

มหาสติปัฏฐานสูตรแปล



สุภีร์ ทุมทอง

มหาสติปัญญาฐานสูตรแปล

โดย สุภีร์ ทุมทอง www.ajsupee.com

พิมพ์ครั้งที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๕

จำนวน ๑๕,๐๐๐ เล่ม

ISBN : 978-616-7115-50-4

ภาพประกอบ มนต์ชัย ขาวสำอางค์

ปก / รูปเล่ม sorryvrrror

ดำเนินการผลิต

บริษัท ฟรีมายด์ พับลิชชิง จำกัด

27/33 ซอยศรีบำเพ็ญ ถนนพระราม 4

แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ

โทรศัพท์ 0-2637-8600

โทรสาร 0-2637-8601

www.freemindbook.com

พิมพ์ที่

ห้างหุ้นส่วนจำกัด ภาพพิมพ์

296 ซอยอรุณอัมรินทร์ 30 ถนนอรุณอัมรินทร์

แขวงบางยี่ขัน เขตบางพลัด กรุงเทพฯ 10260

โทรศัพท์ 0-2433-0026-7

โทรสาร 0-2433-8587



หนังสือเล่มนี้ทำจากกระดาษ

EPO 66.6 gsm.

www.papergreen.co.th ☎ 02-682-8852-4

แจกเป็นธรรมทาน ห้ามจำหน่าย

คำนำ

หนังสือ “มหาสติปัญญาสูตฺรแปล” นี้ แปลและเรียบเรียงจาก พระไตรปิฎกบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ทีฆนิกาย มหาวรรค เล่มที่ ๑๐ ข้อ ๓๗๒ ถึงข้อ ๔๐๔ พระสูตฺรนี้ พระพุทธองค์ทรงแสดงวิธีการฝึกสติอันเป็นทางเอกไว้อย่างละเอียดลออและครบถ้วนสมบูรณ์แบบ

ขอนุโมทนาผู้ที่เกี่ยวข้องในการทำหนังสือเล่มนี้ และขอขอบคุณญาติธรรมทั้งหลายที่มีเมตตาต่อผู้แปลเสมอมา หากมีความผิดพลาดประการใด อันเกิดจากความด้อยสติปัญญาของผู้แปล ก็ขอมาต่อพระรัตนตรัยและครูบาอาจารย์ทั้งหลาย และขออโหสิกรรมจากท่านผู้อ่านไว้ ณ ที่นี้ด้วย

สุภีร์ ทุมทอง | ผู้แปลและเรียบเรียง

๒๔ กรกฎาคม ๒๕๕๕

สารบัญ

อุเทศ หน้า ๘

กายนุสัสนา หน้า ๑๑

เวทนานุสัสนา หน้า ๓๙

จิตตานุสัสนา หน้า ๔๒

จัมมานุสัสนา หน้า ๕๕

รับรองผลการปฏิบัติ หน้า ๙๒

สรุป หน้า ๙๘



มหาสติปัฏฐานสูตร

มหาสติปัฏฐานสูตรนี้ ข้าพเจ้าได้สดับจดจำมาแล้วอย่างนี้

ในสมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ที่นิคมชื่อ
กัมมาสธัมมะ แคว้นกุรุ ณ ที่นั้น พระผู้มีพระภาคตรัส
เรียกภิกษุทั้งหลายว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย” ภิกษุเหล่านั้น
ทูลรับพระดำรัสของพระผู้มีพระภาคแล้ว พระผู้มีพระภาค
ได้ตรัสมหาสติปัฏฐานสูตรดังนี้ว่า

อุทเทส

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อก้าวล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอรियมรรค เพื่อกะทำให้แจ้งพระนิพพาน ทางนี้คือสติปัฏฐาน ๔ ประการ ๔ ประการ อะไรบ้าง คือ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้

(๑) เป็นผู้ตามดูภายในกายเนื่องๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชณาและโทมนัสในโลกได้

(๒) เป็นผู้ตามดูเวทนาในเวทนาทั้งหลายเนื่องๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชณาและโทมนัสในโลกได้

(๓) เป็นผู้ตามดูจิตในจิตเนื่องๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชณาและโทมนัสในโลกได้

(๔) เป็นผู้ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลายเนื่องๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชณาและโทมนัสในโลกได้

จบ อุทเทส

กายนุปัสนา (การตามดูกาย)

(๑) หมวดลมหายใจเข้าออก

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้ตามดูกายในกายเนืองๆ
อยู่ อย่างไร

ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่
ที่ว่างจากเรือนก็ดี นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงสติมุ่งตรง
ต่อกัมมัฏฐาน เธอมีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก

(๑) เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ว่า “เราหายใจเข้ายาว”
เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ว่า “เราหายใจออกยาว”

(๒) เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ว่า “เราหายใจเข้าสั้น”
เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ว่า “เราหายใจออกสั้น”

(๓) ย่อมศึกษาว่า “เราจักเป็นผู้รู้กงกลมทั้งปวงหายใจเข้า”
 ย่อมศึกษาว่า “เราจักเป็นผู้รู้กงกลมทั้งปวงหายใจออก”

(๔) ย่อมศึกษาว่า “เราจักรงับกายสังขารหายใจเข้า”
 ย่อมศึกษาว่า “เราจักรงับกายสังขารหายใจออก”

ช่างกลึง หรือลูกมือของช่างกลึงผู้ชำนาญ เมื่อชักเชือกยาว ก็รู้ว่า “เราชักเชือกยาว” เมื่อชักเชือกสั้น ก็รู้ว่า “เราชักเชือกสั้น” แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน

(๑) เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ว่า “เราหายใจเข้ายาว”
 เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ว่า “เราหายใจออกยาว”

(๒) เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ว่า “เราหายใจเข้าสั้น”
 เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ว่า “เราหายใจออกสั้น”

(๓) ย่อมศึกษาว่า “เราจักเป็นผู้รู้กงกลมทั้งปวงหายใจเข้า”
 ย่อมศึกษาว่า “เราจักเป็นผู้รู้กงกลมทั้งปวงหายใจออก”

(๔) ย่อมศึกษาว่า “เราจักรงับกายสังขารหายใจเข้า”
 ย่อมศึกษาว่า “เราจักรงับกายสังขารหายใจออก”

ด้วยวิธีการดังที่ได้กล่าวมานี้ ภิกษุย่อมเป็นผู้

(๑) ตามดูภายในกายภายในเนื่องๆ อยู่บ้าง

(๒) ตามดูภายในกายภายนอกเนื่องๆ อยู่บ้าง

(๓) ตามดูภายในกายทั้งภายในและภายนอกเนื่องๆ อยู่บ้าง

(๔) ตามดูธรรมคือเหตุเกิดในกายเนื่องๆ อยู่บ้าง

(๕) ตามดูธรรมคือเหตุดับในกายเนื่องๆ อยู่บ้าง

(๖) ตามดูธรรมคือเหตุทั้งเกิดและดับในกายเนื่องๆ อยู่บ้าง

อนึ่ง สติของภิกษุนั้น ที่ปรากฏขึ้นเฉพาะหน้าว่า “กายมีอยู่” ก็เพียงเพื่อประโยชน์แก่ญาณ เพียงเพื่อประโยชน์แก่สติตั้งมั่นเท่านั้น เธอเป็นผู้อันต้นหนาและทิวฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้ตามดูภายในกายเนื่องๆ อยู่อย่างนี้แล

จบ หมวดกลมหายใจเข้าออก

(๒) หมวดอิริยาบถ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อีกวิธีการหนึ่ง ภิกษุ

- (๑) เมื่อเดิน ก็รู้ว่า “เราเดิน”
- (๒) เมื่อยืน ก็รู้ว่า “เรายืน”
- (๓) เมื่อนั่ง ก็รู้ว่า “เรานั่ง”
- (๔) เมื่อนอน ก็รู้ว่า “เรานอน”
- (๕) กายของเธอตั้งอยู่โดยอาการอย่างใด ๆ ก็รู้กายนั้นตามอาการอย่างนั้นๆ

ด้วยวิธีการดังที่ได้กล่าวมานี้ ภิกษุย่อมเป็นผู้

- (๑) ตามดูกายในกายภายในเบื้องๆ อยู่บ้าง
- (๒) ตามดูกายในกายภายนอกเบื้องๆ อยู่บ้าง
- (๓) ตามดูกายในกายทั้งภายในและภายนอกเบื้องๆ อยู่บ้าง

- (๔) ตามดูธรรมคือเหตุเกิดในกายเบื้องๆ อยู่บ้าง
- (๕) ตามดูธรรมคือเหตุดับในกายเบื้องๆ อยู่บ้าง
- (๖) ตามดูธรรมคือเหตุทั้งเกิดและดับในกายเบื้องๆ อยู่บ้าง

อนึ่ง สติของภิกษุนั้น ที่ปรากฏขึ้นเฉพาะหน้าว่า “กายมีอยู่” ก็เพียงเพื่อประโยชน์แก่ญาณ เพียงเพื่อประโยชน์แก่สติตั้งมั่นเท่านั้น เธอเป็นผู้อันค้นหาและทวิฏฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้ตามดูกายในกายเบื้องๆ อยู่อย่างนี้แล

จบ หมวดอิริยาบถ

(๓) หมวดความรู้สึกตัว

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อีกวิธีการหนึ่ง ภิกษุ

- (๑) เป็นผู้ทำความรู้สึกตัว ในการก้าวไปและการถอยกลับ
- (๒) เป็นผู้ทำความรู้สึกตัว ในการมองและการเหลียว
- (๓) เป็นผู้ทำความรู้สึกตัว ในการคู้เข้าและการเหยียดออก
- (๔) เป็นผู้ทำความรู้สึกตัว ในการครองผ้าสังฆาฏิ การอุ้มบาตร และการห่มจีวร
- (๕) เป็นผู้ทำความรู้สึกตัว ในการกิน การดื่ม การเคี้ยว และการลิ้ม
- (๖) เป็นผู้ทำความรู้สึกตัว ในการถ่ายอุจจาระและการถ่ายปัสสาวะ
- (๗) เป็นผู้ทำความรู้สึกตัว ในการเดิน การยืน การนั่ง การหลับ การตื่น การพูดและการนิ่ง

ด้วยวิธีการดังที่ได้กล่าวมานี้ ภิกษุย่อมเป็นผู้

- (๑) ตามดูภายในกายภายในเนื่องๆ อยู่บ้าง
- (๒) ตามดูภายในกายภายนอกเนื่องๆ อยู่บ้าง
- (๓) ตามดูภายในกายทั้งภายในและภายนอกเนื่องๆ อยู่บ้าง
- (๔) ตามดูธรรมคือเหตุเกิดในกายเนื่องๆ อยู่บ้าง
- (๕) ตามดูธรรมคือเหตุดับในกายเนื่องๆ อยู่บ้าง
- (๖) ตามดูธรรมคือเหตุทั้งเกิดและดับในกายเนื่องๆ อยู่บ้าง

