

Anapanasati Pali 19

[19][bd.] Katham bhāvitā ca bhikkhave,
ānāpānasati?
Katham bahulīkatā?
Katham mahapphalā
hoti mahānisamsā?
Idha, bhikkhave,, bhikkhū
araññagato vā
rukkhamūlagato vā
suññāgāragato vā
nisīdati pallankam
ābhujitvā ujum kāyam
pañidhāya
parimukham
satim upatthapetvā.

So sato va assasati, sato passasati;

Tétrade1. Kayanupassana

dīgham vā assasanto, dīgham assasāmīti pajānāti;
dīgham vā passasanto, dīgham passasāmīti pajānāti;
rassam vā assasanto, rassam assasāmīti pajānāti;
rassam vā passasanto, rassam passasāmīti pajānāti;
Sabbakāyapaṭisamvedī assasissāmīti sikkhati;
Sabbakāyapaṭisamvedī passasissāmīti sikkhati;
Passambhayam kāyasankhāram assasissāmīti sikkhati;
Passambhayam kāyasankhāram passasissāmīti sikkhati;

Tétrade2. Vedananupassana

Pītipaṭisamvedī assasissāmīti sikkhati;
Pītipaṭisamvedī passasissāmīti sikkhati;
Sukhapaṭisamvedī assasissāmīti sikkhati.
Sukhapaṭisamvedī passasissāmīti sikkhati;
Cittasankhārapaṭisamvedī assasissāmīti sikkhati.
Cittasankhārapaṭisamvedī passasissāmīti sikkhati;
Passambhayaṃ cittasankhāram assasissāmīti sikkhati;
Passambhayaṃ cittasankhāram passasissāmīti sikkhati;

Tétrade3. Cittanupassana

Cittapaṭisamvedī assasissāmīti sikkhati;
Cittapaṭisamvedī passasissāmīti sikkhati;
Abhippamodayaṃ cittaṃ assasissāmīti sikkhati;
Abhippamodayaṃ cittaṃ passasissāmīti sikkhati;
Samādahaṃ cittaṃ assasissāmīti sikkhati;
Samādahaṃ cittaṃ passasissāmīti sikkhati;
Vimocayaṃ cittaṃ assasissāmīti sikkhati;
Vimocayaṃ cittaṃ passasissāmīti sikkhati;

Tétrade4. Dhammanupassana

Aniccānupassī assasissāmīti sikkhati;
Aniccānupassī passasissāmīti sikkhati;
Virāgānupassī assasissāmīti sikkhati;
Virāgānupassī passasissāmīti sikkhati;
Nirodhānupassī assasissāmīti sikkhati;
Nirodhānupassī passasissāmīti sikkhati;
Paṭinissaggānupassī assasissāmīti sikkhati;
Paṭinissaggānupassī passasissāmīti sikkhati;

evam bhāvitā kho bhikkhave,
ānāpānasati evaṃ bahulīkatā
mahapphalā hoti mahānisaṃsā.