

มหาสติปัฏฐานสูตรแปล

จากต้นฉบับคำแปลภาษาอังกฤษของ
สถาบันวิปัสสนาวิจัยแห่งธรรมคีรี

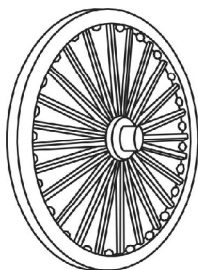


หนังสือประกอบการอบรมวิปัสสนากรรมฐาน
หลักสูตรสติปัฏฐานสูตรของท่านอาจารย์โกเอ็นก้า

สุทธิ ชัยดม แปลและเรียบเรียง

มหาสติปัญญาสูตรแปล

จากต้นฉบับคำแปลภาษาอังกฤษของ
สถาบันวิปัสสนาวิจัยแห่งธรรมดรี



หนังสือประกอบการอบรมวิปัสสนากรรมฐาน
หลักสูตรสติปัญญาสูตรของท่านอาจารย์โกเอ็นก้า

สุทธิ ชโยดม แปลและเรียบเรียง

มหาสติปัญญาสูตรแปล

จากต้นฉบับคำแปลภาษาอังกฤษของสถาบันวิปัสสนาวิจัยแห่งธรรมศิริ

หนังสือประกอบการอบรมวิปัสสนากรรมฐาน

ในหลักสูตรสติปัญญาของท่านอาจารย์โกเอ็นก้า

สุทธิ ชโยดม แปลและเรียบเรียง

ISBN : 97487788-7-8

มูลนิธิฯ อนุญาตให้นำหนังสือนี้ (ไม่รวมภาพประกอบ) ไปใช้เผยแพร่เป็นธรรมทานในรูปแบบอื่นๆ
ต่อไปได้ เช่น นำไปอ่านบันทึกเสียง ฯลฯ ภายใต้เงื่อนไขดังนี้

1. อ้างอิงแหล่งที่มา ได้แก่ ชื่อผู้เขียนและชื่อหนังสือ
2. ห้ามนำข้อความจากหนังสือไปใช้เพื่อการค้า หรือเพื่อผลประโยชน์ตอบแทนด้วยการเผยแพร่

ทุกรูปแบบ

3. ห้ามเพิ่มเติม ตัดทอน แก้แปลง หรือแก้ไขข้อความจากต้นฉบับ

ทั้งนี้ขอให้แจ้งความประสงค์แก่มูลนิธิฯ ก่อนดำเนินการใดๆ เนื่องจากหนังสือส่วนใหญ่มีลิขสิทธิ์
ของต่างประเทศ

จัดพิมพ์โดย

มูลนิธิส่งเสริมวิปัสสนากรรมฐานในพระสังฆราชูปถัมภ์

42/660 หมู่บ้านเค.ซี.การ์เด็นโฮม ถ.นิมิตใหม่

เขตคลองสามวา กทม. 10510

โทร. 0-2993-2711 (ในเวลาราชการ)

อีเมล : dhamma.th@gmail.com

เว็บไซต์ : www.thai.dhamma.org



เวทนานัน สมุทฺย . จ อตุณฺทคฺคณฺญจ อสุสาทณฺญจ
อาทินฺน . จ นิสฺสรณณฺญจ
ยถาภูตํ วิทิตฺวา อนฺุปาทาวิมฺตุโต ภิกฺขเว ตถาคโต
สุตฺต. ที. สีลขณฺฐวคฺโค ๘/๒๒/๓๐

ด้วยได้ประจักษ์ตามความเป็นจริง
ความเกิดขึ้น ความดับไป ความพอใจ
และโทษของเวทนาทั้งหลาย
ตลอดจนความสลัดออกจากเวทนาเหล่านั้น
ตถาคตจึงหลุดพ้นจากความยึดมั่นถือมั่นทั้งปวง



สารบัญ

หน้า

เวทนาในการปฏิบัติสติปัฏฐาน	(๑)
มหาสติปัฏฐานสูตร	
๑. ความนำ	๑
๒. กายานุปัสสนา (การเฝ้าดูกาย)	
ก. อานาปานบรรพ (ตอนว่าด้วยลมหายใจ)	๓
ข. อิริยาบถบรรพ (ตอนว่าด้วยอิริยาบถ)	๖
ค. สัมปชัญญะบรรพ (ตอนว่าด้วยการมีความรู้ชัด เข้าใจชัดในความไม่เที่ยงอยู่ตลอดเวลา)	๗
ง. ปฏิกุศลบรรพ (ตอนว่าด้วยการพิจารณาสิ่งที่น่ารังเกียจ)	๙
จ. ธาตุมนสิการบรรพ (ตอนว่าด้วยการพิจารณาธาตุ ที่ประกอบกันขึ้นเป็นรูป)	๑๒
ฉ. นวสีวติการบรรพ (ตอนว่าด้วยข้อสังเกต ๙ ประการ เกี่ยวกับป่าช้า)	๑๓
๓. เวทนานุปัสสนา (การสังเกตเวทนา)	๒๕
๔. จิตตานุปัสสนา (การสังเกตจิต)	๒๗
๕. ธัมมานุปัสสนา (การสังเกตสิ่งที่อยู่ในจิต)	
ก. นีวรณบรรพ (ตอนว่าด้วยนិเวรณ)	๓๐
ข. ชั้นธบรรพ (ตอนว่าด้วยชั้น ๕)	๓๔
ค. อายตনบรรพ (ตอนว่าด้วยอายตนะ)	๓๖
ง. โพชฌงคบรรพ (ตอนว่าด้วยธรรมที่เป็นองค์แห่ง การตรัสรู้)	๔๐

จ. สัจจบรรพ (ตอนว่าด้วยอริยสัจ)

- คำอธิบายทุกอริยสัจ (ความจริงอันประเสริฐของ
ความทุกข์) ๔๗
- คำอธิบายทุกขสมุทัยอริยสัจ (ความจริงอัน
ประเสริฐของเหตุเกิดทุกข์) ๕๕
- คำอธิบายทุกขนิโรธอริยสัจ (ความจริงอัน
ประเสริฐของความดับทุกข์) ๖๖
- คำอธิบายมัคคสัจจะ (ความจริงอันประเสริฐของ
ทางดำเนินไปสู่ความดับทุกข์) ๗๗

๖. อานิสงส์ในการเจริญสติปัฏฐาน

๘๕

คำอธิบายเพิ่มเติม

๘๗

เวทนาในการปฏิบัติสติปัฏฐาน

โดย สถาบันวิปัสสนาวิจัย

พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ไว้เป็นอันมากในพระสูตรต่างๆ หลายพระสูตร แม้ใน มหาสติปัฏฐานสูตร เอง ก็ได้ทรงย้ำความสำคัญของการปฏิบัตินี้ไว้ว่า เป็น เอกายโน มคฺโค ทางสายเดียวเพื่อความบริสุทธิ์ของปวงสัตว์ เพื่อความก้าวล่วงจากความเศร้าโศก เพื่อความดับทุกข์ เพื่อการก้าวเดินไปบนมรรคาแห่งสัจจะ และเพื่อการทำนิพพานให้แจ้ง^๑

ในพระสูตรนี้ พระผู้มีพระภาคทรงบอกวิธีการปฏิบัติเพื่อพัฒนาความรู้เกี่ยวกับตนเอง ซึ่งเป็นวิธีการที่สามารถปฏิบัติได้จริง คือวิธีการที่เรียกว่า กายานุปัสสนา (การเฝ้าสังเกตร่างกาย) เวทนานุปัสสนา (การเฝ้าสังเกตเวทนาหรือความรู้สึกทางกาย) จิตตานุปัสสนา (การเฝ้าสังเกตจิต) และ ธัมมานุปัสสนา (การเฝ้าสังเกตสิ่งที่อยู่ในจิต)^๒

การสำรวจความจริงที่เกี่ยวกับตัวของเราเองนั้น เราจำเป็นจะต้องตรวจสอบจากสิ่งที่ประกอบกันขึ้นเป็นตัวเรา ซึ่งก็คือร่างกายและจิตใจ เราจะต้องเรียนรู้ที่จะสังเกตทั้งสองสิ่งนี้โดยตรงจากภายในตัวของเราเอง โดยเราจะต้องระลึกไว้ด้วยว่า

๑. ความจริงเกี่ยวกับร่างกายของเรานั้น แท้จริงแล้วอาจเกิดจากจินตนาการที่มาจากการครุ่นคิดพิจารณา ซึ่งหากเราต้องการที่จะ

ประจักษ์กับความจริงด้วยตัวของเราเองแล้ว เราจำเป็นจะต้องสังเกตจากเวทนา (ความรู้สึกทางกาย) ที่เกิดขึ้นภายในร่างกาย

๒. ในทำนองเดียวกัน การที่จะตระหนักรู้ความจริงเกี่ยวกับจิตใจ เราก็จะต้องสำรวจจากสิ่งที่อยู่ภายในจิตใจ ด้วยเหตุผลเดียวกับการที่ร่างกายและเวทนาไม่อาจจะแยกสำรวจต่างหากจากกันได้ เราย่อมไม่อาจสำรวจจิตใจโดยไม่ตรวจสอบสิ่งที่อยู่ภายในจิตของเราด้วย

๓. จิตและกายนั้นมีความสัมพันธ์ต่อกันและกันอย่างแนบแน่น อารมณ์ใดที่เกิดขึ้นภายในจิต จะปรากฏออกมาเป็นเวทนาที่ร่างกายเสมอ ด้วยเหตุนี้พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า

เวทนาสไมสรณา สพุเพ ฐมา ^๓

ธรรมทั้งปวงที่เกิดขึ้นในจิตมีเวทนาเป็นที่ประชุมลง

ฉะนั้น การเฝ้าตามดูเวทนาจึงเป็นวิธีการเดียวที่จะสำรวจตรวจสอบความจริงทั้งหมดที่เกี่ยวกับตัวของเรา ไม่ว่าจะ เป็นความจริงที่เกี่ยวกับร่างกายหรือจิตใจ

กล่าวอย่างกว้างๆ พระพุทธเจ้าทรงแบ่งเวทนาออกเป็น ๕ ชนิดด้วยกันคือ

๑. สุขเวทนา - ความรู้สึกสบายกาย
๒. ทุกขเวทนา - ความรู้สึกไม่สบายกาย
๓. โสมนัสเวทนา - ความรู้สึกสบายใจ
๔. โทมนัสเวทนา - ความรู้สึกไม่สบายใจ
๕. อทุกขมสุขเวทนา - ความรู้สึกกลางๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข

ใน มหาสติปัฏฐานสูตร เมื่อใดที่ทรงกล่าวถึงเวทนา พระพุทธเจ้า จะทรงกล่าวแต่เฉพาะ สุขเวทนา และ ทุกขเวทนา ซึ่งหมายถึงความรู้สึกทางกาย กับ อทุกขมสุขเวทนา ซึ่งในพระสูตรนี้ก็เป็นกรณียาณา ความรู้สึกกลางๆ เฉยๆ ทางกายเช่นกัน

การให้ความสำคัญเป็นอันมากต่อเวทนาหรือความรู้สึกทางกาย นั้น ก็เนื่องจากเวทนาเป็นทางสายตรงที่จะนำไปสู่ ผลสมาบัติ (นิพพาน) โดยการที่เป็น "ปัจจัยอันเป็นเครื่องอุดหนุน" (อุปนิสฺสยปฺจฺเจยน ปฺจฺจโย) กล่าวคือ เป็นปัจจัยที่ใกล้ที่สุดที่จะนำไปสู่ความหลุดพ้น ความจริงข้อนี้ได้แสดงไว้อย่างชัดเจนแล้วในคัมภีร์ ปฏฺฐาน ซึ่ง เป็นคัมภีร์ที่ ๗ แห่ง พระอภิธรรมปิฎก ภายใต้หัวข้อ "ปกฺคฺชูปนิสฺสโย" ซึ่งได้แสดงไว้ว่า :

กายิกํ สุขํ กายิกสฺส สุขสฺส กายิกสฺส ทุกฺขสฺส
 ผลสมาปตฺติยา อุปนิสฺสยปฺจฺเจยน ปฺจฺจโย กายิกํ ทุกฺขํ
 กายิกสฺส สุขสฺส กายิกสฺส ทุกฺขสฺส ผลสมาปตฺติยา
 อุปนิสฺสยปฺจฺเจยน ปฺจฺจโย อุตฺต กายิกสฺส สุขสฺส
 กายิกสฺส ทุกฺขสฺส ผลสมาปตฺติยา อุปนิสฺสย-
 ปฺจฺเจยน ปฺจฺจโย โภชนํ กายิกสฺส สุขสฺส กายิกสฺส
 ทุกฺขสฺส ผลสมาปตฺติยา อุปนิสฺสยปฺจฺเจยน ปฺจฺจโย
 เสนาสนํ กายิกสฺส สุขสฺส กายิกสฺส ทุกฺขสฺส ผล-
 สมาปตฺติยา อุปนิสฺสยปฺจฺเจยน ปฺจฺจโย^๔

ความสุขทางกายเป็นปัจจัยแก่ความสุขทางกาย
 ความทุกข์ทางกาย และผลสมาบัติโดยอุปนิสฺสย-
 ปัจจัย ความทุกข์ทางกายเป็นปัจจัยแก่ความสุข

ทางกาย ความทุกข์ทางกาย และผลสมบัติโดย
 อุปนิสสยปัจฉัย อากาศ (หรือสิ่งแวดล้อม) เป็นปัจฉัย
 แก่ความสุขทางกาย ความทุกข์ทางกาย และ
 ผลสมบัติโดยอุปนิสสยปัจฉัย อาหารเป็นปัจฉัย
 แก่ความสุขทางกาย ความทุกข์ทางกาย และ
 ผลสมบัติโดยอุปนิสสยปัจฉัย การนอนหรือการนั่ง
 (กล่าวคือ ที่นอน และที่นั่ง หรือท่านอน ท่านั่ง ฯลฯ)
 เป็นปัจฉัยแก่ความสุขทางกาย ความทุกข์ทางกาย
 และผลสมบัติโดยอุปนิสสยปัจฉัย

จากข้อความที่ยกมาข้างต้น เราจะเห็นได้อย่างชัดเจนถึงความ
 สำคัญของเวทนาบนหนทางไปสู่ความหลุดพ้น ความรู้สึกสุขทุกข์ทาง
 กาย อากาศโดยรอบตัวเรา (อตุ) อาหารที่เรากิน (โภชนะ) ท่านอน
 ท่านั่ง ที่นอนที่นั่งต่างๆ (เสนาสนะ) เหล่านี้ ล้วนทำให้เกิดความรู้สึก
 ทางกายอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่ตลอดเวลา และหากเราได้ประจักษ์ถึง
 ความรู้สึกทางกายนั้นๆ โดยถูกต้อง อย่างที่พระผู้มีพระภาคได้ทรง
 แสดงไว้ใน มหาสติปัฏฐานสูตร ความรู้สึกทางกายหรือเวทนาเหล่านั้น
 ก็จะเป็นปัจฉัยที่ใกล้ตัวเราที่สุดที่จะนำเราไปสู่ความหลุดพ้น

ธรรมชาติในตัวเรานั้นจำแนกออกได้เป็น ๔ อย่างด้วยกันคือ
 ร่างกาย เวทนาหรือความรู้สึกทางกาย จิตใจ และสิ่งที่อยู่ภายในใจ
 ทั้ง ๔ อย่างนี้คือที่ตั้งแห่งสติในการปฏิบัติสติปัฏฐาน เพื่อให้การสำรวจ
 ตรวจสอบตัวเราเป็นไปโดยสมบูรณ์ เราจำเป็นต้องสำรวจธรรมชาติทั้ง
 ๔ อย่างนี้ในทุกๆ ด้าน ซึ่งเราก็สามารถที่จะทำได้โดยอาศัยเวทนา

การสำรวจความจริงเช่นนี้แหละ ที่จะทำให้เราสามารถขจัดความหลงผิดเกี่ยวกับตัวของเราเองได้

ในทำนองเดียวกัน เพื่อขจัดความหลงผิดเกี่ยวกับโลกภายนอก เราก็จำเป็นต้องตรวจสอบด้วยว่าโลกภายนอกและตัวเราทำปฏิสัมพันธ์ต่อกันอย่างไร โลกภายนอกนั้นจะติดต่อสัมพันธ์กับเราได้ ก็โดยผ่านทางทวารรับรู้ทวารใดทวารหนึ่งใน ๖ ทวารของเราเท่านั้น ทวารทั้ง ๖ ในตัวเรานี้ ประกอบไปด้วย ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ และโดยที่ทวารเหล่านี้ล้วนแต่อยู่ภายในร่างกายของเรา การติดต่อกับโลกภายนอกจึงเป็นไปที่ระดับร่างกายทั้งสิ้น

บรรดาคณาจารย์ทั้งหลายในประเทศอินเดีย ทั้งก่อนสมัยพุทธกาล ในสมัยพุทธกาลและหลังสมัยพุทธกาล ล้วนมีความเชื่อว่า ตัณหาหรือความดิ้นรนทะยานอยากคือสาเหตุแห่งความทุกข์ และเพื่อขจัดความทุกข์ บุคคลจะต้องหลีกเลี่ยงห่างไกลจากสิ่งที่ก่อให้เกิดตัณหา ความเชื่อเช่นนี้ทำให้เกิดวิธีการทรมานร่างกายหรืองดเว้นจากสิ่งเร้าภายนอกด้วยวิธีการสุดโต่งในรูปแบบต่างๆ นานา แต่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงใช้วิธีการที่ต่างออกไป เพื่อการพัฒนาให้เกิดอุเบกขาหรือการปล่อยวาง จากการที่ได้ทรงสำรวจลึกเข้าไปในจิตใจ ทรงพบว่าในระหว่างที่มีสิ่งภายนอกมากระทบทางทวารใดทวารหนึ่งของร่างกาย แล้วจิตทำปฏิกริยาตอบสนองต่อการกระทบนั้น ได้มีส่วนสำคัญส่วนหนึ่งที่ถูกมองข้ามไป ซึ่งส่วนที่ขาดหายไปนี้ก็คือ เวทนาหรือความรู้สึกทางกาย กล่าวคือเมื่อใดก็ตามที่มีสิ่งเร้าจากภายนอกเข้ามา กระทบทวารใดทวารหนึ่ง ไม่ว่าจะผ่านทางกายหรือใจ ความรู้สึกทางกายหรือเวทณาก็จะเกิดขึ้น และความรู้สึกทางกายนี้เอง

ที่ทำให้เกิด ตัณหา หากเวทนาหรือความรู้สึกทางกายที่เกิดขึ้นนั้น เป็นความรู้สึกที่สบาย เราก็จะเกิดความดิ้นรนทะยานอยากที่จะให้ ความรู้สึกเช่นนั้นตั้งอยู่นานๆ แต่ถ้าเป็นความรู้สึกที่ไม่สบาย เราก็ จะเกิดความดิ้นรนทะยานอยากที่จะขจัดมันให้หมดไปเสียโดยเร็ว นี้แหละคือ "ปัจจัยต่อเนื่องอันเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์" หรือ ปฏิจจสมุปบาท ที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ :

สพายตนปจฺจยา ผสฺสโต

ผสฺสปจฺจยา เวทนา

เวทนาปจฺจยา ตณฺหา ^๕

เพราะอายตนะทั้งหกเป็นปัจจัย ผัสสะจึงมี

เพราะผัสสะเป็นปัจจัย เวทนาจึงมี

เพราะเวทนาเป็นปัจจัย ตัณหาจึงมี

สาเหตุแท้จริงในการเกิดตัณหาซึ่งนำความทุกข์มาให้นั้น หาใช่ สิ่งหนึ่งสิ่งใดจากภายนอกตัวของเราไม่ แท้จริงนั้น ความรู้สึกที่เกิดอยู่ ภายในตัวเราเองนั่นแหละ คือสิ่งที่ก่อให้เกิดตัณหา

ฉะนั้น แม้ว่าความเข้าใจในเวทนาจะมีความสำคัญอย่างยิ่งใน การที่จะทำความเข้าใจในปฏิสัมพันธ์ระหว่างร่างกายและจิตใจของเรา เอง แต่ความเข้าใจในเวทณาก็มีความสำคัญพอๆ กัน ในการที่จะทำ ความเข้าใจกับปฏิสัมพันธ์ระหว่างโลกภายนอกกับตัวของเรา

การพิจารณาหาเหตุผล หรือการใช้เชาวน์ปัญญาในการสำรวจ ความจริง อาจจะทำให้เรามองข้ามความสำคัญของเวทนาไปได้โดย ง่าย หากแต่ประเด็นสำคัญในการปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า

ก็คือ การเข้าถึงสัจธรรมอย่างแท้จริงนั้น มิใช่เป็นเพียงการเข้าถึงในระดับเขาวนัปปัญญา แต่จะต้องเป็นการประจักษ์รู้จากประสบการณ์ของตนเอง ด้วยเหตุนี้ เวทนาจึงได้รับคำจำกัดความว่า

ยา เวเทตี ตี เวทนา สา เวทียติลกฺขณา อนฺถวนรสา ๖...

สภาพซึ่งรู้สึกได้เรียกว่าเวทนา มีลักษณะเป็นความรู้สึก เป็นความเสวยอารมณ์

อย่างไรก็ตาม การเพียงแต่รู้เวทนาภายในกายนั้นไม่เพียงพอที่จะขจัดความหลงผิด เราจำเป็นที่จะต้องเข้าใจใน ไตรลักษณ์ อันเป็นสามัญลักษณะของสังขารทุกชนิด เราจะต้องประจักษ์ใน อนิจจัง คือความไม่เที่ยงแท้ถาวร ทุกขัง หรือความทุกข์ และ อนัตตา คือความไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน จากภายในตัวของเราเอง ซึ่งในลักษณะทั้ง ๓ นี้ พระพุทธเจ้าจะทรงเน้นความสำคัญของความเป็นอนิจจังอยู่เสมอ ทั้งนี้ เพราะลักษณะอีก ๒ ประการนั้นเราจะสามารถรู้ได้โดยง่าย หากเราได้ประจักษ์แจ้งในความไม่เที่ยงของสิ่งทั้งปวง ดังที่ทรงกล่าวไว้ใน เมฆียสูตร ว่า

อนิจฺจสยฺยปิโน หิ เมฆีย อนตฺตสยฺยวา สยฺยจาทิ

อนตฺตสยฺยเป อสฺมิมานสมฺมุคฺฆาตํ ปาปุณฺณาติ

ทิวฺจฺเจว ธมฺเม นิพฺพานนฺติ ๗

ดูก่อน เมฆียะ ผู้ได้อนิจจส์ัญญา ย่อมตั้งอยู่ใน
อนัตตส์ัญญา ผู้ที่ได้อนัตตส์ัญญา ย่อมเพิกถอน
เสียได้ ซึ่งอัสมิมานะภายในชาติปัจจุบัน และย่อม
บรรลุนิพพาน

ดังนั้น ในการปฏิบัติสติปัฏฐาน การประจักษ์รู้ใน อนิจจัง คือ การเกิดขึ้นและดับไป จึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง และการประจักษ์ใน อนิจจัง ตามที่มันปรากฏอยู่ภายในร่างกายและจิตใจนั่นเองที่เรียกว่า วิปัสสนา การปฏิบัติวิปัสสนาก็คือการปฏิบัติสติปัฏฐาน

มหาสติปัฏฐานสูตร เริ่มต้นด้วยการอธิบายวิธีการปฏิบัติวิธีต่างๆ ในการเฝ้าสังเกตดูร่างกาย หรือ กายานุปัสสนา เช่น การเฝ้าสังเกตลมหายใจเข้าออก การคอยใส่ใจสังเกตดูอิริยาบถต่างๆ ของร่างกาย ฯลฯ และจากจุดเริ่มต้นนี้ เราก็จะสามารถก้าวหน้าต่อไปในการปฏิบัติ เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และ ธัมมานุปัสสนา แต่ไม่ว่าจะเริ่มต้นการปฏิบัติจากจุดใด ในการมุ่งหน้าไปสู่จุดหมายปลายทาง ผู้ปฏิบัติทุกคนก็ต้องผ่านพบขั้นตอนอย่างเดียวกันทั้งสิ้น โดยในพระสูตรได้อธิบายไว้เป็นประโยคซ้ำๆ กันในตอนท้ายของวิธีการปฏิบัติแต่ละตอน ไม่ว่าจะเป็นตอนท้ายของแต่ละวิธีในการปฏิบัติ กายานุปัสสนา หรือที่ตอนท้ายของ เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา รวมทั้งในตอนท้ายของการปฏิบัติ ธัมมานุปัสสนา แต่ละวิธีการ ด้วยประโยคเหล่านั้นคือ :

สมุทฺถยธมฺมานุปสฺสุสึ วา วิหฺรติ

(เธอเฝ้าสังเกตปรากฏการณ์ของการเกิดขึ้น)

วฺยธมฺมานุปสฺสุสึ วา วิหฺรติ

(เธอเฝ้าสังเกตปรากฏการณ์ของการดับไป)

สมุทฺถยวฺยธมฺมานุปสฺสุสึ วา วิหฺรติ ๘

(เธอเฝ้าสังเกตปรากฏการณ์ของการเกิดขึ้นและดับไป)

ประโยคเหล่านี้แสดงส่วนที่สำคัญที่สุดในการปฏิบัติสติปัฏฐาน หากเราไม่สามารถประจักษ์กับความไม่เที่ยง (อนิจจัง) ใน ๓ ระดับนี้ เราย่อมไม่สามารถจะพัฒนาปัญญา คืออุเบกขาอันเกิดจากความเข้าใจในความไม่เที่ยง ซึ่งจะนำเราไปสู่การปล่อยวาง และความหลุดพ้นได้ ฉะนั้น ในการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ เราจึงจำเป็นที่จะต้องพัฒนาความรู้ชัดเข้าใจชัดในความไม่เที่ยงอยู่ตลอดเวลา หรือที่ในภาษาบาลีเรียกว่า "สัมปชัญญะ"

คำว่า "สัมปชัญญะ" มักได้รับการตีความอย่างไม่ถูกต้องอยู่เสมอ ในภาษาพูดอย่างไม่เป็นทางการในสมัยพุทธกาล ความหมายอีกอย่างหนึ่งของ "สัมปชัญญะ" ที่ใช้กันอยู่คือ "โดยรู้ตัว" ตัวอย่างเช่น พระพุทธเจ้าทรงกล่าวถึง "สมุปชานมฺสา ภาสิตา"^๙ และ "สมุปชานมฺสวาทา"^{๑๐} ซึ่งหมายถึงการกล่าววมุสาต่างๆ รู้ การใช้คำสัมปชัญญะในความหมายอย่างผิวเผินเช่นนี้ใช้ได้ในเรื่องพินิจต่างๆ ไป แต่เมื่อใดที่พระพุทธเจ้าตรัสเกี่ยวกับวิปัสสนา หรือการปฏิบัติเพื่อชำระจิตให้บริสุทธิ์เพื่อความหลุดพ้น ดังเช่นในพระสูตรนี้ คำว่า "สัมปชัญญะ" ก็จะมี ความหมายที่สำคัญโดยเฉพาะ

เพื่อให้เกิดสัมปชัญญะ ผู้ปฏิบัติจะต้องมีความรู้ความเข้าใจในความไม่เที่ยงแท้ (อนิจฺจโฆ) และคอยเฝ้าสังเกตดูความเปลี่ยนแปลงของนามและรูป (จิตและกาย) ด้วยความเป็นกลาง ความเข้าใจในธรรมชาติของการเกิดดับ (สมุทฺถยวณฺมมา) จะต้องเกิดจากการประจักษ์รู้ด้วยตนเอง (ปัจจุณฺโภติ)^{๑๑} ซึ่งเป็นความรู้ตามความเป็นจริง (ยถาภูต-ญาณทสฺสน)^{๑๒} ไม่ใช่เกิดจากการใช้ความคิดพิจารณา การเฝ้าสังเกต เวทนานี้มีความสำคัญมาก เพราะเวทนาทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถรู้สึก

ถึงการเกิดดับ (สมุททวยย) ได้อย่างชัดเจนด้วยตนเอง สัมผัสัญญะจึงเป็นการรับรู้การเกิดขึ้นดับไปของเวทนา อันเป็นที่รวมของธรรมชาติทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม ที่รวมกันขึ้นเป็นตัวเรา

ด้วยเหตุตั้งนี้เอง หลักปฏิบัติสำคัญ ๓ ข้อ คือ อาตาปี (ความเพียร) สมุปชาโน และ สติมา (สติ) จึงมีปรากฏซ้ำๆ กันในทุกหัวข้อของการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ และดังที่พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงไว้ สัมผัสัญญะคือการเฝ้าสังเกตการเกิดขึ้นดับไปของเวทนา^{๑๓} ฉะนั้นเราจึงจะต้องไม่มองข้ามความสำคัญของเวทนา มิฉะนั้นแล้วการปฏิบัติสติปัฏฐานก็จะไม่สมบูรณ์ ดังที่ปรากฏในพระพุทธพจน์ว่า:

ติสุโส อีมา ภิกขเว เวทนา กตมา ติสุโส สุขา เวทนา
 ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา อีมา โข ภิกขเว
 ติสุสนฺนํ เวทนานํ ปริญฺเวย จตฺตารโ สติปัฏฐานา
 ภาเวตพฺพา^{๑๔}

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย เวทนามีอยู่ ๓ ประการ เวทนาสามประการนี้เป็นไฉน ? สุขเวทนา ทุกขเวทนา และอทุกขมสุขเวทนา เธอพึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อความเข้าใจโดยครบถ้วนในเวทนาทั้ง ๓ ประการนี้

การปฏิบัติสติปัฏฐาน หรือการปฏิบัติวิปัสสนา จะสมบูรณ์ได้ก็ต่อเมื่อผู้ปฏิบัติประจักษ์ในความไม่เที่ยงด้วยตนเอง เวทนาหรือความรู้สึกทางกาย จึงเป็นเครื่องแสดงให้ผู้ปฏิบัติได้รู้ชัด เข้าใจชัด ในความไม่เที่ยงแท้ถาวรของรูปและนาม หรือกายและใจ อันจะนำไปสู่ความหลุดพ้น

บรรณานุกรม

- ๑ สุตต. ที. มหาวคฺโค ๑๐ / ๓๒๕ / ๒๗๓
- ๒ สุตต. ที. มหาวคฺโค ๑๐ / ๓๒๕ / ๒๗๓
- ๓ สุตต. อัง. ทสก-เอกาทสกนิปาตา ๒๔ / ๑๑๔ / ๕๘
- ๔ อภิ. ป. อนุโลมติกปฏฺฐานํ ปุริมี ๔๐ / ๑๘๑ / ๕๕๓
- ๕ วินย. มหาวคฺโค ๔ / ๑ / ๑
- ๖ อภิธมฺมตฺตสงฺคโห ฉบับแปลและอธิบายความเป็นภาษาฮินดี โดย ดร. อุ เรวັตธรรมภิกษุ, พาราณสีสันสกฤตวิทยาลัย, เล่ม ๑ หน้า ๑๐๑. ท่านผู้แปลและอธิบายความได้ใช้ศัพท์บาลีว่า *อนุภวนรสา* เพื่อชี้ให้เห็นว่าการเสวยอารมณ์นั้นคือ *เวทนา* หรือความรู้สึกทางกาย
- ๗ สุตต. ขุ. อุทาน ๒๕ / ๑๒๗ / ๘๘
- ๘ สุตต. ที. มหาวคฺโค ๑๐ / ๓๒๖ / ๓๕๑
- ๙ สุตต. ที. ปาฏิกวคฺโค ๑๑ / ๔๖ / ๒๔
- ๑๐ วินย. มหาวคฺโค ๔ / ๑ / ๑
- ๑๑ สุตต. ม. มุทปณฺณาสกํ ๑๒ / ๕๔๑ / ๕๐๐; ๑๒ / ๓๔๐ / ๑๑๔๑; ๑๒ / ๓๖๗ / ๑๒๒๒
- ๑๒ สุตต. อัง. ๒๒ / ๒๑ / ๑๔; ๒๒ / ๒๒๓ / ๑๖๘; ๒๓ / ๑๐๐ / ๖๒; ๒๓ / ๓๔๘ / ๑๘๗
- ๑๓ สุตต. สํ. มหาวารวคฺโค ๑๕ / ๒๔๒ / ๘๐๔
- ๑๔ ตฺต. สํ. มหาวารวคฺโค ๑๕ / ๒๕๒ / ๘๓๕- ๘๓๖

หมายเหตุ : รายการอ้างอิงที่มาจากพระไตรปิฎกของบทธกขณานี้ รวมทั้งข้อความทั้งหมดของมหาสติปัฏฐานสูตรภาคภาษาบาลีในหนังสือต้นฉบับภาษาอังกฤษ

มาจากซีดีรอมพระไตรปิฎกฉฬภฏฐสังคายนาฉบับอักษรโรมันของศูนย์วิปัสสนาวิจัย
แห่งธรรมคีรี และจากฉบับของสมาคมบาลีปกรณ์ แต่สำหรับฉบับแปลเป็นไทย
นี้ บรรณานุกรมข้างต้นของบทความเรื่อง "เวทนาในการปฏิบัติสติปัฏฐาน" ได้
ใช้ตัวเลขอ้างอิงที่มาจากพระไตรปิฎกบาลี ฉบับสยามรัฐ ทั้งนี้เพื่อความสะดวก
ในการสอบทานของท่านผู้อ่านชาวไทยทุกๆ ไป ตัวเลขอ้างอิงจะเรียงลำดับดังนี้
คือ เล่ม หน้า และข้อ

นโมตัสส ภควโต อรหโต สมมาสัมพุทธัสส



มหาสติปัฏฐานสูตร^๑

เอวํ เม สุตํ

เอกํ สมยํ ภควา กुरुสุ วิหริติ
กมุทาสถมมํ นาม กุรุณํ นิคโม.
ตตฺร โข ภควา ภิกฺขุ^๒ อามนุเตสิ
'ภิกฺขโว' ติ. 'ภทฺทนฺเต' ติ เต
ภิกฺขุ ภควโต ปจฺจสุโสสุ. ภควา
เอตทโวจ

๑. อุทเทโส

เอกายโน อยํ, ภิกฺขเว, มคฺโค
สตุตฺตํ วิสุทฺธิยา, โสภปริเทวานํ
สมตฺติกฺกมาย ทุกฺขโทมนสุสํ
อตุตฺถกฺกมาย ฅายสุส อธิคฺมาย
นิพฺพานสุส สจฺฉนิกิริยาย, ยทฺทํ
จตุตฺตารโ สติปัฏฺฐานา.^๒

คำแปลมหาสติปัฏฐานสูตร

ข้าพเจ้าได้สดับมาอย่างนี้

สมัยหนึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้าเสด็จ
ประทับอยู่ในหมู่ชาวกุรุ ในนิคม
ชื่อว่ากัมมาสถัมมะ ณ ที่นั้นแล
พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสแก่ภิกษุ
ทั้งหลาย^๓ ว่า “ดูก่อน ภิกษุ
ทั้งหลาย” และภิกษุทั้งหลาย
เหล่านั้นทูลรับว่า “พระเจ้าข้า”
พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสดังนี้ :

๑. ความนำ

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย นี่เป็นหนทาง
เพียงทางเดียวเพื่อความบริสุทธิ์
ของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อความก้าว
ล่วงจากความเศร้าโศก คร่ำครวญ
เพื่อความดับทุกข์และโทมนัส
เพื่อการก้าวเดินไปบนมรรคาแห่ง
สัจจะ เพื่อการทำนิพพานให้แจ้ง
หนทางนี้คือสติปัฏฐาน ๔^๒

กตเม จตฺตารโ? อธิ, ภิกฺขเว,
 ภิกฺขุ กาเย กายานุปฺสฺสี วิหฺรติ
 อาตปปี สมฺปชาโน^๓ สติมา วิเนยฺย
 โลเก อภิชฺฌาโทมนสฺส, เวทนาสุ
 เวทนานุปฺสฺสี วิหฺรติ อาตปปี
 สมฺปชาโน สติมา, วิเนยฺย โลเก
 อภิชฺฌาโทมนสฺส, จิตฺเต จิตฺตา-
 นุปฺสฺสี วิหฺรติ อาตปปี สมฺปชาโน
 สติมา วิเนยฺย โลเก อภิชฺฌา-
 โทมนสฺส, ฐมฺเมสุ ฐมฺมานุปฺสฺสี
 วิหฺรติ อาตปปี สมฺปชาโน สติมา
 วิเนยฺย โลเก อภิชฺฌาโทมนสฺส^๔.

สติปัฏฐาน ๔ คืออะไรบ้าง? ตุก่อน
 ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุบำเพ็ญเพียร
 เผากิเลสด้วยสติ ด้วยความรู้ชัด
 เข้าใจชัดในความไม่เที่ยง^๓ อยู่
 ตลอดเวลา ฝ้าสังเกตภายในกาย
 อยู่ โดยขจัดความยินดียินร้ายใน
 โลก(แห่งนามรูป)ออกเสียได้ เธอ
 บำเพ็ญเพียรเผากิเลสด้วยสติ
 ด้วยความรู้ชัดเข้าใจชัดในความ
 ไม่เที่ยงอยู่ตลอดเวลา ฝ้าสังเกต
 เวทนาในเวทนาอยู่ โดยขจัดความ
 ยินดียินร้ายในโลก (แห่งนามรูป)
 ออกเสียได้ เธอบำเพ็ญเพียรเผา
 กิเลสด้วยสติ ด้วยความรู้ชัดเข้าใจ
 ชัดในความไม่เที่ยงอยู่ตลอดเวลา
 ฝ้าสังเกตจิตในจิตอยู่ โดยขจัด
 ความยินดียินร้ายในโลก(แห่งนาม
 รูป) ออกเสียได้ เธอบำเพ็ญเพียร
 เผากิเลสด้วยสติ ด้วยความรู้ชัด
 เข้าใจชัดในความไม่เที่ยงอยู่ตลอด
 เวลา ฝ้าสังเกตธรรมในธรรมอยู่
 โดยขจัดความยินดียินร้ายในโลก
 (แห่งนามรูป) ออกเสียได้^๔

๒. กายนุปัสสนา

ก. อานาปานปพพ์

กถณฺจ ปน, ภิกฺขเว, ภิกฺขุ กายะ
กายนุปัสสี วิหริตี ?