อนึ่ง สติของภิกษุนั้น ที่ปรากฏขึ้นเฉพาะหน้าว่า “กายมีอยู่” ก็เพียงพอประโยชน์แก่ญาณ เพียงเพื่อประโยชน์แก่สติตั้งมั่นเท่านั้น เธอเป็นผู้อันค้นหาและทิวฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้ตามดูภายในกายเนื่องๆ อยู่อย่างนี้แล

จบ หมวดความรู้สึกตัว

(๔) หมวดใส่ใจสิ่งปฏิกุศล

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อีกวิธีการหนึ่ง ภิกษุย่อมพิจารณา
กายนี้แหละ ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมา
มาเบื้องล่าง ที่มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยของไม่สะอาด
ชนิดต่าง ๆ ว่า

“ในกายนี้มีแต่สิ่งปฏิกุศล คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง
เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม
ปอด ไข้ใหญ่ ไข้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด
หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก
ไขข้อ มูลตร”

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เหมือนงูมีปากสองข้าง บรรจ
เต็มด้วยธาตุพิชานาชนิด คือ ข้าวสาสิ ข้าวเปลือก ถั่วเขียว
ถั่วเหลือง งา ข้าวสาร คนตาดีเปิดดูนั้นแล้วก็จะเห็น
ได้ว่า “นี้ข้าวสาสิ นี้ข้าวเปลือก นี้ถั่วเขียว นี้ถั่วเหลือง นี้งา

นี้ข้าวสาร” ฉนั้นใด ภิกษุก็ฉนั้นเหมือนกัน ย่อมพิจารณากาย
นี้แหละ ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมา
เบื้องล่าง ที่มีหนังหุ้มเนื้ออยู่ โดยรอบ เต็มไปด้วยของไม่
สะอาดชนิดต่างๆ ว่า

“ในกายนี้มีแต่สิ่งปฏิกุศล คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง
เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด
ม้าม ปอด ไข้ใหญ่ ไข้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี
เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย
น้ำมูก ไขข้อ มูลตร”

ด้วยวิธีการดังที่ได้กล่าวมานี้ ภิกษุย่อมเป็นผู้

- (๑) ตามดูภายในกายภายในเนื้ออยู่บ้าง
- (๒) ตามดูภายในกายภายนอกเนื้ออยู่บ้าง

- (๓) ตามดูกายในกายทั้งภายในและภายนอกเนืองๆ อยู่บ้าง
- (๔) ตามดูธรรมคือเหตุเกิดในกายเนืองๆ อยู่บ้าง
- (๕) ตามดูธรรมคือเหตุดับในกายเนืองๆ อยู่บ้าง
- (๖) ตามดูธรรมคือเหตุทั้งเกิดและดับในกายเนืองๆ อยู่บ้าง

อนึ่ง สติของภิกษุ นั้น ที่ปรากฏขึ้นเฉพาะหน้าว่า “กายมีอยู่” ก็เพียงเพื่อประโยชน์แก่ญาณ เพียงเพื่อประโยชน์แก่สติตั้งมั่นเท่านั้น เธอเป็นผู้อันค้นหาและทวิฏฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้ตามดูกายในกายเนืองๆ อยู่อย่างนี้แล

จบ หมวดใส่ใจสิ่งปฏิภูล

(๕) หมวดใส่ใจธาตุ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อีกวิธีการหนึ่ง ภิกษุย่อมพิจารณา กายนี้แหละตามที่ตั้งอยู่โดยความเป็นธาตุว่า “ในกายนี้ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม”

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เหมือนคนฆ่าโคหรือลูกมือของคนฆ่าโคผู้ชำนาญ ฆ่าแม่โคแล้วแบ่งออกเป็นส่วนๆ จากนั้นจึงนั่งดูอยู่ที่หนทางใหญ่ ๔ แพร่ง ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน ย่อมพิจารณากายนี้แหละ ตามที่ตั้งอยู่โดยความเป็นธาตุว่า “ในกายนี้ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม”

ด้วยวิธีการดังที่ได้กล่าวมานี้ ภิกษุย่อมเป็นผู้

- (๑) ตามดูกายในกายภายในเนืองๆ อยู่บ้าง
- (๒) ตามดูกายในกายภายนอกเนืองๆ อยู่บ้าง

หมวด ๙ ปาฐา

(๖) ปาฐาที่ ๑

- (๓) ตามดูกายในกายทั้งภายในและภายนอกเนื่องๆ
อยู่บ้าง
- (๔) ตามดูธรรมคือเหตุเกิดในกายเนื่องๆ อยู่บ้าง
- (๕) ตามดูธรรมคือเหตุดับในกายเนื่องๆ อยู่บ้าง
- (๖) ตามดูธรรมคือเหตุทั้งเกิดและดับในกายเนื่องๆ
อยู่บ้าง

อนึ่ง สติของภิกษุหนึ่ง ที่ปรากฏขึ้นเฉพาะหน้าว่า “กาย มีอยู่” ก็เพียงเพื่อประโยชน์แก่ญาณ เพียงเพื่อประโยชน์แก่ สติตั้งมั่นเท่านั้น เธอเป็นผู้อันค้นหาและทวิฎฐิไม่อาศัยอยู่ แล้ว และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้ตามดูกายในกายเนื่องๆ อยู่อย่างนี้แล

จบ หมวดใส่ใจธาตุ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อีกวิธีการหนึ่ง ภิกษุเห็นศพคนตาย ที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ตายแล้ว ๑ วันก็ดี ๒ วันก็ดี ๓ วันก็ดี ที่ขึ้นพอง มีสีเขียวคล้ำ น้ำเหลืองไหล ฉันไค เธอโน้มเข้ามาสู่กายนี้แหละว่า “ถึงร่างกายนี้ ก็มีสภาพอย่างนี้ มีลักษณะอย่างนี้ ไม่พ้นสภาพอย่างนี้ไปได้”

ด้วยวิธีการดังที่ได้กล่าวมานี้ ภิกษุย่อมเป็นผู้

- (๑) ตามดูกายในกายภายในเนื่องๆ อยู่บ้าง
- (๒) ตามดูกายในกายภายนอกเนื่องๆ อยู่บ้าง
- (๓) ตามดูกายในกายทั้งภายในและภายนอกเนื่องๆ อยู่บ้าง
- (๔) ตามดูธรรมคือเหตุเกิดในกายเนื่องๆ อยู่บ้าง
- (๕) ตามดูธรรมคือเหตุดับในกายเนื่องๆ อยู่บ้าง
- (๖) ตามดูธรรมคือเหตุทั้งเกิดและดับในกายเนื่องๆ อยู่บ้าง

อนึ่ง สติของภิกษุหนึ่ง ที่ปรากฏขึ้นเฉพาะหน้าว่า “กายมีอยู่” ก็เพียงเพื่อประโยชน์แก่ญาณ เพียงเพื่อประโยชน์แก่สติตั้งมั่นเท่านั้น เธอเป็นผู้อันค้นหาและทวิฏฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้ตามดูกายในกายเนื่องๆ อยู่อย่างนี้แล

จบ ป่าช้าที่ ๑

(๗) ป่าช้าที่ ๒

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อีกวิธีการหนึ่ง ภิกษุเห็นศพคนตายที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า อันฝูงกาจิกกินอยู่ก็ดี ฝูงเหยี่ยวจิกกินอยู่ก็ดี ฝูงแร้งจิกกินอยู่ก็ดี หมู่สุนัขบ้านกัดกินอยู่ก็ดี หมู่สุนัขจิ้งจอกกัดกินอยู่ก็ดี หมู่สัตว์เล็ก ๆ หลายชนิดกัดกินอยู่ก็ดี ฉันทใด เธอน้อมเข้ามาสู่กายนี้แหละว่า “ถึงร่างกายนี้ ก็มิสภาพอย่างนี้ มีลักษณะอย่างนี้ ไม่พ้นสภาพอย่างนี้ไปได้”

ด้วยวิธีการดังที่ได้กล่าวมานี้ ภิกษุย่อมเป็นผู้

(๑) ตามดูกายในกายภายในเนื่องๆ อยู่บ้าง

(๒) ตามดูกายในกายภายนอกเนื่องๆ อยู่บ้าง

(๓) ตามดูกายในกายทั้งภายในและภายนอกเนื่องๆ อยู่บ้าง

(๔) ตามดูธรรมคือเหตุเกิดในกายเนื่องๆ อยู่บ้าง

(๕) ตามดูธรรมคือเหตุดับในกายเนื่องๆ อยู่บ้าง

(๖) ตามดูธรรมคือเหตุทั้งเกิดและดับในกายเนื่องๆ อยู่บ้าง

อนึ่ง สติของภิกษุหนึ่ง ที่ปรากฏขึ้นเฉพาะหน้าว่า “กายมีอยู่” ก็เพียงเพื่อประโยชน์แก่ญาณ เพียงเพื่อประโยชน์แก่สติตั้งมั่นเท่านั้น เธอเป็นผู้อันค้นหาและทวิฏฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้ตามดูกายในกายเนื่องๆ อยู่อย่างนี้แล

จบ ป่าช้าที่ ๒

(๘) ปาฐาที่ ๓

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อีกวิธีการหนึ่ง ภิกษุเห็นศพคนตาย
ที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูก ยังมีเนื้อและเลือด มี
เอ็นผูกมัดอยู่ ฉนใด เธอโน้มเข้ามาสู่กายนี้แหละว่า “ถึง
ร่างกายนี้ ก็มีสภาพอย่างนี้ มีลักษณะอย่างนี้ ไม่พ้นสภาพ
อย่างนี้ไปได้”

ด้วยวิธีการดังที่ได้กล่าวมานี้ ภิกษุยอมเป็นผู้

- (๑) ตามดูภายในกายภายในเนื้อๆ อยู่บ้าง
- (๒) ตามดูภายในกายภายนอกเนื้อๆ อยู่บ้าง
- (๓) ตามดูภายในกายทั้งภายในและภายนอกเนื้อๆ
อยู่บ้าง
- (๔) ตามดูธรรมคือเหตุเกิดในกายเนื้อๆ อยู่บ้าง
- (๕) ตามดูธรรมคือเหตุดับในกายเนื้อๆ อยู่บ้าง
- (๖) ตามดูธรรมคือเหตุทั้งเกิดและดับในกายเนื้อๆ
อยู่บ้าง



อนึ่ง สติของภิกษุ นั้น ที่ปรากฏขึ้นเฉพาะหน้าว่า “กาย มีอยู่” ก็เพียงเพื่อประโยชน์แก่ญาณ เพียงเพื่อประโยชน์แก่ สติตั้งมั่นเท่านั้น เธอเป็นผู้อันค้นหาและทวิฏฐิไม่อาศัยอยู่ แล้ว และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้ตามดูกายในกายเนื่องๆ อยู่อย่างนี้แล

จบ ป่าช้าที่ ๓

(๙) ป่าช้าที่ ๔

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อีกวิธีการหนึ่ง ภิกษุเห็นศพคนตาย ที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูก ยังเปื้อนเลือด ไม่มีเนื้อ ยังมีเอ็นผูกมัดอยู่ ฉนไฉน เธอโน้มเข้ามาสู่กายนี้แหละว่า “ถึงร่างกายนี้ ก็มีสภาพอย่างนี้ มีลักษณะอย่างนี้ ไม่พ้นสภาพอย่างนี้ไปได้”

