่น้ำเย็นจะไม่พึงถูกต้อง จันใด
ภิกษุก็จันนั้นแล ย่อมทำกายนี้แหละให้ชุ่มชื้นเอิบอัม
ซาบชานด้วยสุขปราศจากปีติ ไม่มีเอกเทศไหน ๆ แห่ง
กายของเธอทั่วทั้งตัว ที่สุขปราศจากปีติจะไม่ถูกต้อง ...

สัมมาสมาธิ (จตุตถฌาน)

[ฉบับหลวง ๙/๑๓๐]... ดูกรมหาบพิตร อีกประการหนึ่ง ภิกษุ
บรรลुจตุตถฌาน ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข เพราะละสุขละ
ทุกข์ และดับโสมนัสโทมนัสก่อนๆ ได้ มีอุเบกขาเป็น
เหตุให้สติบริสุทธิ์อยู่ เอนั่งแผ่ไปทั่วกายนี้แหละ ด้วย
ใจอันบริสุทธิ์ผ่องแผ้ว ไม่มีเอกเทศไหนๆ แห่งกาย
ของเธอทั่วทั้งตัว ที่ใจอันบริสุทธิ์ผ่องแผ้วจะไม่ถูกต้อง

...

สัมมาสมาธิ (จิตตถิมา)

[ฉบับหลวง ๙/๑๓๐]...ดูกรมหาบพิตร เปรียบเหมือนนบรุษจะพึง
นั่งคลุมตัวตลอดศีรษะด้วยผ้าขาว ไม่มีเอกเทศไหน ๆ
แห่งกายทุก ๆ ส่วนของเขาที่ผ้าขาวจะไม่ถูกต้อง จันใด
ภิกษุก็จันนั้นแล เธอจึงแผ่ไปทั่วกายนี้แหละด้วยใจอัน
บริสุทธิ์ผ่องแผ้ว ไม่มีเอกเทศไหน ๆ แห่งกายของเธอ
ทั่วทั้งตัว ที่ใจอันบริสุทธิ์ผ่องแผ้วจะไม่ถูกต้อง ดูกร
มหาบพิตร นี่แหละสามัญผลที่เห็นประจักษ์ ทั้งดียิ่ง
กว่า ทั้งประณีตกว่าสามัญผลที่เห็นประจักษ์ชอกก่อน ๆ.

พุทธวจน ตถาคตภาสิตา

อานาปานสติ(สมาธิ)

อานาปาน (การหายใจเข้า-ออก)

สติ (ความระลึกได้)

สมาธิ (ความตั้งใจมั่น)

(๓๒ พระสูตร จากพระไตรปิฎก สยามรัฐ/ฉบับหลวง)

แสดงธรรมวินัยที่ตถาคตประกาศแล้ว โดย

สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์ พ.บ.

อ. ออกกำลังใจ

Universal Knowledge (ธรรมพุทธศาสตร์ดา)

อานาปานสติ → กายคตาสติ → อริยอัฏฐังคิกมรรค → สมณะ วิปัสสนา

อานา-
ปานสติ



กาย-
คตาสติ

ปัญญา

ศีล

สมาธิ

สัมมาทิฏฐิ(ความเห็นชอบ)

สัมมาสังกัปปะ(ความดำริชอบ)

สัมมาวาจา(การพูดจาชอบ)

สัมมากัมมันตะ(การงานชอบ)

สัมมาอาชีวะ(การเลี้ยงชีพชอบ)

สัมมาวายามะ(ความเพียรชอบ)

สัมมาสติ(ความระลึกชอบ)

สัมมาสมาธิ(ความตั้งใจมั่นชอบ)

สมณะ

วิปัสสนา

(โพธิปัก

ขิยธรรม

๓๗)

ประโยชน์การเจริญให้มากซึ่งอานาปานสติ(สมาธิ)

- กายและตาไม่พริ้งลำบาก ใจหลุดพ้นจากความมัวเมาเศร้าหมอง
- อาพาธ(ความเจ็บป่วย)ระงับไปโดยฐานะอันควร (สัญญาที่ ๑๐)
- ละความฟุ้งซ่านแห่งจิต กำจัดนิสัย ความเคยชิน ที่ทำให้เศร้าหมอง
- เป็นผู้อยู่อุเบกขา (ไม่ยินดียินร้าย) มีสติสัมปชัญญะ
- ได้สมาธิ ในระดับ รูปสัญญา ๔ และ อรูปสัญญา ๔
- อยู่ผาสุกมาก เป็นสุขวิหาร ยังอกุศลธรรมให้หาย ระงับตามแก่ฐานะ
- เป็นกองกุศล (กุศลราสี) โดยนัยแห่งสติปัฏฐาน ๔
- ก่อนตาย(กายแตกทำลาย) ความรู้สึก(เวทนา)จะเป็นของดับเย็น ฯลฯ
- อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือถ้ามีอุปธิ(กิเลส)เหลืออยู่ จักเป็นอานาคามี

อานิสงส์แห่งการเจริญอานาปานสติสมาธิ

[บาลี มหาวาร. สํ. ๑๙/๓๒๓/๑๓๒๘]...ดูกรภิกษุทั้งหลาย อานาปาน
สติสมาธิ(อานาปานสุสติสมาธิ) อันภิกษุเจริญแล้ว กระทำให้
มากแล้วอย่างนี้แล ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก.

