

ภาคที่ ๓

• ทางสายเอก

สติปัฏฐานสูตร

ข้าพเจ้าได้สดับมาอย่างนี้ สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ในหมู่ชนชาวกุรุ ใกล้นิคมของชาวกุรุ ชื่อว่า กัมมาสถัมมะ ณ ที่นั้นแล พระผู้มีพระภาคตรัสเรียกภิกษุทั้งหลายว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเหล่านั้นกราบทูลรับแก่พระผู้มีพระภาคเจ้าว่า ข้าแต่พระองค์ผู้ทรงพระเจริญ พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสต่อไปนี้

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว

เพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย

เพื่อระงับความโศกและความคร่ำครวญ

เพื่อดับทุกข์กายและทุกข์ใจ

เพื่อบรรลุนิพพานที่ถูกต้อง

เพื่อเห็นแจ้งพระนิพพาน ทางเดี่ยวนี้ คือ สติปัฏฐานสี่

สติปัฏฐานสี่ คืออะไรบ้าง

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. เป็นผู้มีความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ เฝ้าตามดูกายในกายอยู่ "กำจัดความพอใจและไม่พอใจในโลกออกเสียได้"

๒. เป็นผู้มีความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ เฝ้าตามดูเวทนาในเวทนาอยู่ "กำจัดความพอใจและไม่พอใจในโลกออกเสียได้"

๓. เป็นผู้มีความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ ฝ่าตามดุจจิตในจิตอยู่ "กำจัดความพอใจ และไม่พอใจในโลกออกเสียได้"

๔. เป็นผู้มีความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ ฝ่าตามคุณธรรมในธรรมอยู่ "กำจัดความพอใจ และไม่พอใจในโลกออกเสียได้"

กายนุปัสสนา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุฝ่าตามดูกายในกายอยู่อย่างไร

๑. หมวดลมหายใจเข้า-ออก

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปอยู่ป่าก็ดี ไปอยู่โคนไม้ก็ดี ไปอยู่ในอาคารว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายตรง ตั้งสติไว้เฉพาะหน้า

๑. ภิกษุนั้น มีสติอยู่แลหายใจเข้า มีสติหายใจออก

๒. เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกยาว

๓. เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกสั้น

๔. ฝึกหัดอยู่ว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดคองลมหายใจทั้งปวงหายใจเข้า

ฝึกหัดอยู่ว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดคองลมหายใจทั้งปวงหายใจออก

๕. ฝึกหัดอยู่ว่า เราจักระงับกายสังขารหายใจเข้า

ฝึกหัดอยู่ว่า เราจักระงับกายสังขารหายใจออก

ดูกรภิกษุทั้งหลาย นายช่างกลึงหรือลูกมือของนายช่างกลึงผู้ชยัน เมื่อชักเชือกกลึงยาว ก็รู้ชัดว่า เราชักยาว เมื่อชักเชือกกลึงสั้น ก็รู้ชัดว่า เราชักสั้น แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกันเมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า

เราหายใจออกสั้น ฝึกหัดอยู่ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้กลมทั้งปวงหายใจเข้า ฝึกหัดอยู่ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดกลมทั้งปวงหายใจออก ฝึกหัดอยู่ว่าเราจักระงับกายสังขารหายใจเข้า ฝึกหัดอยู่ว่าเราจักระงับกายสังขารหายใจออก

"ภิกษุเฝ้าตามดูกายในกายภายในอยู่บ้าง เฝ้าตามดูกายในกายภายนอกบ้าง เฝ้าตามดูกายในกายทั้งภายในและภายนอกอยู่บ้าง ด้วยประการฉะนี้

ภิกษุเฝ้าตามดูสิ่งที่ทำให้เกิดขึ้นในกายบ้าง เฝ้าตามดูสิ่งที่ทำให้ดับไปในกายอยู่บ้าง เฝ้าตามดูสิ่งที่ทำให้เกิดขึ้นและสิ่งที่ทำให้ดับไปในกายอยู่บ้าง

อนึ่งภิกษุนั้นเข้าไปตั้งสติไว้ว่า กายมีอยู่ดังนี้ เพียงเพื่อรู้ไว้เท่านั้น เพียงเพื่อระลึกไว้เท่านั้น เธอเป็นผู้ที่ตัดหาและทิวฐิอาศัยไม่ได้ ทั้งไม่ยึดถืออะไรๆ ในโลกด้วย

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเฝ้าตามดูกายในกายอยู่ แม้ด้วยประการดังกล่าวนี้"

๒. หมวดอิริยาบถ ทำต่างๆของร่างกาย

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง

ภิกษุเดินอยู่ ก็รู้ชัดว่าเราเดินอยู่ เมื่อยืนอยู่ ก็รู้ชัดว่าเรายืนอยู่ หรือเมื่อนั่งอยู่ก็รู้ชัดว่าเรานั่งอยู่ หรือเมื่อนอนอยู่ก็รู้ชัดว่าเรานอนอยู่ หรือกายของภิกษุนั้นปรากฏอยู่โดยอาการอย่างใดๆ ก็รู้ชัดในอาการนั้นๆ

อนึ่งภิกษุนั้นเข้าไปตั้งสติไว้ว่า กายมีอยู่ดังนี้ เพียงเพื่อรู้ไว้เท่านั้น เพียงเพื่อระลึกไว้เท่านั้น เธอเป็นผู้ที่ตัดหาและทิวฐิอาศัยไม่ได้ ทั้งไม่ยึดถืออะไรๆ ในโลกด้วย

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเฝ้าตามดูกายในกายอยู่ แม้ด้วยประการดังกล่าวนี้"

๓. หมวดสัมปชัญญะ สติพร้อมด้วยความรู้สึก-ในอิริยาบถย่อย(สัมปชัญญะบรรพ)

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง

ภิกษุเป็นผู้กระทำสัมปชัญญะ ในการก้าวไปและถอยกลับ กระทำสัมปชัญญะแลดูไปข้างหน้า และกระทำสัมปชัญญะเหลือวดูในทิศอื่นๆ กระทำสัมปชัญญะในการคู้เข้าและในการเหยียดออก ในการทรงผ้าสังฆาฏิบาตรและจีวร กระทำสัมปชัญญะ ในการกิน ดื่ม เคี้ยว ลิ้ม...การ

ถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ กระทำสัมปชัญญะ ในการเดิน ...ยืน...นั่ง...หลับ...ตื่น...พูด...นั่ง

“ภิกษุเฝ้าตามดูกายในกายภายในอยู่บ้าง เฝ้าตามดูกายในกายภายนอกบ้าง เฝ้าตามดู
กายในกายทั้งภายในและภายนอกอยู่บ้าง ด้วยประการฉะนี้

ภิกษุเฝ้าตามดูสิ่งที่ทำให้เกิดขึ้นในกายบ้าง เฝ้าตามดูสิ่งที่ทำให้ดับไปในกายอยู่บ้าง เฝ้า
ตามดูสิ่งที่ทำให้เกิดขึ้นและสิ่งที่ทำให้ดับไปในกายอยู่บ้าง

อนึ่งภิกษุนั้นเข้าไปตั้งสติไว้ว่า กายมีอยู่ดังนี้ เพียงเพื่อบรรเทาไว้เท่านั้น เพียงเพื่อระลึกไว้เท่านั้น
เธอเป็นผู้ที่ตัดหาและทิวฐิอาศัยไม่ได้ ทั้งไม่ยึดถืออะไรๆ ในโลกด้วย

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเฝ้าตามดูกายในกายอยู่ แม้ด้วยประการดังกล่าวนี้”

๔. หมวดสิ่งปฏิกุศล การพิจารณาความเป็นปฏิกุศลในร่างกาย(ปฏิกุศลมนสิการบรรพ)

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง

ภิกษุย่อมพิจารณาดูกายนี้แหละ ตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้อง
ล่าง มีหนังหุ้มโดยรอบ เต็มด้วยของไม่สะอาดมีประการต่างๆ ว่า มีอยู่ในกายคือ ผม ขน เล็บ ฟัน
หนัง เนื้อเอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ ผังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ทบ อาหารใหม่
อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ น้ำมูตร

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนงูมีปาก ๒ ด้าน บรรจุเต็มด้วยธัญญาชาติต่างๆ เช่น
ข้าวสาลี ข้าวเปลือก ถั่วเขียว ถั่วเหลือง เมล็ดงา ข้าวสาร บุรุษผู้มีนัยน์ตาดีแก่ถุนั้นแล้วออก
ตรวจดู พึงเห็นได้ว่า นี้ข้าวสาลี นี้ข้าวเปลือก นี้ถั่วเขียว นี้ถั่วเหลือง นี้งา นี้ข้าวสาร แม้ฉันใด

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุก็ฉันนั้นเช่นกันแล พิจารณาดูกาย นี้แหละ ตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นไป
เบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง มีหนังหุ้มโดยรอบเต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่างๆ
มีอยู่ในกายนี้ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ ผังผืด ไต
ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ทบ อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา มันเหลว
น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ น้ำมูตร

ดังพรรณนามา ฉะนั้น “ภิกษุเฝ้าตามดูภายในภายในอยู่บ้าง เฝ้าตามดูภายในภายในนอกบ้าง เฝ้าตามดูภายในภายในทั้งภายในและภายนอกอยู่บ้าง ด้วยประการฉะนี้

ภิกษุเฝ้าตามดูสิ่งที่ทำให้เกิดขึ้นในกายบ้าง เฝ้าตามดูสิ่งที่ทำให้ดับไปในกายอยู่บ้าง เฝ้าตามดูสิ่งที่ทำให้เกิดขึ้นและสิ่งที่ทำให้ดับไปในกายอยู่บ้าง

อนึ่งภิกษุนั้นเข้าไปตั้งสติไว้ว่า กายมีอยู่ดังนี้ เพียงเพื่อรู้ไว้เท่านั้น เพียงเพื่อระลึกไว้เท่านั้น เธอเป็นผู้ที่ตัดมหาและทิวฐิอาศัยไม่ได้ ทั้งไม่มีดีถืออะไรๆ ในโลกด้วย

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเฝ้าตามดูภายในภายในอยู่ แม้ด้วยประการดังกล่าวนี้”

๕. หมวดธาตุ การพิจารณาโดยความเป็นธาตุ(ธาตุมนสิการบรรพ)

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง

ภิกษุพิจารณาดูกายนี้แหละตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ปรากฏอยู่โดยเป็นธาตุว่า ในกายนี้ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนคนฆ่าวัว หรือลูกมือของคนฆ่าวัวผู้ชำนาญ ครั้นฆ่าแม่วัวแล้ว นั่งฆ่าแหละเนื้อออกเป็นชิ้นๆ นั่งอยู่ที่หนทางใหญ่ ๔ แพร่ง แม่น้ำใด

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุก็นั้นนั้นเช่นกันแล พิจารณาดูกาย นี้แหละ ตามที่ตั้งอยู่ ตั้งที่ปรากฏอยู่ โดยเป็นธาตุว่า ในกายนี้ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่ ดังพรรณนามาฉะนี้ “ภิกษุเฝ้าตามดูภายในภายในอยู่บ้าง เฝ้าตามดูภายในภายในนอกบ้าง เฝ้าตามดูภายในภายในทั้งภายในและภายนอกอยู่บ้าง ด้วยประการฉะนี้

ภิกษุเฝ้าตามดูสิ่งที่ทำให้เกิดขึ้นในกายบ้าง เฝ้าตามดูสิ่งที่ทำให้ดับไปในกายอยู่บ้าง เฝ้าตามดูสิ่งที่ทำให้เกิดขึ้นและสิ่งที่ทำให้ดับไปในกายอยู่บ้าง

อนึ่งภิกษุนั้นเข้าไปตั้งสติไว้ว่า กายมีอยู่ดังนี้ เพียงเพื่อรู้ไว้เท่านั้น เพียงเพื่อระลึกไว้เท่านั้น เธอเป็นผู้ที่ตัดมหาและทิวฐิอาศัยไม่ได้ ทั้งไม่มีดีถืออะไรๆ ในโลกด้วย

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเฝ้าตามดูภายในภายในอยู่ แม้ด้วยประการดังกล่าวนี้”

๖. หมวดป่าช้าทั้งเก้า การพิจารณาป่าช้าทั้งเก้า(นวิสวธิกาบรรพ)

๑. ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง

ภิกษุพึงเห็นร่างศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นศพที่ตายแล้ว ๑ วันบ้าง ตายแล้ว ๒ วันบ้าง ตายแล้ว ๓ วันบ้าง เป็นศพที่ขึ้นอืด ศพเขียวน่าเกลียด ศพมีน้ำเหลืองพะงะ แม้โดยอาการอย่างใด ภิกษุนั้นนำเอากายนี้แหละเข้าไปเปรียบว่า ถึงแม้กายนี้แล ก็มีอย่างนั้น เป็นธรรมดา มีภาวะโดยอาการอย่างนั้น ไม่พ้นอาการอย่างนั้นไปได้ ดังนี้ ฯลฯ

๒. ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง

ภิกษุพึงเห็นร่างศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นศพที่นกกาทั้งหลายจิกกินบ้าง นกแร้งทั้งหลายจิกกินบ้าง นกเหยี่ยวทั้งหลายจิกกินบ้าง สุนัขทั้งหลายกัดกินบ้าง สุนัขจิ้งจอกทั้งหลายกัดกินบ้าง สัตว์มีชีวิตทั้งหลายกัดกินบ้าง แม้โดยอาการอย่างใด ภิกษุนั้นนำเอากายนี้แหละเข้าไปเปรียบว่า ถึงแม้กายนี้แล ก็มีอย่างนั้นเป็นธรรมดา มีภาวะโดยอาการอย่างนั้น ไม่พ้นอาการอย่างนั้นไปได้ ดังนี้ ฯลฯ

๓. ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง

ภิกษุพึงเห็นร่างศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้าที่เป็นโครงกระดูก ยังมีเนื้อและเลือด ยังมีเอ็นรัดรึงอยู่ แม้โดยอาการอย่างใด ภิกษุนั้นนำเอากายนี้แหละเข้าไปเปรียบว่า ถึงแม้กายนี้แล ก็มีอย่างนั้นเป็นธรรมดา มีภาวะโดยอาการอย่างนั้น ไม่พ้นอาการอย่างนั้นไปได้ ดังนี้ ฯลฯ

๔. ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง

ภิกษุพึงเห็นร่างศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูก ไม่มีเนื้อแต่มีเลือดเปื้อนเปรอะ มีเอ็นรัดรึงอยู่ แม้โดยอาการอย่างใด ภิกษุนั้นนำเอากายนี้แหละเข้าไปเปรียบว่า ถึงแม้กายนี้แล ก็มีอย่างนั้นเป็นธรรมดา มีภาวะโดยอาการอย่างนั้น ไม่พ้นอาการอย่างนั้นไปได้ ดังนี้ ฯลฯ

๕. ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง

ภิกษุพึงเห็นร่างศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ที่เป็นโครงกระดูก ไม่มีเนื้อและเลือดแล้ว ยังมีเอ็นรัดรึงอยู่ แม้โดยอาการอย่างใด ภิกษุนั้นนำเอากายนี้แหละเข้าไปเปรียบว่า ถึงแม้กายนี้แล ก็มีอย่างนั้นเป็นธรรมดา มีภาวะโดยอาการอย่างนั้น ไม่พ้นอาการอย่างนั้นไปได้ ดังนี้ ฯลฯ

๖. ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง

ภิกษุพึงเห็นร่างศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ที่เป็นโครงกระดูก ไม่มีเนื้อและเลือดแล้ว ไม่มีเอ็นรัดรึงแล้ว กระจัดกระจายอยู่ตามทิศใหญ่ทิศน้อย กระดูกมีอยู่ทางหนึ่ง กระดูกเท้าอยู่ทางหนึ่ง กระดูกแข้งอยู่ทางหนึ่ง กระดูกขาอยู่ทางหนึ่ง กระดูกสะเอวอยู่ทางหนึ่ง กระดูกข้อต่อสันหลังอยู่ทางหนึ่ง กระดูกซี่โครงอยู่ทางหนึ่ง กระดูกหน้าอกอยู่ทางหนึ่ง กระดูกแขนอยู่ทางหนึ่ง กระดูกคออยู่ทางหนึ่ง กระดูกคางอยู่ทางหนึ่ง กระดูกฟันอยู่ทางหนึ่ง กระโหลกศีรษะอยู่ทางหนึ่ง แม้โดยอาการอย่างใด ภิกษุนั้นนำเอากายนี้แหละเข้าไปเปรียบว่า ถึงแม้กายนี้แล ก็มีอย่างนั้นเป็นธรรมดา มีภาวะโดยอาการอย่างนั้น ไม่พ้นอาการอย่างนั้นไปได้ ดังนี้ ฯลฯ

