มหาสติปัฏฐานสูตร

ตอนที่ ๓ แปลโดยโวหารัตถนัย



พระมหาสมปอง มุทิโต

ศูนย์วิปัสสนากรรมฐานวิหารธรรม อ.น้ำโสม จ.อุดรธานี

คำนำ

มหาสติปัฏฐานสูตรแปล โดยสัททัตถนัย และโวหารัตถนัย พร้อมทั้งอรรถกถา เป็นหนังสือที่จัดทำขึ้น เพื่อใช้เป็นหลักสูตรเรียนบาลีใหญ่และพระไตรปิฎกชั้นเบื้องต้น เพื่อใช้เป็นคู่มือประกอบการเรียนบาลีใหญ่และพระไตรปิฎก หลักสูตร ๓ เดือน เมื่อนักศึกษาได้เรียนบาลีไวยากรณ์เบื้องต้น แปลบาลีเป็นไทยและแปลไทยเป็นบาลีเบื้องต้น พอจะมีความรู้ทั้งหลักไวยากรณ์และการแปลบาลีเป็นไทย ควรจะได้ฝึกแปลพระไตรปิฎก พระสูตรที่มีความสำคัญมากในแนวปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน จึงให้ฝึกแปลมหาสติปัฏฐานสูตรก่อน เพื่อเป็นหลักในการศึกษาค้นคว้าพระไตรปิฎกแนววิปัสสนาในพระสูตรอื่นๆต่อไปได้ด้วย

การจัดหลักสูตรและระยะเวลาเรียนที่เหมาะสมกันนี้ เพื่อให้ผู้มีความขมักเขม้นเป็นพิเศษ ได้ศึกษาให้ครบทุกวิชา ก็จะสามารถพึ่งพาตนเอง ในการศึกษาค้นคว้าพระไตรปิฎกและคัมภีร์บาลีชั้นสูงต่อไปได้

หวังว่า ผู้ศึกษาจะได้รับประโยชน์อันควรแก่อัธยาศัย เพื่อดำรงตนให้มั่นคงในพระพุทธศาสนา และรักษาพระพุทธศาสนาไว้ในตนให้ดี ย่อมสามารถประพฤติปฏิบัติตามพระธรรมวินัย ทั้งขวนขวายช่วยกันประกาศเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้แพร่หลายสืบต่อไป

ขออนุโมทนา ในเจตนาอันดีงามและมั่นคงของทุกท่าน สาธุ สาธุ สาธุ

พระมหาสมปอง มุทิโต

สารบัญ

หัวข้อ	หน้า
นิทาน เล่าเรื่องเบื้องต้น	๗
อุทเทส หัวข้อมหาสติปัฏฐาน ๔	๗
นิทเทส ขยายความมหาสติปัฏฐาน ๔	๙
๑. **กายานุปัสสนา** การพิจารณาดูกาย	๙
๑.๑. **อานาปานปัพพะ** หมวดลมหายใจ	๙
๑.๒. **อิริยาปถปัพพะ** หมวดอิริยาบถใหญ่	๑๑
๑.๓. **สัมปชานปัพพะ** หมวดอิริยาบถย่อย	๑๒
๑.๔. **ปฏิกูลมนสิการปัพพะ** หมวดพิจารณาปฏิกูล	๑๓
๑.๕. **ธาตุมนสิการปัพพะ** หมวดพิจารณาธาตุ	๑๕
๑.๖. **นวสิวถิกปัพพะ** หมวดป่าช้า ๙	๑๖
๒. **เวทนานุปัสสนา** การพิจารณาดูเวทนา	๒๒
๓. **จิตตานุปัสสนา** การพิจารณาดูจิต	๒๔
๔. **ธัมมานุปัสสนา** การพิจารณาดูธรรม	๒๕
๔.๑. **นีวรณปัพพะ** หมวดนิวรณ์ ๕	๒๕
๔.๒. **ขันธปัพพะ** หมวดขันธ์ ๕	๒๗
๔.๓. **อายตนปัพพะ** หมวดอายตนะ ๖	๒๙
๔.๔. **โพชฌังคปัพพะ** หมวดโพชฌงค์ ๗	๓๑
๔.๕. **สัจจปัพพะ** หมวดอริยสัจ ๔	๓๔
อุทเทส หัวข้ออริยสัจ ๔	๓๔
๔.๕.๑. **ทุกขสัจจนิทเทศ** ขยายทุกขสัจ	๓๕
๔.๕.๒. **สมุทยสัจจนิทเทศ** ขยายสมุทยสัจ	๓๙
๔.๕.๓. **นิโรธสัจจนิทเทศ** ขยายนิโรธสัจ	๔๒
๔.๕.๔. **มัคคสัจจนิทเทศ** ขยายมัคคสัจ	๔๖
ระยะเวลาให้อานิสงส์	๕๑

มหาสติปัฏฐานสูตร

การเจริญสติปัฏฐานสูตรใหญ่

นิทาน

เล่าเรื่องเบื้องต้น

[๓๗๒] ข้าพเจ้าได้สดับมาอย่างนี้ สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ นิคมของชาวกุรุชื่อกัมมาสธัมมะ แคว้นกุรุ

ณ ที่นั้นแล พระผู้มีพระภาคตรัสเรียกภิกษุทั้งหลายว่า “ภิกษุทั้งหลาย” ภิกษุเหล่านั้นทูลรับสนองพระดำรัสแล้ว พระผู้มีพระภาคจึงได้ตรัสเรื่องนี้ว่า

อุทเทส

หัวข้อมหาสติปัฏฐาน ๔

[๓๗๓] “ภิกษุทั้งหลาย ทาง[1]นี้เป็นทางเดียว[2] เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุญายธรรม[3] เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือ

---

1 **ทาง** คือ ทางดำเนินไปสู่พระนิพพาน ทางที่ผู้ต้องการพระนิพพานควรดำเนินไป

2 **ทางเดียว** คือ เป็นทางที่ละวัฏฏทุกข์ไว้เบื้องหลังแล้วตรงไปสู่จุดหมายเดียวคือพระนิพพาน เป็นทางที่ต้องหลีกจากหมู่คณะแล้วไปคนเดียว เป็นทางที่ไปถึงเพียงครั้งเดียว เป็นทางที่มีอยู่ในพระพุทธศาสนาอย่างเดียว เป็นที่ผู้เอกอัครบุคคลคือพระพุทธเจ้าพระองค์เดียวทรงบัญญัติไว้ (ที.ม.อ. ๓๗๓)

3 **ญายธรรม** คือ อริยมรรค (ที.ม.อ. ๒๑๔)

สติปัฏฐาน[1] ๔ ประการ สติปัฏฐาน ๔ ประการ อะไรบ้าง คือ

ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ สามารถกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๒. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ สามารถกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๓. พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ สามารถกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๔. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ สามารถกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

อุทเทส จบ

---

1 **สติปัฏฐาน** คือ ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือการปฏิบัติอันมีสติเป็นประธาน (ที.ม.อ. ๓๗๓)

นิทเทส

ขยายความมหาสติปัฏฐาน ๔

๑. กายานุปัสสนา

การพิจารณากาย

๑.๑. อานาปานปัพพะ

หมวดลมหายใจเข้าออก

[๓๗๔] **ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่** อย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่า ไปสู่โคนไม้ หรือไปสู่เรือนว่าง[1] นั่งคู้บัลลังก์[2] ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า[3]

