

สารบัญ

หน้า

กถาว่าด้วยเจริญสติปัฏฐาน	๐๓
กายนุปัสสนา อานาปานบรรพ	๐๔
อิริยาปถบรรพ	๐๖
สัมปชัญญะบรรพ	๐๗
ปฏิกุลมณสิการบรรพ	๐๘
ธาตุมณสิการบรรพ	๑๐
นวสีวธิกายบรรพ	๑๐
เวทนานุปัสสนา	๑๕
จิตตานุปัสสนา	๑๖
ธัมมานุปัสสนา	๑๘
นิเวธบรรพ	๑๘
ขันธบรรพ	๒๑
อายตนะบรรพ	๒๒
โพชฌงค์บรรพ	๒๔
สังจบบรรพ ทุกขอริยสัง	๒๖

ทุกขสมุททัย อริยสัจ	๓๑
ทุกขนิโรธอริยสัจ	๓๓
ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา อริยสัจ	๓๕
อานิสงส์แห่งการเจริญสติปัฏฐาน	๓๗

กล่าวด้วยเจริญสติปัฏฐาน

[๒๗๓] ข้าพเจ้าได้สดับมาอย่างนี้ สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ในกรุงชนบท มีนิคมของชาวกรุง ชื่อว่า กัมมาสทัมมะณ ที่นั้น พระผู้มีพระภาคตรัสเรียกภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเหล่านั้นทูลรับพระผู้มีพระภาคว่า พระพุทธเจ้าข้า พระผู้มีพระภาค ได้ตรัสพระพุทธภาษิตนี้ว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้เป็นที่ไปอันเอกเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงความโศกและปริเทวะ เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุธรรมที่ถูกต้อง เพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพานหนทางนี้ คือ สติปัฏฐาน

๔ ประการ ๔ ประการ เป็นใจ ดูกรภิกษุ
ทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็น
กายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มี
สติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ ๑
พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ มีความเพียร
มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัส
ในโลกเสียได้ ๑ พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มี
ความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา
และโทมนัสในโลกเสียได้ ๑ พิจารณาเห็น
ธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียรมีสัมปชัญญะ มี
สติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ ๑ ๫

จบอุทเทสวารกถา

กายานุปัสสนา อาณาปานบรรพ

[๒๗๔] ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่อย่างไรเล่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า เธอมีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกสั้น เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้าสั้น ย่อมสำเหนียกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอด กองลมหายใจทั้งปวง หายใจออก ย่อมสำเหนียกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกอง ลมหายใจทั้งปวง หายใจเข้า ย่อมสำเหนียกว่า เราจักระงับกายสังขาร

หายใจออก ย่อมสำเนียงกว่า เราจักระงับ
กายสังขารหายใจเข้า ดูกรภิกษุทั้งหลาย นาย
ช่างกลึงหรือลูกมือของนายช่างกลึงผู้ขยัน
เมื่อชักเชือกกลึงยาว ก็รู้ชัดว่า เราชักยาว เมื่อ
ชักเชือกกลึงสั้น ก็รู้ชัดว่าเราชักสั้น แม้ฉันใด
ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน เมื่อหายใจออกยาว
ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้า
ยาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจ
ออกสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกสั้น เมื่อ
หายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้าสั้น ย่อม
สำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้กงกลม ทั้ง
ปวงหายใจออก ย่อมสำเนียงกว่า เราจัก
เป็นผู้กำหนดกงกลมทั้งปวงหายใจเข้า ย่อม
สำเนียงกว่า เราจักระงับกายสังขารหายใจ
ออก ย่อมสำเนียงกว่า เราจักระงับกายสังขาร

หายใจเข้า ดังพรรณนามาจะนี้ ภิกษุย่อม
พิจารณาเห็นกายใน กายภายในบ้าง
พิจารณาเห็นกายใน กายภายนอกบ้าง
พิจารณาเห็นกายในกายทั้ง ภายในทั้ง
ภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือความ
เกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ
ความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือ
ทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง
ย่อมอยู่ อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่
ว่า กายมีอยู่ ก็เพียง สักว่าความรู้ เพียงสักว่า
อาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้นับตักหา และ
ทิจฺฐิไม่อาศัยอยู่แล้วและไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก
ดูกรภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่า
พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ ฯ

จบอาหาปาทนบรรพ

อิริยาปถบรรพ

[๒๗๕] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุเมื่อเดิน ก็รู้ชัดที่เราเดิน เมื่อยืนก็รู้ชัดว่าเรายืน เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่าเรานั่ง เมื่อนอนก็รู้ชัดว่าเรานอน หรือ เธอตั้งกายไว้ด้วยอาการอย่างใด ๆ ก็รู้ชัดอาการอย่างนั้น ๆ ดังพรรณนามาจะนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือ ทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง ย่อมอยู่ อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่น

อยู่ว่า กายมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสัก
ว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันค้นหาและ
ทิจฺฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไรๆ ใน
โลก ตูกรภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่า
พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ ๗

จบอิริยาปถบรรพ

สัมปชัญญบรรพ

[๒๗๖] ตูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง
ภิกษุย่อมทำความรู้สึกตัวในการก้าว ในการ
ถอย ในการแล ในการเหลียว ในการคู้เข้า ใน
การเหยียดออก ในการทรงผ้าสังฆาฏิบาตร
และจีวร ในการฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม
ในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ย่อมทำความ

รู้สึกตัว ในการเดิน การยืน การนั่ง การหลับ
การตื่น การพูด การนิ่ง ดังพรรณนามาจะนี้
ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นภายในกายภายในบ้าง
พิจารณาเห็นภายในกายภายนอกบ้าง พิจารณา
เห็นภายในกายทั้งภายใน ทั้งภายนอกบ้าง
พิจารณาเห็นธรรม คือความเกิดขึ้นในกายบ้าง
พิจารณาเห็นธรรม คือความเสื่อมในกายบ้าง
พิจารณาเห็นธรรม คือทั้งความเกิดขึ้นทั้ง
ความเสื่อมในกายบ้าง ย่อมอยู่ อีกอย่างหนึ่ง
สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่ากายมีอยู่ ก็เพียงสัก
ว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เธอ
เป็นผู้อันค้นหาและทิวี่ไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่
ถ่อมมันอะไรๆ ในโลก ดูกรภิกษุทั้งหลาย อย่าง
นี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นภายในกายอยู่ ฯ

จบสัมปชัญญบรรพ

ปฏิภูมหนสิการบรรพ

[๒๗๗] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง
ภิกษุยอมพิจารณาเห็นกายนี้แหละ แต่พินทำ
ขึ้นไป แต่ปลายผมลงมา มีหนังเป็นที่สุตรอบ
เต็มด้วยของไม่สะอาดมีประการต่างๆ ว่ามีอยู่
ในกายนี้ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น
กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด
ไต ปอด ไส้ใหญ่ ไส้ทบ อาหารใหม่ อาหาร
เก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา
มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร ดูกรภิกษุ
ทั้งหลาย เปรียบเหมือนไถ่มีปากสองข้างเต็ม
ด้วยธัญชาติต่างชนิดคือ ข้าวสาลี ข้าวเปลือก
ถั่วเขียว ถั่วเหลือง งา ข้าวสาร บุรุษผู้มี