[บาลี มหาวาร. สํ. ๑๙/๓๒๔/๑๓๒๙] ดูกรภิกษุทั้งหลาย ได้ยินว่า
เมื่อก่อนแต่ตรัสรู้ ครั้งเราเป็นโพธิสัตว์ยังมิได้ตรัสรู้ ก็ย่อมอยู่ด้วย
วิหารธรรมนี้โดยมาก เมื่อเราอยู่ด้วยวิหารธรรมนี้โดยมาก กายไม่
ลำบาก จักขุ(ตา)ไม่ลำบาก และจิตของเราย่อมหลุดพ้น
จากอาสวะ(ความเดือดร้อน เสียหาย โทษ ทุกข์) ทั้งหลาย เพราะไม่ถือมั่น.

อานิสงส์แห่งการเจริญอานาปานสติสมาธิ

[ฉบับหลวง มหาวาร. ส. ๑๙/๓๒๓/๑๓๓๐] ดูกรภิกษุทั้งหลาย
เพราะเหตุนี้แล ถ้าแม้ภิกษุพึงหวังว่า แม้
กายของเราไม่พึงลำบาก จักขุของเราไม่พึง
ลำบาก และจิตของเราพึงหลุดพ้นจากอาสวะ
ทั้งหลาย เพราะไม่ถ่อมมัน ก็พึงมนสิการ(ทำไว้
ในใจเป็นอย่างดี)อานาปานสติสมาธินี้แหละให้ดี.

เป็นไปได้ที่อาพาธพึงสงบระงับโดยพลัน

เพราะได้ฟังสัญญา ๑๐

[ฉบับหลวง ๒๔/๙๙/๖๐] พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ดูกรอานนท์ ถ้าเธอพึงเข้าไปหาแล้วกล่าวสัญญา(ความจำได้หมายรู้) ๑๐ ประการ แก่คิริมานันท์ภิกษุไซ้ร้ ข้อที่อาพาธของคิริมานันท์ภิกษุจะพึงสงบระงับโดยพลัน เพราะได้ฟังสัญญา ๑๐ ประการนั้น เป็นฐานะที่จะมีได้ สัญญา ๑๐ ประการเป็นไฉน คือ อนิจจสัญญา ๑ อนัตตสัญญา ๑ อสุภสัญญา ๑ อาทีนวสัญญา ๑ ปหานสัญญา ๑ วิราคสัญญา ๑ นิโรธสัญญา ๑ สัพพโลเกอนภิตสัญญา ๑ สัพพสังขารesu อนิจจสัญญา ๑ อนาปานัสสติ ๑ ฯ

...พิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยงในอุปาทานขันธ์ ๕ เหล่านี้ ด้วยประการอย่างนี้ ดูกรอานนท์ นี่เรียกว่าอนิจจสัญญา ฯ

เป็นไปได้ที่อาพาธพึงสงบระงับโดยพลัน

เพราะได้ฟังสัญญา ๑๐

[ฉบับหลวง ๒๔/๙๙/๖๐] ดูกรอานนท์ ก็อาทิวาสัญญาเป็นไฉน ดูกรอานนท์

ภิกษุในธรรมวินัยนี้อยู่ในป่าก็ดีอยู่ที่โคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างเปล่าก็ดี ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่ากายนี้มีทุกข์มาก มีโทษมากเพราะฉะนั้น อาพาธต่างๆ จึงเกิดขึ้นในกายนี้ คือโรคตา โรคหู โรคจมูก โรคลิ้น โรคกาย โรคศีรษะ โรคที่ใบหู โรคปากโรคฟัน โรคโอ โรคหืด โรคไข้หวัด โรคไข้พิษ โรคไข้เชื่องซึม โรคในท้องโรคลมสลับ โรคบิด โรคจุกเสียด โรคลงราก โรคเรื้อน โรคฝี โรคกลาก โรคมอห่อ โรคลมบ้าหมู โรคหิดเปื่อย โรคหิดดื้อ โรคคุดทะราด หูด โรคละออง บวมโรคอาเจียนโลหิต โรคดีเดื้อด โรคเบาหวาน โรคเริม โรคพุพอง โรคริดสีดวง อาพาธมีดีเป็น

สมุฏฐาน อาพาธมีเสมหะเป็นสมุฏฐานอาพาธมีลมเป็นสมุฏฐาน อาพาธมีไข้สันนิบาต อาพาธอันเกิดแต่ฤดูแปรปรวนอาพาธอันเกิดแต่การบริหารไม่สม่ำเสมอ อาพาธอันเกิดแต่ความเพียรเกินกำลังอาพาธอันเกิดแต่วิบากของกรรม ความหนาว ความร้อน ความหิว ความระหาย ปวด อูจจาระ ปวดปัสสาวะ ย่อมพิจารณาเห็นโดยความเป็นโทษในกายนี้ ด้วยประการดังนี้ดูกรอานนท์ นี้เรียกว่าอาทิวาสัญญา ฯ