๗. ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง

ภิกษุพึงเห็นร่างศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ที่เป็นท่อนกระดูกทั้งหลายสีขาวเหมือนสีสังข์ แม้โดยอาการอย่างใด ภิกษุนั้นนำเอากายนี้แหละเข้าไปเปรียบว่า ถึงแม้กายนี้แล ก็มีอย่างนั้นเป็นธรรมดา มีภาวะโดยอาการอย่างนั้น ไม่พ้นอาการอย่างนั้นไปได้ ดังนี้ ฯลฯ

๘. ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง

ภิกษุพึงเห็นร่างศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ที่เป็นท่อนกระดูกทั้งหลาย กองอยู่ด้วยกันเกินกว่าปีมาแล้ว แม้โดยอาการอย่างใด ภิกษุนั้นนำเอากายนี้แหละเข้าไปเปรียบว่า ถึงแม้กายนี้แล ก็มีอย่างนั้นเป็นธรรมดา มีภาวะโดยอาการอย่างนั้น ไม่พ้นอาการอย่างนั้นไปได้ ดังนี้ ฯลฯ

๙. ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง

ภิกษุพึงเห็นร่างกายที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ที่เป็นท่อนกระดูกทั้งหลาย ฝุ่นเปื้อยปนเป็นผงแล้ว แม้โดยอาการอย่างใด ภิกษุนั้นนำเอากายนี้แหละเข้าไปเปรียบว่า ถึงแม้กายนี้แล ก็มีอย่างนั้นเป็นธรรมดา มีภาวะโดยอาการอย่างนั้น ไม่พ้นอาการอย่างนั้นไปได้ ดังนี้

"ภิกษุเฝ้าตามดูภายในกายภายในอยู่บ้าง เฝ้าตามดูภายในกายภายนอกบ้าง เฝ้าตามดูภายในทั้งภายในและภายนอกอยู่บ้าง ด้วยประการฉะนี้

ภิกษุเฝ้าตามดูสิ่งที่ทำให้เกิดขึ้นในกายบ้าง เฝ้าตามดูสิ่งที่ทำให้ดับไปในกายอยู่บ้าง เฝ้าตามดูสิ่งที่ทำให้เกิดขึ้นและสิ่งที่ทำให้ดับไปในกายอยู่บ้าง

อนึ่ง ภิกษุนั้นเข้าไปตั้งสติไว้ว่า กายมีอยู่ดังนี้ เพียงเพื่อรู้ไว้เท่านั้น เพียงเพื่อระลึกไว้เท่านั้น เธอเป็นผู้ที่ตัดหาและทวิวิภาคไม่ได้ ทั้งไม่ยึดถืออะไรๆ ในโลกด้วย

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเฝ้าตามดูภายในกายอยู่ แม้ด้วยประการดังกล่าวนี้"

เวทนานุปัสสนา

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเฝ้าตามดูเวทนาในเวทนาทั้งหลาย อยู่อย่างไร

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. เมื่อเสวยเวทนาเป็นสุข ก็รู้ชัดว่า เราเสวยเวทนาเป็นสุข
๒. เมื่อเสวยเวทนาเป็นทุกข์ ก็รู้ชัดว่า เราเสวยเวทนาเป็นทุกข์
๓. เมื่อเสวยเวทนาเป็นไม่ทุกข์ไม่สุข ก็รู้ชัดว่า เราเสวยเวทนาเป็นไม่ทุกข์ไม่สุข
๔. เมื่อเสวยเวทนาเป็นสุข มีอามิส ก็รู้ชัดว่าเราเสวยเวทนาเป็นสุขมีอามิส หรือ เมื่อเสวยเวทนาเป็นสุข ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่าเราเสวยเวทนาเป็นสุขไม่มีอามิส
๕. เมื่อเสวยเวทนาเป็นทุกข์มีอามิส ก็รู้ชัดว่าเราเสวยเวทนาเป็นทุกข์มีอามิส หรือ เมื่อเสวยเวทนาเป็นทุกข์ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่าเราเสวยเวทนาเป็นทุกข์ไม่มีอามิส
๖. เมื่อเสวยเวทนาเป็นไม่ทุกข์ไม่สุขมีอามิส ก็รู้ชัดว่าเราเสวยเวทนาเป็นไม่ทุกข์ไม่สุขมีอามิส หรือ เมื่อเสวยเวทนาเป็นไม่ทุกข์ไม่สุขไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่าเราเสวยเวทนาเป็นไม่ทุกข์ไม่สุขไม่มีอามิส

มีอามิส

"ภิกษุเฝ้าตามคูเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายในอยู่บ้าง เฝ้าตามคูเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายนอกอยู่บ้าง ภิกษุเฝ้าตามคูเวทนาทั้งหลายทั้งภายในและทั้งภายนอกอยู่บ้าง ด้วยประการฉะนี้

เฝ้าตามคูสิ่งที่ทำให้เกิดขึ้นในเวทนาทั้งหลายอยู่บ้าง เฝ้าตามคูสิ่งที่ทำให้ดับไปในเวทนาทั้งหลายอยู่บ้าง เฝ้าตามคูสิ่งที่ทำให้เกิดขึ้นและสิ่งที่ทำให้ดับไปในเวทนาทั้งหลายอยู่บ้าง

อนึ่ง ภิกษุนั้นเข้าไปตั้งสติไว้ว่า เวทนาทั้งหลายมีอยู่ดังนี้ เพียงเพื่อรู้ไว้เท่านั้น เพียงเพื่อระลึกไว้เท่านั้น เธอเป็นผู้ที่ตัดหาและทวิอุอาศัยไม่ได้ ทั้งไม่ยึดถืออะไรๆ ในโลกด้วย

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเฝ้าตามคูเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ ด้วยประการดังกล่าวนี้แล"

จิตตานุปัสสนา

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเฝ้าตามคูจิตในจิตอยู่อย่างไร

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. จิตมีราคะ ก็รู้ชัดว่าจิตมีราคะ หรือจิตปราศจากราคะ ก็รู้ชัดว่าจิตปราศจากราคะ

๒. จิตมีโทสะ ก็รู้ชัดว่าจิตมีโทสะ หรือจิตปราศจากโทสะ ก็รู้ชัดว่าจิตปราศจากโทสะ

๓. จิตมีโมหะ ก็รู้ชัดว่าจิตมีโมหะ หรือจิตปราศจากโมหะ ก็รู้ชัดว่าจิตปราศจากโมหะ

๔. จิตหดหู่ ก็รู้ชัดว่าจิตหดหู่

๕. จิตฟุ้งซ่าน ก็รู้ชัดว่าจิตฟุ้งซ่าน

๖. จิตเป็นมหัคคตะ ก็รู้ชัดว่าจิตเป็นมหัคคตะ หรือจิตไม่เป็นมหัคคตะ ก็รู้ชัดว่าจิตไม่เป็น

มหัคคตะ

๗. จิตตั้งมั่น ก็รู้ชัดว่าจิตตั้งมั่น จิตไม่ตั้งมั่น ก็รู้ชัดว่าจิตไม่ตั้งมั่น

๘. จิตเป็นสอุตตระ ก็รู้ชัดว่า จิตเป็นสอุตตระ จิตเป็นอนุตตระ ก็รู้ชัดว่า จิตเป็นอนุตตระ

๙. จิตหลุดพ้น ก็รู้ชัดว่า จิตหลุดพ้น จิตไม่หลุดพ้น ก็รู้ชัดว่า จิตไม่หลุดพ้น

"ภิกษุเฝ้าตามคูจิตในจิตภายในอยู่บ้าง เฝ้าตามคูจิตในจิตภายนอกอยู่บ้าง ภิกษุเฝ้าตามคูจิต

ทั้งภายในและทั้งภายนอกอยู่บ้าง ด้วยประการฉะนี้

เฝ้าตามดูสิ่งที่ทำให้เกิดขึ้นในจิตอยู่บ้าง เฝ้าตามดูสิ่งที่ทำให้ดับไปในจิตอยู่บ้าง เฝ้าตามดูสิ่งที่ทำให้เกิดขึ้นและสิ่งที่ทำให้ดับไปในจิตอยู่บ้าง

อนึ่ง ภิกษุหนึ่งเข้าไปตั้งสติไว้ว่า จิตมีอยู่ดังนี้ เพียงเพื่อรู้ไว้เท่านั้น เพียงเพื่อระลึกไว้เท่านั้น เธอเป็นผู้ที่ตัดหาและทิวาอาศัยไม่ได้ ทั้งไม่ยึดถืออะไรๆ ในโลกด้วย

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเฝ้าตามดูจิตอยู่ แม้ด้วยประการดังกล่าวนี้”

ธัมมานุปัสสนา

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเฝ้าตามดูธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่อย่างไร

๑.หมวดนิวรรณ์ นิวรรณ์ ๕

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เฝ้าตามดูธรรมในธรรมทั้งหลายคือ นิวรรณ์๕ อยู่

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเฝ้าตามดูธรรมในธรรมทั้งหลายคือ นิวรรณ์๕ อยู่อย่างไร

๑.๑ กามฉันทะ ความพอใจในกามคุณ

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เมื่อกามฉันทะ ณ ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า กามฉันทะ ณ ภายในมีอยู่ หรือเมื่อกามฉันทะ ณ ภายในไม่มี ก็รู้ชัดว่า กามฉันทะ ณ ภายในไม่มี

อนึ่ง การเกิดขึ้นของกามฉันทะที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้น มีด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้นด้วย การละกามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้ว มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้นด้วยและกามฉันทะที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นอีกด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้นด้วย

๑.๒ พยาบาท ความคิดร้าย ฯลฯ

๑.๓ ถีนมิทธะ ความท้อแท้และความง่วงเหงาเซื่องซึม ฯลฯ

๑.๔ อุกุทธัจจะ และกุกกุจจะ ความฟุ้งซ่านและความหงุดหงิด รำคาญใจ ฯลฯ

๑.๕ วิจิกิจฉา ความล่งเลงสงสัย

เมื่อวิจิกิจฉา ณ ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า วิจิกิจฉา ณ ภายในมีอยู่ หรือเมื่อวิจิกิจฉา ณ ภายในไม่มี ก็รู้ชัดวิจิกิจฉา ณ ภายในไม่มี

อนึ่ง การเกิดขึ้นของวิจิจจกษาที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้น มีด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้นด้วย การละวิจิจจกษาที่เกิดขึ้นแล้ว มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้นด้วยและวิจิจจกษาที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นอีกด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้นด้วย

" ภิกษุเฝ้าตามดูธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่บ้าง เฝ้าตามดูธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่บ้าง ภิกษุเฝ้าตามดูธรรมทั้งหลายทั้งภายในและทั้งภายนอกอยู่บ้าง ด้วยประการฉะนี้ เฝ้าตามดูสิ่งที่ทำให้เกิดขึ้นในธรรมทั้งหลายอยู่บ้าง เฝ้าตามดูสิ่งที่ทำให้ดับไปในธรรมทั้งหลายอยู่บ้าง เฝ้าตามดูสิ่งที่ทำให้เกิดขึ้นและสิ่งที่ทำให้ดับไปในธรรมทั้งหลายอยู่บ้าง

อนึ่ง ภิกษุนั้นเข้าไปตั้งสติไว้ว่า ธรรมทั้งหลายมีอยู่ดังนี้ เพียงเพื่อรู้ไว้เท่านั้น เพียงเพื่อระลึกไว้เท่านั้น เธอเป็นผู้ที่ตณหาและทิวฐิอาศัยไม่ได้ ทั้งไม่ยึดถืออะไรๆ ในโลกด้วย

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเฝ้าตามดูธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ นิ वर्ณหำอยู่ แม้ด้วยประการดังกล่าวนี้แล"

๒. หมวดขันธ อุปาทานขันธห้า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง

ภิกษุเฝ้าตามดูธรรมในธรรมทั้งหลายคือ อุปาทานขันธห้าอยู่

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเฝ้าตามดูธรรมในธรรมทั้งหลายคืออุปาทานขันธห้าอยู่อย่างไร

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้รู้ชัดว่า อย่างนี้รูป อย่างนี้ความเกิดขึ้นแห่งรูป

อย่างนี้ความดับแห่งรูป อย่างนี้เวทนา อย่างนี้ความเกิดขึ้นแห่งเวทนา อย่างนี้ ความดับแห่งเวทนา

อย่างนี้สัญญา อย่างนี้ความเกิดขึ้นแห่งสัญญา อย่างนี้ความดับแห่งสัญญา อย่างนี้สังขาร อย่างนี้

ความเกิดขึ้นแห่งสังขาร อย่างนี้ความดับแห่งสังขาร อย่างนี้วิญญูญาณ อย่างนี้ความเกิดขึ้นแห่ง

วิญญูญาณ อย่างนี้ความดับแห่งสังขาร อย่างนี้วิญญูญาณ อย่างนี้ความเกิดขึ้นแห่งวิญญูญาณ อย่างนี้

ความดับแห่งวิญญูญาณ ฯลฯ

๓. หมวดอายตนะ อายตนะภายในหก และอายตนะภายนอกหก

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง

ภิกษุเฝ้าตามดูธรรมในธรรมทั้งหลายคือ อายตนะภายในและอายตนะภายนอกอย่างละหกอยู่

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเฝ้าตามดูธรรมในธรรมทั้งหลายคือ อายตนะภายในและอายตนะภายนอกอย่างละหก อยู่อย่างไร

๑. ตากับรูป

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมรู้ชัดตาด้วย รู้ชัดรูปทั้งหลายด้วย และ "รู้ชัดสังโยชน์ที่อาศัยตาและรูปทั้งสองนั้นเกิดขึ้น"

"อนึ่ง สังโยชน์ที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย สังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะละเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย สังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย "

๒. หูกับเสียง

ภิกษุย่อมรู้จักหู รู้จักเสียง ... (คล้ายกับข้อ ๑. ตากับรูป)

๓. จมูกกับกลิ่น

ภิกษุย่อมรู้จักจมูก รู้จักกลิ่น ... (คล้ายกับข้อ ๑. ตากับรูป)

๔. ลิ้นกับรส

ภิกษุย่อมรู้จักลิ้น รู้จักรส ... (คล้ายกับข้อ ๑. ตากับรูป)

๕. กายกับสัมผัส

ภิกษุย่อมรู้จักกาย รู้จักสิ่งที่จะพึงถูกต้องด้วยกาย ... (คล้ายกับข้อ ๑. ตากับรูป)

๖. ใจกับธรรมารมณ์

ภิกษุย่อมรู้ชัดหู รู้ชัดเสียง...รู้ชัดจมูก...รู้ชัดกลิ่น...รู้ชัดลิ้น...รู้ชัดรส...รู้ชัดกาย...รู้ชัดสัมผัส...ภิกษุย่อมรู้ชัดใจ รู้ชัดธรรมารมณ์ และ "รู้ชัดสังโยชน์ที่อาศัยใจและธรรมารมณ์ทั้งสองนั้นเกิดขึ้น"

"อนึ่ง สิ่งโยชนที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย สิ่งโยชนที่เกิดขึ้นแล้วจะละเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย สิ่งโยชนที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย" ฯลฯ

๔. หมวดโพชฌงค์ องค์ประกอบ ๗ แห่งการตรัสรู้

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง

ภิกษุเฝ้าตามคุณธรรมในธรรมทั้งหลาย คือโพชฌงค์ ๗ อยู่

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเฝ้าตามคุณธรรมในธรรมทั้งหลาย คือโพชฌงค์ ๗ อยู่อย่างไร

๑. สติสัมโพชฌงค์ องค์แห่งการตรัสรู้ คือ สติ

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เมื่อสติสัมโพชฌงค์ ณ ภายในมืออยู่ ย่อมรู้ชัดว่า สติสัมโพชฌงค์ ณ ภายในมืออยู่ หรือเมื่อสติสัมโพชฌงค์ ณ ภายในไม่มีอยู่ ย่อมรู้ชัดว่า สติสัมโพชฌงค์ ณ ภายในไม่มีอยู่

อนึ่ง สติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิด จะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย สติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะเจริญบริบูรณ์ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

๒. ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์

๓. วิริยสัมโพชฌงค์

๔. ปีติสัมโพชฌงค์

๕. ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์

๖. สมานิสัมโพชฌงค์

๗. อุเบกขาสัมโพชฌงค์

อีกอย่างหนึ่ง เมื่อธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ณ ภายในมืออยู่...