มีสติหายใจเข้า
มีสติหายใจออก
เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจเข้ายาว”
เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจออกยาว”
เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจเข้าสั้น”
เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจออกสั้น”
สำเหนียกว่า “เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า”
สำเหนียกว่า “เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก”

---

1 **เรือนว่าง** หมายถึง เสนาสนะ ๗ ที่มีความสงัด คือ ภูเขา ซอกเขา ถ้ำ ป่าช้า ป่าชัฏ ที่โล่งแจ้ง ชะลอมฟาง

2 **นั่งคู้บัลลังก์** คือ นั่งขัดสมาธิ (วิสุทธิ. ๑/๒๑๘)

3 **ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า** คือ ตั้งสติมุ่งตรงต่อกัมมัฏฐาน (วิสุทธิ. ๑/๒๑๘)

สำเหนียกว่า “เราระงับกายสังขาร[1] หายใจเข้า”
สำเหนียกว่า “เราระงับกายสังขาร หายใจออก”

ภิกษุทั้งหลาย ช่างกลึง หรือลูกมือช่างกลึงผู้มีความชำนาญ เมื่อชักเชือกยาว ก็รู้ชัดว่า “เราชักเชือกยาว” เมื่อชักเชือกสั้น ก็รู้ชัดว่า “เราชักเชือกสั้น” แม้ฉันใด

ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจเข้ายาว”
เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจออกยาว”
เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจเข้าสั้น”
เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจออกสั้น”
สำเหนียกว่า “เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า”
สำเหนียกว่า “เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก”
สำเหนียกว่า “เราระงับกายสังขาร หายใจเข้า”
สำเหนียกว่า “เราระงับกายสังขาร หายใจออก”

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายใน[2]อยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอก[3]อยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิด (แห่งลมหายใจ) ในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับ (แห่งลมหายใจ) ในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุ

---

1 **ระงับกายสังขาร** คือ ผ่อนคลายลมหายใจหยาบให้ละเอียดขึ้นไปโดยลำดับตราบเท่าที่ยังรู้ว่ามีลมหายใจอยู่ เปรียบเหมือนเสียงระฆัง (วิสุทธ. ๑/๒๒๐)

2 **กายภายใน** หมายถึง ลมหายใจเข้าออกของตน (ที.ม.อ. ๓๗๔)

3 **กายภายนอก** หมายถึง ลมหายใจเข้าออกของคนอื่น (ที.ม.อ. ๓๗๔)

ดับ (แห่งลมหายใจ) ในกายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “กายมีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่น อะไรๆ ในโลก

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล

หมวดลมหายใจเข้าออก จบ

๑.๒. อิริยาปถปัพพะ

หมวดอิริยาบถ

[๓๗๕] ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง

ภิกษุเมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่า “เราเดิน”
เมื่อยืน ก็รู้ชัดว่า “เรายืน”
เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่า “เรานั่ง”
หรือเมื่อนอน ก็รู้ชัดว่า “เรานอน”

ภิกษุนั้น เมื่อดำรงกายอยู่โดยอาการใดๆ ก็รู้ชัดกายที่ดำรงอยู่โดยอาการนั้นๆ

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายใน[1]อยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายภายนอก[2]อยู่ พิจารณาเห็นกายในกาย

---

1 **กายภายใน** หมายถึง อิริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ในกายของตน (ที.ม.อ. ๓๗๕)

2 **กายภายนอก** หมายถึง อิริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ในกายของคนอื่น (ที.ม.อ. ๓๗๕)

ทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ พิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “กายมีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล

หมวดอิริยาบถ จบ

๑.๓. สัมปชานปัพพะ

หมวดสัมปชัญญะ

[๓๗๖] ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง

ภิกษุทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ
ทำความรู้สึกตัวในการแลดู การเหลียวดู
ทำความรู้สึกตัวในการคู้เข้า การเหยียดออก
ทำความรู้สึกตัวในการครองสังฆาฏิ บาตร และจีวร
ทำความรู้สึกตัวในการฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม
ทำความรู้สึกตัวในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ
ทำความรู้สึกตัวในการเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายใน[1]อยู่ พิจารณา

1 **กายภายใน** หมายถึง สัมปชัญญะ ๔ คือ (๑) **สาตถกสัมปชัญญะ** รู้ชัด

เห็นกายในกายภายนอก[1]อยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “กายมีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล

หมวดสัมปชัญญะ จบ

๑.๔. ปฏิกูลมนสิการปัพพะ

หมวดมนสิการสิ่งปฏิกูล

[๓๗๗] ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้ ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่างๆ ว่า

“ในกายนี้ มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง
เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต[2]
หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด

ว่ามีประโยชน์ (๒) **สัปปายสัมปชัญญะ** รู้ชัดว่าเป็นสัปปายะ (๓) **โคจรสัมปชัญญะ** รู้ชัดว่าเป็นโคจร (๔) **อสัมโมหสัมปชัญญะ** รู้ชัดว่าไม่หลง ในกายของตน (ที.สี.อ. ๒๑๔)

1 **กายภายนอก** หมายถึง สัมปชัญญะ ๔ ในกายของคนอื่น (ที.ม.อ. ๓๗๖)

2 ฉบับโบราณ แปล วกฺกํ ว่า ม้าม

ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า
ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น
น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร”

ภิกษุทั้งหลาย ถุงมีปาก ๒ ข้าง เต็มไปด้วยธัญพืชชนิดต่างๆ คือ ข้าวสาลี ข้าวเปลือก ถั่วเขียว ถั่วเหลือง เมล็ดงา ข้าวสาร คนตาดีเปิดถุงยาวนั้นออก พิจารณาเห็นว่า “นี้เป็นข้าวสาลี นี้เป็นข้าวเปลือก นี้เป็นถั่วเขียว นี้เป็นถั่วเหลือง นี้เป็นเมล็ดงา นี้เป็นข้าวสาร” แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน พิจารณาเห็นกายนี้ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่างๆ ว่า

“ในกายนี้ มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง
เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต
หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด
ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า
ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น
น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร”

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายใน[1]อยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอก[2]อยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้ง

---

1 **กายภายใน** หมายถึง อาการ ๓๒ มีผมเป็นต้น ในกายตน (ที.ม.อ. ๓๗๗)

2 **กายภายนอก** หมายถึง สัมปชัญญะ ๔ ในกายของคนอื่น (ที.ม.อ. ๓๗๗)

ธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “กายมีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย(ตัณหาและทิฏฐิ)อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่น อะไรๆ ในโลก

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล

หมวดมนสิการสิ่งปฏิกูล จบ

๑.๕. ธาตุมนสิการปัพพะ

หมวดมนสิการธาตุ

[๓๗๘] ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่โดยความเป็นธาตุว่า “ในกายนี้มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่”

ภิกษุทั้งหลาย คนฆ่าโคหรือลูกมือของคนฆ่าโค ผู้มีความชำนาญ ครั้นฆ่าโคแล้ว แบ่งอวัยวะออกเป็นส่วนๆ นั่งอยู่ที่หนทางใหญ่สี่แพร่ง แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้น เหมือนกัน พิจารณาเห็นกายนี้ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่ โดยความเป็นธาตุว่า “ในกายนี้ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่”

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็น ทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่

หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “กายมีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่น อะไรๆ ในโลก