นัยน์ตาดีแก่ไถ่นั้นแล้ว ฟังเห็นได้ว่านี้ข้าวสาร
นี้ข้าวเปลือก นี้ถั่วเขียว นี้ถั่วเหลือง นี้งา นี้
ข้าวสาร ฉันทใด ภิกษุก็ฉันทนั้นเหมือนกัน ย่อม
พิจารณาเห็นกายนี้แหละ แต่พื้นทำขึ้นไป แต่
ปลายผมลงมา มีหนังเป็นที่สุตรอบ เต็มด้วย
ของไม่สะอาดมีประการต่างๆ ว่ามีอยู่ในกายนี้
ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อ
ในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไข้
ใหญ่ ไข้ทบ อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด
หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา มันเหลว
น้ำลาย น้ำมูก ไข้ข้อ มูตร ดังพรรณนามา
ฉะนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายใน
บ้าง พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง

พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอก
บ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือ ความเกิดขึ้นใน
กายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมใน
กายบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือทั้งความ
เกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง ย่อมอยู่ อีก
อย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า กายมีอยู่
ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึก
เท่านั้น เธอเป็นผู้อันค้นหาและทิวี่ไม่อาศัยอยู่
แล้ว และไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก ดูกรภิกษุ
ทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็น
กายในกายอยู่ ฯ

จบปฎิภูมหนสิการบรรพ

ธาตุนหสิการบรรพ

[๒๗๘] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุยอมพิจารณาเห็นกายนี้แหละ ซึ่งตั้งอยู่ตามที่ตั้งอยู่ตามปรกติ โดยความเป็นธาตุว่ามีอยู่ในกายนี้ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม คนฆ่าโคหรือลูกมือของคนฆ่าโคผู้ขยัน ฆ่าโคแล้วแบ่งออกเป็นส่วน นิ่งอยู่ที่หนทางใหญ่สี่แพร่ง ฉันไค ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน ย่อมพิจารณาเห็นกายนี้แหละ ซึ่งตั้งอยู่ตามที่ตั้งอยู่ตามปรกติโดยความเป็นธาตุว่ามีอยู่ในกายนี้ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ตั้งพรรณนามาจะนี้ ภิกษุยอมพิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้างฯลฯ อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ ฯ

จบธาตุนหสิการบรรพ

ทวิสวธิกถาบรรพ

[๒๗๙] ตูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุเหมือนกะว่าพึงเห็นสรีระที่เขาทิ้งไว้ในป่า ช้ำ ตายแล้ววันหนึ่งบ้าง สองวันบ้าง สามวันบ้าง ที่ขึ้นพอง มีสีเขียวหน้าเกลียด มีน้ำเหลือง ไหลหน้าเกลียด เธอยอมน้อมเข้ามาสู่กายนี้ แหละว่า ถึงร่างกายอันนี้เล่า ก็มีอย่างนี้เป็นธรรมดา คงเป็นอย่างนี้ ไม่ล่วงความเป็นอย่างนี้ไปได้ ดังพรรณนามาจะนี้ ภิกษุยอมพิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง ฯลฯ อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกาย อยู่ ฯ

[๒๘๐] ตูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุเหมือนกะว่าพึงเห็นสรีระ ที่เขาทิ้งไว้ใน

ป่าช้า อันฝูงกาจิกกินอยู่บ้าง ฝูงนกตะกรุมจิก
กินอยู่บ้าง ฝูงแร้งจิกกินอยู่บ้าง หมูสุนัขกัดกิน
อยู่บ้าง หมูสุนัขจึงจอกกัดกินอยู่บ้าง หมูสัตว์
ตัวเล็ก ๆ ต่าง ๆ กัดกินอยู่บ้าง เราย่อมโน้ม
เข้ามาสู่กายนี้แหละว่า ถึงร่างกายอันนี้เล่าก็มี
อย่างนี้เป็นธรรมดา คงเป็นอย่างนี้ ไม่ล่วง
ความเป็นอย่างนี้ไปได้ ดังพรรณนามา ฉะนี้
ภิกษุย่อมนพิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง
พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง
พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้ง
ภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือ ความ
เกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือ
ความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือ
ทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง

ยอมอยู่ อีกอย่างหนึ่ง สติของ เธอที่ตั้งมั่นอยู่
ว่า กายมีอยู่ก็เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น
เธอเป็นผู้อันค้นหาและทิจูไม่อาศัยอยู่แล้ว
และไม่ถือมั่นอะไรๆในโลก ดูกรภิกษุทั้งหลาย
อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกาย
อยู่ ฯ [๒๘๑] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง
ภิกษุเหมือนกะว่าพึงเห็นสรีระที่เขาทิ้งไว้ใน
ป่าช้า เป็นร่างกระดูก ยังมีเนื้อและเลือด ยังมี
เส้นเอ็นผูกมัดอยู่ ฯลฯ

[๒๘๒] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง
ภิกษุเหมือนกะว่าพึงเห็นสรีระที่เขาทิ้งไว้ใน
ป่าช้า เป็นร่างกระดูก ปราศจากเนื้อ แต่ยังมี
เปื้อนเลือด ยังมีเส้นเอ็น ผูกมัดอยู่ ฯลฯ

[๒๘๓] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง
ภิกษุเหมือนกะว่าพึงเห็นสรีระที่เขาทิ้งไว้ใน
ป่าช้า เป็นร่างกระดูก ปราศจากเนื้อและเลือด
แล้ว ยังมีเส้นเอ็น ผูกรัดอยู่ ฯลฯ

[๒๘๔] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง
ภิกษุเหมือนกะว่าพึงเห็นสรีระ ที่เขาทิ้งไว้ใน
ป่าช้า คือ เป็นกระดูก ปราศจากเส้นเอ็นผูกมัด
แล้ว เรียงรายไปในทิศใหญ่ทิศน้อย คือ กระดูก
มือไปทางหนึ่ง กระดูกเท้าไปทางหนึ่ง กระดูก
แข้งไปทางหนึ่ง กระดูกขาไปทางหนึ่ง กระดูก
สะเอวไปทางหนึ่ง กระดูกหลังไปทางหนึ่ง
กระดูกสันหลังไปทางหนึ่ง กระดูกซี่ข้างไป
ทางหนึ่ง กระดูกหน้าอกไปทางหนึ่ง กระดูก
ไหล่ไปทางหนึ่ง กระดูกแขนไปทางหนึ่ง