อีกอย่างหนึ่ง เมื่อวิริยสัมโพชฌงค์ ณ ภายในมืออยู่...

อีกอย่างหนึ่ง เมื่อปีติสัมโพชฌงค์ ณ ภายในมืออยู่...

อีกอย่างหนึ่ง เมื่อวิริยสัมโพชฌงค์ ณ ภายในมืออยู่...

อีกอย่างหนึ่ง เมื่อผัสส์ผัสสัมโพชฌงค์ ณ ภายในมืออยู่...

อีกอย่างหนึ่ง เมื่อสมาธิสัมโพชฌงค์ ณ ภายในมืออยู่...

อีกอย่างหนึ่ง เมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์ ณ ภายในมืออยู่ ย่อมรู้ชัดว่า อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ณ ภายในมืออยู่ หรือเมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์ ณ ภายในไม่มีอยู่ ย่อมรู้ชัดว่า อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ณ ภายในไม่มีอยู่

อนึ่ง อุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิด จะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย อุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว จะเจริญบริบูรณ์ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย ฯลฯ

๕. หมวดอริยสังคี

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง

ภิกษุเฝ้าตามคุณธรรมในธรรมทั้งหลายคืออริยสังคี ๔ อยู่

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเฝ้าตามคุณธรรมในธรรมทั้งหลายคืออริยสังคี ๔ อยู่อย่างไร

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมรู้ชัดตามเป็นจริงว่า นี้ทุกข์ ย่อมรู้ชัดตามเป็นจริงว่านี่ที่เกิดขึ้นแห่งทุกข์ ย่อมรู้ชัดตามเป็นจริงว่านี่ความดับแห่งทุกข์ ย่อมรู้ชัดตามเป็นจริงว่านี่ปฏิบัติดำเนินไปสู่ความดับทุกข์ ดังพรรณนามาฉะนี้

๖. ทุกขอริยสังคี

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ก็ทุกขอริยสังคีเป็นอย่างไร

ความเกิดก็เป็นทุกข์ ความแก่ก็เป็นทุกข์ ความตายก็เป็นทุกข์ แม้ความโศก ความคร่ำครวญ ความทุกข์กาย ความโทมนัสใจ ความคับแค้นใจ ก็เป็นทุกข์ ความประจวบกับสิ่งไม่เป็นที่รัก ความพลัดพรากจากสิ่งที่รักก็เป็นทุกข์ ปรรตนาสิ่งใดไม่ได้ แม้อันนั้นก็ เป็นทุกข์อุปาทานชั้นนี้ ทั้ง ๕ เป็นทุกข์

๑. ชาติ ความเกิด

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ก็ชาติเป็นอย่างไร ความเกิด เกิดพร้อม(คือมีอายตนะบริบูรณ์) ความหยั่ง (ชลพุชะหรืออัมตชปฏิสนธิ) เกิด (สังเสทชปฏิสนธิ) เกิดจำเพาะ (อุปปาทกปฏิสนธิ) ความปรากฏขึ้นแห่งขันธ ความได้อายตนะครบในหมู่มสัตว์นั้นๆ ของเหล่าสัตว์นั้นๆ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้กล่าวว่่า ความเกิด

๒. ชรา ความแก่

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ก็ชราเป็นอย่างไร ความแก่ ความคร่ำคร่า ความที่ฟันหลุด ความที่ผมหงอก ความที่หนังหดเหี่ยวเป็นเกลียว ความเสื่อมแห่งอายุ ความแก่หง่อมแห่งอินทรีย์ ในหมู่มสัตว์นั้นๆของเหล่าสัตว์นั้นๆ อันใด ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้กล่าวว่่า ชรา

๓. มรณะ ความตาย

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย มรณะเป็นอย่างไร ความจติ ความเคลื่อนไป ความแตกทำลาย ความหายไป มฤตยู ความตาย ความทำกาลละ ความแตกแห่งขันธ ความทิ้งซากศพไว้ ความขาดไปแห่งชีวิตอินทรีย์ จากหมู่มสัตว์นั้นๆ ของเหล่าสัตว์นั้นๆ อันใด อันนี้เรากล่าวว่่า ความตาย

๔. โศกะ ความโศกเศร้าใจ

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ก็โศกะเป็นอย่างไร ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความโศก ความเศร้าใจ ความแ่่งใจ ความแ่่งผาก ณ ภายใน ของสัตว์ผู้ประกอบด้วยฉิบหาย อันใดอันหนึ่ง และผู้ถูกความทุกข์อันใดอันหนึ่งมาถูกต้องแล้วอันใด อันนี้เรากล่าวว่่า โศกะ

๕. ปริเทวะ ความรำไรรำพัน

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ปริเทวะเป็นอย่างไร ความคร่ำครวญ ความรำไรรำพัน กิริยาที่คร่ำครวญ กิริยาที่รำไรรำพัน ภาวะของบุคคลผู้คร่ำครวญ ภาวะของบุคคลผู้รำไรรำพัน ของบุคคลผู้ประกอบด้วยความฉิบหาย อันใดอันหนึ่ง ผู้ที่ความทุกข์อันใดอันหนึ่งมาถูกต้องแล้วกระทบแล้ว ภิกษุทั้งหลาย อันนี้ที่กล่าวว่่า ปริเทวะ

๖. ทุกข์ ความไม่สบายกาย

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ก็ทุกข์เป็นอย่างไรเล่า ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ความทุกข์เกิดขึ้นในใจ ความไม่สำราญเกิดในกาย เวทนาไม่ดีเป็นทุกข์เกิดแต่สัมผัสทางกายอันใด อันนี้เรียกว่าทุกข์

๗. โทมนัส ความไม่สบายใจ ความเสียใจ

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย โทมนัสเป็นอย่างไร ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ความทุกข์เกิดในใจ ความไม่สำราญเกิดในใจ เวทนาไม่ดีเป็นทุกข์เกิดแต่สัมผัสทางใจอันใด ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย อันนี้ที่กล่าวว่่า โทมนัส

๘. อุบายาส ความแค้นใจ

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย อุบายาสเป็นอย่างไร ความแค้น ความคับแค้น ความที่สัตว์แค้น ความที่สัตว์คับแค้นของสัตว์ผู้ประกอบด้วยความฉิบหายอันใดอันหนึ่ง และผู้ที่ถูกความทุกข์อันใดอันหนึ่งใสถูกต้องแล้วอันใด อันนี้ที่กล่าวว่า อุบายาส

๙. ความไม่ประสพกับสิ่งที่ไม่เป็นที่รัก

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ความประสพสัตว์และสังขารซึ่งไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์อย่างไร ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย อารมณ์เหล่าใดในโลกนี้ซึ่งไม่เป็นที่ปรารถนาไม่เป็นที่รักใคร่ ไม่เป็นที่ปลื้มใจ คือ รูป เสียง กลิ่น รส และอารมณ์ที่จะพึงถูกต้องด้วยกาย ย่อมมีแก่ผู้นั้น อนึ่ง หรือชนเหล่าใด ที่ใคร่ต่อความฉิบหาย ใคร่สิ่งที่ไม่เกื้อกูล ใคร่ความไม่สำราญ และใคร่ความไม่เกษมจากเครื่องประกอบแก่ผู้นั้น การไปร่วม การมาร่วม ความประชุมร่วม ความระคนกับด้วยอารมณ์และสัตว์เหล่านั้นอันใด ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย อันนี้กล่าวว่า ความประสพกับสัตว์และสังขารซึ่งไม่เป็นที่รัก เป็นทุกข์

๑๐. ความพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รัก

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ความพลัดพรากจากสัตว์และสังขารซึ่งเป็นที่รักเป็นทุกข์อย่างไร ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อารมณ์เหล่าใดในโลกนี้ซึ่งเป็นที่ปรารถนาเป็นที่รักใคร่ เป็นที่ปลื้มใจ คือ รูป เสียง กลิ่น รส และอารมณ์ที่จะพึงถูกต้องด้วยกาย ย่อมมีแก่ผู้นั้น อนึ่ง หรือชนเหล่าใด ที่ใคร่ต่อความเจริญ ใคร่ประโยชน์เกื้อกูล ใคร่ความสำราญ และใคร่ความเกษมจากเครื่องประกอบแก่ผู้นั้น

คือ มารดา หรือบิดา พี่ชายหรือน้องชาย พี่หญิงหรือน้องหญิง มิตรหรืออำมาตย์ หรือญาติ
 สายโลหิต ความไม่ไปร่วม ความไม่มาร่วม ความไม่ประชุมร่วม ความไม่ระคนกับด้วยอารมณ์และ
 สัตว์เหล่านั้นอันใด ตุก่อน ภิกษุทั้งหลาย อันนี้กล่าวว่า ความพลัดพรากจากสัตว์และสังขารซึ่งเป็น
 ที่รัก เป็นทุกข์

๑๑. ความปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น

ตุก่อน ภิกษุทั้งหลาย สัตว์ปรารถนาสิ่งใดย่อมไม่ได้ แม้ข้อที่ไม่สมประสงค์นั้นเป็นทุกข์
 อย่างไรเล่า

ตุก่อน ภิกษุทั้งหลาย ความปรารถนาย่อมเกิดขึ้นแก่เหล่าสัตว์ ที่มีความเกิดเป็นธรรมดา
 อย่างนี้ว่า ขอเราพึงเป็นผู้ไม่มีความเกิดเป็นธรรมดาเกิด ขอความเกิดอย่ามีมาถึงแก่เราเลยหนา
 ดังนี้ ข้อนั้น สัตว์ไม่พึงได้ตามความปรารถนา แม้ข้อนี้ สัตว์ไม่พึงได้ตามความปรารถนาโดยแท้ แม้
 ข้อนี้ก็ชื่อว่า สัตว์ปรารถนาสิ่งใดย่อมไม่ได้ แม้ข้อที่ไม่สมประสงค์นั้นก็เป็ทุกข์

ตุก่อน ภิกษุทั้งหลาย ความปรารถนาย่อมบังเกิดเหล่าสัตว์ผู้มีความแก่...ความเจ็บไข้...
 ความตาย เป็นธรรมดาอย่างนี้ว่า ขอเราพึงเป็นผู้ไม่มีความตายเป็นธรรมดาเกิด อนึ่ง ขอความตาย
 อย่ามี ถึงเราเลยหนา ดังนี้ ข้อนั้นสัตว์ไม่พึงได้ตามความปรารถนาโดยแท้ แม้ข้อนี้ชื่อว่า สัตว์
 ปรารถนาสิ่งใดย่อมไม่ได้ แม้ข้อที่ไม่สมปรารถนานั้นก็เป็นทุกข์

ตุก่อน ภิกษุทั้งหลาย ความปรารถนาย่อมเกิดขึ้นแก่เหล่าสัตว์ที่มี โสกะ ปริเทวะ ทุกขะ
 โทมนัส อูปายาส เป็นธรรมดา อย่างนี้ว่า

ขอเราพึงเป็นผู้ไม่มีโสกะ ปริเทวะ ทุกขะ โทมนัส อูปายาส เป็นธรรมดาเกิด อนึ่ง ขอโสกะ
 ปริเทวะ ทุกขะ โทมนัส อูปายาส อย่ามีมาถึงแก่เราเลยหนา ดังนี้ ข้อนั้นสัตว์ไม่พึงได้ตามความ
 ปรารถนาโดยแท้ แม้ข้อนี้ชื่อสัตว์ปรารถนาสิ่งใดย่อมไม่ได้ แม้ข้อที่ไม่สมประสงค์นั้นก็เป็ทุกข์

๑๒. อูปาทานขันธ ๕

ตุก่อน ภิกษุทั้งหลาย โดยย่อ อูปาทานขันธทั้งห้าเป็นทุกข์ อย่างไม่รู้ อูปาทานขันธคือ
 รูป อูปาทานขันธคือเวทนา อูปาทานขันธคือสัญญา อูปาทานขันธคือสังขาร อูปาทานขันธคือ
 วิญญาณ

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย โดยย่อเหล่านี้กล่าวว่า อูบาทานันท์ทั้งห้าเป็นทุกข์
 ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย อันนี้กล่าวว่า อริยสัจคือทุกข์

๒. สมุหทัย เหตุให้เกิดทุกข์

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย อริยสัจ คือ ทุกขสมุหทัย เป็นอย่างไร

ตัณหา(ความทะยานอยาก)นี้อันใด อันเป็นเหตุเกิดในภพใหม่ ประกอบด้วยความกำหนัด
 ยินดี เพลิดเพลินอยู่ในอารมณ์นั้นๆ คือ กามตัณหา(ความกำหนัดยินดีอันประกอบด้วยกาม)
 ภวตัณหา(ความกำหนัดยินดีอันเกิดร่วมกับความคิดเห็นว่ามีตัวตนที่เที่ยง) วิภวตัณหา(ความยินดี
 อันเกิดร่วมกับความคิดเห็นว่าตัวตนจักขาดสูญไป)

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ก็แลตัณหาที่นั่นนั่นแล เมื่อจะเกิดขึ้น ย่อมเกิดในที่ไหน

ที่ใดเป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตัณหาที่นั่นเมื่อจะเกิดขึ้นก็ย่อมเกิดในที่นั้น เมื่อจะ
 ตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ในที่นั้น ก็อะไรเล่า เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก

๑. ตา เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก

ตัณหาที่นั่น เมื่อจะเกิดขึ้นก็ย่อมเกิดที่นั่น เมื่อจะตั้งอยู่ก็ย่อมตั้งอยู่ที่นั่น

๒. หู... จมูก... ลิ้น... กาย... ใจ เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก

ตัณหาที่นั่น เมื่อจะเกิดขึ้นก็ย่อมเกิดที่นั่น เมื่อจะตั้งอยู่ก็ย่อมตั้งอยู่ที่นั่น

๓. รูป... เสียง... กลิ่น... รส... โผฏฐัพพะ... ธรรมารมณ์ เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก

ตัณหาที่นั่น เมื่อจะเกิดขึ้นก็ย่อมเกิดที่นั่น เมื่อจะตั้งอยู่ก็ย่อมตั้งอยู่ที่นั่น

๔. จักขุวิญญาณ(ความรู้ทางตา)... โสตวิญาณ (ความรู้ทางหู)... ฆานวิญญาณ
 (ความรู้ทางจมูก)... ชิวหาวิญญาณ(ความรู้ทางลิ้น)... กายวิญญาณ(ความรู้ทางกาย)...มโน
 ญาณ (ความรู้ทางใจ) เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก

ตัณหาที่นั่น เมื่อจะเกิดขึ้นก็ย่อมเกิดที่นั่น เมื่อจะตั้งอยู่ก็ย่อมตั้งอยู่ที่นั่น

๕. จักขุสัมผัส(ความกระทบทางตา)... โสตสัมผัส(ความกระทบทางหู)... ฆานสัมผัส

(ความกระทบทางจุมุก)... ชิวหาสัมผัส(ความกระทบทางลิ้น)... กายสัมผัส(ความกระทบทางกาย)... มโนสัมผัส(ความกระทบทางใจ) เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก

ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้นก็ย่อมเกิดที่นั่น เมื่อจะตั้งอยู่ก็ย่อมตั้งอยู่ที่นั่น