ด้วยวิธีการดังที่ได้กล่าวมานี้ ภิกษุย่อมนเป็นผู้

- (๑) ตามดูกายในกายภายในเนื่องๆ อยู่บ้าง
- (๒) ตามดูกายในกายภายนอกเนื่องๆ อยู่บ้าง
- (๓) ตามดูกายในกายทั้งภายในและภายนอกเนื่องๆ อยู่บ้าง
- (๔) ตามดูธรรมคือเหตุเกิดในกายเนื่องๆ อยู่บ้าง
- (๕) ตามดูธรรมคือเหตุดับในกายเนื่องๆ อยู่บ้าง
- (๖) ตามดูธรรมคือเหตุทั้งเกิดและดับในกายเนื่องๆ อยู่บ้าง

อนึ่ง สติของภิกษุ นั้น ที่ปรากฏขึ้นเฉพาะหน้าว่า “กาย มีอยู่” ก็เพียงเพื่อประโยชน์แก่ญาณ เพียงเพื่อประโยชน์แก่ สติตั้งมั่นเท่านั้น เธอเป็นผู้อันค้นหาและทวิฏฐิไม่อาศัยอยู่ แล้ว และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้ตามดูกายในกายเนื่องๆ อยู่อย่างนี้แล

จบ ป่าช้าที่ ๔

(๑๐) ป่าช้าที่ ๕

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อีกวิธีการหนึ่ง ภิกษุเห็นศพคนตายที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูก ไม่มีเนื้อและเลือด ยังมีเอ็นผูกมัดอยู่ ฉนั้นใด เธอโน้มเข้ามาสู่กายนี้แหละว่า “ถึงร่างกายนี้ ก็มีสภาพอย่างนี้ มีลักษณะอย่างนี้ ไม่พ้นสภาพอย่างนี้ไปได้”

ด้วยวิธีการดังที่ได้กล่าวมานี้ ภิกษุย่อมนเป็นผู้

- (๑) ตามดูกายในกายภายในเรื่อยๆ อยู่บ้าง
- (๒) ตามดูกายในกายภายนอกเรื่อยๆ อยู่บ้าง
- (๓) ตามดูกายในกายทั้งภายในและภายนอกเรื่อยๆ อยู่บ้าง
- (๔) ตามดูธรรมคือเหตุเกิดในกายเรื่อยๆ อยู่บ้าง
- (๕) ตามดูธรรมคือเหตุดับในกายเรื่อยๆ อยู่บ้าง
- (๖) ตามดูธรรมคือเหตุทั้งเกิดและดับในกายเรื่อยๆ อยู่บ้าง

อนึ่ง สติของภิกษุนั้น ที่ปรากฏขึ้นเฉพาะหน้าว่า “กายมีอยู่” ก็เพียงเพื่อประโยชน์แก่ญาณ เพียงเพื่อประโยชน์แก่สติตั้งมั่นเท่านั้น เธอเป็นผู้อันค้นหาและทิวฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้ตามดูกายในกายเรื่อยๆ อยู่อย่างนี้แล

จบ ป่าช้าที่ ๕

(๑๑) ป่าช้าที่ ๖

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อีกวิธีการหนึ่ง ภิกษุเห็นศพคนตายที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูก ไม่มีเอ็นผูกมัดแล้ว กระจายไปในทิศน้อยทิศใหญ่ คือ กระดูกมีอยู่ทางหนึ่ง กระดูกเท้าอยู่ทางหนึ่ง กระดูกแข้งอยู่ทางหนึ่ง กระดูกขาอยู่ทางหนึ่ง กระดูกสะเอวอยู่ทางหนึ่ง กระดูกสันหลังอยู่ทางหนึ่ง กระดูกซี่โครงอยู่ทางหนึ่ง กระดูกหน้าอกอยู่

ทางหนึ่ง กระดูกแขนอยู่ทางหนึ่ง กระดูกไหล่อยู่ทางหนึ่ง กระดูกคออยู่ทางหนึ่ง กระดูกคางอยู่ทางหนึ่ง กระดูกฟันอยู่ทางหนึ่ง กะโหลกศีรษะอยู่ทางหนึ่ง ฉันทไฉ เธอโน้มเข้ามาสู่กายนี้แหละว่า “ถึงร่างกายนี้ ก็มีสภาพอย่างนี้ มีลักษณะอย่างนี้ ไม่พ้นสภาพอย่างนี้ไปได้”

ด้วยวิธีการดังที่ได้กล่าวมานี้ ภิกษุยอมเป็นผู้

- (๑) ตามดูกายในกายภายในเรื่อยๆ อยู่บ้าง
- (๒) ตามดูกายในกายภายนอกเรื่อยๆ อยู่บ้าง
- (๓) ตามดูกายในกายทั้งภายในและภายนอกเรื่อยๆ อยู่บ้าง
- (๔) ตามดูธรรมคือเหตุเกิดในกายเรื่อยๆ อยู่บ้าง
- (๕) ตามดูธรรมคือเหตุดับในกายเรื่อยๆ อยู่บ้าง
- (๖) ตามดูธรรมคือเหตุทั้งเกิดและดับในกายเรื่อยๆ อยู่บ้าง

อนึ่ง สติของภิกษุนั้น ที่ปรากฏขึ้นเฉพาะหน้าว่า “กายมีอยู่” ก็เพียงเพื่อประโยชน์แก่ญาณ เพียงเพื่อประโยชน์แก่สติตั้งมั่นเท่านั้น เธอเป็นผู้อันค้นหาและทิวฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้ตามดูกายในกายเรื่อยๆ อยู่อย่างนี้แล

จบ ป่าช้าที่ ๖

(๑๒) ป่าช้าที่ ๗

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อีกวิธีการหนึ่ง ภิกษุเห็นศพคนตายที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นท่อนกระดูกสีขาวเหมือนสังข์ ฉันทไฉ เธอโน้มเข้ามาสู่กายนี้แหละว่า “ถึงร่างกายนี้ ก็มีสภาพอย่างนี้ มีลักษณะอย่างนี้ ไม่พ้นสภาพอย่างนี้ไปได้”

ด้วยวิธีการดังที่ได้กล่าวมานี้ ภิกษุยอมเป็นผู้

- (๑) ตามดูกายในกายภายในเรื่อยๆ อยู่บ้าง

- (๒) ตามดูกายในกายภายนอกเนื่องๆ อยู่บ้าง
- (๓) ตามดูกายในกายทั้งภายในและภายนอกเนื่องๆ อยู่บ้าง
- (๔) ตามดูธรรมคือเหตุเกิดในกายเนื่องๆ อยู่บ้าง
- (๕) ตามดูธรรมคือเหตุดับในกายเนื่องๆ อยู่บ้าง
- (๖) ตามดูธรรมคือเหตุทั้งเกิดและดับในกายเนื่องๆ อยู่บ้าง

อนึ่ง สติของภิกษุ นั้น ที่ปรากฏขึ้นเฉพาะหน้าว่า “กายมีอยู่” ก็เพียงเพื่อประโยชน์แก่ญาณ เพียงเพื่อประโยชน์แก่สติตั้งมั่นเท่านั้น เธอเป็นผู้อันค้นหาและทิวฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้ตามดูกายในกายเนื่องๆ อยู่อย่างนี้แล

จบ ป่าช้าที่ ๗

(๑๓) ป่าช้าที่ ๘

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อีกวิธีการหนึ่ง ภิกษุเห็นศพคนตายที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นกองกระดูกเก่าเกิน ๑ ปีไปแล้ว ฉนไฉ เธอโน้มเข้ามาสู่กายนี้แหละว่า “ถึงร่างกายนี้ ก็มีสภาพอย่างนี้ มีลักษณะอย่างนี้ ไม่พ้นสภาพอย่างนี้ไปได้”

ด้วยวิธีการดังที่ได้กล่าวมานี้ ภิกษุยอมเป็นผู้

- (๑) ตามดูกายในกายภายในเนื่องๆ อยู่บ้าง
- (๒) ตามดูกายในกายภายนอกเนื่องๆ อยู่บ้าง
- (๓) ตามดูกายในกายทั้งภายในและภายนอกเนื่องๆ อยู่บ้าง
- (๔) ตามดูธรรมคือเหตุเกิดในกายเนื่องๆ อยู่บ้าง
- (๕) ตามดูธรรมคือเหตุดับในกายเนื่องๆ อยู่บ้าง
- (๖) ตามดูธรรมคือเหตุทั้งเกิดและดับในกายเนื่องๆ อยู่บ้าง

อนึ่ง สติของภิกษุ นั้น ที่ปรากฏขึ้นเฉพาะหน้าว่า “กายมีอยู่” ก็เพียงเพื่อประโยชน์แก่ญาณ เพียงเพื่อประโยชน์แก่สติตั้งมั่นเท่านั้น เธอเป็นผู้อันตัดหาและทิวฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้ตามดูภายในกายเนื่องๆ อยู่อย่างนี้แล

จบ ป่าช้าที่ ๘

(๑๔) ป่าช้าที่ ๙

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อีกวิธีการหนึ่ง ภิกษุเห็นศพคนตายที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นกระดูกผุละเอียดเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย ฉนใด เธอน้อมเข้ามาสู่กายนี้แหละว่า “ถึงร่างกายนี้ ก็มีสภาพอย่างนี้ มีลักษณะอย่างนี้ ไม่พ้นสภาพอย่างนี้ไปได้”

ด้วยวิธีการดังที่ได้กล่าวมานี้ ภิกษุย่อมน้อมเป็นผู้

- (๑) ตามดูภายในกายภายในเนื่องๆ อยู่บ้าง
- (๒) ตามดูภายในกายภายนอกเนื่องๆ อยู่บ้าง

- (๓) ตามดูภายในกายทั้งภายในและภายนอกเนื่องๆ อยู่บ้าง
- (๔) ตามดูธรรมคือเหตุเกิดในกายเนื่องๆ อยู่บ้าง
- (๕) ตามดูธรรมคือเหตุดับในกายเนื่องๆ อยู่บ้าง
- (๖) ตามดูธรรมคือเหตุทั้งเกิดและดับในกายเนื่องๆ อยู่บ้าง

อนึ่ง สติของภิกษุ นั้น ที่ปรากฏขึ้นเฉพาะหน้าว่า “กายมีอยู่” ก็เพียงเพื่อประโยชน์แก่ญาณ เพียงเพื่อประโยชน์แก่สติตั้งมั่นเท่านั้น เธอเป็นผู้อันตัดหาและทิวฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้ตามดูภายในกายเนื่องๆ อยู่อย่างนี้แล

จบ ป่าช้าที่ ๙

จบ หมวด ๙ ป่าช้า

จบ กายานุปัสสนา

เวทนาหุปีสสนา

(การตามดูความรู้สึก)

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้ตามดูเวทนาในเวทนา
ทั้งหลายเนื่องๆ อยู่อย่างไร