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล

หมวดมนสิการธาตุ จบ

๑.๖. นวสิวถิกปัพพะ

หมวดป่าช้า ๙

[๓๗๙] ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง

๑. ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้าซึ่งตายแล้ว ๑ วัน ตายแล้ว ๒ วัน หรือตายแล้ว ๓ วัน เป็นศพขึ้นอืด ศพเขียวคล้ำ ศพมีน้ำเหลืองเยิ้ม แม้ฉันใด ภิกษุนั้นนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบให้เห็นว่า “ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้” ฉันนั้น

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “กายมีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย(ตัณหาและทิฏฐิ)อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่น อะไรๆ ในโลก

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล

๒. ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้าซึ่งถูกกาจิกกิน นกตะกรุมจิกกิน แร้งทึ้งกิน สุนัขกัดกิน สุนัขจิ้งจอกกัดกิน หรือสัตว์เล็กๆ หลายชนิดกัดกินอยู่ แม้ฉันใด ภิกษุนั้นนำกายนี้เข้าไปเปรียบ เทียบให้เห็นว่า “ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้” ฉันนั้น

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “กายมีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย(ตัณหาและทิฏฐิ)อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่น อะไรๆ ในโลก

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล

๓. ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกยังมีเนื้อและเลือด มีเอ็นรึงรัดอยู่ แม้ฉันใด ภิกษุนั้นนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบให้เห็นว่า “ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้” ฉันนั้น

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่

พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “กายมีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่น อะไรๆ ในโลก

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล

๔. ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกไม่มีเนื้อ แต่ยังมีเลือดเปื้อนเปรอะ มีเอ็นรึงรัดอยู่ แม้ฉันใด ภิกษุนั้นนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบให้เห็นว่า “ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้” ฉันนั้น

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “กายมีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่น อะไรๆ ในโลก

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล

๕. ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกไม่มีเลือดและเนื้อ แต่ยังมีเอ็นรึงรัดอยู่ แม้ฉันใด ภิกษุนั้นนำ กายนี้เข้าไปเปรียบเทียบให้เห็นว่า “ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มี

ลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้” ฉันนั้น

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณา เห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “กายมีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่น อะไรๆ ในโลก

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล

๖. ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกไม่มีเอ็นรึงรัดแล้ว กระจุยกระจายไปในทิศใหญ่ ทิศเฉียง คือ กระดูกมืออยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกเท้าอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกแข้งอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกขาอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกสะเอวอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกหลังอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกซี่โครงอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกหน้าอกอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกแขนอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกไหล่อยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกคออยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกคางอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกฟันอยู่ทางทิศหนึ่ง กะโหลกศีรษะอยู่ทางทิศหนึ่ง แม้ฉันใด ภิกษุนั้นนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบให้เห็นว่า “ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้” ฉันนั้น

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณา

เห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “กายมีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่น อะไรๆ ในโลก

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล

๗. ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งเป็นท่อนกระดูกสีขาวเหมือนสีสังข์ แม้ฉันใด ภิกษุนั้นนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบให้เห็นว่า “ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้” ฉันนั้น

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “กายมีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่น อะไรๆ ในโลก

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล

๘. ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งเป็นท่อนกระดูก

กองอยู่ด้วยกันเกินกว่า ๑ ปี แม้ฉันใด ภิกษุนั้นนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบให้เห็นว่า “ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้” ฉันนั้น

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “กายมีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่น อะไรๆ ในโลก

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล

๙. ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งเป็นกระดูกผุป่นเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย แม้ฉันใด ภิกษุนั้นนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบให้ เห็นว่า “ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้” ฉันนั้น

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “กายมีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญ

ญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่น อะไรๆ ในโลก

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล

หมวดป่าช้า ๙ หมวด จบ

กายานุปัสสนา จบ

๒. เวทนานุปัสสนา

การพิจารณาเวทนา

[๓๘๐] ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

เมื่อเสวยสุขเวทนา
ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยสุขเวทนา”
เมื่อเสวยทุกขเวทนา
ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยทุกขเวทนา”
เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนา
ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยอทุกขมสุขเวทนา”
เมื่อเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส
ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส”
เมื่อเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส
ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส”
เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส

ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส”
เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส
ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส”
เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส
ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส”
เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส
ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส”

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายใน[1] อยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายนอก[2]อยู่ หรือพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในเวทนาทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่ หรือว่าภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “เวทนามีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่น อะไรๆ ในโลก

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่อย่างนี้แล

เวทนานุปัสสนา จบ

---

1 **เวทนาทั้งหลายภายใน** หมายถึง สุขเวทนาเป็นต้น ของตน (ที.ม.อ. ๓๘๐)

2 **เวทนาทั้งหลายภายใน** หมายถึง สุขเวทนาเป็นต้น ของคนนื่น (ที.ม.อ. ๓๘๐)

๓. จิตตานุปัสสนา

การพิจารณาจิต

[๓๘๑] ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ อย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

จิตมีราคะ	ก็รู้ชัดว่า “จิตมีราคะ”
จิตปราศจากราคะ	ก็รู้ชัดว่า “จิตปราศจากราคะ”
จิตมีโทสะ	ก็รู้ชัดว่า “จิตมีโทสะ”
จิตปราศจากโทสะ	ก็รู้ชัดว่า “จิตปราศจากโทสะ”
จิตมีโมหะ	ก็รู้ชัดว่า “จิตมีโมหะ”
จิตปราศจากโมหะ	ก็รู้ชัดว่า “จิตปราศจากโมหะ”
จิตหดหู่	ก็รู้ชัดว่า “จิตหดหู่”
จิตฟุ้งซ่าน	ก็รู้ชัดว่า “จิตฟุ้งซ่าน”
จิตเป็นมหัคคตะ	ก็รู้ชัดว่า “จิตเป็นมหัคคตะ”
จิตไม่เป็นมหัคคตะ	ก็รู้ชัดว่า “จิตไม่เป็นมหัคคตะ”
จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า	ก็รู้ชัดว่า “จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า”
จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า	ก็รู้ชัดว่า “จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า”
จิตเป็นสมาธิ	ก็รู้ชัดว่า “จิตเป็นสมาธิ”
จิตไม่เป็นสมาธิ	ก็รู้ชัดว่า “จิตไม่เป็นสมาธิ”
จิตหลุดพ้นแล้ว	ก็รู้ชัดว่า “จิตหลุดพ้นแล้ว”
จิตไม่หลุดพ้น	ก็รู้ชัดว่า “จิตไม่หลุดพ้น”

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในอยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิต ภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในทั้ง

ภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในจิตอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่ หรือพิจารณาเห็น ทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “จิตมีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัย เจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่น อะไร ๆ ในโลก

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ อย่างนี้แล

จิตตานุปัสสนา จบ

๔. ธัมมานุปัสสนา

การพิจารณาธรรม

๔.๑. ธัมมานุปัสสนา

นีวรณปัพพะ หมวดนิวรณ์ ๕

[๓๘๒] ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ นิวรณ์ ๕ อยู่

ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ นิวรณ์ ๕ อยู่ อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. เมื่อ**กามฉันทะ** (ความพอใจในกาม) ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า “กามฉันทะภายในของเรามีอยู่” หรือเมื่อกามฉันทะภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า “กามฉันทะภายในของเราไม่มีอยู่” การเกิดขึ้นแห่งกามฉันทะที่ยังไม่เกิดขึ้นมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น การ

ละกามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้วมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และกามฉันทะที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใด ก็รู้ชัด เหตุนั้น