อิธ, ภิกฺขเว, ภิกฺขุ อรณฺณคโตะ วา
รุกฺขมูลคโตะ วา สุนฺณคาคารคโตะ วา
นิสีหิตี ปลลฺงกํ อามุชิตฺวา อุชฺฐํ กายํ
ปณฺธิถาย ปริมุขํ สติํ อุกฺกุจฺเจตฺตวา.
โส สโต ว อสฺสสตี, สโต ว
ปสฺสสตี. ทีฆํ วา อสฺสสนฺโต ‘ทีฆํ
อสฺสสามี’ ตี ปชานาตี, ทีฆํ วา
ปสฺสสนฺโต ‘ทีฆํ ปสฺสสามี’ ตี
ปชานาตี. รสฺสํ วา อสฺสสนฺโต ‘รสฺสํ
อสฺสสามี’ ตี ปชานาตี, รสฺสํ วา
ปสฺสสนฺโต ‘รสฺสํ ปสฺสสามี’ ตี
ปชานาตี ‘สพฺพกายปฏฺฐิสฺสเวที
อสฺสลิสฺสามี’ ตี ลิกฺขตี ‘สพฺพ-
กายปฏฺฐิสฺสเวที ปสฺสลิสฺสามี’ ตี
ลิกฺขตี ‘ปสฺสมุภยํ กายสงฺขารํ
อสฺสลิสฺสามี’ ตี ลิกฺขตี, ‘ปสฺสมุภยํ

๒. กายนุปัสสนา (การเฝ้า ดูกาย)

ก. อานาปานบรรพ (ตอนว่าด้วย ลมหายใจ)

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ก็อย่างไรเล่า
ที่ภิกษุเฝ้าสังเกตกายในกายอยู่?
ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย เมื่อภิกษุไป
อยู่ป่าก็ดี หรือไปที่โคนต้นไม้ก็ดี
หรือที่เรือนว่างก็ดี ลงนั่งขัดสมาธิ
ตั้งกายตรง ตั้งสติไว้ที่บริเวณรอบ
ปาก เหนือหัวใจเข้าอย่างมีสติ เหนือ
หัวใจออกอย่างมีสติ เมื่อหายใจ
เข้ายาว เธอก็รู้ชัด “เรากำลัง
หายใจเข้ายาว” เมื่อหายใจเข้าสั้น
เธอก็รู้ชัดว่า “เรากำลังหายใจเข้า
สั้น” เมื่อหายใจออกยาว เธอก็รู้
ชัดว่า “เรากำลังหายใจออกยาว”
เมื่อหายใจออกสั้น เธอก็รู้ชัดว่า
“เรากำลังหายใจออกสั้น” ด้วย
วิธีนี้เธอย่อมฝึกตนเอง “ตามรู้
เวทนาตลอดทั่วร่างกาย เราจัก
หายใจเข้า” “ตามรู้เวทนาตลอด

กายสงขารํ ปสฺสสฺสึสามิ’ ติ สิกฺขติ.

เสยฺยธาปิ, ภิกฺขเว, ทกุโข ภมกาโร
 วา ภมการนฺตฺเววาสี วา ทิฆิํ วา
 อญฺจนฺโต ‘ทิฆิํ อญฺจามิ’ ติ
 ปชานาติ, รสฺสํ วา อญฺจนฺโต
 ‘รสฺสํ อญฺจามิ’ ติ ปชานาติ
 เอวมเว โข, ภิกฺขเว, ภิกฺขุ ทิฆิํ วา
 อสฺสสนฺโต ‘ทิฆิํ อสฺสสามิ’ ติ
 ปชานาติ, ทิฆิํ วา ปสฺสสนฺโต ‘ทิฆิํ
 ปสฺสสามิ’ ติ ปชานาติ, รสฺสํ วา
 อสฺสสนฺโต ‘รสฺสํ อสฺสสามิ’ ติ
 ปชานาติ, รสฺสํ วา ปสฺสสนฺโต
 ‘รสฺสํ ปสฺสสามิ’ ติ ปชานาติ.
 ‘สพฺพกายปฏฺฐิํสฺสเวทํ อสฺสสฺสึสามิ’
 ติ สิกฺขติ, ‘สพฺพกายปฏฺฐิํสฺสเวทํ
 ปสฺสสฺสึสามิ’ ติ สิกฺขติ, ‘ปสฺสมภฺยํ
 กายสงขารํ อสฺสสฺสึสามิ’ ติ สิกฺขติ

ทั่วร่างกาย เราจักหายใจออก”
 เธอย่อมฝึกตนเองอย่างนี้ “ด้วย
 กายที่สงบระงับ เราจักหายใจเข้า”
 เธอย่อมฝึกตนเองอย่างนี้ “ด้วย
 กายที่สงบระงับ เราจักหายใจออก”
 เธอย่อมฝึกตนเองอย่างนี้

เช่นเดียวกับนายช่างกลึงผู้ชำนาญ
 หรือช่างกลึงฝึกหัด เมื่อชักเชือก
 กลึงยาว ก็รู้ชัดว่า “เรากำลังชัก
 เชือกกลึงยาว” และเมื่อชักเชือก
 กลึงสั้น ก็รู้ชัดว่า “เรากำลังชัก
 เชือกกลึงสั้น” ฉะนั้นแหละภิกษุ
 ทั้งหลาย เมื่อภิกษุหายใจเข้ายาว
 ก็รู้ชัดว่า “เรากำลังหายใจเข้ายาว”
 เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า “เรา
 กำลังหายใจเข้าสั้น” เมื่อหายใจ
 ออกยาว ก็รู้ชัดว่า “เรากำลังหายใจ
 ออกยาว” เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้
 ชัดว่า “เรากำลังหายใจออกสั้น”
 ด้วยวิธีนี้เธอย่อมฝึกตนเอง “ตาม
 รู้เวทนาตลอดทั่วร่างกาย เราจัก
 หายใจเข้า” “ตามรู้เวทนาตลอด

‘ปัสสมุภยํ กายสงฺขารํ ปัสสสิสฺ-
สามิ’ ติ ลิกฺขติ.

อิตฺติ อชฺฌตฺตํ วา กายเ กายานุ-
ปัสฺสี วิหฺรติ, พหิตฺธา” วา กายเ
กายานุปัสฺสี วิหฺรติ, อชฺฌตฺต-
พหิตฺธา วา กายเ กายานุปัสฺสี
วิหฺรติ. สมุทฺยธมฺมานุปัสฺสี วา
กายสมฺมิ วิหฺรติ, วยธมฺมานุปัสฺสี
วา กายสมฺมิ วิหฺรติ, สมุทฺยวย-
ธมฺมานุปัสฺสี วา กายสมฺมิ วิหฺรติ.
‘อตุถิ กาโย’๔ ติ วา ปนสฺส สติ
ปจฺจุปฺภวจิตฺตา โหติ ยาวเทว ฌาน-
มตฺตตาย ปภฺวิสฺสติมตฺตตาย๕ อนิสฺ-
สิโต จ วิหฺรติ, น จ กิณฺณจึ โลเก
อุปาทียติ. เอวมฺปิ โช, ภิกฺขเว
ภิกฺขุ กายเ กายานุปัสฺสี วิหฺรติ.

ทัวร่างกาย เราจักหายใจออก”
เธอย่อมฝีกตนเองอย่างนี้ “ด้วย
กายที่สงบระงับ เราจักหายใจเข้า”
เธอย่อมฝีกตนเองอย่างนี้ “ด้วย
กายที่สงบระงับ เราจักหายใจออก”
เธอย่อมฝีกตนเองอย่างนี้

ดังนี้ เธอย่อมเฝ้าสังเกตภายใน
กายภายใน ๖ เธอย่อมเฝ้าสังเกต
ภายในกายภายนอก ๗ เธอย่อม
เฝ้าสังเกตภายในกายทั้งภายใน
และภายนอก ดังนี้ เธอย่อมเฝ้า
สังเกตปรากฏการณ์ของการเกิด
ขึ้นในร่างกาย เธอย่อมเฝ้าสังเกต
ปรากฏการณ์ของการดับไปใน
ร่างกาย ดังนี้ เธอย่อมเฝ้าสังเกต
ปรากฏการณ์ของการเกิดขึ้นและ
ดับไปในร่างกาย บัดนี้ สติของ
เธอตั้งมั่นอยู่ “นี่คือร่างกาย ๘!”
เช่นนี้ เธอได้พัฒนาสติจนถึงขั้น
เพียงแต่เข้าใจ เพียงแต่ระลึกรู้๙
ดังนี้ เธอย่อมไม่ยึดติดอยู่กับสิ่ง
ใดๆ ในโลก (แห่งนามรูป) ภิกฺขุ

ข. อิริยาปถปพพ์

ปุณ จปรัง, ภิกขเว, ภิกขุ คจฺจนฺโต
 วา ‘คจฺจามิ’ ติ ปชานาติ, จิโต วา
 ‘จิทฺมฺหิ’ ติ ปชานาติ, นิสินฺโน วา
 ‘นินฺนินฺนํ’ ติ ปชานาติ, สยาโน
 วา ‘สยาโนมฺหิ’ ติ ปชานาติ, ยถา
 ยถา วา ปนสฺส กาโย ปณฺหิตฺโต
 โหติ, ตถา ตถา นํ ปชานาติ.^{๑๐}

อิตฺติ อชฺชตฺตํ วา กาเย กายานุปฺสฺสี
 วิหฺรติ, พหิทฺธา วา กาเย กายานุ-
 ปฺสฺสี วิหฺรติ, อชฺชตฺตพหิทฺธา วา
 กาเย กายานุปฺสฺสี วิหฺรติ. สมุทฺท-
 ธมฺมานุปฺสฺสี วา กายสมฺมึ วิหฺรติ,
 วยธฺมานุปฺสฺสี วา กายสมฺมึ วิหฺรติ,
 สมุทฺทวยธฺมานุปฺสฺสี วา กายสมฺมึ
 วิหฺรติ. ‘อตุถิ กาโย’ ติ วา ปนสฺส

ทั้งหลาย ภิกษุยอมเฝ้าสังเกตกาย
 ในกายอย่างนี้แล

ข. อิริยาถบรรพ (ตอนว่าด้วย อิริยาถ)

ภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก
 ภิกษุเมื่อกำลังเดินอยู่ ก็รู้ชัดว่า
 “เรากำลังเดิน” เมื่อกำลังยืนอยู่ ก็
 รู้ชัดว่า “เรากำลังยืน” เมื่อกำลัง
 นั่งอยู่ ก็รู้ชัดว่า “เรากำลังนั่ง”
 เมื่อกำลังนอนอยู่ ก็รู้ชัดว่า “เรา
 กำลังนอน” ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาถ
 ใด เธอก็รู้ชัดว่ากำลังอยู่ในอิริยาถ
 นั้น^{๑๐}

ดังนั้น เธอย่อมเฝ้าสังเกตกายใน
 กายภายใน เธอย่อมเฝ้าสังเกต
 กายในกายภายนอก เธอย่อมเฝ้า
 สังเกตกายในกายทั้งภายในและ
 ภายนอก ดังนั้นเธอย่อมเฝ้าสังเกต
 ปรากฎการณ์ของการเกิดขึ้นใน
 ร่างกาย เธอย่อมเฝ้าสังเกต
 ปรากฎการณ์ของการดับไปใน

สติ ปจฺจุปฏฺจिता โหติ ยาวเทว
 ฅาณมตฺตาย ปฏฺิสฺสติมตฺตาย
 อนิสฺสิตฺโต จ วิหฺรติ, น จ กิณฺจ
 โลกํ อฺปาทฺยติ. เอวมฺปิ โข,
 ภิกฺขเว, ภิกฺขุ กายํ กายานุปสฺสี
 วิหฺรติ.

ค. สมฺปชานปพฺพ

ปฺน จปรํ, ภิกฺขเว, ภิกฺขุ อภิกฺกนฺเต
 ปฏฺิกกนฺเต สมฺปชานการี โหติ,
 อาโลกิเต วิโลกิเต สมฺปชานการี
 โหติ^{๑๑}, สมินฺยชิเต ปสฺริเต
 สมฺปชานการี โหติ, สงฺฆาปฏิตฺเต
 จีวรธารणे สมฺปชานการี โหติ,
 อสิเต ปิเต ขายิเต สายิเต
 สมฺปชานการี โหติ, อฺจุจารปสฺ-
 สาวกมฺเม สมฺปชานการี โหติ,

ร่างกาย ดังนี้ เธอย่อมเฝ้าสังเกต
 ปราบกฏการณ์ของการเกิดขึ้นและ
 ดับไปในร่างกาย บัดนี้สติของเธอ
 ตั้งมั่นอยู่ “นี่คือร่างกาย!” เช่นนี้
 เธอได้พัฒนาสติจนถึงขั้นเพียงแต่
 เข้าใจ เพียงแต่ระลึกรู้ ดังนี้ เธอ
 ย่อมไม่ยึดติดอยู่กับสิ่งใดๆ ใน
 โลก(แห่งนามรูป) ภิกษุทั้งหลาย
 ภิกษุย่อมเฝ้าสังเกตกายในกาย
 อย่างนี้แล

ค. สัมปชัญญะบรรพ (ตอนว่า ด้วยการมีความรู้ชัดเข้าใจชัด ในความไม่เที่ยงอยู่ตลอดเวลา)

ภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก
 ภิกษุเมื่อกำลังก้าวไปข้างหน้าหรือ
 ถอยกลับมาข้างหลัง ย่อมทำด้วย
 ความรู้ชัดเข้าใจชัดในความไม่
 เที่ยงอยู่ตลอดเวลา^{๑๒} ไม่ว่าจะเธอ
 กำลังมองไปข้างหน้าหรือแลไปข้างๆ
 เธอย่อมทำด้วยความรู้ชัดเข้าใจ
 ชัดในความไม่เที่ยงอยู่ตลอดเวลา
 เมื่อเธอทรงเฝ้าสังขมาภิ ภาตร แล

คเต จิตะ นิสินฺเน สุตฺเต ชาคริตะ
ภาสิตะ ตฺถุหีภาเว สมฺปชานการี
โหติ.

อิตฺติ อชฺฌตฺตํ วา กายะ กายานุปฺสฺสึ
วิหฺรติ, พหิทฺธา วา กายะ กายานุ-
ปฺสฺสึ วิหฺรติ, อชฺฌตฺตพหิทฺธา วา
กายะ กายานุปฺสฺสึ วิหฺรติ. สมุทฺท-
ธมฺมานุปฺสฺสึ วา กายสมฺมึ วิหฺรติ,
วยธมฺมานุปฺสฺสึ วา กายสมฺมึ วิหฺรติ,
สมุทฺทวยธมฺมานุปฺสฺสึ วา กายสมฺมึ
วิหฺรติ. ‘อตุถิ กาโย’ ติ วา ปนฺสฺส
สติ ปจฺจุปฺภุจิตา โหติ ยาวเทว

จิวร เธยฺยอฺมทำด้วยความรู้ชัด
เข้าใจชัดในความไม่เที่ยงอยู่ตลอดเวลา
ไม่ว่าเธอกำลังกิน ดื่มน้ำ เคี้ยว
หรือลิ้มรสอาหาร เธยฺยอฺมทำด้วย
ความรู้ชัดเข้าใจชัดในความไม่
เที่ยงอยู่ตลอดเวลา เมื่อเธอกำลัง
อุจจาระหรือปัสสาวะ เธยฺยอฺมทำ
ด้วยความรู้ชัดเข้าใจชัดในความ
ไม่เที่ยงอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าเธอ
กำลังเดิน ยืน นั่ง นอน หรือตื่น
พูด หรือนิ่งอยู่ เธยฺยอฺมทำด้วย
ความรู้ชัดเข้าใจชัดในความไม่
เที่ยงอยู่ตลอดเวลา

ดังนี้ เธยฺยอฺมเผ้าสังเกตภายใน
กายภายใน เธยฺยอฺมเผ้าสังเกต
ภายในกายภายนอก เธยฺยอฺมเผ้า
สังเกตภายในกายทั้งภายในและ
ภายนอก ดังนี้เธยฺยอฺมเผ้าสังเกต
ปรากฏการณ์ของการเกิดขึ้นใน
ร่างกาย เธยฺยอฺมเผ้าสังเกต
ปรากฏการณ์ของการดับไปใน
ร่างกาย ดังนี้เธยฺยอฺมเผ้าสังเกต

ฌาณมตฺตาย ปฏิสฺสตีมตฺตาย
อนิสฺสตีโต จ วิหฺรตี, น จ กิณฺณจ โลก
อุปาทียตี. เอวมฺปิ โข, ภิกฺขเว,
ภิกฺขุ กายเ กายานุปัสฺสี วิหฺรตี.

ง. ปฏิกุลมนสิการปพฺพ

ปฺน จปรํ, ภิกฺขเว, ภิกฺขุ อิมเมว กาย
อุทฺธํ ปาทตลา อโธ เกสมตฺตกา
ตจปริยนฺตํ ปฺรํ นานปฺปการสฺส
อสฺสุจโน ปจฺจเวกฺขตี ‘อตฺถิ อิมสฺมี
กายเ เกสา โลมา นขา ทนฺตา
ตฺโจ, มํสํ นฺหารุ อฏฺฐิ อฏฺฐิมิณฺข
วุกกํ, ททญํ ยกนํ กิโถมกํ ปิหํ
ปฺปผาสํ, อนนฺตํ อนนฺตคฺคณฺณํ อุทฺธิย
กรีสํ, ปิตฺตํ เสมฺหํ ปุพฺโพ โลหิต
เสโท เมโท, อสฺสุ วสา เขโฬ
สิงฺขานิกกา ลลิกกา มุตฺต’ นฺตี.

ปรากฏการณ์ของการเกิดขึ้นและ
ดับไปในร่างกาย บัดนี้ สติของ
เธอตั้งมั่นอยู่ “นี่คือร่างกาย!”
เช่นนี้ เธอได้พัฒนาสติจนถึงขั้น
เพียงแต่เข้าใจ เพียงแต่ระลึก
รู้งี้ ดั้งนี้ เธอย่อมไม่ยึดติดอยู่กับสิ่ง
ใดๆ ในโลก (แห่งนามรูป) ภิกษุ
ทั้งหลาย ภิกษุยอมเฝ้าสังเกตกาย
ในกายอย่างนี้แล

ง. ปฏิกุลบรพ (ตอนว่าด้วย การพิจารณาสิ่งที่น่ารังเกียจ)

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมี
อยู่อีก ภิกษุยอมพิจารณาร่างกาย
นี้ที่ปกคลุมด้วยหนังและเต็มไปด้วย
ของไม่สะอาดต่างๆ จากฝ่า
เท้าขึ้นไป และจากผมบนศีรษะ
ลงมาว่า “ในร่างกายนี้มีผมบน
ศีรษะ ขนที่ผิวหนัง เล็บ ฟัน
ผิวหนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อ
ในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด
ม้าม ปอด ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก
กระเพาะและของในกระเพาะ

เสยฺยถาปี, ภิกฺขเว, อุกฺโขตฺมุขา
 ปุโตะสี ปุรา นานาวิหิตสฺส
 ธญฺญสฺส, เสยฺยถิทํ สาลีนํ วิหีนํ
 มุคฺคานํ มาสานํ ติลานํ ตณฺฑุลานํ.
 ตเมนํ จกฺขุมา ปุริโส มุญฺจิตฺวา
 ปจฺจเวกฺขเยยฺย ‘อิมํ สาลี, อิมํ วิหี
 อิมํ มุคฺคา อิมํ มาสา อิมํ ตีลา
 อิมํ ตณฺฑุลา’ ติ. เอวเมว โข,
 ภิกฺขเว, ภิกฺขุ อิมเมว กายํ
 อุกฺกัปปาทตลา อโธ เกสมตฺตกา
 ตจฺปริญฺตํ ปุริํ นานปฺปการสฺส
 อสุจिโน ปจฺจเวกฺขติ ‘อตฺถิ อิมสมิ
 กายเ เกสา โลมา นขา ทนฺตา
 ตโจ, มंसํ นฺหารุ อฏฺฐิ อฏฺฐิมิณฺขํ
 วกฺกํ, ททฺยํ ยกนํ กิโถมกํ ปิหํ
 ปฺปผาสํ, อนนฺตํ อนนฺตคฺคณฺณํ อฺทริยํ
 กรีสํ, ปิตฺตํ เสมุหํ ปุพฺพโโพ โลหิตํ
 เสโท เมโท, อสุสฺส วสา เขโพ
 ลิงฺฆาณิกา ลลิกา มุตฺต’ นฺติ.

อุจจาระ น้ำดี เสดด น้ำหนอง
 เลือด เหงื่อ ไขมัน น้ำตา มันเหลว
 น้ำลาย น้ำมูก น้ำไขข้อ น้ำปัสสาวะ”

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย เปรียบได้กับ
 ไม้มีปากสองข้าง เต็มไปด้วย
 ธัญชาติชนิดต่างๆ เช่น ข้าวสาลี
 ข้าวเปลือก ถั่วเขียว ถั่วเหลือง งา
 ข้าวสาร บุรุษตาดี เมื่อแก่ได้แล้ว
 สำนวจดูสิ่งที่อยู่ภายใน ย่อมเห็นว่า
 “นี่คือข้าวสาลี นี่คือข้าวเปลือก
 นี่คือถั่วเขียว นี่คือถั่วเหลือง นี่คือ
 งา นี่คือข้าวสาร” ฉันทใด ฉันทนั้น
 นั้นแล ภิกษุย่อมพิจารณาร่างกาย
 นี้ซึ่งปกคลุมด้วยหนัง และเต็มไปด้วย
 ของไม่สะอาดต่างๆ จากฝ่า
 เท้าขึ้นไป และจากผมบนศีรษะ
 ลงมา เห็นว่า “ในร่างกายนี้ มี
 ผมบนศีรษะ ขนที่ผิวหนัง เล็บ
 ฟัน ผิวหนัง เนื้อ เอ็น กระดูก
 เยื่อกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด
 ม้าม ปอด ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก
 กระเพาะ และสิ่งของในกระเพาะ

อิตติ อชฺมตฺตํ วา กายเ กายานุ-
 ปสฺสึ วิหฺรติ, พหิทฺธา วา กายเ
 กายานุปสฺสึ วิหฺรติ, อชฺมตฺต-
 พหิทฺธา วา กายเ กายานุปสฺสึ
 วิหฺรติ. สมุทฺถมฺมานุปสฺสึ วา
 กายสมฺมึ วิหฺรติ, วยธมฺมานุปสฺสึ
 วา กายสมฺมึ วิหฺรติ, สมุทฺถว-
 ธมฺมานุปสฺสึ วา กายสมฺมึ วิหฺรติ.
 ‘อตุถิ กาโย’ ติ วา ปนสฺส สติ
 ปจฺจุปฺภูจิตา โหติ ยาวเทว
 ฅาณมตฺตตาย ปภิสฺสติมตฺตตาย
 อนิสฺสิตอ จ วิหฺรติ, น จ กิณฺจ
 โลเก อฺปาทียติ. เอวมฺปิ โข,
 ภิกฺขเว, ภิกฺขุ กายเ กายานุปสฺสึ
 วิหฺรติ.

อุจจาระ น้ำดี เสลด น้ำหนอง
 เลือด เหงื่อ ไขมัน น้ำตา มันเหลว
 น้ำลาย น้ำมูก น้ำไขข้อ น้ำปัสสาวะ”

ดังนั้น เธอย่อมเฝ้าสังเกตภายใน
 ภายในภายใน เธอย่อมเฝ้าสังเกต
 ภายในภายในภายนอก เธอย่อมเฝ้า
 สังเกตภายในภายในทั้งภายในและ
 ภายนอก ดังนั้นเธอย่อมเฝ้าสังเกต
 ปรากฎการณ์ของการเกิดขึ้นใน
 ร่างกาย เธอย่อมเฝ้าสังเกต
 ปรากฎการณ์ของการดับไปใน
 ร่างกาย ดังนั้นเธอย่อมเฝ้าสังเกต
 ปรากฎการณ์ของการเกิดขึ้นและ
 ดับไปในร่างกาย บัดนี้ สติของ
 เธอตั้งมั่นอยู่ “นี่คือร่างกาย !”
 เช่นนี้ เธอได้พัฒนาสติจนถึงขั้น
 เพียงแต่เข้าใจ เพียงแต่ระลึก
 ดังนั้นเธอย่อมไม่ยึดติดอยู่กับสิ่ง
 ใดๆ ในโลก (แห่งนามรูป) ภิกษุ
 ทั้งหลาย ภิกษุย่อมเฝ้าสังเกตภายใน
 ภายในอย่างนี้แล

จ. ธาตุมนสิการปพพ

ปฺน จปรํ, ภิกฺขเว, ภิกฺขุ อิมเมว
 กายํ ยถาจิตํ ยถาปณฺหิตํ ธาตุโส
 ปจฺจเวกฺขติ ‘อตฺถิ อิมสฺมึ กายเ
 ปลวโรธาตุ อวาโปธาตุ เตโชธาตุ
 วาโยธาตุ’ ติ.

เสยฺยถาปิ ภิกฺขเว, ทกฺโข โคฆาตโก
 วา โคฆาตกนฺเตวาสี วา คาวี
 วริตฺตวา จตฺตุมหาปเถ พิลโส
 วิภชิตฺตวา นิสินฺโน อสฺส, เอวเมว
 โข, ภิกฺขเว, ภิกฺขุ อิมเมว กายํ
 ยถาจิตํ ยถาปณฺหิตํ ธาตุโส
 ปจฺจเวกฺขติ ‘อตฺถิ อิมสฺมึ กายเ
 ปลวโรธาตุ อวาโปธาตุ เตโชธาตุ
 วาโยธาตุ’ ติ.

อิตฺติ อชฺฌตฺตํ วา กายเ กายานุ-
 ปสฺสึ วิหฺรติ, พหิทฺธา วา กายเ
 กายานุปสฺสึ วิหฺรติ, อชฺฌตฺต-

จ. ธาตุมนสิการบรรพ (ตอนว่า
ด้วยการพิจารณาธาตุที่
ประกอบกันขึ้นเป็นรูป)

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมี
 อยู่อีก ภิกษุย่อมพิจารณาภายใน
 ไม่ว่าจะตั้งอยู่อย่างใด ตามลักษณะ
 ของแต่ละธาตุว่า ในร่างกายนี้มี
 ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และ
 ธาตุลม

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย เปรียบดัง
 คนฆ่าโคผู้ชำนาญหรือผู้ช่วย หลัง
 จากฆ่าโคและแบ่งออกเป็นส่วนๆ
 แล้ว ย่อมนั่งลงที่หนทางสี่แพร่ง
 ฉนั้นใด ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ฉนั้น
 นั่นแล ภิกษุย่อมพิจารณาภายใน
 ไม่ว่าจะตั้งอยู่อย่างใด ตามลักษณะ
 ของธาตุว่า “ในร่างกายนี้มีธาตุดิน
 ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม”

ดังนั้น เธอย่อมเฝ้าสังเกตภายใน
 กายภายใน เธอย่อมเฝ้าสังเกต
 ภายในกายภายนอก เธอย่อมเฝ้า

พหิทฺธา วา กายเ ภายานุปสฺสึ
 วิหฺรติ. สมุทฺยธมฺมานุปสฺสึ วา
 กายสมึ วิหฺรติ, วยธมฺมานุปสฺสึ
 วา กายสมึ วิหฺรติ, สมุทฺยวย-
 ธมฺมานุปสฺสึ วา กายสมึ วิหฺรติ.
 ‘อตุถิ กาโย’ ติ วา ปนสฺส สติ
 ปจฺจุปฏฺจิตฺตา โหติ ยาวเทว
 ฌานมตฺตตาย ปฏิสฺสติมตฺตตาย
 อนิสฺสึโต จ วิหฺรติ, น จ กิณฺจ
 โลเก อฺปาทียติ. เอวมฺปิ โข,
 ภิกฺขเว, ภิกฺขุ กายเ ภายานุปสฺสึ
 วิหฺรติ.

ฉ. นวสีวติกปพฺพ

ปุณ จปรํ, ภิกฺขเว, ภิกฺขุ เสยฺยถาปี
 ปสฺเสยฺย สรีรํ สีวติกาย ฉทฺทิตํ
 เอกาหฺมตํ วา ทฺวิหฺมตํ วา ตีหฺมตํ
 วา อฺตุทฺฐมาตกํ วินีลกํ วิปฺพพก-

สังเกตภายในภายในและ
 ภายนอก ดังนี้เธอย่อมเฝ้าสังเกต
 ปราภฏการณของการเกิดขึ้นใน
 ร่างกาย เธอย่อมเฝ้าสังเกต
 ปราภฏการณของการดับไปใน
 ร่างกาย ดังนี้เธอย่อมเฝ้าสังเกต
 ปราภฏการณของการเกิดขึ้นและ
 ดับไปในร่างกาย บัดนี้ สติของ
 เธอตั้งมั่นอยู่ “นี่คือร่างกาย !”
 เช่นนี้ เธอได้พัฒนาสติจนถึงขั้น
 เพียงแต่เข้าใจ เพียงแต่ระลึก
 ดังนี้ เธอย่อมไม่ยึดติดอยู่กับสิ่ง
 ใดๆ ในโลก (แห่งนามรูป) ภิกษุ
 ทั้งหลาย ภิกษุยอมเฝ้าสังเกตภายใน
 ภายในอย่างนี้แล

**ฉ. นวสีวติกการบรรพ (ตอนว่า
 ด้วยข้อสังเกต ๙ ประการ
 เกี่ยวกับป่าช้า)**

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมี
 อยู่อีก ภิกษุเมื่อเห็นซากศพที่ถูก
 ทิ้งอยู่ในป่าช้า ตายไปแล้วหนึ่ง
 สอง หรือสามวัน พองอืด เขียว

ชาติ. โส อิมเมว กายํ อุปสัหฺรติ
‘อยมฺปิ โข กาโย เอวธฺมโม เอว-
ภาวี เอวอนตฺโต’ ติ.

อิติ อชฺฌตฺตํ วา กายเ กายานุ-
ปสฺสี วิหฺรติ, พหิทฺธา วา กายเ
กายานุปสฺสี วิหฺรติ, อชฺฌตฺต-
พหิทฺธา วา กายเ กายานุปสฺสี
วิหฺรติ. สมุทฺยธฺมมานุปสฺสี วา
กายสมฺมึ วิหฺรติ, วยธฺมมานุปสฺสี
วา กายสมฺมึ วิหฺรติ, สมุทฺยวย-
ธฺมมานุปสฺสี วา กายสมฺมึ วิหฺรติ.
‘อตุถิ กาโย’ ติ วา ปนสฺส สติ
ปจฺจุปฺภูจิตา โหติ ยาวเทว
ฌานมตฺตตาย ปภฺวิสฺสติมตฺตตาย
อนิสฺสีโต จ วิหฺรติ, น จ กิณฺจิ
โลเก อุปาทิยติ. เอวมฺปิ โข,
ภิกฺขเว, ภิกฺขุ กายเ กายานุปสฺสี
วิหฺรติ.

และมีน้ำเหลืองไหล ย่อมนึก
เปรียบเทียบกับกายตนว่า “แม้
ร่างกายนี้เล่าก็มีธรรมชาติอย่าง
เดียวกัน จะเป็นอย่างไร ไม่ล่วงพ้น
ความเป็นอย่างนี้ไปได้”

ดังนั้น เธอย่อมเฝ้าสังเกตภายใน
กายภายใน เธอย่อมเฝ้าสังเกต
ภายในกายภายนอก เธอย่อมเฝ้า
สังเกตภายในกายทั้งภายในและ
ภายนอก ดังนี้เธอย่อมเฝ้าสังเกต
ปรากฏการณ์ของการเกิดขึ้นใน
ร่างกาย เธอย่อมเฝ้าสังเกต
ปรากฏการณ์ของการดับไปใน
ร่างกาย ดังนี้เธอย่อมเฝ้าสังเกต
ปรากฏการณ์ของการเกิดขึ้นและ
ดับไปในร่างกาย บัดนี้ สติของ
เธอตั้งมั่นอยู่ “นี่คือร่างกาย !”
เช่นนี้ เธอได้พัฒนาสติจนถึงขั้น
เพียงแต่เข้าใจ เพียงแต่ระลึก
ดังนั้น เธอย่อมไม่ยึดติดอยู่กับสิ่ง
ใดๆ ในโลก (แห่งนามรูป) ภิกษุ
ทั้งหลาย ภิกษุยอมเฝ้าสังเกตกาย

ในกายอย่างนี้แล

ปุณ จปรัง, ภิกฺขเว, ภิกฺขุ เสยฺยถาปี
 ปสฺเสยฺย สรীরํ ลิวถิกาย ฉทฺทิตํ
 กาเกหิ วา ชฺชชฺชมานํ กุลเลหิ วา
 ชฺชชฺชมานํ คิชฺชเมหิ วา ชฺชชฺชมานํ
 กงฺเกหิ วา ชฺชชฺชมานํ สุนฺนเขหิ วา
 ชฺชชฺชมานํ พุยฺคฺคเมหิ วา ชฺชชฺชมานํ
 ทิปฺปิตฺติหิ วา ชฺชชฺชมานํ ลิงฺคฺคาเลหิ วา
 ชฺชชฺชมานํ วิวิเธหิ วา ปาณฺณกา-
 เตหิ ชฺชชฺชมานํ. โส อิมฺเมว กายํ
 อุกฺกัสมฺหิ ‘อฺยมฺปิ โช กาโย เอว-
 ธมฺโม เอวภาวี เอวอนฺตํ’ ติ.

อิตฺติ อชฺชมฺมตฺตํ วา กาเย ภยานุ-
 ปสฺสี วิหฺรติ, พหิตฺฐา วา กาเย
 ภยานุปสฺสี วิหฺรติ, อชฺชมฺมตฺต-
 พหิตฺฐา วา กาเย ภยานุปสฺสี
 วิหฺรติ. สมฺมทฺถมฺมมานุปสฺสี วา
 กายสฺสมิ วิหฺรติ, วยฺธมฺมมานุปสฺสี
 วา กายสฺสมิ วิหฺรติ, สมฺมทฺถวย-

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมี
 อยู่อีก ภิกษุเมื่อเห็นซากศพอัน
 เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ถูกฝูงกาจิกกิน
 อยู่บ้าง ฝูงแร้งจิกกินอยู่บ้าง ฝูง
 นกตะกรุมจิกกินอยู่บ้าง หมูสุนัข
 กัดกินอยู่บ้าง หมูเสือกัดกินอยู่
 บ้าง หมูเสือดาวกัดกินอยู่บ้าง
 หมูสุนัขจิ้งจอกกัดกินอยู่บ้าง หมู
 ลัตัวต่างๆ กัดกินอยู่บ้าง ย่อมนึก
 เปรียบเทียบกับกายตนว่า “แม้
 ร่างกายนี้เล่าก็มีธรรมชาติอย่าง
 เดียวกัน จะเป็นอย่างนี้ ไม่ล่วงพ้น
 ความเป็นอย่างนี้ไปได้

ดังนั้น เธอย่อมเฝ้าสังเกตภายใน
 กายภายใน เธอย่อมเฝ้าสังเกต
 ภายในกายภายนอก เธอย่อมเฝ้า
 สังเกตภายในกายทั้งภายในและ
 ภายนอก ดังนั้นเธอย่อมเฝ้าสังเกต
 ปราบกฏการณ์ของการเกิดขึ้นใน
 ร่างกาย เธอย่อมเฝ้าสังเกต

ธมฺมานุปสฺสึ วา กายสฺมึ วิหฺรติ.
 ‘อตุถิ กาโย’ ติ วา ปนฺสฺส สติ
 ปจฺจุปฺภูจิตา โหติ ยาวเทว
 ฅาณมตฺตตาย ปภฺวิสฺสติมตฺตตาย
 อนิสฺสึโต จ วิหฺรติ, น จ กิณฺจ
 โลเก อุปาทียติ. เอวมฺปิ โข,
 ภิกฺขเว, ภิกฺขุ กาเย กายานุปสฺสึ
 วิหฺรติ.

ปฺน จปรํ, ภิกฺขเว, ภิกฺขุ เสยฺยถาปี
 ปสฺสเสยฺย สริริํ สิวถิกาย ฉทฺทิตํ
 อฏฺฐจิกสงฺขลิกํ สมํสฺโลหิตํ นุหฺร-
 สมฺพนุถํ โส อิมเมว กายํ อุปสํหฺรติ
 ‘อยมฺปิ โข กาโย เอวํธมฺโม เอวํ-
 ภาวี เอวํอนตฺตีโต’ ติ.

อิตฺติ อชฺฌมตฺตํ วา กาเย กายานุ-

ปรากฏการณ์ของการดับไปใน
 ร่างกาย ดังนี้ เธอย่อมเฝ้าสังเกต
 ปรากฏการณ์ของการเกิดขึ้นและ
 ดับไปในร่างกาย บัดนี้ สติของ
 เธอตั้งมั่นอยู่ “นี่คือร่างกาย !”
 เช่นนี้ เธอได้พัฒนาสติจนถึงขั้น
 เพียงแต่เข้าใจ เพียงแต่ระลึก
 ดังนี้ เธอย่อมไม่ยึดติดอยู่กับสิ่ง
 ใดๆ ในโลก (แห่งนามรูป) ภิกษุ
 ทั้งหลาย ภิกษุย่อมเฝ้าสังเกตกาย
 ในกายอย่างนี้แล

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมี
 อยู่อีก ภิกษุเมื่อเห็นซากศพอัน
 เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นร่างกระดูก
 ยังมีเนื้อและเลือด โดยมีเส้นเอ็น
 ผูกรัดอยู่ ย่อมนึกเปรียบเทียบกับ
 กายตนว่า “แม้ร่างกายนี้เล่า ก็มี
 ธรรมชาติอย่างเดียวกัน จะเป็น
 อย่างนี้ ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่าง
 นี้ไปได้”

ดังนี้ เธอย่อมเฝ้าสังเกตกายใน

ปัสสี วิหริติ, พหิทฺธา วา กายเ
 กายนุปัสสี วิหริติ, อชฺฌตฺต-
 พหิทฺธา วา กายเ กายนุปัสสี
 วิหริติ. สมุทฺยธมฺมานุปัสสี วา
 กายสฺมี วิหริติ, วยธมฺมานุปัสสี
 วา กายสฺมี วิหริติ, สมุทฺยวย-
 ธมฺมานุปัสสี วา กายสฺมี วิหริติ.
 ‘อตุถิ กาโย’ ติ วา ปนสฺส สติ
 ปจฺจุปฺภวจิตฺตา โหติ ยาวเทว
 ฌานมตฺตตาย ปภฺวิสฺสติมตฺตตาย
 อนิสฺสิตฺโต จ วิหริติ, น จ กิณฺณจ
 โลเก อุปาทิยติ. เอวมฺปิ โข,
 ภิกฺขเว, ภิกฺขุ กายเ กายนุปัสสี
 วิหริติ.

ปุณฺ จปรํ, ภิกฺขเว, ภิกฺขุ เสยฺยถาปี
 ปสุเสยฺย สรীরํ สิวถิกาย ฉทฺทิตํ
 อญฺจิกสงฺขลิกํ นิมนฺสฺสโลหิตมฺกฺขิต
 นุหารุสมฺพนุถํ โส อิมเมว กาย
 อุปสฺหริติ ‘อยมฺปิ โข กาโย เอว-

กายภายใน เธย้อมเฝ้าสังเกต
 กายในกายภายนอก เธย้อมเฝ้า
 สังเกตกายในกายทั้งภายในและ
 ภายนอก ดังนี้เธย้อมเฝ้าสังเกต
 ปราภฏการณของการเกิดขึ้นใน
 ร่างกาย เธย้อมเฝ้าสังเกต
 ปราภฏการณของการดับไปใน
 ร่างกาย ดังนี้ เธย้อมเฝ้าสังเกต
 ปราภฏการณของการเกิดขึ้นและ
 ดับไปในร่างกาย บัดนี้ สติของ
 เธอตั้งมั่นอยู่ “นี่คือร่างกาย !”
 เช่นนี้ เธอได้พัฒนาสติจนถึงขั้น
 เพียงแต่เข้าใจ เพียงแต่ระลึกรู้
 ดังนี้ เธย้อมไม่ยึดติดอยู่กับสิ่ง
 ใดๆ ในโลก (แห่งนามรูป) ภิกษุ
 ทั้งหลาย ภิกษุย้อมเฝ้าสังเกตกาย
 ในกายอย่างนี้แล

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมี
 อยู่อีก ภิกษุเมื่อเห็นซากศพที่เขา
 ทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นร่างกระดูก ไม่
 มีเนื้อ แต่ยังเป็นก้อนเลือด และมี
 เส้นเอ็นผูกมัดอยู่ ย่อมนึกเปรียบ

ธมฺโม เอวํภาวํ เอวอนตํโต' ติ.