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้

- (๑) เมื่อเสวยสุขเวทนา ก็รู้ว่า “เราเสวยสุขเวทนา”
- (๒) เมื่อเสวยทุกขเวทนา ก็รู้ว่า “เราเสวยทุกขเวทนา”
- (๓) เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนา ก็รู้ว่า “เราเสวย
อทุกขมสุขเวทนา”
- (๔) เมื่อเสวยสุขเวทนามีอามิส ก็รู้ว่า “เราเสวยสุขเวทนา
มีอามิส”
- (๕) เมื่อเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิส ก็รู้ว่า “เราเสวย
สุขเวทนาไม่มีอามิส”
- (๖) เมื่อเสวยทุกขเวทนามีอามิส ก็รู้ว่า “เราเสวย
ทุกขเวทนามีอามิส”

- (๗) เมื่อเสวยทุกขเวทนาไม่มีอามิส ก็รู้ว่า “เราเสวย
ทุกขเวทนาไม่มีอามิส”
- (๘) เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนามีอามิส ก็รู้ว่า “เรา
เสวยอทุกขมสุขเวทนามีอามิส”
- (๙) เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาไม่มีอามิส ก็รู้ว่า “เรา
เสวยอทุกขมสุขเวทนาไม่มีอามิส”

ด้วยวิธีการดังที่ได้กล่าวมานี้ ภิกษุย่อมเป็นผู้

- (๑) ตามดูเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายในเนื่องๆ อยู่บ้าง
- (๒) ตามดูเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายนอกเนื่องๆ
อยู่บ้าง
- (๓) ตามดูเวทนาในเวทนาทั้งหลายทั้งภายในและภายนอก
เนื่องๆ อยู่บ้าง
- (๔) ตามดูธรรมคือเหตุเกิดในเวทนาทั้งหลายเนื่องๆ
อยู่บ้าง

- (๕) ตามดูธรรมคือเหตุดับในเวทนาทั้งหลายเนื่องๆ
อยู่บ้าง
- (๖) ตามดูธรรมคือเหตุทั้งเกิดและดับในเวทนาทั้งหลาย
เนื่องๆ อยู่บ้าง

อนึ่ง สติของภิกษุนั้น ที่ปรากฏขึ้นเฉพาะหน้าว่า
“เวทนาทั้งหลายมีอยู่” ก็เพียงเพื่อประโยชน์แก่ญาณ เพียง
เพื่อประโยชน์แก่สติตั้งมั่นเท่านั้น เธอเป็นผู้อันค้นหาและ
ทิวัจฉิ์ไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ดู
ก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้ตามดูเวทนาในเวทนาทั้งหลาย
เนื่องๆ อยู่อย่างนี้แล

จบ เวทนานุปัสสนา

จิตตานุปัสสนา

(การตามดูจิต)

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้ตามดูจิตในจิตเนื่องๆ อยู่อย่างไร

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้

- (๑) รู้จิตมีราคะว่า “จิตมีราคะ”
- (๒) รู้จิตปราศจากราคะว่า “จิตปราศจากราคะ”
- (๓) รู้จิตมีโทสะว่า “จิตมีโทสะ”
- (๔) รู้จิตปราศจากโทสะว่า “จิตปราศจากโทสะ”
- (๕) รู้จิตมีโมหะว่า “จิตมีโมหะ”
- (๖) รู้จิตปราศจากโมหะว่า “จิตปราศจากโมหะ”
- (๗) รู้จิตหดหู่ว่า “จิตหดหู่”
- (๘) รู้จิตฟุ้งซ่านว่า “จิตฟุ้งซ่าน”
- (๙) รู้จิตเป็นมหัคคตะว่า “จิตเป็นมหัคคตะ”
- (๑๐) รู้จิตไม่เป็นมหัคคตะว่า “จิตไม่เป็นมหัคคตะ”

- (๑๑) รู้จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่าว่า “จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า”
- (๑๒) รู้จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่าว่า “จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า”
- (๑๓) รู้จิตตั้งมั่นว่า “จิตตั้งมั่น”
- (๑๔) รู้จิตไม่ตั้งมั่นว่า “จิตไม่ตั้งมั่น”
- (๑๕) รู้จิตหลุดพ้นว่า “จิตหลุดพ้น”
- (๑๖) รู้จิตไม่หลุดพ้นว่า “จิตไม่หลุดพ้น”

ด้วยวิธีการดังที่ได้กล่าวมานี้ ภิกษุย่อมเป็นผู้

- (๑) ตามดูจิตในจิตภายในเนื่องๆ อยู่บ้าง
- (๒) ตามดูจิตในจิตภายนอกเนื่องๆ อยู่บ้าง
- (๓) ตามดูจิตในจิตทั้งภายในและภายนอกเนื่องๆ อยู่บ้าง
- (๔) ตามดูธรรมคือเหตุเกิดในจิตเนื่องๆ อยู่บ้าง
- (๕) ตามดูธรรมคือเหตุดับในจิตเนื่องๆ อยู่บ้าง
- (๖) ตามดูธรรมคือเหตุทั้งเกิดและดับในจิตเนื่องๆ อยู่บ้าง

อนึ่ง สติของภิกษุ นั้น ที่ปรากฏขึ้นเฉพาะหน้าว่า “จิตมีอยู่” ก็เพียงเพื่อประโยชน์แก่ญาณ เพียงเพื่อประโยชน์แก่สติตั้งมั่นเท่านั้น เธอเป็นผู้อันค้นหาและทิวฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้ตามดูจิตในจิตเรื่อยๆ อยู่อย่างนี้แล

จบ จิตตานุปัสสนา

ธัมมานุปัสสนา

(การตามดูธรรม)

(๑) หมวดนิรณ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลายเรื่อยๆ อยู่ อย่างไร

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลาย คือนิรณ ๔ เรื่อยๆ อยู่ อย่างไร

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้

- (๑) รู้กามฉันทะที่มีอยู่ภายในว่า “กามฉันทะมีอยู่ภายในของเรา”
- (๒) รู้กามฉันทะที่ไม่มีอยู่ภายในว่า “กามฉันทะไม่มีอยู่ภายในของเรา”
- (๓) ความเกิดขึ้นของกามฉันทะที่ยังไม่เกิด ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น

- (๔) ความละกามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น
- (๕) ความไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปของกามฉันทะที่ละได้แล้ว ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น

อีกอย่างหนึ่ง

- (๑) รู้พยาบาลที่มีอยู่ภายในว่า “พยาบาลมีอยู่ภายในของเรา”
- (๒) รู้พยาบาลที่ไม่มีอยู่ภายในว่า “พยาบาลไม่มีอยู่ภายในของเรา”
- (๓) ความเกิดขึ้นของพยาบาลที่ยังไม่เกิด ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น
- (๔) ความละพยาบาลที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น
- (๕) ความไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปของพยาบาลที่ละได้แล้ว ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น

อีกอย่างหนึ่ง

- (๑) รู้ดินมีทระที่มีอยู่ภายในว่า “ดินมีทระมีอยู่ภายในของเรา”
- (๒) รู้ดินมีทระที่ไม่มีอยู่ภายในว่า “ดินมีทระไม่มีอยู่ภายในของเรา”
- (๓) ความเกิดขึ้นของดินมีทระที่ยังไม่เกิด ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น
- (๔) ความละดินมีทระที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น
- (๕) ความไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปของดินมีทระที่ละได้แล้ว ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น

อีกอย่างหนึ่ง

- (๑) รู้อุทัจจกุกกัจจะที่มีอยู่ภายในว่า “อุทัจจกุกกัจจะมีอยู่ภายในของเรา”



- (๒) รู้อุทัจจกุกุจะที่ไม่มีอยู่ภายในว่า “อุทัจจกุกุจะ
ไม่มีอยู่ภายในของเรา”
- (๓) ความเกิดขึ้นของอุทัจจกุกุจะที่ยังไม่เกิด ย่อม
มีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น
- (๔) ความละอุทัจจกุกุจะที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมมีด้วย
เหตุใด ก็รู้เหตุนั้น
- (๕) ความไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปของอุทัจจกุกุจะที่จะ
ได้แล้ว ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น

อีกอย่างหนึ่ง

- (๑) รู้วิจิกิจฉาที่มีอยู่ภายในว่า “วิจิกิจฉามีอยู่ภายใน
ของเรา”
- (๒) รู้วิจิกิจฉาที่ไม่มีอยู่ภายในว่า “วิจิกิจฉาไม่มีอยู่
ภายในของเรา”
- (๓) ความเกิดขึ้นของวิจิกิจฉาที่ยังไม่เกิด ย่อมมีด้วย
เหตุใด ก็รู้เหตุนั้น

(๔) ความละวิจิกิจฉาที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมมีด้วยเหตุใด
ก็รู้เหตุนั้น

(๕) ความไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปของวิจิกิจฉาที่ละได้แล้ว
ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น

ด้วยวิธีการดังที่ได้กล่าวมานี้ ภิกษุย่อมเป็นผู้

(๑) ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลายภายในเนื่องๆ อยู่บ้าง

(๒) ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกเนื่องๆ อยู่บ้าง

(๓) ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในและภายนอก
เนื่องๆ อยู่บ้าง

(๔) ตามดูธรรมคือเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายเนื่องๆ
อยู่บ้าง

(๕) ตามดูธรรมคือเหตุดับในธรรมทั้งหลายเนื่องๆ อยู่บ้าง

(๖) ตามดูธรรมคือเหตุทั้งเกิดและดับในธรรมทั้งหลาย
เนื่องๆ อยู่บ้าง

อนึ่ง สติของภิกษุนั้น ที่ปรากฏขึ้นเฉพาะหน้าว่า “ธรรม
ทั้งหลายมีอยู่” ก็เพียงเพื่อประโยชน์แก่ญาณ เพียงเพื่อ
ประโยชน์แก่สติตั้งมั่นเท่านั้น เธอเป็นผู้อันค้นหาและทิวฐิไม่
อาศัยอยู่แล้ว และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ดูก่อนภิกษุ
ทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลาย คือนิรณ
๕ เนื่องๆ อยู่อย่างนี้แล

จบ หมวดนิรณ

(๒) หมวดขันธ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อีกวิธีการหนึ่ง ภิกษุเป็นผู้ตามดู
ธรรมในธรรมทั้งหลาย คืออุปาทานขันธ ๕ เนื่องๆ อยู่

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้ตามดูธรรมในธรรม
ทั้งหลาย คืออุปาทานขันธ ๕ เนื่องๆ อยู่อย่างไร

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ ตามดู
ดังนี้ว่า

- (๑) อย่างนี้รูป
- (๒) อย่างนี้เหตุเกิดแห่งรูป
- (๓) อย่างนี้เหตุดับแห่งรูป
- (๔) อย่างนี้เวทนา
- (๕) อย่างนี้เหตุเกิดแห่งเวทนา
- (๖) อย่างนี้เหตุดับแห่งเวทนา
- (๗) อย่างนี้สัญญา
- (๘) อย่างนี้เหตุเกิดแห่งสัญญา
- (๙) อย่างนี้เหตุดับแห่งสัญญา
- (๑๐) อย่างนี้สังขารทั้งหลาย
- (๑๑) อย่างนี้เหตุเกิดแห่งสังขารทั้งหลาย
- (๑๒) อย่างนี้เหตุดับแห่งสังขารทั้งหลาย
- (๑๓) อย่างนี้วิญญาณ
- (๑๔) อย่างนี้เหตุเกิดแห่งวิญญาณ