เป็นไปได้ที่อาพาธพึงสงบระงับโดยพลัน

เพราะได้ฟังสัญญา ๑๐

[ฉบับหลวง ๒๔/๙๙/๖๐] ดูกรอานนท์ ก็อาทิวาสัญญาเป็นไฉน ดูกรอานนท์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้อยู่ในป่าก็ดีอยู่ที่โคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างเปล่าก็ดี ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่ากายนี้มีทุกข์มาก มีโทษมาก เพราะฉะนั้น อาพาธ(อาพาธ)ต่าง ๆ จึงเกิดขึ้นในกายนี้ คือโรคตา โรคหู โรคจมูก โรคลิ้น โรคกาย โรคศีรษะ โรคที่โอบุ โรคปากโรคฟัน โรคไธ โรคหืด โรคไข้หวัด โรคไข้พิษ โรคไข้เชื่องซึม โรคในท้องโรคลมสลับ โรคบิด โรคจุกเสียด โรคลงราก โรคเรื้อน โรคฝี โรคกลาก โรคมอกร่อ โรคลมบ้าหมู โรคหิดเปื่อย โรคหิดดำน โรคคุดทะราด หูด โรคละออง บวม โรคอาเจียนโลหิต โรคดีเดือด โรคเบาหวาน โรคเริม โรคพุพอง โรคริดสีดวง อาพาธมีดีเป็นสมุฏฐาน อาพาธมีเสมหะเป็นสมุฏฐานอาพาธมีลมเป็นสมุฏฐาน อาพาธมีไข้สันนิบาต

วิธีแก้ความไม่สบายใจ ๒ ด้าน:

แข็ง ชุ่มเศร้า (หดหู่)

- สติ(ระลึกได้)
- ธรรมวิจย(พิจารณา
ใคร่ครวญความจริง)
- วิริยะ(เพียรพยายาม)
- ปีติ(ความอิ่มใจ เมื่อเห็น
ความจริงตามที่เป็นจริง)

เครียด พุ้งซ่าน (กังวล)

- สติ(ระลึกได้)
- ปัสสัทธิ(สงบกาย-ใจ)
- สมาธิ(ใจตั้งมั่น)
- อุเบกขา(ไม่ยินดี ยินร้าย
ไม่สุขไม่ทุกข์ วางเฉยอยู่ได้)

ไม่แข็งไม่ซึมเศร้า ไม่เครียดไม่ฟุ้งซ่าน:

แข็ง ซึมเศร้า (หดหู่)

- สติ(ระลึกได้)
- ธรรมวิจย(พิจารณา
ใคร่ครวญความจริง)
- วิริยะ(เพียรพยายาม)
- ปีติ(ความอิ่มใจ)

เครียด ฟุ้งซ่าน (กังวล)

- สติ(ระลึกได้)
- ปัสสัทธิ(สงบกาย-ใจ)
- สมาธิ(ใจตั้งมั่น)
- อุเบกขา(ไม่ยินดี ยินร้าย
ไม่สุขไม่ทุกข์ วางเฉยอยู่ได้)

[ฉบับหลวง ๑๙/๕๖๘]

รู้ ตื่น และ เบิกบาน สำราญใจสบายอารมณ์

ผู้มีปกติเห็นกายในกาย ข่อมละธรรม ๖ อย่าง

พุทธวจน

ธรรมวินัยจากพุทธโอษฐ์

ภิกษุทั้งหลาย !

บุคคลอาจเพื่อเป็นผู้มีปกติตามเห็นกายในกายอยู่
เพราะเขาละธรรมหกอย่าง. หกอย่าง อย่างไรเล่า ? หกอย่าง คือ

ความเป็นผู้ยินดีในการทำงาน

ความเป็นผู้ยินดีในการคุยฟุ้ง

ความเป็นผู้ยินดีในการหลับ

ความเป็นผู้ยินดีในการคลุกคลีกันเป็นหมู่

ความเป็นผู้ไม่คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย

ความเป็นผู้ไม่รู้ประมาณในการบริโภค.

ภิกษุทั้งหลาย ! เพราะละธรรมหกอย่างเหล่านี้แล

บุคคลจึงเป็นผู้อาจเพื่อเป็นผู้มีปกติตามเห็นกายในกายอยู่.

(ผู้อาจเป็นผู้มีปกติตามเห็นกายในกายในภายใน - ในภายนอก - ในภายในและภายนอก
และผู้อาจเป็นผู้มีปกติตามเห็นเวทนาในเวทนา - ตามเห็นจิตในจิต - ตามเห็นธรรมในธรรม
ส่วนแต่มีข้อความที่ทรงตรัสไว้อย่างเดียวกัน)

มหาวาร. ส. ๑๙/๔๔๔-๕๐๐/๓๘๘-๓๘๙.