๒. เมื่อ**พยาบาท** (ความคิดร้าย) ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า “พยาบาทภายในของเรามีอยู่” หรือเมื่อพยาบาทภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า “พยาบาทภายในของเราไม่มีอยู่” การเกิดขึ้นแห่งพยาบาทที่ยังไม่เกิดขึ้นมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น การละพยาบาทที่ เกิดขึ้นแล้วมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และพยาบาทที่ละ ได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น

๓. เมื่อ**ถีนมิทธะ** (ความหดหู่และเซื่องซึม) ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า “ถีนมิทธะภายในของเรามีอยู่” หรือเมื่อถีนมิทธะภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า “ถีนมิทธะภายในของเราไม่มีอยู่” การเกิดขึ้นแห่งถีนมิทธะที่ยังไม่เกิดขึ้นมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น การละ ถีนมิทธะที่เกิดขึ้นแล้วมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และ ถีนมิทธะที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใด ก็รู้ชัด เหตุนั้น

๔. เมื่อ**อุทธัจจกุกกุจจะ** (ความฟุ้งซ่านและร้อนใจ) ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า “อุทธัจจกุกกุจจะภายในของเรามีอยู่” หรือเมื่ออุทธัจจ-กุกกุจจะภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า “อุทธัจจกุกกุจจะภายในของเราไม่มีอยู่” การเกิดขึ้นแห่งอุทธัจจกุกกุจจะที่ยังไม่เกิดขึ้นมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น การละอุทธัจจกุกกุจจะที่เกิดขึ้นแล้วมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และอุทธัจจกุกกุจจะที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น

๕. เมื่อวิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย) ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า “วิจิกิจฉา ภายในของเรามีอยู่” หรือเมื่อวิจิกิจฉาภายในไม่มีอยู่ ก็

รู้ชัดว่า “วิจิกิจฉาภายในของเราไม่มีอยู่” การเกิดขึ้นแห่งวิจิกิจฉาที่ยังไม่เกิดขึ้นมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น การละวิจิกิจฉาที่เกิดขึ้นแล้วมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และวิจิกิจฉาที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็น ธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายใน ทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรม เป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “ธรรมมีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย(ตัณหาและทิฏฐิ)อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ นิวรณ์ ๕ อยู่ อย่างนี้แล

หมวดนิวรณ์ จบ

๔.๒. ธัมมานุปัสสนา
ขันธปัพพะ หมวดขันธ์ ๕

[๓๘๓] ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรม ทั้งหลาย คือ อุปาทานขันธ์[1] ๕ อยู่

1 **อุปาทานขันธ์** มี ๒ คำสมาสกันอยู่ คือ อุปาทาน และ ขันธ์, คำว่า อุปาทาน คือ ความยึดมั่นถือมั่นด้วยอำนาจตัณหา มานะ และทิฏฐิ หรือราคะอันประกอบ

ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อุปาทานขันธ์ ๕ อยู่ อย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อุปาทานขันธ์ ๕ อยู่ว่า

๑. “รูปเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งรูปเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งรูปเป็นอย่างนี้

๒. เวทนาเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งเวทนาเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งเวทนาเป็นอย่างนี้

๓. สัญญาเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งสัญญาเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งสัญญาเป็นอย่างนี้

๔. สังขารเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งสังขารเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งสังขารเป็นอย่างนี้

๕. วิญญาณเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งวิญญาณเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งวิญญาณเป็นอย่างนี้”

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายใน[1]อยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอก[2]อยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็น

ด้วยกามคุณ ๕, คำว่า ขันธ์ คือ กองแห่งอารมณ์อันเป็นเครื่องถือมั่น ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ, รวมความว่า ความยึดมั่นในขันธ์ ๕ ว่าเป็นเรา เป็นตัวตนของเรา เราคือขันธ์ ๕ จึงเป็นทุกข์

1 **ธรรมทั้งหลายภายใน** คือ ขันธ์ ๕ ของตน (ที.ม.อ. ๓๘๓)

2 **ธรรมทั้งหลายภายนอก** คือ ขันธ์ ๕ ของผู้อื่น (ที.ม.อ. ๓๘๓)

ธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “ธรรมมีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อุปาทานขันธ์ ๕ อยู่ อย่างนี้แล

หมวดขันธ์ จบ

๔.๓. ธัมมานุปัสสนา
อายตนปัพพะ หมวดอายตนะ ๖

[๓๘๔] ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรม ทั้งหลาย คือ อายตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖ อยู่

ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อายตนะภายใน ๖ และ อายตนะภายนอก ๖ อยู่ อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. รู้ชัดตา รู้ชัดรูป สังโยชน์ใดอาศัยตาและรูปทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสังโยชน์นั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชน์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น การละสังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และสังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น

๒. รู้ชัดหู รู้ชัดเสียง สังโยชน์ใดอาศัยหูและเสียงทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสังโยชน์นั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชน์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น การละสังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และสังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น

๓. รู้ชัดจมูก รู้ชัดกลิ่น สังโยชน์ใดอาศัยจมูกและกลิ่นทั้งสองนั้น เกิดขึ้น ก็รู้ชัดสังโยชน์นั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชน์ที่ยังไม่ เกิดขึ้น มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น การละสังโยชน์ที่เกิด ขึ้นแล้ว มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และสังโยชน์ที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น

๔. รู้ชัดลิ้น รู้ชัดรส สังโยชน์ใดอาศัยลิ้นและรสทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสังโยชน์นั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชน์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น การละสังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และสังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น

๕. รู้ชัดกาย รู้ชัดโผฏฐัพพะ สังโยชน์ใดอาศัยกายและโผฏฐัพพะ ทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสังโยชน์นั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชน์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น การละสังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และสังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น

๖. รู้ชัดใจ รู้ชัดธรรมารมณ์ สังโยชน์ใดอาศัยใจและธรรมารมณ์ทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสังโยชน์นั้น การเกิดขึ้นแห่ง

สังโยชน์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น การละสังโยชน์ที่ เกิดขึ้นแล้วมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และสังโยชน์ที่ละ ได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย ทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “ธรรมมีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่น อะไรๆ ในโลก

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อายตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖ อยู่ อย่างนี้แล

หมวดอายตนะ จบ

๔.๔. ธัมมานุปัสสนา
โพชฌังคปัพพะ หมวดโพชฌงค์ ๗

[๓๘๕] ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรม ทั้งหลาย คือ โพชฌงค์ ๗ อยู่

ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ โพชฌงค์ ๗ อยู่ อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. เมื่อสติสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า “สติสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่” หรือเมื่อสติสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ ชัดว่า “สติสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มีอยู่” การเกิดขึ้นแห่งสติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้น มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และความเจริญบริบูรณ์แห่งสติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น

๒. เมื่อธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า “ธัมมวิจย-สัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่” หรือเมื่อธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า “ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มีอยู่” การเกิดขึ้นแห่งธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้น มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และความเจริญบริบูรณ์แห่งธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัด เหตุนั้น

๓. เมื่อวิริยสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า “วิริยสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่” หรือเมื่อวิริยสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า “วิริยสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มีอยู่” การเกิดขึ้นแห่งวิริยสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้น มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และความเจริญบริบูรณ์แห่งวิริยสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น

๔. เมื่อปีติสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า “ปีติสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่” หรือเมื่อปีติสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า “ปีติสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มีอยู่” การเกิดขึ้นแห่งปีติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้น มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และความเจริญบริบูรณ์แห่งปีติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้