อิตติ อชฺฌตฺตํ วา กายเ กายานุ-
ปฺสฺสี วิหฺรติ, พหิทฺธา วา กายเ
กายานุปฺสฺสี วิหฺรติ, อชฺฌตฺต
พหิทฺธา วา กายเ กายานุปฺสฺสี
วิหฺรติ. สมุทฺยธมฺมานุปฺสฺสี วา
กายสมฺมํ วิหฺรติ, วยธมฺมานุปฺสฺสี
วา กายสมฺมํ วิหฺรติ, สมุทฺยวย-
ธมฺมานุปฺสฺสี วา กายสมฺมํ วิหฺรติ.
'อตุถิ กาโย' ติ วา ปนฺสฺส สติ
ปจฺจุปฺภูจิตา โหติ ยาวเทว
ณามตฺตตาย ปภฺสิสฺสติมตฺตตาย
อนิสฺสีโต จ วิหฺรติ, น จ กิณฺจ
โลเก อฺปาทียติ. เอวมฺปิ โข,
ภิกฺขเว, ภิกฺขุ กายเ กายานุปฺสฺสี
วิหฺรติ.

เทียบกับกายตนว่า “แม้ร่างกาย
นี้เล่า ก็มีธรรมชาติอย่างเดียวกัน
จะเป็นอย่างนี้ ไม่ล่วงพ้นความ
เป็นอย่างนี้ไปได้”

ดังนั้น เธอย่อมเฝ้าสังเกตภายใน
กายภายใน เธอย่อมเฝ้าสังเกต
ภายในกายภายนอก เธอย่อมเฝ้า
สังเกตภายในกายทั้งภายในและ
ภายนอก ดังนั้นเธอย่อมเฝ้าสังเกต
ปรากฏการณ์ของการเกิดขึ้นใน
ร่างกาย เธอย่อมเฝ้าสังเกต
ปรากฏการณ์ของการดับไปใน
ร่างกาย ดังนั้นเธอย่อมเฝ้าสังเกต
ปรากฏการณ์ของการเกิดขึ้นและ
ดับไปในร่างกาย บัดนี้ สติของ
เธอตั้งมั่นอยู่ “นี่คือร่างกาย !”
เช่นนี้ เธอได้พัฒนาสติจนถึงขั้น
เพียงแต่เข้าใจ เพียงแต่ระลึก
ดังนั้น เธอย่อมไม่ยึดติดอยู่กับสิ่ง
ใดๆ ในโลก (แห่งนามรูป) ภิกษุ
ทั้งหลาย ภิกษุย่อมเฝ้าสังเกตภายใน
กายอย่างนี้แล

ปุณ จปรํ, ภิกฺขเว, ภิกฺขุ เสยฺยถาปี
 ปสุเสยฺย สรীরํ ลิวถิกาย ฉทฺทิตํ
 อฏฺฐจิกสงฺขลิกํ อปคตมํสโลหิตํ
 นุหารุสมฺพนุํ โส อิมเมว กายํ
 อุปสฺหฺรติ ‘อยมฺปิ โข กาโย เอว-
 ธมฺโม เอวภาวี เอวอนตฺโต’ ติ.

อิตฺติ อชฺฌตฺตํ วา กายเ กายานุ-
 ปสฺสึ วิหฺรติ, พหิทฺธา วา กายเ
 กายานุปสฺสึ วิหฺรติ, อชฺฌตฺต-
 พหิทฺธา วา กายเ กายานุปสฺสึ
 วิหฺรติ. สมุทฺยธมฺมานุปสฺสึ วา
 กายสมฺมึ วิหฺรติ, วยธมฺมานุปสฺสึ
 วา กายสมฺมึ วิหฺรติ, สมุทฺยว-
 ธมฺมานุปสฺสึ วา กายสมฺมึ วิหฺรติ.
 ‘อตุถิ กาโย’ ติ วา ปนสฺส สติ
 ปจฺจุปฏฺฐจิตา โหติ ยาวเทว
 ฌาณมตฺตตาย ปฏฺฐิสฺสติมตฺตตาย
 อนิสฺสึโต จ วิหฺรติ, น จ กิณฺจ
 โลเก อุปาทิยติ. เอวมฺปิ โข,

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมี
 อยู่อีก ภิกษุเมื่อเห็นซากศพที่เขา
 ทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นร่างกระดูก ไม่
 มีเนื้อและเลือด ยังมีเส้นเอ็นผูก
 รััดอยู่ ย่อมนึกเปรียบเทียบกับ
 กายตนว่า “แม้ร่างกายนี้เล่า ก็มี
 ธรรมชาติอย่างเดียวกัน จะเป็น
 อย่างนี้ ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่าง
 นี้ไปได้”

ดังนั้น เธอย่อมเฝ้าสังเกตภายใน
 กายภายใน เธอย่อมเฝ้าสังเกต
 ภายในกายภายนอก เธอย่อมเฝ้า
 สังเกตภายในกายทั้งภายในและ
 ภายนอก ดังนั้นเธอย่อมเฝ้าสังเกต
 ปรากฎการณ์ของการเกิดขึ้นใน
 ร่างกาย เธอย่อมเฝ้าสังเกต
 ปรากฎการณ์ของการดับไปใน
 ร่างกาย ดังนั้นเธอย่อมเฝ้าสังเกต
 ปรากฎการณ์ของการเกิดขึ้นและ
 ดับไปในร่างกาย บัดนี้ สติของ
 เธอตั้งมั่นอยู่ “นี่คือร่างกาย !”
 เช่นนี้ เธอได้พัฒนาสติจนถึงขั้น

ภิกษเว, ภิกษุ กาเย กายานุปัสสี
 วิหระติ.

ปุณ จปรัง, ภิกษเว, ภิกษุ เสยฺยถาปิ
 ปสุเสยฺย สรียัง ลิวถิกาย ฉทฺทิตัง
 อฏฺฐิกานิ อปคตสมพฺพธาณิ ทิสา
 วิทิสา วิกฺขิตฺตานิ, อญฺเฌน หตฺถญ-
 จิกัง อญฺเฌน ปาทญฺจิกัง อญฺเฌน
 โคปฺพญฺจิกัง อญฺเฌน ชงฺขญฺจิกัง
 อญฺเฌน อรุญฺจิกัง อญฺเฌน กญฺญิกัง
 อญฺเฌน ผาสุกญฺจิกัง อญฺเฌน
 ปิฏฺฐิกญฺจิกัง อญฺเฌน ขนฺธญฺจิกัง
 อญฺเฌน คีวญฺจิกัง อญฺเฌน
 หนฺกญฺจิกัง อญฺเฌน ทนฺตญฺจิกัง
 อญฺเฌน สีสกฺขาหัง. โส อิมเมว
 กายัง อุปสัหฺระติ ‘อยมฺปิ โช กาโย
 เอวํมฺโม เอวํภาวี เอวอนฺตียี’ ติ.

เพียงแต่เข้าใจ เพียงแต่ระลึก
 ดังนี้ เธอย่อมไม่ยึดติดอยู่กับสิ่ง
 ใดๆ ในโลก (แห่งนามรูป) ภิกษุ
 ทั้งหลาย ภิกษุย่อมเฝ้าสังเกตกาย
 ในกายอย่างนี้แล

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมี
 อยู่อีก ภิกษุเมื่อเห็นซากศพที่เขา
 ทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูก
 ไม่มีเอ็นรึงรัดแล้ว กระจุกกระจาย
 ไปในทุกทิศทุกทาง กระดูกมี
 อยู่ที่หนึ่ง กระดูกเท้าอยู่ที่หนึ่ง
 กระดูกเข่าอยู่ที่หนึ่ง กระดูกขา
 อยู่ที่หนึ่ง กระดูกสะเอวอยู่ที่หนึ่ง
 กระดูกสันหลังอยู่ที่หนึ่ง กระดูก
 หลังอยู่ที่หนึ่ง กระดูกไหล่อยู่ที่
 หนึ่ง กระดูกคออยู่ที่หนึ่ง กระดูก
 คางอยู่ที่หนึ่ง กระดูกฟันอยู่ที่
 หนึ่ง กระโหลกศีรษะอยู่ที่หนึ่ง
 ย่อมนึกเปรียบเทียบกับกายตนว่า
 “แม้ร่างกายนี้เล่า ก็มีธรรมชาติ
 เป็นอย่างเดียวกัน จะเป็นอย่างนี้
 ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนี้ไปได้”

อติ อชุตตํ วา กายะ กายานุ-
 ปสฺสี วิหริติ, พหิทฺธา วา กายะ
 กายานุปสฺสี วิหริติ, อชุตต-
 พหิทฺธา วา กายะ กายานุปสฺสี
 วิหริติ. สมุทฺยธมฺมานุปสฺสี วา
 กายสมฺมึ วิหริติ, วยธมฺมานุปสฺสี
 วา กายสมฺมึ วิหริติ, สมุทฺยว-
 ธมฺมานุปสฺสี วา กายสมฺมึ วิหริติ.
 ‘อตุถิ กาโย’ ติ วา ปนสฺส สติ
 ปจฺจุปฏฺจิตฺตา โหติ ยาวเทว
 ฌานมตฺตตาย ปฏฺฐิสฺสตีมตฺตตาย
 อนิสฺสึโต จ วิหริติ, น จ กิณฺจ
 โลเก อุปาทิยติ. เอวมฺปิ โข,
 ภิกฺขเว, ภิกฺขุ กายะ กายานุปสฺสี
 วิหริติ.

ปุณฺ จปรํ, ภิกฺขเว, ภิกฺขุ เสยฺยถาปี
 ปสุเสยฺย สรীরํ สีวถิกาย ฉทฺทิตํ
 อฏฺฐิกานิ เสตานิ สงฺขวณฺณ-
 ปฏฺฐิภาคานิ. โส อิมเมว กายํ

ดังนี้ เธอย่อมเฝ้าสังเกตภายใน
 กายภายใน เธอย่อมเฝ้าสังเกต
 ภายในกายภายนอก เธอย่อมเฝ้า
 สังเกตภายในกายทั้งภายในและ
 ภายนอก ดังนี้เธอย่อมเฝ้าสังเกต
 ปราภฏการณของการเกิดขึ้นใน
 ร่างกาย เธอย่อมเฝ้าสังเกต
 ปราภฏการณของการดับไปใน
 ร่างกาย ดังนี้เธอย่อมเฝ้าสังเกต
 ปราภฏการณของการเกิดขึ้นและ
 ดับไปในร่างกาย บัดนี้ สติของ
 เธอตั้งมั่นอยู่ “นี่คือร่างกาย !”
 เช่นนี้ เธอได้พัฒนาสติจนถึงขั้น
 เพียงแต่เข้าใจ เพียงแต่ระลึก
 ดังนี้ เธอย่อมไม่ยึดติดอยู่กับสิ่ง
 ใดๆ ในโลก (แห่งนามรูป) ภิกษุ
 ทั้งหลาย ภิกษุย่อมเฝ้าสังเกตภายใน
 กายอย่างนี้แล

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมี
 อยู่อีก ภิกษุเมื่อเห็นซากศพที่เขา
 ทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นท่อนกระดูกสี
 ขาวเหมือนสีสังข์ ย่อมนึกเปรียบ

อุปสรรหติ ‘อยมปิ โข กาโย เอว-
ธมฺโม เอวภาวี เอวอนตฺโต’ ติ.

อติ อชฺมตฺตํ วา กาเย กายานุ-
ปฺสฺสี วิหฺรติ, พหิทฺธา วา กาเย
กายานุปฺสฺสี วิหฺรติ, อชฺมตฺต-
พหิทฺธา วา กาเย กายานุปฺสฺสี
วิหฺรติ. สมุทฺยธมฺมานุปฺสฺสี วา
กายสฺมึ วิหฺรติ, วยธมฺมานุปฺสฺสี
วา กายสฺมึ วิหฺรติ, สมุทฺยว-
ยธมฺมานุปฺสฺสี วา กายสฺมึ วิหฺรติ.
‘อตุถิ กาโย’ ติ วา ปนฺสฺส สติ
ปจฺจุปฺภูจิตา โหติ ยาวเทว
ณฺณมตฺตตาย ปภฺสิสฺสตีมตฺตตาย
อนิสฺสีโต จ วิหฺรติ, น จ กิณฺณจิ
โลเก อฺปาทียติ. เอวมปิ โข,
ภิกฺษเว, ภิกฺษุ กาเย กายานุปฺสฺสี
วิหฺรติ.

เทียบกับกายตนว่า “แม้ร่างกาย
นี้เล่า ก็มีธรรมชาติอย่างเดียวกัน
จะเป็นอย่างนี้ ไม่ล่วงพ้นความ
เป็นอย่างนี้ไปได้”

ดังนั้น เธอย่อมเฝ้าสังเกตภายใน
กายภายใน เธอย่อมเฝ้าสังเกต
ภายในกายภายนอก เธอย่อมเฝ้า
สังเกตภายในกายทั้งภายในและ
ภายนอก ดังนั้นเธอย่อมเฝ้าสังเกต
ปรากฏการณ์ของการเกิดขึ้นใน
ร่างกาย เธอย่อมเฝ้าสังเกต
ปรากฏการณ์ของการดับไปใน
ร่างกาย ดังนั้นเธอย่อมเฝ้าสังเกต
ปรากฏการณ์ของการเกิดขึ้นและ
ดับไปในร่างกาย บัดนี้ สติของ
เธอตั้งมั่นอยู่ “นี่คือร่างกาย !”
เช่นนี้ เธอได้พัฒนาสติจนถึงขั้น
เพียงแต่เข้าใจ เพียงแต่ระลึก
ดังนั้น เธอย่อมไม่ยึดติดอยู่กับสิ่ง
ใดๆ ในโลก (แห่งนามรูป) ภิกษุ
ทั้งหลาย ภิกษุย่อมเฝ้าสังเกตภายใน
กายอย่างนี้แล

ปุณ จปรํ, ภิกฺขเว, ภิกฺขุ เสยฺยถาปี
 ปสุเสยฺย สรীরํ ลิวถิกาย ฉทฺทิตํ
 อญฺจิกานิ ปุณฺชกิตานิ เตโร-
 วสุลิกานิ. โส อิมเมว กายํ อุปลํ-
 หารติ ‘อยมฺปิ โข กาโย เอวํธมฺโม
 เอวํภาวี เอวอนฺตีโต’ ติ.

อิตฺติ อชฺฌตฺตํ วา กาเย ภยานุ-
 ปสฺสึ วิหฺรติ, พหิทฺธา วา กาเย
 ภยานุปสฺสึ วิหฺรติ, อชฺฌตฺต-
 พหิทฺธา วา กาเย ภยานุปสฺสึ
 วิหฺรติ. สมุทฺยธมฺมานุปสฺสึ วา
 กายสมฺมึ วิหฺรติ, วยธมฺมานุปสฺสึ
 วา กายสมฺมึ วิหฺรติ, สมุทฺยว-
 ธมฺมานุปสฺสึ วา กายสมฺมึ วิหฺรติ.
 ‘อตุถิ กาโย’ ติ วา ปนฺสฺส สติ
 ปจฺจุปฺภวจิตา โหติ ยาวเทว
 ฌาณมตฺตตาย ปภฺวิสฺสตีมตฺตตาย
 อนิสฺสึโต จ วิหฺรติ, น จ ภิกฺขุ
 โลเก อุปาทิยติ. เอวมฺปิ โข,
 ภิกฺขเว, ภิกฺขุ กาเย ภยานุปสฺสึ

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมี
 อยู่อีก ภิกษุเมื่อเห็นซากศพที่เขา
 ทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นกองกระดูก
 กองอยู่ด้วยกันเกินกว่าหนึ่งปี
 ย่อมนึกเปรียบเทียบกับกายตนว่า
 “แม้ร่างกายนี้เล่า ก็มีธรรมชาติ
 อย่างเดียวกัน จะเป็นอย่างไร ไม่
 ล่วงพ้นความเป็นอย่างนี้ไปได้”

ดังนั้น เธอย่อมเฝ้าสังเกตภายใน
 กายภายใน เธอย่อมเฝ้าสังเกต
 ภายในกายภายนอก เธอย่อมเฝ้า
 สังเกตภายในกายทั้งภายในและ
 ภายนอก ดังนั้นเธอย่อมเฝ้าสังเกต
 ปราภฏการณ์ของการเกิดขึ้นใน
 ร่างกาย เธอย่อมเฝ้าสังเกต
 ปราภฏการณ์ของการดับไปใน
 ร่างกาย ดังนั้นเธอย่อมเฝ้าสังเกต
 ปราภฏการณ์ของการเกิดขึ้นและ
 ดับไปในร่างกาย บัดนี้ สติของ
 เธอตั้งมั่นอยู่ “นี่คือร่างกาย!”
 เช่นนี้ เธอได้พัฒนาสติจนถึงขั้น
 เพียงแต่เข้าใจ เพียงแต่ระลึก

วิหริติ.

ปน จปรํ, ภิกขเว, ภิกขุ เสขฺยถาปิ
 ปสฺสเสขฺย สริริํ สิวถิกาย ฉทฺทิตํ
 อฏฺฐิกานิ ปุตฺตีนิ จุณฺณกชาตานิ.
 โส อิมเมว กายํ อุปสํหริติ ‘อยมฺปิ
 โข กาโย เอวํมฺโม เอวํภาวิ
 เอวอนตํโต’ ติ.

อิตฺติ อชฺฌตฺตํ วา กายเ กายานุ-
 ปสฺสํ วิหริติ, พหิทฺธา วา กายเ
 กายานุปสฺสํ วิหริติ, อชฺฌตฺต-
 พหิทฺธา วา กายเ กายานุปสฺสํ
 วิหริติ. สมุทฺยธมฺมานุปสฺสํ วา
 กายสมฺมํ วิหริติ, วยธมฺมานุปสฺสํ
 วา กายสมฺมํ วิหริติ, สมุทฺยว-
 ธมฺมานุปสฺสํ วา กายสมฺมํ วิหริติ.
 ‘อตฺถิ กาโย’ ติ วา ปนสฺส สติ

ดังนั้น เธอย่อมไม่ยึดติดอยู่กับสิ่ง
 ใด ๆ ในโลก (แห่งนามรูป) ภิกษุ
 ทั้งหลาย ภิกษุยอมเฝ้าสังเกตกาย
 ในกายอย่างนี้แล

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมี
 อยู่อีก ภิกษุเมื่อเห็นซากศพที่เขา
 ทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นกระดูกผุ
 ละเอียดแล้ว ย่อมนึกเปรียบเทียบ
 กับกายตนว่า “แม้ร่างกายนี้เล่า
 ก็มีธรรมชาติอย่างเดียวกัน จะ
 เป็นอย่างนี้ ไม่ล่วงพ้นความเป็น
 อย่างนี้ไปได้”

ดังนั้น เธอย่อมเฝ้าสังเกตกายใน
 กายภายใน เธอย่อมเฝ้าสังเกต
 กายในกายภายนอก เธอย่อมเฝ้า
 สังเกตกายในกายทั้งภายในและ
 ภายนอก ดังนั้นเธอย่อมเฝ้าสังเกต
 ปราภฏการณของการเกิดขึ้นใน
 ร่างกาย เธอย่อมเฝ้าสังเกต
 ปราภฏการณของการดับไปใน
 ร่างกาย ดังนั้นเธอย่อมเฝ้าสังเกต

ปัจจุปปฏจิตา โหติ ยาวเทว
 ฌาณมตฺตตาย ปฏิสฺสติมตฺตตาย
 อนิสฺสิตโต จ วิหฺรติ, น จ กิณฺจ
 โลเก อุปาทียติ. เอวมฺปิ โข,
 ภิกฺขเว, ภิกฺขุ กายเ กายานุปัสสี
 วิหฺรติ.

๓. เวทนานุปัสสนา

กถญจ ปน, ภิกฺขเว, ภิกฺขุ เวทนาสุ
 เวทนานุปัสสี วิหฺรติ ?

อิธ, ภิกฺขเว, ภิกฺขุ สุขํ วา เวทน์
 เวทยมาโน ‘สุขํ เวทน์ เวทยามิ’
 ติ ปชานาติ. ทุกฺขํ วา เวทน์
 เวทยมาโน ‘ทุกฺขํ เวทน์ เวทยามิ’
 ติ ปชานาติ. อทุกฺขมสุขํ วา เวทน์
 เวทยมาโน ‘อทุกฺขมสุขํ เวทน์
 เวทยามิ’ ติ ปชานาติ. สามิสฺสํ วา
 สุขํ เวทน์ เวทยมาโน ‘สามิสฺสํ สุขํ

ปราภุการณฺ์ของการเกิดขึ้นและ
 ดับไปในร่างกาย บัดนี้ สติของ
 เธอตั้งมั่นอยู่ “นี่คือร่างกาย !”
 เช่นนี้ เธอได้พัฒนาสติจนถึงขั้น
 เพียงแต่เข้าใจ เพียงแต่ระลึก
 รู้ตั้งนี้ เธอย่อมไม่ยึดติดอยู่กับสิ่ง
 ใดๆ ในโลก (แห่งนามรูป) ภิกษุ
 ทั้งหลาย ภิกษุย่อมเฝ้าสังเกตกาย
 ในกายอย่างนี้แล

๓. เวทนานุปัสสนา (การ สังเกตเวทนา)

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ก็อย่างไรเล่าที่
 ภิกษุเฝ้าสังเกตเวทนาในเวทนาอยู่?
 ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย เมื่อภิกษุ
 เสวยสุขเวทนา เธอก็รู้ชัดว่า “เรา
 กำลังเสวยสุขเวทนาอยู่” เมื่อ
 เสวยทุกข์เวทนา เธอก็รู้ชัดว่า
 “เรากำลังเสวยทุกข์เวทนาอยู่”
 เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนา เธอก็
 รู้ชัดว่า “เรากำลังเสวยอทุกขมสุข
 เวทนาอยู่” เมื่อเสวยสุขเวทนาอยู่

เวทนํ เวทยามิ' ติ ปชานาติ,
 นิรามิสํ वा สุขं เวทนํ เวทยมาโน
 'นิรามิสํ สุขं เวทนํ เวทยามิ' ติ
 ปชานาติ. สามิสํ वा ทุกฺขं เวทนํ
 เวทยมาโน 'สามิสํ ทุกฺขं เวทนํ
 เวทยามิ' ติ ปชานาติ, นิรามิสํ वा
 ทุกฺขं เวทนํ เวทยมาโน 'นิรามิสํ
 ทุกฺขं เวทนํ เวทยามิ' ติ ปชานาติ.
 สามิสํ वा อทุกฺขมสุขं เวทนํ
 เวทยมาโน 'สามิสํ อทุกฺขมสุขं
 เวทนํ เวทยามิ' ติ ปชานาติ.
 นิรามิสํ वा อทุกฺขมสุขं เวทนํ
 เวทยมาโน 'นิรามิสํ อทุกฺขมสุขं
 เวทนํ เวทยามิ' ติ ปชานาติ.^{๑๒}

อิติ อชฺฌตฺตํ वा เวทนาสุ

ด้วยความยึดติด เธอก็รู้ชัดว่า
 “เรากำลังเสวยสุขเวทนาอยู่ด้วย
 ความยึดติด” เมื่อเสวยสุขเวทนา
 อยู่โดยไม่มีความยึดติด เธอก็รู้
 ชัดว่า “เรากำลังเสวยสุขเวทนา
 อยู่โดยไม่มีความยึดติด” เมื่อ
 เสวยทุกขเวทนาอยู่ด้วยความยึด
 ติด เธอก็รู้ชัดว่า “เรากำลังเสวย
 ทุกขเวทนาอยู่ด้วยความยึดติด”
 เมื่อเสวยทุกขเวทนาอยู่โดยไม่มี
 ความยึดติด เธอก็รู้ชัดว่า “เรา
 กำลังเสวยทุกขเวทนาอยู่โดยไม่มี
 ความยึดติด” เมื่อเสวยอทุกข-
 มสุขเวทนาอยู่ด้วยความยึดติด
 เธอก็รู้ชัดว่า “เรากำลังเสวย
 อทุกขมสุขเวทนาอยู่ด้วยความ
 ยึดติด” เมื่อเสวยอทุกขมสุข
 เวทนาอยู่โดยไม่มีความยึดติด
 เธอก็รู้ชัดว่า “เรากำลังเสวย
 อทุกขมสุขเวทนาอยู่โดยไม่มี
 ความยึดติด”^{๑๒}

ดังนั้น เธอเฝ้าสังเกตเวทนาใน

เวทนानุปัสสี วิหริติ, พหิทฺธา^{๑๓}
 วา เวทนาสุ เวทนानุปัสสี วิหริติ,
 อชฺฌตฺตพหิทฺธา วา เวทนาสุ
 เวทนानุปัสสี วิหริติ. สมุทฺทย-
 ธมฺมานุปัสสี วา เวทนาสุ วิหริติ,
 วยธมฺมานุปัสสี วา เวทนาสุ
 วิหริติ, สมุทฺทยวยธมฺมานุปัสสี วา
 เวทนาสุ วิหริติ. ‘อตุถิ เวทนา’ ติ
 วา ปนสฺส สติ ปจฺจุปฺภวจิตฺตา โหติ
 ยาวเทว ฅาณมตฺตตาย ปภฺวิสฺสตี-
 มตฺตตาย อนิสฺสตีโต จ วิหริติ, น จ
 กิญฺจิ โลเก อฺปาทียติ. เอวมปิ โข,
 ภิกฺขเว, ภิกฺขุ เวทนาสุ เวทนา-
 นุปัสสี วิหริติ.

๔. จิตตานุปัสสนา

กถญฺจ ปน, ภิกฺขเว, ภิกฺขุ
 จิตฺเต^{๑๔} จิตตานุปัสสี วิหริติ ?

เวทนาภายใน หรือเธอเฝ้าสังเกต
 เวทนาในเวทนาภายนอก^{๑๓} หรือ
 เธอเฝ้าสังเกตเวทนาในเวทนา
 ทั้งภายในและภายนอก ดังนี้ เธอ
 เฝ้าสังเกตปรากฏการณ์ในการ
 เกิดขึ้นของเวทนา ดังนี้ เธอเฝ้า
 สังเกตปรากฏการณ์ในการดับไป
 ของเวทนา ดังนี้ เธอเฝ้าสังเกต
 ปรากฏการณ์ในการเกิดขึ้นและ
 ดับไปของเวทนา บัดนี้ สติของ
 เธอตั้งมั่นอยู่ “นี่คือเวทนา !”
 เช่นนี้ เธอได้พัฒนาสติจนถึงขั้น
 เพียงแต่เข้าใจ เพียงแต่ระลึกรู้
 ดังนี้ เธอยอมไม่ยึดติดอยู่กับสิ่ง
 ใดๆ ในโลก (แห่งนามรูป) ภิกษุ
 ทั้งหลาย ภิกษุยอมเฝ้าสังเกต
 เวทนาในเวทนาอย่างนี้แล

๔. จิตตานุปัสสนา (การ สังเกตจิต)

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ก็อย่างไรเล่า
 ที่ภิกษุเฝ้าสังเกตจิตในจิต^{๑๔} อยู่ ?

อิธ, ภิกขเว, ภิกขุ สราคะ วา จิตฺตํ
 ‘สราคะ จิตฺต’ นฺติ ปชานาติ,
 วิตราคะ วา จิตฺตํ ‘วิตราคะ จิตฺต’
 นฺติ ปชานาติ. สโทสํ วา จิตฺตํ
 ‘สโทสํ จิตฺต’ นฺติ ปชานาติ,
 วิตโทสํ วา จิตฺตํ ‘วิตโทสํ จิตฺต’
 นฺติ ปชานาติ. สโมหํ วา จิตฺตํ
 ‘สโมหํ จิตฺต’ นฺติ ปชานาติ,
 วิตโมหํ วา จิตฺตํ ‘วิตโมหํ จิตฺต’
 นฺติ ปชานาติ. สงฺขิตฺตํ วา จิตฺตํ
 ‘สงฺขิตฺตํ จิตฺต’ นฺติ ปชานาติ,
 วิกฺขิตฺตํ วา จิตฺตํ^{๑๕} ‘วิกฺขิตฺตํ
 จิตฺต’ นฺติ ปชานาติ, มหคฺคตํ
 วา จิตฺตํ ‘มหคฺคตํ จิตฺต’ นฺติ
 ปชานาติ, อมหคฺคตํ วา จิตฺตํ
 ‘อมหคฺคตํ จิตฺต’^{๑๖} นฺติ ปชานาติ.
 สอฺตุตฺตรํ วา จิตฺตํ ‘สอฺตุตฺตรํ จิตฺต’
 นฺติ ปชานาติ, อนฺตุตฺตรํ วา จิตฺตํ
 ‘อนฺตุตฺตรํ จิตฺต’^{๑๗} นฺติ ปชานาติ.
 สสมาหิตํ วา จิตฺตํ ‘สสมาหิตํ จิตฺต’
 นฺติ ปชานาติ, อสมาหิตํ วา จิตฺตํ
 ‘อสมาหิตํ จิตฺต’ นฺติ^{๑๘} ปชานาติ.
 วิมฺุตฺตํ วา จิตฺตํ ‘วิมฺุตฺตํ จิตฺต’

ตูก่อน ภิกษุทั้งหลาย เมื่อจิตมี
 ราคะ เธอก็รู้ชัดว่า “จิตมีราคะ”
 เมื่อจิตปราศจากราคะ เธอก็รู้ชัด
 ว่า “จิตปราศจากราคะ” เมื่อจิตมี
 โทสะ เธอก็รู้ชัดว่า “จิตมีโทสะ”
 เมื่อจิตปราศจากโทสะ เธอก็รู้ชัด
 ว่า “จิตปราศจากโทสะ” เมื่อจิตมี
 โมหะ เธอก็รู้ชัดว่า “จิตมีโมหะ”
 เมื่อจิตปราศจากโมหะ เธอก็รู้ชัด
 ว่า “จิตปราศจากโมหะ” เมื่อจิต
 รวมกันอยู่ เธอก็รู้ชัดว่า “จิตรวม
 กันอยู่” เมื่อจิตฟุ้งซ่าน เธอก็รู้ชัด
 ว่า “จิตฟุ้งซ่าน”^{๑๕} เมื่อจิตแผ่
 ขยายออกไป เธอก็รู้ชัดว่า “จิตแผ่
 ขยายออกไป” เมื่อจิตไม่แผ่ขยาย
 ออกไป เธอก็รู้ชัดว่า “จิตไม่แผ่
 ขยายออกไป”^{๑๖} เมื่อจิตยังไม่ถึง
 ภาวะสูงสุด เธอก็รู้ชัดว่า “จิตยัง
 ไม่ถึงภาวะสูงสุด” เมื่อจิตถึงภาวะ
 สูงสุด เธอก็รู้ชัดว่า “จิตถึงภาวะ
 สูงสุด”^{๑๗} เมื่อจิตเป็นสมาธิ เธอ
 ก็รู้ชัดว่า “จิตเป็นสมาธิ” เมื่อจิต
 ไม่เป็นสมาธิ เธอก็รู้ชัดว่า “จิต

นฺติ ปชานาติ. อวิมุตฺตํ วา จิตฺตํ
'อวิมุตฺตํ จิตฺต' นฺติ ปชานาติ.

อิตฺติ อชฺฌตฺตํ วา จิตฺเต จิตฺตา-
นุปฺสฺสี วิหฺรติ, พหิทฺธา วา จิตฺเต
จิตฺตานุปฺสฺสี วิหฺรติ, อชฺฌตฺต-
พหิทฺธา วา จิตฺเต จิตฺตานุปฺสฺสี
วิหฺรติ. ^{๑๙} สมุทฺยธมฺมานุปฺสฺสี วา
จิตฺตสฺมึ วิหฺรติ, วยธมฺมานุปฺสฺสี
วา จิตฺตสฺมึ วิหฺรติ, สมุทฺยวย-
ธมฺมานุปฺสฺสี วา จิตฺตสฺมึ วิหฺรติ.
'อตฺถิ จิตฺต' นฺติ วา ปนฺสฺส สติ
ปจฺจุปฺภูจิตฺตา โหติ ยาวเทว
ฌาณมตฺตตาย ปฏิสฺสติมตฺตตาย
อนิสฺสิตฺโต จ วิหฺรติ, น จ กิณฺณจิ
โลเก อุปาทียติ. เอวมุปี โข,
ภิกฺขเว, ภิกฺขุ จิตฺเต จิตฺตานุปฺสฺสี
วิหฺรติ.

ไม่เป็นสมาธิ”^{๑๘} เมื่อจิตหลุดพ้น
แล้ว เธอก็รู้ชัดว่า “จิตหลุดพ้น
แล้ว” เมื่อจิตไม่หลุดพ้น เธอก็รู้
ชัดว่า “จิตไม่หลุดพ้น”

ดังนั้น เธอเฝ้าสังเกตจิตในจิต
ภายใน เธอเฝ้าสังเกตจิตในจิต
ภายนอก หรือเธอเฝ้าสังเกตจิต
ในจิตทั้งภายในและภายนอก ^{๑๘}
ดังนั้น เธอเฝ้าสังเกตปรากฏการณ์
ในการเกิดขึ้นของจิต ดังนั้น เธอ
เฝ้าสังเกตปรากฏการณ์ในการดับ
ไปของจิต ดังนั้น เธอเฝ้าสังเกต
ปรากฏการณ์ในการเกิดขึ้นและ
ดับไปของจิต บัดนี้ สติของเธอ
ตั้งมั่นอยู่ “นี่คือจิต!” เช่นนี้ เธอ
ได้พัฒนาสติจนถึงขั้นเพียงแต่
เข้าใจ เพียงแต่ระลึกรู้ ดังนั้น เธอ
ย่อมไม่ยึดติดอยู่กับสิ่งใด ๆ ใน
โลก (แห่งนามรูป) ภิกษุทั้งหลาย
ภิกษุย่อมเฝ้าสังเกตจิตในจิต
อย่างนี้แล

๕. ธัมมานุปัสสนา

ก. นีวรณปพพ์

กถณฺจ ปน, ภิกฺขเว, ภิกฺขุ ธมฺเมสุ
ธมฺมานุปัสสี วิหฺรติ ?

อิธ, ภิกฺขเว, ภิกฺขุ ธมฺเมสุ ธมฺมา-
นุปัสสี วิหฺรติ ปญฺจสุ นีวรเณสุ.

กถณฺจ ปน, ภิกฺขเว, ภิกฺขุ ธมฺเมสุ
ธมฺมานุปัสสี วิหฺรติ ปญฺจสุ
นีวรเณสุ ?

อิธ, ภิกฺขเว, ภิกฺขุ สนฺตํ วา อชฺฉตฺตํ
กามจฺจนฺทํ ‘อตุถิ เม อชฺฉตฺตํ
กามจฺจนฺโท’ ติ ปชานาติ, อสนฺตํ
วา อชฺฉตฺตํ กามจฺจนฺทํ ‘นตุถิ เม
อชฺฉตฺตํ กามจฺจนฺโท’ ติ ปชานาติ,
ยถา จ อนุปฺปนฺนสฺส กามจฺจนฺทสฺส
อุปฺปาโท โหติ ตถฺจ ปชานาติ,
ยถา จ อุปฺปนฺนสฺส กามจฺจนฺทสฺส
ปหฺนํ โหติ ตถฺจ ปชานาติ, ยถา
จ ปหีนฺสฺส กามจฺจนฺทสฺส อายตี
อนุปฺปาโท โหติ ตถฺจ ปชานาติ.

๕. ธัมมานุปัสสนา (การสังเกต [ธรรม] สิ่งที่อยู่ในจิต)

ก. นีวรณบรรพ (ตอนว่าด้วย นิวรณ)

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ก็อย่างไรเล่าที่
ภิกษุเฝ้าสังเกตธรรมในธรรมอยู่ ?

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเฝ้าสัง-
เกตธรรมในธรรมคือนิวรณ ๕ อยู่

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ก็อย่างไรเล่า
ที่ภิกษุเฝ้าสังเกตธรรมในธรรมคือนิวรณ ๕ อยู่ ?

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเมื่อมี
กามฉันทะอยู่ในจิต เธอก็รู้ชัดว่า
“มีกามฉันทะอยู่ในจิตของเรา”
เมื่อกามฉันทะไม่มีอยู่ในจิตของ
เธอ เธอก็รู้ชัดว่า “กามฉันทะไม่มี
อยู่ในจิตของเรา” เธอรู้ชัดว่า กาม
ฉันทะที่ไม่เคยเกิดขึ้นในจิตของ
เธอเกิดขึ้นได้อย่างไร เธอรู้ชัดว่า
กามฉันทะที่ได้เกิดขึ้นในจิตของ
เธอถูกขจัดไปได้ได้อย่างไร เธอรู้ชัด
ว่ากามฉันทะที่ได้ถูกขจัดออก

จากจิตของเธอแล้ว จะไม่เกิดขึ้น
ต่อไปได้อย่างไร

สนฺตํ วา อชฺฌตฺตํ พุยาปาทํ
'อตุถิ เม อชฺฌตฺตํ พุยาปาโท'ติ
ปชานาติ, อสนฺตํ วา อชฺฌตฺตํ
พุยาปาทํ 'นตุถิ เม อชฺฌตฺตํ
พุยาปาโท' ति ปชานาติ, ยถา จ
อนุปฺปนฺนสฺส พุยาปาทสฺส อฺป-
ปาโท โหติ ตถจ ปชานาติ, ยถา
จ อฺปฺปนฺนสฺส พุยาปาทสฺส ปหानํ
โหติ ตถจ ปชานาติ, ยถา จ
ปหีนสฺส พุยาปาทสฺส อายตี
อนุปฺปาโท โหติ ตถจ ปชานาติ.

เมื่อมีความพยาบาทมุ่งร้ายอยู่ใน
จิตของเธอ เธอก็รู้ชัดว่า “ความ
พยาบาทมุ่งร้ายมีอยู่ในจิตของ
เรา” เมื่อไม่มีความพยาบาทมุ่ง
ร้ายอยู่ในจิตของเธอ เธอก็รู้ชัดว่า
“ความพยาบาทมุ่งร้ายไม่มีอยู่
ในจิตของเรา” เธอรู้ชัดว่าความ
พยาบาทมุ่งร้ายที่ยังไม่เกิดขึ้นใน
จิตของเธอ เกิดขึ้นได้อย่างไร
เธอก็รู้ชัดว่าความพยาบาทมุ่งร้าย
ที่ได้เกิดขึ้นในจิตของเธอ ถูกขจัด
ไปได้อย่างไร เธอก็รู้ชัดว่า ความ
พยาบาทมุ่งร้ายที่ได้ถูกขจัดออก
จากจิตของเธอแล้ว จะไม่เกิดขึ้น
อีกต่อไปได้อย่างไร

สนฺตํ วา อชฺฌตฺตํ ถินมิทฺธํ 'อตุถิ
เม อชฺฌตฺตํ ถินมิทฺธํ' นฺติ
ปชานาติ, อสนฺตํ วา อชฺฌตฺตํ
ถินมิทฺธํ 'นตุถิ เม อชฺฌตฺตํ

เมื่อมีความง่วงเหงาซึมเซาอยู่ใน
จิตของเธอ เธอก็รู้ชัดว่า “มีความ
ง่วงเหงาซึมเซาอยู่ในจิตของเรา”
เมื่อไม่มีความง่วงเหงาซึมเซาอยู่

ฉินมิทฺฐ’ นฺติ ปชานาติ, ยถา จ
 อนุปฺปนฺนสฺส ฉินมิทฺฐสฺส อนุปฺปาโท
 โหติ ตถจ ปชานาติ, ยถา จ
 อนุปฺปนฺนสฺส ฉินมิทฺฐสฺส ปหันธ์
 โหติ ตถจ ปชานาติ, ยถา จ
 ปหีนฺสฺส ฉินมิทฺฐสฺส อายตี
 อนุปฺปาโท โหติ ตถจ ปชานาติ.