กระตุกคอไปทางหนึ่ง กระตุกคางไปทางหนึ่ง
กระตุกฟันไปทางหนึ่ง กะโหลกศีรษะไปทาง
หนึ่ง เธอย่อมโน้มเข้ามาสู่กายนี้แหละว่า ถึง
ร่างกายอันนี้เล่า ก็มืออย่างนี้เป็นธรรมดา คง
เป็นอย่างนี้ ไม่ล่วงความเป็นอย่างนี้ไปได้ ดัง
พรรณนามาฉะนี้ ภิกษุย่อมพิจารณา เห็นกาย
ในกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายในกาย
ภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายทั้ง
ภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือ
ความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรม
คือความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรม
คือทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมในกายบ้าง
ย่อมอยู่ อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่
ว่า กายมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่า

อาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันตักตนาและ
ทิวี่ไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมันอะไรๆ ใน
โลก ดูกรภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่า
พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ ๗

[๒๘๕] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง
ภิกษุเหมือนกะว่า ฟังเห็นสรีระที่เขาทิ้งไว้ใน
ป่าช้า คือ เป็นกระดูกมีสีขาว เปรียบด้วยสี
สังข์ ฯลฯ

[๒๘๖] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง
ภิกษุเหมือนกะว่า ฟังเห็นสรีระที่เขาทิ้งไว้ใน
ป่าช้า คือ เป็นกระดูกองเรียงรายอยู่แล้วเกิน
ปีหนึ่งขึ้นไป ฯลฯ

[๒๘๗] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง
ภิกษุเหมือนกะว่า ฟังเห็นสรีระที่เขาทิ้งไว้ใน

ป่าช้า คือ เป็นกระดูกๆ เป็นจุกแล้ว เธอย่อม
น้อมเข้ามาสู่กายนี้แหละว่า ถึงร่างกายอันนี้
เล่าก็มีอย่างนี้เป็นธรรมดา คงเป็นอย่างนี้ ไม่
ล่วงความเป็นอย่างนี้ไปได้ ดังพรรณนามา
จะนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย
ภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายภายนอก
บ้าง พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายใน
ภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความ
เกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือ
ความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือ
ทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมในกายบ้าง
ย่อมอยู่ อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่
ว่า กายมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่า
อาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันค้นหาและทิจู

ไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมันอะไรๆ ในโลก
ดูกรภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่า
พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ ๗

จบหนังสืออภิการบรรพ
จบกายนุปัสสนา

เวทนานุปัสสนา

[๒๘๘] ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุ
พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่อย่างไรเล่า
ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เสวยสุขเวทนาอยู่ ก็รู้ชัด
ว่า เราเสวยสุขเวทนา หรือ เสวยทุกข์เวทนา
ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกข์เวทนา หรือ เสวยอทุก
ขมสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า เราเสวยอทุกขมสุข

เวทนา หรือเสวยสุขเวทนามีอามิส ก็รู้ชัดว่า
เราเสวยสุขเวทนามีอามิส หรือ เสวยสุข
เวทนาไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนา
ไม่มีอามิส หรือเสวยทุกข์เวทนามีอามิส ก็รู้ชัด
ว่า เราเสวยทุกข์เวทนามีอามิส หรือ เสวย
ทุกข์เวทนาไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวย
ทุกข์เวทนาไม่มีอามิส หรือเสวยอกุศลสุข
เวทนามีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยอกุศลสุข
เวทนามีอามิส หรือ เสวยอกุศลสุขเวทนา
ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยอกุศลสุข
เวทนาไม่มีอามิส ดังพรรณนามาจะนี้ ภิกษุ
ย่อมพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายในบ้าง
พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายนอกบ้าง
พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งภายในทั้ง

ภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความ
เกิดขึ้นในเวทนาบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือ
ความเสื่อมในเวทนาบ้าง พิจารณาเห็นธรรม
คือทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมในเวทนา
บ้าง ย่อมอยู่ อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่น
อยู่ว่า เวทนามีอยู่ ก็เพียง สักว่าความรู้ เพียง
สักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันค้นหา
และทิวี่ไม่อาศัยอยู่แล้วและไม่ถ้อมันอะไรๆใน
โลก ดูกรภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่า
พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ ฯ

จบเวทนานุปัสสนา

จิตตานุปัสสนา

[๒๘๙] ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่อย่างไรเล่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ จิตมีราคะ ก็รู้ว่าจิตมีราคะ หรือจิตปราศจากราคะ ก็รู้ว่าจิตปราศจากราคะ จิตมีโทสะก็รู้ว่าจิตมีโทสะ หรือจิตปราศจากโทสะก็รู้ว่าจิตปราศจากโทสะ จิตมีโมหะ ก็รู้ว่าจิตมีโมหะ หรือจิตปราศจากโมหะ ก็รู้ว่าจิตปราศจากโมหะ จิตหดหู่ก็รู้ว่าจิตหดหู่ จิตฟุ้งซ่าน ก็รู้ว่าจิตฟุ้งซ่าน จิตเป็น มหรรคต ก็รู้ว่าจิตเป็นมหรรคต หรือจิตไม่เป็นมหรรคต ก็รู้ว่าจิตไม่เป็นมหรรคตจิต มีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ว่าจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า หรือจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ว่าจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า จิตเป็นสมาธิ ก็รู้ว่าจิต

เป็นสมาธิ หรือจิตไม่เป็นสมาธิ ก็รู้ว่าจิตไม่
เป็นสมาธิ จิตหลุดพ้น ก็รู้ว่าจิตหลุดพ้น หรือ
จิตไม่หลุดพ้น ก็รู้ว่าจิตไม่หลุดพ้น ตั้ง
พรรณนามาจะนี่ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นจิตใน
จิตภายในบ้าง พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอก
บ้าง พิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในทั้ง
ภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความ
เกิดขึ้นในจิตบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความ
เสื่อมในจิตบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้ง
ความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในจิตบ้าง ย่อมอยู่
อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า จิตมี
อยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัย
ระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันตันทนหาและทิวี่ไม่
อาศัยอยู่แล้วและไม่ถือมั่นอะไร ๆ ในโลก

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แลภิกษุชื่อว่า
พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ ฯ

จบจิตตานุปัสนา

ธัมมานุปัสนา นีวรณบรรพ

[๒๙๐] ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุ
พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ อย่างไรเล่า
ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นธรรมใน
ธรรม คือ นีวรณ ๕ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมใน
ธรรมคือ นีวรณ ๕ อย่างไรเล่า ภิกษุในธรรม
วินัยนี้ เมื่อกามฉันทน์มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้
ชัดว่า กามฉันทน์มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา
หรือ เมื่อกามฉันทน์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อม

รู้ชัดว่า กามฉันทน์ที่ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา
หนึ่ง กามฉันทน์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วย
ประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น ด้วยกาม
ฉันทน์ที่เกิดขึ้นแล้วจะละเอียดได้ด้วยประการใด
ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย กามฉันทน์ที่ได้
แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้
ชัดประการนั้นด้วย อีกอย่างหนึ่ง เมื่อ
พยาบาทมีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า
พยาบาทมีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา หรือเมื่อ
พยาบาทไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า
พยาบาทไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา หนึ่ง
พยาบาทที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด
ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย พยาบาทที่เกิดขึ้น
แล้วจะละเอียดได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัด

ประการนั้นด้วย พยาบาทที่ละได้แล้วจะไม่
เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการ
นั้นด้วย อีกอย่างหนึ่ง เมื่อถิ่นมิทธะมีอยู่ ณ
ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า ถิ่นมิทธะมีอยู่ ณ
ภายในจิตของเรา หรือเมื่อถิ่นมิทธะไม่มีอยู่ ณ
ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า ถิ่นมิทธะไม่มีอยู่ ณ
ภายในจิตของเรา อนึ่ง ถิ่นมิทธะที่ยังไม่เกิด
จะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น
ด้วย ถิ่นมิทธะที่เกิดขึ้นแล้ว จะละเสียได้ด้วย
ประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย ถิ่น
มิทธะที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วย
ประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย อีกอย่าง
หนึ่งเมื่อ อุทธัจจุกุกุจจะมีอยู่ ณ ภายในจิต
ย่อมรู้ชัดว่า อุทธัจจุกุกุจจะมีอยู่ ณ ภายใน

จิตของเราหรือเมื่ออุทธรณ์จกุกุกจะไม่มีอยู่ ณ
ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า อุทธรณ์จกุกุกจะไม่มี
อยู่ ณ ภายในจิตของเรา อนึ่ง อุทธรณ์จกุกุก
จะที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้
ชัดประการนั้นด้วยอุทธรณ์จกุกุกจะที่เกิดขึ้น
แล้วจะละเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัด
ประการนั้นด้วย อุทธรณ์จกุกุกจะทีละได้แล้ว
จะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัด
ประการนั้นด้วย อีกอย่างหนึ่งเมื่อ วิจิกิจณา
มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า วิจิกิจณา
มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา หรือเมื่อวิจิกิจณา
ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า วิจิกิจณา
ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา อนึ่ง วิจิกิจณา
ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัด
ประการนั้น

ด้วย วิจิติกษาที่เกิดขึ้นแล้ว จะละเอียดได้ด้วย
ประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย วิจิติกษา
ที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด
ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย ดังพรรณนามาจะนี้
ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายใน
บ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกบ้าง
พิจารณาเห็นธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง
พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในธรรม
บ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในธรรม
บ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้น
ทั้งความเสื่อมในธรรมบ้าง ย่อมอยู่ อีกอย่าง
หนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า ธรรมมีอยู่ ก็
เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัย ระลึก
เท่านั้น เธอเป็นผู้อันค้นหาและทิวี่ไม่อาศัยอยู่

แล้ว และไม่ถื้อมันอะไรร่ ในโลก ดูกรภิกษุ
ทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็น
ธรรมในธรรม คือนิวรรณ์ ๕ อยู่ ๗

จบนิวรรณ์บรรพ

ขันธบรรพ

[๒๙๑] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง
ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คืออุปาทาน
ขันธ ๕ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคือ
อุปาทานขันธ ๕ อย่งไรเล่า ภิกษุในธรรม
วินัยนี้พิจารณาเห็นดังนี้ว่า อย่างนี้รูป อย่างนี้
ความเกิดขึ้นแห่งรูป อย่างนี้ความดับแห่งรูป
อย่างนี้เวทนา อย่างนี้ความเกิดขึ้นแห่งเวทนา

อย่างนี้ความดับแห่งเวทนา อย่างนี้สัญญา
อย่างนี้ความเกิดขึ้นแห่งสัญญา อย่างนี้ความ
ดับแห่งสัญญา อย่างนี้สังขาร อย่างนี้ความ
เกิดขึ้นแห่งสังขาร อย่างนี้ความดับแห่งสังขาร
อย่างนี้วิญญาณ อย่างนี้ความเกิดขึ้นแห่ง
วิญญาณ อย่างนี้ความดับแห่งวิญญาณ ดัง
พรรณนามาจะนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นธรรม
ในธรรมภายในบ้าง พิจารณาเห็นธรรมใน
ธรรมภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมใน
ธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็น
ธรรมคือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง พิจารณา
เห็นธรรมคือความเสื่อมในธรรมบ้าง พิจารณา
เห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมใน
ธรรมบ้าง ย่อมอยู่ อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอ

ที่ตั้งมั่นอยู่ว่า ธรรมมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้
เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อัน
ค้นหาและทิวี่ไม่อาศัยอยู่แล้วและไม่ถือมั่น
อะไรร่ในโลกร ๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๑๐ ๑๑ ๑๒ ๑๓ ๑๔ ๑๕ ๑๖ ๑๗ ๑๘ ๑๙ ๒๐ ๒๑ ๒๒ ๒๓ ๒๔ ๒๕ ๒๖ ๒๗ ๒๘ ๒๙ ๓๐ ๓๑ ๓๒ ๓๓ ๓๔ ๓๕ ๓๖ ๓๗ ๓๘ ๓๙ ๔๐ ๔๑ ๔๒ ๔๓ ๔๔ ๔๕ ๔๖ ๔๗ ๔๘ ๔๙ ๕๐ ๕๑ ๕๒ ๕๓ ๕๔ ๕๕ ๕๖ ๕๗ ๕๘ ๕๙ ๖๐ ๖๑ ๖๒ ๖๓ ๖๔ ๖๕ ๖๖ ๖๗ ๖๘ ๖๙ ๗๐ ๗๑ ๗๒ ๗๓ ๗๔ ๗๕ ๗๖ ๗๗ ๗๘ ๗๙ ๘๐ ๘๑ ๘๒ ๘๓ ๘๔ ๘๕ ๘๖ ๘๗ ๘๘ ๘๙ ๙๐ ๙๑ ๙๒ ๙๓ ๙๔ ๙๕ ๙๖ ๙๗ ๙๘ ๙๙ ๑๐๐

อุปาทานขันธุ์ ๕ อยู่ ๑

จบขันธบรรพ

อายุตบรรพ

[๒๙๒] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง
ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คืออายตนะ
ภายในและภายนอก ๖ ภิกษุพิจารณาเห็น

ธรรมในธรรมคืออายตนะภายในและภายนอก
๖ อย่างไรเล่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมรู้จัก
นัยน์ตา รู้จักรูป และรู้จักนัยน์ตาและรูปทั้ง ๒
นั้น อันเป็นที่อาศัยบังเกิดของสังโยชน์ ๑
สังโยชน์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด
ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย สังโยชน์ที่เกิดขึ้น
แล้วจะละเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัด
ประการนั้นด้วย สังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่
เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการ
นั้นด้วย ภิกษุย่อมรู้จักหู รู้จักเสียง ... ภิกษุ
ย่อมรู้จักจมูก รู้จักกลิ่น ... ภิกษุย่อมรู้จักลิ้น
รู้จักรส ... ภิกษุย่อมรู้จักกาย รู้จักสิ่งที่จะพึง
ถูกต้องด้วยกาย ... ภิกษุย่อมรู้จักใจ รู้จัก
ธรรมารมณฺ์ และรู้จักใจและธรรมารมณฺ์ทั้ง ๒