๖. จักขุสัมผัสสชาเวทนา(เวทนาที่เกิดแต่กระทบทางตา) ... โสตสัมผัสสชาเวทนา(เวทนาที่เกิดแต่กระทบทางหู)... ฆานสัมผัสสชาเวทนา(เวทนาที่เกิดแต่กระทบทางจมูก)... ชิวหาสัมผัสสชาเวทนา(เวทนาที่เกิดแต่กระทบทางลิ้น)... กายสัมผัสสชาเวทนา(เวทนาที่เกิดแต่กระทบทางกาย)... มโนสัมผัสสชาเวทนา(เวทนาที่เกิดแต่กระทบทางใจ) เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก

ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้นก็ย่อมเกิดที่นั่น เมื่อจะตั้งอยู่ก็ย่อมตั้งอยู่ที่นั่น

๗. (ความจำรูป...เป็นต้น)รูปสัญญา ...สัททสัญญาคันธสัญญารสสัญญา ... โณภูรูปสัญญา ...ธัมมสัญญา เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก

ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้นก็ย่อมเกิดที่นั่น เมื่อจะตั้งอยู่ก็ย่อมตั้งอยู่ที่นั่น

๘. (สังขารความจงใจในรูป..เป็นต้น)รูปสัญญาเจตนา.... สัททสัญญาเจตนา.... คันธสัญญาเจตนา รสสัญญาเจตนา.... โณภูรูปสัญญาเจตนาธัมมสัญญาเจตนา เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก

ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้นก็ย่อมเกิดที่นั่น เมื่อจะตั้งอยู่ก็ย่อมตั้งอยู่ที่นั่น

๙. (ความอยากในรูป...เป็นต้น)รูปตัณหา... สัททตัณหา... คันธตัณหา... รสตัณหา ... โณภูรูปตัณหา... ธัมมตัณหา เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก

ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้นก็ย่อมเกิดที่นั่น เมื่อจะตั้งอยู่ก็ย่อมตั้งอยู่ที่นั่น

๑๐. (ความตรึงถึงรูป...เป็นต้น)รูปวิตก ...สัททวิตก ...คันธวิตก ...รสวิตก... โณภูรูปวิตก ... ธัมมวิตก เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก

ตณฺหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้นก็ยอมเกิดที่นั่น เมื่อจะตั้งอยู่ก็ยอมตั้งอยู่ที่นั่น

๑๑. (ความตรึกถึงรูป...เป็นต้น)รูปพิจารณา... สัททพิจารณา... คันถพิจารณา... รสพิจารณา... โผฏฐัพพ

พิจารณา... ธรรมพิจารณาเป็นเป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก

ตณฺหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้นก็ยอมเกิดที่นั่น เมื่อจะตั้งอยู่ก็ยอมตั้งอยู่ที่นั่น

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย อันนี้ที่กล่าวว่ อริยสัจ คือ ทุกขสมุทัย

๓. ทุกขนิโรธ ธรรมเป็นที่ดับทุกข์

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย อริยสัจ คือ ทุกขนิโรธอริยสัจเป็นอย่างไร

คือความสํารอกและความดับโดยไม่มีเหลือ ความสละ ความสงัด ความปล่อยวาง ความไม่อาลัยในตณฺหานั้นนั่นแล

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ก็ตณฺหานั้นนั่นแล เมื่อบุคคลจะละเสีย ย่อมละเสียได้ในที่ไหน เมื่อจะดับ ย่อมดับในที่ไหน

ที่ใดเป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตณฺหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสียก็ยอมละเสียได้ในที่นั้น เมื่อจะดับก็ยอมดับอยู่ในที่นั้น

ก็จะไรเล่า ที่ใดเป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก

๑. ตา เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก

ตณฺหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ยอมละเสียได้ในที่นั้น เมื่อจะดับ ก็ยอมดับอยู่ในที่นั้น

๒. หู... จมูก ...ลิ้น ...กาย... ใจ เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก

ตณฺหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ยอมละเสียได้ในที่นั้น เมื่อจะดับ ก็ยอมดับอยู่ในที่นั้น

๓. รูป...เสียง... กลิ่น... รส...โผฏฐัพพะ ธรรมารมณฺ์ เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก

ตณฺหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ยอมละเสียได้ในที่นั้น เมื่อจะดับ ก็ยอมดับอยู่ในที่นั้น

๔. จักขุวิญญาณ(ความรู้ทางตา)... โสตฺธิวิญญาณ (ความรู้ทางหู)... ฆานวิญญาณ

(ความรู้ทางจมูก)... ชิวหาวิญญาณ(ความรู้ทางลิ้น)... กายวิญญาณ(ความรู้ทางกาย)...มโน

วิญญาณ (ความรู้ทางใจ) เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตณฺหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ยอม

ละเอียดได้ในที่นั้น เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับอยู่ในที่นั้น

๕. จักขุสัมผัส(การกระทบทางตา)... โสตสัมผัส(การกระทบทางหู)... ฆานสัมผัส(การกระทบทางจมูก)... ชิวหาสัมผัส(การกระทบทางลิ้น)... กายสัมผัส(การกระทบทางกาย)... มโนสัมผัส(การกระทบทางใจ) เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเอียด ก็ย่อมละเอียดได้ในที่นั้น เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับอยู่ในที่นั้น

๖. จักขุสัมผัสสชาเวทนา(เวทนาที่เกิดแต่กระทบทางตา) ... โสตสัมผัสสชาเวทนา(เวทนาที่เกิดแต่กระทบทางหู)... ฆานสัมผัสสชาเวทนา(เวทนาที่เกิดแต่กระทบทางจมูก)... ชิวหาสัมผัสสชาเวทนา(เวทนาที่เกิดแต่กระทบทางลิ้น)... กายสัมผัสสชาเวทนา(เวทนาที่เกิดแต่กระทบทางกาย)... มโนสัมผัสสชาเวทนา(เวทนาที่เกิดแต่กระทบทางใจ) เป็นที่รักที่เจริญใจในโลก ตัณหา เมื่อบุคคลจะละเอียด ย่อมละเอียดได้ในที่นั้น เมื่อจะดับย่อมดับในที่นั้น ฯ

๗. (ความจำรูป...เป็นต้น)รูปสัญญา... สัททสัญญา... คันธสัญญา... รสสัญญา... โณภูสัญญา... รัสมสัญญา เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเอียด ก็ย่อมละเอียดได้ในที่นั้น เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับอยู่ในที่นั้น

๘. (สังขารความจงใจในรูป...เป็นต้น)รูปสัญญาเจตนา... สัททสัญญาเจตนา... คันธสัญญาเจตนา... รสสัญญาเจตนา... โณภูสัญญาเจตนา... รัสมสัญญาเจตนา เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเอียด ก็ย่อมละเอียดได้ในที่นั้น เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับอยู่ในที่นั้น

๙. (ความอยากในรูป...เป็นต้น)รูปตัณหา... สัททตัณหา... คันธตัณหา... รสตัณหา ... โณภูตัณหา... รัสมตัณหา เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเอียด ก็ย่อมละเอียดได้ในที่นั้น เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับอยู่ในที่นั้น

๑๐. (ความตริถึงรูป...เป็นต้น)รูปวิตก... สัททวิตก... คันธวิตก ...รสวิตก... โณภูวิตก ... รัสมวิตก เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเอียด ก็ย่อมละเอียดได้ในที่นั้น เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับอยู่ในที่นั้น

๑๑. (ความตริถึงรูป...เป็นต้น)รูปวิจาร์ สัททวิจาร์ คันธวิจาร์ รสวิจาร์ โณภูวิจาร์ รัสมวิจาร์ เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเอียด ก็ย่อมละเอียดได้ในที่นั้น เมื่อ

จะดับ ก็ย่อมดับอยู่ในที่นั้น

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย อันนี้ที่กล่าวว่า อริยสัจ คือ ทุกขนิโรธ

๔. ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา ข้อปฏิบัติให้ถึงธรรมเป็นที่ดับทุกข์

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย อริยสัจ คือ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาเป็นอย่างไร

ทางอันประเสริฐ ประกอบด้วยองค์แปด ทางเดียวนี้แล ทางนี้เป็นอย่างไร

คือปัญญาเห็นชอบ ความดำริชอบ เจรจาชอบ กระทำชอบ เลี้ยงชีพชอบ พยายามชอบ

ระลึกชอบ ตั้งจิตมั่นชอบ

๑. สัมมาทิฏฐิ ปัญญาอันเห็นชอบ

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ก็สัมมาทิฏฐิเป็นอย่างไร

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ความรู้ในทุกข์ ความรู้ในเหตุให้เกิดทุกข์ ความรู้ในธรรมเป็นที่ดับ

ทุกข์ ความรู้ในข้อปฏิบัติให้ถึงธรรมเป็นที่ดับทุกข์อันใดแล

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย อันนี้ที่กล่าวว่า สัมมาทิฏฐิ

๒. สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย สัมมาสังกัปปะ เป็นอย่างไร

คือความดำริในการออกจากกาม ความดำริในความไม่พยายาบาท ความดำริในการไม่

เบียดเบียน ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย อันนี้ที่กล่าวว่า สัมมาสังกัปปะ

๓. สัมมาวาจา เจรจาชอบ

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย สัมมาวาจา เป็นอย่างไร

คือการงดเว้นจากการกล่าวคำเท็จ งดเว้นจากการกล่าววาจาส่อเสียด งดเว้นจากการกล่าว

วาจาหยาบคาย งดเว้นจากการกล่าววาจาเพื่อเจ้า

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย อันนี้ที่กล่าวว่า สัมมาวาจา

๔. สัมมากัมมันตะ การกระทำชอบ

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย สัมมากัมมันตะ เป็นอย่างไร

การงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ งดเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เขามิได้ให้ งดเว้นจากการ
ประพฤติน่าผิดในกาม

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย อันนี้กล่าวว่า สัมมากัมมันตะ ฯ

๕. สัมมาอาชีวะ การเลี้ยงชีพชอบ

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย สัมมาอาชีวะ เป็นอย่างไร อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ ละการเลี้ยงชีพที่
ผิดเสียแล้ว ย่อมสำเร็จความเป็นอยู่ด้วยการเลี้ยงชีพชอบ

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย อันนี้กล่าวว่า สัมมาอาชีวะ

๖. สัมมาวายามะ ความพยายามชอบ

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย สัมมาวายามะ เป็นอย่างไร

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมยังความพอใจ(ฉันทะ)ให้บังเกิด ย่อม
พยายาม ย่อมระดมความเพียร ย่อมประคอง ตั้งจิตไว้ เพื่อมิให้อกุศลธรรม อันเป็นบาปที่ยังไม่
เกิดขึ้นไม่ให้เกิดขึ้น

ย่อมยังความพอใจ(ฉันทะ)ให้บังเกิด ย่อมพยายาม ย่อมระดมความเพียร ย่อมประคอง
ตั้งจิตไว้ เพื่อละอกุศลธรรมอันเป็นบาปที่เกิดขึ้นแล้ว

ย่อมยังความพอใจ(ฉันทะ)ให้บังเกิด ย่อมพยายาม ย่อมระดมความเพียร ย่อมประคอง
ตั้งจิตไว้ เพื่อยังกุศลธรรมที่ยังไม่บังเกิดให้เกิดขึ้น

ย่อมยังความพอใจ(ฉันทะ)ให้บังเกิด ย่อมพยายาม ย่อมระดมความเพียร ย่อมประคอง
ตั้งจิตไว้ เพื่อความตั้งอยู่ไม่ให้อาปสัพพัญญ เพื่อความเจริญยิ่ง เพื่อความไพบูลย์มีขึ้นเต็มเปี่ยมแห่งกุศล
ธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้กล่าวว่า สัมมาวายามะ

๗. สัมมาสติ ความระลึกชอบ

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย สัมมาสติ เป็นอย่างไร

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้

เป็นผู้มีความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ เฝ้าตามดูกายในกายอยู่ กำจัดความพอใจ และ

ไม่พอใจในโลกออกเสียได้

เป็นผู้มีความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ ฝ่าตามดูเวทนาในเวทนาอยู่ กำจัดความพอใจ
และไม่พอใจในโลกออกเสียได้

เป็นผู้มีความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ ฝ่าตามดูจิตในจิตอยู่ กำจัดความพอใจและไม่
พอใจในโลกออกเสียได้

เป็นผู้มีความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ ฝ่าตามดูธรรมในธรรมอยู่ กำจัดความพอใจและ
ไม่พอใจในโลกออกเสียได้

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้กล่าวว่า สัมมาสติ

๘. สัมมาสมาธิ ความตั้งจิตมั่นชอบ

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย สัมมาสมาธิ เป็นอย่างไร

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สงัดแล้วจากกาม สงัดแล้วจากอกุศลธรรม
บรรลุปฐมฌาน มีวิตก วิจารณ์ มีปีติ และสุขเกิดแต่วิเวกอยู่

บรรลุดูตติยฌาน มีความผ่องใสแห่งจิตในภายใน เป็นธรรมเอกผุดขึ้น เพราะวิตก วิจารณ์
สงบไป ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีปีติ และสุขอันเกิดแต่สมาธิอยู่

เธอมีอุเบกขา มีสติ มีสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย เพราะปีติสิ้นไป บรรลุดูตติยฌานที่
พระอรหันต์ทั้งหลายสรรเสริญว่า ผู้ได้ฌานนี้เป็นผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข

เธอบรรลุดูตตตฌาน ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข เพราะละสุข ละทุกข์ และดับโสมนัส โทมนัสก่อนๆ
ได้ มีอุเบกขาเป็นเหตุให้สติบริสุทธิ์อยู่ อันนี้เรียกว่า สัมมาสมาธิ

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย อันนี้เรียกว่า ทุกขนิโรธคามิปฏิปทาอริยสัจ

"ภิกษุยอมฝ่าตามดูธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่บ้าง ฝ่าตามดูธรรมในธรรม
ทั้งหลายภายนอกบ้าง ฝ่าตามดูธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในและภายนอกอยู่บ้าง

ฝ่าตามดูสิ่งที่ทำให้เกิดขึ้นในธรรมทั้งหลายอยู่บ้าง ฝ่าตามดูสิ่งที่ทำให้ดับไปในธรรม
ทั้งหลายอยู่บ้าง ฝ่าตามดูทั้งสิ่งที่ทำให้เกิดขึ้นและสิ่งที่ทำให้ดับไปในธรรมทั้งหลายอยู่บ้าง

อนึ่ง ภิกษุนั้น เข้าไปตั้งสติอยู่ว่า ธรรมทั้งหลายมีอยู่ดังนี้ เพียงเพื่อรู้ไว้เท่านั้น เพียง

เพื่อระลึกไว้เท่านั้น เป็นผู้ที่ค้นหาและพิสูจน์ไม่ได้ ทั้งไม่ยึดถืออะไรๆ ในโลกด้วย

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเฝ้าตามดูกรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อริยสังขลียอยู่ แม้ด้วย
ประการดังกล่าวนี้แล”

อานิสงส์

๑. ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็ผู้ใดผู้หนึ่ง พึงเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ อย่างนี้ ตลอด ๗ ปี เขา
พึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทิ(สิ่งที่
ยึดถือ เช่น อุปทานขันธห้า) เหลืออยู่ก็เป็นพระอนาคามี ในชาตินี้แล

๒. ๗ ปียกไว้ ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ อย่างนี้ตลอด ๖ ปี ... ๕ ปี ... ๔ ปี ... ๓ ปี
...๒ ปี ... ๑ ปี... เขาพึงหวังผล ๒ ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อ
ยังมีอุปาทิเหลืออยู่ ก็เป็นพระอนาคามี

๓. ๑ ปียกไว้ ผู้ใดผู้หนึ่ง พึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ อย่างนี้ตลอด ๗ เดือน เขาพึงหวังผล ๒
ประการ อย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ ก็เป็นพระ
อนาคามี