Photo by Tanakawho
ธรรมวิหารี

ความหวั่นไหวโยกโคลงแห่งกายและจิต

พุทธวจน

ธรรมวินัยจากพุทธโอษฐ์

ภิกษุทั้งหลาย !

ความหวั่นไหวโยกโคลงแห่งกายก็ตาม
ความหวั่นไหวโยกโคลงแห่งจิตก็ตาม
ย่อมมีไม่ได้

เพราะการเจริญทำให้มาก

ซึ่งอานาปานสติสมาธิ.

มหาวาร. ส. ๑๔/๔๐๐/๑๓๒๖.

natphoto.com
ธรรมวิหารี

อานาปานสติ แม้ชั่วกาลเพียงลัดนิ้วมือ

ภิกษุทั้งหลาย ! ถ้าภิกษุ
เจริญอานาปานสติ
แม้ชั่วกาลเพียงลัดนิ้วมือ

ภิกษุนี้เรากล่าวว่า
อยู่ไม่เห็นห่างจากฌาน (ภาวะจิตสงบ สมภาณี)

ทำตามคำสอนของพระศาสดา
ปฏิบัติตามโอวาทไม่ฉันทินทบาท
ของชาวแคว้นแคว้นเปล้า
ก็จะป่วยกล่าวไปใยถึงผู้กระทำใ้มากซึ่ง
อานาปานสตินั้นเล่า

เอก.อ. ๒๐/๕๔-๕๕/๒๒๔.

พุทธวจน

ธรรมวินัยจากพุทธโอษฐ์



Photo By Jenny Downing

ธรรมพิหาร

ตั้งใจสมาธินิมิตโดยเคารพ เข้า เทียง เย็น

[ฉบับหลวง ๒๐/๔๕๘] ดูกรภิกษุทั้งหลาย พ่อดำในโลกนี้ เวลาเข้าจัดแจง
การทำงานโดยเอื้อเฟื้อ เวลาเทียงจัดแจงการทำงานโดยเอื้อเฟื้อ เวลาเย็น
จัดแจงการทำงานโดยเอื้อเฟื้อ ดูกรภิกษุทั้งหลายพ่อดำผู้ประกอบด้วยองค์
๓ ประการนี้แล สมควรจะได้โภคทรัพย์ที่ยังไม่ได้หรือเพื่อทำโภคทรัพย์ที่
ได้แล้วให้ทวีมากขึ้น จันใด ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้ประกอบด้วยธรรม
๓ ประการ ก็จันนั้นเหมือนกัน สมควรจะได้บรรลุกุศลธรรมที่ยังไม่ได้
บรรลุ หรือทำกุศลธรรมที่ได้บรรลุแล้วให้เจริญมากขึ้นธรรม ๓ ประการ
เป็นไฉน ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เวลาเข้าอธิษฐาน
สมาธินิมิตโดยเคารพ เวลาเทียงอธิษฐานสมาธินิมิตโดยเคารพ
เวลาเย็นอธิษฐานสมาธินิมิตโดยเคารพ...

ธรรมเป็นอุปการะเฉพาะแก่อาณาปานสติ

[ฉบับหลวง ๒๒/๑๐๖/๙๖] ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้ประกอบด้วย
ธรรม ๕ ประการ เสพอาณาปานสติ(กัมมัฏฐาน บาลีไม่มีคำนี้)อยู่ ย่อม
แทงตลอดธรรมที่ไม่กำเริบต่อกาลไม่นานนัก ธรรม ๕ ประการเป็น
ใจนคือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมเป็นผู้มีธุระน้อย มีกิจน้อย เลี้ยง
ง่าย ยินดียิ่งในบริวารแห่งชีวิต ๑ ย่อมเป็นผู้มีอาหารน้อย ประกอบ
ความเป็นผู้ไม่เห็นแก่ปากแก่ท้อง(อโนทริกตต) ๑ ย่อมเป็นผู้มีความ
ง่วงนอนน้อย ประกอบความเพียรเป็นเครื่องตื่นอยู่ ๑ ย่อมเป็น
พหูสูต ทรงสุตะ สังสมสุตะ เป็นผู้ได้สดับมาก ทรงจำไว้ คล่องปาก
ขึ้นใจ แทงตลอดด้วยดีด้วยทิลุ ซึ่งธรรมทั้งหลายอันงามในเบื้องต้น
งามในท่ามกลาง งามในที่สุด ประกาศพรหมจรรย์พร้อมทั้งอรรถ
พร้อมทั้งพยัญชนะบริสุทธิ์บริบูรณ์สิ้นเชิง ๑ ย่อมพิจารณาจิตตามที่
หลุดพ้นแล้ว ๑...