(๑๕) อย่างนี้เหตุดับแห่งวิญญาณ

ด้วยวิธีการดังที่ได้กล่าวมานี้ ภิกษุย่อมเป็นผู้

- (๑) ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลายภายในเนื่องๆ อยู่บ้าง
- (๒) ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกเนื่องๆ อยู่บ้าง
- (๓) ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในและภายนอก
เนื่องๆ อยู่บ้าง
- (๔) ตามดูธรรมคือเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายเนื่องๆ
อยู่บ้าง
- (๕) ตามดูธรรมคือเหตุดับในธรรมทั้งหลายเนื่องๆ อยู่
บ้าง
- (๖) ตามดูธรรมคือเหตุทั้งเกิดและดับในธรรมทั้งหลาย
เนื่องๆ อยู่บ้าง

อนึ่ง สติของภิกษุนั้น ที่ปรากฏขึ้นเฉพาะหน้าว่า “ธรรม
ทั้งหลายมีอยู่” ก็เพียงเพื่อประโยชน์แก่ญาณ เพียงเพื่อ
ประโยชน์แก่สติตั้งมั่นเท่านั้น เธอเป็นผู้อันค้นหาและทิวฐิ

ไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ดูก่อน
ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ
อุปาทานขันธ ๔ เองๆ อยู่อย่างนี้แล

จบ หมวดขันธ

(๓) หมวดอายุตนะ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อีกวิธีการหนึ่ง ภิกษุเป็นผู้ตามดู
ธรรมในธรรมทั้งหลาย คืออายุตนะภายใน ๖ และภายนอก
๖ เองๆ อยู่

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้ตามดูธรรมทั้งหลาย
คืออายุตนะภายใน ๖ และภายนอก ๖ เองๆ อยู่อย่างไร

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้

(๑) รู้ตา

(๒) รู้รูปทั้งหลาย

- (๓) สัญโญชน์ใดเกิดขึ้นเพราะอาศัยตาและรูปทั้งสอง
นั้น ก็รู้สัญโญชน์นั้น
- (๔) ความเกิดขึ้นของสัญโญชน์ที่ยังไม่เกิด ย่อมมีด้วย
เหตุใด ก็รู้เหตุนั้น
- (๕) ความละสัญโญชน์ที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมมีด้วยเหตุใด
ก็รู้เหตุนั้น
- (๖) ความไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปของสัญโญชน์ที่ละได้แล้ว
ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น

อีกอย่างหนึ่ง

(๑) รู้หู

(๒) รู้เสียงทั้งหลาย

(๓) สัญโญชน์ใดเกิดขึ้นเพราะอาศัยหูและเสียงทั้งสอง
นั้น ก็รู้สัญโญชน์นั้น

(๔) ความเกิดขึ้นสัญโญชน์ที่ยังไม่เกิด ย่อมมีด้วยเหตุ
ใด ก็รู้เหตุนั้น

- (๕) ความละสัญโญชน์ที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น
- (๖) ความไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปของสัญโญชน์ที่ละได้แล้ว ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น

อีกอย่างหนึ่ง

- (๑) รู้จมูก
- (๒) รู้กลิ่นทั้งหลาย
- (๓) สัญโญชน์ใดเกิดขึ้นเพราะอาศัยจมูกและกลิ่นทั้งสอง นั้น ก็รู้สัญโญชน์นั้น
- (๔) ความเกิดขึ้นของสัญโญชน์ที่ยังไม่เกิด ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น
- (๕) ความละสัญโญชน์ที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น
- (๖) ความไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปของสัญโญชน์ที่ละได้แล้ว ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น

อีกอย่างหนึ่ง

- (๑) รู้ลิ้น
- (๒) รู้รสทั้งหลาย
- (๓) สัญโญชน์ใดเกิดขึ้นเพราะอาศัยลิ้นและรสทั้งสอง นั้น ก็รู้สัญโญชน์นั้น
- (๔) ความเกิดขึ้นของสัญโญชน์ที่ยังไม่เกิด ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น
- (๕) ความละสัญโญชน์ที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น
- (๖) ความไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปของสัญโญชน์ที่ละได้แล้ว ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น

อีกอย่างหนึ่ง

- (๑) รู้กาย
- (๒) รู้ไฉนทัฬหะทั้งหลาย

- (๓) สัญโญชน์ใดเกิดขึ้นเพราะอาศัยกายและโณภูฏัพพะ ทั้งสองนั้น ก็รู้สัญโญชน์นั้น
- (๔) ความเกิดขึ้นของสัญโญชน์ที่ยังไม่เกิด ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น
- (๕) ความละสัญโญชน์ที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น
- (๖) ความไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปของสัญโญชน์ที่ละได้แล้ว ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น

อีกอย่างหนึ่ง

- (๑) รู้ใจ
- (๒) รู้ธรรมทั้งหลาย
- (๓) สัญโญชน์ใดเกิดขึ้นเพราะอาศัยใจและธรรมทั้งสอง นั้น ก็รู้สัญโญชน์นั้น
- (๔) ความเกิดขึ้นของสัญโญชน์ที่ยังไม่เกิด ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น

- (๕) ความละสัญโญชน์ที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น
- (๖) ความไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปของสัญโญชน์ที่ละได้แล้ว ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น

ด้วยวิธีการดังที่ได้กล่าวมานี้ ภิกษุย่อมเป็นผู้

- (๑) ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลายภายในเนืองๆ อยู่บ้าง
- (๒) ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกเนืองๆ อยู่บ้าง
- (๓) ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในและภายนอกเนืองๆ อยู่บ้าง
- (๔) ตามดูธรรมคือเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายเนืองๆ อยู่บ้าง
- (๕) ตามดูธรรมคือเหตุดับในธรรมทั้งหลายเนืองๆ อยู่บ้าง
- (๖) ตามดูธรรมคือเหตุทั้งเกิดและดับในธรรมทั้งหลายเนืองๆ อยู่บ้าง

อนึ่ง สติของภิกษุ นั้น ที่ปรากฏขึ้นเฉพาะหน้าว่า “ธรรมทั้งหลายมีอยู่” ก็เพียงเพื่อประโยชน์แก่ญาณ เพียงเพื่อประโยชน์แก่สติตั้งมั่นเท่านั้น เธอเป็นผู้อันค้นหาและทักขิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลาย คืออายตนะภายใน ๖ และภายนอก ๖ ง่ายๆ อยู่อย่างนี้แล

จบ หมวดอายตนะ

(๔) หมวดโพชฌงค์

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุเป็นผู้ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลาย คือโพชฌงค์ ๗ ง่ายๆ อยู่

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลาย คือโพชฌงค์ ๗ ง่ายๆ อยู่อย่างไร

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้

- (๑) รู้สติสัมโพชฌงค์ที่มีอยู่ภายในว่า “สติสัมโพชฌงค์มีอยู่ภายในของเรา”
- (๒) รู้สติสัมโพชฌงค์ที่ไม่มีอยู่ภายในว่า “สติสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ภายในของเรา”
- (๓) ความเกิดขึ้นของสติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิด ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุ นั้น
- (๔) ความเต็มบริบูรณ์ด้วยการภาวนาของสติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุ นั้น

อีกอย่างหนึ่ง

- (๑) รู้ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ที่มีอยู่ภายในว่า “ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์มีอยู่ภายในของเรา”
- (๒) รู้ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ที่ไม่มีอยู่ภายในว่า “ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ภายในของเรา”

- (๓) ความเกิดขึ้นของอัมมวิจยสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิด ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น
- (๔) ความเต็มบริบูรณ์ด้วยการภาวนาของอัมมวิจยสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น

อีกอย่างหนึ่ง

- (๑) รู้วิริยสัมโพชฌงค์ที่มีอยู่ภายในว่า “วิริยสัมโพชฌงค์มีอยู่ภายในของเรา”
- (๒) รู้วิริยสัมโพชฌงค์ที่ไม่มีอยู่ภายในว่า “วิริยสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ภายในของเรา”
- (๓) ความเกิดขึ้นของวิริยสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิด ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น
- (๔) ความเต็มบริบูรณ์ด้วยการภาวนาของวิริยสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น

อีกอย่างหนึ่ง

- (๑) รู้ปิติสัมโพชฌงค์ที่มีอยู่ภายในว่า “ปิติสัมโพชฌงค์มีอยู่ภายในของเรา”
- (๒) รู้ปิติสัมโพชฌงค์ที่ไม่มีอยู่ภายในว่า “ปิติสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ภายในของเรา”
- (๓) ความเกิดขึ้นของปิติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิด ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น
- (๔) ความเต็มบริบูรณ์ด้วยการภาวนาของปิติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น

อีกอย่างหนึ่ง

- (๑) รู้ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ที่มีอยู่ภายในว่า “ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์มีอยู่ภายในของเรา”
- (๒) รู้ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ที่ไม่มีอยู่ภายในว่า “ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ภายในของเรา”

- (๓) ความเกิดขึ้นของปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิด ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น
- (๔) ความเต็มบริบูรณ์ด้วยการภาวนาของปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น

อีกอย่างหนึ่ง

- (๑) รู้สมาธิสัมโพชฌงค์ที่มีอยู่ภายในว่า “สมาธิสัมโพชฌงค์มีอยู่ภายในของเรา”
- (๒) รู้สมาธิสัมโพชฌงค์ที่ไม่มีอยู่ภายในว่า “สมาธิสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ภายในของเรา”
- (๓) ความเกิดขึ้นของสมาธิสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิด ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น
- (๔) ความเต็มบริบูรณ์ด้วยการภาวนาของสมาธิสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น



อีกอย่างหนึ่ง

- (๑) รู้อุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่มีอยู่ภายในว่า “อุเบกขาสัมโพชฌงค์มีอยู่ภายในของเรา”
- (๒) รู้อุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่ไม่มีอยู่ภายในว่า “อุเบกขาสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ภายในของเรา”
- (๓) ความเกิดขึ้นของอุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิด ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น
- (๔) ความเต็มบริบูรณ์ด้วยการภาวนาของอุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมมีด้วยเหตุใด ก็รู้เหตุนั้น

ด้วยวิธีการดังที่ได้กล่าวมานี้ ภิกษุย่อมเป็นผู้

- (๑) ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลายภายในในสิ่งๆ อยู่บ้าง
- (๒) ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกในสิ่งๆ อยู่บ้าง
- (๓) ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในและภายนอกในสิ่งๆ อยู่บ้าง

- (๔) ตามดูธรรมคือเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายเนื่องๆ อยู่บ้าง
- (๕) ตามดูธรรมคือเหตุดับในธรรมทั้งหลายเนื่องๆ อยู่บ้าง
- (๖) ตามดูธรรมคือเหตุทั้งเกิดและดับในธรรมทั้งหลายเนื่องๆ อยู่บ้าง

อนึ่ง สติของภิกษุนั้น ที่ปรากฏขึ้นเฉพาะหน้าว่า “ธรรมทั้งหลายมีอยู่” ก็เพียงเพื่อประโยชน์แก่ญาณ เพียงเพื่อประโยชน์แก่สติตั้งมั่นเท่านั้น เธอเป็นผู้อันค้นหาและทิวฐิติไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลาย โพชฌงค์ ๗ เนื่องๆ อยู่อย่างนี้แล