๔. ๗ เดือนยกไว้ ผู้ใดผู้หนึ่งเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ อย่างนี้ตลอด ๖ เดือน ... ๕ เดือน ...
๔ เดือน ... ๓ เดือน ... ๒ เดือน ... ๑ เดือน ... กึ่งเดือน เขาพึงหวังผล ๒ ประการ อย่างใดอย่าง
หนึ่ง คือ พระอรหัตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ ก็เป็นพระอนาคามี

๕. กึ่งเดือนยกไว้ ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ อย่างนี้ตลอด ๗ วัน เขาพึงหวังผล ๒
ประการอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ พระอรหัตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทิเหลืออยู่ ก็เป็นพระ
อนาคามี

"ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นที่ไปทางเดียว

เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์

เพื่อระงับความโศกและความคร่ำครวญ

เพื่อดับทุกข์และโทมนัส

เพื่อบรรลุอริยมรรค

เพื่อเห็นแจ้งพระนิพพาน

หนทางเดียวนี้คือ สติปัฏฐานสี่ ด้วยประการฉะนี้แล

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสพระพุทฺธพจน์นี้แล้ว ภิกษุเหล่านั้น ยินดีชื่นชมพระดำรัสของพระผู้มีพระภาคฉะนี้แล" (30)

(30) ที.มหา. 10/372-404/288-311 มหาสติปัฏฐานสูตร

ลำดับขั้นตอนการเจริญสติปัฏฐาน

อัคคิสนะ...ครั้นภิกษุประกอบพร้อมด้วยสติสัมปชัญญะแล้ว ตถาคตย่อมแนะนำเธอให้ยิ่งไปว่า มาเกิดภิกษุ เธอจง "เสพเสนาสนะอันสงัด" คือป่าละเมาะ โคนไม้ ภูเขา ซอกห้วย ท้องถ้ำ ป่าช้า ป่าชฎ ที่แจ้ง หรือลอมฟาง ดังนี้ ภิกษุนั้นย่อมเสพเสนาสนะอันสงัด ครั้นก้าวกลับจากบิณฑบาตในกาลปัจฉิมกัถ นิ่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า

"เธอย่อมละอภิชฌา" ในโลก มีจิตปราศจากอภิชฌา คอยชำระจิตจากอภิชฌาอยู่

"เธอย่อมละพยาบาท" มีจิตปราศจากพยาบาท เป็นผู้กรุณา มีจิตหวังความเกื้อกูลในสัตว์ทั้งหลาย คอยชำระจิตจิตจากพยาบาทอยู่

"เธอย่อมละถีนมิทระ" มีจิตปราศจากถีนมิทระมุ่งอยู่แต่ความสว่างในใจ มีสติสัมปชัญญะ คอยชำระจิตจากถีนมิทระอยู่

"เธอย่อมละอุทถัจจุกุกุจจะ" ไม่ฟุ้งซ่าน มีจิตสงบอยู่ในภายใน คอยชำระจิตจากอุทถัจจุกุกุจจะอยู่

"เธอย่อมละวิจิกิจฉา" ข้ามลวงวิจิกิจฉาเสียได้ ไม่ต้องกล่าวถามว่า นี้อะไร นี้อย่างไร ในกุศลธรรมทั้งหลาย คอยชำระจิตจากวิจิกิจฉาอยู่

ดูก่อนอัคคิสนะ ตถาคตจึงแนะนำเธอให้ยิ่งขึ้นไปว่า

ดูก่อนภิกษุ มาเกิด เธอจงเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทริยทั้งหลาย เห็นรูปด้วยจักขุแล้ว จงอย่าถือโดยนิमित ฯลฯ เธอครั้นละนิวรณ์ ๕ ประการ อันเป็นเครื่องทำใจให้เศร้าหมอง ทำปัญญาให้ถอย

กำลังนี้ได้แล้ว ย่อมเป็นผู้พิจารณาเห็นกายในกาย มีความเพียร รู้สึกรู้สีกตัว มีสติ กำลังนี้ได้แล้ว ย่อมเป็นผู้พิจารณาเห็นกายในกาย มีความเพียร รู้สึกรู้สีกตัว มีสติ กำลังอดภิชณาและโทมนัสในโลกเสียได้อยู่ ย่อมเป็นผู้พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา ...ย่อมเป็นผู้พิจารณาเห็นจิตในจิต ... ย่อมเป็นผู้พิจารณาเห็นธรรมในธรรม มีความเพียร รู้สึกรู้สีกตัว มีสติ กำลังอดภิชณาและโทมนัสในโลก

ดูก่อนอัคคิสนะ เปรียบเหมือนความข้างฝั่งเสาดะลุใหญ่ลงในแผ่นดิน ล่ามคอข้างป่าไว้มั่นคง เพื่อแก้ไขปรกติของสัตว์ป่า แก้ไขความดำริพล่านของสัตว์ป่า แก้ไขความกระวนกระวาย ความลำบากใจ และความเร่าร้อนใจของสัตว์ป่า เพื่อให้ข้างป่าเชือกนั้นอภิมยในแดนบ้าน ให้บันเทิงในปรกติที่มนุษย์ต้องการ ฉนใด ดูกรอัคคิเวสสนะ ฉนนั่นเหมือนกันแล สติปัญฐาน ๔ นี้ชื่อว่า เป็นหลักผูกใจของอริยสาวก เพื่อแก้ไขปรกติ ชนิดอาศัยบ้าน แก้ไขความดำริพล่านชนิดอาศัยบ้าน แก้ไขความกระวนกระวาย ความลำบากใจ และความเร่าร้อนใจชนิดอาศัยบ้าน เพื่อบรรลุนิพพานให้แจ้ง

"ภิกษุ นั้น ครั้นละนิวรรณ์ ๕ ประการ อันเป็นเครื่องเศร้าหมองจิต ทำปัญญาให้ถอยกำลัง เหล่านี้ได้แล้ว" เธอ เป็นผู้ที่มีปกติตามเห็นกายในกายอยู่ ...มีปกติตามเห็นเวทนา ในเวทนาทั้งหลายอยู่...มีปกติ ตามเห็นจิต ในจิตอยู่... มีปกติ ตามเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียรเผา กิเลส มีสัมปชัญญะมีสติ นำออกเสียได้ซึ่งภิชณาและโทมนัสในโลก

ตถาคตจึงแนะนำเธอให้ยิ่งขึ้นไปว่า

มาเถิด ภิกษุ เธอจงเป็นผู้มีปกติ "ตามเห็นกายในกาย แต่อย่าตริกซึ่งวิตกอันเข้าไป ประกอบอยู่กับกายเลย "(สภาวะธรรมช่วงนี้ จิตอยู่ในระดับปฐมฌาน)

มาเถิด ภิกษุ เธอจงเป็นผู้มีปกติ "ตามเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย แต่อย่าตริกซึ่งวิตกอันเข้าไปประกอบอยู่กับเวทนาเลย "

มาเถิด ภิกษุ เธอจงเป็นผู้มีปกติ "ตามเห็นจิตในจิตอยู่ แต่อย่าตริกซึ่งวิตกอันเข้าไป ประกอบอยู่กับจิตเลย "

มาเถิด ภิกษุ เธอจงเป็นผู้มีปกติ "ตามเห็นธรรมในธรรมอยู่ แต่อย่าตริกซึ่งวิตกอันเข้าไป ประกอบอยู่กับธรรมเลย "

ภิกษุ นั้น เพราะเข้าไปสงบระงับเสียได้ซึ่งวิตกและวิจารณ์ จึงเข้าถึง "ทุติยฌาน" อันเป็นเครื่องผ่อนคลายแห่งใจภายใน นำให้สมาธิเป็นธรรมชาติอันเอกผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปิติและสุข อันเกิดแต่สมาธิอยู่ ย่อมเป็นผู้วางเฉยเพราะหน่ายปิติมีสติสัมปชัญญะอยู่ และเสวยสุขด้วยนามกาย เข้า "ทุติยฌาน" ... ย่อมเข้าจตุตถฌานอันไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข เพราะละสุข ละทุกข์ และดับโสมนัสโทมนัสก่อนๆ ได้ มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่

เธอเมื่อจิตเป็นสมาธิ บริสุทธิ์ผุดผ่อง ไม่มีกิเลส เครื่องยึดวนปราศจากอุปกิเลส เป็นจิตอ่อนโยน ควรแก่การงานตั้งมั่น ถึงความไม่หวั่นไหวอย่างนี้แล้ว ย่อมโน้มจิตไปเพื่ออุปเพณีสถาบัน สติฐาน ระลึกขันธ์ที่อยู่อาศัยในชาติก่อนได้เป็นอเนกประการ คือระลึกได้ชาติหนึ่งบ้าง สองชาติบ้าง ฯลฯ เธอย่อมระลึกขันธ์ที่อยู่อาศัยในกาลก่อนได้เป็นอเนกประการ พร้อมทั้งอาการ พร้อมทั้งอุเทศเช่นนี้ ฯ

เธอเมื่อจิตเป็นสมาธิ บริสุทธิ์ผุดผ่อง ไม่มีกิเลส เครื่องยึดวนปราศจากอุปกิเลส เป็นจิตอ่อนโยน ควรแก่การงานตั้งมั่น ถึงความไม่หวั่นไหวอย่างนี้แล้ว ย่อมโน้มจิตไปเพื่อญาณเครื่องรู้จติ และอุปบัติของสัตว์ทั้งหลายมองเห็นหมู่สัตว์กำลังจติ กำลังอุปบัติ เลว ประณีต มีผิวพรรณดี มีผิวพรรณทราม ได้ดี ตกยาก ด้วยทิพยจักขุอันบริสุทธิ์ ล่วงจักขุของมนุษย์ ฯลฯ ย่อมทราบชัดซึ่งหมู่สัตว์ผู้เป็นไปตามกรรมเช่นนี้ ฯ

เธอเมื่อจิตเป็นสมาธิ บริสุทธิ์ผุดผ่อง ไม่มีกิเลส เครื่องยึดวนปราศจากอุปกิเลส เป็นจิตอ่อนโยน ควรแก่การงานตั้งมั่น ถึงความไม่หวั่นไหวอย่างนี้แล้ว ย่อมโน้มจิตไปเพื่ออภัสวักขยญาณ รู้ชัดตามเป็นจริงว่า นี้ทุกข์ นี้เหตุให้เกิดทุกข์ นี้ดับทุกข์ นี้ปฏิบัติให้ถึงที่ดับทุกข์ รู้ชัดตามเป็นจริงว่า เหล่านี้อภัสวะ นี้เหตุให้เกิดอภัสวะ นี้ที่ดับอภัสวะ นี้ปฏิบัติให้ถึงที่ดับอภัสวะ เมื่อเธอรู้อย่างนี้ เห็นอย่างนี้ จิตก็หลุดพ้นแม้จากกามาสวะ แม้จากภวาสวะ แม้จากอวิชชาสวะ เมื่อจิตหลุดพ้นแล้ว ย่อมมีญาณรู้ชัดว่า หลุดพ้นแล้ว รู้ชัดว่าชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำได้ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้มิได้มี(31)

(31)ม.อุปรี. 14/218-221/275-276 ทนตภูมิสูตร

เครื่องผูกจิต

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ธรรมเครื่องผูกจิต ๕ ประการนี้ คือ

๑. ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ยังไม่ปราศจาก "ความกำหนัด"

....ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ยังไม่ปราศจาก "ความพอใจ"

....ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ยังไม่ปราศจาก "ความรัก"

....ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ยังไม่ปราศจาก "ความกระหาย"

....ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ยังไม่ปราศจาก "ความเร่าร้อน"

....ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ยังไม่ปราศจาก "ตัณหา" ในกามทั้งหลาย

๒. ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ยังไม่ปราศจาก "ความกำหนัด...ความพอใจ...ความรัก...ความกระหาย ความเร่าร้อน...ตัณหา ในกาย "...

๓. ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ยังไม่ปราศจาก "ความกำหนัด...ความพอใจ...ความรัก...ความกระหาย ความเร่าร้อน...ตัณหา ในรูป "...

๔. ภิกษุฉันอาหารเต็มท้อง พอแก่ความต้องการแล้ว ประกอบอยู่ในความสุขใน "การนอน...การเอน...การหลับ...อยู่ "...

๕. ภิกษุประพฤติพรหมจรรย์ ด้วยตั้งความปรารถนา "เป็นเทพเจ้าองค์ใด องค์หนึ่ง" ว่า ด้วยศีล พรต ตบะ หรือพรหมจรรย์นี้ เราจักเป็นเทพเจ้าหรือเทวดาองค์ใด องค์หนึ่ง.....

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย... ภิกษุผู้ถูกรวม ๕ ประการนี้ผู้มดจิต...จิตของภิกษุนั้นย่อมไม่น้อมไปเพื่อ "ความเพียร...ความประกอบ...ความสืบต่อ...ความพยายาม..."

"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายพึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อละธรรมเครื่องผูกมัดจิต ๕ ประการนี้"

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกไปเสียได้

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ ฯลฯ พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ ฯลฯ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัด

อภิขมาและโทมนัสในโลกออกไปเสียได้ คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายพึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ เพื่อละกรรมเครื่องผูกมัดจิต ๕ ประการนี้แล(32)

(32) อ.นวก. 23/72/527-529 เจตโศวินิพนธ์สูตร

นัยสำคัญแห่งสติปัฏฐาน

๑. สติปัฏฐานเป็นพุทธวจนะที่ทรงตรัสเกี่ยวกับปฏิบัติ หรือแนวทางฝึกฝนจิตเพื่อประจักษ์แจ้งในอริยสัจธรรมอันเป็นเป้าหมายของพระพุทธศาสนาที่เป็นระบบที่สุด พร้อมทั้งระบุระยะเวลาอันเป็นผลแห่งการปฏิบัติด้วยว่า หากผู้ปฏิบัติสามารถปฏิบัติได้ตรงตามมติที่ทรงชี้แนะแนวทางไว้ อย่างช้าที่สุดไม่เกินเจ็ดปี ก็ประจักษ์แจ้งอริยสัจธรรมระดับพระอรหันต์ หรือพระอนาคามีขั้นใดขั้นหนึ่ง

๒. สติปัฏฐานมีเนื้อหาสาระที่กว้างครอบคลุมพุทธธรรมไว้เกือบทั้งหมด นั่นคือ หมวดศีล หมวดสมาธิ หมวดปัญญา "หลายต่อหลายท่านยังเข้าใจคลาดเคลื่อนว่า ระบบปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐานเป็นอารมณ์ของวิปัสสนาอย่างเดียว ไม่เนื่องด้วยสมถะ (สมาธิ) ไม่เนื่องด้วยอัปนาสมาธิ" ... ซึ่งไม่ตรงตามพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ ทั้งในแง่ของสภาวะ-ภาคปฏิบัติ และในแง่ของทฤษฎี-ปริยัติ ความอัศจรรย์อย่างหนึ่งของพุทธธรรมที่พระพุทธองค์ทรงประกาศตลอด ๔๕ พรรษา ผู้ศึกษาและปฏิบัติตามจะสังเกตเห็นได้ว่าพุทธดำรัสทั้งหมด ที่ทรงแสดงจะไม่คัดค้านกันเลย ทั้งๆ ที่พระธรรมที่ทรงแสดงมีหลายระดับเริ่มตั้งแต่ ทาน ศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติ วิมุตติญาณทัศนะ

ในที่นี้จะขอกล่าวโดยสังเขปเฉพาะที่เกี่ยวข้องกับมัคควิถิ-การบรรลุอริยสัจธรรม ในประเด็นที่ว่า "การบรรลุอริยสัจธรรมทั้ง ๔ ระดับ(มรรคญาณ๔)จะต้องอาศัยสมาธิในระดับอัปนาต่ำสุดก็ขั้นปฐมฌานเป็นบาทฐาน"

ความหมายของคำว่าอภิวัจฉิกมรรคนั้นหมายถึงองค์มรรคทั้ง ๘ จะต้องเกิดขึ้นพร้อมกัน เป็นมัคคสมังคีจึงจะมีกำลังประหารกิเลสได้เป็นสมุทเขต เพราะฉะนั้นพุทธพจน์บทใดที่ทรงตรัสว่าเป็นปฏิปทานำไปสู่การบรรลุอริยสัจธรรม พุทธธรรมบทนั้นจะต้องประกอบไปด้วยผละทั้ง ๒ สมาธิ ผละ-อัปนาสมาธิและปัญญาผละเสมอ