อานาปานสติ เห็นจิตในจิต

พุทธวจน

ธรรมวินัยจากพุทธโอษฐ์

ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยใด ภิกษุ

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า

“เราเป็นผู้ รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต หายใจเข้า”, ว่า

“เราเป็นผู้ รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต หายใจออก”;

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า

“เราเป็นผู้ ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่ง หายใจเข้า”, ว่า

“เราเป็นผู้ ทำจิตให้ปราโมทย์ยิ่ง หายใจออก”;

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า

“เราเป็นผู้ ทำจิตให้ตั้งมั่น หายใจเข้า”, ว่า

“เราเป็นผู้ ทำจิตให้ตั้งมั่น หายใจออก”;

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า

“เราเป็นผู้ ทำจิตให้ปล่อยอยู่ หายใจเข้า”, ว่า

“เราเป็นผู้ ทำจิตให้ปล่อยอยู่” หายใจออก”;

ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยนั้น ภิกษุนั้นชื่อว่า

เป็นผู้เห็นจิตในจิต อยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส

มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิขณฺหาและโทมนัสในโลกออกเสียได้.

ภิกษุทั้งหลาย ! เราไม่กล่าวอานาปานสติ ว่า

เป็นสิ่งที่มิได้ แก่บุคคลผู้มีสติอันลุ่มหลงแล้ว ไม่มีสัมปชัญญะ.

Photo by EssjayNZ

ธรรมวินัย

มหาวาร. ส. ๑๙/๔๑๙/๑๓๘๔.

ผู้เห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่เป็นประจำ

ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยใด ภิกษุ

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า

“เราเป็นผู้ เห็นซึ่งความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ หายใจเข้า”, ว่า

“เราเป็นผู้ เห็นซึ่งความไม่เที่ยงอยู่เป็นประจำ หายใจออก”;

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า

“เราเป็นผู้ เห็นซึ่งความจางคลายอยู่เป็นประจำ หายใจเข้า”, ว่า

“เราเป็นผู้ เห็นซึ่งความจางคลายอยู่เป็นประจำ หายใจออก”;

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า

“เราเป็นผู้ เห็นซึ่งความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ หายใจเข้า”, ว่า

“เราเป็นผู้ เห็นซึ่งความดับไม่เหลืออยู่เป็นประจำ หายใจออก”;

ย่อมทำการฝึกหัดศึกษาว่า

“เราเป็นผู้ เห็นซึ่งความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ หายใจเข้า”, ว่า

“เราเป็นผู้ เห็นซึ่งความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ” หายใจออก”;

ภิกษุทั้งหลาย ! สมัยนั้น ภิกษุนั้นชื่อว่า

เป็นผู้เห็น**ธรรมในธรรมทั้งหลาย** อยู่เป็นประจำ มีความเพียรเผากิเลส

มีสัมปชัญญะ มีสติ นำอภิชณาและโทมนัสในโลกออกเสียได้.

มหาวาร. ส. ๑๙/๔๑๙/๑๓๘๔.

พุทธวจน

ธรรมวินัยจากพุทธโอษฐ์

Photo by romainguy

ธรรมวิหารี

ทานานํ ยทํ ฐมฺทานํ เอตทคฺคํ
ปญฺจิมานิ ทานานิ มหาทานานิ
สโตว กมํ อธิฏฺฐาติ

ตถาคตภาสิตา
(พุทธภาษิต)
อ. ออกกำลังใจ

ปญฺญวិچارา [๒๒/๓๒๓]
กายคตาสติ ๕๙ พระสูตร
อานาปานสติ ๓๒ พระสูตร
นาภินนฺทติ ๓๑ พระสูตร



หมั่นให้ วินัยดี

มีสติประกอบการทำงาน
ใจระลึกรฐานกาย
นั่งรู้ลมหายใจ
ไม่เพลिनในอารมณ์

พึงนิยมปัญญา

ธรรมะรักษาอาการป่วยได้ทุกโรค



อนุสสติที่ ๖..มีสติประกอบการทำงาน...เพื่อสติสัมปชัญญะ

[ฉบับหลวง(สยามรัฐ) ๒๒/๓๐๐]..ดีละ ดีละ อานนท์ ถ้า
เช่นนั้น เรายังจำอนุสสติข้อที่ ๖ แม้ก็คือ ภิกษุใน
ธรรมวินัยนี้ มีสติก้าวไป มีสติถอยกลับ มีสติยืนอยู่ มี
สตินั่งอยู่ มีสตินอน มีสติอธิษฐาน (ประกอบ) การงาน
(สโตว กมมํ อธิฐฺฐาติ) ดูกรอานนท์ นี่เป็นอนุสสติซึ่ง
ภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้วอย่างนี้ ย่อมเป็นไปเพื่อ
สติสัมปชัญญะ ฯ

ประสงค์.. นิยม.. มั่นใจ.. ต้องการ.. มี..เป็นที่สุด

กษัตริย์ พราหมณ์ คฤหบดี สมณะ นิยมปัญญา(ปญฺญปวิจारा)