นั่น อันเป็นที่อาศัยบังเกิดของ สังโยชน์ อன்ற
สังโยชน์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด
ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย สังโยชน์ที่เกิดขึ้น
แล้วจะละเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัด
ประการนั้นด้วย สังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่
เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการ
นั้นด้วย ดังพรรณนามาจะนี้ ภิกษุย่อม
พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในบ้าง
พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกบ้าง
พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในทั้ง
ภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความ
เกิดขึ้นในธรรมบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้ง
ความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในธรรมบ้างย่อม
อยู่ อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า

ธรรมมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่า
อาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันค้นหาและทิจู
ไม่อาศัยอยู่แล้วและไม่ถือนั้นอะไรๆ ในโลก
ดูกรภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่า
พิจารณาเห็นธรรมในธรรมคืออายตนะภายใน
และภายนอก ๖ อยู่ ๗

จบอายตนะบรรพ

โพชฌงคบรรพ

[๒๙๓] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง
ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือโพชฌงค์
๗ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคือ
โพชฌงค์ ๗ อย่างไรเล่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้

เมื่อสติสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้
ชัดว่า สติสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิตของ
เรา หรือเมื่อสติสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายใน
จิต ย่อมรู้ชัดว่า สติสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ
ภายในจิตของเรา อนึ่ง สติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่
เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัด
ประการนั้นด้วย สติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว
จะเจริญบริบูรณ์ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัด
ประการนั้น ด้วย อีกอย่างหนึ่ง เมื่อ ธรรม
วิจยสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต ฯลฯ อีก
อย่างหนึ่ง เมื่อ วิริยสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ
ภายในจิต ฯลฯ อีกอย่างหนึ่ง เมื่อปีติสัม
โพชฌงค์ มีอยู่ ณ ภายในจิต ฯลฯ อีกอย่าง
หนึ่ง ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต

ฯลฯ อีกอย่างหนึ่ง เมื่อสมาธิสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต ฯลฯ อีกอย่างหนึ่ง เมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า อุเบกขาสัมโพชฌงค์มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา หรือเมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า อุเบกขาสัมโพชฌงค์ไม่มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา อนึ่งอุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วยอุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วจะเจริญบริบูรณ์ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย ดังพรรณนาจะนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในบ้าง พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมใน

ธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็น
ธรรมคือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง พิจารณา
เห็นธรรมคือ ความเสื่อมในธรรมบ้าง พิจารณา
เห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้น และความเสื่อม
ในธรรมบ้าง ย่อมอยู่ อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอ
ที่ตั้งมั่นอยู่ว่า ธรรมมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้
เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อัน
ค้นหาและทิวี่ไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่น
อะไรๆ ในโลก ดูกรภิกษุทั้งหลายอย่างนี้แล
ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคือ

โพชฌงค์ ๗ อยู่ ๕

จบโพชฌงคบรรพ

จบภาณวารที่หนึ่ง

สังจบรรพ ทุกขอริยสัจ

[๒๙๔] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง
ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คืออริยสัจ
๔ อยู่ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคือ
อริยสัจ ๔ อยู่ อย่างไรเล่า ภิกษุในธรรมวินัย
นี้ ย่อมรู้ชัดตามเป็นจริงว่า นี่ทุกข์ นี่ทุกข
สมุทัย นี่ทุกขนิโรธ นี่ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา
๗ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ทุกขอริยสัจเป็นไฉน
แม้ชาติก็เป็นทุกข์ แม้ชราก็เป็นทุกข์ แม้
มรณะก็เป็นทุกข์ แม้โสกะ ปริเทวะทุกข์
โทมนัสอุปายาส ก็เป็นทุกข์ แม้ความประจวบ
กับสิ่งไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ แม้ความพลัด
พรากจากสิ่งที่รักก็เป็นทุกข์ บรรดาสิ่งใด

ไม่ได้ แม้อันนั้นก็เป็นที่ทุกข์ โดยย่อ อุปาทาน
ชั้นที่ ทั้ง ๕ เป็นที่ทุกข์ ๗

[๒๙๕] ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ชาติเป็น
ไฉน ความเกิด ความบังเกิด ความหยั่งลงเกิด
เกิดจำเพาะ ความปรากฏแห่งชั้นที่ ความได้
อายตนะครบ ในหมู่สัตว์นั้นๆ ของเหล่าสัตว์
นั้นๆ อันนี้เรียกว่าชาติ ๗ ก็ชราเป็นไฉน
ความแก่ ภาวะของความแก่ ฟันหลุด ผม
หงอก หน้าง เป็นเกลียว ความเสื่อมแห่งอายุ
ความแก่หง่อมแห่งอินทรีย์ ในหมู่สัตว์นั้น ๆ
ของเหล่าสัตว์นั้น ๆ อันนี้ เรียกว่าชรา ๗ ก็
มรณะเป็นไฉน ความเคลื่อน ภาวะของความ
เคลื่อน ความแตกทำลาย ความหายไป
มฤตยู ความตาย ความทำกาละ ความทำลาย

แห่งชั้นนี้ ความทอดทิ้งซากศพไว้ ความขาด
แห่งชีวิตินทรีย์ จากหมู่สัตว์นั้นๆ ของเหล่า
สัตว์นั้นๆ อันนี้เรียกว่ามรณะ ฯ ก็โสกะเป็น
โฉน ความแห่งใจ กิริยาที่แห่งใจ ภาวะแห่ง
บุคคลผู้แห่งใจ ความผาก ณ ภายใน ความ
แห่งผาก ณ ภายใน ของบุคคลผู้ประกอบด้วย
ความพิบัติอย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้ถูกรวมคือ
ทุกข้ออย่างใดอย่างหนึ่งกระทบแล้ว อันนี้
เรียกว่าโสกะฯ ก็ปริเทวะเป็นโฉน ความคร่ำ
ครวญ ความร่ำไรร่ำพัน กิริยาที่คร่ำครวญ
กิริยาที่ร่ำไรร่ำพัน ภาวะของบุคคลผู้คร่ำ
ครวญ ภาวะของบุคคลผู้ร่ำไรร่ำพัน ของ
บุคคลผู้ประกอบด้วยความพิบัติอย่างใดอย่าง
หนึ่ง ผู้ถูกรวมคือทุกข้ออย่างใดอย่าง หนึ่ง