ชัดเหตุนั้น

๕. เมื่อปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า “ปัสสัทธิ-สัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่” หรือเมื่อปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า “ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ภายในของเรา ไม่มีอยู่” การเกิดขึ้นแห่งปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้น มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และความเจริญบริบูรณ์แห่งปัสสัทธิ-สัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น

๖. เมื่อสมาธิสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า “สมาธิสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่” หรือเมื่อสมาธิสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า “สมาธิสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มีอยู่” การเกิดขึ้นแห่งสมาธิสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้น มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัด เหตุนั้น และความเจริญบริบูรณ์แห่งสมาธิสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น

๗. เมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า “อุเบกขา-สัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่” หรือเมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า “อุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่ มีอยู่” การเกิดขึ้นแห่งอุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้น มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และความเจริญบริบูรณ์แห่งอุเบกขา-สัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายใน ทั้งภายนอกอยู่ พิจารณา

เห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรม เป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “ธรรมมีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัย เจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย(ตัณหาและทิฏฐิ)อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ โพชฌงค์ ๗ อยู่ อย่างนี้แล

หมวดโพชฌงค์ จบ

ภาณวารที่ ๑ จบ

๔.๕. ธัมมานุปัสสนา
สัจจปัพพะ หมวดสัจจะ
อุทเทส หัวข้ออริยสัจ ๔

[๓๘๖] ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรม ทั้งหลาย คือ อริยสัจ ๔ อยู่ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อริยสัจ ๔ อยู่ อย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า “นี้ทุกข์”
รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า “นี้ทุกขสมุทัย”
รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า “นี้ทุกขนิโรธ”
รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า “นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา”

๔.๕.๑. ทุกขสัจจนิทเทส
ขยายทุกขอริยสัจ

[๓๘๗] **ทุกขอริยสัจ** เป็นอย่างไร

คือ ชาติ(ความเกิด) เป็นทุกข์ ชรา(ความแก่) เป็นทุกข์ มรณะ(ความตาย) เป็นทุกข์ โสกะ(ความโศก) ปริเทวะ(ความคร่ำครวญ) ทุกข์(ความทุกข์กาย) โทมนัส(ความทุกข์ใจ) อุปายาส(ความคับแค้นใจ) เป็นทุกข์ การประสบกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากอารมณ์อันเป็นที่รักเป็นทุกข์ การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์ โดยย่อ อุปาทานขันธ์ ๕ เป็นทุกข์

[๓๘๘] **ชาติ** เป็นอย่างไร

คือ ความเกิด ความเกิดพร้อม ความหยั่งลง ความบังเกิด ความบังเกิด เฉพาะ ความปรากฏแห่งขันธ์ ความได้อายตนะ ในหมู่สัตว์นั้นๆ ของเหล่าสัตว์นั้นๆ ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า ชาติ

[๓๘๙] **ชรา** เป็นอย่างไร

คือ ความแก่ ความคร่ำคร่า ความมีฟันหลุด ความมีผมหงอก ความมีหนังเหี่ยวย่น ความเสื่อมอายุ ความแก่หง่อมแห่งอินทรีย์ ในหมู่สัตว์นั้นๆ ของเหล่าสัตว์นั้นๆ ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า ชรา

[๓๙๐] **มรณะ** เป็นอย่างไร

คือ ความจุติ ความเคลื่อนไป ความทำลายไป ความหายไป ความตาย กล่าวคือมฤตยู การทำกาละ ความแตกแห่งขันธ์ ความทอดทิ้งร่างกาย ความ ขาดสูญแห่งชีวิตินทรีย์ ในหมู่สัตว์นั้นๆ ของเหล่าสัตว์นั้นๆ ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า มรณะ

[๓๙๑] **โสกะ** เป็นอย่างไร

คือ ความเศร้าโศก กิริยาที่เศร้าโศก ภาวะที่เศร้าโศก ความแห้งผากภายใน ความแห้งกรอบภายใน ของผู้ประกอบด้วยความเสื่อมอย่างใดอย่างหนึ่ง (หรือ) ผู้ที่ถูกเหตุแห่งทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบ ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า โสกะ

[๓๙๒] **ปริเทวะ** เป็นอย่างไร

คือ ความร้องไห้ ความคร่ำครวญ กิริยาที่ร้องไห้ กิริยาที่คร่ำครวญ ภาวะที่ ร้องไห้ ภาวะที่คร่ำครวญ ของผู้ประกอบด้วยความเสื่อมอย่างใดอย่างหนึ่ง (หรือ) ผู้ที่ถูกเหตุแห่งทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบ ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า ปริเทวะ

[๓๙๓] **ทุกข์** เป็นอย่างไร

คือ ความทุกข์ทางกาย ความไม่สำราญทางกาย ความเสวยอารมณ์ที่ไม่ สำราญ เป็นทุกข์ อันเกิดจากกายสัมผัส ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า ทุกข์

[๓๙๔] **โทมนัส** เป็นอย่างไร

คือ ความทุกข์ทางใจ ความไม่สำราญทางใจ ความเสวยอารมณ์ที่ไม่สำราญเป็นทุกข์อันเกิดจากมโนสัมผัส ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า โทมนัส

[๓๙๕] **อุปายาส** เป็นอย่างไร

คือ ความแค้น ความคับแค้น ภาวะที่แค้น ภาวะที่คับแค้น ของผู้ประกอบ ด้วยความเสื่อมอย่างใดอย่างหนึ่ง (หรือ)ผู้ที่ถูก

เหตุแห่งทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบ ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า อุปายาส

[๓๙๖] **การประสบกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์** เป็นอย่างไร

คือ การไปร่วม การมาร่วม การประชุมร่วม การอยู่ร่วมกับอารมณ์อันไม่ เป็นที่ปรารถนา ไม่เป็นที่รักใคร่ ไม่เป็นที่ชอบใจของเขาในโลกนี้ เช่น รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ หรือจากบุคคลผู้ปรารถนาแต่สิ่งที่ไม่ใช่ประโยชน์ ปรารถนาแต่สิ่งที่ไม่เกื้อกูล ปรารถนาแต่สิ่งที่ไม่ผาสุก ปรารถนาแต่สิ่งที่ไม่มีความเกษม จากโยคะของเขา

ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า การประสบกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์

[๓๙๗] **การพลัดพรากจากอารมณ์อันเป็นที่รักเป็นทุกข์** เป็นอย่างไร

คือ การไม่ไปร่วม การไม่มาร่วม การไม่ประชุมร่วม การไม่อยู่ร่วมกับอารมณ์อันเป็นที่ปรารถนา เป็นที่รักใคร่ เป็นที่ชอบใจของเขาในโลกนี้ เช่น รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ หรือกับบุคคลผู้ปรารถนาประโยชน์ ปรารถนาความ เกื้อกูล ปรารถนาความผาสุก ปรารถนาความเกษมจากโยคะของเขา เช่น มารดา บิดา พี่ชาย น้องชาย พี่สาว น้องสาว มิตร อำมาตย์หรือญาติสาโลหิต

ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า การพลัดพรากจากอารมณ์อันเป็น

ที่รักเป็นทุกข์

[๓๙๘] **การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์** เป็นอย่างไร

คือ เหล่าสัตว์ผู้มีความเกิดเป็นธรรมดา เกิดความปรารถนาขึ้นอย่างนี้ว่า “ไฉนหนอ ขอเราอย่าได้มีความเกิดเป็นธรรมดา หรือขอความเกิดอย่าได้มาถึง เราเลย” ข้อนี้ไม่พึงสำเร็จได้ตามความปรารถนา ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์