ขอยกตัวอย่างเพื่อให้ประเด็นนี้ชัดเจนขึ้น ในหมวดกายานุปัสสนาภาคอานาปานสติ
 ข้อความว่า "... เราจักระงับกายสังขาร หายใจเข้า-ออก... กายสังขารระงับจนกระทั่งลมหายใจดับ
 ไปหมายถึงสภาพจิตที่อยู่ในระดับอัปปนา ,หมวดเวทนานุปัสสนา...เราเสวยสุขเวทนาที่ปราศจาก
 อามิส ก็รู้ชัด... , หมวดจิตตานุปัสสนา จิตเป็นใหญ่-มหัคคต(จิตในระดับอัปปนา) ก็รู้ชัด... ,
 หมวดธัมมานุปัสสนา ...เมื่อสมาธิสัมโพชฌงค์ ณ ภายในมีอยู่ก็รู้ชัด... ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย
 สัมมาสมาธิ(หมวดอริยสัจ) เป็นอย่างไร ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สงัดแล้วจากกาม สงัดแล้วจาก
 อกุศลธรรม บรรลุปฐมฌาน...ทุติยฌาน ...ตติยฌาน...จตุตถฌาน...อันนี้เรียกว่าสัมมาสมาธิ"

"ครั้งหนึ่งวิสาขอุบาสกได้ไตร่ถามธรรมะกับท่านธัมมทินนาภิกษุณี-ผู้เป็นอรหันต์ข้อความ
 ว่า... ข้าแต่พระแม่เจ้า ก็ธรรมมีลักษณะอย่างไรจัดว่าเป็นสมาธิ ธรรมเหล่าใดเป็นนิमितของสมาธิ
 ธรรมเหล่าใดเป็นเครื่องหนุนสมาธิ การทำให้สมาธิเจริญเป็นอย่างไร

ธัมมทินนาภิกษุณีตอบว่า ดูก่อนวิสาขะผู้มีอายุ ความที่จิตมีอารมณ์เป็นอย่างเดียว
 (เอกัคคตาจิต) เป็นลักษณะของสมาธิ **สติปัฏฐาน 4 เป็นนิमितของสมาธิ สัมมัปปธาน 4 เป็น**
เครื่องอุดหนุนสมาธิ ความเสพคุ่น ความเจริญ ความทำให้มากซึ่งธรรมเหล่านั้นแหละเป็นการทำ
ให้สมาธิเจริญ"(33)

๓. สติปัฏฐานเป็นระบบปฏิบัติที่แบ่งออกเป็น ๓ ระดับ

๓.๑ ระดับกัลยาณชน เพื่ออบรมอินทรีย์ให้แก่กล้าเพื่อบรรลุอริยสัจธรรมที่ยังไม่บรรลุ

๓.๒ ระดับเสขบุคคล เพื่ออบรมอินทรีย์ให้แก่กล้าเพื่อบรรลุอริยสัจธรรมเบื้องต้นขึ้นไป

๓.๓ ระดับอเสขบุคคล เพื่อเป็นวิหารธรรมในปัจจุบัน (34)

มาเถิดผู้มีอายุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงเฝ้าตามดูกายในกายอยู่ มีความเพียร มี
 สัมปชัญญะ มีธรรมเอกผุดขึ้น มีจิตผ่องใส มีจิตตั้งมั่น มีจิตมีอารมณ์เดียว "เพื่อรู้กายตามความ
 เป็นจริง ...เพื่อรู้เวทนาตามความเป็นจริง...เพื่อรู้จิตตามความเป็นจริง...เพื่อรู้ธรรมตามความเป็น
 จริง"

ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย "แม้ภิกษุทั้งหลายที่ยังเป็นเสขะ" ยังไม่บรรลุอรหันต์ ปรารถนาความ
 เกษมจากโยคะอันยอดเยี่ยม ก็เฝ้าตามดูกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีธรรม

เอกมุขขึ้น มีจิตผ่องใส มีจิตตั้งมั่น มีจิตมีอารมณ์เดียว "เพื่อกำหนดรู้กาย ...เพื่อกำหนดรู้เวทนา... เพื่อกำหนดรู้จิต...เพื่อกำหนดรู้ธรรม"

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย "แม้ภิกษุทั้งหลายที่เป็นอรหันตชีนาสพอยู่จบพรหมจรรย์" ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ปลงภาระลงแล้ว มีประโยชน์ตนถึงโดยลำดับแล้ว สิ้นสังโยชน์ที่จะนำไปสู่ภพแล้ว หลุดพ้นแล้วเพราะรู้โดยชอบ ก็ย่อมเฝ้าตามดูกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีธรรม เอกมุขขึ้น มีจิตผ่องใส จิตตั้งมั่น มีจิตมีอารมณ์เดียว "ไม่ติดในกาย ...ไม่ติดในเวทนา...ไม่ติดในจิต ...ไม่ติดในธรรม"(35)

สมัยหนึ่ง ท่านสารีบุตร ได้พูดกับพรอนรุทระว่า ดูก่อนท่านอนรุทระ ที่เรียกว่าพระเสขะ ดังนี้ ด้วยเหตุเพียงเท่าไรหนอ บุคคลที่จะชื่อว่าเป็นพระเสขะ เพราะเจริญสติปัฏฐานสี่ได้เป็นบางส่วน...บุคคลที่จะชื่อว่าเป็นพระอเสขะ เพราะเจริญสติปัฏฐานสี่ได้บริบูรณ์(36)

๔. ความแตกต่าง ความหลากหลาย ของระบบปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐานนั้น ฟังทราบว่าจะมีอยู่เฉพาะในหมวดกายเท่านั้น สาเหตุสำคัญก็มาจากสภาพจิตของผู้ฝึกใหม่ยังซัดส่าย ฟุ้งซ่านไปตามอารมณ์ พระพุทธองค์จึงทรงวางระบบฐานกายไว้หลายหมวดหลายวิธี เพื่อเป็นอุปายสำหรับกำราบนิเวรธรรมในช่วงที่มีกำลังแกก้าเกินไป

อุปายวิธี การฝึกปฏิบัติที่ขึ้นขึ้นอยู่กับประสบการณ์ของผู้ที่สอน และอุปนิสัยจิตของผู้ปฏิบัติด้วย สำหรับผู้ที่เริ่มศึกษาปฏิบัติเพียงเห็นความสำคัญต่ออุปายวิธีการฝึกสติและพากเพียรปฏิบัติตาม เมื่อสติปัญญาพัฒนาไปถึงจุดหนึ่ง ก็จักรู้จุดยืนของตัวเองได้

...ดูก่อนอนนท ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมเฝ้าตามดูกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชณาและโทมนัสในโลกเสียได้ เมื่อเธอเฝ้าตามดูกายในกายอยู่...เฝ้าตามดูเวทนาในเวทนาอยู่...เฝ้าตามดูจิตในจิตอยู่...เฝ้าตามดูธรรมในธรรมอยู่ ความเร่าร้อนมีกายเป็นอารมณ์เกิดขึ้น...ความเร่าร้อนมีเวทนาเป็นอารมณ์เกิดขึ้น...ความเร่าร้อนมีจิตเป็นอารมณ์เกิดขึ้น...ความเร่าร้อนมีธรรมเป็นอารมณ์เกิดขึ้นในกายก็ดี ความหุดหู่แห่งจิตเกิดขึ้น จิตฟุ้งซ่านไปในภายนอกเกิดขึ้น "ภิกษุนั้นพึงตั้งจิตไว้ให้มั่นในนิมิต อันเป็นที่ตั้งแห่งความเลื่อมใส" อย่างใดอย่างหนึ่ง

เมื่อเธอตั้งใจไว้มั่นในนิมิตอันเป็นที่ตั้งแห่งความเลื่อมใสอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่
ปราโมทย์ย่อมเกิด เมื่อปราโมทย์ ปีติย่อมเกิด เมื่อเธอมีใจประกอบด้วยปีติ กายย่อม
ระงับ เธอมีกายระงับแล้วย่อมเสวยสุข เมื่อเธอมีสุข จิตย่อมตั้งมั่น

เธอย่อมพิจารณาเห็นอย่างนี้ว่า “เราตั้งใจไว้เพื่อประโยชน์ใด ประโยชน์นั้นสำเร็จแก่
เราแล้วบัดนี้ เราจะหวนกลับไปคุมจิตใจในการเฝ้าตามดูกาย...เวทนา...จิต...ธรรมอย่าง
เดิม”

เธอคุมจิตใจไว้อย่างนั้นและไม่ตรีกตรองในความเฝ้าร้อนในกาย ความหดหู่ หรือความฟุ้งซ่าน
แห่งจิตอีก ย่อมรู้ชัดว่า เราไม่ตรีกไม่ตรองในกิเลสเหล่านั้น มีสติภายใน เป็นผู้มีความสุข ดังนี้ “
ดูก่อน อานนท์ ภวานาย่อมมีเพราะตั้งใจไว้เป็นกรรมฐานภายนอกด้วยประการฉะนี้แล...
” (37)

๕. พระพุทธองค์ทรงวางลำดับฐานแห่งสติไว้ จากหยาบไปละเอียด คือ กาย เวทนา จิต
ธรรม ซึ่งจะสัมพันธ์กับกำลังอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติและเนื้อหาแต่ละหมวดใน ๔ หมวดนั้นก็ทรงวาง
ลำดับจากหยาบไปละเอียดเช่นเดียวกัน

๖. อีกประการหนึ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติพึงทำความเข้าใจว่า "จิตและเจตสิก เป็นสภาพ
ธรรมที่เกิดขึ้นและดับไปพร้อมกัน จิตจะเกิดขึ้นตามลำพังโดยไม่มีเจตสิกร่วมด้วยไม่ได้ และเจตสิก
ก็เช่นเดียวกัน ในอารมณ์สติปัฏฐานแยกเจตสิกออกเป็น ๒ หมวดคือ หมวดเวทนาและหมวดธรรม
เมื่อจิตและเจตสิกเกิดและดับพร้อมกันเช่นนี้สติจะระลึกถึงลักษณะไหน ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยที่จะให้
สติเกิด จะระลึกถึงลักษณะไหนก็ได้ทั้งนั้น ขอให้ระลึกถึงตรงสภาวะที่เป็นจริง(เกิด-ดับ)ตามที่
ปรากฏในปัจจุบันขณะเป็นใช้ได้”

(33) ม.ม. 12/462/517 จุฬาทถสูตร

(34) ส.ม. 19/907/450 อัมพปาลิวนสูตร

(35) ส.ม. 19/370/233-234 สาลสูตร

(36) ส.ม. 19/392-393/271-273 ปเทสสูตร, สัมมตสูตร

(37) ส.ม. 19/376/244-246 กิกขุณุปัสสยสูตร

บทสรุปแนวทางปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน

๑. ฐานทั้ง ๔ อันเป็นอารมณ์ที่ตั้งการฝึกฝนสติ ย่นย่อลงเป็น ฐาน ๒ คือ รูปและนาม
๒. ฐานรูป ได้แก่ กายานุปัสสนาทั้ง ๖ หมวด
 - ๒.๑ อานาปานสติปัฏะ ทรงตรัสไว้สำหรับอิริยาบถนั่งอย่างเดียวยืนเป็นอีกอิริยาบถหนึ่ง ซึ่งสามารถเจริญอานาปานสติได้ ผู้ศึกษาและปฏิบัติควรทดลองดู
 - ๒.๒ ฐานกายอีก ๕ หมวด สามารถเจริญได้ในทุกอิริยาบถ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน
 - ๒.๓ อิริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน จัดเป็นอิริยาบถใหญ่ ผู้เริ่มปฏิบัติพึงฝึกฝนสติสัมปชัญญะ ในอิริยาบถใหญ่ให้ได้ก่อน เมื่อผลปฏิบัติพัฒนาไปถึงจุดหนึ่ง สติสัมปชัญญะจะกระจายขอบเขตไปสู่อิริยาบทย่อยในชีวิตประจำวันเอง
 - ๒.๔ เฉพาะอิริยาบถเดินและนั่ง ควรอาศัยรูปแบบแห่งการปฏิบัติไปก่อน รูปแบบนี้หมายถึงกุสโลบายหรือเทคนิคที่ครูผู้สอนแต่ละท่านมีประสบการณ์และได้รับผลจากการปฏิบัติด้วยวิธีนั้นๆ มาแล้ว ในอิริยาบถนั่งบางท่านไม่สามารถเจริญอานาปานสติได้ ก็เปลี่ยนวิธีไปดูความเคลื่อนไหวของกายส่วนอื่นแทน เช่น วิธีการแบบ พอง-ยุบ หาก ๒ วิธีการยังไม่ได้ผล ก็เปลี่ยนเป็นการเคลื่อนไหวที่มือ โดยฝึกสติสัมปชัญญะในรูปการยกมือสร้างจังหวะ(หมวดสัมปชัญญะปัฏะ) เช่น วิธีการของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก
 - ๒.๕ รูปแบบ วิธีการปฏิบัติแต่ละอย่างก็มีข้อดีพิเศษแตกต่างกันไปในฐานผู้ศึกษาปฏิบัติ ควรเลือกเฟ้นให้ถูกกับอุปนิสัย ไม่พึงวิพากษ์วิจารณ์ หรือติชม โดยที่ตนเองก็ยังไม่ได้ทดสอบปฏิบัติ
 - ๒.๖ กายคตาสติ เป็นกัมมัฏฐานที่พระพุทธรองค์ทรงสรรเสริญอันสงฆ์ไว้เป็นเอกประการฯ พึงทราบว่าฐานกายทั้ง ๖ หมวด ในสติปัฏฐานนั้น มีเนื้อหาสาระเช่นเดียวกับกายคตาสติ
 - ๒.๗ สรุปแล้ว กายานุปัสสนาสติปัฏฐานทั้ง ๖ หมวด ก็เป็นฐานแห่งการฝึกฝนสติที่สามารถบรรลุมรรคผล นิพพานได้เหมือนกันทุกหมวดสุดแต่ อุปนิสัย บารมีธรรมของแต่ละท่านว่า สัมผัสพากเพียรอย่างไร

๓. สฐานนาม คือ เวทนา จิต ธรรม

๓.๑ จิตและเจตสิก เป็นสหชาติธรรม คือ อิงอาศัยกัน เกิดและดับพร้อมกัน สฐานเวทนา และสฐานธรรมเป็นสภาวะธรรมของเจตสิกที่เกิดและดับพร้อมกับจิต

๓.๒ เมื่อสฐานเวทนา จิต ธรรม เกิดและดับพร้อมกันเช่นนี้ สติจะตั้งอยู่บนฐานใดก็ได้ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยแต่ละช่วงที่จะให้สติระลึก

๓.๓ สฐานนาม (เวทนา จิต ธรรม) ไม่เหมือนกับสฐานรูป(กาย) คือสฐานกายนั้นเราสามารถที่จะเปลี่ยนสฐานอารมณ์ให้กับสติได้ในแต่ละช่วงซึ่งมีถึง ๖ หมวด แต่สฐานนามจะเลือกปฏิบัติเช่นนั้นไม่ได้เลย สภาพจิต หรือเจตสิกใดที่ประจักษ์ชัด(มหันตารมณ์) สติจะระลึกตัวเอง

๔. โดยสภาวะธรรม จริงๆแล้ว รูปและนามแต่ละขณะที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป นั้นจะมีความสัมพันธ์กันเสมอ ขณะใดที่รูป (กาย)หายาบ เวทนา จิต ธรรม ก็จะอยู่ในลักษณะหายาบด้วย สภาวะธรรมของรูป-นาม มีส่วนสัมพันธ์กัน เริ่มต้นจากหายาบไปจนถึงจุดละเอียด

๕. ในอิริยาบถหนึ่งๆ เราไม่สามารถฝึกฝนหรือบังคับสติสัมปชัญญะให้อยู่กับฐานใดฐานหนึ่งได้ตลอด "จิตจะรับรู้อารมณ์ทั้งรูปและนามสลับกันไป แต่จุดเริ่มต้นทุกอุบายวิธี ผู้สอนจะเน้นการฝึกฝนสติบนฐานกายเป็นหลัก" เพราะกายเป็นอารมณ์ที่หายาบ ง่าย และขัดต่อการฝึกสติ เริ่มต้น ส่วนสฐาน เวทนา จิต ธรรมเป็นสฐานรองลงไป