กระทบแล้ว อันนี้เรียกว่าปริเทวะ ๗ ก็ทุกข์
เป็นไฉน ความลำบากทางกาย ความไม่
สำราญทางกาย ความเสวยอารมณ์อันไม่ดีที่
เป็นทุกข์เกิดแต่กายสัมผัส อันนี้เรียกว่าทุกข์
๗ ก็โทมนัสเป็นไฉน ความทุกข์ทางจิต ความ
ไม่สำราญทางจิต ความเสวยอารมณ์อันไม่ดีที่
เป็นทุกข์เกิดแต่มนโหสัมผัส อันนี้เรียกว่า
โทมนัส ๗ ก็อุปายาสเป็นไฉน ความแค้น
ความคับแค้น ภาวะของบุคคลผู้แค้น ภาวะ
ของบุคคลผู้คับแค้น ของบุคคลผู้ประกอบด้วย
ความพิบัติอย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้ถูกกรรมคือ
ทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบแล้ว อันนี้
เรียกว่าอุปายาส ๗ ก็ความประจวบกับสิ่งไม่
เป็นที่รัก ก็เป็นทุกข์ เป็นไฉน ความประสบ

ความพรั่งพร้อม ความร่วม ความระคน
ด้วยรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อันไม่น่า
ปรารถนา ไม่น่าใคร่ ไม่น่าพอใจ หรือด้วย
บุคคลผู้ปรารถนาสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์
ปรารถนาสิ่งที่ไม่เกื้อกูล ปรารถนาความไม่
ผาสุก ปรารถนาความไม่เกษมจากโยคะ ซึ่งมี
แก่ผู้นั้น อันนี้เรียกว่า ความประจวบกับสิ่งไม่
เป็นที่รัก ก็เป็นทุกข์ ๆ ก็ความพลัดพราก
จากสิ่งที่รัก ก็เป็นทุกข์ เป็นไฉน ความไม่
ประสพ ความไม่พรั่งพร้อม ความไม่ร่วม
ความไม่ระคน ด้วยรูป เสียง กลิ่น รส
โผฏฐัพพะ อันน่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ
หรือด้วยบุคคลผู้ปรารถนา ประโยชน์
ปรารถนาสิ่งที่ไม่เกื้อกูล ปรารถนาความผาสุก

ปรารถนาความเกษมจากโยคะ คือ มารดา
บิดา พี่ชาย น้องชาย พี่หญิง น้องหญิง มิตร
อมาตย์ หรือ ญาติสาโลหิต ซึ่งมีแก่ผู้นั้น อันนี้
เรียกว่า ความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ก็เป็น
ทุกข์ ๆ ก็ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้ แม้อันนั้น ก็
เป็นทุกข์ เป็นโศก ความปรารถนาย่อมบังเกิด
แก่สัตว์ผู้มีความเกิดเป็นธรรมดา อย่างนี้ว่า
โอหนอ ขอเราไม่พึงมีความเกิดเป็นธรรมดา
ขอความเกิดอย่ามีมาถึงเราเลย ข้อนี้สัตว์ไม่
พึงได้สมความปรารถนา แม้ข้อนี้ ก็ชื่อว่า
ปรารถนาสิ่งใดไม่ได้ แม้อันนั้นก็เป็นทุกข์
ความปรารถนาย่อมบังเกิดแก่สัตว์ผู้มีความ
แก่เป็นธรรมดา อย่างนี้ว่า โอหนอ ขอเราไม่
พึงมีความแก่เป็นธรรมดา ขอความแก่อย่ามี

มาถึงเราเลย ข้อนั้นสัตว์ไม่ฟังได้ สมความ
ปรารถนา แม้ข้อนี้ ก็ชื่อว่าปรารถนาสิ่งใด
ไม่ได้ แม้อันนั้นก็เป็นทุกข์ ความ
ปรารถนาย่อมบังเกิดแก่สัตว์ผู้มีความเจ็บเป็น
ธรรมดาอย่างนี้ว่า โอหนอ ขอเราไม่ฟังมี
ความเจ็บเป็นธรรมดา ขอความเจ็บอย่ามี
มาถึงเราเลย ข้อนั้นสัตว์ไม่ฟังได้สมความ
ปรารถนา แม้ข้อนี้ก็ชื่อว่า ปรารถนาสิ่งใด
ไม่ได้ แม้อันนั้นก็เป็นทุกข์ ความปรารถนา
ย่อมบังเกิดแก่สัตว์ผู้มีความตายเป็นธรรมดา
อย่างนี้ว่า โอหนอ ขอเราไม่ฟังมีความตาย
เป็นธรรมดา ขอความตายอย่ามีมาถึงเราเลย
ข้อนั้นสัตว์ไม่ฟังได้สมความปรารถนา แม้ข้อ
นี้ ก็ชื่อว่าปรารถนาสิ่งใดไม่ได้ แม้อันนั้นก็เป็น

ทุกข์ ความปรารถนาย่อมบังเกิดแก่สัตว์ผู้มี
โลกปริเทวทุกขโทมนัสอุปายาส เป็นธรรมดา
อย่างนี้ว่า โอหนอ ขอเราไม่พึงมีโลกปริเทว
ทุกขโทมนัสอุปายาส เป็นธรรมดา ขอโลกปริ
เทวทุกขโทมนัสอุปายาส อย่ามีมาถึงเราเลย
ข้อนั้นสัตว์ไม่พึงได้สมความปรารถนา แม้ข้อ
นี้ ก็ชื่อว่าปรารถนาสิ่งใดไม่ได้ แม้อันนั้น ก็
เป็นทุกข์ ฯ ก็โดยย่อ อุปาทานชั้นที่ ๕ เป็น
ทุกข์ เป็นไฉน อุปาทานชั้นที่ คือรูป เวทนา
สัญญา สังขาร วิญญาณ เหล่านี้เรียกว่า โดย
ย่อ อุปาทานชั้นที่ทั้ง ๕ เป็นทุกข์ ฯ ดูกรภิกษุ
ทั้งหลาย อันนี้เรียกว่า ทุกขอริยสัจ ฯ

ทุกขสมุทัย อริยสัจ

[๒๙๖] ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ทุกขสมุทัยอริยสัจ เป็นไฉน ตัณหา^๑นี้ใด อันมีความเกิดอีก ประกอบด้วยความกำหนัดด้วยอำนาจความเพลิดเพลिन เพลิดเพลินยิ่งนักในอารมณ์นั้นๆ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ฯ

[๒๙๗] ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ตัณหา^๑นั้น เมื่อจะเกิด ย่อมเกิดในที่ไหน เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในที่ไหน ที่ใดเป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหา^๑นั้นเมื่อจะเกิด ย่อมเกิดในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้ อะไรเป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ฯ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหาเมื่อจะเกิด
ย่อมเกิดในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ ณ ที่นี้ ๕
รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์
เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหาเมื่อจะเกิด
ย่อมเกิดในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้
๕ จักขุวิญญาณ โสตวิญญาณ ฆานวิญญาณ
ชีวหาวิญญาณ กายวิญญาณ มโนวิญญาณ
เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหาเมื่อจะเกิด ย่อม
เกิดขึ้นในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้ ๕
จักขุสัมผัส โสตสัมผัส ฆานสัมผัส ชิวหาสัมผัส
กายสัมผัส มโนสัมผัส เป็นที่รักที่เจริญใจใน
โลก ตัณหาเมื่อจะเกิด ย่อมเกิดในที่นี้ เมื่อจะ
ตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้ ๕ จักขุสัมผัสสชา