ธรรมชาติของ	ย่อมประสงค์	<u>นิยม..</u>	มั่นใจใน..	ต้องการ...	มี..เป็นที่สุด
กษัตริย์	โภคทรัพย์	<u>ปัญญา</u>	กำลังทหาร	แผ่นดิน	ความเป็นใหญ่
พราหมณ์	โภคทรัพย์	<u>ปัญญา</u>	มนต์	บูชาัญญ	พรหมโลก
คฤหบดี	โภคทรัพย์	<u>ปัญญา</u>	ศิลป์	การงาน	การงานสำเร็จ
สตรี	บุรุษ	เครื่องแต่งตัว	บุตร	ไม่มีสตรีอื่น ร่วมสามี	ความเป็นใหญ่ ในบ้าน
โจร	ลักทรัพย์	ที่ลับเร้น	ศาสตรา	ที่มืด	ผู้อื่นไม่เห็น
สมณะ	ขันติโสร็จจะ	<u>ปัญญา</u>	ศีล	ไม่มีห่วงใย	นิพพาน

[ฉบับหลวง ๒๒/๓๒๓]

พุทธวจน (ธรรมวินัยจากพุทธโอษฐ์) พระไตรปิฎก ฉบับบาลีสยามรัฐ ฉบับหลวง(แปลไทย)



<http://Watnapp.com>

(คำถามที่พบบ่อย)

YouTube: พุทธวจน faq ...

YouTube: พุทธวจน อานาปานสติ

YouTube: พุทธวจน จงกรม

A landscape photograph showing a vast green field in the foreground and a blue sky with scattered white clouds in the background. The text is centered in the upper half of the image.

สติ สมาธิ ปัญญา

ปัญญา สติ สมาธิ ญาณ ๕ ย่อมเกิดเฉพาะตน

[ฉบับหลวง ๒๒/๒๗] ดูกรภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงมีปัญญา รักษาตน มีสติ เจริญสมาธิหาประมาณมิได้เกิด เมื่อเธอมีปัญญา รักษาตน มีสติ เจริญสมาธิหาประมาณมิได้อยู่ ญาณ ๕ อย่างย่อมเกิดขึ้นเฉพาะตน ญาณ ๕ อย่างเป็นไฉนคือ ญาณย่อมเกิดขึ้นเฉพาะตนว่า สมาธินี้มีสุขในปัจจุบัน และมีสุขเป็นวิบากต่อไป ๑ สมาธินี้เป็นอริยะปราศจากอาภิส ๑ สมาธินี้อันคนเลวเสพไม่ได้ ๑ สมาธินี้จะเอื้อม ประณีต ได้ด้วยความสงบระงับ บรรลุได้ด้วยความเป็นธรรมเอกผุดขึ้น และมีใช้บรรลุได้ด้วยการข่มธรรมที่เป็นข้าศึก ห้ามกิเลสด้วยจิตอันเป็นสสังขาร ๑ ก็เราย่อมมีสติเข้าสมาธินี้ได้ มีสติออกจากสมาธินี้ได้ ๑ ดูกรภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงมีปัญญารักษาตน มีสติ เจริญสมาธิอันหาประมาณมิได้เกิด เมื่อเธอทั้งหลายมีปัญญารักษาตน มีสติเจริญสมาธิอันหาประมาณมิได้อยู่ ญาณ ๕ อย่างนี้แล ย่อมเกิดขึ้นเฉพาะตน ฯ

จิตเป็นหนึ่งประกอบด้วยมรรคองค์ ๗: อริยสมาธิ

[สยยามรัฐ ๒๒/๔๒] สติเม ภิขเว สมาธิปริกขาร ๙ กตเม สดต สม
มาธิฏฐิ สมมาสงกปโป สมมาวาจา สมมากมมโนโต สมมาอาชีโว สมมา
วายาโม สมมาสติ ยา โข ภิขเว อิเมหิ สดตหงเคหิ จิตตสเสกคคตา
ปริกขตา อัย วุจจติ ภิขเว อริโย สมาธิ สอุปนิโส อิติปิ สปริกขา
โร อิติปีติ ๙

[ฉบับหลวง ๒๒/๔๒] ดูกรภิกษุทั้งหลาย องค์แห่งสมาธิ ๗ ประการนี้ ๗
ประการเป็นไฉน คือ สัมมาทิฏฐิ ๑ สัมมาสังกัปปะ ๑ สัมมาวาจา ๑
สัมมากัมมันตะ ๑ สัมมาอาชีวะ ๑ สัมมาวายามะ ๑ สัมมาสติ ๑ ดูกร
ภิกษุทั้งหลาย เอกัคคตาจิตประกอบด้วยองค์ ๗ ประการนี้ เรียกว่า
อริยสมาธิ ที่เป็นไปกับด้วยอุปนิสัยก็มี ที่เป็นไปกับด้วยบริวารก็มี ๙

อายุ วรรณะ สุขะ โภคะ พละ

ไปในพุทธวิสัย เจริญด้วยอายุ วรรณะ สุขะ โภคะ พละ

[ฉบับหลวง ๑๑/๕๐] ดูกรภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจง
เที่ยวไปในโคจร ซึ่งเป็น วิสัย อันสืบเนื่องมาจากบิดา
(เปตติเก วิสเย) ของตน ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อเธอ
ทั้งหลายเที่ยวไปในโคจร ซึ่งเป็นวิสัยอันสืบมาจาก
บิดาของตน จักเจริญทั้งด้วยอายุ จักเจริญทั้งด้วย
วรรณะ จักเจริญทั้งด้วยสุข จักเจริญทั้งด้วยโภคะ จัก
เจริญทั้งด้วยพละ ฯ