๖. เมื่อสภาพรู้สึกตัวชัดในสฐานกายแล้ว การรู้สึกเท่าทันต่ออารมณ์ เวทนา จิต ธรรม จักเป็นไปเอง

๗. ฟังทราบว่า รูป(กาย) มีลมหายใจเข้า-ออก เป็นเครื่องปรุงแต่ง(กายสังขาร) ลมหายใจมีจิตเป็นสมมุติฐาน เมื่อจิตสงบลมเข้า-ออกก็ปรากฏในลักษณะที่ประณีต ผ่องเบา จนกระทั่งจิตบรรลู่ถึงระดับจตุตถฌาน ลมเข้า-ออกจึงดับสนิท

๘. เจตน์จำนงในรูปแบบหรืออุบายวิธีการเจริญสตินั้น เมื่อสติพัฒนาไปถึงระดับหนึ่งจะ **ถูกเพิกถอนหมด** ไม่มีความจำเป็นอีกต่อไป เพราะปัญญาได้รู้ถึงสภาวะธรรมที่ปรากฏตามความเป็นจริงแล้ว(ยถาภูตญาณทัสสนะ)

ผู้ใดไม่ทะเยอทะยานในสิ่งที่ยังมาไม่ถึง
ไม่เศร้าโศกถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้ว
เป็นผู้มีปกติเห็นความสงบในผัสสะ
อันใครๆ จะนำไปในทิวทัศน์ทั้งหลายไม่ได้เลย
ผู้ใดปราศจากกิเลสไม่หลอกลวง
มีปกติไม่ทะเยอทะยาน ไม่ตระหนี่ ไม่คะนอง
ไม่เป็นที่เกลียดชัง ไม่ประกอบในคำต่อเสียด

ตัณหาวิสัยและทิฐินิสัยของผู้ใดไม่มี
ผู้นั้นรู้ธรรมแล้ว เป็นผู้อันค้นหาและทิฐิไม่อาศัยแล้ว
ความทะยานอยากเพื่อความมีหรือไม่มีของผู้ใดไม่มี
เรากล่าวผู้นั้นผู้ไม่มีความห่วงใยในกามทั้งหลายว่า เป็นผู้สงบกิเลส
เครื่องร้อยรัดทั้งหลายของผู้ใดไม่มี ผู้นั้นข้ามค้นหาได้แล้ว

ภาวะสัมพันธแห่งสติปัญญาฐาน

ลำดับความสัมพันธ์ของสภาวะธรรม ๔ หมวด (จากหยาบ-ละเอียด ๔ ระดับ)

| | กาย | เวทนา | จิต | ธรรม |
|---|---------------------------|-----------------------|----------------------------|-----------|
| | (อานาปานสติ) | | | นิรณัน |
| ๑ | ลมหายใจเข้า-ออก ยาว | สุข-อภัยอามิส | ภาคะ | กามฉันทะ |
| ๒ | ลมหายใจเข้า-ออก ยาว | ทุกข์-อภัยอามิส | โทสะ | พยาบาท |
| ๓ | ลมหายใจเข้า-ออก ยาว | อทุกขมสุข-อภัยอามิส | โมหะ | วิจิกิจจา |
| ๔ | ลมหายใจเข้า-ออก ยาว | อทุกขมสุข-อภัยอามิส | หตมู | ทีนมีทระ |
| ๕ | ลมหายใจเข้า-ออก ยาว | อทุกขมสุข-อภัยอามิส | ฟุ้งซ่าน | อุทธัจจะ |
| ๖ | ลมหายใจเข้า-ออก สั้น | สุข, อทุกขมสุข | มหัคคตจิต : อัปปนาสมาธิ | |
| ๗ | จนกระทั่งรู้ทั่วของลมทั้ง | ที่ไม่ประกอบด้วยอามิส | จิตตั้งมั่น : สัมมาสมาธิ* | |
| ๘ | ปวงและกายสังขารระงับ | ฯลฯ | อนุตตรจิต : มัคคจิต, ผลจิต | |
| ๙ | ฯลฯ | ฯลฯ | จิตหลุดพ้น | |

หมายเหตุ สภาวะธรรมระดับที่ ๖, ๗, ๘, ๙ กาย : ลมหายใจเข้า-ออก ขึ้นอยู่กับระดับองค์ฌาน

รูปฌานที่ ๑, ๒, ๓ ลมหายใจเข้า-ออกสั้น แฉ่วเบา ระงับ รูปฌานที่ ๔ ลมเข้า-ออกดับสนิท

เวทนา : รูปฌานที่ ๑, ๒ จิตประกอบด้วยสุขเวทนา

รูปฌานที่ ๓ จิตประกอบด้วยสุขเวทนาและอุเบกขาเวทนา

รูปฌานที่ ๔ จิตประกอบด้วยอุเบกขาเวทนาอย่างเดียว

| ขั้น ๕ | อายตนะ | โพชฌงค์ ๗* ๒ | อริยสัจ ๔ |
|---|---|---|----------------------------------|
| อาการเกิด-ดับของขั้น | สังโยชน์ที่อาศัยอายตนะ ๖ คู่ เป็นแดนเกิด | องค์แห่งการตรัสรู้ | สัจจะอันประเสริฐ |
| รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ | สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรมาส กามราคะ ปฏิฆะ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อหังการ อวิชชา | สติ สัมมัจจยะ วิริยะ ปีติ ปีติสัทธา สมาธิ อุเบกขา | ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค |

*๑ เพื่อลำดับความสัมพันธ์ของสภาวะธรรม ผู้รจนานี้ได้เรียงลำดับใหม่ คือ มหัคคตจิต จิตตั้งมั่น อนุตตรจิต จิตหลุดพ้น

*๒ ดูพุทธพจน์ที่ทรงตรัสเกี่ยวกับการเจริญโพชฌงค์ ๗ จากหน้า ๑๑๖

ภาวะความสัมพันธ์แห่งสติปัญญา

ลำดับความสัมพันธ์ของสภาวะธรรม ๔ หมวด(กาย เวทนา จิต ธรรม)

(จากหยาบ-ละเอียด ๙ ระดับ)

๑. กาย : ลมหายใจเข้า-ออกอยู่ในลักษณะยาวกำหนดรู้ชัด

๑.๑ เวทนา: สุขเวทนาอันเป็นผลจากผัสสะด้านบวกและอาศัยอามิสคือกามคุณเป็นแดนเกิด สติกำหนดรู้ชัด

๑.๒ จิต : เมื่อไม่ประจักษ์สภาพเกิด-ดับเวทนา ราคะ ความกำหนัดยินดีในเวทนาอันเป็นลักษณะของ **อภิขณา** ก็ปรากฏ

๑.๓ ธรรม : กามฉันทะ คือความใคร่ ยินดีในการคุณทั้ง ๕ หากสติไม่กำหนดรู้ ไม่ประจักษ์ชัดต่อสภาวะธรรม ๓ ระดับ อาการข้างต้น ก็เป็นการสังสม สะสม **ราคานุสัย** ให้มีกำลังมากยิ่งขึ้น

๒. กาย : ลมหายใจเข้า-ออกอยู่ในลักษณะยาวกำหนดรู้ชัด

๒.๑ เวทนา : ทุกขเวทนาอันเป็นผลจากผัสสะด้านลบปรากฏ

๒.๒ จิต : ขณะที่ทุกขเวทนาปรากฏ หากไม่มีสติเท่าทัน โทสะความขัดเคือง หงุดหงิด

รำคาญใจอันเป็นลักษณะ **โทมนัส** ก็ปรากฏชัด

๒.๓ ธรรม: หากสติไม่รู้เท่าทันโทสะ ความรุนแรงก็เพิ่มขึ้นถึงขั้นพยาบาท สติควรกำหนดรู้ชัด หากปล่อยให้สภาวะธรรม ๓ อย่างดำเนินไปโดยไม่มีการระลึกรู้เท่าทันก็เกิดการสะสม **สังสม**

ปฏิฆานุสัย ให้กำเริบมากขึ้น

ข้อควรสังเกต

สภาวะธรรม ระดับที่ ๑,๒ จะอยู่ในส่วนอารมณ์อดีต ช่วงนี้สภาวะธรรมที่ปรากฏทางกาย จะปรากฏทุกขเวทนาแก้กล้ำมาก เช่น เจ็บ ปวด เหน็บชา อุดหนุมิร่างกายเพิ่มผิดปกติ

ธรรมมารมณีนในส่วนอดีต (ระดับหยาบๆ) ที่จิตเคยเกี่ยวข้องในลักษณะ **อภิขณา โทมนัส** (ยินดี ยินร้าย) จะผุดขึ้นมาเป็นอารมณ์ของจิต พึงทำความเข้าใจว่าเป็นสิ่งที่ดี เพราะอนุสัยอันเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมทาง กาย วาจา ใจ ในทางที่ผิดๆ ถูกขับออกมา เป็นการสำรอกยาพิษ ผังแน่นอยู่ในส่วนลึกของจิต (จิตใต้สำนึก) ออกมา

๓. กาย : ลมหายใจเข้า-ออกอยู่ในลักษณะยาวกำหนดรู้ชัด

๓.๑ เวทนา : อกุทขมสุขเวทนา(ความรู้สึกเฉยๆ) อันเป็นผลจากผัสสะที่มีค่าเท่ากับศูนย์ปรากฏ

๓.๒ จิต : โมหะ หากสติไม่ระลึกรู้ต่อสภาพเกิด-ดับของอุเบกขา เวทนา โมหะ ความหลงไม่รู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริงก็ปรากฏ

๓.๓ ธรรม : วิจิกิจฉา-ความสงสัย สภาวะธรรมเหล่านี้ปรากฏเกิด-ดับ สติกำหนดรู้ชัด หากไม่รู้เท่าทันสภาวะธรรม ๓ ลักษณะนี้ จิตก็จะหลงสะสม **สังสม อวิชขานุสัย** ให้มีกำลังมากขึ้น

"ภิกษุทั้งหลาย สุขเวทนาพึงเห็นโดยความเป็นทุกข์ ทุกขเวทนาพึงเห็นโดยความเป็นดัง
 ลูกศร อทุกขมสุขเวทนา(อุเบกขาเวทนา) พึงเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยง ภิกษุทั้งหลาย แต่กาล
 นั้นภิกษุนี้เราเรียกว่า เป็นผู้เห็นโดยถูกต้องได้ตัดตัณหาเสียแล้ว รื้อถอนสังโยชน์ได้แล้ว ได้กระทำ
 ที่สุดแห่งทุกข์ เพราะรู้สภาพของมานะตามความเป็นจริงแล้ว" (38)

ภิกษุทั้งหลายเมื่อ **สุขเวทนา** ถูกต้องแล้วย่อมเปล็ดเพลินยอมพร้าสรรเสริญมัวเมาอยู่
ราคานุสัย(อนุสัยคือราคะ) ย่อมนอนเนื่องอยู่ในสันดานของบุคคลนั้น

เมื่อ **ทุกขเวทนา** ถูกต้องแล้ว ย่อมเศร้าโศก ระทมใจ ค่าครวญ ตีอกรำไให้ถึงความเป็นผู้
 หลงไหลอยู่ **ปฏิฆานุสัย** ย่อมนอนเนื่อง อยู่ในสันดานของบุคคลนั้น

เมื่อ **เวทนาอันไม่ทุกข์ไม่สุข** (อทุกขมสุขเวทนา) ถูกต้องแล้ว ย่อมไม่รู้ตามสภาพเป็นจริง
 ซึ่งเหตุให้เกิดและดับของเวทนานั้น **อวิชชานุสัย** ย่อมนอนเนื่องอยู่ในสันดานของบุคคลนั้น

ภิกษุทั้งหลาย "บุคคลผู้ที่ยังละอนุสัยคือราคะในสุขเวทนาไม่ได้ ยังบรรเทาอนุสัยคือปฏิฆะ
 ในทุกขเวทนาไม่ได้ ยังถอนอนุสัยคืออวิชชานุสัยในอทุกขมสุขเวทนาไม่ได้ ยังละอวิชชาไม่ได้ และ
 ยังทำวิชชาให้เกิดไม่ได้แล้ว จักทำที่สุดแห่งกองทุกข์ในปัจจุบันนี้ ไม่ใช่ฐานะที่จะมีได้เลย"(39)

(38) ส.สพ. 18/253/276 ทฎฐัพพสูตร

(39)ม.อ. 14/425/509

๔. กาย : ลมหายใจเข้า-ออกอยู่ในลักษณะยาวกำหนดรู้ชัด

๔.๑ เวทนา : อทุกขมสุขเวทนา(ความรู้สึกเฉยๆ) อันเป็นผลจากผัสสะที่มีค่าเท่ากับศูนย์

ปรากฏ

๔.๒ จิต : จิตหดหู่ อากาโรที่จิตหดหู่ปรากฏ สติกำหนดรู้ชัด

๔.๓ ธรรม : ถีนมิทตะ ลักษณะจิตที่ซึมเซาและง่วง เพียรพยายามกำหนดรู้ต่อสภาพธรรม

ที่ปรากฏ

ข้อควรสังเกต

สภาวะธรรมระดับ ๑,๒ เป็นลักษณะที่จิตปรารถนารวมส่วนอดีตเป็นอารมณ์ในลักษณะของ
อภิขณา-ความพอใจ ยินดี และโทมนัส-ความไม่พอใจ ยินร้ายในอารมณ์ อันเป็นผลสืบ
เนื่องมาจากผัสสะและเวทนา

เมื่อลักษณะความพอใจ ไม่พอใจ ลดอาการเข้มข้นลง จนกระทั่งจิตเกิดความรู้สึกเฉยต่อ
อารมณ์ต่างๆ สภาพความรู้สึกที่เฉยๆ เป็นกลางของจิตระดับนี้ มิใช่เป็นผลจากปัญญา แต่เป็นผล
จากการที่แรงกระตุ้น ของอภิขณา โทมนัสหมดฤทธิ์ลง ชั่วระยะหนึ่ง

เมื่อหมดแรงกระตุ้น สภาพจิตก็เหมือนร่างกายที่หมดฤทธิ์จากแรงกระตุ้นจาก ยาขยัน
อาการที่จิตหมดแรงกระตุ้นจะมีลักษณะ การไม่รับรู้อารมณ์ปัจจุบัน ถึงรู้ก็ไม่ชัด จิตจะสลึมสลือ
เบลอๆ เหมือนจะเข้าสู่ความหลับ

จะรู้สึกแปลกใจ! สงสัยว่าภาพอารมณ์ที่ไม่เคยรับรู้มาก่อนปรากฏเป็นอารมณ์ของจิตได้
อย่างไร เป็นลักษณะอารมณ์ที่ชัดมาก แต่เกิด-ดับรวดเร็วกว่าปกติ ลักษณะอารมณ์ทุกอย่างที่
ปรากฏ ปกติเราสามารถแยกแยะได้ว่าเป็นอารมณ์อดีตหรืออนาคต แต่สภาพของธรรมารมณ์ที่
กำลังปรากฏนี้ไม่สามารถแยกแยะได้

เมื่อสภาวะธรรมนี้ปรากฏ อารมณ์ปัจจุบันที่กำหนดรู้อยู่ จะไม่ชัด เลื่อนราง พร่ามัว คล้ายๆ
ความรู้สึกจะหายไป เมื่อรู้สึกตัวพยายามสร้างเจตนาสุดลมหายใจลึกๆ...ไม่ได้ผล! ...สັกพัก
ความรู้สึกเริ่มหายไปอีกแล้ว... สุดท้ายก็เข้าสู่ความหลับ (นั่งหลับ)

ครูอาจารย์ผู้มีประสบการณ์ จึงแนะนำบุคคลโอบายเพื่อไม่ให้จิตเข้าไปเสพอารมณ์ประเภทนี้
เช่น เปลี่ยนการกำหนดรู้จากฐานลมหายใจ(อานาปานปัพพะ) ไปสู่มุมอื่นอีก ๕ วิธี หรือสร้าง
อุบายด้วยการเคลื่อนไหวมือ หรือการกำหนดรู้ในการฟังตามจุดต่างๆทั่วร่างกาย เพื่อกระจายจุดรู้
ให้มากขึ้น หรือการเปลี่ยนอิริยาบถ