เวทนา โสตสัมผัสสชาเวทนา ฆานสัมผัสสชา
เวทนา ชิวหาสัมผัสสชาเวทนา กายสัมผัสสชา
เวทนา มโนสัมผัสสชาเวทนา เป็นที่รัก ที่
เจริญใจในโลก ตัณหาเมื่อจะเกิด ย่อมเกิดใน
ที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้ ฯ รูป
สัญญา สัททสัญญา คันธสัญญา รสสัญญา
โผฏฐัพพสัญญา ธรรมสัญญา เป็นที่รักที่
เจริญใจในโลก ตัณหาเมื่อจะเกิด ย่อมเกิดใน
ที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้ ฯ รูป
สัญญาเจตนา สัททสัญญาเจตนา คันธสัญญาเจตนา
รสสัญญาเจตนา โผฏฐัพพสัญญาเจตนา ธรรม
สัญญาเจตนา เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหา
เมื่อจะเกิด ย่อมเกิดในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ย่อม

ตั้งอยู่ในที่นี้ ๗ รูปตัณหา สัทตตัณหา คันธ
ตัณหา รสตัณหา โผฏฐัพพตัณหา ฐัมมตัณหา
เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหาเมื่อจะเกิด
ย่อมเกิดในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้
๗ รูปวิตก สัททวิตก คันธวิตก รสวิตก
โผฏฐัพพวิตก ฐัมมวิตก เป็นที่รักที่เจริญใจใน
โลก ตัณหาเมื่อจะเกิด ย่อมเกิดในที่นี้ เมื่อจะ
ตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้ ๗ รูปวิจารณ์ สัททวิจารณ์
คันธวิจารณ์ รสวิจารณ์ โผฏฐัพพวิจารณ์ ฐัมมวิจารณ์
เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหาเมื่อจะเกิด
ย่อมเกิดในที่นี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ในที่นี้
๗ ดูกรภิกษุทั้งหลาย อันนี้เรียกว่า ทุกขสมุทัย
อริยสัจ ๗

ทุกขนิโรธอริยสัจ

[๒๙๘] ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ทุกขนิโรธอริยสัจเป็นไฉน ความสำรอก และความดับ โดยไม่เหลือ ความสละ ความส่งคืน ความปล่อยวาง ความไม่มีอาลัย ในตณหานั้น ก็ตณหานั้น เมื่อบุคคลจะละ ย่อมละเสียได้ในที่ไหน เมื่อจะดับ ย่อมดับในที่ไหน ที่ใดเป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตณหานั้น เมื่อบุคคลจะละ ย่อมละเสียได้ในที่นี้ เมื่อจะดับย่อมดับในที่นี้ อะไรเป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ฯ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตณหาเมื่อบุคคลจะละ ย่อมละเสียได้ในที่นี้ เมื่อจะดับ ย่อมดับในที่นี้ รูปเสียง กลิ่น รส

โผฏฐัพพะ ธรรมารมณฺ์ เป็นที่รักที่เจริญใจใน
โลก ตัณหา เมื่อบุคคลจะละ ย่อมละเสียได้ใน
ที่นี้เมื่อจะดับ ย่อมดับในที่นี้ ฯ จักขุวิญญาณ
โสตวิญญาณ ฆานวิญญาณ ชิวหาวิญญาณ
กายวิญญาณ มโนวิญญาณ เป็นที่รักที่เจริญ
ใจในโลก ตัณหา เมื่อบุคคลจะละ ย่อมละเสีย
ได้ในที่นี้ เมื่อจะดับ ย่อมดับในที่นี้ ฯ จักขุ
สัมผัส โสตสัมผัส ฆานสัมผัส ชิวหาสัมผัส
กายสัมผัส มโนสัมผัส เป็นที่รักที่เจริญใจใน
โลก ตัณหา เมื่อบุคคลจะละ ย่อมละเสียได้ใน
ที่นี้ เมื่อจะดับ ย่อมดับในที่นี้ ฯ จักขุสัมผัสสชา
เวทนา โสตสัมผัสสชาเวทนา ฆานสัมผัสสชา
เวทนา ชิวหาสัมผัสสชาเวทนา กายสัมผัสสชา

เวทนา มโนสัมผัสสชาเวทนา เป็นที่รักที่เจริญ
ใจในโลก ตัณหาเมื่อบุคคลจะละ ย่อมละเสีย
ได้ในที่นี้ เมื่อจะดับ ย่อมดับในที่นี้ๆ รูป
สัญญา สัททสัญญา คันธสัญญา รสสัญญา
โผฏฐัพพสัญญา ธรรมสัญญา เป็นที่รักที่เจริญ
ใจในโลก ตัณหา เมื่อบุคคลจะละ ย่อมละเสีย
ได้ในที่นี้ เมื่อจะดับ ย่อมดับในที่นี้ๆ รูป
สัญญาเจตนา สัททสัญญาเจตนา คันธสัญญาเจตนา รส
สัญญาเจตนา โผฏฐัพพสัญญาเจตนา ธรรม
สัญญาเจตนา เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหา
เมื่อบุคคลจะละ ย่อมละเสียได้ในที่นี้ เมื่อจะ
ดับ ย่อมดับในที่นี้ๆ รูปตัณหา สัททตัณหา
คันธตัณหา รสตัณหา โผฏฐัพพตัณหา ธรรม

ตัณหา เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหา เมื่อ
บุคคลจะละ ย่อมละเสียได้ในที่นี้ เมื่อจะดับ
ย่อมดับในที่นี้ ฯ รูปวิตก สัททวิตก คันธวิตก
รสวิตก โผฏฐัพพวิตก ฌัมมวิตก เป็นที่รักที่
เจริญใจในโลก ตัณหา เมื่อบุคคลจะละ ย่อม
ละเสียได้ในที่นี้ เมื่อจะดับ ย่อมดับในที่นี้ ฯ
รูปวิจารณ์ สัททวิจารณ์ คันธวิจารณ์ รสวิจารณ์
โผฏฐัพพวิจารณ์ ฌัมมวิจารณ์ เป็นที่รักที่เจริญใจ
ในโลก ตัณหา เมื่อบุคคลจะละ ย่อมละเสียได้
ในที่นี้ เมื่อจะดับ ย่อมดับในที่นี้ ฯ ดูกรภิกษุ
ทั้งหลาย อันนี้เรียกว่าทุกขนิโรธอริยสังข

ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา อริยสัจ

[๒๙๙] ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจเป็นไฉน นี้คือมรรค มีองค์ ๘ อันประเสริฐ คือ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ ก็สัมมาทิฏฐิเป็นไฉน ความรู้ในทุกข์ ความรู้ในทุกขสมุทัย ความรู้ในทุกขนิโรธ ความรู้ในทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา อันนี้เรียกว่า สัมมาทิฏฐิ ฯ สัมมาสังกัปปะ เป็นไฉน ความดำริในการออกจากกาม ความดำรินในความไม่พยาบาท ความดำรินอันไม่เบียดเบียน อันนี้เรียกว่า สัมมาสังกัปปะ ฯ สัมมาวาจา เป็นไฉน การงดเว้นจากการพูด

เท็จ งดเว้นจากการพูดส่อเสียด งดเว้นจาก
การพูดคำหยาบ งดเว้นจากการพูดเพื่อเจ้า
อันนี้เรียกว่า สัมมาวาจา ๗ สัมมากัมมันตะ
เป็นไฉน การงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ งดเว้น
จากการถือเอาสิ่งของที่เขามิได้ให้ งดเว้น
จากการประพฤตินอกใจ อันนี้เรียกว่า
สัมมากัมมันตะ ๗ สัมมาอาชีวะ เป็นไฉน อริย
สาวกในธรรมวินัยนี้ ละการเลี้ยงชีพที่ผิดเสีย
สำเร็จการเลี้ยงชีพด้วยการเลี้ยงชีพที่ชอบ อัน
นี้เรียกว่า สัมมาอาชีวะ ๗ สัมมาวายามะ เป็น
ไฉน ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เกิดจันทะพยายาม
ปรารภความเพียร ประคองจิตไว้ ตั้งจิตไว้ เพื่อ
มิให้อกุศลธรรมอันลามกที่ยังไม่เกิดบังเกิดขึ้น
เพื่อละอกุศลธรรมอันลามกที่บังเกิดขึ้นแล้ว
เพื่อให้อกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดบังเกิดขึ้น เพื่อ

ความตั้งอยู่ ไม่เลื่อนหาย เจริญยิ่ง ไพบูลย์ มี
ขึ้น เต็มเปี่ยม แห่งกุศลธรรมที่บังเกิดขึ้นแล้ว
อันนี้เรียกว่าสัมมาวายามะ ฯ สัมมาสติ เป็น
โฉน ภิภษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นภายใน
กายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ
กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกเสียได้
พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ ๗๗
พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ ๗๗ พิจารณา เห็น
ธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ
มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกเสียได้
อันนี้เรียกว่า สัมมาสติ ฯ สัมมาสมาธิ เป็น
โฉน ภิภษุในธรรมวินัยนี้ สงัดจากกาม สงัด
จาก อกุศลธรรม บรรลุปฐมฌาน มีวิตก มี
วิจารณ์ มีปีติและสุขเกิดแต่วิเวกอยู่ เชาวบรรลु
ทุติยฌาน มีความผ่องใสแห่งจิตในภายใน

เป็นธรรมเอกผุดขึ้น เพราะวิตกวิจารณ์สงบไป
ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีปีติและสุขอันเกิดแต่
สมาธิอยู่ เธอมี อุเบกขา มีสติ มีสัมปชัญญะ
เสวยสุขด้วยกาย เพราะปีติสิ้นไป บรรลุตตย
ฉาน ที่พระอรียทั้งหลาย สรรเสริญว่า ผู้ได้
ฉานนี้ เป็นผู้มื่อเบกขา มีสติอยู่เป็นสุข เธอ
บรรลจุตตฉาน ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข เพราะละ
สุขละทุกข์ และดับโสมนัส โทมนัสก่อนๆ ได้
มื่อเบกขาเป็นเหตุให้สติบริสุทธิ์อยู่ อันนี้
เรียกว่า สัมมาสมาธิ ๒ ดูกรภิกษุทั้งหลาย อัน
นี้เรียกว่า ทุกขนิโรธคามิมีปฏิปทาอรียสัจ ๒
ดังพรรณนามาฉะนี้ ภิกษุย่อมนพิจารณาเห็น
ธรรมในธรรมภายในบ้าง พิจารณาเห็นธรรม
ในธรรมภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมใน
ธรรมทั้งภายในภายนอกบ้าง พิจารณาเห็น

ธรรมคือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง พิจารณา
เห็นธรรมคือ เสื่อมในธรรมบ้าง พิจารณาเห็น
ธรรม คือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมใน
ธรรมบ้าง ย่อมอยู่ อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอ
ที่ตั้งมั่นอยู่ว่า ธรรมมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้
เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อัน
ค้นหาและทิวี่ไม่อาศัยอยู่แล้ว และ ไม่ถือมั่น
อะไรๆ ในโลก ดูกรภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล
ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็น ธรรมในธรรมอยู่ ฯ

จบสังจบบรรพ

จบธัมมาหุปัสสนา

อานิสงส์แห่งการเจริญสติปัฏฐาน

[๓๐๐] ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ผู้ใดผู้หนึ่ง
พึงเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ อย่างนี้ ตลอด ๗
ปี เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง
คือ พระอรหัตผลในปัจจุบัน ๑ หรือเมื่อยังมีอุ
ปาติเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๑. ๗ ปี ยก
ไว้ ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ อย่างนี้
ตลอด ๖ ปี ... ๕ ปี ... ๔ ปี ... ๓ ปี ... ๒ ปี ...
๑ ปี เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่าง
หนึ่ง คือ พระอรหัตผลในปัจจุบัน ๑ หรือเมื่อ
ยังมีอุปาติเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๑ ๑ ปี
ยกไว้ ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้
อย่างนี้ตลอด ๗ เดือน เขาพึงหวังผล ๒
ประการ อย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตผล

ในปัจจุบัน ๑ หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่
เป็นพระอนาคามี ๑ ๗ เดือน ยกไว้ ผู้ใดผู้
หนึ่งเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ อย่างนี้ ตลอด
๖ เดือน ... ๕ เดือน ... ๔ เดือน ... ๓ เดือน ...
๒ เดือน ... ๑ เดือน ... กึ่งเดือน เขาพึงหวัง
ผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระ
อรหัตผลในปัจจุบัน ๑ หรือเมื่อยังมีอุปาทิ
เหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๑ กึ่งเดือนยกไว้
ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ อย่างนี้
ตลอด ๗ วัน เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่าง
ใด อย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตผลในปัจจุบัน ๑
หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี
๑ ๘ ดูกรภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้เป็นที่ไปอัน
เอก เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วง

ความโศกและปริเทวะ เพื่อความดับสูญแห่ง
ทุกข์โทมนัส เพื่อบรรลุธรรมที่ถูกต้อง เพื่อทำ
ให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน หนทางนี้ คือ สติปัฏ
ฐาน ๔ ประการ ฉะนี้แล คำที่เรากล่าว ตั้ง
พรรณนามาฉะนี้ เราอาศัยเอกายนมรรคกล่าว
แล้ว พระผู้มีพระภาคตรัสพระพุทฺธพจน์นี้แล้ว
ภิกษุเหล่านั้น ยินดี ชื่นชมภาษิต ของพระผู้มี
พระภาคแล้ว ฉะนี้แล ฯ