สมณาสกฺยปุตฺติยามหาติ(พระสมณศากยบุตร)

[ฉบับหลวง ๑๑/๕๕] พระผู้มีพระภาคได้ตรัสต่อไปว่า
ดูกรวาเสฏฐะและภารทวาชะ เธอทั้งสองคนมีชาติ
ก็ต่างกัน มีชื่อก็เพี้ยนกัน มีโคตรก็แผกกัน มี
ตระกูลก็ผิดกัน พวกกันทิ้งเหย้าเรือนเสีย มาบวช
เป็นบรรพชิต เมื่อจะมีผู้ถามว่า ท่านทั้งสองนี้เป็น
พวกไหน เธอทั้งสองพึงตอบเขาว่า ข้าพเจ้าทั้ง
สองเป็นพวกพระสมณศากยบุตร ดังนี้เถิด ดูกร
วาเสฏฐะและภารทวาชะ ก็ผู้ใดแลมีศรัทธาตั้งมั่น
เกิดขึ้นแล้วแต่ รากแก้วคืออริยมรรค
ประดิษฐานมั่นคง อันสมณพราหมณ์ เทวดา มาร
พรหม หรือผู้ใดผู้หนึ่งในโลก ไม่พรากรไปได้ ควร
เรียกผู้นั้นว่า เป็นบุตรเกิดแต่พระอุระ เกิดแต่พระ
โอฐของพระผู้มีพระภาค เป็นผู้เกิดแต่พระธรรม
เป็นผู้ที่พระธรรม เนรมิตขึ้น เป็นผู้รับมรดกพระ
ธรรม ชื่อนั้นเพราะเหตุไร เพราะคำว่า ธรรมกาย
กิติ ว่าพรหมกาย กิติ ว่าธรรมภูต กิติ ว่าพรหมภูต
กิติ เป็นชื่อของตถาคต ฯ

[สยามรัฐ ๑๑/๕๕] ตุมฺเห ขวตฺถ วาเสฏฐา
นानาชจฺจา นานานามา นานาโคตฺตา นานา
กุลา อคารสฺมา อนคาริยํ ปพฺพชิตา เก
ตุมฺเหติ ปุณฺณฺสา สมานา สมณาสกฺยปุตฺติ
ยามหาติ ปฏฺิจานาถาติ ๑ ฯ ยสฺส โข
ปนสฺส วาเสฏฐา ตถาคเต สทฺธา นิวิฏฺฐา
มฺูลชาตา ปติฏฺฐิตา ทพฺพา อสํหริยา ๒
สมณฺเณ วา พฺราหฺมณฺเณ วา เทเวณ วา มา
เรน วา พฺรหฺมฺณา วา เกนจิ วา
โลกสฺมี ตสฺสเสตํ กลลํ วาจา ย ภควโตมฺหิ
ปุตฺโต โอรโส มุขโต ชาโต ธมฺมโข
ธมฺมนิรมิตโต ธมฺมทายาโทติ ฯ ตํ กิสฺส
เหตุ ฯ ตถาคตสฺส เหตุํ วาเสฏฐา อธิวจฺนํ
ธมฺมกาโย อิติปิ พฺรหฺมกาโย อิติปิ
ธมฺมภูโต อิติปิ พฺรหฺมภูโต อิติปิ ฯ

สมณาสกฺยปุตฺตติยามหาติ(พระสมณศากยบุตร)



พุทธวจน

ธรรมวินัยจากพุทธโอษฐ์

“

วาเสฏฐะ ทั้งหลาย ! ก็ศรัทธาของผู้ใดแล
ตั้งมั่นในตถาคต ผังลงรากแล้ว
ดำรงอยู่ได้มั่นคง อันสมณะหรือพราหมณ์
เทวดา มาร พรหม หรือใครๆในโลกก็ตาม
ไม่ชักนำไปทางอื่นได้,

ผู้นั้นควรจะกล่าวได้ดังนี้ว่า

“ เราเป็นบุตร เป็นโอรส
เกิดจากพระโอษฐ์ของพระผู้มีพระภาค
เกิดโดยธรรม อันธรรมเนรมิต
เป็นทายาทแห่งธรรม” ดังนี้

”

[บาลี] ปา. ที. ๑๑/๓๑/๕๕.