สนฺตํ วา อชฺฉตฺตํ อุตฺตจฺจกุกฺกจฺจํ
 ‘อตฺถิ เม อชฺฉตฺตํ อุตฺตจฺจกุกฺกจฺจํ’
 นฺติ ปชานาติ, อสนฺตํ วา อชฺฉตฺตํ
 อุตฺตจฺจกุกฺกจฺจํ ‘นตฺถิ เม อชฺฉตฺตํ
 อุตฺตจฺจกุกฺกจฺจํ’ นฺติ ปชานาติ,
 ยถา จ อนุปฺปนฺนสฺส อุตฺตจฺจ-
 กุกฺกจฺจสฺส อนุปฺปาโท โหติ ตถจ
 ปชานาติ, ยถา จ อนุปฺปนฺนสฺส
 อุตฺตจฺจกุกฺกจฺจสฺส ปหันธ์ โหติ
 ตถจ ปชานาติ, ยถา จ ปหีนฺสฺส
 อุตฺตจฺจกุกฺกจฺจสฺส อายตี อนุป-
 ปาโท โหติ ตถจ ปชานาติ.

ในจิตของเธอ เธอก็รู้ชัดว่า “ความ
 ง่วงเหงาซึมเซาไม่มีอยู่ในจิตของ
 เรา” เธอรู้อย่างชัดว่า ความง่วงเหงา
 ซึมเซาที่ยังไม่เกิดขึ้นในจิตของ
 เธอเกิดขึ้นได้อย่างไร เธอรู้อย่างชัดว่า
 ความง่วงเหงาซึมเซาที่ได้เกิดขึ้น
 ในจิตของเธอถูกขจัดไปได้ได้อย่างไร
 เธอรู้อย่างชัดว่า ความง่วงเหงาซึมเซาที่
 ได้ถูกขจัดออกจากจิตของเธอแล้ว
 จะไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปได้อย่างไร

เมื่อมีความชุ่มเคื่องำคาญใจอยู่
 ในจิตของเธอ เธอก็รู้ชัดว่า “มี
 ความชุ่มเคื่องำคาญใจอยู่ในจิต
 ของเรา” เมื่อไม่มีความชุ่มเคื่อง
 ำคาญใจอยู่ในจิตของเธอ เธอก็
 รู้ชัดว่า “ความชุ่มเคื่องำคาญใจ
 ไม่มีอยู่ในจิตของเรา” เธอรู้อย่างชัดว่า
 ความชุ่มเคื่องำคาญใจที่ยังไม่เกิด
 ขึ้นในจิตของเธอ เกิดขึ้นได้อย่างไร
 เธอรู้อย่างชัดว่าความชุ่มเคื่องำคาญใจ
 ที่ได้เกิดขึ้นในจิตของเธอถูกขจัด
 ไปได้อย่างไร เธอรู้อย่างชัดว่า ความ

ขุ่นเคืองรำคาญใจที่ได้ถูกขจัดออก
จากจิตของเธอแล้ว จะไม่เกิดขึ้น
อีกต่อไปได้อย่างไร

สนฺตํ วา อชฺชตฺตํ วิจิกิञฺฉํ ‘อตฺถิ
เม อชฺชตฺตํ วิจิกิञฺฉา’ ติ ปชานาติ,
อสนฺตํ วา อชฺชตฺตํ วิจิกิञฺฉํ ‘นตฺถิ
เม อชฺชตฺตํ วิจิกิञฺฉา’ ติ ปชานาติ,
ยถา จ อนุปฺปนฺนาย วิจิกิञฺฉาย
อุปฺปาโท โหติ ตถจ ปชานาติ,
ยถา จ อุปฺปนฺนาย วิจิกิञฺฉาย
ปหานํ โหติ ตถจ ปชานาติ, ยถา
จ ปหีนาย วิจิกิञฺฉาย อายตี
อนุปฺปาโท โหติ ตถจ ปชานาติ.

เมื่อมีความเคลือบแคลงสงสัยอยู่ใน
จิตของเธอ เธอก็รู้ชัดว่า “มีความ
เคลือบแคลงสงสัยอยู่ในจิตของ
เรา” เมื่อไม่มีความเคลือบแคลง
สงสัยอยู่ในจิตของเธอ เธอก็รู้ชัด
ว่า “ความเคลือบแคลงสงสัยไม่มี
อยู่ในจิตของเรา” เธอรู้ชัดว่าความ
เคลือบแคลงสงสัยที่ยังไม่เกิดขึ้น
ในจิตของเธอ เกิดขึ้นได้อย่างไร
เธอรู้ชัดว่าความเคลือบแคลงสงสัย
ที่ได้เกิดขึ้นในจิตของเธอถูกขจัด
ไปได้ได้อย่างไร เธอรู้ชัดว่า ความ
เคลือบแคลงสงสัยที่ได้ถูกขจัดออก
จากจิตของเธอแล้ว จะไม่เกิดขึ้น
อีกต่อไปได้อย่างไร

อิตฺติ อชฺชตฺตํ วา ธมฺเมสุ ธมฺมา-
นุปฺสฺสี วิหฺรติ, พหิทฺธา วา ธมฺเมสุ
ธมฺมานุปฺสฺสี วิหฺรติ, อชฺชตฺต-

ดังนี้ เธอเฝ้าสังเกตธรรมในธรรม
ภายใน หรือเธอเฝ้าสังเกตธรรม
ในธรรมภายนอก หรือเธอเฝ้า

พหิททา วา ธมฺเมสุ ธมฺมานุปฺสฺสึ
 วิหฺรติ สมุทฺยธมฺมานุปฺสฺสึ วา
 ธมฺเมสุ วิหฺรติ, วยธมฺมานุปฺสฺสึ
 วา ธมฺเมสุ วิหฺรติ, สมุทฺยวย-
 ธมฺมานุปฺสฺสึ วา ธมฺเมสุ วิหฺรติ
 ‘อตุถิ ธมฺมา’ ติ วา ปนฺสฺส สติ
 ปจฺจุปฺภูจิตา โหติ ยาวเทว
 ฅาณมตฺตตาย ปฏิสฺสติมตฺตตาย
 อนิสฺสิตอ จ วิหฺรติ, น จ กิณฺณจิ
 โลเก อุปาทียติ. เอวมุปี โข,
 ภิกฺขเว, ภิกฺขุ ธมฺเมสุ ธมฺมานุปฺสฺสึ
 วิหฺรติ ปญฺจสุ นีวรเณสุ.

ข. ขนฺธปพฺพํ

ปนฺ จปรํ, ภิกฺขเว, ภิกฺขุ ธมฺเมสุ
 ธมฺมานุปฺสฺสึ วิหฺรติ ปญฺจสุ
 อุปาทานกฺขนฺธेषุ.^{๒๐}

กถญจ ปน, ภิกฺขเว, ภิกฺขุ ธมฺเมสุ
 ธมฺมานุปฺสฺสึ วิหฺรติ ปญฺจสุ

สังเกตธรรมในธรรมทั้งภายใน
 และภายนอก ดังนี้ เธอเฝ้า
 สังเกตปรากฏการณ์ในการเกิดขึ้น
 ของธรรม ดังนี้ เธอเฝ้าสังเกต
 ปรากฏการณ์ในการดับไปของธรรม
 ดังนี้ เธอเฝ้าสังเกตปรากฏการณ์
 ในการเกิดขึ้นและดับไปของธรรม
 บัดนี้ สติของเธอตั้งมั่นอยู่ “นี่คือ
 ธรรม!” เช่นนี้ เธอได้พัฒนาสติ
 จนถึงขั้นเพียงแต่เข้าใจ เพียงแต่
 ระลึกรู้ ดังนี้ เธอย่อมไม่ยึดติดอยู่กับ
 สิ่งใด ๆ ในโลก (แห่งนามและ
 รูป) ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อมเฝ้า
 สังเกตธรรมในธรรม คือนิรเวณ ๕
 อย่างนี้แล

ข. ขันธบรรพ (ตอนว่าด้วยขันธ ๕)

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมี
 อยู่อีก ภิกษุเฝ้าสังเกตธรรมใน
 ธรรม คืออุปาทานขันธห้า^{๒๐} อยู่

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ก็อย่างไรเล่า
 ที่ภิกษุเฝ้าสังเกตธรรมในธรรม

อุปาทานกฺขนฺธเสสุ ?

อิธ, ภิกฺขเว, ภิกฺขุ ‘อิตฺติ รูปํ, อิตฺติ
 รูปสฺส สมุทโย, อิตฺติ รูปสฺส
 อตฺตณฺคโม ; อิตฺติ เวทนา, อิตฺติ
 เวทนาย สมุทโย อิตฺติ เวทนาย
 อตฺตณฺคโม ; อิตฺติ สญฺญา, อิตฺติ
 สญฺญาย สมุทโย, อิตฺติ สญฺญาย
 อตฺตณฺคโม ; อิตฺติ สงฺขาร, อิตฺติ
 สงฺขารานํ สมุทโย, อิตฺติ สงฺขารานํ
 อตฺตณฺคโม, อิตฺติ วิญฺญาณํ, อิตฺติ
 วิญฺญาณสฺส สมุทโย, อิตฺติ
 วิญฺญาณสฺส อตฺตณฺคโม’ ติ,

อิตฺติ อชฺฌตฺตํ วา ธมฺเมสุ ธมฺมา-
 นุปฺสฺสี วิหฺรติ, พหิทฺธา วา ธมฺเมสุ
 ธมฺมานุปฺสฺสี วิหฺรติ, อชฺฌตฺต-
 พหิทฺธา วา ธมฺเมสุ ธมฺมานุปฺสฺสี
 วิหฺรติ. สมุทฺยธมฺมานุปฺสฺสี วา
 ธมฺเมสุ วิหฺรติ, วยธมฺมานุปฺสฺสี วา
 ธมฺเมสุ วิหฺรติ, สมุทฺยวยธมฺมา-

คืออุปาทานขันธห้าอยู่ ?

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุรู้ชัด
 ว่า “อย่างนี้คือรูป อย่างนี้คือการ
 เกิดขึ้นของรูป อย่างนี้คือการดับ
 ไปของรูป อย่างนี้คือเวทนา อย่าง
 นี้คือการเกิดขึ้นของเวทนา อย่าง
 นี้คือการดับไปของเวทนา อย่างนี้
 คือสัญญา อย่างนี้คือการเกิดขึ้น
 ของสัญญา อย่างนี้คือการดับไป
 ของสัญญา อย่างนี้คือสังขาร
 อย่างนี้คือการเกิดขึ้นของสังขาร
 อย่างนี้คือการดับไปของสังขาร
 อย่างนี้คือวิญญาณ อย่างนี้คือการ
 เกิดขึ้นของวิญญาณ อย่างนี้คือ
 การดับไปของวิญญาณ”

ดังนี้ เธอเฝ้าสังเกตธรรมในธรรม
 ภายใน หรือเธอเฝ้าสังเกตธรรม
 ในธรรมภายนอก หรือเธอเฝ้า
 สังเกตธรรมในธรรมทั้งภายในและ
 ภายนอก ดังนี้ เธอเฝ้าสังเกต
 ปรากฎการณ์ในการเกิดขึ้นของ
 ธรรม ดังนี้เธอเฝ้าสังเกตปรากฏ-

นุปลสฺสี วา ธมฺเมสุ วิหริติ. ‘อตฺถิ
 ธมฺมา’ ติ วา ปนสฺส สติ ปจฺจุปฏฺ-
 จิตา โหติ ยาวเทว ฅาณมตฺตตาย
 ปฏฺฐิสฺสตีมตฺตตาย, อนิสฺสตีโต จ
 วิหริติ, น จ กิญฺจ โสเก อูปาทิยตี
 เอวมฺปิ ไช, ภิกฺขเว, ภิกฺขุ ธมฺเมสุ
 ธมฺมานุปลสฺสี วิหริติ ปญฺจสุ อูปา-
 ทานกฺขนฺธेषุ.

ค. आयตनปพฺพ

ปฺน จปรํ, ภิกฺขเว, ภิกฺขุ ธมฺเมสุ
 ธมฺมานุปลสฺสี วิหริติ ฉสุ อชฺฉตฺ-
 ติกพาหิเรสุ आयตनेสุ.

กถญฺจ ปน, ภิกฺขเว, ภิกฺขุ ธมฺเมสุ
 ธมฺมานุปลสฺสี วิหริติ ฉสุ อชฺฉตฺ-
 ติกพาหิเรสุ आयตनेสุ ?

การณ์ในการดับไปของธรรม
 ดังนี้ เธอเฝ้าสังเกตปรากฏการณ์
 ในการเกิดขึ้นและดับไปของธรรม
 บัดนี้ สติของเธอตั้งมั่นอยู่ “นี่คือ
 ธรรม!” เช่นนี้ เธอได้พัฒนาสติ
 จนถึงขั้นเพียงแต่เข้าใจ เพียงแต่
 ระลึกรู้ ดังนี้ เธอยอมไม่ยึดติดอยู่
 กับสิ่งใดๆ ในโลก (แห่งนามและ
 รูป) ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุยอมเฝ้า
 สังเกตธรรมในธรรม คืออุปาทาน
 ชั้นที่ ๕ อย่างนี้แล

ค. आयตनบรรพ (ตอนว่าด้วย आयตนะ)

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมี
 อยู่อีก ภิกษุเฝ้าสังเกตธรรมใน
 ธรรมคือ आयตนะภายใน ๖ และ
 आयตนะภายนอก ๖

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ก็อย่างไรเล่า
 ที่ภิกษุเฝ้าสังเกตธรรมในธรรมคือ
 आयตนะภายใน ๖ และ आयตนะ
 ภายนอก ๖ ?

อิธ, ภิกขเว, ภิกขุ จกขุณฺจ
 ปชานาติ, รูเป จ ปชานาติ, ยถา
 ตทฺถํ ปฏิจฺจ อฺปฺปชฺชติ สํโยชนํ
 ตณฺจ ปชานาติ, ยถา จ อนุป-
 ปนฺนสฺส สํโยชนสฺส อฺปฺปาโท
 โหติ ตณฺจ ปชานาติ, ยถา จ
 อฺปฺปนฺนสฺส สํโยชนสฺส ปหानํ
 โหติ ตณฺจ ปชานาติ, ยถา จ
 ปหีนสฺส สํโยชนสฺส อายตี
 อนุปฺปาโท โหติ ตณฺจ ปชานาติ.

โส ตณฺจ ปชานาติ, สทฺเท จ
 ปชานาติ, ยถา ตทฺถํ ปฏิจฺจ
 อฺปฺปชฺชติ สํโยชนํ ตณฺจ ปชานาติ,
 ยถา จ อนุปฺปนฺนสฺส สํโยชนสฺส
 อฺปฺปาโท โหติ ตณฺจ ปชานาติ,
 ยถา จ อฺปฺปนฺนสฺส สํโยชนสฺส
 ปหานํ โหติ ตณฺจ ปชานาติ, ยถา
 จ ปหีนสฺส สํโยชนสฺส อายตี
 อนุปฺปาโท โหติ ตณฺจ ปชานาติ.

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุรู้ซัดว่า
 ตา รู้ซัดว่ารูป และรู้ซัดว่ากิเลส
 เครื่องผูกมัดย่อมเกิดขึ้นโดยอาศัย
 สองสิ่งนี้ เธอรู้ซัดว่ากิเลสเครื่อง
 ผูกมัดที่ยังไม่เกิดขึ้น เกิดขึ้นได้
 อย่างไร เธอรู้ซัดว่ากิเลสเครื่อง
 ผูกมัดที่เกิดขึ้นแล้ว ถูกขจัดออกไป
 ได้อย่างไร เธอรู้ซัดว่ากิเลส
 เครื่องผูกมัด ที่บัดนี้ได้ถูกขจัด
 ออกไปแล้ว จะไม่เกิดขึ้นอีกต่อ
 ไปอย่างไร

เธอรู้ซัดว่าหู รู้ซัดว่าเสียง และ
 เธอรู้ซัดว่ากิเลสเครื่องผูกมัดย่อม
 เกิดขึ้นโดยอาศัยสองสิ่งนี้ เธอรู้
 ซัดว่ากิเลสเครื่องผูกมัดที่ยังไม่เกิด
 เกิดขึ้นได้อย่างไร เธอรู้ซัดว่า
 กิเลสเครื่องผูกมัดที่เกิดขึ้นแล้ว
 ถูกขจัดออกไปได้อย่างไร เธอรู้
 ซัดว่ากิเลสเครื่องผูกมัดที่บัดนี้ได้
 ถูกขจัดออกไปแล้ว จะไม่เกิดขึ้น
 อีกต่อไปอย่างไร

ฆานนญจ ปชานาติ, คนุθε จ
 ปชานาติ, ยถจ ตทุภยํ ปฏิจจ
 อปุปชชติ สโยชนํ ตถจ ปชานาติ,
 ยถา จ อนุปุปนฺนสฺส สโยชนสฺส
 อปุปาโท โหติ ตถจ ปชานาติ,
 ยถา จ อปุปนฺนสฺส สโยชนสฺส
 ปหํ โหติ ตถจ ปชานาติ, ยถา
 จ ปหีนสฺส สโยชนสฺส อายตี
 อนุปุปาโท โหติ ตถจ ปชานาติ.

ชีวฺหญจ ปชานาติ, รเส จ
 ปชานาติ, ยถจ ตทุภยํ ปฏิจจ
 อปุปชชติ สโยชนํ ตถจ ปชานาติ,
 ยถา จ อนุปุปนฺนสฺส สโยชนสฺส
 อปุปาโท โหติ ตถจ ปชานาติ,
 ยถา จ อปุปนฺนสฺส สโยชนสฺส
 ปหํ โหติ ตถจ ปชานาติ, ยถา
 จ ปหีนสฺส สโยชนสฺส อายตี
 อนุปุปาโท โหติ ตถจ ปชานาติ.

กายญจ ปชานาติ, โผฏฺฐพฺเพ จ

เธอรู้ชัดว่าจมูก รู้ชัดว่ากลิ่น และ
 เธอรู้ชัดว่ากิเลสเครื่องผูกมัดย่อม
 เกิดขึ้นโดยอาศัยสองสิ่งนี้ เธอรู้
 ชัดว่ากิเลสเครื่องผูกมัดที่ยังไม่เกิด
 เกิดขึ้นได้อย่างไร เธอรู้ชัดว่า
 กิเลสเครื่องผูกมัดที่เกิดขึ้นแล้ว
 ถูกขจัดออกไปได้อย่างไร เธอรู้
 ชัดว่ากิเลสเครื่องผูกมัดที่บัดนี้ได้
 ถูกขจัดออกไปแล้ว จะไม่เกิดขึ้น
 อีกต่อไปได้อย่างไร

เธอรู้ชัดว่าลิ้น รู้ชัดว่ารส และเธอ
 รู้ชัดว่ากิเลสเครื่องผูกมัดย่อม
 เกิดขึ้นโดยอาศัยสองสิ่งนี้ เธอรู้
 ชัดว่ากิเลสเครื่องผูกมัดที่ยังไม่เกิด
 เกิดขึ้นได้อย่างไร เธอรู้ชัดว่า
 กิเลสเครื่องผูกมัดที่เกิดขึ้นแล้ว
 ถูกขจัดออกไปได้อย่างไร เธอรู้
 ชัดว่ากิเลสเครื่องผูกมัดที่บัดนี้ได้
 ถูกขจัดออกไปแล้ว จะไม่เกิดขึ้น
 อีกต่อไปได้อย่างไร

เธอรู้ชัดว่ากาย เธอรู้ชัดสิ่งที่ถูกต้อง

ปชานาติ, ยถา ตทฺภยํ ปฏิจฺจ
 อุปฺปชฺชติ สํโยชนํ ตถจ ปชานาติ,
 ยถา จ อนฺุปฺปนฺนสฺส สํโยชนสฺส
 อุปฺปาโท โหติ ตถจ ปชานาติ,
 ยถา จ อุปฺปนฺนสฺส สํโยชนสฺส
 ปหฺนํโหติ ตถจ ปชานาติ, ยถา
 จ ปหีนฺนสฺส สํโยชนสฺส อายตี
 อนฺุปฺปาโท โหติ ตถจ ปชานาติ.

มนยจ ปชานาติ, ธมฺเม จ
 ปชานาติ, ยถา ตทฺภยํ ปฏิจฺจ
 อุปฺปชฺชติ สํโยชนํ ตถจ ปชานาติ,
 ยถา จ อนฺุปฺปนฺนสฺส สํโยชนสฺส
 อุปฺปาโท โหติ ตถจ ปชานาติ,
 ยถา จ อุปฺปนฺนสฺส สํโยชนสฺส
 ปหฺนํโหติ ตถจ ปชานาติ, ยถา
 จ ปหีนฺนสฺส สํโยชนสฺส อายตี
 อนฺุปฺปาโท โหติ ตถจ ปชานาติ.

อิติ อชฺฌตฺตํ วา ธมฺเมสุ ธมฺมา-
 นฺุปลฺลีสึ วิหฺรติ, พหิทฺธา วา ธมฺเมสุ

กาย และเธอรู้ชัดว่ากิเลสเครื่อง
 ผูกมัดย่อมเกิดขึ้นโดยอาศัยสอง
 สิ่งนี้ เธอรู้ชัดว่ากิเลสเครื่องผูกมัด
 ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร
 เธอรู้ชัดว่า กิเลสเครื่องผูกมัดที่เกิด
 ขึ้นแล้ว ถูกขจัดออกไปได้อย่างไร
 เธอรู้ชัดว่ากิเลสเครื่องผูกมัดที่
 บัดนี้ได้ถูกขจัดออกไปแล้ว จะไม่
 เกิดขึ้นอีกต่อไปได้อย่างไร

เธอรู้ชัดว่าจิต เธอรู้ชัดสิ่งที่อยู่ใน
 จิต และเธอรู้ชัดว่ากิเลสเครื่อง
 ผูกมัดย่อมเกิดขึ้นโดยอาศัยสอง
 สิ่งนี้ เธอรู้ชัดว่ากิเลสเครื่องผูก
 มัดที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร
 เธอรู้ชัดว่ากิเลสเครื่องผูกมัดที่
 เกิดขึ้นแล้ว ถูกขจัดออกไปได้
 อย่างไร เธอรู้ชัดว่ากิเลสเครื่อง
 ผูกมัดที่บัดนี้ได้ถูกขจัดออกไปแล้ว
 จะไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปได้อย่างไร

ดังนั้น เธอเฝ้าสังเกตธรรมในธรรม
 ภายใน หรือเธอเฝ้าสังเกตธรรม

ธมฺมานุปฺสฺสึ วิหฺรติ, อชฺฌตฺต-
 พหิทฺธา วา ธมฺเมสุ ธมฺมานุปฺสฺสึ
 วิหฺรติ. สมุทฺยธมฺมานุปฺสฺสึ วา
 ธมฺเมสุ วิหฺรติ, วยธมฺมานุปฺสฺสึ วา
 ธมฺเมสุ วิหฺรติ, สมุทฺยวยธมฺมา-
 นุปฺสฺสึ วา ธมฺเมสุ วิหฺรติ. ‘อตฺถิ
 ธมฺมา’ ติ วา ปนฺสฺส สติ ปจฺจุปฺภู-
 จิตฺตา โหติ ยาวเทว ฅาณมตฺตตาย
 ปฏฺฐิสฺสตีมตฺตตาย, อนิสฺสึโต จ
 วิหฺรติ, น จ กิณฺณจึ โลเก อุปาทียติ
 เอวมฺปิ โข, ภิกฺขเว, ภิกฺขุ ธมฺเมสุ
 ธมฺมานุปฺสฺสึ วิหฺรติ ฉสุ อชฺฌตฺต-
 ติกพาหิเรสุ อายตเนสุ.

ง. โพชฌงคปพพ์

ปฺน จปรํ, ภิกฺขเว, ภิกฺขุ ธมฺเมสุ
 ธมฺมานุปฺสฺสึ วิหฺรติ สตฺตสุ
 โพชฌงคฺเส.

ในธรรมภายนอก หรือเธอเฝ้า
 สังเกตธรรมในธรรมทั้งภายในและ
 ภายนอก ดังนี้ เธอเฝ้าสังเกต
 ปรากฎการณ์ในการเกิดขึ้นของ
 ธรรม ดังนี้เธอเฝ้าสังเกตปรากฏ-
 การณ์ในการดับไปของธรรม
 ดังนี้ เธอเฝ้าสังเกตปรากฏการณ์
 ในการเกิดขึ้นและดับไปของธรรม
 บัดนี้ สติของเธอตั้งมั่นอยู่ “นี่คือ
 ธรรม!” เช่นนี้ เธอได้พัฒนาสติ
 จนถึงขั้นเพียงแต่เข้าใจ เพียงแต่
 ระลึกรู้ ดังนี้เธอย่อมไม่ยึดติดอยู่
 กับสิ่งใดๆ ในโลก (แห่งนามและ
 รูป) ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุยอมเฝ้า
 สังเกตธรรมในธรรม คืออายตนะ
 ภายใน ๖ และอายตนะภายนอก
 ๖ ดังนี้แล

ง. โพชฌงคบรรพ (ตอนว่าด้วย ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้)

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมี
 อยู่อีก ภิกษุเฝ้าสังเกตธรรมใน
 ธรรม คือธรรมที่เป็นองค์แห่งการ

กถณฺจ ปน, ภิกฺขเว, ภิกฺขุ ธมฺเมสุ
 ธมฺมานุปสฺสึ วิหฺรติ สฺตฺตสุ
 โปชฺฌนฺเกสุ ?

อิธ, ภิกฺขเว, ภิกฺขุ สนฺตํ วา อชฺฌตฺตํ
 สติสมฺโพชฺฌนฺคํ ‘อตุถิ เม อชฺฌตฺตํ
 สติสมฺโพชฺฌนฺโค’ ติ ปชานาติ,
 อสนฺตํ วา อชฺฌตฺตํ สติสมฺโพชฺฌนฺคํ
 ‘นตุถิ เม อชฺฌตฺตํ สติสมฺโพชฺฌนฺ-
 โค’ ติ ปชานาติ, ยถา จ อนุป-
 ปนฺนสฺส สติสมฺโพชฺฌนฺคสฺส อฺป-
 ปาโท โหติ ตถฺจ ปชานาติ, ยถา
 จ อฺปฺปนฺนสฺส สติสมฺโพชฺฌนฺคสฺส
 ภาวนาถ ปาปริปฺปรี โหติ ตถฺจ
 ปชานาติ.

สนฺตํ วา อชฺฌตฺตํ ธมฺมวิจยสม-
 โปชฺฌนฺคํ^{๒๑} ‘อตุถิ เม อชฺฌตฺตํ

ตรัสรู้ ๗ ประการ

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ก็อย่างไรเล่า
 ที่ภิกษุเฝ้าสังเกตธรรมในธรรม
 คือ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้
 ๗ ประการ ?

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย เมื่อธรรมที่
 เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือ สติมี
 อยู่ในจิตของเธอ เธอก็รู้ชัดว่า
 “ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้
 คือ สติมีอยู่ในจิตของเรา” เมื่อ
 ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือ
 สติไม่มีอยู่ในจิตของเธอ เธอก็
 รู้ชัดว่า “ธรรมที่เป็นองค์แห่งการ
 ตรัสรู้ คือ สติไม่มีอยู่ในจิตของ
 เรา” เธอรู้ชัดว่าธรรมที่เป็นองค์
 แห่งการตรัสรู้คือ สติที่ยังไม่เกิด
 ขึ้นในจิตของเธอเกิดขึ้นได้อย่างไร
 เธอรู้ชัดว่า ธรรมที่เป็นองค์แห่ง
 การตรัสรู้คือ สติที่ได้เกิดขึ้นแล้ว
 บัดนี้ เจริญและบริบูรณ์ได้อย่างไร

เมื่อธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้
 คือ ธรรมวิจย^{๒๑} (การแยกแยะ

ธมฺมวิจยสมุโพชฌมฺโก' ติ ปชานาติ,
 อสนฺตํ วา อชฺฌตฺตํ ธมฺมวิจยสมุ-
 โพชฌมฺกํ 'นตฺถิ เม อชฺฌตฺตํ ธมฺม-
 วิจยสมุโพชฌมฺโก' ติ ปชานาติ,
 ยถา จ อนุปฺปนฺนสฺส ธมฺมวิจย-
 สมุโพชฌมฺกสฺส อูปฺปาโท โหติ
 ตถจ ปชานาติ, ยถา จ อูป-
 ปนฺนสฺส ธมฺมวิจยสมุโพชฌมฺกสฺส
 ภาวนา ย ปารีปุรี โหติ ตถจ
 ปชานาติ.

สนฺตํ วา อชฺฌตฺตํ วิริยสมุโพชฌมฺกํ
 'อตฺถิ เม อชฺฌตฺตํ วิริยสมุโพชฌมฺก-
 โค' ติ ปชานาติ, อสนฺตํ วา
 อชฺฌตฺตํ วิริยสมุโพชฌมฺกํ 'นตฺถิ
 เม อชฺฌตฺตํ วิริยสมุโพชฌมฺโก' ติ
 ปชานาติ, ยถา จ อนุปฺปนฺนสฺส
 วิริยสมุโพชฌมฺกสฺส อูปฺปาโท โหติ

เลือกเฟ้นธรรม) มีอยู่ในจิตของ
 เธอ เธอก็รู้ชัดว่า “ธรรมที่เป็น
 องค์แห่งการตรัสรู้คือ ธรรมวิจยมี
 อยู่ในจิตของเรา” เมื่อธรรมที่เป็น
 องค์แห่งการตรัสรู้คือ ธรรมวิจย
 ไม่มีอยู่ในจิตของเธอ เธอก็รู้ชัดว่า
 “ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้
 คือธรรมวิจยไม่มีอยู่ในจิตของ
 เรา” เธอรู้อย่างชัดว่า ธรรมที่เป็นองค์
 แห่งการตรัสรู้คือ ธรรมวิจยที่ยัง
 ไม่เกิดขึ้นในจิตของเธอ เกิดขึ้นได้
 อย่างไร เธอรู้อย่างชัดว่า ธรรมที่เป็น
 องค์แห่งการตรัสรู้คือ ธรรมวิจย
 ที่ได้เกิดขึ้นแล้ว บัดนี้ เจริญและ
 บริบูรณ์ได้อย่างไร

เมื่อธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้
 คือ วิริยะ (ความเพียร) มีอยู่ในจิต
 ของเธอ เธอก็รู้ชัดว่า “ธรรมที่
 เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือ วิริยะมี
 อยู่ในจิตของเรา” เมื่อธรรมที่เป็น
 องค์แห่งการตรัสรู้คือ วิริยะไม่มี
 อยู่ในจิตของเธอ เธอก็รู้ชัดว่า

ตถจ ปชานาติ, ยถา จ ออุป-
 ปนฺนสฺส วิริยสมฺโพชฌมฺคสฺส
 ภาวนาย ปารีปุรี โหติ ตถจ
 ปชานาติ.

สนฺตํ วา อชฌตฺตํ ปีตีสม-
 โพชฌมฺคํ ^{๒๒} ‘อตฺถิ เม อชฌตฺตํ
 ปีตีสมฺโพชฌมฺโค’ ติ ปชานาติ,
 อสนฺตํ วา อชฌตฺตํ ปีตีสมฺโพชฌมฺคํ
 ‘นตฺถิ เม อชฌตฺตํ ปีตีสมฺโพชฌมฺ-
 โค’ ติ ปชานาติ, ยถา จ ออุป-
 ปนฺนสฺส ปีตีสมฺโพชฌมฺคสฺส ออุป-
 ปาโท โหติ ตถจ ปชานาติ, ยถา
 จ ออุปนฺนสฺส ปีตีสมฺโพชฌมฺคสฺส
 ภาวนาย ปารีปุรี โหติ ตถจ
 ปชานาติ.

“ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้
 คือวิริยะไม่มีอยู่ในจิตของเรา”
 เธอรู้ชัดว่าธรรมที่เป็นองค์แห่ง
 การตรัสรู้คือ วิริยะที่ยังไม่เกิดขึ้น
 ในจิตของเธอ เกิดขึ้นได้อย่างไร
 เธอรู้ชัดว่า ธรรมที่เป็นองค์แห่ง
 การตรัสรู้คือวิริยะที่ได้เกิดขึ้นแล้ว
 บัดนี้ เจริญและบริบูรณ์ได้อย่างไร

เมื่อธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้
 คือ ปิติ ^{๒๒} มีอยู่ในจิตของเธอ เธอ
 ก็รู้ชัดว่า “ธรรมที่เป็นองค์แห่งการ
 ตรัสรู้คือปิตีมีอยู่ในจิตของเรา”
 เมื่อธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้
 คือปิติไม่มีอยู่ในจิตของเธอ เธอก็
 รู้ชัดว่า “ธรรมที่เป็นองค์แห่งการ
 ตรัสรู้ คือปิติไม่มีอยู่ในจิตของ
 เรา” เธอรู้ชัดว่า ธรรมที่เป็นองค์
 แห่งการตรัสรู้คือปิติที่ยังไม่เกิดขึ้น
 ในจิตของเธอ เกิดขึ้นได้อย่างไร
 เธอรู้ชัดว่า ธรรมที่เป็นองค์แห่ง
 การตรัสรู้คือปิติที่ได้เกิดขึ้นแล้ว
 บัดนี้ เจริญและบริบูรณ์ได้อย่างไร

สนฺตํ วา อชฺฌตฺตํ ปสฺสทฺธิสมุ-
 โพะชฺฌมฺกํ^{๒๓} ‘อตุถิ เม อชฺฌตฺตํ
 ปสฺสทฺธิสมุโพะชฺฌมฺโก’ ติ ปชานาติ,
 อสนฺตํ วา อชฺฌตฺตํ ปสฺสทฺธิ-
 สมุโพะชฺฌมฺกํ ‘นตุถิ เม อชฺฌตฺตํ
 ปสฺสทฺธิสมุโพะชฺฌมฺโก’ ติ ปชานาติ,
 ยถา จ อนุปฺปนฺนสฺส ปสฺสทฺธิ-
 สมุโพะชฺฌมฺกสฺส อฺปปาโท โหติ
 ตถจ ปชานาติ, ยถา จ อฺป-
 ปฺนฺนสฺส ปสฺสทฺธิสมุโพะชฺฌมฺกสฺส
 ภาวนาย ปาริปุรี โหติ ตถจ
 ปชานาติ.

สนฺตํ วา อชฺฌตฺตํ สฺมาธิสมุ-
 โพะชฺฌมฺกํ ‘อตุถิ เม อชฺฌตฺตํ
 สฺมาธิสมุโพะชฺฌมฺโก’ ติ ปชานาติ,
 อสนฺตํ วา อชฺฌตฺตํ สฺมาธิ-
 สมุโพะชฺฌมฺกํ ‘นตุถิ เม อชฺฌตฺตํ
 สฺมาธิสมุโพะชฺฌมฺโก’ ติ ปชานาติ,

เมื่อธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้
 คือ ปัสสัทธิ^{๒๓} (ความสงบเย็น) มี
 อยู่ในจิตของเธอ เธอก็รู้ชัดว่า
 “ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้
 คือ ปัสสัทธิมีอยู่ในจิตของเรา”
 เมื่อธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้
 คือ ปัสสัทธิไม่มีอยู่ในจิตของเธอ
 เธอก็รู้ชัดว่า “ธรรมที่เป็นองค์แห่ง
 การตรัสรู้คือ ปัสสัทธิไม่มีอยู่ใน
 จิตของเรา” เธอรู้อย่างไร ธรรมที่
 เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือปัสสัทธิ
 ที่ยังไม่เกิดขึ้นในจิตของเธอ เกิด
 ขึ้นได้อย่างไร เธอรู้อย่างไร ธรรมที่
 เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือปัสสัทธิ
 ที่ได้เกิดขึ้นแล้ว บัดนี้ เจริญและ
 บริบูรณ์ได้อย่างไร

เมื่อธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้
 คือ สมาธิ (ความตั้งมั่นแน่วแน่
 ของจิต) มีอยู่ในจิตของเธอ เธอ
 ก็รู้ชัดว่า “ธรรมที่เป็นองค์แห่ง
 การตรัสรู้คือ สมาธิมีอยู่ในจิต
 ของเรา” เมื่อธรรมที่เป็นองค์

ยถา จ อนุปปนฺนสฺส สฺมาธิ-
สมฺโพชฌนฺคสฺส อุปาโท โหติ
ตฺยจ ปชานาติ, ยถา จ อุ-
ปนฺนสฺส สฺมาธิสมฺโพชฌนฺคสฺส
ภาวนาถ ปาริปุรี โหติ ตฺยจ
ปชานาติ.

สนฺตํ วา อชฺฉตฺตํ อุเปกฺขาสม-
โพชฌนฺคํ ‘อตฺถิ เม อชฺฉตฺตํ
อุเปกฺขาสมฺโพชฌนฺโค’ ติ ปชานาติ,
อสฺนฺตํ วา อชฺฉตฺตํ อุเปกฺขา-
สมฺโพชฌนฺคํ ‘นตฺถิ เม อชฺฉตฺตํ
อุเปกฺขาสมฺโพชฌนฺโค’ ติ ปชานาติ,
ยถา จ อนุปปนฺนสฺส อุเปกฺขา-
สมฺโพชฌนฺคสฺส อุปาโท โหติ
ตฺยจ ปชานาติ, ยถา จ อุ-
ปนฺนสฺส อุเปกฺขาสมฺโพชฌนฺคสฺส
ภาวนาถ ปาริปุรี โหติ ตฺยจ
ปชานาติ.