จบ หมวดโพชฌงค์

(๕) หมวดอริยสัจ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อีกวิธีการหนึ่ง ภิกษุเป็นผู้ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลาย คืออริยสัจ ๔ เนื่องๆ อยู่

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อริยสัจ ๔ เนื่องๆ อยู่อย่างไร

- ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้
- รู้ตามเป็นจริงว่า **นี้ทุกข์**
- รู้ตามเป็นจริงว่า **นี้ทุกข์สมุทัย**
- รู้ตามเป็นจริงว่า **นี้ทุกข์นิโรธ**
- รู้ตามเป็นจริงว่า **นี้ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา**

ทุกขสังนิทเทศ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย **ทุกขอริยสัจ**เป็นไฉน

ชาติเป็นทุกข์ ชราเป็นทุกข์ มรณะเป็นทุกข์ โสกะ ปรีทเวหา
ทุกข์ โทมนัส อุปายาสเป็นทุกข์ ความประสพกับสัตว์และ
สังขารซึ่งไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสัตว์และ
สังขารซึ่งเป็นที่รักเป็นทุกข์ ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นเป็น
ทุกข์ โดยย่อ อุปาทานขันธ์ ๕ เป็นทุกข์

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย

(๑) **ชาติ** เป็นไฉน

ความเกิด ความบังเกิด ความหยั่งลงเกิด ความเกิด
เฉพาะ ความปรากฏแห่งขันธ์ ความได้อายตนะครบ ของ
เหล่าสัตว์นั้นๆ ในหมู่สัตว์นั้นๆ นี้เรียกว่าชาติ

(๒) ชรา เป็นไฉน

ความแก่ ภาวะของความแก่ ฟันหลุด ผมหงอก หน้ย่น ความเสื่อมแห่งอายุ ความแก่หง่อมแห่งอินทรีย์ ของเหล่าสัตว์นั้นๆ ในหมู่สัตว์นั้นๆ นี้เรียกว่าชรา

(๓) มรณะ เป็นไฉน

ความเคลื่อน ภาวะของความเคลื่อน ความแตกทำลาย ความหายไป มฤตยู ความตาย การทำกาละ ความทำลายแห่งขันธ ความทอดทิ้งซากศพไว้ ความขาดแห่งชีวิตินทรีย์ ของเหล่าสัตว์นั้นๆ ในหมู่สัตว์นั้นๆ นี้เรียกว่ามรณะ

(๔) โสกะ เป็นไฉน

ความแห้งใจ กิริยาที่แห้งใจ ภาวะของบุคคลผู้แห้งใจ ความแห้งผากภายในของบุคคลผู้ประกอบด้วยความพิบัติอย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้ถูกระดมคือทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่ง

กระทบแล้ว นี้เรียกว่าโสกะ

(๕) ปริเทวะ เป็นไฉน

ความคร่ำครวญ ความร่ำไรร่ำพัน กิริยาที่คร่ำครวญ กิริยาที่ร่ำไรร่ำพัน ภาวะของบุคคลผู้คร่ำครวญ ภาวะของบุคคลผู้ร่ำไรร่ำพัน ของบุคคลผู้ประกอบด้วยความพิบัติอย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้ถูกระดมคือทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบแล้ว นี้เรียกว่าปริเทวะ

(๖) ทุกข์ เป็นไฉน

ความลำบากทางกาย ความไม่สำราญทางกาย ความรู้สึกเป็นทุกข์ไม่สำราญ เกิดแต่กายสัมผัส นี้เรียกว่าทุกข์

(๗) โทมณัส เป็นไฉน

ความทุกข์ทางจิต ความไม่สำราญทางจิต ความรู้สึกเป็นทุกข์ไม่สำราญ เกิดแต่มนสัมผัส นี้เรียกว่าโทมณัส

(๘) อุปายาส เป็นไฉน

ความแค้น ความคับแค้น ภาวะของบุคคลผู้แค้น ภาวะของบุคคลผู้คับแค้น ของบุคคลผู้ประกอบด้วยความวิบัติอย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้ถูกรังแกคือทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่ง กระทบแล้ว นี้เรียกว่าอุปายาส

(๙) ความประสพกับสัตว์และสังขารอันไม่เป็นที่รัก เป็นทุกข์ เป็นไฉน

ความประสพ ความพรั่งพร้อม ความร่วม ความระคน ด้วยรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อันไม่น่าปรารถนา ไม่น่าใคร่ ไม่น่าพอใจ หรือด้วยบุคคลผู้ปรารถนาสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ผู้ปรารถนาสิ่งที่ไม่เกื้อกูล ผู้ปรารถนาความไม่ผาสุก ผู้ปรารถนาความไม่เกษมจากโยคะแก่ผู้นั้น นี้เรียกว่าความประสพกับสัตว์และสังขารอันไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์

(๑๐) ความพลัดพรากจากสัตว์และสังขารอันเป็นที่รักเป็นทุกข์ เป็นไฉน

ความไม่ประสพ ความไม่พรั่งพร้อม ความไม่ร่วม ความไม่ระคน ด้วยรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อันน่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ หรือด้วยบุคคลผู้ปรารถนาประโยชน์ ผู้ปรารถนาสิ่งที่เกื้อกูล ผู้ปรารถนาความผาสุก ผู้ปรารถนาความเกษมจากโยคะแก่ผู้นั้น คือ มารดา บิดา พี่ชาย น้องชาย พี่หญิง น้องหญิง มิตร อำมาตย์ หรือญาติสายโลหิต นี้เรียกว่าความพลัดพรากจากสัตว์และสังขารอันเป็นที่รักก็เป็นทุกข์

(๑๑) ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นเป็นทุกข์ เป็นไฉน

ความปรารถนาย่อมเกิดขึ้นแก่สัตว์ผู้มีความเกิดเป็นธรรมดาอย่างนี้ว่า “โอหนอ ขอเราอย่ามีความเกิดเป็น

ธรรมดา ขอความเกิดอย่ามาถึงเราเลย” ข้อนั้น สัตว์ไม่พึงได้สมความปรารถนา แม้ข้อนี้ก็ชื่อว่าปรารถนาสิ่งใดไม่ได้ สิ่งนั้นก็เป็นอย่างนั้น

ความปรารถนาย่อมเกิดขึ้นแก่สัตว์ผู้มีความแ่เป็นธรรมดา ว่า “โอหนอ ขอเราอย่ามีความแ่เป็นธรรมดา ขอความแ่อย่ามาถึงเราเลย” ข้อนั้น สัตว์ไม่พึงได้สมความปรารถนา แม้ข้อนี้ก็ชื่อว่าปรารถนาสิ่งใดไม่ได้ สิ่งนั้นก็เป็นอย่างนั้น

ความปรารถนาย่อมเกิดขึ้นแก่สัตว์ผู้มีความเจ็บเป็นธรรมดา ว่า “โอหนอ ขอเราอย่ามีความเจ็บเป็นธรรมดา ขอความเจ็บอย่ามาถึงเราเลย” ข้อนั้น สัตว์ไม่พึงได้สมความปรารถนา แม้ข้อนี้ก็ชื่อว่าปรารถนาสิ่งใดไม่ได้ สิ่งนั้นก็เป็นอย่างนั้น

ความปรารถนาย่อมเกิดขึ้นแก่สัตว์ผู้มีโสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาสเป็นธรรมดาอย่างนี้ว่า “โอหนอ ขอเราอย่ามีโสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาสเป็น

ธรรมดา ขอโสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส อย่ามาถึงเราเลย” ข้อนั้น สัตว์ไม่พึงได้สมความปรารถนา แม้ข้อนี้ก็ชื่อว่าปรารถนาสิ่งใดไม่ได้ สิ่งนั้นก็เป็นอย่างนั้น

(๑๒) โดยย่อ อุปาทานขันธ ๕ เป็นทุกข์ เป็นไฉน

คือ รูปุปาทานขันธ เวทณุปาทานขันธ สัญญูปาทานขันธ สังขารุปาทานขันธ วิญญาณูปาทานขันธ เหล่านี้เรียกว่า โดยย่อ อุปาทานขันธทั้ง ๕ เป็นทุกข์

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่าทุกขอริยสัง

สมุทยสังนิทเทศ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ทุกขสมุทยอริยสังเป็นไฉน

ต้นเหตุ อันทำให้เกิดในภพใหม่อีก อันประกอบด้วย นันทิราคะ อันผลิตเพลินยิ่งนักในอารมณนั้นๆ ได้แก่ กาม ต้นเหตุ ภาวต้นเหตุ วิภวต้นเหตุ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ตัณหานั้นเมื่อจะเกิด ย่อมเกิดในที่ไหน เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ที่ไหน สิ่งใดเป็นที่รัก เป็นที่เจริญใจในโลก ตัณหานั้นเมื่อจะเกิด ย่อมเกิดในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้ อะไรเป็นที่รัก เป็นที่เจริญใจในโลก

(๑) ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นที่รัก เป็นที่เจริญใจในโลก ตัณหานั้นเมื่อจะเกิด ย่อมเกิดในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้

(๒) รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธัมมารมณฺ์ เป็นที่รัก เป็นที่เจริญใจในโลก ตัณหานั้นเมื่อจะเกิด ย่อมเกิดในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้

(๓) จักขุวิญญาน โสตริวิญญาน ฆานวิญญาน จิวหาวิญญาน กายวิญญาน มโนวิญญาน เป็นที่รัก เป็นที่เจริญใจในโลก ตัณหานั้นเมื่อจะเกิด ย่อมเกิดในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้

(๔) จักขุสัมผัส โสตสัมผัส ขานสัมผัส จิวหาสัมผัส กายสัมผัส มโนสัมผัส เป็นที่รัก เป็นที่เจริญใจในโลก ตัณหานั้นเมื่อจะเกิด ย่อมเกิดในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้

(๕) จักขุสัมผัสสชาเวทนา โสตสัมผัสสชาเวทนา ขานสัมผัสสชาเวทนา จิวหาสัมผัสสชาเวทนา กายสัมผัสสชาเวทนา มโนสัมผัสสชาเวทนา เป็นที่รัก เป็นที่เจริญใจในโลก ตัณหานั้นเมื่อจะเกิด ย่อมเกิดในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้

(๖) รูปสัญญา สัททสัญญา คันธสัญญา รสสัญญา โภกฺกัปปสัญญา อัมมสัญญา เป็นที่รัก ที่เจริญใจในโลก ตัณหานั้นเมื่อจะเกิด ย่อมเกิดในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้

(๗) รูปสัญญาเจตนา สัททสัญญาเจตนา คันธสัญญาเจตนา รสสัญญาเจตนา โภกฺกัปปสัญญาเจตนา อัมมสัญญาเจตนา เป็นที่รัก

เป็นที่เจริญใจในโลก ตัณหานั้นเมื่อจะเกิด ย่อมเกิดในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้