กระทำไห้มากซึ่งอิทธิบาท ๔ เจริญด้วยอายุ

[ฉบับหลวง ๑๑/๕๐]...ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในเรื่องอายุของภิกษุ
มีอธิบายอย่างไร ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้
เจริญอิทธิบาทประกอบ ด้วยฉันทะสมาธิปธานสังขาร เจริญ
อิทธิบาทประกอบด้วยวิริยะสมาธิปธานสังขาร เจริญอิทธิ
บาทประกอบด้วยจิตตสมาธิปธานสังขาร เจริญอิทธิบาท
ประกอบด้วยวิมังสาสมาธิปธาน สังขาร เถอนั้น เพราะ
เจริญอิทธิบาท ๔ เหล่านี้ เพราะกระทำไห้มากซึ่งอิทธิบาท ๔
เหล่านี้ เมื่อปรารถนา ก็พึงตั้งอยู่ได้ถึงกับ ๑ หรือเกินกว่ากับ
๑ ดูกรภิกษุทั้งหลาย นี้แลเป็นอธิบายในเรื่องอายุของภิกษุ ฯ

มีศิลป์...เจริญด้วยวรรณะ

[ฉบับหลวง ๑๑/๕๐]...ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในเรื่องวรรณะ
ของภิกษุ มีอธิบายอย่างไร ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุใน
พระธรรมวินัยนี้ เป็นผู้มีศิลป์ สำรวมระวางในพระ
ปาติโมกข์ ถึงพร้อมด้วยมรรยาทและโคจร มีปกติ
เห็นภัยในโทษเพียงเล็กน้อย สมาทานศึกษาอยู่ใน
สิกขาบททั้งหลาย ดูกรภิกษุทั้งหลาย นี้แลเป็นอธิบาย
ในเรื่องวรรณะ ของภิกษุ ฯ

บรรลุลุณานในสมาธิ...เจริญด้วยสุข

[ฉบับหลวง ๑๑/๕๐]... ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในเรื่องสุขของภิกษุ มีอธิบาย
อย่างไร ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ สงัดจากกาม
สงัดจากอกุศลธรรม บรรลุปฐมณาน มีวิตก มีวิจารณ์ มีปีติและสุข
เกิดแก่วิเวกอยู่ บรรลุตุตติยณาน มีความผ่องใสแห่งจิต ณ ภายใน
เป็นธรรมเอกผุดขึ้น เพราะวิตกวิจารณ์สงบไป ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มี
ปีติและสุขเกิดแต่สมาธิอยู่ เป็นผู้มิอุเบกขา มีสติ มี สัมปชัญญะ
เสวยสุขด้วยกาย เพราะปีติสิ้นไป บรรลุตุตติยณาน ที่พระอรหัน
ทั้งหลายสรรเสริญว่า ผู้ได้ฌานนี้ เป็นผู้มิอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข
บรรลุตุตตถณาน ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข เพราะละสุขละทุกข์และดับ
โสมนัสโทมนัสก่อนๆ ได้ มิอุเบกขาเป็นเหตุให้สติบริสุทธิ์อยู่ ดูกร
ภิกษุทั้งหลาย นี้แลเป็นอธิบายในเรื่องสุขของภิกษุ ฯ

แผ่เมตตา/กรุณา/มุทิตา/อุเบกขา...เจริญด้วยโภาคะ

[ฉบับหลวง ๑๑/๕๐]... ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในเรื่องโภาคะของภิกษุ มี
อธิบายอย่างไร ดูกรภิกษุ ทั้งหลาย ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้
มีจิตประกอบด้วย เมตตา/กรุณา/มุทิตา/อุเบกขา แผ่ไป
ตลอดทิศ ๑ อยู่ทิศที่ ๒ ทิศที่ ๓ ทิศที่ ๔ ก็เหมือนกัน ตามนัย
นี้ ทั้งเบื้องบน เบื้องล่าง เบื้องขวาง ด้วยจิตประกอบด้วย
เมตตา/กรุณา/มุทิตา/อุเบกขา อันไพบูรณ์ ถึงความเป็นใหญ่
หาประมาณมิได้ ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียน แผ่ไปตลอด
โลกทั่วสัตว์ทุกเหล่า ในที่ทุกสถาน..ดูกรภิกษุทั้งหลาย นี้แล
เป็นอธิบายในเรื่องโภาคะของภิกษุ ฯ

ทำให้แจ้งซึ่งวิมุตติด้วยปัญญา...เจริญด้วยพละ

[ฉบับหลวง ๑๑/๕๐]... ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในเรื่องพละของภิกษุ มีอธิบายอย่างไร ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ ทำให้แจ้งซึ่งเจโตวิมุตติและปัญญาวิมุตติ อันหาอาสวะมิได้ เพราะอาสวะสิ้นไปด้วยปัญญาอันยิ่งด้วยตนเอง ในทิสฺฐธรรม เทียว เข้าถึงอยู่ ดูกรภิกษุทั้งหลาย นี่แลเป็นอธิบายในเรื่อง พละของภิกษุ ฯ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราไม่เล็งเห็นแม้กำลังสักอย่างหนึ่งอื่น อันข้ามได้ แส่นยาก เหมือนกำลังของมารนี่เลย ดูกรภิกษุทั้งหลาย บุญนี้จะเจริญขึ้นได้อย่างนี้ เพราะเหตุถิอมนักุศล ธรรมทั้งหลาย ฯ