แห่งการตรัสรู้คือ สมาธิไม่มีอยู่ใน
จิตของเธอ เธอก็รู้ชัดว่า “ธรรม
ที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือ สมาธิ
ไม่มีอยู่ในจิตของเรา” เธอก็รู้ชัดว่า
ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือ
สมาธิที่ยังไม่เกิดขึ้นในจิตของเธอ
เกิดขึ้นได้อย่างไร เธอก็รู้ชัดว่า
ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือ
สมาธิที่ได้เกิดขึ้นแล้ว บัดนี้ เจริญ
และบริบูรณ์ได้อย่างไร

เมื่อธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้
คือ อุเบกขา(ความวางเฉย)มีอยู่ใน
จิตของเธอ เธอก็รู้ชัดว่า “ธรรม
ที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือ
อุเบกขามีอยู่ในจิตของเรา” เมื่อ
ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คือ
อุเบกขาไม่มีอยู่ในจิตของเธอ เธอ
ก็รู้ชัดว่า “ธรรมที่เป็นองค์แห่ง
การตรัสรู้ คืออุเบกขาไม่มีอยู่ใน
จิตของเรา” เธอก็รู้ชัดว่า ธรรมที่
เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คืออุเบกขา
ที่ยังไม่เกิดขึ้นในจิตของเธอ เกิด

อิติ อชฺฌตฺตํ วา ธมฺเมสุ ธมฺมา-
 นุปฺสฺสึ วิหฺรติ, พหิทฺธา วา ธมฺเมสุ
 ธมฺมานุปฺสฺสึ วิหฺรติ, อชฺฌตฺต-
 พหิทฺธา วา ธมฺเมสุ ธมฺมานุปฺสฺสึ
 วิหฺรติ. สมุทฺยธมฺมานุปฺสฺสึ วา
 ธมฺเมสุ วิหฺรติ, วยธมฺมานุปฺสฺสึ วา
 ธมฺเมสุ วิหฺรติ, สมุทฺยวยธมฺมา-
 นุปฺสฺสึ วา ธมฺเมสุ วิหฺรติ. ‘อตุถิ
 ธมฺมา’ ติ วา ปนฺสฺส สติ ปจฺจุปฺภู-
 จิตฺตา โหติ ยาวเทว ฅาณมตฺตตาย
 ปฏิสฺสตีมตฺตตาย, อนิสฺสึโต จ
 วิหฺรติ, น จ กิณฺณจ โลกํ อูปาทิยตี
 เอวมฺปิ โข, ภิกฺขเว, ภิกฺขุ ธมฺเมสุ
 ธมฺมานุปฺสฺสึ วิหฺรติ สตฺตฺสฺ-
 โปชฺฌนฺจเคสุ.

ขึ้นได้อย่างไร เธอรู้ชัดว่า ธรรมที่
 เป็นองค์แห่งการตรัสรู้คืออุเบกขา
 ที่ได้เกิดขึ้นแล้ว บัดนี้ เจริญและ
 บริบูรณ์ได้อย่างไร

ดังนั้น เธอเฝ้าสังเกตธรรมในธรรม
 ภายใน หรือเธอเฝ้าสังเกตธรรม
 ในธรรมภายนอก หรือเธอเฝ้า
 สังเกตธรรมในธรรมทั้งภายในและ
 ภายนอก ดังนั้น เธอเฝ้าสังเกต
 ปรากฎการณ์ในการเกิดขึ้นของ
 ธรรม ดังนั้น เธอเฝ้าสังเกตปรากฏ-
 การณ์ในการดับไปของธรรม
 ดังนั้น เธอเฝ้าสังเกตปรากฏการณ์
 ในการเกิดขึ้นและดับไปของธรรม
 บัดนี้ สติของเธอตั้งมั่นอยู่ “นี่คือ
 ธรรม!” เช่นนี้ เธอได้พัฒนาสติ
 จนถึงขั้นเพียงแต่เข้าใจ เพียงแต่
 ระลึกรู้ ดังนั้น เธอยอมไม่ยึดติดอยู่
 กับสิ่งใดๆ ในโลก (แห่งนามและ
 รูป) ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุยอมเฝ้า
 สังเกตธรรมในธรรม คือธรรมที่
 เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ ๗ ประการ

จ. สัจจบพพ

ปน จปร, ภิกขเว, ภิกขุ ธมฺเมสุ
 ธมฺมานุปสฺสี วิหฺรติ จตุสฺ อริย-
 สจฺเจสฺ.

กถณฺจ ปน, ภิกขเว, ภิกขุ ธมฺเมสุ
 ธมฺมานุปสฺสี วิหฺรติ จตุสฺ อริย-
 สจฺเจสฺ ?

อิธ, ภิกขเว, ภิกขุ ‘อิทํ ทุกฺข’ นฺติ
 ยถาภูตํ ปชานาติ, ‘อยํ ทุกฺข-
 สมุทฺโย’ ติ ยถาภูตํ ปชานาติ, ‘อยํ
 ทุกฺขนิโรธ’ ติ ยถาภูตํ ปชานาติ,
 ‘อยํ ทุกฺขนิโรธคามินี ปฏฺิปปทา’ ติ
 ยถาภูตํ ปชานาติ.

ทุกฺขสจฺจนิทฺเทโส

กตมณฺจ, ภิกขเว, ทุกฺขํ อริยสจฺจํ?
 ชาตีปี ทุกฺขา, ชราปี ทุกฺขา,

อย่างนี้แล

จ. สัจจบรพพ(ตอนว่าด้วยอริยสังข์)

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมี
 อยู่อีก ภิกษุเฝ้าสังเกตธรรมใน
 ธรรมคือ อริยสังข์ ๔

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ก็อย่างไรเล่า
 ที่ภิกษุเฝ้าสังเกตธรรมในธรรมคือ
 อริยสังข์ ๔ ?

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุรู้ชัด
 ตามความเป็นจริงว่า “นี่คือทุกข์”
 เธอรู้อย่างชัดตามความเป็นจริงว่า “นี่
 คือการเกิดขึ้นของทุกข์” เธอรู้อย่าง
 ชัดตามความเป็นจริงว่า “นี่คือการ
 ดับทุกข์” เธอรู้อย่างชัดตามความเป็น
 จริงว่า “นี่คือมรรคาไปสู่ความ
 ดับทุกข์”

คำอธิบายทุกขอริยสังข์ (ความ
จริงอันประเสริฐของความทุกข์)

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ก็อะไรเล่า
 คือความจริงอันประเสริฐของความ

พยาธิปี ทุกุขา^{๒๔}, มรณมุปี ทุกุขัง,
โสภปริเทวทุกุขโทมนสสุปายาสาปี
ทุกุขา, อปปีเยหิ สมุปโยโคปิ
ทุกุโข, ปิเยหิ วิปโยโคปิ ทุกุโข,
ยมุปีจัน्हัน ลภติ ตมุปี ทุกุขัง,
สงฺขิตฺเตน ปญฺจุปาทานกฺขนฺธา
ทุกุขา.

กตมา จ, ภิกฺขเว, ชาติ ? ยถา เตสํ
เตสํ สตุตฺตานิ ตมุหิ ตมุหิ สตุต-
นิกาเย ชาติ สญฺชาติ โสภกฺกนฺติ
อภินิพฺพตฺติ ขนฺธานํ ปาตุภาโว
อายุตฺตนาณํ ปฏฺฐิสฺสโก, อยํ วุจฺจติ,
ภิกฺขเว, ชาติ.

กตมา จ, ภิกฺขเว, ชรา ? ยถา เตสํ
เตสํ สตุตฺตานิ ตมุหิ ตมุหิ สตุต-
นิกาเย ชรา ชีรณฺตา ขณฺธิจฺจํ

ทุกุขัง ? ความเกิดเป็นทุกุขัง ความ
แก่เป็นทุกุขัง (ความเจ็บไข้เป็น
ทุกุขัง)^{๒๔} ความตายเป็นทุกุขัง ความ
โศก ความร่ำไรร่ำพัน ความ
ทุกุขังกาย ความทุกุขังใจ ความ
คับแค้นใจเป็นทุกุขัง การได้พบ
กับสิ่งที่ไม่ชอบไม่พอใจเป็นทุกุขัง
ความพลัดพรากจากสิ่งที่ชอบที่
พอใจเป็นทุกุขัง โดยย่อคือ ความ
ยึดมั่นถือมั่นในขั้นที่ ๕ เป็นทุกุขัง

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ความเกิด
นั้นคืออะไร ? หากมีการเกิด
ในหมู่สัตว์ทุกชนิด ไม่เลือกกว่าเป็น
ชนิดใด ความเกิด ความบังเกิด
ความหยั่งลงเกิด ความเกิด
จำเพาะ ความปรากฏขึ้นแห่งขั้นที่
ความได้อายตนะครบ เหล่านี้
เรียกว่าความเกิด

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ความแก่นั้น
คืออะไร ? หากมีความแก่ใน
หมู่สัตว์ทุกชนิด ไม่เลือกกว่าเป็น

ปาลิจุจํ วลิตตจตา อายุโน สํหานิ
อินทฺริยานํ ปริปาโก, อัย วุจฺจติ,
ภิกฺขเว, ชรา.

กตมญฺจ, ภิกฺขเว, มรณํ ? ยํ
เตสํ เตสํ สุตฺตानํ ตมฺหา ตมฺหา
สตุตฺตนิกาเย จุติ จวนตา เกโท
อนฺตรธานํ มจฺจุ มรณํ กาลกิริยา
ขนฺธานํ เกโท กเพวรสฺส นิฺกฺเขโป
ชีวิตฺตนิทฺริยสฺสฺสฺสฺสฺสฺสฺสฺสฺส
ภิกฺขเว, มรณํ.

กตโม จ, ภิกฺขเว, โสโก ? โย
โย, ภิกฺขเว, อญฺญตรญฺญตเรน
พฺยสเนน สมนฺนาคตฺสฺส อญฺญ-
ตรญฺญตเรน ทฺกฺขชฺมฺเมน ญฺญุจฺจสฺส
โสโก โสจนา โสจิตฺตตฺตํ อนฺโต-
โสโก อนฺโตปริโสโก, อัย วุจฺจติ,
ภิกฺขเว, โสโก.

ชนิดใด ความแก่ ภาวะของความ
แก่ พันหลุด ผมหงอก และเหี่ยว
ย่น ความเสื่อมอายุ ความแก่แห่ง
อินทรีย์ เหล่านี้ เรียกว่าความแก่

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ความตาย
นั้นคืออย่างไร? หากมีความตาย
ในหมู่สัตว์ทุกชนิด ไม่เลือกกว่าเป็น
ชนิดใด การแตกสลาย การหายไป
มฤตยู ความตาย การทำ
กาลกิริยา การสลายไปแห่งชั้น
การละทิ้งร่างกาย การที่พลังชีวิต
ถูกทำลาย เหล่านี้ เรียกว่าความ
ตาย

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ความโศก
นั้นคืออย่างไร? เมื่อใดก็ตามที่
บุคคลได้พบกับความสูญเสียและ
ภัยพิบัติต่างๆ ทำให้เจ็บปวด
รวดร้าวใจอย่างนี้หรืออย่างนั้น
ความระทมทุกข์ ความเศร้าอาดูร
ความเดือดร้อนใจ ความแค้นใจ
เหล่านี้ เรียกว่าความโศก

กตโม จ, ภิกฺขเว, ปริเทโว ? โย
 โข, ภิกฺขเว, อญฺญตรญฺญตเรน
 พุยฺสเนน สมนฺนาคตฺสฺส อญฺญ-
 ตรญฺญตเรน ทฺถุชฺชมนฺนํ ญฺจฺจฺสฺส
 อาเทโว ปริเทโว อาเทวนา ปริ-
 เทวนา อาเทเวตฺตตฺตํ ปริเทเวตฺตตฺตํ,
 อโย วุจฺจติ, ภิกฺขเว, ปริเทโว.

กตมญฺจ ภิกฺขเว, ทฺถุชฺช^{๒๔} ? ย โข,
 ภิกฺขเว, กายิกํ ทฺถุชฺชํ กายิกํ อสาดํ
 กายสมฺมุสฺสชฺชํ ทฺถุชฺชํ อสาดํ เวทยิตํ
 อิทํ วุจฺจติ, ภิกฺขเว, ทฺถุชฺชํ.

กตมญฺจ ภิกฺขเว, โทมนสฺสํ ?
 ย โข, ภิกฺขเว, เจตสิกํ ทฺถุชฺชํ
 เจตสิกํ อสาดํ มโนสมฺมุสฺสชฺชํ
 ทฺถุชฺชํ อสาดํ เวทยิตํ, อิทํ วุจฺจติ,
 ภิกฺขเว, โทมนสฺสํ.

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ความร้องให้
 รำพันคืออะไร ? เมื่อใดก็ตาม
 ที่บุคคลได้พบกับความสูญเสีย
 และภัยพิบัติต่างๆ ทำให้เจ็บปวด
 รวดร้าวใจอย่างนี้หรืออย่างนั้น
 ความร้องให้รำพัน ความคร่ำ-
 ครวญ ภาวะที่รำให้รำพัน ภาวะ
 ที่คร่ำครวญหวนให้ เหล่านี้ เรียก
 ว่าความร้องให้รำพัน

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ทฺถุชฺช^{๒๕} คือ
 อย่างไร ? หากมีความเจ็บปวด
 ทางกายใดๆ ความลำบากทาง
 กายใดๆ เวทนาที่เจ็บปวดหรือ
 ไม่สบายทางกายอันเกิดจากกาย
 สัมผัส เหล่านี้ เรียกว่าทฺถุชฺช

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ความทฺถุชฺช
 ใจคืออะไร ? หากมีความเจ็บ
 ปวดทางใจใดๆ ความไม่สบายใจ
 ใดๆ หรือเวทนาที่เจ็บปวดหรือไม่
 สบายใดๆ อันเกิดจากมโนสัมผัส
 เหล่านี้ เรียกว่าความทฺถุชฺชใจ

กตโม จ, ภิกขเว, อุปายาโส ? โย
 โช, ภิกขเว, อญฺญตรญฺญตเรณ
 พุยสเนน สมนฺนาคตฺตสฺส อญฺญ-
 ตรญฺญตเรณ ทุกฺขธมฺเมณ มุจฺจสฺส
 อายาโส อุปายาโส อายาสิตตฺตํ
 อุปายาสิตตฺตํ, อयํ วุจฺจติ, ภิกขเว,
 อุปายาโส.

กตโม จ, ภิกขเว, อปฺปิเยหิ สมฺป-
 โยโค ทุกฺโข ? อธิ ยสฺส เต โหนฺติ
 อนิฏฺฐา อกนฺธา อมณาปา รุปา
 สทฺฐา คนฺธา รสา โผฏฺฐพฺพา
 ธมฺมา, เย วา ปนฺสฺส โหนฺติ
 อนตฺถกามา อหิตกามา อฆาสฺก-
 กามา อโยคฺकुเขมกามา, ยา เตหิ
 สทฺธิ สฺงคฺติ สมาคโม สโมธานํ
 มิสฺสีภาโว, อयํ วุจฺจติ, ภิกขเว,
 อปฺปิเยหิ สมฺปโยโค ทุกฺโข.

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ความคับแค้น
 ใจคืออย่างไร ? เมื่อใดก็ตามที่
 บุคคลได้พบกับความสูญเสียและ
 ภัยพิบัติต่างๆ ทำให้เกิดความ
 เจ็บปวดใจอย่างนั้นอย่างนั้น ความ
 ทุกข์ทรมาน ความกลัดกลุ้ม ความ
 คับแค้น เหล่านี้ เรียกว่าความ
 คับแค้นใจ

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ความทุกข์
 อันเกิดจากการประสบสิ่งที่ไม่เป็น
 ที่รักคืออย่างไร ? เมื่อใดก็ตามที่
 บุคคลได้พบกับรูป เสียง กลิ่น รส
 สัมผัส หรืออารมณ์ที่ไม่ชอบ ไม่
 ประารถนา ไม่น่าพอใจ หรือเมื่อใด
 ก็ตามทีบุคคลพบว่ามีผู้ไม่
 ประารถนาดี หวังร้าย ประารถนา
 ความไม่ผาสุก ความไม่ปลอดภัย
 แก่ตน การได้พบได้เกี่ยวข้องกับ
 ปะปนระคนอยู่กับสิ่งเหล่านี้หรือ
 คนเหล่านั้น เช่นนี้ เรียกว่าความ
 ทุกข์อันเกิดจากการประสบสิ่งที่ไม่
 เป็นที่รัก

กตโม จ, ภิกขเว, ปิเยหิ วิบุป-
 โยโค ทุกุโข? อธิ ยสฺส เต โหนฺติ
 อิญฺจา กนฺตา มนาปา รุปา สทฺทา
 คนฺธา รสา โผฏฺฐพฺพา ธมฺมา, เย
 วา ปนสฺส เต โหนฺติ อตฺถกามา
 หิตกามา ผาสุกกามา โยคกฺเขม-
 กามา มาตา วา ปิตา วา ภاتا
 วา ภคินี วา มิตฺตา วา อมจฺจา
 วา ญาติสาโลหิตา วา, ยา เตหิ
 สทฺธี อสงฺคติ อสมาคโม อสโม-
 ธานํ อมิสฺสีภาโว, อยํ วุจฺจติ,
 ภิกขเว, ปิเยหิ วิบุปโยโค ทุกุโข.

กตมญฺจ ภิกขเว, ยมฺปิ จฺฉํ น
 ลภติ ตมฺปิ ทุกุโข? ชาติธมฺมานํ,
 ภิกขเว, สตฺตानํ เอวํ อิจฺฉา
 อุบุปฺชชติ ‘อโห วต มยํ น ชาติ-
 ธมฺมา อสฺสาม, น จ วต โน ชาติ
 อาคจฺเจยฺยา’ ติ. น โข ปเนตํ
 อิจฺฉาย ปตฺตพฺพํ, อิทมฺปิ ยม-

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ความทุกข์
 อันเกิดจากการพลัดพรากจากสิ่ง
 ที่เป็นที่รักคืออย่างไร? ที่ได้
 ก็ตาม เมื่อใดก็ตามที่บุคคลได้
 พบกับรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส
 หรืออารมณ์ที่ชอบที่ปรารถนา
 หรือเมื่อใดก็ตาม ที่ได้ก็ตาม
 บุคคลได้พบผู้ปรารถนาดี หวังดี
 ปรารถนาความผาสุก ความ
 ปลอดภัยแก่ตน เช่น มารดา บิดา
 พี่น้อง เพื่อนฝูง หรือญาติ การ
 พลัดพรากจากสิ่งเหล่านั้นหรือ
 คนเหล่านั้น เช่นนี้ เรียกว่าความ
 ทุกข์อันเกิดจากการพลัดพรากจาก
 สิ่งที่เป็นที่รัก

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย การไม่ได้สิ่ง
 ที่ปรารถนาเป็นทุกข์คืออย่างไร?
 ในหมู่สัตว์ที่มีการเกิดเป็นธรรมดา
 ย่อมเกิดความปรารถนาว่า “โอ
 หนอ ขออย่าให้เราต้องเกิดอีก
 เลย! โอหนอ ขออย่าให้มีการ
 เกิดใหม่สำหรับเราเลย!” แต่

ปัจจุัน น ลภติ ตมปิ ทุกข์.

ชราธมฺมานัน, ภิกฺขเว, สตฺตทานัน เหว
 อิจฺฉา อุปฺปชฺชติ ‘อโห วต มยฺ น
 ชราธมฺมา อสฺสาม, น จ วต โน
 ชรา อาคฺจฺเจยฺยา’ ติ. น โช ปเนตฺ
 อิจฺฉาย ปตฺตพฺพ, อิทมฺปิ ยมฺปิจฺฉ
 น ลภติ ตมปิ ทุกข์.

พฺยาธิธมฺมานัน, ภิกฺขเว, สตฺตทานัน
 เหว อิจฺฉา อุปฺปชฺชติ ‘อโห วต
 มยฺ น พฺยาธิธมฺมา อสฺสาม, น จ
 วต โน พฺยาธิ อาคฺจฺเจยฺยา’ ติ.
 น โช ปเนตฺ อิจฺฉาย ปตฺตพฺพ,
 อิทมฺปิ ยมฺปิจฺฉ น ลภติ ตมปิ
 ทุกข์.

ความปรารถนານี้ย่อมไม่ได้ตั้ง
 ประสงค์ และการปรารถนาสิ่งใด
 แล้วไม่ได้ตั้งประสงค์ยอมเป็นทุกข์

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ในหมู่มสัตว์ผู้
 มีความแก่เป็นธรรมดา ย่อมเกิด
 ความปรารถนาว่า “โอหนอ ขอ
 อย่าให้เราต้องแก่เลย ! โอหนอ
 ขอความแก่จงอย่ามีแก่เราเลย !”
 แต่ความปรารถนານี้ย่อมไม่ได้ตั้ง
 ประสงค์ และการปรารถนาสิ่งใด
 แล้วไม่ได้ตั้งประสงค์ยอมเป็น
 ทุกข์

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ในหมู่มสัตว์
 ผู้มีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ย่อม
 เกิดความปรารถนาว่า “โอหนอ
 ขออย่าให้เราต้องมีความเจ็บไข้
 เลย ! โอหนอ ขอความเจ็บไข้
 จงอย่ามีแก่เราเลย !” แต่ความ
 ปรารถนານี้ย่อมไม่ได้ตั้งประสงค์
 และการปรารถนาสิ่งใดแล้วไม่ได้
 ตั้งประสงค์ยอมเป็นทุกข์

มรณธมฺมานํ, ภิกฺขเว, สตฺตานํ
 เอวํ อิจฺฉา อุปฺปชฺชติ ‘อโห วัต
 มยํ น มรณธมฺมา อสุสํม, น จ
 วัต โน มรณํ อาคจฺเจยฺยา’ ติ.
 น โข ปเนตํ อิจฺฉาย ปตฺตพฺพํ,
 อิทฺมุปี ยมฺปิ จันฺถํ น ลภติ ตมฺปิ
 ทุกฺขํ.

โสภปริเทวทุกฺขโทมนสุสุปายาส-
 ธมฺมานํ, ภิกฺขเว, สตฺตานํ เอวํ
 อิจฺฉา อุปฺปชฺชติ ‘อโห วัต มยํ น
 โสภปริเทวทุกฺขโทมนสุสุปายาส-
 ธมฺมา อสุสํม, น จ วัต โน
 โสภปริเทวทุกฺขโทมนสุสุปายาส-
 ธมฺมา อาคจฺเจยฺยุ’ นฺติ. น โข
 ปเนตํ อิจฺฉาย ปตฺตพฺพํ, อิทฺมุปี
 ยมฺปิ จันฺถํ น ลภติ ตมฺปิ ทุกฺขํ.

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ในหมู่มสัตว์
 ผู้มีความตายเป็นธรรมดา ย่อม
 เกิดความปรารถนาว่า “โอหนอ
 ขออย่าให้เราต้องตายเลย ! โอ
 หนอ ขอความตายจงอย่ามีแก่เรา
 เลย!” แต่ความปรารถน้าย่อมไม่
 ได้ดังประสงค์ และการปรารถนา
 สิ่งใดแล้วไม่ได้ดังประสงค์ย่อม
 เป็นทุกข์

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ในหมู่มสัตว์
 ผู้มีความโศกร่ำไห้รำพัน ความ
 ทุกข์กายทุกข์ใจ ความคับแค้นใจ
 เป็นธรรมดา ย่อมเกิดความ
 ปรารถนาว่า “โอหนอ ขออย่าให้
 เรามีความโศกร่ำไห้รำพัน ความ
 ทุกข์กายทุกข์ใจ ความคับแค้นใจ
 เลย โอหนอ ขอความโศกร่ำไห้
 รำพัน ความทุกข์กายทุกข์ใจ ความ
 คับแค้นใจ จงอย่ามีแก่เราเลย”
 แต่ความปรารถน้าย่อมไม่ได้
 ดังประสงค์ และการปรารถนา
 สิ่งใดแล้วไม่ได้ดังประสงค์ย่อม

กตเม จ, ภิกฺขเว, สงฺขิตฺเตน
 ปญฺจุปาทานกฺขนฺธา ทุกฺขา ?
 เสยฺยถิํ ฐุปฺปาทานกฺขนฺโธ,
 เวทฺฐุปฺปาทานกฺขนฺโธ สญฺญูปา-
 ทานกฺขนฺโธ, สงฺขารูปาทานกฺ-
 ขนฺโธ, วิญฺญาณูปาทานกฺขนฺโธ.

อิมเ วุจฺจนฺติ, ภิกฺขเว, สงฺขิตฺเตน
 ปญฺจุปาทานกฺขนฺธา ทุกฺขา. อิทํ
 วุจฺจติ, ภิกฺขเว, ทุกฺขํ อริยสจฺจํ.

สมุทฺยสจฺจนินฺทเทโส

กตมญฺจ ภิกฺขเว, ทุกฺขสมุทฺยํ
 อริยสจฺจํ ? ยายํ ตณฺหา โปโนพฺภ-

เป็นทุกข์

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย โดยย่อ
 ความยึดมั่นในชั้นที่ ๕ เป็นทุกข์
 คืออย่างไร ? ความยึดมั่นในรูป
 ชั้นที่เป็นทุกข์ ความยึดมั่นใน
 เวทนาชั้นที่เป็นทุกข์ ความยึดมั่น
 ในสัญญาชั้นที่เป็นทุกข์ ความ
 ยึดมั่นในสังขารชั้นที่เป็นทุกข์
 ความยึดมั่นในวิญญาณชั้นเป็น
 ทุกข์ ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย กล่าว
 โดยย่อ ทุกข์เกิดจากความยึดมั่น
 ในชั้นที่ ๕

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย นี้แลคือความ
 จริงอันประเสริฐของความทุกข์

คำอธิบายทุกขสมุทัยอริยสัจ
 (ความจริงอันประเสริฐของเหตุ
 เกิดทุกข์)

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ก็อะไรเล่า
 คือความจริงอันประเสริฐของเหตุ

วิภา นนุทีราคสหคตา ตตฺรตตฺรา-
ภินนุทีนึ, เสยฺยถิทํ กามตณฺหา
ภวตณฺหา วิภวตณฺหา.

สา โข ปเนสา, ภิกฺขเว, ตณฺหา
กตฺถ อุปฺปชฺชมานา อุปฺปชฺชติ,
กตฺถ นินฺวิสมานา นินฺวิสติ ? ยํ
โลเก ปิยรूपํ สาทรรูปํ เอตฺตเสสา
ตณฺหา อุปฺปชฺชมานา อุปฺปชฺชติ,
เอตฺถ นินฺวิสมานา นินฺวิสติ.

ภิกฺขุ โลก^{๒๖} ปิยรूपํ สาทรรูปํ ?
จกฺขุ โลก ปิยรूपํ สาทรรูปํ,
เอตฺตเสสา ตณฺหา อุปฺปชฺชมานา
อุปฺปชฺชติ, เอตฺถ นินฺวิสมานา
นินฺวิสติ. โสตํ โลก ปิยรूपํ สาทรรูปํ,

เกิดทุกข์? คือตัณหาหรือความ
ทะยานอยากที่เกิดขึ้นครั้งแล้ว
ครั้งเล่า โดยประกอบไปด้วยความ
ยินดีและความกำหนัด ความ
เพลิดเพลีนในอารมณ์นี้อารมณ์
นั้น นั่นคือกามตัณหาหรือความ
ทะยานอยากในกาม ภวตัณหา
หรือความทะยานอยากในการเกิด
ใหม่ วิภวตัณหาหรือความทะยาน
อยากที่จะไม่เกิดอีกต่อไป

ก็แลตัณหา นั้น เกิดขึ้นที่ใด และ
ตั้งอยู่ที่ใดเล่า? ที่ใดก็ตามในโลก
(แห่งนามรูป) เป็นที่พอใจและ
น่ายินดี ที่นั่นคือที่ๆ ตัณหาเกิด
ขึ้นและตั้งอยู่

ก็ที่ใดเล่าในโลก^{๒๖} (แห่งนามรูป)
เป็นที่พอใจและน่ายินดี ตาใน
โลก (แห่งนามรูป) เป็นที่พอใจ
และน่ายินดี และที่นั่นแหละที่
ตัณหาเกิดขึ้นและตั้งอยู่ หูใน

เอตฺถเสสา ตณฺหา อูปฺปชฺชมานา
 อูปฺปชฺชติ, เอตฺถ นวิสฺमानา นวิสฺติ.
 มานํ โลกเ ปียรูปฺ สาทฺรฺูปํ,
 เอตฺถเสสา ตณฺหา อูปฺปชฺชมานา
 อูปฺปชฺชติ, เอตฺถ นวิสฺमानา นวิสฺติ.
 ชิวฺหา โลกเ ปียรูปฺ สาทฺรฺูปํ,
 เอตฺถเสสา ตณฺหา อูปฺปชฺชมานา
 อูปฺปชฺชติ, เอตฺถ นวิสฺमानา นวิสฺติ.
 กาโย โลกเ ปียรูปฺ สาทฺรฺูปํ,
 เอตฺถเสสา ตณฺหา อูปฺปชฺชมานา
 อูปฺปชฺชติ, เอตฺถ นวิสฺमानา นวิสฺติ.
 มโน โลกเ ปียรูปฺ สาทฺรฺูปํ,
 เอตฺถเสสา ตณฺหา อูปฺปชฺชมานา
 อูปฺปชฺชติ, เอตฺถ นวิสฺमानา นวิสฺติ.

รูปา โลกเ ปียรูปฺ สาทฺรฺูปํ,
 เอตฺถเสสา ตณฺหา อูปฺปชฺชมานา
 อูปฺปชฺชติ, เอตฺถ นวิสฺमानา นวิสฺติ.
 สทฺทฺหา โลกเ ปียรูปฺ สาทฺรฺูปํ,
 เอตฺถเสสา ตณฺหา อูปฺปชฺชมานา
 อูปฺปชฺชติ, เอตฺถ นวิสฺमानา นวิสฺติ.
 คนฺธา โลกเ ปียรูปฺ สาทฺรฺูปํ,
 เอตฺถเสสา ตณฺหา อูปฺปชฺชมานา
 อูปฺปชฺชติ, เอตฺถ นวิสฺमानา นวิสฺติ.

โลก (แห่งนามรูป) เป็นที่พอใจ
 และน่ายินดี และที่นั่นแหละที่
 ตัณหาเกิดขึ้นและตั้งอยู่ จมูกใน
 โลก (แห่งนามรูป) เป็นที่พอใจ
 และน่ายินดี และที่นั่นแหละที่
 ตัณหาเกิดขึ้นและตั้งอยู่ ลิ้นใน
 โลก (แห่งนามรูป) เป็นที่พอใจ
 และน่ายินดี และที่นั่นแหละที่
 ตัณหาเกิดขึ้นและตั้งอยู่ กายใน
 โลก (แห่งนามรูป) เป็นที่พอใจ
 และน่ายินดี และที่นั่นแหละที่
 ตัณหาเกิดขึ้นและตั้งอยู่ ใจใน
 โลก (แห่งนามรูป) เป็นที่พอใจ
 และน่ายินดี และที่นั่นแหละที่
 ตัณหาเกิดขึ้นและตั้งอยู่

สิ่งที่เราเห็น (รูป) ในโลก (แห่ง
 นามรูป) เป็นที่พอใจและน่ายินดี
 และที่นั่นแหละที่ตัณหาเกิดขึ้น
 และตั้งอยู่ เสียงในโลก (แห่ง
 นามรูป) เป็นที่พอใจและน่ายินดี
 และที่นั่นแหละที่ตัณหาเกิดขึ้น
 และตั้งอยู่ กลิ่นในโลก (แห่งนาม

เอตฺถเสสา ตณฺหา อูปฺปชฺชมานา
 อูปฺปชฺชติ, เอตฺถ นวิสฺมานา นวิสฺติ.
 รสา โลเก ปิยรูปํ สาตฺตฺรูปํ,
 เอตฺถเสสา ตณฺหา อูปฺปชฺชมานา
 อูปฺปชฺชติ, เอตฺถ นวิสฺมานา นวิสฺติ.
 โผฏฺฐพฺพา โลเก ปิยรูปํ สาตฺตฺรูปํ,
 เอตฺถเสสา ตณฺหา อูปฺปชฺชมานา
 อูปฺปชฺชติ, เอตฺถ นวิสฺมานา นวิสฺติ.
 ธมฺมา โลเก ปิยรูปํ สาตฺตฺรูปํ,
 เอตฺถเสสา ตณฺหา อูปฺปชฺชมานา
 อูปฺปชฺชติ, เอตฺถ นวิสฺมานา นวิสฺติ.

จกฺขุวิญญาณํ โลเก ปิยรูปํ สาต-
 ตฺตฺรูปํ, เอตฺถเสสา ตณฺหา อูปฺปช-
 ชมานา อูปฺปชฺชติ, เอตฺถ นวิส-
 มานา นวิสฺติ. โสตฺวิญญาณํ โลเก
 ปิยรูปํ สาตฺตฺรูปํ, เอตฺถเสสา ตณฺหา
 อูปฺปชฺชมานา อูปฺปชฺชติ, เอตฺถ
 นวิสฺมานา นวิสฺติ. ฆานวิญญาณํ
 โลเก ปิยรูปํ สาตฺตฺรูปํ, เอตฺถเสสา
 ตณฺหา อูปฺปชฺชมานา อูปฺปชฺชติ,
 เอตฺถ นวิสฺมานา นวิสฺติ. ชิวหา-

รูป) เป็นที่พอใจและน่ายินดี และ
 ที่นั่นแหละที่ตัณหาเกิดขึ้นและ
 ตั้งอยู่ รสในโลก (แห่งนามรูป)
 เป็นที่พอใจและน่ายินดี และที่นั่น
 แหละที่ตัณหาเกิดขึ้นและตั้งอยู่
 สัมผัสทางกาย (โผฏฐัพพะ) ใน
 โลก (แห่งนามรูป) เป็นที่พอใจ
 และน่ายินดี และที่นั่นแหละที่
 ตัณหาเกิดขึ้นและตั้งอยู่ ธรรมที่
 เกิดในจิตในโลก (แห่งนามรูป)
 เป็นที่พอใจและน่ายินดี และที่นั่น
 แหละที่ตัณหาเกิดขึ้นและตั้งอยู่

ความรู้ที่เกิดจากรูปกระทบตา
 (จักขุวิญญาณ) ในโลก (แห่งนาม
 รูป) เป็นที่พอใจและน่ายินดี และ
 ที่นั่นแหละที่ตัณหาเกิดขึ้นและตั้ง
 อยู่ ความรู้ที่เกิดจากเสียงกระทบ
 หู (โสตฺวิญญาณ) ในโลก (แห่ง
 นามรูป) เป็นที่พอใจและน่ายินดี
 และที่นั่นแหละที่ตัณหาเกิดขึ้น
 และตั้งอยู่ ความรู้ที่เกิดจากกลิ่น
 กระทบจมูก (ฆานวิญญาณ) ใน

วิญญาณ์ โลเก ปิยรูปุ สาทรูปุ,
 เอตฺเตสา ตณฺหา อุปฺปชฺชมานา
 อุปฺปชฺชติ, เอตฺถ นวิสฺมานา นวิสฺติ.
 กายวิญญาณ์ โลเก ปิยรูปุ สาท-
 รูปุ, เอตฺเตสา ตณฺหา อุปฺปช-
 ชมานา อุปฺปชฺชติ, เอตฺถ นวิส-
 มานา นวิสฺติ. มโนวิญญาณ์ โลเก
 ปิยรูปุ สาทรูปุ, เอตฺเตสา ตณฺหา
 อุปฺปชฺชมานา อุปฺปชฺชติ, เอตฺถ
 นวิสฺมานา นวิสฺติ.

จกฺขุสมฺผลุโส โลเก ปิยรูปุ
 สาทรูปุ, เอตฺเตสา ตณฺหา
 อุปฺปชฺชมานา อุปฺปชฺชติ, เอตฺถ
 นวิสฺมานา นวิสฺติ. โสตสมฺผลุโส
 โลเก ปิยรูปุ สาทรูปุ, เอตฺเตสา
 ตณฺหา อุปฺปชฺชมานา อุปฺปชฺชติ,

โลก (แห่งนามรูป) เป็นที่พอใจ
 และนำยินดี และที่นั่นแหละที่
 ตัณหาเกิดขึ้นและตั้งอยู่ ความรู้
 ที่เกิดจากรสกระทบลิ้น (ชีวหา
 วิญญาณ์) ในโลก (แห่งนามรูป)
 เป็นที่พอใจและนำยินดี และที่นั่น
 แหละที่ตัณหาเกิดขึ้นและตั้งอยู่
 ความรู้ที่เกิดจากโผฏฐัพพะกระทบ
 กาย (กายวิญญาณ์) ในโลก (แห่ง
 นามรูป) เป็นที่พอใจและนำยินดี
 และที่นั่นแหละที่ตัณหาเกิดขึ้น
 และตั้งอยู่ ความรู้ที่เกิดจากธรรม
 ที่เกิดขึ้นกับใจ (มโนวิญญาณ์) ใน
 โลก (แห่งนามรูป) เป็นที่พอใจ
 และนำยินดี และที่นั่นแหละที่
 ตัณหาเกิดขึ้นและตั้งอยู่

สัมผัสทางตา (จักขุสัมผัส) ในโลก
 (แห่งนามรูป) เป็นที่พอใจและ
 นำยินดี และที่นั่นแหละที่ตัณหา
 เกิดขึ้นและตั้งอยู่ สัมผัสทางหู
 (โสตสัมผัส) ในโลก (แห่งนามรูป)
 เป็นที่พอใจและนำยินดี และที่

เอตถ นินฺวิสํมานา นินฺวิสติ. ฆาน-
 สมฺมุสฺโส โลเก ปิยรूपํ สาทรรูปํ,
 เอตถเสสา ตณฺหา อูปฺปชฺชํมานา
 อูปฺปชฺชติ, เอตถ นินฺวิสํมานา นินฺวิสติ.
 ชิวหาสมฺมุสฺโส โลเก ปิยรूपํ
 สาทรรูปํ, เอตถเสสา ตณฺหา อูป-
 ปชฺชํมานา อูปฺปชฺชติ, เอตถ
 นินฺวิสํมานา นินฺวิสติ. กายสมฺมุสฺโส
 โลเก ปิยรूपํ สาทรรูปํ, เอตถเสสา
 ตณฺหา อูปฺปชฺชํมานา อูปฺปชฺชติ,
 เอตถ นินฺวิสํมานา นินฺวิสติ. มโน-
 สมฺมุสฺโส โลเก ปิยรूपํ สาทรรูปํ,
 เอตถเสสา ตณฺหา อูปฺปชฺชํมานา
 อูปฺปชฺชติ, เอตถ นินฺวิสํมานา
 นินฺวิสติ.

จกฺขุสมฺมุสฺสุชา เวทนา โลเก
 ปิยรूपํ สาทรรูปํ, เอตถเสสา ตณฺหา
 อูปฺปชฺชํมานา อูปฺปชฺชติ, เอตถ
 นินฺวิสํมานา นินฺวิสติ. โสตสมฺมุสฺสุชา
 เวทนา โลเก ปิยรूपํ สาทรรูปํ,
 เอตถเสสา ตณฺหา อูปฺปชฺชํมานา

นั้นแหละที่ตัณหาเกิดขึ้นและตั้ง
 อยู่ สัมผัสทางจมูก (ฆานสัมผัส)
 ในโลก (แห่งนามรูป) เป็นที่พอใจ
 และน่ายินดี และที่นั่นแหละที่
 ตัณหาเกิดขึ้นและตั้งอยู่ สัมผัส
 ทางลิ้น (ชิวหาสัมผัส) ในโลก
 (แห่งนามรูป) เป็นที่พอใจและ
 น่ายินดี และที่นั่นแหละที่ตัณหา
 เกิดขึ้นและตั้งอยู่ สัมผัสทางกาย
 (กายสัมผัส) ในโลก (แห่งนามรูป)
 เป็นที่พอใจและน่ายินดี และที่นั่น
 แหละที่ตัณหาเกิดขึ้นและตั้งอยู่
 สัมผัสทางใจ (มโนสัมผัส) ในโลก
 (แห่งนามรูป) เป็นที่พอใจและ
 น่ายินดี และที่นั่นแหละที่ตัณหา
 เกิดขึ้นและตั้งอยู่

เวทนาที่เกิดจากการสัมผัสทาง
 ตาในโลก (แห่งนามรูป) เป็นที่
 พอใจและน่ายินดี และที่นั่น
 แหละที่ตัณหาเกิดขึ้นและตั้งอยู่
 เวทนาที่เกิดจากการสัมผัสทางหู
 ในโลก (แห่งนามรูป) เป็นที่พอใจ

อุปฺปชฺชติ, เอตฺถ นวิสมานา นวิสติ.
 มานสมฺมุสฺสชา เวทนา โลเก
 ปิยรูปํ สาตฺตฺรูปํ, เอตฺถเสสา ตณฺหา
 อุปฺปชฺชมานา อุปฺปชฺชติ, เอตฺถ
 นวิสมานา นวิสติ. ชิวฺหา-
 สมฺมุสฺสชา เวทนา โลเก ปิยรูปํ
 สาตฺตฺรูปํ, เอตฺถเสสา ตณฺหาอุปฺปช-
 ชมานา อุปฺปชฺชติ, เอตฺถ นวิส-
 มานา นวิสติ. กายสมฺมุสฺสชา
 เวทนา โลเก ปิยรูปํ สาตฺตฺรูปํ,
 เอตฺถเสสา ตณฺหา อุปฺปชฺชมานา
 อุปฺปชฺชติ, เอตฺถ นวิสมานา นวิสติ.
 มโนสมฺมุสฺสชา เวทนา โลเก
 ปิยรูปํ สาตฺตฺรูปํ, เอตฺถเสสา ตณฺหา
 อุปฺปชฺชมานา อุปฺปชฺชติ, เอตฺถ
 นวิสมานา นวิสติ.