(๘) รูปตัณหา สัททตัณหา คันธตัณหา รสตัณหา โภกฺกัปปตัณหา อัมมตัณหา เป็นที่รัก เป็นที่เจริญใจในโลก ตัณหานั้นเมื่อจะเกิด ย่อมเกิดในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้

(๙) รูปวิตก สัททวิตก คันธวิตก รสวิตก โภกฺกัปปวิตก อัมมวิตก เป็นที่รัก เป็นที่เจริญใจในโลก ตัณหานั้นเมื่อจะเกิด ย่อมเกิดในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้

(๑๐) รูปวิจาร์ สัททวิจาร์ คันธวิจาร์ รสวิจาร์ โภกฺกัปปวิจาร์ อัมมวิจาร์ เป็นที่รัก เป็นที่เจริญใจในโลก ตัณหานั้นเมื่อจะเกิด ย่อมเกิดในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่าทุกขสมุทฺทยอริยสัจ

นิโรธสังนิทเทศ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ทุกขนิโรธอริยสัง เป็นไฉน

ความดับด้วยการสำรอกให้หมดไปโดยไม่เหลือซึ่งตัณหานั้นนั่นแหละ ความสละ ความสละคืน ความปล่อยวาง ความไม่อาลัย ก็ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละ ย่อมละได้ในที่ไหน เมื่อจะดับ ย่อมดับในที่ไหน สิ่งใด เป็นที่รัก เป็นที่เจริญใจในโลก ตัณหานั้นเมื่อบุคคลจะละ ย่อมละได้ในที่นี้ เมื่อจะดับ ย่อมดับได้ในที่นี้ ก็อะไร เป็นที่รัก เป็นที่เจริญใจในโลก

(๑) ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นที่รัก เป็นที่เจริญใจในโลก ตัณหานั้นเมื่อบุคคลจะละ ย่อมละได้ในที่นี้ เมื่อจะดับ ย่อมดับได้ในที่นี้

(๒) รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ รัชมารมณฺ์ เป็นที่รัก เป็นที่เจริญใจในโลก ตัณหานั้นเมื่อบุคคลจะละ ย่อมละได้ในที่นี้ เมื่อจะดับ ย่อมดับได้ในที่นี้

(๓) จักขุวิญญาณ โสตวิญญาณ ฆานวิญญาณ จิวหาวิญญาณ กายวิญญาณ มโนวิญญาณ เป็นที่รัก เป็นที่เจริญใจในโลก ตัณหานั้นเมื่อบุคคลจะละ ย่อมละได้ในที่นี้ เมื่อจะดับ ย่อมดับได้ในที่นี้

(๔) จักขุสัมผัส โสตสัมผัส ฆานสัมผัส จิวหาสัมผัส กายสัมผัส มโนสัมผัส เป็นที่รัก เป็นที่เจริญใจในโลก ตัณหานั้นเมื่อบุคคลจะละ ย่อมละได้ในที่นี้ เมื่อจะดับ ย่อมดับได้ในที่นี้

(๕) จักขุสัมผัสสชาเวทนา โสตสัมผัสสชาเวทนา ฆานสัมผัสสชาเวทนา จิวหาสัมผัสสชาเวทนา กายสัมผัสสชาเวทนา มโนสัมผัสสชาเวทนา เป็นที่รัก เป็นที่เจริญใจในโลก

ตณหานันเมื่อบุคคลจะละ ย่อมละได้ในที่นี้ เมื่อจะดับ ย่อมดับได้ในที่นี้

(๖) รูปสัญญา สัททสัญญา คันธสัญญา รสสัญญา โยจัญญัพพสัญญา อัมมสัญญา เป็นที่รัก เป็นที่เจริญใจในโลก ตณหานันเมื่อบุคคลจะละ ย่อมละได้ในที่นี้ เมื่อจะดับ ย่อมดับได้ในที่นี้

(๗) รูปสัญญาเจตนา สัททสัญญาเจตนา คันธสัญญาเจตนา รสสัญญาเจตนา โยจัญญัพพสัญญาเจตนา อัมมสัญญาเจตนา เป็นที่รัก เป็นที่เจริญใจในโลก ตณหานันเมื่อบุคคลจะละ ย่อมละได้ในที่นี้ เมื่อจะดับ ย่อมดับได้ในที่นี้

(๘) รูปตณหา สัททตณหา คันธตณหา รสตณหา โยจัญญัพพตณหา อัมมตณหา เป็นที่รัก เป็นที่เจริญใจในโลก ตณหานันเมื่อบุคคลจะละ ย่อมละได้ในที่นี้ เมื่อจะดับ ย่อมดับได้ในที่นี้

(๙) รูปวิตก สัททวิตก คันธวิตก รสวิตก โยจัญญัพพวิตก อัมมวิตก เป็นที่รัก เป็นที่เจริญใจในโลก ตณหานันเมื่อบุคคลจะละ ย่อมละเสียได้ในที่นี้ เมื่อจะดับ ย่อมดับในที่นี้

(๑๐) รูปวิจาร์ สัททวิจาร์ คันธวิจาร์ รสวิจาร์ โยจัญญัพพวิจาร์ อัมมวิจาร์ เป็นที่รัก เป็นที่เจริญใจในโลก ตณหานันเมื่อบุคคลจะละ ย่อมละได้ในที่นี้ เมื่อจะดับ ย่อมดับได้ในที่นี้

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่าทุกขนิโรธอริยสัง

ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสังจนิทเทศ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัง เป็นไฉน

อริยมรรคประกอบด้วยองค์ ๘ นี้เท่านั้น คือ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ

(๑) สัมมาทิฏฐิ เป็นไฉน

- (๑) ความรู้ในทุกข์
- (๒) ความรู้ในทุกขสมุทัย
- (๓) ความรู้ในทุกขนิโรธ
- (๔) ความรู้ในทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา

นี้เรียกว่าสัมมาทิฏฐิ

(๒) สัมมาสังกัปปะ เป็นไฉน

- (๑) ความดำริในการออกจากกาม
- (๒) ความดำริในการไม่พยายาบาท
- (๓) ความดำริในการไม่เบียดเบียน

นี้เรียกว่าสัมมาสังกัปปะ

(๓) สัมมาวาจา เป็นไฉน

- (๑) ความงดเว้นจากการพูดเท็จ
- (๒) ความงดเว้นจากการพูดส่อเสียด
- (๓) ความงดเว้นจากการพูดคำหยาบ



(๔) ความงดเว้นจากการพูดเพื่อเจ้อ
นี้เรียกว่าสัมมาวาจา

(๕) สัมมากัมมันตะ เป็นไฉน

(๑) ความงดเว้นจากการฆ่าสัตว์

(๒) ความงดเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เขาไม่ได้ให้

(๓) ความงดเว้นจากการประพฤติดีในกาม

นี้เรียกว่าสัมมากัมมันตะ

(๕) สัมมาอาชีวะ เป็นไฉน

อริยสาวกในพระธรรมวินัยนี้ ละการเลี้ยงชีพที่ผิด

สำเร็จการเลี้ยงชีพด้วยการเลี้ยงชีพที่ชอบ

นี้เรียกว่าสัมมาอาชีวะ

(๖) สัมมาวายะ เป็นไฉน

(๑) ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ทำฉันทะให้เกิด พยายาม

ปรารภความเพียร ปรคองจิตไว้ ตั้งจิตไว้

เพื่อความไม่เกิดขึ้นของบาปอกุศลธรรม
ทั้งหลายที่ยังไม่เกิด

(๒) ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ทำฉันทะให้เกิด พยายาม
ปรารภความเพียร ปรคองจิตไว้ ตั้งจิตไว้
เพื่อละบาปอกุศลธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้ว

(๓) ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ทำฉันทะให้เกิด พยายาม
ปรารภความเพียร ปรคองจิตไว้ ตั้งจิตไว้
เพื่อความเกิดขึ้นของกุศลธรรมทั้งหลายที่ยัง
ไม่เกิด

(๔) ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ทำฉันทะให้เกิด พยายาม
ปรารภความเพียร ปรคองจิตไว้ ตั้งจิตไว้
เพื่อความดำรงอยู่ ไม่เลือนหาย เจริญยิ่ง
ไพบุลย์ เต็มบริบูรณ์ด้วยการภาวนาของกุศล
ธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้ว

นี้เรียกว่าสัมมาวายามะ

(๗) สัมมาสติ เป็นไฉน

ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้

- (๑) เป็นผู้ตามดูกายในกายเนื่องๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชณาและโทมนัสในโลกได้
- (๒) เป็นผู้ตามดูเวทนาในเวทนาทั้งหลายเนื่องๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชณาและโทมนัสในโลกได้
- (๓) เป็นผู้ตามดูจิตในจิตเนื่องๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชณาและโทมนัสในโลกได้
- (๔) เป็นผู้ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลายเนื่องๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชณาและโทมนัสในโลกได้

นี้เรียกว่าสัมมาสติ

(๘) สัมมาสมาธิ เป็นไฉน

ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้

- (๑) สงัดจากกามและจากอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว บรรลุปฐมฌาน ที่มีวิตก มีวิจาร์ มีปีติและสุข อันเกิดจากวิเวกอยู่
- (๒) เพราะวิตกวิจาร์สงบไป เธอบรรลุทุติยฌาน ที่มีความผ่องใสแห่งจิตในภายใน มีสภาวะเป็นธรรมเอกผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจาร์ มีปีติและสุข อันเกิดจากสมาธิอยู่
- (๓) เพราะปีติสิ้นไป เธอเป็นผู้มีอุเบกขา มีสติและสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยกาย บรรลุจตุตถฌาน ที่พระอริยะเจ้าทั้งหลายสรรเสริญว่า “เป็นผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข”
- (๔) เพราะละสุขและทุกขได้ และเพราะดับโสมนัส โทมนัสไปก่อนแล้ว เธอบรรลุจตุตถฌาน ที่ไม่มีทุกขไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่

นี้เรียกว่าสัมมาสมาธิ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่าทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา
อริยสัจ

ด้วยวิธีการดังที่ได้กล่าวมานี้ ภิกษุย่อมเป็นผู้

- (๑) ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลายภายในเนื่องๆ อยู่บ้าง
- (๒) ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกเนื่องๆ อยู่บ้าง
- (๓) ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในและภายนอก
เนื่องๆ อยู่บ้าง
- (๔) ตามดูธรรมคือเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายเนื่องๆ
อยู่บ้าง
- (๕) ตามดูธรรมคือเหตุดับในธรรมทั้งหลายเนื่องๆ อยู่
บ้าง
- (๖) ตามดูธรรมคือเหตุทั้งเกิดและดับในธรรมทั้งหลาย
เนื่องๆ อยู่บ้าง

อนึ่ง สติของภิกษุนั้น ที่ปรากฏขึ้นเฉพาะหน้าว่า “ธรรม
ทั้งหลายมีอยู่” ก็เพียงเพื่อประโยชน์แก่ญาณ เพียงเพื่อ
ประโยชน์แก่สติตั้งมั่นเท่านั้น เธอเป็นผู้อันค้นหาและทิวฏฐิไม่
อาศัยอยู่แล้ว และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ดูก่อนภิกษุ
ทั้งหลาย ภิกษุเป็นผู้ตามดูธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ
อริยสัจ ๔ เนื่องๆ อยู่อย่างนี้แล