เหล่าสัตว์ผู้มีความแก่เป็นธรรมดา ฯลฯ
เหล่าสัตว์ผู้มีความเจ็บเป็นธรรมดา ฯลฯ
เหล่าสัตว์ผู้มีความตายเป็นธรรมดา ฯลฯ

เหล่าสัตว์ผู้มีความโศก ความคร่ำครวญ ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจและความคับแค้นใจเป็นธรรมดา ต่างก็เกิดความปรารถนาขึ้นอย่างนี้ว่า “ไฉนหนอ ขอเราอย่าได้เป็นผู้มีความโศก ความคร่ำครวญ ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ และความคับแค้นใจเป็นธรรมดาเลย และขอความโศก ความคร่ำครวญ ความ ทุกข์กาย ความทุกข์ใจ และความคับแค้นใจ อย่าได้มาถึงเราเลย” ข้อนี้ไม่พึง สำเร็จได้ตามความปรารถนา ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์

[๓๙๙] **โดยย่อ อุปาทานขันธ์ ๕ เป็นทุกข์** เป็นอย่างไร

คือ รูปูปาทานขันธ์ (อุปาทานขันธ์คือรูป) เวทนูปาทานขันธ์ (อุปาทานขันธ์คือเวทนา) สัญญูปาทานขันธ์ (อุปาทานขันธ์คือสัญญา) สังขารูปาทานขันธ์ (อุปาทานขันธ์ คือสังขาร) วิญญาณู

ปาทานขันธ์ (อุปาทานขันธ์คือวิญญาณ) ภิกษุทั้งหลาย เหล่านี้ เรียกว่า โดยย่อ อุปาทานขันธ์ ๕ เป็นทุกข์

ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า ทุกขอริยสัจ

๔.๕.๒. สมุทยสัจจนิทเทส

ขยายความสมุทยอริยสัจ

[๔๐๐] **ทุกขสมุทยอริยสัจ** เป็นอย่างไร

คือ ตัณหานี้เป็นเหตุเกิดขึ้นในภพใหม่ สหรคตด้วยความกำหนัดยินดี เป็นเหตุ เพลิดเพลินในอารมณ์นั้นๆ คือ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา

ก็ตัณหานี้แหละเมื่อเกิดขึ้น เกิดที่ไหน เมื่อตั้งอยู่ ตั้งอยู่ที่ไหน

คือ ปิยรูปสาตรูป[1]ใดมีอยู่ในโลก ตัณหานี้เมื่อเกิด ก็เกิดที่ปิยรูปสาตรูปนี้ เมื่อตั้งอยู่ ก็ตั้งอยู่ที่ปิยรูปสาตรูปนี้

อะไรเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก

คือ จักขุเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ตัณหานี้เมื่อเกิด ก็เกิดที่จักขุนี้ เมื่อตั้งอยู่ ก็ตั้งอยู่ที่จักขุนี้ โสตะเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ ฆานะเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ ชิวหาเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ กายเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ มโนเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ตัณหานี้เมื่อเกิด ก็เกิดที่มโนนี้ เมื่อตั้งอยู่ ก็ตั้งอยู่ที่มโนนี้

---

1 **ปิยรูปสาตรูป** คือ อิฏฐารมณ์อันเป็นเหตุให้เกิดตัณหา มีสภาวะที่น่ารักน่าพอใจ (อภิ.วิ.อ. ๒๐๓)

รูปเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ตัณหานี้เมื่อเกิด ก็เกิดที่รูปนี้ เมื่อตั้งอยู่ ก็ตั้งอยู่ ที่รูปนี้ เสียงเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ กลิ่นเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ รสเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ โผฏฐัพพะเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ ธรรมารมณ์เป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ตัณหานี้เมื่อเกิด ก็เกิดที่ธรรมารมณ์นี้ เมื่อตั้งอยู่ ก็ตั้งอยู่ ที่ธรรมารมณ์นี้

จักขุวิญญาณเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ตัณหานี้เมื่อเกิด ก็เกิดที่จักขุวิญญาณนี้ เมื่อตั้งอยู่ก็ตั้งอยู่ที่จักขุวิญญาณนี้ โสตวิญญาณเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ ฆานวิญญาณเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ ชิวหาวิญญาณเป็นปิยรูปสาตรูป ในโลก ฯลฯ กายวิญญาณเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ มโนวิญญาณเป็น ปิยรูปสาตรูปในโลก ตัณหานี้เมื่อเกิด ก็เกิดที่มโนวิญญาณนี้ เมื่อตั้งอยู่ ก็ตั้งอยู่ ที่มโนวิญญาณนี้

จักขุสัมผัสเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ตัณหานี้เมื่อเกิด ก็เกิดที่จักขุสัมผัสนี้ เมื่อตั้งอยู่ ก็ตั้งอยู่ที่จักขุสัมผัสนี้ โสตสัมผัสเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ ฆาน-สัมผัสเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ ชิวหาสัมผัสเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ กายสัมผัสเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ มโนสัมผัสเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ตัณหานี้ เมื่อเกิด ก็เกิดที่มโนสัมผัสนี้ เมื่อตั้งอยู่ ก็ตั้งอยู่ที่มโนสัมผัสนี้

เวทนาที่เกิดจากจักขุสัมผัสเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ตัณหานี้ เมื่อเกิด ก็เกิดที่ เวทนาซึ่งเกิดจากจักขุสัมผัสนี้ เมื่อตั้งอยู่ ก็ตั้งอยู่ ที่เวทนาซึ่งเกิดจากจักขุสัมผัสนี้ เวทนาที่เกิดจากโสตสัมผัสเป็นปิย

รูปสาตรูปในโลก ฯลฯ เวทนาที่เกิดจากฆาน-สัมผัสเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ เวทนาที่เกิดจากชิวหาสัมผัสเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ เวทนาที่เกิดจากกายสัมผัสเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ เวทนาที่เกิดจากมโนสัมผัสเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ตัณหานี้เมื่อเกิด ก็เกิดที่เวทนาซึ่งเกิดจากมโนสัมผัสนี้ เมื่อตั้งอยู่ ก็ตั้งอยู่ที่เวทนาซึ่งเกิดจากมโนสัมผัสนี้

รูปสัญญา (ความกำหนดหมายรู้รูป) เป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ตัณหานี้เมื่อเกิด ก็เกิดที่รูปสัญญานี้ เมื่อตั้งอยู่ก็ตั้งอยู่ที่รูปสัญญานี้ สัททสัญญาเป็นปิยรูปสาตรูป ในโลก ฯลฯ คันธสัญญาเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ รสสัญญาเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ โผฏฐัพพสัญญาเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ ธัมมสัญญาเป็นปิยรูป-สาตรูปในโลก ตัณหานี้เมื่อเกิด ก็เกิดที่ธัมมสัญญานี้ เมื่อตั้งอยู่ ก็ตั้งอยู่ที่ธัมมสัญญานี้

รูปสัญเจตนา (ความจำนงในรูป) เป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ตัณหานี้เมื่อเกิด ก็เกิดที่รูปสัญเจตนานี้ เมื่อตั้งอยู่ ก็ตั้งอยู่ที่รูปสัญเจตนานี้ สัททสัญเจตนาเป็น ปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ คันธสัญเจตนาเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ รสสัญเจตนา เป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ โผฏฐัพพสัญเจตนาเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ ธัมมสัญเจตนาเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ตัณหานี้เมื่อเกิด ก็เกิดที่ธัมมสัญเจตนานี้ เมื่อตั้งอยู่ ก็ตั้งอยู่ที่ธัมมสัญเจตนานี้