รูปสญฺญา โลเก ปิยรูปํ สาตฺตฺรูปํ,
 เอตฺถเสสา ตณฺหา อุปฺปชฺชมานา
 อุปฺปชฺชติ, เอตฺถ นวิสมานา นวิสติ.
 สทฺทสญฺญา โลเก ปิยรูปํ สาตฺตฺรูปํ,
 เอตฺถเสสา ตณฺหา อุปฺปชฺชมานา

และน่ายินดี และที่นั่นแหละที่
 ตัณหาเกิดขึ้นและตั้งอยู่ เวทนา
 ที่เกิดจากการสัมผัสทางจุมกใน
 โลก (แห่งนามรูป) เป็นที่พอใจ
 และน่ายินดี และที่นั่นแหละที่
 ตัณหาเกิดขึ้นและตั้งอยู่ เวทนา
 ที่เกิดจากสัมผัสทางลิ้นในโลก
 (แห่งนามรูป) เป็นที่พอใจและ
 น่ายินดี และที่นั่นแหละที่ตัณหา
 เกิดขึ้นและตั้งอยู่ เวทนาที่เกิด
 จากสัมผัสทางกายในโลก (แห่ง
 นามรูป) เป็นที่พอใจและน่ายินดี
 และที่นั่นแหละที่ตัณหาเกิดขึ้น
 และตั้งอยู่ เวทนาที่เกิดจากสัมผัส
 ทางใจในโลก (แห่งนามรูป) เป็น
 ที่พอใจและน่ายินดี และที่นั่น
 แหละที่ตัณหาเกิดขึ้นและตั้งอยู่

ความหมายรู้ในรูปในโลก (แห่ง
 นามรูป) เป็นที่พอใจและน่ายินดี
 และที่นั่นแหละที่ตัณหาเกิดขึ้น
 และตั้งอยู่ ความหมายรู้ในเสียง
 ในโลก (แห่งนามรูป) เป็นที่พอใจ

อุปฺปชฺชติ, เอตฺถ นินฺวิสฺมาณา นินฺวิสฺติ.
 คนฺธรสฺสญฺญา โลเก ปิยฺรูปฺ สาท-
 รูปฺ, เอตฺถเสสา ตณฺหา อุปฺปชฺ-
 ชฺชมาณา อุปฺปชฺชติ, เอตฺถ นินฺวิส-
 มาณา นินฺวิสฺติ. รสฺสญฺญา โลเก
 ปิยฺรูปฺ สาทฺรูปฺ, เอตฺถเสสา ตณฺหา
 อุปฺปชฺชมาณา อุปฺปชฺชติ, เอตฺถ
 นินฺวิสฺมาณา นินฺวิสฺติ. โผฏฺฐจฺพฺพ-
 สญฺญา โลเก ปิยฺรูปฺ สาทฺรูปฺ,
 เอตฺถเสสา ตณฺหา อุปฺปชฺชมาณา
 อุปฺปชฺชติ, เอตฺถ นินฺวิสฺมาณา นินฺวิสฺติ.
 ธมฺมสฺสญฺญา โลเก ปิยฺรูปฺ สาทฺรูปฺ,
 เอตฺถเสสา ตณฺหา อุปฺปชฺชมาณา
 อุปฺปชฺชติ, เอตฺถ นินฺวิสฺมาณา นินฺวิสฺติ.

รูปสฺสญฺเจตนา โลเก ปิยฺรูปฺ สาท-
 รูปฺ, เอตฺถเสสา ตณฺหา อุปฺปชฺ-
 ชฺชมาณา อุปฺปชฺชติ, เอตฺถ นินฺวิส-
 มาณา นินฺวิสฺติ. สทฺทสฺสญฺเจตนา
 โลเก ปิยฺรูปฺ สาทฺรูปฺ, เอตฺถเสสา
 ตณฺหา อุปฺปชฺชมาณา อุปฺปชฺชติ,

และนํายินฺตี และที่นั่นแหละที่
 ตัณหาเกิดขึ้นและตั้งอยู่ ความ
 หมายรู้ในกลิ่นในโลก (แห่งนาม
 รูป) เป็นที่พอใจและนํายินฺตี
 และที่นั่นแหละที่ตัณหาเกิดขึ้น
 และตั้งอยู่ ความหมายรู้ในรสใน
 โลก (แห่งนามรูป) เป็นที่พอใจ
 และนํายินฺตี และที่นั่นแหละที่
 ตัณหาเกิดขึ้นและตั้งอยู่ ความ
 หมายรู้ในสิ่งถูกต้องกายในโลก
 (แห่งนามรูป) เป็นที่พอใจและ
 นํายินฺตี และที่นั่นแหละที่ตัณหา
 เกิดขึ้นและตั้งอยู่ ความหมายรู้
 ในธรรมในโลก (แห่งนามรูป) เป็น
 ที่พอใจและนํายินฺตี และที่นั่น
 แหละที่ตัณหาเกิดขึ้นและตั้งอยู่

ความจํานงในรูปในโลก (แห่ง
 นามรูป) เป็นที่พอใจและนํายินฺตี
 และที่นั่นแหละที่ตัณหาเกิดขึ้น
 และตั้งอยู่ ความจํานงในเสียง
 ในโลก (แห่งนามรูป) เป็นที่พอใจ
 และนํายินฺตี และที่นั่นแหละที่

เอตถ นวิสมานา นวิสติ. คนุธ-
 สญเจตนา โลเก ปิยรูปุ สาดรูปุ,
 เอตเถสา ตณฺหา อุบุปฺชชมานา
 อุบุปฺชชติ, เอตถ นวิสมานา นวิสติ.
 รสสญเจตนา โลเก ปิยรูปุ สาด-
 รูปุ, เอตเถสา ตณฺหา อุบุปฺช-
 ชมานา อุบุปฺชชติ, เอตถ นวิส-
 มานา นวิสติ. โผฏฺฐพฺพสญเจตนา
 โลเก ปิยรูปุ สาดรูปุ, เอตเถสา
 ตณฺหา อุบุปฺชชมานา อุบุปฺชชติ,
 เอตถ นวิสมานา นวิสติ.
 ธมฺมสญเจตนา โลเก ปิยรูปุ
 สาดรูปุ, เอตเถสา ตณฺหา อุบุปฺช-
 ชมานา อุบุปฺชชติ, เอตถ นวิส-
 มานา นวิสติ.

รูปตณฺหา โลเก ปิยรูปุ สาดรูปุ,
 เอตเถสา ตณฺหา อุบุปฺชชมานา
 อุบุปฺชชติ, เอตถ นวิสมานา นวิสติ.
 สทฺทตณฺหา โลเก ปิยรูปุ สาด-
 รูปุ, เอตเถสา ตณฺหา อุบุปฺช-
 ชมานา อุบุปฺชชติ, เอตถ นวิส-
 มานา นวิสติ. คนุธตณฺหา โลเก

ตัณหาเกิดขึ้นและตั้งอยู่ ความ
 จํานงในกถินในโลก (แห่งนามรูป)
 เป็นที่พอใจและนํายินดี และที่นั่น
 แหละที่ตัณหาเกิดขึ้นและตั้งอยู่
 ความจํานงในรสในโลก (แห่งนาม
 รูป) เป็นที่พอใจและนํายินดี และ
 ที่นั่นแหละที่ตัณหาเกิดขึ้นและ
 ตั้งอยู่ ความจํานงในสิ่งถูคต้อง
 กายในโลก (แห่งนามรูป) เป็นที่
 พอใจและนํายินดี และที่นั่นแหละ
 ที่ตัณหาเกิดขึ้นและตั้งอยู่ ความ
 จํานงในธรรมในโลก (แห่งนามรูป)
 เป็นที่พอใจและนํายินดี และที่นั่น
 แหละที่ตัณหาเกิดขึ้นและตั้งอยู่

ความอยากในรูปในโลก (แห่ง
 นามรูป) เป็นที่พอใจและนํายินดี
 และที่นั่นแหละที่ตัณหาเกิดขึ้น
 และตั้งอยู่ ความอยากในเสียง
 ในโลก (แห่งนามรูป) เป็นที่พอใจ
 และนํายินดี และที่นั่นแหละที่
 ตัณหาเกิดขึ้นและตั้งอยู่ ความ

ปิยรูปี สาตรูปี, เอตฺเตสา ตณฺหา
 อูปฺปชฺชมานา อูปฺปชฺชติ, เอตฺถ
 นิวิสฺมานา นิวิสติ. รสตณฺหา
 โลเก ปิยรูปี สาตรูปี, เอตฺเตสา
 ตณฺหา อูปฺปชฺชมานา อูปฺปชฺชติ,
 เอตฺถ นิวิสฺมานา นิวิสติ. โผฏฺฐ-
 จพฺพตณฺหา โลเก ปิยรูปี สาตรูปี,
 เอตฺเตสา ตณฺหา อูปฺปชฺชมานา
 อูปฺปชฺชติ, เอตฺถ นิวิสฺมานา นิวิสติ.
 ธมฺมตณฺหา โลเก ปิยรูปี สาต-
 รูปี, เอตฺเตสา ตณฺหา อูปฺปช-
 ชมานา อูปฺปชฺชติ, เอตฺถ นิวิส-
 มานา นิวิสติ.

รูปวิตกโก^{๒๗} โลเก ปิยรูปี สาต-
 รูปี, เอตฺเตสา ตณฺหา อูปฺปช-
 ชมานา อูปฺปชฺชติ, เอตฺถ นิวิส-
 มานา นิวิสติ. สทฺทวิตกโก โลเก
 ปิยรูปี สาตรูปี, เอตฺเตสา ตณฺหา
 อูปฺปชฺชมานา อูปฺปชฺชติ, เอตฺถ
 นิวิสฺมานา นิวิสติ. คนฺธวิตกโก
 โลเก ปิยรูปี สาตรูปี, เอตฺเตสา

อยากในโลกนี้ในโลก (แห่งนามรูป)
 เป็นที่พอใจและน่ายินดี และที่นั่น
 แหะละที่ตัณหาเกิดขึ้นและตั้งอยู่
 ความอยากในรสในโลก(แห่งนาม
 รูป) เป็นที่พอใจและน่ายินดี และ
 ที่นั่นแหะละที่ตัณหาเกิดขึ้นและ
 ตั้งอยู่ ความอยากในสิ่งถูกต้อง
 กายในโลก (แห่งนามรูป) เป็นที่
 พอใจและน่ายินดี และที่นั่น
 แหะละที่ตัณหาเกิดขึ้นและตั้งอยู่
 ความอยากในธรรมในโลก (แห่ง
 นามรูป) เป็นที่พอใจและน่ายินดี
 และที่นั่นแหะละที่ตัณหาเกิดขึ้น
 และตั้งอยู่

ความตรึกถึงรูป^{๒๗} ในโลก (แห่ง
 นามรูป) เป็นที่พอใจและน่ายินดี
 และที่นั่นแหะละที่ตัณหาเกิดขึ้น
 และตั้งอยู่ ความตรึกถึงเสียงใน
 โลก (แห่งนามรูป) เป็นที่พอใจ
 และน่ายินดี และที่นั่นแหะละที่
 ตัณหาเกิดขึ้นและตั้งอยู่ ความ
 ตรึกถึงกลิ่นในโลก (แห่งนามรูป)

ตณฺหา อุปฺปชฺชมานา อุปฺปชฺชติ,
 เอตฺถ นินฺวิสมานา นินฺวิสติ. รส-
 วิตฺถโก โลเก ปิยฺรูปฺ สาทฺรฺูปฺ,
 เอตฺถเสสา ตณฺหา อุปฺปชฺชมานา
 อุปฺปชฺชติ, เอตฺถ นินฺวิสมานา นินฺวิสติ.
 โฝฏฺจพฺพวิตฺถโก โลเก ปิยฺรูปฺ
 สาทฺรฺูปฺ, เอตฺถเสสา ตณฺหา อุป-
 ปชฺชมานา อุปฺปชฺชติ, เอตฺถ
 นินฺวิสมานา นินฺวิสติ. ธมฺมวิตฺถโก
 โลเก ปิยฺรูปฺ สาทฺรฺูปฺ, เอตฺถเสสา
 ตณฺหา อุปฺปชฺชมานา อุปฺปชฺชติ,
 เอตฺถ นินฺวิสมานา นินฺวิสติ.

รูปฺวิจาโร โลเก ปิยฺรูปฺ สาทฺรฺูปฺ,
 เอตฺถเสสา ตณฺหา อุปฺปชฺชมานา
 อุปฺปชฺชติ, เอตฺถ นินฺวิสมานา นินฺวิสติ.
 สทฺทวิจาโร โลเก ปิยฺรูปฺ สาทฺรฺูปฺ,
 เอตฺถเสสา ตณฺหา อุปฺปชฺชมานา
 อุปฺปชฺชติ, เอตฺถ นินฺวิสมานา นินฺวิสติ.
 คนฺธวิจาโร โลเก ปิยฺรูปฺ สาทฺรฺูปฺ,
 เอตฺถเสสา ตณฺหา อุปฺปชฺชมานา
 อุปฺปชฺชติ, เอตฺถ นินฺวิสมานา นินฺวิสติ.
 รสฺวิจาโร โลเก ปิยฺรูปฺ สาทฺรฺูปฺ,

เป็นที่พอใจและน่ายินดี และที่นั่น
 แหะละที่ตัณหาเกิดขึ้นและตั้งอยู่
 ความตรึกถึงรสในโลก (แห่งนาม
 รูป) เป็นที่พอใจและน่ายินดี และ
 ที่นั่นแหะละที่ตัณหาเกิดขึ้นและ
 ตั้งอยู่ ความตรึกถึงสิ่งถูกต้อง
 ภายในโลก (แห่งนามรูป) เป็นที่
 พอใจและน่ายินดี และที่นั่นแหะ
 ละที่ตัณหาเกิดขึ้นและตั้งอยู่ ความ
 ตรึกถึงธรรมในโลก (แห่งนามรูป)
 เป็นที่พอใจและน่ายินดี และที่นั่น
 แหะละที่ตัณหาเกิดขึ้นและตั้งอยู่

ความตรองถึงรูปในโลก (แห่งนาม
 รูป) เป็นที่พอใจและน่ายินดี และ
 ที่นั่นแหะละที่ตัณหาเกิดขึ้นและ
 ตั้งอยู่ ความตรองถึงเสียงในโลก
 (แห่งนามรูป) เป็นที่พอใจและ
 น่ายินดี และที่นั่นแหะละที่ตัณหา
 เกิดขึ้นและตั้งอยู่ ความตรองถึง
 กลิ่นในโลก (แห่งนามรูป) เป็นที่
 พอใจและน่ายินดี และที่นั่น
 แหะละที่ตัณหาเกิดขึ้นและตั้งอยู่

เอตฺถเสสา ตณฺหา อูปฺปชฺชมานา
 อูปฺปชฺชติ, เอตฺถ นีวีสมานา นีวีสติ.
 โผฏฺฐพฺพวិจาโร โลเก ปิยรूपํ
 สาทรรูปํ, เอตฺถเสสา ตณฺหา อูปฺปช-
 ชมานา อูปฺปชฺชติ, เอตฺถ นีวีส-
 มานา นีวีสติ. ธมฺมวិจาโร โลเก
 ปิยรूपํ สาทรรูปํ, เอตฺถเสสา ตณฺหา
 อูปฺปชฺชมานา อูปฺปชฺชติ, เอตฺถ
 นีวีสมานา นีวีสติ.

อิทํ วุจฺจติ, ภิกฺขเว, ทฺถกฺขสมฺมุทฺย-
 อริยสจฺจํ.

นิโรธสจฺจนิทฺเทโส

กตมณฺจ ภิกฺขเว, ทฺถกฺขนิโรธํ
 อริยสจฺจํ? โย ตสฺสเสว ตณฺหา
 อเสสวราคนิโรธํ จาโค ปฏฺินิสฺ-
 สคฺโค มุตฺติ อนาลโย. สา โข
 ปเนสา, ภิกฺขเว, ตณฺหา กตฺถ

ความตรองถึงรสในโลก(แห่งนาม
 รูป) เป็นที่พอใจและน่ายินดี และ
 ที่นั่นแหละที่ตัณหาเกิดขึ้นและ
 ตั้งอยู่ ความตรองถึงสิ่งถูกต้อง
 ภายในโลก (แห่งนามรูป) เป็นที่
 พอใจและน่ายินดี และที่นั่น
 แหละที่ตัณหาเกิดขึ้นและตั้งอยู่
 ความตรองถึงธรรมในโลก (แห่ง
 นามรูป) เป็นที่พอใจและน่ายินดี
 และที่นั่นแหละที่ตัณหาเกิดขึ้น
 และตั้งอยู่

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย นี่แลคือความ
 จริงอันประเสริฐของเหตุเกิดทุกข์

คำอธิบายทุกขนิโรธอริยสัจ
 (ความจริงอันประเสริฐของความ
 ดับทุกข์)

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ก็อะไรเล่า
 คือความจริงอันประเสริฐของความ
 ดับทุกข์? คือความจางคลายโดย
 สิ้นเชิง และความดับ ความละ
 และความสละ ความหลุดพ้น

ปหิยมานา ปหิยติ, กตฺถ นิรุชฺฌ-
 มานา นิรุชฺฌติ ? ยํ โลกํ ปิยรूपํ
 สาตรูปํ, เอตฺถ เสา ตณฺหา ปหิย-
 มานา ปหิยติ, เอตฺถ นิรุชฺฌมานา
 นิรุชฺฌติ.

กิญฺจ โลกํ ปิยรूपํ สาตรูปํ ?
 จกฺขุ โลกํ ปิยรूपํ สาตรูปํ, เอตฺ-
 เสา ตณฺหา ปหิยมานา ปหิยติ,
 เอตฺถ นิรุชฺฌมานา นิรุชฺฌติ. โสถํ
 โลกํ ปิยรूपํ สาตรูปํ, เอตฺถ เสา
 ตณฺหา ปหิยมานา ปหิยติ, เอตฺถ
 นิรุชฺฌมานา นิรุชฺฌติ. มานํ โลกํ
 ปิยรूपํ สาตรูปํ, เอตฺถ เสา ตณฺหา
 ปหิยมานา ปหิยติ, เอตฺถ นิรุชฺฌ-
 มานา นิรุชฺฌติ. ชิวฺหา โลกํ ปิยรूपํ
 สาตรูปํ, เอตฺถ เสา ตณฺหา ปหิย-
 มานา ปหิยติ, เอตฺถ นิรุชฺฌมานา
 นิรุชฺฌติ. กาโย โลกํ ปิยรूपํ สาต-
 รูปํ, เอตฺถ เสา ตณฺหา ปหิยมานา

และความไม่อาลัยในตัณหานั้นแล
 ดูก่อน ภิภุขุทั้งหลาย ก็ตัณหานั้น
 บุคคลจะละได้ในที่ใด การดับ
 ตัณหานั้นจะดับได้ในที่ใด ? ที่ใด
 ก็ตามในโลก (แห่งนามรูป) เป็น
 ที่พอใจและน่ายินดี ที่นั่นแหละ
 ที่บุคคลจะละตัณหาเสียได้ ดับ
 ตัณหาเสียได้

ก็ที่ใดเล่าในโลก (แห่งนามรูป)
 เป็นที่พอใจและน่ายินดี ? ตาม
 โลก (แห่งนามรูป) เป็นที่พอใจ
 และน่ายินดี และที่นั่นแหละที่
 บุคคลจะละตัณหาเสียได้ ดับ
 ตัณหาเสียได้ หูในโลก (แห่งนาม
 รูป) เป็นที่พอใจและน่ายินดี และ
 ที่นั่นแหละที่บุคคลจะละตัณหา
 เสียได้ ดับตัณหาเสียได้ จมูกใน
 โลก (แห่งนามรูป) เป็นที่พอใจ
 และน่ายินดี และที่นั่นแหละที่
 บุคคลจะละตัณหาเสียได้ ดับ
 ตัณหาเสียได้ ลิ้นในโลก (แห่ง
 นามรูป) เป็นที่พอใจและน่ายินดี

ปหียติ, เอตถ นิรุชฌมานา
 นิรุชฌติ. มโน โลเก ปิยรูป
 สาทรูป, เอตถเสา ตณฺหา ปหีย-
 มานา ปหียติ, เอตถ นิรุชฌมานา
 นิรุชฌติ.

รูปา โลเก ปิยรูป สาทรูป, เอต-
 ถเสา ตณฺหา ปหียมานา ปหียติ,
 เอตถ นิรุชฌมานา นิรุชฌติ. สทฺทา
 โลเก ปิยรูป สาทรูป, เอตถเสา
 ตณฺหา ปหียมานา ปหียติ, เอตถ
 นิรุชฌมานา นิรุชฌติ. คนฺธา
 โลเก ปิยรูป สาทรูป, เอตถเสา
 ตณฺหา ปหียมานา ปหียติ, เอตถ
 นิรุชฌมานา นิรุชฌติ. รสา โลเก
 ปิยรูป สาทรูป, เอตถเสา ตณฺหา
 ปหียมานา ปหียติ, เอตถ นิรุชฌ-
 มานา นิรุชฌติ. โผฏฺฐพฺพา โลเก
 ปิยรูป สาทรูป, เอตถเสา ตณฺหา

และที่นั่นแหละที่บุคคลจะละ
 ตัณหาเสียได้ ดับตัณหาเสียได้
 ภายในโลก (แห่งนามรูป) เป็นที่
 พอใจและน่ายินดี และที่นั่น
 แหละที่บุคคลจะละตัณหาเสียได้
 ดับตัณหาเสียได้ ใจในโลก (แห่ง
 นามรูป) เป็นที่พอใจและน่ายินดี
 และที่นั่นแหละที่บุคคลจะละ
 ตัณหาเสียได้ ดับตัณหาเสียได้

สิ่งที่ตาเห็น (รูป) ในโลก (แห่ง
 นามรูป) เป็นที่พอใจและน่ายินดี
 และที่นั่นแหละที่บุคคลจะละ
 ตัณหาเสียได้ ดับตัณหาเสียได้
 เสียงในโลก (แห่งนามรูป) เป็นที่
 พอใจและน่ายินดี และที่นั่นแหละ
 ที่บุคคลจะละตัณหาเสียได้ ดับ
 ตัณหาเสียได้ กลิ่นในโลก (แห่ง
 นามรูป) เป็นที่พอใจและน่ายินดี
 และที่นั่นแหละที่บุคคลจะละ
 ตัณหาเสียได้ ดับตัณหาเสียได้
 รสในโลก (แห่งนามรูป) เป็นที่
 พอใจและน่ายินดี และที่นั่น

ปหิยมานา ปหิยติ, เอตถ นิรุชฌ-
 มานา นิรุชฌติ. ธมฺมา โลเก ปิย-
 รูปํ สาตรูปํ, เอตฺถเสสา ตณฺหา
 ปหิยมานา ปหิยติ, เอตถ นิรุชฌ-
 มานา นิรุชฌติ.

จกฺขวิญญานํ โลเก ปิยรูปํ สาต-
 รูปํ, เอตฺถเสสา ตณฺหา ปหิยมานา
 ปหิยติ, เอตถ นิรุชฌมานา นิรุช-
 ฌติ. โสตวิญญานํ โลเก ปิยรูปํ
 สาตรูปํ, เอตฺถเสสา ตณฺหา ปหิย-
 มานา ปหิยติ, เอตถ นิรุชฌมานา
 นิรุชฌติ. มานวิญญานํ โลเก
 ปิยรูปํ สาตรูปํ, เอตฺถเสสา ตณฺหา
 ปหิยมานา ปหิยติ, เอตถ นิรุชฌ-
 มานา นิรุชฌติ. ชิวฺหาวิญญานํ
 โลเก ปิยรูปํ สาตรูปํ, เอตฺถเสสา
 ตณฺหา ปหิยมานา ปหิยติ, เอตถ

ແລະທີ່ບຸກຄລຈະລະຕັດຫາເສີຍໄດ້
 ດັບ ຕັດຫາເສີຍໄດ້ ສັມຜັສໃນໂລກ
 (ແຫ່ງນາມຮູບ) ເປັນທີ່ພໍໃຈແລະ
 ນ່າຍິນດີ ແລະທີ່ນັ້ນແລະທີ່ບຸກຄລ
 ຈະລະຕັດຫາເສີຍໄດ້ ດັບຕັດຫາ
 ເສີຍໄດ້ ຫຼາມ (ທີ່ເກີດກັບໃຈ) ໃນ
 ໂລກ (ແຫ່ງນາມຮູບ) ເປັນທີ່ພໍໃຈ
 ແລະນ່າຍິນດີ ແລະທີ່ນັ້ນແລະທີ່
 ບຸກຄລຈະລະຕັດຫາເສີຍໄດ້ ດັບ
 ຕັດຫາເສີຍໄດ້

ความรู้ที่เกิดจากรูปกระทบตา
 (จักขุวิญญาน) ในโลก (แห่งนาม
 รูป) เป็นที่พอใจและน่ายินดี และ
 ที่นั่นແລະທີ່ບຸກຄລຈະລະຕັດຫາ
 ເສີຍໄດ້ ດັບຕັດຫາເສີຍໄດ້ ການຮູ້
 ທີ່ເກີດຈາກເສິງກຮົບຫູ (ໂສຕ-
 ວິຊຽນ) ໃນໂລກ (ແຫ່ງນາມຮູບ)
 ເປັນທີ່ພໍໃຈແລະນ່າຍິນດີ ແລະທີ່ນັ້ນ
 ແລະທີ່ບຸກຄລຈະລະຕັດຫາເສີຍໄດ້
 ດັບຕັດຫາເສີຍໄດ້ ການຮູ້ທີ່ເກີດ
 ຈາກຄື່ນກຮົບຫຼຸມ (ມານ-
 ວິຊຽນ) ໃນໂລກ (ແຫ່ງນາມຮູບ)

นिरุชฺฌมานา นිරุชฺฌตฺติ. กาย-
 วิญญาณํ โลกํ ปิยรูปํ สาท-
 เอตฺเตสา ตณฺหา ปหฺยํมานา
 ปหฺยตฺติ, เอตฺถ นिरุชฺฌมานา นिरุช-
 ฌตฺติ. มโนวิญญาณํ โลกํ ปิยรูปํ
 สาท-
 เอตฺเตสา ตณฺหา ปหฺย-
 มานา ปหฺยตฺติ, เอตฺถ นिरุชฺฌมานา
 นिरุชฺฌตฺติ.

จกฺขุสมฺมุสฺโส โลกํ ปิยรูปํ สาท-
 รูปํ, เอตฺเตสา ตณฺหา ปหฺยํมานา
 ปหฺยตฺติ, เอตฺถ นिरุชฺฌมานา นिरุช-
 ฌตฺติ. โสตสมฺมุสฺโส โลกํ ปิยรูปํ

เป็นที่พอใจและน่ายินดี และที่นั่น
 แหะละที่บุคคลจะละตัณหาเสียได้
 ดับตัณหาเสียได้ ความรู้ที่เกิด
 จากรสกระทบลิ้น (ชีวหาวิญญาณ)
 ในโลก(แห่งนามรูป) เป็นที่พอใจ
 และน่ายินดี และที่นั่นแหะละที่
 บุคคลจะละตัณหาเสียได้ ดับ
 ตัณหาเสียได้ ความรู้ที่เกิดจาก
 สิ่งถูกต้องกาย (กายวิญญาณ) ใน
 โลก (แห่งนามรูป) เป็นที่พอใจ
 และน่ายินดี และที่นั่นแหะละที่
 บุคคลจะละตัณหาเสียได้ ดับ
 ตัณหาเสียได้ ความรู้ที่เกิดจาก
 ธรรมที่เกิดกับใจ (มโนวิญญาณ)
 ในโลก(แห่งนามรูป) เป็นที่พอใจ
 และน่ายินดี และที่นั่นแหะละที่
 บุคคลจะละตัณหาเสียได้ ดับ
 ตัณหาเสียได้

สัมผัสทางตา (จักขุสัมผัส) ในโลก
 (แห่งนามรูป) เป็นที่พอใจและ
 น่ายินดี และที่นั่นแหะละที่บุคคล
 จะละตัณหาเสียได้ ดับตัณหา

สาตรูป, เหตุ ऐसा ตณฺหา ปหีย-
 มานา ปหียติ, เหตุ निरुद्धमाणा
 निरुद्धति. मानसमस्तसो लोके
 पियरूपे सात्रूप, เหตุ ऐसा ตณฺหา
 ปหियमानา ปहियति, เหตุ निरुद्ध-
 माना निरुद्धति. चिह्वासमस्तसो
 लोके पियरूपे सात्रूप, เหตุ ऐसा
 तण्हा पहियमाना पहियति, เหตุ
 निरुद्धमाना निरुद्धति. काय-
 समस्तसो लोके पियरूपे सात्रूप,
 เหตุ ऐसा तण्हा पहियमाना
 पहियति, เหตุ निरुद्धमाना निरुद्ध-
 ति. मनसमस्तसो लोके पियरूपे
 सात्रूप, เหตุ ऐसा तण्हा पहिय-
 माना पहियति, เหตุ निरुद्धमाना
 निरुद्धति.

เสียได้ สัมผัสทางหู (โสตสัมผัส)
 ในโลก (แห่งนามรูป) เป็นที่พอใจ
 และนำยินดี และที่นั่นแหละที่
 บุคคลจะละตัณหาเสียได้ ดับ
 ตัณหาเสียได้ สัมผัสทางจมูก
 (ฆานสัมผัส) ในโลก (แห่งนาม
 รูป) เป็นที่พอใจและนำยินดี และ
 ที่นั่นแหละที่บุคคลจะละตัณหา
 เสียได้ ดับตัณหาเสียได้ สัมผัส
 ทางลิ้น(ชีวาสัมผัส)ในโลก (แห่ง
 นามรูป) เป็นที่พอใจและนำยินดี
 และที่นั่นแหละที่บุคคลจะละ
 ตัณหาเสียได้ ดับตัณหาเสียได้
 สัมผัสทางกาย (กายสัมผัส) ใน
 โลก (แห่งนามรูป) เป็นที่พอใจ
 และนำยินดี และที่นั่นแหละที่
 บุคคลจะละตัณหาเสียได้ ดับ
 ตัณหาเสียได้ สัมผัสทางใจ
 (มโนสัมผัส) ในโลก (แห่งนาม
 รูป) เป็นที่พอใจและนำยินดี และ
 ที่นั่นแหละที่บุคคลจะละตัณหา
 เสียได้ ดับตัณหาเสียได้

จกขุสมุผลสุชา เวทนา โลเก
 ปิยรูปี สาตुरुปี, เอตฺเตสา ตณฺหา
 ปหียมานา ปหียติ, เอตฺถ นีรุชฺฌ-
 มานา นีรุชฺฌติ. โสตสมุผลสุชา
 เวทนา โลเก ปิยรูปี สาตुरुปี,
 เอตฺเตสา ตณฺหา ปหียมานา
 ปหียติ, เอตฺถ นีรุชฺฌมานา
 นีรุชฺฌติ. ขานสมุผลสุชา เวทนา
 โลเก ปิยรูปี สาตुरुปี, เอตฺเตสา
 ตณฺหา ปหียมานา ปหียติ, เอตฺถ
 นีรุชฺฌมานา นีรุชฺฌติ. ชิวหา-
 สมุผลสุชา เวทนา โลเก ปิยรูปี
 สาตुरुปี, เอตฺเตสา ตณฺหา ปหีย-
 มานา ปหียติ, เอตฺถ นีรุชฺฌมานา
 นีรุชฺฌติ. กายสมุผลสุชา เวทนา
 โลเก ปิยรูปี สาตुरुปี, เอตฺเตสา
 ตณฺหา ปหียมานา ปหียติ, เอตฺถ
 นีรุชฺฌมานา นีรุชฺฌติ. มโน-
 สมุผลสุชา เวทนา โลเก ปิยรูปี
 สาตुरुปี, เอตฺเตสา ตณฺหา ปหีย-
 มานา ปหียติ, เอตฺถ นีรุชฺฌมานา
 นีรุชฺฌติ.

เวทนาที่เกิดจากสัมผัสทางตาใน
 โลก (แห่งนามรูป) เป็นที่พอใจ
 และน่ายินดี และที่นั่นแหละที่
 บุคคลจะละตัณหาเสียได้ ดับ
 ตัณหาเสียได้ เวทนาที่เกิดจาก
 สัมผัสทางหูในโลก (แห่งนามรูป)
 เป็นที่พอใจและน่ายินดี และที่นั่น
 แหละที่บุคคลจะละตัณหาเสียได้
 ดับตัณหาเสียได้ เวทนาที่เกิด
 จากสัมผัสทางจมูกในโลก (แห่ง
 นามรูป) เป็นที่พอใจและน่ายินดี
 และที่นั่นแหละที่บุคคลจะละ
 ตัณหาเสียได้ ดับตัณหาเสียได้
 เวทนาที่เกิดจากสัมผัสทางลิ้นใน
 โลก (แห่งนามรูป) เป็นที่พอใจ
 และน่ายินดี และที่นั่นแหละที่
 บุคคลจะละตัณหาเสียได้ ดับ
 ตัณหาเสียได้ เวทนาที่เกิดจาก
 สัมผัสทางกายในโลก (แห่งนามรูป)
 เป็นที่พอใจและน่ายินดี และ
 ที่นั่นแหละที่บุคคลจะละตัณหา
 เสียได้ ดับตัณหาเสียได้ เวทนา
 ที่เกิดจากสัมผัสทางใจในโลก

รูปสณฺญา โลก ปิยรูปํ สาตรูปํ,
 เอตฺเตสา ตณฺหา ปหฺยมาณา
 ปหฺยติ, เอตถ นฺริชฺฌมาณา นฺริชฺฌ-
 ฌติ. สทฺทสณฺญา โลก ปิยรูปํ
 สาตรูปํ, เอตฺเตสา ตณฺหา ปหฺย-
 มาณา ปหฺยติ, เอตถ นฺริชฺฌมาณา
 นฺริชฺฌติ. คนฺธสณฺญา โลก ปิย-
 รูปํ สาตรูปํ, เอตฺเตสา ตณฺหา
 ปหฺยมาณา ปหฺยติ, เอตถ นฺริชฺฌ-
 มาณา นฺริชฺฌติ. รสสณฺญา โลก
 ปิยรูปํ สาตรูปํ, เอตฺเตสา ตณฺหา
 ปหฺยมาณา ปหฺยติ, เอตถ นฺริชฺฌ-
 มาณา นฺริชฺฌติ. โผฏฺฐพฺพสณฺญ
 โลก ปิยรูปํ สาตรูปํ, เอตฺเตสา
 ตณฺหา ปหฺยมาณา ปหฺยติ, เอตถ
 นฺริชฺฌมาณา นฺริชฺฌติ. ธมฺมสณฺญา
 โลก ปิยรูปํ สาตรูปํ, เอตฺเตสา
 ตณฺหา ปหฺยมาณา ปหฺยติ, เอตถ
 นฺริชฺฌมาณา นฺริชฺฌติ.

(แห่งนามรูป) เป็นที่พอใจและนำ
 ยินดี และที่นั่นแหละที่บุคคลจะ
 ละตัณหาเสียได้ ดับตัณหาเสียได้

ความหมายรู้ในรูปในโลก (แห่ง
 นามรูป) เป็นที่พอใจและนำยินดี
 และที่นั่นแหละที่บุคคลจะละ
 ตัณหาเสียได้ ดับตัณหาเสียได้
 ความหมายรู้ในเสียงในโลก (แห่ง
 นามรูป) เป็นที่พอใจและนำยินดี
 และที่นั่นแหละที่บุคคลจะละ
 ตัณหาเสียได้ ดับตัณหาเสียได้
 ความหมายรู้ในกลิ่นในโลก (แห่ง
 นามรูป) เป็นที่พอใจและนำยินดี
 และที่นั่นแหละที่บุคคลจะละ
 ตัณหาเสียได้ ดับตัณหาเสียได้
 ความหมายรู้ในรสในโลก (แห่ง
 นามรูป) เป็นที่พอใจและนำยินดี
 และที่นั่นแหละที่บุคคลจะละ
 ตัณหาเสียได้ ดับตัณหาเสียได้
 ความหมายรู้ในสิ่งต้องกายในโลก
 (แห่งนามรูป) เป็นที่พอใจและนำ
 ยินดี และที่นั่นแหละที่บุคคลจะ

รูปสยเจตนา โลเก ปิยรูป สาท-
 รูป, เอตฺเตสา ตณฺหา ปหฺยมานา
 ปหฺยติ, เอตฺถ นฺริชฺฌมานา
 นฺริชฺฌติ. สทฺทสยเจตนา โลเก
 ปิยรูป สาทรูป, เอตฺเตสา ตณฺหา
 ปหฺยมานา ปหฺยติ, เอตฺถ นฺริชฺฌ-
 มานา นฺริชฺฌติ. คนฺธสยเจตนา
 โลเก ปิยรูป สาทรูป, เอตฺเตสา
 ตณฺหา ปหฺยมานา ปหฺยติ, เอตฺถ
 นฺริชฺฌมานา นฺริชฺฌติ. รสสย-
 เจตนา โลเก ปิยรูป สาทรูป,
 เอตฺเตสา ตณฺหา ปหฺยมานา
 ปหฺยติ, เอตฺถ นฺริชฺฌมานา
 นฺริชฺฌติ. โผฏฺฐพฺพสยเจตนา
 โลเก ปิยรูป สาทรูป, เอตฺเตสา
 ตณฺหา ปหฺยมานา ปหฺยติ, เอตฺถ

ละตัณหาเสียได้ ดับตัณหาเสียได้
 ความหมายรู้ในธรรมที่เกิดกับใจ
 ในโลก (แห่งนามรูป) เป็นที่พอใจ
 และน่ายินดี และที่นั่นแหละที่
 บุคคลจะละตัณหาเสียได้ ดับ
 ตัณหาเสียได้

ความจำนงในรูปในโลก (แห่งนาม
 รูป) เป็นที่พอใจและน่ายินดี
 และที่นั่นแหละที่บุคคลจะละ
 ตัณหาเสียได้ ดับตัณหาเสียได้
 ความจำนงในเสียงในโลก (แห่ง
 นามรูป) เป็นที่พอใจและน่ายินดี
 และที่นั่นแหละที่บุคคลจะละ
 ตัณหาเสียได้ ดับตัณหาเสียได้
 ความจำนงในกลิ่นในโลก (แห่ง
 นามรูป) เป็นที่พอใจและน่ายินดี
 และที่นั่นแหละที่บุคคลจะละ
 ตัณหาเสียได้ ดับตัณหาเสียได้
 ความจำนงในรสในโลก (แห่งนาม
 รูป) เป็นที่พอใจและน่ายินดี และ
 ที่นั่นแหละที่บุคคลจะละตัณหา
 เสียได้ ดับตัณหาเสียได้ ความ

นิรุชฌมานา นิรุชฌติ. ธมฺมสญ-
 เจตนา โลเก ปิยรูปํ สาตรูปํ,
 เอตฺถเสสา ตณฺหา ปหิยฺมานา
 ปหิยติ, เอตฺถ นิรุชฌมานา
 นิรุชฌติ.