จบ หมวดอริยสัจ

จบ ธรรมานุปัสสนา

รับรองผลการปฏิบัติ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ผู้ใดก็ตาม เจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้
อย่างนี้ ตลอด ๗ ปี พึงหวังผล ๒ ประการ อย่างใดอย่าง
หนึ่งในปัจจุบัน คือ พระอรหัตตผล หรือเมื่อยังมีอุปาทิ
เหลืออยู่ก็เป็นพระอนาคามี

๗ ปีจกยกไว้ ผู้ใดก็ตามเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้
ตลอด ๖ ปี พึงหวังผล ๒ ประการ อย่างใดอย่างหนึ่งใน
ปัจจุบัน คือ พระอรหัตตผล หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่
เป็นพระอนาคามี

๖ ปีจกยกไว้ ผู้ใดก็ตามเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้
ตลอด ๕ ปี พึงหวังผล ๒ ประการ อย่างใดอย่างหนึ่งใน
ปัจจุบัน คือ พระอรหัตตผล หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่
เป็นพระอนาคามี

๕ ปีจกยกไว้ ผู้ใดก็ตามเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้
ตลอด ๔ ปี พึงหวังผล ๒ ประการ อย่างใดอย่างหนึ่งใน
ปัจจุบัน คือ พระอรหัตตผล หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่
เป็นพระอนาคามี

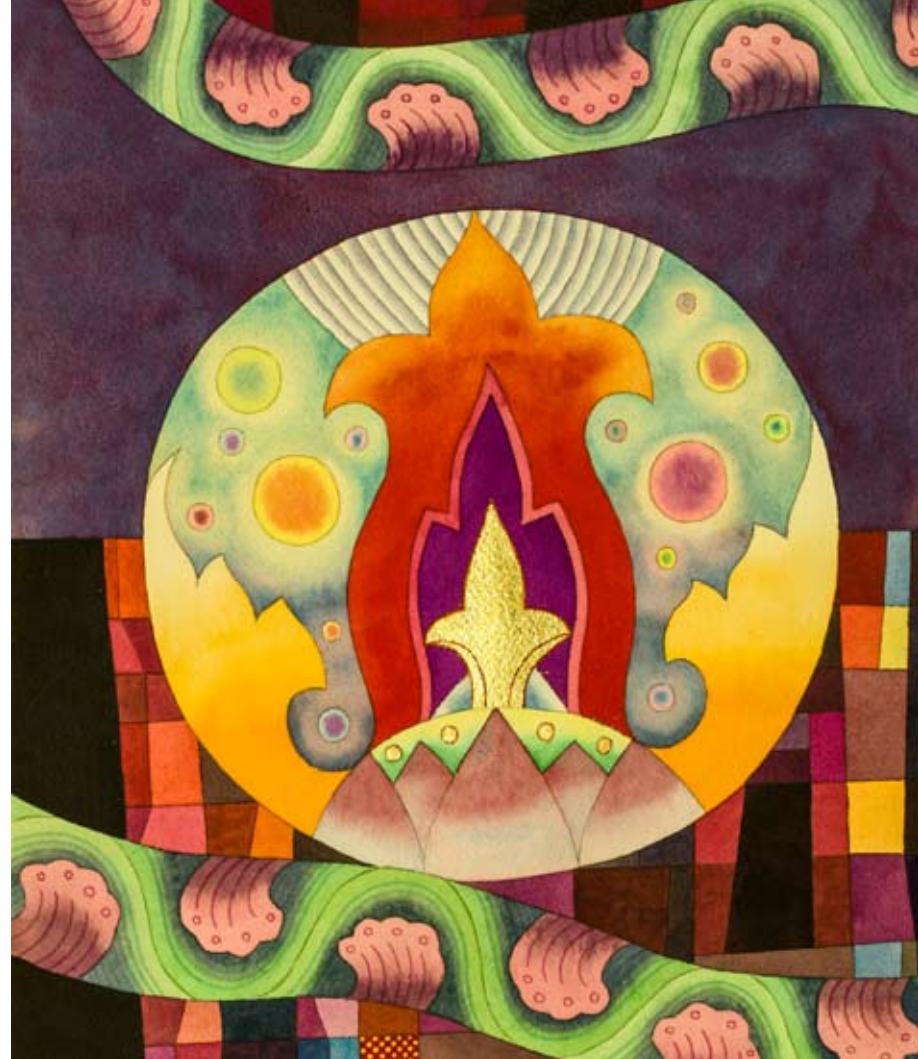
๔ ปีจกยกไว้ ผู้ใดก็ตามเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้
ตลอด ๓ ปี พึงหวังผล ๒ ประการ อย่างใดอย่างหนึ่งใน
ปัจจุบัน คือ พระอรหัตตผล หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่
เป็นพระอนาคามี

๓ ปีจกยกไว้ ผู้ใดก็ตามเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้
ตลอด ๒ ปี พึงหวังผล ๒ ประการ อย่างใดอย่างหนึ่งใน
ปัจจุบัน คือ พระอรหัตตผล หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่
เป็นพระอนาคามี

๒ ปีจนยกไว้ ผู้ใดก็ตามเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้อย่างนี้ ตลอด ๑ ปี พึงหวังผล ๒ ประการ อย่างใดอย่างหนึ่งใน ปัจจุบัน คือ พระอรหัตตผล หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ก็เป็นพระอนาคามี

๑ ปีจนยกไว้ ผู้ใดก็ตามเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้อย่างนี้ ตลอด ๗ เดือน พึงหวังผล ๒ ประการ อย่างใดอย่างหนึ่งในปัจจุบัน คือ พระอรหัตตผล หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ก็เป็นพระอนาคามี

๗ เดือนจนยกไว้ ผู้ใดก็ตามเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้อย่างนี้ ตลอด ๖ เดือน พึงหวังผล ๒ ประการ อย่างใดอย่างหนึ่งในปัจจุบัน คือ พระอรหัตตผล หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ก็เป็นพระอนาคามี



๖ เดือนจงยกไว้ ผู้ใดก็ตามเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้อย่างนี้ ตลอด ๕ เดือน พึงหวังผล ๒ ประการ อย่างใดอย่างหนึ่ง ในปัจจุบัน คือ พระอรหัตตผล หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ ก็เป็นพระอนาคามี

๕ เดือนจงยกไว้ ผู้ใดก็ตามเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้อย่างนี้ ตลอด ๔ เดือน พึงหวังผล ๒ ประการ อย่างใดอย่างหนึ่ง ในปัจจุบัน คือ พระอรหัตตผล หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ ก็เป็นพระอนาคามี

๔ เดือนจงยกไว้ ผู้ใดก็ตามเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้อย่างนี้ ตลอด ๓ เดือน พึงหวังผล ๒ ประการ อย่างใดอย่างหนึ่ง ในปัจจุบัน คือ พระอรหัตตผล หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ ก็เป็นพระอนาคามี

๓ เดือนจงยกไว้ ผู้ใดก็ตามเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้อย่างนี้ ตลอด ๒ เดือน พึงหวังผล ๒ ประการ อย่างใดอย่างหนึ่ง ในปัจจุบัน คือ พระอรหัตตผล หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ก็เป็นพระอนาคามี

๒ เดือนจงยกไว้ ผู้ใดก็ตามเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้อย่างนี้ ตลอด ๑ เดือน พึงหวังผล ๒ ประการ อย่างใดอย่างหนึ่ง ในปัจจุบัน คือ พระอรหัตตผล หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ก็เป็นพระอนาคามี

๑ เดือนจงยกไว้ ผู้ใดก็ตามเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้อย่างนี้ ตลอดทั้งเดือน พึงหวังผล ๒ ประการ อย่างใดอย่างหนึ่ง ในปัจจุบัน คือ พระอรหัตตผล หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ ก็เป็นพระอนาคามี

ถึงเดือนจยกไ้ว ผู้ใดก็ตามเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้อย่างนี้ ตลอด ๗ วัน พึงหวังผล ๒ ประการ อย่างใดอย่างหนึ่งใน ปัจจุบัน คือ พระอรหัตตผล หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ก็เป็นพระอนาคามี

สรุป

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อก้าวล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัสเพื่อบรรลุนิรามรรคเพื่อกระทำให้งามพระนิพพาน ทางนี้คือสติปัฏฐาน ๔ ประการ ฉะนั้นแลคำที่เรา กล่าวดังพรรณนามาฉะนี้ เราอาศัยเอกายนมรรคนี้กล่าวแล้ว

พระผู้มีพระภาคตรัสมหาสติปัฏฐานสูตรนี้จบลงแล้ว ภิกษุเหล่านั้นชื่นชมยินดีพระภาสิตของพระผู้มีพระภาค ดังนี้แล

จบ มหาสติปัฏฐานสูตรที่ ๙

หากท่านใดสนใจในงานบรรยายธรรม หนังสือ
บทความอื่นๆ ของอาจารย์สุภีร์ สามารถเข้าไปค้นหา
ข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

www.ajsupee.com

ท่านสามารถขอรับธรรมบรรยายในรูปแบบต่างๆ
ดังนี้

- หนังสือที่พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน ติดต่อขอรับ
ได้ที่คุณสุคนธ์ ชมรมจริยธรรม ตึกประสาทวิทยาชั้น 2
โรงพยาบาลศรีธัญญา จังหวัดนนทบุรี โทร.02-968-9954
โดยดูรายชื่อหนังสือได้ที่ www.ajsupee.com
- หนังสือที่พิมพ์แจกเป็นธรรมทานโดยชมรม
กัลยาณธรรม สามารถติดต่อขอรายละเอียดได้จาก
ชมรมกัลยาณธรรมที่ www.kanlayanatam.com
- ขอรับหนังสือ และ mp3 ได้ฟรีทางไปรษณีย์
โดยส่งชื่อที่อยู่ของผู้รับ และชื่อหนังสือ mp3 ที่ต้องการ
ไปที่ suriya2k@gmail.com

สอบถามรายละเอียดได้ที่ คุณสุริยา โทร.
081-611-7122 ดูรายชื่อหนังสือและ mp3 ได้ที่
www.ajsupee.com



ประวัติ

อาจารย์สุธีร์ ทุมทอง

วันเดือนปีเกิด วันที่ ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๑๕

สถานที่เกิด บ้านหนองฮะ ต.หนองฮะ

อ.สำโรงทาบ จ.สุรินทร์

การศึกษา

- เปรียญธรรม ๔ ประโยค
- ประกาศนียบัตรบาลีใหญ่ วัดท่ามะโอ จ.ลำปาง
 - ปริญญาตรี วิศวกรรมศาสตรบัณฑิต สาขาวิศวกรรมไฟฟ้า มหาวิทยาลัยขอนแก่น
 - ปริญญาโท พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

งานปัจจุบัน

- อาจารย์สอนพิเศษ วิชาพระอภิธรรมปิฎก มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส จ.นครปฐม
 - บรรยายธรรมะตามสถานที่ต่างๆ ทั้งในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด
- เผยแผ่ธรรมะทางเว็บไซต์ www.qjsupee.com