รูปตัณหา(ความอยากได้รูป)เป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ตัณหานี้เมื่อเกิด ก็เกิด ที่รูปตัณหานี้ เมื่อตั้งอยู่ ก็ตั้งอยู่ที่รูปตัณหานี้ สัททตัณหาเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ คันธตัณหาเป็นปิยรูปสาตรูป

ในโลก ฯลฯ รสตัณหาเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ โผฏฐัพพตัณหาเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ ธัมมตัณหาเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ตัณหานี้เมื่อเกิด ก็เกิดที่ธัมมตัณหานี้ เมื่อตั้งอยู่ ก็ตั้งอยู่ที่ธัมมตัณหานี้

รูปวิตก(ความตรึกถึงรูป)เป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ตัณหานี้เมื่อเกิดก็เกิดที่ รูปวิตกนี้ เมื่อตั้งอยู่ ก็ตั้งอยู่ที่รูปวิตกนี้ สัททวิตกเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ คันธวิตกเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ รสวิตกเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ โผฏฐัพพวิตกเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ ธัมมวิตกเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ตัณหานี้เมื่อเกิดก็เกิดที่ธัมมวิตกนี้ เมื่อตั้งอยู่ ก็ตั้งอยู่ที่ธัมมวิตกนี้

รูปวิจาร (ความตรองถึงรูป) เป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ตัณหานี้เมื่อเกิดก็เกิดที่ รูปวิจารนี้ เมื่อตั้งอยู่ก็ตั้งอยู่ที่รูปวิจารนี้ สัททวิจารเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ คันธวิจารเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ รสวิจารเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ โผฏฐัพพวิจารเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ ธัมมวิจารเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ตัณหานี้ เมื่อเกิด ก็เกิดที่ธัมมวิจารนี้ เมื่อตั้งอยู่ ก็ตั้งอยู่ที่ธัมมวิจารนี้๑

ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า ทุกขสมุทยอริยสัจ

๔.๕.๓. นิโรธสัจจนิทเทส

ขยายความนิโรธอริยสัจ

[๔๐๑] **ทุกขนิโรธอริยสัจ** เป็นอย่างไร

คือ ความดับกิเลสไม่เหลือด้วยวิราคะ ความปล่อยวาง ความ

สละคืน ความพ้น ความไม่ติด

ก็ตัณหานี้เมื่อละ ละที่ไหน เมื่อดับ ดับที่ไหน

คือ ปิยรูปสาตรูปใดมีอยู่ในโลก ตัณหานี้เมื่อละ ก็ละที่ปิยรูปสาตรูปนี้ เมื่อดับ ก็ดับที่ปิยรูปสาตรูปนี้

อะไรเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก

คือ จักขุเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ตัณหานี้เมื่อละ ก็ละที่จักขุนี้ เมื่อดับก็ดับที่จักขุนี้ โสตะเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ ฆานะเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ ชิวหาเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ กายเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ มโนเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ตัณหานี้เมื่อละ ก็ละที่มโนนี้ เมื่อดับก็ดับที่มโนนี้

รูปเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ตัณหานี้เมื่อละ ก็ละที่รูปนี้ เมื่อดับ ก็ดับที่รูปนี้ เสียงเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ กลิ่นเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ รสเป็นปิยรูป-สาตรูปในโลก ฯลฯ โผฏฐัพพะเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ ธรรมารมณ์เป็นปิยรูป-สาตรูปในโลก ตัณหานี้ เมื่อละ ก็ละที่ธรรมารมณ์นี้ เมื่อดับก็ดับที่ธรรมารมณ์นี้

จักขุวิญญาณเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ตัณหานี้เมื่อละ ก็ละที่จักขุวิญญาณนี้ เมื่อดับ ก็ดับที่จักขุวิญญาณนี้ โสตวิญญาณเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ ฆาน-วิญญาณเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ ชิวหาวิญญาณเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ กายวิญญาณเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ มโนวิญญาณเป็นปิยรูปสาตรูป ในโลก ตัณหานี้ เมื่อละ ก็ละที่มโนวิญญาณนี้ เมื่อดับ ก็ดับที่มโน

วิญญาณนี้

จักขุสัมผัสเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ตัณหานี้เมื่อละ ก็ละที่จักขุสัมผัสนี้ เมื่อดับ ก็ดับที่จักขุสัมผัสนี้ โสตสัมผัสเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ ฆานสัมผัสเป็นปิยรูป-สาตรูปในโลก ฯลฯ ชิวหาสัมผัสเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ กายสัมผัสเป็นปิยรูป-สาตรูปในโลก ฯลฯ มโนสัมผัสเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ตัณหานี้ เมื่อละก็ละที่มโนสัมผัสนี้ เมื่อดับ ก็ดับที่มโนสัมผัสนี้

เวทนาที่เกิดจากจักขุสัมผัส เป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ตัณหานี้เมื่อละ ก็ละที่ เวทนาอันเกิดจากจักขุสัมผัสนี้ เมื่อดับ ก็ดับที่เวทนาอันเกิดจากจักขุสัมผัสนี้ เวทนาที่เกิดจากโสตสัมผัสเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ เวทนาที่เกิดจากฆานสัมผัส เป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ เวทนาที่เกิดจากชิวหาสัมผัสเป็นปิยรูปสาตรูป ในโลก ฯลฯ เวทนาที่เกิดจากกายสัมผัสเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ เวทนาที่ เกิดจากมโนสัมผัสเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ตัณหานี้เมื่อละ ก็ละที่เวทนาอันเกิดจาก มโนสัมผัสนี้ เมื่อดับ ก็ดับที่เวทนาอันเกิดจากมโนสัมผัสนี้

รูปสัญญาเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ตัณหานี้เมื่อละ ก็ละที่รูปสัญญานี้ เมื่อดับ ก็ดับที่รูปสัญญานี้ สัททสัญญาเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ คันธสัญญาเป็น ปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ รสสัญญาเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ โผฏฐัพพสัญญาเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ ธัมมสัญญาเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ตัณหานี้เมื่อละ ก็ละที่ธัมมสัญญานี้ เมื่อดับ ก็ดับที่ธัมมสัญญานี้

รูปสัญเจตนาเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ตัณหานี้เมื่อละ ก็ละที่รูปสัญเจตนานี้ เมื่อดับ ก็ดับที่รูปสัญเจตนานี้ สัททสัญเจตนาเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ คันธสัญเจตนาเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ รสสัญเจตนาเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ โผฏฐัพพสัญเจตนาเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ ธัมมสัญเจตนาเป็น ปิยรูปสาตรูปในโลก ตัณหานี้เมื่อละ ก็ละที่ธัมมสัญเจตนานี้ เมื่อดับ ก็ดับที่ ธัมมสัญเจตนานี้

รูปตัณหาเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ตัณหานี้เมื่อละ ก็ละที่รูปตัณหานี้ เมื่อดับ ก็ดับที่รูปตัณหานี้ สัททตัณหาเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ คันธตัณหาเป็น ปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ รสตัณหาเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ โผฏฐัพพตัณหา เป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ ธัมมตัณหาเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ตัณหานี้เมื่อละ ก็ละที่ธัมมตัณหานี้ เมื่อดับ ก็ดับที่ธัมมตัณหานี้

รูปวิตกเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ตัณหานี้เมื่อละ ก็ละที่รูปวิตกนี้ เมื่อดับ ก็ดับที่รูปวิตกนี้ สัททวิตกเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ คันธวิตกเป็นปิยรูปสาตรูป ในโลก ฯลฯ รสวิตกเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ โผฏฐัพพวิตกเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ ธัมมวิตกเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ตัณหานี้เมื่อละ ก็ละที่ธัมมวิตกนี้ เมื่อดับ ก็ดับที่ธัมมวิตกนี้

รูปวิจารเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ตัณหานี้เมื่อละ ก็ละที่รูปวิจารนี้ เมื่อดับ ก็ดับที่รูปวิจารนี้ สัททวิจารเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ คันธวิจารเป็นปิยรูป- สาตรูปในโลก ฯลฯ รสวิจารเป็น

ปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ โผฏฐัพพวิจารเป็น ปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ ธัมมวิจารเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ตัณหานี้เมื่อละ ก็ละที่ธัมมวิจารนี้ เมื่อดับก็ดับที่ธัมมวิจารนี้๑

ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า ทุกขนิโรธอริยสัจ

๔.๕.๔. มัคคสัจจนิทเทส

ขยายความมัคคอริยสัจ

[๔๐๒] **ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ** เป็นอย่างไร

คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ นี้นั่นแล ได้แก่

๑. **สัมมาทิฏฐิ** (เห็นชอบ)
๒. **สัมมาสังกัปปะ** (ดำริชอบ)
๓. **สัมมาวาจา** (เจรจาชอบ)
๔. **สัมมากัมมันตะ** (กระทำชอบ)
๕. **สัมมาอาชีวะ** (เลี้ยงชีพชอบ)
๖. **สัมมาวายามะ** (พยายามชอบ)
๗. **สัมมาสติ** (ระลึกชอบ)
๘. **สัมมาสมาธิ** (ตั้งจิตมั่นชอบ)

๑. สัมมาทิฏฐิ เป็นอย่างไร

คือ ความรู้ในทุกข์ (ความทุกข์) ความรู้ในทุกขสมุทัย (เหตุเกิดแห่งทุกข์) ความรู้ในทุกขนิโรธ (ความดับแห่งทุกข์) ความรู้ในทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา (ข้อปฏิบัติ ให้ถึงความดับแห่งทุกข์)

ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า สัมมาทิฏฐิ

๒. สัมมาสังกัปปะ เป็นอย่างไร

คือ ความดำริในการออกจากกาม ความดำริในการไม่ปองร้าย ความดำริในการไม่เบียดเบียน

ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า สัมมาสังกัปปะ

๓. สัมมาวาจา เป็นอย่างไร

คือ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดเท็จ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดส่อเสียด เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดคำหยาบ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ

ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า สัมมาวาจา

๔. สัมมากัมมันตะ เป็นอย่างไร

คือ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขาไม่ได้ให้ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการประพฤติผิดในกาม

ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า สัมมากัมมันตะ

๕. สัมมาอาชีวะ เป็นอย่างไร

คือ อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ ละมิจฉาอาชีวะแล้ว สำเร็จการเลี้ยงชีพด้วยสัมมาอาชีวะ

ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า สัมมาอาชีวะ

๖. สัมมาวายามะ เป็นอย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. สร้างฉันทะ พยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อป้องกันบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น

๒. สร้างฉันทะ พยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว

๓. สร้างฉันทะ พยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นให้เกิดขึ้น

๔. สร้างฉันทะ พยายาม ปรารภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อความดำรงอยู่ ไม่เลือนหาย ภิญโญภาพ ไพบูลย์ เจริญ เต็มที่ แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว

ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า สัมมาวายามะ

๗. สัมมาสติ เป็นอย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๒. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ ฯลฯ

๓. พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ ฯลฯ

๔. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า สัมมาสติ

๘. สัมมาสมาธิ เป็นอย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. สงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก มีวิจาร มีปีติ และสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่

๒. เพราะวิตกวิจารสงบระงับไป บรรลุทุติยฌานที่มีความผ่องใสภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจาร มีแต่ปีติ และสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่

๓. เพราะปีติจางคลายไป มีจิตเป็นอุเบกขา มีสติ มีสัมปชัญญะอยู่ และเสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุตติยฌานที่พระอริยะทั้งหลาย กล่าวสรรเสริญว่า “ผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข”

๔. เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้ว บรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่

ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า สัมมาสมาธิ

ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ

[๔๐๓] ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายใน[1]อยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอก[2]อยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรม ทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่

---

1 **ธรรมทั้งหลายภายใน** คือ อริยสัจ ๔ ของตน (ที.ม.อ. ๔๐๓)

2 **ธรรมทั้งหลายภายนอก** คือ อริยสัจ ๔ ของคนอื่น (ที.ม.อ. ๔๐๓)

พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่

หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “ธรรมมีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่น อะไรๆ ในโลก

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อริยสัจ ๔ อยู่ อย่างนี้แล

หมวดสัจจะ จบ

ธัมมานุปัสสนา จบ

ระยะเวลาให้อานิสงส์

[๔๐๔] ภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๗ ปี พึงหวัง ได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทาน เหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี

๗ ปีจงยกไว้[1] บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๖ ปี พึงหวัง ได้ผล อย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี

๖ ปีจงยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๕ ปี พึงหวัง ได้ผล อย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี

๕ ปีจงยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๔ ปี พึงหวัง ได้ผล อย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี

๔ ปีจงยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๓ ปี พึงหวัง ได้ผล อย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี

๓ ปีจงยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๒ ปี พึงหวัง ได้ผล อย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี

---

1 การเจริญสติปัฏฐานต่อเนื่อง ๗ ปี ๖ ปี ๕ ปี ๔ ปี ... แม้เพียง ๗ วัน ก็สามารถบรรลุอรหัตผลหรืออนาคามิผลได้ (ที.ม.อ. ๔๐๔)

๒ ปีจงยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๑ ปี พึงหวังได้ผล อย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี

๑ ปีจงยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๗ เดือน พึงหวังได้ผล อย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี

๗ เดือนจงยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๖ เดือน พึงหวังได้ผล อย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี

๖ เดือนจงยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๕ เดือน พึงหวังได้ผล อย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี

๕ เดือนจงยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๔ เดือน พึงหวังได้ผล อย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี

๔ เดือนจงยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๓ เดือน พึงหวังได้ผล อย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี

๓ เดือนจงยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๒ เดือน พึงหวังได้ผล อย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี

๒ เดือนจงยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๑ เดือน พึงหวังได้ผล อย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี

๑ เดือนจงยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอดครึ่งเดือน พึงหวังได้ผล อย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี

ภิกษุทั้งหลาย ครึ่งเดือน จงยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๗ วัน พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมี อุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี

[๔๐๕] ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุญายธรรม เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ เราอาศัยทางเดียวนี้แล้ว จึงกล่าวคำดังพรรณนามาฉะนี้”

เมื่อพระผู้มีพระภาคตรัสอย่างนี้ ภิกษุเหล่านั้นมีใจยินดี ต่างชื่นชมพระภาษิตของพระผู้มีพระภาคแล้วแล

มหาสติปัฏฐานสูตรที่ ๙ จบบริบูรณ์