รูปตณฺหา โลเก ปิยรูปํ สาตรูปํ,
 เอตฺถเสสา ตณฺหา ปหิยฺมานา
 ปหิยติ, เอตฺถ นิรุชฌมานา
 นิรุชฌติ. สทฺทตณฺหา โลเก
 ปิยรูปํ สาตรูปํ, เอตฺถเสสา ตณฺหา
 ปหิยฺมานา ปหิยติ, เอตฺถ นิรุชฌ-
 มานา นิรุชฌติ. คนฺธตณฺหา โลเก
 ปิยรูปํ สาตรูปํ, เอตฺถเสสา ตณฺหา
 ปหิยฺมานา ปหิยติ, เอตฺถ นิรุชฌ-
 มานา นิรุชฌติ. รสตณฺหา โลเก
 ปิยรูปํ สาตรูปํ, เอตฺถเสสา ตณฺหา
 ปหิยฺมานา ปหิยติ, เอตฺถ นิรุชฌ-
 มานา นิรุชฌติ. โผฏฺฐพฺพตณฺหา

จำนงในสิ่งต้องกายในโลก (แห่ง
 นามรูป) เป็นที่พอใจและนำยินดี
 และที่นั่นแหละที่บุคคลจะละ
 ตัณหาเสียได้ ดับตัณหาเสียได้
 ความจำนงในธรรมที่เกิดกับใจใน
 โลก (แห่งนามรูป) เป็นที่พอใจ
 และนำยินดี และที่นั่นแหละที่
 บุคคลจะละตัณหาเสียได้ ดับ
 ตัณหาเสียได้

ความอยากในรูปในโลก (แห่ง
 นามรูป) เป็นที่พอใจและนำยินดี
 และที่นั่นแหละที่บุคคลจะละ
 ตัณหาเสียได้ ดับตัณหาเสียได้
 ความอยากในเสียงในโลก (แห่ง
 นามรูป) เป็นที่พอใจและนำยินดี
 และที่นั่นแหละที่บุคคลจะละ
 ตัณหาเสียได้ ดับตัณหาเสียได้
 ความอยากในกลิ่นในโลก (แห่ง
 นามรูป) เป็นที่พอใจและนำยินดี
 และที่นั่นแหละที่บุคคลจะละ
 ตัณหาเสียได้ ดับตัณหาเสียได้
 ความอยากในรสในโลก(แห่งนาม

โลเก ปิยรูปํ สาทรรูปํ, เอตฺตฺเตสา
 ตณฺหา ปหิยฺมานา ปหิยฺติ, เอตฺถ
 นีรुชฺฌมฺมานา นีรุชฺฌติ. ธมฺมตณฺหา
 โลเก ปิยรูปํ สาทรรูปํ, เอตฺตฺเตสา
 ตณฺหา ปหิยฺมานา ปหิยฺติ, เอตฺถ
 นีรุชฺฌมฺมานา นีรุชฺฌติ.

รูปวิตกฺโก โลเก ปิยรูปํ สาทรรูปํ,
 เอตฺตฺเตสา ตณฺหา ปหิยฺมานา
 ปหิยฺติ, เอตฺถ นีรุชฺฌมฺมานา
 นีรุชฺฌติ. สทฺทวิตกฺโก โลเก ปิย-
 รูปํ สาทรรูปํ, เอตฺตฺเตสา ตณฺหา
 ปหิยฺมานา ปหิยฺติ, เอตฺถ นีรุชฺฌ-
 มฺมานา นีรุชฺฌติ. คนฺธวิตกฺโก
 โลเก ปิยรูปํ สาทรรูปํ, เอตฺตฺเตสา
 ตณฺหา ปหิยฺมานา ปหิยฺติ, เอตฺถ
 นีรุชฺฌมฺมานา นีรุชฺฌติ. รสวิตกฺโก

รูป) เป็นที่พอใจและน่ายินดี และ
 ที่นั่นแหละที่บุคคลจะละตัณหา
 เสียได้ ดับตัณหาเสียได้ ความ
 อยากในสิ่งต้องกายในโลก (แห่ง
 นามรูป) เป็นที่พอใจและน่ายินดี
 และที่นั่นแหละที่บุคคลจะละ
 ตัณหาเสียได้ ดับตัณหาเสียได้
 ความอยากในธรรมที่เกิดกับใจใน
 โลก (แห่งนามรูป) เป็นที่พอใจ
 และน่ายินดี และที่นั่นแหละที่
 บุคคลจะละตัณหาเสียได้ ดับ
 ตัณหาเสียได้

ความตรึกถึงรูปในโลก (แห่งนาม
 รูป) เป็นที่พอใจและน่ายินดี และ
 ที่นั่นแหละที่บุคคลจะละตัณหา
 เสียได้ ดับตัณหาเสียได้ ความ
 ตรึกถึงเสียงในโลก (แห่งนามรูป)
 เป็นที่พอใจและน่ายินดี และที่นั่น
 แหละที่บุคคลจะละตัณหาเสียได้
 ดับตัณหาเสียได้ ความตรึกถึง
 กลิ่นในโลก (แห่งนามรูป) เป็นที่
 พอใจและน่ายินดี และที่นั่นแหละ

โลก ปิยรูป สัตรูป, เอตถเสสา ตณฺหา ปหียมานา ปหียติ, เอตถ นิรุชฺฌมานา นิรุชฺฌติ. โผฏฺฐพฺพ-
 วิตกฺโก โลก ปิยรูป สัตรูป, เอตถเสสา ตณฺหา ปหียมานา ปหียติ, เอตถ นิรุชฺฌมานา
 นิรุชฺฌติ. ธมฺมวิตกฺโก โลก ปิยรูป สัตรูป, เอตถเสสา ตณฺหา ปหียมานา ปหียติ, เอตถ นิรุชฺฌ-
 มานา นิรุชฺฌติ.

รูปวิจาโร โลก ปิยรูป สัตรูป, เอตถเสสา ตณฺหา ปหียมานา ปหียติ, เอตถ นิรุชฺฌมานา
 นิรุชฺฌติ. สทฺทวิจาโร โลก ปิย-
 รูป สัตรูป, เอตถเสสา ตณฺหา ปหียมานา ปหียติ, เอตถ นิรุชฺฌ-
 มานา นิรุชฺฌติ. คนฺธวิจาโร โลก
 ปิยรูป สัตรูป, เอตถเสสา ตณฺหา

ที่บุคคลจะละตัณหาเสียได้ ดับ
 ตัณหาเสียได้ ความตรึกถึงรส
 ในโลก(แห่งนามรูป)เป็นที่พอใจ
 และน่ายินดี และที่นั่นแหละที่
 บุคคลจะละตัณหาเสียได้ ดับ
 ตัณหาเสียได้ ความตรึกถึงสิ่ง
 ต้องกายในโลก (แห่งนามรูป)
 เป็นที่พอใจและน่ายินดี และ
 ที่นั่นแหละที่บุคคลจะละตัณหา
 เสียได้ ดับตัณหาเสียได้ ความ
 ตรึกถึงธรรมที่เกิดกับใจในโลก
 (แห่งนามรูป) เป็นที่พอใจและน่ายินดี
 และที่นั่นแหละที่บุคคลจะ
 ละตัณหาเสียได้ ดับตัณหาเสียได้

ความตรองถึงรูปในโลก (แห่ง
 นามรูป) เป็นที่พอใจและน่ายินดี
 และที่นั่นแหละที่บุคคลจะละ
 ตัณหาเสียได้ ดับตัณหาเสียได้
 ความตรองถึงเสียงในโลก (แห่ง
 นามรูป) เป็นที่พอใจและน่ายินดี
 และที่นั่นแหละที่บุคคลจะละ
 ตัณหาเสียได้ ดับตัณหาเสียได้

ปหียมานา ปหียติ, เอตถ นิรุชฌ-
 มานา นิรุชฌติ. รสวิจาโร โลเก
 ปิยรูปี สาตรูปี, เอตถเสสา ตณฺหา
 ปหียมานา ปหียติ, เอตถ นิรุชฌ-
 มานา นิรุชฌติ. โผฏฺฐพฺพวิจาโร
 โลเก ปิยรูปี สาตรูปี, เอตถเสสา
 ตณฺหา ปหียมานา ปหียติ, เอตถ
 นิรุชฌมานา นิรุชฌติ. ธมฺมวิจาโร
 โลเก ปิยรูปี สาตรูปี, เอตถเสสา
 ตณฺหา ปหียมานา ปหียติ, เอตถ
 นิรุชฌมานา นิรุชฌติ.

อิทํ วุจฺจติ, ภิกฺขเว, ทฺวํขนิโรธํ
 อริยสจฺจํ.

ความตรองถึงกลิ่นในโลก (แห่ง
 นามรูป) เป็นที่พอใจและน่ายินดี
 และที่นั่นแหละที่บุคคลจะละ
 ตัณหาเสียได้ ดับตัณหาเสียได้
 ความตรองถึงรสในโลก (แห่งนาม
 รูป) เป็นที่พอใจและน่ายินดี และ
 ที่นั่นแหละที่บุคคลจะละตัณหา
 เสียได้ ดับตัณหาเสียได้ ความ
 ตรองถึงสิ่งต้องกายในโลก (แห่ง
 นามรูป) เป็นที่พอใจและน่ายินดี
 และที่นั่นแหละที่บุคคลจะละ
 ตัณหาเสียได้ ดับตัณหาเสียได้
 ความตรองถึงธรรมที่เกิดกับใจ
 ในโลก (แห่งนามรูป) เป็นที่พอใจ
 และน่ายินดี และที่นั่นแหละที่
 บุคคลจะละตัณหาเสียได้ ดับ
 ตัณหาเสียได้

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย นี้แลคือความ
 จริงอันประเสริฐของความดับทุกข์

มคฺคสจฺจนิทฺเตโส

กตมณฺจ, ภิกฺขเว, ทฺถุขนิโรธคามินี
ปฏฺฐิปทา อริยสจฺจํ ?

อยมเว อริโย อฏฺฐจฺจนฺตโก มคฺคโค
เสยฺยถิํ สฺมมาทิกฺขจฺจि สฺมมา-
สฺงกปฺโป สฺมมาวาจา สฺมมา-
กมฺมณฺโตะ สฺมมาอาชีโว สฺมมา-
วายาโม สฺมมาสตี สฺมมาสมาธิ.

กตมา จ, ภิกฺขเว, สฺมมาทิกฺขจฺจิ ?
ยํ โข, ภิกฺขเว, ทฺถุขเณ ญาณํ, ทฺถุข-
สมฺพุทธเย ญาณํ, ทฺถุขนิโรธเณ ญาณํ
ทฺถุขนิโรธคามินินิยา ปฏฺฐิปทาย
ญาณํ, อयํ วุจฺจติ, ภิกฺขเว, สฺมมา-
ทิกฺขจฺจิ.

กตโม จ, ภิกฺขเว, สฺมมาสฺงกปฺโป ?
เนกฺขมฺมสฺงกปฺโป อพฺยาปาท-

คำอธิบายมัคคัสัจจะ (ความ
จริงอันประเสริฐของทางดำเนิน
ไปสู่ความดับทุกข์)

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ก็อะไรเล่า
คือความจริงอันประเสริฐของทาง
ดำเนินไปสู่ความดับทุกข์ ?

คือทางมีองค์ ๘ ประการอัน
ประเสริฐ ชื่อว่า ความเห็นชอบ
ความดำริชอบ วาจาชอบ การ
งานชอบ เลี้ยงชีพชอบ ความ
เพียรชอบ ความระลึกชอบ ความ
ตั้งมั่นชอบ

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ความเห็น
ชอบคืออย่างไร ? คือความรู้ใน
ทุกข์ ความรู้ในเหตุเกิดทุกข์
ความรู้ในความดับทุกข์ ความรู้
ในทางดำเนินไปสู่ความดับทุกข์
เช่นนี้ เรียกว่าความเห็นชอบ

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ความดำริ
ชอบคืออย่างไร ? คือความดำริ

สงฺกปฺโป อวิหีสาสงฺกปฺโป, อัย
วุจฺจติ ภิกฺขเว, สมฺมาสงฺกปฺโป.

กตมา จ, ภิกฺขเว, สมฺมาวาจา ?
มุสวาทา เวรมณี ปิสุณาย วาจา
เวรมณี ผรุสาย วาจา เวรมณี
สมฺพปฺปลาปา เวรมณี, อัย วุจฺจติ,
ภิกฺขเว, สมฺมาวาจา.

กตโม จ, ภิกฺขเว, สมฺมากมฺมฺนุโต ?
ปาณาติปาตา เวรมณี อทินฺนา-
ทานา เวรมณี กาเมสุมิจฺฉาจารา
เวรมณี, อัย วุจฺจติ, ภิกฺขเว,
สมฺมากมฺมฺนุโต.

กตโม จ, ภิกฺขเว, สมฺมาอาชีโว ?
อิธ, ภิกฺขเว, อริยสาวโก มิจฺฉา-
อาชีโว ปหาย สมฺมาอาชีเวน ชีวิตํ

ออกจากกาม ความดำริในอันไม่
พยาบาท ความดำริในอันไม่
เบียดเบียน เช่นนี้ เรียกว่าความ
ดำริชอบ

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย วาจาชอบ
คืออย่างไร ? คือเว้นจากการ
กล่าวเท็จ เว้นจากการกล่าววาจา
ใส่ร้ายป้ายสี และให้ร้ายลับหลัง
เว้นจากการกล่าวคำหยาบ และ
เว้นจากการกล่าวเพื่อเจ้อ เช่นนี้
เรียกว่าวาจาชอบ

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย การงานชอบ
คืออย่างไร ? คือการเว้นจากการ
ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต เว้นจากการถือ
เอาของที่เจ้าของไม่ได้ให้ เว้น
จากการประพฤติผิดทางกาม
เช่นนี้ เรียกว่าการงานชอบ

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย เลี้ยงชีพชอบ
คืออย่างไร ? ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย
อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ เลิกละ

กบฺเปติ, อัย วุจฺจติ, ภิกฺขเว,
สมฺมาอาชีโว.

กตโม จ, ภิกฺขเว, สมฺมาวาयाโม ?
อิธ, ภิกฺขเว, ภิกฺขุ อนุปฺปนฺนํ
ปาปกานํ อกุสลาณํ ธมฺมานํ
อนุปฺปาทาย ฉนฺทํ ชเนติ วายมติ
วีริยํ อารภติ จิตฺตํ ปคฺคณฺหาติ
ปทฺทติ ; อนุปฺปนฺนํ ปาปกานํ
อกุสลาณํ ธมฺมานํ ปทานาย ฉนฺทํ
ชเนติ วายมติ วีริยํ อารภติ จิตฺตํ
ปคฺคณฺหาติ ปทฺทติ ; อนุปฺปนฺนํ
กุสลาณํ ธมฺมานํ อนุปฺปาทาย ฉนฺทํ
ชเนติ วายมติ วีริยํ อารภติ จิตฺตํ
ปคฺคณฺหาติ ปทฺทติ ; อนุปฺปนฺนํ
กุสลาณํ ธมฺมานํ จิตฺติยา อสมฺโม-
สาย ภิกฺขุโยภาวาย เวปุลฺลํ
ภวานาย ปารีปุริยา ฉนฺทํ ชเนติ
วายนติ วีริยํ อารภติ จิตฺตํ ปคฺ-
คณฺหาติ ปทฺทติ. อัย วุจฺจติ,
ภิกฺขเว, สมฺมาวาयाโม.

การเลี้ยงชีพในทางที่ผิด และ
เลี้ยงชีพในทางที่ถูกต้อง เช่นนี้
เรียกว่าเลี้ยงชีพชอบ

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ความเพียร
ชอบคืออย่างไร ? ดูก่อน ภิกษุ
ทั้งหลาย เพื่อยังบาปอกุศลธรรม
ที่ยังไม่เกิด ไม่ให้เกิดขึ้น ภิกษุ
ย่อมยังความพอใจให้บังเกิด เธอ
ย่อมพยายาม ย่อมปรารถนความ
เพียร ย่อมระแวดระวังไว้เพื่อ
ละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว
เธอย่อมยังความพอใจให้บังเกิด
ย่อมพยายาม ย่อมปรารถนความ
เพียร ย่อมระแวดระวังไว้เพื่อ
ยังกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นให้
เกิดขึ้น เธอย่อมยังความพอใจ
ให้บังเกิด ย่อมพยายาม ย่อม
ปรารถนความเพียร ย่อมระแวด
ระวังไว้ เพื่อยังกุศลธรรมที่เกิด
ขึ้นแล้วไม่ให้เสื่อมไป และโพบูลย์
เต็มเปี่ยม เจริญเต็มที่ เธอย่อม
ยังความพอใจให้บังเกิด ย่อม

กตมา จ, ภิกขเว, สมุมาสตี ?
 อิธ, ภิกขเว, ภิกขุ กาเย กายา-
 นุปลสฺสี วิหริตี อาตปปี สมุปชาโน
 สติมา วิเนยฺย โลเก อภิชุฌา-
 โทมนสฺสํ ; เวทนาสุ เวทนานุปลสฺสี
 วิหริตี อาตปปี สมุปชาโน สติมา
 วิเนยฺย โลเก อภิชุฌาโทมนสฺสํ ;
 จิตฺเต จิตฺตานุปลสฺสี วิหริตี อาตปปี
 สมุปชาโน สติมา วิเนยฺย โลเก
 อภิชุฌาโทมนสฺสํ ; ธมฺเมสุ ธมฺมา-
 นุปลสฺสี วิหริตี อาตปปี สมุปชาโน
 สติมา วิเนยฺย โลเก อภิชุฌา-
 โทมนสฺสํ. อयํ วุจฺจติ, ภิกขเว,
 สมุมาสตี.

พยายาม ย่อมปรารถนาคความเพียร
 ย่อมประคองตั้งจิตไว้ เช่นนี้
 เรียกว่าความเพียรชอบ

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ความระลึก
 ชอบคืออย่างไร ? ดูก่อน ภิกษุ
 ทั้งหลาย ภิกษุบำเพ็ญเพียรเผา
 กิเลสด้วยสติ ด้วยความรู้ชัด
 เข้าใจชัดในความไม่เที่ยงอยู่ตลอดเวลา
 ฝ้าสังเกตภายในกายอยู่
 โดยขจัดความยินดียินร้ายในโลก
 (แห่งนามรูป) ออกเสียได้ เธอ
 บำเพ็ญเพียรเผากิเลสด้วยสติ
 ด้วยความรู้ชัดเข้าใจชัดในความ
 ไม่เที่ยงอยู่ตลอดเวลา ฝ้าสังเกต
 เวทนาในเวทนาอยู่ โดยขจัด
 ความยินดียินร้ายในโลก (แห่ง
 นามรูป) ออกเสียได้ เธอบำเพ็ญ
 เพียรเผากิเลสด้วยสติ ด้วยความ
 รู้ชัดเข้าใจชัดในความไม่เที่ยงอยู่
 ตลอดเวลา ฝ้าสังเกตจิตในจิต
 อยู่ โดยขจัดความยินดียินร้ายใน
 โลก(แห่งนามรูป) ออกเสียได้

กตโม จ, ภิกฺขเว, สมฺมาสมาธิ ?
 อธิ, ภิกฺขเว, ภิกฺขุ วิวิจฺเจว กาเมหิ
 วิวิจฺจ อกฺุสเลหิ ธมฺเมหิ สวิตกฺกํ
 สวิจาร์ วิเวกฺขํ ปีติสฺสุขํ ปจฺมํ ฌานํ
 อุปสมฺปชฺช วิหฺรติ. วิตกฺกวิจฺจารานํ^{๒๗}
 วุปฺสมา อชฺฌตฺตํ สมฺปสาหนํ
 เจตโส เอโกทฺธิภาวํ อวิตกฺกํ อวิ-
 จาร์ สมาธิขํ ปีติสฺสุขํ ทฺติยํ ฌานํ
 อุปสมฺปชฺช วิหฺรติ. ปีตฺติยา จ
 วิราคา อุกฺเขโก จ วิหฺรติ, สโต
 จ สมฺปชาโน, สุขญฺจ กาเย ปฏฺฐิสฺ-
 เวเทติ, ยํ ตํ อริยา อาจิกฺขนฺนติ
 ‘อุปกฺเขโก สติมา สุขวิหฺรตี’ ติ
 ตฺติยํ ฌานํ อุปสมฺปชฺช วิหฺรติ.
 สุขุสฺส จ ปหฺนนา ทฺกฺขุสฺส จ ปหฺนนา
 ปุพฺเพ ว โสมนฺสฺสโทมนฺสฺसानํ
 อตฺตงฺคมา อทุกฺขมฺสุขํ อุกฺเขขา-
 สติปาริสฺสุทฺธิ จตฺตถฺถํ ฌานํ อุป-
 สมฺปชฺช วิหฺรติ. อยํ วุจฺจติ, ภิกฺขเว
 สมฺมาสมาธิ.

เช่นนี้ เรียกว่าความระลึกชอบ

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ความตั้งมั่น
 ชอบคืออย่างไร ? ดูก่อน ภิกษุ
 ทั้งหลาย ภิกษุสังัดแล้วจาก
 กามารมณ์ สังัดแล้วจากอกุศล-
 ธรรม เข้าถึงปฐมฌาน ประกอบ
 ด้วยวิตกและวิจารณ์^{๒๗} มีปีติและ
 สุขอันเกิดจากความสังัดนั้น เมื่อ
 วิตกและวิจารณ์ระงับลง และมีจิต
 สงบเป็นสมาธิ เธอย่อมเข้าถึงและ
 ตั้งอยู่ในทุติยฌานอันเกิดจากความ
 ตั้งมั่นของจิต ไม่มีวิตกและวิจารณ์
 มีแต่ปีติและสุข เมื่อปีติระงับลง
 เธอย่อมตั้งอยู่ในอุเบกขา มีสติมี
 ความรู้ชัดเข้าใจชัดในความไม่เที่ยง
 อยู่ตลอดเวลา เธอย่อมเสวยสุข
 ทางกายอันพระอริยเจ้าทั้งหลาย
 สรรเสริญว่าเป็นความสุขอันเกิด
 จากอุเบกขาและสติ ดังนี้ เธอ
 ย่อมเข้าถึงและตั้งอยู่ในตติยฌาน
 เมื่อเธอละสุขและทุกข โสมนัส
 และโทมนัสเสียได้ เธอย่อมเข้าถึง

อิทํ วุจฺจติ, ภิกฺขเว, ทฺวํขณิโรธ-
คามินีปฺปฏิปทา อริยสจฺจํ.

อิติ อชฺฌตฺตํ วา ธมฺเมสุ ธมฺมา-
นุปฺปัสสี วิหฺรติ, พหิทฺธา วา ธมฺเมสุ
ธมฺมานุปฺปัสสี วิหฺรติ, อชฺฌตฺต-
พหิทฺธา วา ธมฺเมสุ ธมฺมานุปฺปัสสี
วิหฺรติ สมุทฺยธมฺมานุปฺปัสสี วา
ธมฺเมสุ วิหฺรติ, วยธมฺมานุปฺปัสสี
วา ธมฺเมสุ วิหฺรติ, สมุทฺยวย-
ธมฺมานุปฺปัสสี วา ธมฺเมสุ วิหฺรติ
'อตฺถิ ธมฺมา' ติ วา ปนฺสฺส สติ
ปจฺจุปฺปฏิจิตฺตา โหติ ยาวเทว
ฅาณมตฺตตาย ปฏฺฐิสฺสติมตฺตตาย
อนิสฺสีโต จ วิหฺรติ, น จ กิณฺณจิ
โลเก อุปาทียติ. เอวมฺปิ โข,
ภิกฺขเว, ภิกฺขุ ธมฺเมสุ ธมฺมานุปฺปัสสี

และตั้งอยู่ในสภาวะเหนือสุขและ
ทุกข์ จตุตถฌาน ซึ่งจิตได้ถูกชำระ
จนบริสุทธิ์ด้วยอุเบกขาและสติ
เช่นนี้ เรียกว่าความตั้งมั่นชอบ

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย นี่แลคือความ
จริงอันประเสริฐของทางดำเนินไป
สู่ความดับทุกข์

ดังนั้น เธอเฝ้าสังเกตธรรมในธรรม
ภายใน หรือเธอเฝ้าสังเกตธรรม
ในธรรมภายนอก หรือเธอเฝ้า
สังเกตธรรมในธรรมทั้งภายใน
และภายนอก ดังนั้น เธอเฝ้า
สังเกตปรากฏการณ์ในการเกิดขึ้น
ของธรรม ดังนั้น เธอเฝ้าสังเกต
ปรากฏการณ์ในการดับไปของธรรม
ดังนั้น เธอเฝ้าสังเกตปรากฏการณ์
ในการเกิดขึ้นและดับไปของธรรม
บัดนี้ สติของเธอตั้งมั่นอยู่ “นี่คือ
ธรรม!” เช่นนี้ เธอได้พัฒนาสติ
จนถึงขั้นเพียงแต่เข้าใจ เพียงแต่
ระลึก รู้ ดังนั้น เธอย่อมไม่ยึดติดอยู่

วิหริติ จตุสสุ อริยสจฺเจสฺสุ.

กับสิ่งใดๆ ในโลก (แห่งนามและรูป) ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุข่มเฝ้าสังเกตรธรรมในธรรมคือ อริยสัจ ๔ อย่างนี้แล

๖. สติปัฏฐานภาวนา นิสงฺโส

โย หิ โภจิจิ, ภิกฺขเว, อิมะ จตฺตาโร สติปัฏฺฐานเ เอว^{๒๘} ภาเวยฺย สตฺตวสุสานิ, ตสฺส ทฺวินฺนํ ผลานํ อญฺเจตร ผลํ ปาฏิกงฺขํ ทิฏฺฐเจวธมฺเม อญฺเญา^{๒๙}; สติ วา อูปา- ทิเสเส อนาคามิตา.^{๓๐}

ติฏฺฐนฺตุ, ภิกฺขเว, สตฺตวสุสานิ. โย หิ โภจิจิ, ภิกฺขเว, อิมะ จตฺตาโร สติปัฏฺฐานเ เอว ภาเวยฺย ฉวสุสานิ ตสฺส ทฺวินฺนํ ผลานํ อญฺเจตรํ ผลํ ปาฏิกงฺขํ ทิฏฺฐเจวธมฺเม อญฺเญา; สติ วา อูปาทิเสเส อนาคามิตา.

๖. อานิสงส์ในการเจริญสติปัฏฐาน

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ผู้ใดก็ตามที่เจริญสติปัฏฐาน ๔ อย่างนี้^{๒๘} ตลอด ๗ ปี เธอพึงหวังผลอย่างหนึ่งอย่างใดในสองอย่างคือ บรรลุธรรมสูงสุด^{๒๙} ในชาติปัจจุบันนี้ หรือหากยังมีความยึดติดในชั้น์หลงเหลืออยู่ ก็จะได้อนาคามิผล^{๓๐}

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย อย่าว่าแต่เจ็ดปีเลย หากผู้ใดก็ตามที่เจริญสติปัฏฐาน ๔ อย่างนี้ตลอด ๖ ปี เธอพึงหวังผลอย่างหนึ่งอย่างใดในสองอย่างคือ บรรลุธรรมสูงสุดในชาติปัจจุบันนี้ หรือหากยังมีความยึดติดในชั้น์หลงเหลืออยู่ ก็จะได้อนาคามิผล

ติฏฺฐจนฺตฺ, ภิกฺขเว, ฉ วสุธานี...เป.

ติฏฺฐจนฺตฺ, ภิกฺขเว, ปญฺจ วสุธานี
...เป.

ติฏฺฐจนฺตฺ, ภิกฺขเว, จตฺตารี วสุธานี
...เป.

ติฏฺฐจนฺตฺ, ภิกฺขเว, ตีณิ วสุธานี
...เป.

ติฏฺฐจนฺตฺ, ภิกฺขเว, เทว วสุธานี
...เป.

ติฏฺฐจนฺตฺ, ภิกฺขเว, เอกํ วสุสํ. โย
หิ โกจิ, ภิกฺขเว, อิมะ จตฺตารี
สติปัฏฺฐาเน เอวํ ภาเวยฺย สตฺต
มาธานี, ตสฺส ทฺวินฺนํ ผลานํ
อภฺยตฺรํ ผลํ ปาฏิกงฺขํ ทิฏฺฐเจว
ธมฺเม อภฺยตา ; สติ วา อูปาทิสเสเส
อนาคามิตา.

ติฏฺฐจนฺตฺ, ภิกฺขเว, สตฺต มาธานี
...เป.

ติฏฺฐจนฺตฺ, ภิกฺขเว, ฉ มาธานี...เป.

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย อย่าว่าแต่
6 ปีเลย...

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย อย่าว่าแต่
5 ปีเลย...

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย อย่าว่าแต่
4 ปีเลย...

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย อย่าว่าแต่
3 ปีเลย...

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย อย่าว่าแต่
2 ปีเลย...

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย อย่าว่าแต่
1 ปีเลย หากผู้ใดก็ตามที่เจริญ
สติปัฏฐาน ๔ อย่างนี้ตลอด ๗ เดือน
เธอพึงหวังผลอย่างหนึ่งอย่างใด
ในสองอย่างคือ บรรลุธรรมสูงสุดใน
ชาติปัจจุบันนี้ หรือหากยังมิ
ความยี่ดติดในชั้นนี้หลงเหลืออยู่
ก็จะได้อนาคามิผล

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย อย่าว่าแต่
๗ เดือนเลย...

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย อย่าว่าแต่
๖ เดือนเลย...

ติฏฺฐจนฺตฺ, ภิกฺขเว, ปญฺจ มาสํนิ
...เป.

ติฏฺฐจนฺตฺ, ภิกฺขเว, จตฺตาริ มาสํนิ
...เป.

ติฏฺฐจนฺตฺ, ภิกฺขเว, ตีณิ มาสํนิ
...เป.

ติฏฺฐจนฺตฺ, ภิกฺขเว, เทว มาสํนิ
...เป.

ติฏฺฐจนฺตฺ, ภิกฺขเว, เอกํ มาสํ...เป.

ติฏฺฐจนฺตฺ, ภิกฺขเว, อทฺธมาสํ...เป.

ติฏฺฐจนฺตฺ, ภิกฺขเว, อทฺธมาโส. โย
หิ โกจิ, ภิกฺขเว, อิมะ จตฺตาริ
สตีปฺภูจําเน เอวํ ภาเวยฺย สตฺตาทํ,
ตสฺส ทฺวินนํ ผลานํ อญฺญตรํ ผลํ
ปาฏิกงฺขํ ทิฏฺฐเจว ธมฺเม อญฺญา ;
สตี วา อฺปาทิสเสส อํนาคามิตาติ.

‘เอกายโน อยํ, ภิกฺขเว, มคฺโค
สตฺตํ วิสุทฺธิยา โสภปริเทวานํ

ตูก่อน ภิกษุทั้งหลาย อย่าว่าแต่
๕ เดือนเลย...

ตูก่อน ภิกษุทั้งหลาย อย่าว่าแต่
๔ เดือนเลย...

ตูก่อน ภิกษุทั้งหลาย อย่าว่าแต่
๓ เดือนเลย...

ตูก่อน ภิกษุทั้งหลาย อย่าว่าแต่
๒ เดือนเลย...

ตูก่อน ภิกษุทั้งหลาย อย่าว่าแต่
๑ เดือนเลย...

ตูก่อน ภิกษุทั้งหลาย อย่าว่าแต่
กึ่งเดือนเลย...

ตูก่อน ภิกษุทั้งหลาย อย่าว่าแต่
กึ่งเดือนเลย หากผู้ใดก็ตามที่
เจริญสติปัฏฐาน ๔ อย่างนี้ตลอด
๗ วัน เธอพึงหวังผลอย่างหนึ่ง
อย่างใดในสองอย่างคือ บรรลุธรรม
สูงสุดในชาติปัจจุบันนี้ หรือหาก
ยังมีความยึดติดในชั้นร้งหลงเหลือ
อยู่ ก็จะได้อนาคามิผล

ตูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ด้วยเหตุนี้
แล เรากล่าวว่า นี่เป็นหนทางเพียง

สมตีกุกมาย ทุกุขโทมนสุสาน์
อตถุคมาย ฌายสุส อธิคมาย
นิพพานสุส สจฺฉิกิริยาย ยทิตฺ
จตุตทาโร สติปัฏจานาติ. อิติ ยํตํ
วุดตํ, อิทเมตํ ปฏิจจ วุดตํ' นฺติ.

อิทมโวจ ภควา. อตฺตมฺนา เต
ภิกฺขุ ภควโต ภาสิตํ อภินนฺทฺนฺติ.

มหาสติปัฏฐานสุตฺตํ นิฏฺฐิตํ นวมํ.

ทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของ
สัตว์ทั้งหลาย เพื่อความก้าวล่วง
จากความเศร้าโศกคร่ำครวญ
เพื่อความดับทุกข์และโทมนัส
เพื่อก้าวเดินไปบนมรรคาแห่ง
สัจจะ เพื่อการทำนิพพานให้แจ้ง
หนทางนี้คือ สติปัฏฐาน ๔

พระผู้มีพระภาคทรงกล่าวพระ
พุทธพจน์นี้แล้ว ภิกษุเหล่านั้น
ต่างชื่นชมยินดีในภาษิตของพระ
ผู้มีพระภาคเจ้า ดังนี้แล

จบมหาสติปัฏฐานสูตร

คำอธิบายเพิ่มเติม

๑ *ภิกขุ* (ภิกษุทั้งหลาย) เป็นคำที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสเรียกภิกษุผู้กำลังสดับพระธรรมเทศนาอยู่ในขณะนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมอื่นๆ ที่กำลังดำเนินอยู่บนมรรคาแห่งธรรม แม้มิใช่เป็นพระภิกษุก็ย่อมได้รับประโยชน์จากพระธรรมเทศนານี้เช่นกัน

๒ *สติปัญฺจาน* (สติปัญญา - ความตั้งมั่นของสติ) สติ แปลว่า "ความระลึกได้" สติปัญฺจานบ่งถึงการที่ผู้ปฏิบัติจะต้องปฏิบัติด้วยความเพียรพยายามอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้ตั้งมั่นอยู่ในความระลึกได้อย่างแน่วแน่ มั่นคง การที่เราใช้คำว่า "ความตั้งมั่นของสติ" ก็เพื่อถ่ายทอดความหมายให้เห็นชัดเจนว่า การมีสติตั้งมั่นอยู่กับเวทนาหรือความรู้สึกทางกาย จะทำให้บุคคลสามารถระลึกถึงสภาวะของจิตใจและร่างกายได้ตลอดเวลา ดังจะเห็นได้ในตอนต่อไปของพระสูตรนี้

แต่ก็มีข้อความในพระสูตรอื่นๆ หลายแห่งอยู่เหมือนกัน ที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงใช้คำว่าสติ ในความหมายว่าเป็น "ความจำ" หรือ "ความระลึกได้" โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เมื่อทรงกล่าวถึงความสามารถในการระลึกชาติซึ่งเกิดจากการบรรลุ *ฌาน* (การเพ่งอารมณ์จนจิตสงบตั้งมั่นด้วยสมาธิ) แต่จุดมุ่งหมายของสติปัญฺจาน อันเป็นการปฏิบัติวิปัสสนานั้น มิใช่เพื่อให้ได้ฌาน แต่เป็นการปฏิบัติเพื่อการชำระจิต

ให้บริสุทธิ์ สติจึงเป็นการระลึกอยู่กับปัจจุบันขณะ มิใช่เป็นการระลึกได้ถึงอดีตที่ผ่านมา (หรือคาดการณ์ถึงอนาคต)

^๓ *สมุปชฌนุ* (สัมปชัญญะ) เมื่อใดที่มีผู้ทูลขอให้ทรงอธิบายความหมายของคำว่าสติ พระผู้มีพระภาคเจ้าจะทรงมีคำว่า *สมุปชฌนุ* (ความรู้ความเข้าใจอย่างชัดเจนและต่อเนื่องในความไม่เที่ยงแท้ถาวร) หรือ *สมุปชาโน* (คุณศัพท์ของ *สมุปชฌนุ*) พ่วงเข้าไปด้วยเสมอ (ตัวอย่างเช่นคำจำกัดความของสัมมาสติในสังขยวรรพ : คำอธิบายมัคคสังขย) และการที่คำทั้ง ๒ ถูกเชื่อมผนึกเข้าด้วยกันเสมอๆ นี้เอง สัมปชัญญะจึงมักถูกให้คำจำกัดความเกือบจะเป็นอย่างเดียวกับสติ เช่นแปลว่า "รู้ตัวทั่วพร้อม" บ้าง หรือ "รู้ชัด" บ้าง หรือเป็นส่วนเสริมของคำว่าสติบ้าง แต่ก็มีคำแปลอีกคำหนึ่งที่ใช้กัน ซึ่งมีความหมายใกล้เคียงกับความหมายเต็มๆ ของสัมปชัญญะ นั่นคือ "ความรู้ชัดเข้าใจชัด"

ใน *พระสุตตันตปิฎก* พระพุทธองค์ได้ทรงอธิบายความหมายของสัมปชัญญะไว้เป็น ๒ ประการด้วยกัน โดยใน *สังยุตตนิกาย* *มหาวารวรรค* ข้อ ๔๐๑ ได้ตรัสไว้ดังนี้

กถญจ, ภิกขเว, ภิกขุ สมุปชาโน โหติ ? อธิ,
ภิกขเว, ภิกขุโน วิทิตา เวทนา อุปฺปชฺชนฺติ, วิทิตา
อุปฺภูจฺจนฺติ, วิทิตา อพฺภตฺถํ คจฺจนฺติฯ วิทิตา สญฺเภา
อุปฺปชฺชนฺติ, วิทิตา อุปฺภูจฺจนฺติ, วิทิตา อพฺภตฺถํ
คจฺจนฺติ ฯ วิทิตา วิตกฺกา อุปฺปชฺชนฺติ วิทิตา อุปฺภูจ-

หนุติ, วิทิตา อพฺภตฺตํ คจฺจนฺตฺติ ฯ เอวํ โข, ภิกฺขเว,
ภิกฺขุ สมฺปชาโน โหติฯ

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ก็อย่างไรเล่าภิกษุจึงจะชื่อว่า
เป็นผู้มีสัมปชัญญะ ? ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุ
ในธรรมวินัยนี้รู้ชัดแล้วว่าเวทนาบังเกิดขึ้นในตัวเธอ
รู้ชัดแล้วว่าเวทนาปรากฏอยู่ รู้ชัดแล้วว่าเวทนาถึง
ความตั้งอยู่ไม่ได้ ; เธอรู้ชัดแล้วว่าสัญญาบังเกิด
ขึ้นในตัวเธอ รู้ชัดแล้วว่าสัญญาปรากฏอยู่ รู้ชัด
แล้วว่าสัญญาถึงความตั้งอยู่ไม่ได้ ; เธอรู้ชัดแล้วว่า
วิตกบังเกิดขึ้นในตัวเธอ รู้ชัดแล้วว่าวิตกปรากฏอยู่
รู้ชัดแล้วว่าวิตกถึงความตั้งอยู่ไม่ได้ อย่างนี้แล
ภิกษุจึงจะชื่อว่าเป็นผู้มีสัมปชัญญะ

จากพระพุทธพจน์ข้างบนนี้ เราจะเห็นว่า บุคคลผู้มีสัมปชัญญะ
คือผู้ที่ได้ประจักษ์ในความไม่เที่ยงแท้ถาวร (เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป) ด้วย
ตนเอง โดยการประจักษ์จากเวทนา (วิทิตา เวทนา) ที่ร่างกายของตน
เพราะหากความเข้าใจในลักษณะอันไม่เที่ยงนี้ เกิดขึ้นเพราะสิ่งอื่นๆ
ภายนอกร่างกาย ความเข้าใจนั้นย่อมมิใช่เกิดจากประสบการณ์โดยตรง
ของตน แต่เกิดจากการใช้สติปัญญาคิดหาเหตุผลเอาเองทั้งสิ้น
อนึ่ง พระพุทธพจน์นี้ยังชี้ให้เห็นด้วยว่าสัมปชัญญะนั้น รวมเอาความ
ประจักษ์ชัดในความไม่เที่ยงของสัญญา (ความกำหนดหมาย)
และวิตก (ความตรึก) ไว้ด้วย ซึ่งปรากฏการณ์เหล่านี้ก็รวมอยู่ในเวทนา
อยู่แล้ว ดังที่ได้ตรัสไว้ใน พระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต

ข้อ ๕๘ ว่า

เวทนาสมโยสรวณา สพเพ ฐมา

ธรรมทั้งปวงที่เกิดขึ้นในจิตมีเวทนาเป็นที่ประชุมลง

ส่วนในอีกความหมายหนึ่งนั้น พระพุทธองค์ทรงย่ออธิบายความหมายของสัมปชัญญะว่า จะต้องเป็นไปโดยต่อเนื่องทุกขณะ โดยในพระสูตรหลายๆ พระสูตรได้ทรงยกข้อความใน สัมปชัญญะ บรรพมาแสดง ดังเช่นข้อความต่อไปนี้จาก พระสูตรตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาปรินิพพานสูตร ข้อ ๑๖๐ ว่า

กถญจ ภิกฺขเว ภิกฺขุ สมฺปชานโน โหติ ? อธิ ภิกฺขเว
 ภิกฺขุ อภิกฺกนฺเต ปฏิกฺกนฺเต สมฺปชานการี โหติ
 อาโลกิตฺเต วิโลกิตฺเต สมฺปชานการี โหติ สมฺมิญฺชิตฺเต
 ปสาริตฺเต สมฺปชานการี โหติ สงฺฆาปฏิปตฺเต จีวร-
 ธารणे สมฺปชานการี โหติ อสิตฺเต ปีเต ขายิตฺเต
 สายิตฺเต สมฺปชานการี โหติ อจฺจารปสฺสาว กมฺเม
 สมฺปชานการี โหติ คเต จิตฺเต นิสินฺนเน สุตฺเต
 ชาคริตฺเต ภาสิตฺเต ตฺถนหีภาเว สมฺปชานการี โหติ
 ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ก็อย่างไรเล่าที่ภิกษุประกอบ
 ไปด้วยสัมปชัญญะ ? ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เมื่อก้าว
 ไปข้างหน้าหรือถอยมาข้างหลัง เธอย่อมทำดั่งนั้น
 ด้วยความรู้ชัดเข้าใจชัดในความไม่เที่ยงอยู่ตลอด
 เวลา เมื่อแลไปข้างหน้าหรือเหลียวไปข้างๆ เธอ
 ย่อมทำดั่งนั้นด้วยความรู้ชัดเข้าใจชัดในความไม่

เที่ยงอยู่ตลอดเวลา เมื่อคู้่อ้วยวะเข้าหรือเหยียด
ออก เธอย่อมทำดั่งนั้นด้วยความรู้ชัดเข้าใจชัดใน
ความไม่เที่ยงอยู่ตลอดเวลา เมื่อทรงผ้าสังฆาฏิ
บาตร และจีวร เธอย่อมทำดั่งนั้นด้วยความรู้ชัด
เข้าใจชัดในความไม่เที่ยงอยู่ตลอดเวลา เมื่อกิน
ดื่ม เคี้ยว ลิ้ม เธอย่อมทำดั่งนั้นด้วยความรู้ชัดเข้าใจ
ชัดในความไม่เที่ยงอยู่ตลอดเวลา เมื่อถ่ายอุจจาระ
และปัสสาวะ เธอย่อมทำดั่งนั้นด้วยความรู้ชัดเข้าใจ
ชัดในความไม่เที่ยงอยู่ตลอดเวลา เมื่อเดิน ยืน นั่ง
หลับหรือตื่น พุดหรือนิ่งอยู่ เธอย่อมทำดั่งนั้นด้วย
ความรู้ชัดเข้าใจชัดในความไม่เที่ยงอยู่ตลอดเวลา

หากเรามีความเข้าใจในคำสอนของพระศาสดาอย่างถูกต้อง
เราก็จะเห็นได้ว่า ถ้าจะหมายเอาการที่มีสัมปชัญญะอย่างต่อเนื่อง
ตลอดเวลา เป็นเพียงการมีความรู้ชัดเข้าใจชัดแต่เพียงอิริยาบถกาย
นอก เช่น การเดิน กิน ดื่ม และอื่นๆ แล้ว สิ่งที่เราปฏิบัติอยู่นั้นก็เป็น
เพียงสติ แต่ถ้าความรู้ชัดเข้าใจชัดนั้น รวมเอาความรู้ความเข้าใจใน
ลักษณะที่เกิดดับๆ ของเวทนาเข้าไปด้วย ก็เรียกได้ว่าผู้ปฏิบัตินั้นถึง
พร้อมแล้วด้วย สมุชชาโน สติมา และกำลังเจริญ ปัญญา ด้วย

พระพุทธรองค์ได้ทรงอธิบายความหมายประการนี้ไว้อย่างชัดเจน
ใน อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต ข้อ ๑๒ ซึ่งใกล้เคียงกับที่ตรัสไว้ใน
สัมปชัญญะบรรพ ดังนี้

ยตํ จเว ยตํ ติฏฺฐเจ ยตํ อจฺเจ ยตํ สเย ยตํ
 สมฺมิญฺชเย ภิกฺขุ ยตเมตํ ปสฺสวเย อุตฺถํ ติริยํ
 อปาจันํ ยาวตา ชคโต คติ สมเวกฺขิตา จ ญฺมานํ
 ขนฺธานํ อุตฺถพฺพยํ

ภิกษุเมื่อเดินหรือยืน นั่งหรือนอน คู้เข้าหรือเหยียด
 ออก เบื้องบน ท่ามกลาง เบื้องล่าง ไม่ว่าจะเป็
 นที่ใดในโลก เธอเฝ้าสังเกตความเกิดขึ้นและดับไป
 ของขันธ์

พระพุทธองค์ทรงเน้นไว้อย่างชัดเจนว่า ผู้ปฏิบัติจะต้องมีความ
 รู้ชัดเข้าใจชัดในความเป็นอนิจจัง (ความไม่เที่ยงแท้ถาวร) ในการ
 กระทำทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็ทางกายหรือใจ เนื่องจากการเข้าใจความ
 หมายที่ถูกต้องของสัมปชัญญะ มีความสำคัญอย่างยิ่งในการศึกษา
 พระสูตรนี้ เราจึงแปลสัมปชัญญะว่าเป็น "ความรู้ชัดเข้าใจชัดในความ
 ไม่เที่ยงอยู่ตลอดเวลา" แม้คำแปลนี้จะยืดยาว ไม่กระทัดรัดอย่างที่
 ได้มีการแปลสืบทันมาแต่ก่อนๆ ว่า "ความรู้ชัดเข้าใจชัด" ก็ตาม

^๔ ย่อหน้านี้เป็นบทนำที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงย้ำซ้ำแล้วซ้ำอีกใน
 ตอนอื่นๆ ต่อๆ มา เพื่อเตือนผู้ปฏิบัติว่า ผู้ปฏิบัติจะต้องเฝ้าสังเกต
 "กายในกาย" หรือ "เวทนาในเวทนา" หรือ "จิตในจิต" หรือ "ธรรมใน
 ธรรม" อย่างต่อเนื่อง ซึ่งแม้คำกล่าวนี้จะฟังดูแปลกไปบ้าง แท้จริงนั้น
 ทรงมุ่งหมายที่จะแสดงว่า ในการสังเกตดู "กายในกาย" หรือ "เวทนา
 ในเวทนา" หรือ "จิตในจิต" หรือ "ธรรมในธรรม" นั้น เป็นการสังเกต

เพื่อให้ประจักษ์ด้วยประสบการณ์โดยตรงของตนเอง มิใช่เป็นการคิด
ตรึกตรอง หรือใช้จินตนาการ หรือพินิจพิจารณาเอาเอง

พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงความมุ่งหมายนี้ไว้อีกใน *อานาปานสติ*
สูตร มัชฌิมนิคาย ข้อ ๑๔๙ ว่า

*กาเยสุ กายญฺญตฺราหํ ภิกฺขเว เอวํ วทามิ ยทิทํ
อสุสาสปฺสุสาสํ ตสุมาติห ภิกฺขเว กาเย กายา-
นุสฺสุสี ตสมํ สมเย ภิกฺขุ วิหฺรติ อาตปปี สมฺปชาโน
สติมา วิเนยฺย โลกเก อภิชฺฌมาโทมนสฺสํ*

ภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวลมหายใจเข้า ลมหายใจ
ออกนี้ว่า เป็นดังอีกกายหนึ่งในกาย เพราะฉะนั้น
แล ภิกษุเฝ้าสังเกตกายในกายอยู่ ในสมัยนั้น
ภิกษุนำเพ็ญเพียรเผากิเลสด้วยสติ ด้วยความ
รู้ชัดเข้าใจชัดในความไม่เที่ยง โดยขจัดความยินดี
ยินร้ายในโลก (แห่งนามรูป) ออกเสียได้

พระพุทธดำรัสนี้แสดงว่า การทำ *อานาปานสติ* จะนำไปสู่การมี
ประสบการณ์กับร่างกาย หรือการรู้เวทนาที่ร่างกาย เวทนาที่เกิดขึ้น
นั้นอาจเกี่ยวกับลมหายใจ หรือการที่ออกซิเจนไหลไปตามกระแสเลือด
หรืออื่นใดก็ตาม รายละเอียดเหล่านี้ไม่ใช่เรื่องสำคัญ ความสำคัญอยู่
ที่ความรู้สึกถึงกายในกายนั้นเป็นความรู้สึกหรือเวทนาที่เกิดขึ้นจริง
ไม่ใช่เกิดจากจินตนาการหรือการครุ่นคิดพิจารณา ทรงกล่าวต่อไป
อย่างชัดเจนยิ่งขึ้นไปอีกว่า :

เวทนาสุ เวทนาญฺเจตฺราหํ ภิกฺขเว เอวํ วทานิ
 ยทิทํ อสุสาสปฺสุสาสนํ สาธุกํ มนสิการํ ตสมมาติห
 ภิกฺขเว เวทนาสุ เวทนานุปฺสุสี ตสมมี สมเย ภิกฺขุ
 วิหฺรติ อาตาปี สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลก
 อภิชฺฌมาโทมนสุสํ

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวการใส่ใจในลมหายใจ
 เข้า-ลมหายใจออกว่าเป็นดังเวทนาอีกเวทนาหนึ่ง
 ในเวทนา เพราะฉะนั้นแล ภิกษุเฝ้าสังเกตเวทนา
 ในเวทนาอยู่ ในสมัยนั้น ภิกษุนำเพ็ญเพียรเผา
 กิเลสด้วยสติ ด้วยความรู้ชัดเข้าใจชัดในความไม่
 เทียงอยู่ตลอดเวลา โดยขจัดความยินดียินร้ายใน
 โลก (แห่งนามรูป) ออกเสียได้

ในการเทียบเคียงการสังเกตลมหายใจกับการรู้เวทนาในร่างกาย
 นี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงย้ำเตือนให้เห็นความสำคัญของร่างกายและ
 เวทนาในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างถูกต้อง ซึ่งการมีสติรู้
 เวทนาตลอดร่างกาย โดยมีอุเบกขาต่อเวทนาอยู่ตลอดเวลา ด้วย
 ความเข้าใจในความไม่เที่ยงนั่นเอง คือการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ที่
 ถูกต้องสมบูรณ์

อนึ่ง เป็นที่น่าสังเกตว่าใน อานาปานสติสูตร นี้ ทรงอธิบาย
 ประสบการณ์ของกายในกาย และเวทนาในเวทนา ซึ่งเกิดขึ้นขณะเมื่อ
 ผู้ปฏิบัติเฝ้าสังเกตลมหายใจ แต่เมื่อมาถึงการสังเกตจิตกลับไม่ทรง
 อธิบายอย่างเดียวกัน แต่กลับทรงให้ความสำคัญกับ สัมปชัญญะ :

จิตฺเต จิตฺตานุปฺสฺสึ ภิกฺขเว ตสมึ สมเย ภิกฺขุ
 วิหฺรติ อาตาปี สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลกเ
 อภิชฺฌาโทมนสฺสํ นาหํ ภิกฺขเว มฺกุจฺสตีสุส อสม-
 ปฺชานสฺส อานาปานสติ วทามิ

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเฝ้าสังเกตจิตในจิต
 ในสมัยนั้น ภิกษุนำเพ็ญเพียรเผากิเลสด้วยสติ ด้วย
 ความรู้ชัดเข้าใจชัดในความไม่เที่ยงอยู่ตลอดเวลา
 โดยขจัดความยินดียินร้ายในโลก (แห่งนามรูป) ออก
 เสียได้ ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวว่า ภิกษุผู้
 ไม่มีสติ ไม่รู้ชัดเข้าใจชัดในความไม่เที่ยง ไม่ชื่อ
 ว่าบำเพ็ญอานาปานสติ

จากจุดเริ่มต้นที่ อานาปานสติ การปฏิบัติตามพระสูตรนี้จะนำ
 ผู้ปฏิบัติไปสู่วิปัสสนา ซึ่งก็คือการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ นั่นเอง เราจะ
 เห็นได้อย่างชัดเจนจากพระสูตรนี้ว่า พระบรมศาสดาได้ทรงย้ำเตือน
 ว่า แม้ในยามที่ผู้ปฏิบัติเฝ้าสังเกตจิต หากผู้ปฏิบัติไม่มีสติรู้ความไม่
 เที่ยงจากเวทนาที่ตนกำลังประสบอยู่ ผู้ปฏิบัติย่อมไม่ได้ชื่อที่กำลัง
 ปฏิบัติอยู่อย่างถูกต้อง

๕ ปชานาติ หมายถึง รู้ชัดเข้าใจชัดอย่างถูกต้องด้วยปัญญา มีราก
 ศัพท์มาจาก "ชานาติ" (เขารู้) และเติมอุปสรรค ป ซึ่งมาจาก ปัญญา

๖ อิติ อชฺฌมตฺตํ ...กาเย กายานุปฺสฺสึ วิหฺรติ (ดังนี้ เราย่อมเฝ้าสังเกต

ภิกษุยอมเฝ้าสังเกตภายในกายอย่างนี้แล) ข้อความในย่อหน้านี้ทั้งหมด มีปรากฏอยู่ใน มหาสติปัฏฐานสูตร ซ้ำๆ กันถึง ๒๑ ครั้ง โดยเปลี่ยนแปลงจากกายไปเป็น เวทนา จิต หรือธรรม ตามการปฏิบัติแต่ละตอนไป ในย่อหน้าอันเป็นกุญแจสำคัญของการปฏิบัตินี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงอธิบายขั้นตอนเหมือนกัน ที่ผู้ปฏิบัติทุกคนจะต้องผ่านพบ ไม่ว่าจะเริ่มการปฏิบัติที่ตอนใดของพระสูตร ในการกล่าวซ้ำแต่ละครั้ง ข้อความเหล่านี้จะทำให้เรารู้ว่า ไม่ว่าจะเราจะทำ กายานุปัฏสนา เวทนานุปัฏสนา จิตตานุปัฏสนา หรือ ธรรมานุปัฏสนา ก็ตาม เราจะต้องมีความเข้าใจในลักษณะอันเป็นพื้นฐานของมัน คือการเกิดขึ้น แล้วก็ดับไป เกิดขึ้น ดับไป ซึ่งความเข้าใจในความไม่เที่ยงแท้ถาวรนี้แหละที่จะนำเราไปสู่การปล่อยวางจากโลกแห่งนามรูป และทำให้ได้พบกับความหลุดพ้น (นิพพาน) ในที่สุด

๗ พหิทฺฐา (ภายนอก) บางครั้งถูกแปลว่า "สิ่งที่อยู่ภายนอก" หรือ "สังเกตร่างกายของผู้อื่น" ในตอน เวทนานุปัฏสนา ก็เช่นกัน ที่ พหิทฺฐา จะถูกแปลความหมายว่าเป็นการ "รู้เวทนาของผู้อื่น" ซึ่งแม้ว่าปรากฏการณ์ตามการตีความเหล่านี้จะเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ แต่ก็จะเป็นไปได้เฉพาะในหมู่ผู้ที่ได้ญาณขั้นสูงแล้วเท่านั้น สำหรับการปฏิบัติตามพระสูตรนี้ เมื่อเริ่มการปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติจะได้รับการบอกกล่าวให้ไปนั่งปฏิบัติแต่ผู้เดียวในป่า ใต้ต้นไม้ หรือในเรือนว่าง ฉะนั้น การที่จะไปนั่งสังเกตร่างกายผู้อื่นย่อมไม่น่าจะเป็นไปได้ และการสังเกตความรู้สึกหรือเวทนาของผู้อื่นก็ย่อมไม่เกิดประโยชน์อะไร สำหรับผู้ปฏิบัติแล้ว "ภายนอก" ในที่นี้ ควรหมายถึงผิวนอกของร่างกาย จึงจะถูกต้องตรงกับ

ความเป็นจริงในการปฏิบัติมากกว่า

๘ คำบาลี *อตุถิ กาโย* (นี่คือร่างกาย !) แสดงให้รู้ว่า ในขั้นนี้ผู้ปฏิบัติเข้าใจธรรมชาติที่แท้จริงของ "ร่างกาย" อย่างชัดเจนแล้ว ด้วยประสบการณ์ของตนเองที่เกิดจากการสังเกตเวทนา โดยผู้ปฏิบัติรู้ว่าธรรมชาติของร่างกายนั้นมีการเกิดขึ้นและดับไป ด้วยเหตุนี้ ผู้ปฏิบัติจะไม่แยกแยะว่า นี่คือร่างกายของชายหรือหญิง แก่หรืออ่อน สวยงามหรือขี้ริ้วขี้เหร่ และจะไม่ยึดมั่นถือมั่นใน "ฉัน" "ตัวฉัน" "ของฉัน" อีกต่อไป

ในตอนอื่นๆ ของพระสูตรก็เช่นกัน ต่างก็มีข้อความในทำนองเดียวกัน โดยเปลี่ยนไปตามชนิดของการปฏิบัติ เป็นเวทนา จิต หรือธรรม เป็นตอนๆ ไป : "นี่คือเวทนา !" "นี่คือจิต !" "นี่คือธรรม !" อันเป็นการแสดงความไม่ยึดมั่นถือมั่นของผู้ปฏิบัติ และแสดงว่าผู้ปฏิบัติมีความเข้าใจในลักษณะอันแท้จริงของความเป็น "อนิจจัง" (ความไม่เที่ยงแท้ถาวร)

๙ *ยาวเทว ภาณมตฺตตาย ปฏิสฺสติมตฺตตาย* (เช่นนี้ เธอได้พัฒนาสติจนถึงขั้นเพียงแต่เข้าใจ เพียงแต่ระลึกรู้) จิตของผู้ปฏิบัติในขั้นนี้เปี่ยมไปด้วยปัญญาที่รู้แจ้งในอนิจจัง (การเกิดดับของเวทนา) โดยมีแต่เพียงความระลึกอยู่เท่านั้น ไม่เกี่ยวข้องกับสิ่งอื่นใดเลย ด้วยความระลึกรู้เช่นนี้ ผู้ปฏิบัติก็จะพัฒนาความรู้ความเข้าใจด้วยประสบการณ์โดยตรงของตนเอง และนี่แหละคือปัญญา ซึ่งเมื่อสติตั้งมั่นอยู่กับความเป็นอนิจจังแล้ว ผู้ปฏิบัติก็就不用มีความยึดติดในโลกแห่งนามรูปอีกต่อไป

๑๐ ยถา ยถา วา...ตถา ตถา นํ ปชานาติ (ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถใด เธอก็รู้ชัด) ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถใดในอิริยาบถทั้งสิ้น รวมทั้งในขณะที่เมื่อเปลี่ยนอิริยาบถด้วย ไม่ว่าจะกำลังทำอะไร ผู้ปฏิบัติที่จริงจึงย่อมมีสติรู้อยู่ด้วยปัญญาตลอดเวลา

๑๑ สมุปชานการี โหติ (ย่อมทำดั่งนั้นด้วยความรู้ชัดเข้าใจชัดอยู่ตลอดเวลา) คำแปลตรงตัวคือ "เธอย่อมทำ สมุปชัญญะ (อยู่ตลอดเวลา)" เราจะเข้าใจได้ง่ายขึ้น หากเราสังเกตคำศัพท์บาลีที่พระบรมศาสดาทรงใช้ในแต่ละตอน เช่น ทรงใช้คำว่า "ชานาติ" (รู้) ปชานาติ (รู้อย่างถูกต้อง รู้อย่างมั่นใจและลึกซึ้งด้วยปัญญา) และ "สมุปชานาติ" (รู้ชัดเข้าใจชัดอยู่ตลอดเวลาในธรรมชาติอันไม่เที่ยงแท้ถาวรของสิ่งที่กำลังประสบอยู่) คำศัพท์แต่ละคำแสดงความก้าวหน้าในขั้นตอนการปฏิบัติ ซึ่งผู้ปฏิบัติจะได้ประสบเมื่อปฏิบัติตามคำสอนในพระสูตร โดยที่ผู้ปฏิบัติจะก้าวหน้าไปที่ละขั้น จากประสบการณ์ธรรมดาๆ สามัญ ก้าวขึ้นไปสู่ความรู้ความเข้าใจอันเกิดจากประสบการณ์โดยตรงของตนเอง จนกระทั่งมีความรู้ชัดเข้าใจชัดอยู่ตลอดเวลาในความไม่เที่ยงของทุกๆ สิ่งที่ได้ประสบโดยอาศัยจากการสังเกตเวทนา

๑๒ สามิส (ด้วยความยึดติด) ความหมายตรงตัวของ สามิส คือ ส + อามิส (ด้วยเนื้อ) และนิรามิส (ปราศจากความยึดติด) คือ นิร + อามิส (ปราศจากเนื้อ) โดยอาจเปลี่ยนไปใช้เป็น "ไม่บริสุทฺธิ" และ "บริสุทฺธิ" "วัตถุ" และ "ปราศจากวัตถุ" หรือ "กาม" และ "ปราศจากกาม" ก็ได้โดยทั่วไปแล้ว เมื่อกล่าวถึงเวทนาที่เป็น สามิส นั้น ก็จะหมายถึงถึงเวทนา

ที่เกี่ยวข้องกับความสุขทางกาม และเวทนาที่เป็น *นิรามิส* หมายถึง
 เวทนาที่เกิดในการปฏิบัติธรรมขั้นสูง

ในการแปลความหมายตามพระสูตรนี้ ในส่วนที่เกี่ยวกับการ
 สังเกตเวทนาโดยไม่ปรุงแต่งตอบสนองด้วยความพอใจหรือไม่พอใจ
 เราจึงใช้ "ด้วยความยึดติด" และ "โดยไม่มีความยึดติด" เพื่อความ
 กระฉ่างชัดในการปฏิบัติ

๑๓ โปรดดูข้อ ๗

๑๔ *จิตฺต* (จิต) การแปลความหมายของจิตในที่นี้ หมายถึงการที่ผู้
 ปฏิบัติประสบกับสภาวะต่างๆ ของจิตใจ และเฝ้าสังเกตดูมันไปด้วย
 ความเป็นกลางและปล่อยวาง ซึ่งหากจะแปลความหมายของ "จิต"
 ในที่นี้ว่าหมายถึง "ความคิด" ก็จะไม่ถูกต้อง

จิตฺเต จิตฺตานุปสุสึ (จิตในจิต) เป็นการกล่าวถึงประสบการณ์
 ในการเฝ้าสังเกตดูจิต (ดูข้อ ๔)

๑๕ *สงฺขิตตํ* (รวม) และ *วิกฺขิตตํ* (ฟุ้งกระจาย) เป็นสภาวะของจิตที่
 ฟุ้งซ่านเพราะ *ปญฺจ นีวรณ* (นิวรรณ์ ๕) และสภาวะที่จิตสงบรวมได้
 เพราะนิวรรณ์ทั้ง ๕ ไม่มารบกวน (ดูบรรพ ๕ ก. ตอนว่าด้วยนิวรรณ์)

๑๖ *มหคฺคตํ จิตฺตํ* (จิตแผ่ขยายออกไป) แปลตรงตัวว่า "จิตใหญ่ขึ้น"
 ซึ่งเกิดจากการได้ฌานขั้นสูงในการบำเพ็ญสมาธิ มากกว่าที่จะเป็น
 การยกสภาวะจิตอยู่เหนือนามรูป *อมหคฺคตํ จิตฺตํ* (จิตไม่แผ่ขยาย

ออกไป) จึงหมายถึงจิตที่ไม่ได้แผ่ขยายไปในทำนองเดียวกันนี้

๑๗ *สอุตฺตฺร* (ภาวะที่ไม่สูงสุด) หมายความว่า "มีสภาวะอื่นที่สูงยิ่งกว่า" หรือ "สภาวะที่ไม่เหนือกว่า" จิตเช่นนี้ยังเกาะเกี่ยวอยู่กับโลกียวิสัย *อนุตฺตฺร* (ภาวะที่สูงสุด) จึงหมายถึงจิตที่ขึ้นถึงขั้นสูงสุดในการปฏิบัติภาวนา ไม่มีสภาวะอื่นที่ยิ่งกว่า ฉะนั้น คำแปลที่ใช้ว่า "ไม่ถึงภาวะสูงสุด" และ "ถึงภาวะสูงสุด" แม้จะไม่ชัดเจนนัก แต่ก็เป็นคำแปลที่ใกล้เคียงที่สุดเท่าที่จะหาได้

๑๘ *สมาหิต* (จิตเป็นสมาธิ) และ *อสมาหิต* (จิตไม่เป็นสมาธิ) จิตที่เป็นสมาธิคือจิตที่อยู่ในขั้นของ *อุปจาร* (เฉียดๆ จะได้ฌาน) และ *อุปฺปนา สมาธิ* (สมาธิแน่นแน เป็นสมาธิในฌาน) *อสมาหิต* *จิตฺต* จึงเป็นการบรรยายถึงสภาพจิตที่ยังไม่ตั้งมั่นถึงขั้นดังกล่าว

๑๙ *อิติ อชฺฌตฺต* *พหิทฺธา อชฺฌตฺตพหิทฺธา วา จิตฺเต จิตฺตานุสฺสึ* *วิหฺรติ* (ดังนี้ เธอเฝ้าสังเกตจิตในจิตภายใน...ภายนอก ...ทั้งภายในและภายนอก) หมายถึงสภาวะของจิต (และในบรรพต่อไป สิ่งที่อยู่ในจิต) ประโยคนี้ในบางครั้งก็มีการตีความว่า หมายถึงการที่ผู้ปฏิบัติสังเกตจิตของตนเอง (ภายใน) และจิตของผู้อื่น (ภายนอก) แต่การจะทำได้ดังนี้ ผู้ปฏิบัติจะต้องปฏิบัติอยู่ในขั้นที่สูงมาก ฉะนั้น จึงไม่น่าจะเป็นคำสอนสำหรับผู้ปฏิบัติทั่วไป

คำสอนตอนนี้ กล่าวถึงการทำที่ผู้ปฏิบัติจะต้องประจักษ์ด้วยตนเองถึงสภาวะของจิตในจิต (*จิตฺเต จิตฺตานุสฺสึ*) ซึ่งจะทำให้ได้ก็ด้วยการเฝ้า

สังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นในจิต เช่นเดียวกันกับการที่จะรู้สภาวะของร่างกาย ได้ก็ด้วยสิ่งที่เกิดขึ้นที่กาย (คือเวทนา) ผู้ปฏิบัติจะมีประสบการณ์โดยตรงกับจิตได้ ก็ต่อเมื่อมีสิ่งหนึ่งสิ่งใดเกิดขึ้นในจิต (คือธรรมหรือสิ่งที่อยู่ในจิต) เมื่อจิตกำลังสำรวจสภาพภายในจิต นั่นคือการที่มันกำลังสังเกตจิตในจิตภายในอยู่

การสังเกตจิตในจิตภายนอกหมายถึง การที่ได้ประจักษ์จากการสังเกตว่า เมื่อมีสิ่งใดมากระทบจิตหรือกายโดยผ่านทางทวารใดทวารหนึ่งในหกทวาร ก็จะมีปฏิกิริยาเกิดขึ้นภายใน ไม่ว่าจะสิ่งนั้น (สิ่งเร้าจากภายนอก) จะเป็นรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส หรือความคิดก็ตาม ล้วนทำให้เกิดเวทนาขึ้นที่กาย ซึ่งจิตก็จะรู้สึกได้ด้วย แล้วสภาวะของจิตภายในกับเวทนาที่เกิดจากการสัมผัสของสิ่งภายนอก ก็จะรวมตัวและเลื่อนไหลไปด้วยกัน

แล้วเราก็จะเข้าใจในความสำคัญของพระพุทธรพจน์ (อังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต ข้อ ๕๘) ที่ว่า

เวทนาสมโยสรณา สพุเพ ธมฺมา

"ธรรมทั้งปวงที่เกิดขึ้นในจิตมีเวทนาเป็นที่ประจุมลง"

สิ่งที่มาสัมผัสกายและใจนั้น ไม่ว่าจะมาจากภายนอกหรือภายใน หากจิตตั้งมั่นอยู่แต่ภายในร่างกาย และคอยเฝ้าสังเกตเวทนาจิตย่อมประจักษ์กับจิตและสิ่งที่อยู่ในจิตได้อย่างชัดเจน ซึ่งจะทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถมีประสบการณ์กับธรรมชาติอันไม่เพียงแต่ถาวรของปรากฏการณ์แห่งนามรูปนี้ได้โดยง่าย

๒๐ *ปญฺจ อุปาทานกฺขนฺธา* (ชั้นที่ ๕ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นถือมั่น) ประกอบไปด้วยรูปชั้น (กองรูป) คือร่างกาย และนามชั้นหรือจิต ซึ่งมีอยู่ ๔ อย่างคือ วิญญาณชั้น สัญญาชั้น เวทนาชั้น และสังขารชั้น ชั้นที่ ๕ นี้เป็นที่ตั้งแห่งอุปาทาน หรือความยึดมั่นถือมั่นอยู่ ๒ ประการด้วยกัน กล่าวคือทำให้มีอุปาทานหรือความยึดมั่นถือมั่นด้วยความหลงผิดว่า ชั้นที่ห้านี้คือ "ฉัน" "ตัวฉัน" ซึ่งการยึดมั่นในตัวตนหรืออุปาทานนี้เอง ที่ทำให้มีชั้นที่ ๕ เกิดขึ้นต่อเนื่องกันไปอย่างไม่รู้จบ เป็นวังวนแห่งภพชาติ ซึ่งมาพร้อมๆ กับการเกิดขึ้นของความทุกข์ ชั้นที่ ๕ และอุปาทานนี้มีอยู่คู่กันเสมอ เว้นไว้แต่พระอรหันต์ผู้แม้จะประกอบไปด้วยชั้นทั้ง ๕ แต่ก็ปราศจากอุปาทานหรือความยึดมั่นถือมั่น

๒๑ *ธมฺมวิจย* (ธรรมวิจย - การแยกแยะเลือกเฟ้นธรรม) ธรรมในที่นี้ หมายถึงกฎธรรมชาติ ถ้าดูอย่างผิวเผิน ธรรมวิจยคือการสอดส่องค้นคว้ากฎธรรมชาติตามหลักเหตุผล แต่ถ้าจะให้การสอดส่องค้นคว้าพิจารณาธรรมนั้นเป็นองค์แห่งการตรัสรู้ (รู้แจ้ง) หรือองค์ของผู้ตรัสรู้แล้ว ธรรมวิจยจะต้องเป็นการค้นคว้าจากประสบการณ์โดยตรงของผู้ปฏิบัติ กล่าวคือผู้ปฏิบัติจะต้องประจักษ์ด้วยตนเองถึงความไม่เที่ยง การเกิดขึ้นแล้วก็เสื่อมไป ดับไป อันเป็นปรากฏการณ์ธรรมชาติที่สามารถประจักษ์ได้ด้วยการสังเกตเวทนาที่ร่างกายของตน

๒๒ *ปีติ* เป็นคำที่อธิบายได้ยาก มักแปลกันว่าความเอิบอิมใจ ความยินดี ความเต็มด้าใจ ความวาบหวามใจ เป็นต้น ซึ่งแต่ละคำที่ใช้

อย่างน้อยที่สุดก็เป็นการแสดงความหมายของ *ปีติ* ว่าเป็นสภาวะที่สุขยิ่งทั้งทางกายและทางใจ แต่ถ้าจะให้ *ปีติ* เป็นองค์แห่งความรู้แจ้งแล้ว ผู้ปฏิบัติจะต้องรู้ประจักษ์ในธรรมชาติอันไม่ยั่งยืนของมัน ที่เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็มิแต่จะผ่านไป หหมดไป หากผู้ปฏิบัติรู้ชัดเข้าใจชัดดังนี้ ก็จะสามารถหลีกเลี่ยงอันตรายอันเกิดจากความยึดติดในความสุขกายสุขใจที่กำลังได้รับอยู่ได้

๒๓ *ปสุสทุธิ* (ความสงบเย็น) เช่นเดียวกับธรรมอันเป็นองค์แห่งความรู้แจ้งข้างต้น *ปสุสทุธิ* หรือความสงบเย็น จะเป็นองค์แห่งความรู้แจ้งได้ ก็ต่อเมื่อในขณะนั้น ผู้ปฏิบัติประจักษ์ในความเป็นอนิจจัง เกิดขึ้นดับไปของมัน อันตรายสำหรับผู้ปฏิบัติก็คือ ความสงบเย็นนี้อาจทำให้หลงผิดคิดว่าตนได้พบกับสภาวะนิพพานแล้ว ซึ่งความหลงผิด (โมหะ) นี้จะถูกขจัดออกไปได้ หากผู้ปฏิบัติมีประสบการณ์กับ อนิจจัง ไปพร้อมๆ กับที่กำลังมีประสบการณ์กับสภาวะนี้อยู่

๒๔ *พยathi* (ความเจ็บไข้) ข้อความตอนที่เกี่ยวกับความเจ็บไข้นี้ไม่มีปรากฏอยู่ในพระสูตรบางฉบับ

๒๕ ข้อความตอนนี้แสดงอย่างชัดเจนว่า *ทุกฺข* นั้นหมายถึงความทุกข์กาย และ *โทมนสฺส* (โทมนัส) คือความทุกข์ใจ ในทำนองเดียวกัน สุข หมายถึงความสุขทางกาย ขณะที่ *โสมนสฺส* (โสมนัส) หมายถึงความสุขทางใจ ส่วน *อทุกฺขมสุข* หรือความไม่ทุกข์ไม่สุขนั้น ใช้ได้กับทั้งทางกายและใจ

๒๖ โลก (โลก) มีความหมายหลายอย่างต่างๆ กัน เช่น หมายถึง จักรวาล โลก เขตแดน หมู่สัตว์ เป็นต้น ตลอดทั้งข้อความตอนนี้ คำว่า โลก หรือโลก ใช้ในความหมายที่เป็นสิ่งต่างๆ ที่ผู้ปฏิบัติประสบ ผ่านทางอายตนะใดอายตนะหนึ่งในอายตนะ ๖ และรวมทั้งการกระทบ กันระหว่างอายตนะภายในและภายนอกด้วย โลกในที่นี้จึงหมายถึง "โลก" แห่งปรากฏการณ์ของนามรูป ด้วยเหตุนี้ ผู้ปฏิบัติจึงสามารถ ประจักษ์กับโลกทั้งโลกได้ด้วยตนเอง จากการเฝ้าสังเกตเวทนาภายใน กายอันเป็นผลพวงอย่างหนึ่งอย่างใดของปฏิกิริยาดังกล่าว

๒๗ วิตกุโก (วิตก-ความตรึก) หมายถึงการกำหนดจิตให้อยู่กับสิ่งที่ยึด เป็นอารมณ์ ซึ่งแตกต่างกับ วิจาโร (วิจาร-ความตรอง) ในย่อหน้าต่อไป เพราะ วิจาโร หรือวิจาร คือการเคล้าอยู่กับอารมณ์

ในบทหลังซึ่งกล่าวถึงเรื่องของ ฌาน (ดูคำอธิบายมัคคัสัจจะ ตอนสมาธิชอบ) คำแปลตอนนี้จะแสดงให้เห็นถึงความเกี่ยวเนื่องกัน ของวิตกกับวิจารอย่างตรงตัวกว่า เพราะเป็นการอธิบายในเรื่องของการมีสมาธิแน่นแน้อยู่กับสิ่งที่ยึดเป็นอารมณ์ภาวนา มากกว่าจะเป็น สิ่งที่ก่อให้เกิดกิเลส

๒๘ เอว (ด้วยประการดังนี้) ดังที่ได้อธิบายมาตลอดทั้งพระสูตร นั่นก็คือ อาตปปี สมุชชาโน สติมา (บำเพ็ญเพียรเพื่อกิเลสด้วยความมีสติ ระลึกรู้นามและรูปจากเวทนา และมีความรู้ชัดเข้าใจชัดในความไม่เที่ยง อยู่ตลอดเวลา) ในการปฏิบัติที่จะให้ได้รับผลตามที่พระบรมศาสดา ทรงรับรอง ผู้ปฏิบัติจะต้องมีความต่อเนื่องใน สมุชฌณณํ น วิญจติ

คือจะต้องมีความรู้ชัดเข้าใจชัดในความไม่เที่ยงอย่างไม่ขาดตอนเลย
แม้แต่สักขณะจิตเดียว

๒๙ การบรรลุธรรมขั้นสุดท้ายได้เป็นพระอรหันต์

๓๐ พระอนาคามี (ผู้ไม่กลับคืนสู่โลกแห่งกาม) เป็นพระอริยบุคคลขั้น
ที่สามก่อนที่จะหลุดพ้นเป็นพระอรหันต์