เมื่อความรู้สึกง่วงคลาญไปสภาวะธรรมที่ ๕ ก็ปรากฏ

๕. กาย : ลมหายใจเข้า-ออกอยู่ในลักษณะยาวกำหนดรู้ชัด

๕.๑ เวทนา : สุขเวทนาเกิดร่วมกับอทุกขมสุขเวทนา

๕.๒ จิต : ฟุ้งซ่าน

๕.๓ ธรรม : อุทัจจจะ

สภาวะธรรมของกาย จิต เจตสิกส่วนใดที่ปรากฏชัด สติระลึก

ข้อควรสังเกต

สภาวะธรรมระดับ ๑,๒ กามฉันทะ พยาบาท เป็นลักษณะการฟุ้งซ่านไปตาม อารมณ์อดีต
 สภาวะธรรมระดับ ๓,๔ โมหะ ถีนมิทธะ กาลแห่งอารมณ์พรั่มัว ไม่ปรากฏชัด
 สภาวะธรรมระดับ ๕ จิตฟุ้งซ่าน อุทัจจจะ เป็นลักษณะการฟุ้งซ่านไปใน อารมณ์อนาคต
 เมื่อจิตพ้นตัวจากความว่าง จิตจะเสาะหาอาหาร(อารมณ์) มาเสพ อารมณ์อดีตก็คลาย
 แล้ว หมดสภาพให้ยินดียินร้าย อารมณ์ปัจจุบันก็ไม่คุ้นเคย จิตจึงจำลองภาพอารมณ์อนาคตขึ้นมา
 เสพ โดยอาศัยโครงการต่างๆที่จิตเคยวางแผน ทุกๆ โครงการของอารมณ์ จะถูกรื้อฟื้นขึ้นมาเป็น
 อารมณ์ของจิต

อารมณ์อนาคต เป็นสภาวะธรรมที่ไม่มีอยู่จริงจึงไม่มีภาวะใดๆที่จะเป็นอาหารของจิตได้ จิต
 จึงวกไปวนมา กลับไปกลับมาตามโครงการต่างๆ ครั้นตัดสินใจตกลงใจจะลงเอยกับอารมณ์นี้
 อารมณ์ลักษณะตรงกันข้ามจะผุดขึ้นขัดแย้งทันที เหมือนลักษณะคนเดินทางไปเจอทาง 2 แพร่ง
 เพราะฉะนั้น วิจิกิจฉา จึงปรากฏร่วมกับอารมณ์ระดับนี้ชัดมาก

สรุปลำดับขั้นตอนสภาวะธรรมของจิตและเจตสิก ที่ผ่านมาดังนี้

อารมณ์อดีต ลักษณะสภาวะธรรมระดับที่ ๑,๒ ราคะ(อภิขณา) , โทสะ(โทมนัส):กาม
 ฉันทะ พยาบาท

อารมณ์ว่าง ลักษณะสภาวะธรรมระดับที่ ๓,๔ โมหะ:ถีนมิทธะ วิจิกิจฉา

อารมณ์อนาคต ลักษณะสภาวะธรรมระดับที่ ๕ ฟุ้งซ่าน:อุทัจจจะ วิจิกิจฉา

ทุกท่านที่ศึกษาและปฏิบัติ จะประสบกับสภาวะธรรม ๓ ลักษณะนี้เหมือนกันหมด แม้จะใช้
 อูบายวิธีบนฐานกายที่แตกต่างกัน

ช่วงระยะเวลาในการศึกษาและเสวยอารมณ์ ๓ ระดับ จะแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับระดับ

อินทรีย์(อินทรีย์5)ของแต่ละบุคคลที่บำเพ็ญมา

เมื่อนิเวศนธรรมทั้ง ๕ ดับไป(ดับไปชั่วคราว-ตทังควิมุตติ) นั่นคือ ลักษณะที่จิตผ่าน สภาวธรรม ๓ ลักษณะ ๓ ช่วงตอนได้แล้ว หากภูมิธรรมอินทรีย์แก่กล้า ก็เคลื่อนสู่สภาวธรรมที่ ละเอียดขึ้นไปดังนี้

๖. กาย : ลมหายใจเข้า-ออกสั้น

ลักษณะลมหายใจช่วงที่จิตเข้าสู่ฌานวิถึ ปราภฏสภาพดังนี้

ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ : ลมหายใจเข้า-ออกสั้น

อัปปนาสมาธิ : ระดับฌานที่ ๑,๒,๓ ลมหายใจเข้า-ออกสั้น ละเอียดแผ่วเบา ระวัง

ตามลำดับ

จตุตถฌาน : ลมหายใจดับสนิท

๖.๑ เวทนา : สุขเวทนา ปราภฏในระดัฌานที่ ๑,๒,๓

อุเบกขา : เวทนา ปราภฏในฌานระดัฌานที่ ๓,๔

๖.๒ จิต : มหัคคจิต : อัปปนาสมาธิ

๖.๓ ธรรม : ปิตี ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา

ลักษณะการพิจารณากำหนดรู้สภาวธรรมระดัฌานอัปปนาสมาธิแบบละเอียด ฟังศึกษา

จาก บทอานาปานสติภาวนา ภาคปฏิบัติ-สภาวะ ภาคที่ ๘

๗. กาย : ลมหายใจเข้า-ออกสั้น

๗.๑ เวทนา : สุขเวทนาที่ไม่ประกอบด้วยอามิส เหมือน ๖.๑

๗.๒ จิต : จิตตั้งมั่น(สัมมาสมาธิ) คือ อัปปนาสมาธิ ที่มีองค์ประกอบ ๗ ประการ แวดล้อม

เกื้อหนุน

"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงเจริญสมาธิ ภิกษุผู้มีจิตตั้งมั่นแล้วย่อมรู้ตามความเป็นจริง ก็ภิกษุยอมรู้ตามความเป็นจริงอย่างไร? ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงว่านี่ ทุกข์...เหตุให้เกิดทุกข์ ...ความดับทุกข์...ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์" (40)

ทุกข์ : ชันธ์๕ การเห็นความเกิด-ดับของชันธ์ เท่ากับการเห็นความเกิด-ดับของความทุกข์

"ผู้ใดเห็นทุกข์ ผู้นั้นชื่อว่าเห็นธรรมที่จะดับทุกข์ได้" (41)

(40) ส.ม. 19/1071/591 สมาธิสูตร

(41) ส.ม. 19/1100/615-616 คัมภีร์สูตร

๗.๓ ธรรม : วิปัสสนาญาณระดับสูงสุด โดยสภาวะ ชันธ & ก็คือฐานทั้ง ๔ ในอารมณ์ของสติปัญญาตนเอง โดยสังเคราะห์กันได้ดังนี้

รูปขันธ : กาย, **เวทนาขันธ** : เวทนา, **วิญญาณขันธ** : จิต, **สัญญาขันธ**, **สังขารขันธ** : ธรรม

เมื่อวิปัสสนาแก่กล้า สภาพเกิด-ดับของขันธ & ก็ประจักษ์ชัด ผู้นั้นชื่อว่ากำหนดรู้ **ทุกข์** **สังข** อันเป็นอริยสังขารประการที่หนึ่ง

"ลำดับสายแห่งการเกิดทุกข์" เนื้อหาในปัจจุสมุทฺตปาถ ข้อความว่า...เวทนาปัจจุยา ตณฺหา. เวทนาเป็นปัจจัยให้เกิดตณฺหา

"ลำดับสายแห่งความดับทุกข์" ข้อความว่า ...เวทนานิโรธา ตณฺหานิโรโธ. เมื่อเวทนาดับ ตณฺหาที่ยึดเหนี่ยวในลักษณะของเวทนาจึงดับไปด้วย ดังนั้นบุคคลผู้ประจักษ์ชัดต่ออาการเกิด-ดับของเวทนา ชื่อว่าได้รู้เห็นสภาพการเกิด-ดับของตณฺหาด้วย ผู้นั้นได้ชื่อว่าประจักษ์ชัดสภาวะธรรมอันเป็นมูลเหตุแห่งทุกข์ สมุทฺตสังขจ อันเป็นอริยสังขารประการที่สอง **เมื่อลักษณะตณฺหาปรากฏเกิด - ดับลักษณะอุปทานขันธ & ก็ปรากฏชัดในเวลาต่อมา**

กล่าวโดยสภาวะสังโยชน์ ๑๐ ยกเว้นอวิชชา ก็คือสภาวะธรรมที่ตณฺหาแสดงพฤติกรรมเข้าไปรัดรั้ง เกาะเกี่ยวในอาการเกิดดับของขันธทั้ง ๕ นั้นเอง ลักษณะของสังโยชน์ แต่ละอย่างที่เกิดขึ้นโดยอาศัยอายตนะภายในและภายนอก คู่ใดคู่หนึ่งเป็นแดนเกิด รวมทั้งสภาพธรรมที่เป็นมูลเหตุให้สังโยชน์เกิดขึ้นและดับไปอย่างไร และสังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นอีกโดยอาการอย่างไร สภาวะธรรมดังกล่าวจะปรากฏแก่ผู้เจริญสติปัญญาตามกำลังอินทรีย์และคุณธรรมของผู้ปฏิบัติ ซึ่งมีถึง ๓ ระดับ ดังที่กล่าวแล้วในเบื้องต้น

สติที่พัฒนามาถึงจุดนี้จัดเป็นมหาสติคือ สติในระดับองค์แห่งการตรัสรู้ อริยสังขาร (สติสัมโพชฌงค์) สติสัมโพชฌงค์จะมีบทบาท เกื้อกูลต่อโพชฌงค์ทั้ง ๖ ให้มีกำลังถึงขั้นองค์แห่งการตรัสรู้ได้ในที่สุด ก่อนหน้าที่ธรรมทั้ง ๗ จะมีกำลังแก่กล้าจนก้าวเข้าสู่องค์แห่งการตรัสรู้ ปัญญา

ย่อมหยั่งรู้ชัดตามกำลังอินทรีย์และคุณธรรมของผู้ปฏิบัติว่าสภาพธรรมทั้ง ๗ นั้นจะเจริญอย่างไรที่จะให้มีกำลังแก่กล้าจนถึงระดับสัมโพชฌงค์ ซึ่งแต่ละช่วงตอนที่สภาวะธรรมเหล่านั้นปรากฏเกิด-ดับ สติก็จะรู้ได้ชัดตามสภาพที่ปรากฏ

ผู้ที่ปรารถนาเจริญโพชฌงค์ธรรมระดับการตรัสรู้ ซึ่งข้อว่าได้เจริญมรรคทั้ง ๘ ประการด้วย เพราะฉะนั้น **มัคคัสัจจ** จึงเป็นสภาวะธรรมอันได้บำเพ็ญแล้ว เจริญแล้ว

๘. กาย : กายสังขารระงับ

๘.๑ เวทนา : เหมือน ๗.๑

๘.๒ จิต : สนุตตรจิต คือสภาพจิตที่ยังมีลักษณะจิตอื่นยิ่งกว่าประณีตกว่า ในที่นี้ได้แก่จิตที่อยู่ในระดับวิปัสสนาญาณอันเป็นส่วนโลกียะ

อนุตตรจิต คือสภาพจิตที่ไม่มีจิตอื่นยิ่งไปกว่าได้แก่ มัคคจิต ๔ และผลจิต ๔

๘.๓ ธรรม : **นิโรธัสัจจ**

๙. กาย : กายสังขารระงับ

๙.๑ เวทนา : เหมือน ๗.๑

๙.๒ จิต : จิตหลุดพ้น คือระดับจิตของพระอริยบุคคล ๔ ระดับ

๙.๓ ธรรม : สภาวะนิพพาน(นิโรธัสัจจ)

ข้อควรสังเกตเกี่ยวกับอริยัสัจจธรรมทั้ง ๔

ทุกขัสัจจ คือสภาวะธรรมในหมวดขั้น ๕

สมุหทัยัสัจจ คือสภาวะธรรมในหมวดอายตนะ-สังโยชน์

นิโรธัสัจจ คือสภาวะธรรมของอนุตตรจิต ๘

มัคคัสัจจ คือสภาวะธรรมในหมวดอริยัสัจจและหมวดโพชฌงค์ ๗

หมายเหตุ

ลำดับสภาวะธรรม ปฏิบัติและการบรรลุตามจิต ฟังศึกษารายละเอียดภายในอานาปานสติภาวนา ภาคปฏิบัติ-สภาวะ ภาคที่ ๘

ลำดับสภาวะธรรม ปฏิปทาและการบรรลุมรรคผลนิพพาน ฟังศึกษาจากบทการบรรลุ
อริยสังขาร ๔ ระดับ-ภาคที่ ๕

สติเป็นองค์ธรรมในทุกกรณี

“ภิกษุทั้งหลาย สมัยใดจิตหดหู่ สมัยนั้น มิใช่กาลสำหรับเจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ มิใช่กาลสำหรับเจริญสมาธิสัมโพชฌงค์” ข้อนี้เพราะเหตุไร เพราะว่าจิตหดหู่ยากที่จะให้ฟื้นขึ้นได้ด้วยธรรมเหล่านั้น เปรียบเหมือนว่า บุรุษต้องการจะไหมไฟกองเล็กให้ลุกโพลง เขาใส่หญ้าสด โคมัยสด ไม้สดลงไป พ่นน้ำ และโรยฝุ่นลงในไฟนั้น บุรุษนั้นจะสามารถไหมไฟกองเล็กให้ลุกโพลงขึ้นได้หรือไม่...ไม่ได้เลย...สมัยใดที่จิตหดหู่ ก็ฉันนั้นเหมือนกัน...

“สมัยใดที่จิตหดหู่ สมัยนั้น เป็นกาลสำหรับเจริญธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ เป็นกาลสำหรับเจริญวิริยสัมโพชฌงค์ เป็นกาลสำหรับเจริญปีติสัมโพชฌงค์” ข้อนี้เพราะเหตุไร เพราะว่าจิตหดหู่ปลุกให้ฟื้นขึ้นได้ง่ายด้วยธรรมเหล่านั้น เปรียบเหมือนว่า บุรุษต้องการจะไหมไฟกองเล็กให้ลุกโพลง เขาใส่หญ้าแห้ง โคมัยแห้ง ไม้แห้งลงไป เป่าลมเข้า และไม่โรยฝุ่นลงในไฟนั้น บุรุษนั้นก็จะสามารถจะไหมไฟกองเล็กให้ลุกโพลงขึ้นได้หรือไม่...ได้อย่างนั้น...สมัยที่จิตหดหู่ ก็ฉันนั้นเหมือนกัน...

“ภิกษุทั้งหลาย สมัยใด จิตฟุ้งซ่าน สมัยนั้น มิใช่กาลสำหรับเจริญธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ มิใช่กาลสำหรับเจริญวิริยสัมโพชฌงค์ มิใช่กาลสำหรับเจริญปีติสัมโพชฌงค์” ข้อนี้เพราะเหตุไร เพราะว่า จิตฟุ้งซ่าน ยากที่จะให้สงบได้ด้วยธรรมเหล่านั้น เปรียบเหมือนว่า บุรุษต้องการจะดับไฟกองใหญ่ เขาใส่หญ้าแห้ง โคมัยแห้ง ไม้แห้ง เป่าลมเข้า และไม่โรยฝุ่นลงไป ในกองไฟใหญ่นั้น บุรุษนั้นสามารถจะดับไฟกองใหญ่ได้หรือไม่...ไม่ได้เลย...สมัยที่จิตฟุ้งซ่านก็ฉันนั้นเหมือนกัน...

“สมัยใดที่จิตฟุ้งซ่าน สมัยนั้น เป็นกาลสำหรับเจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ เป็นกาลสำหรับเจริญสมาธิสัมโพชฌงค์ เป็นกาลสำหรับเจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์” ข้อนี้เพราะเหตุไร เพราะเหตุว่า จิตที่ฟุ้งซ่านนั้น ให้สงบได้ง่ายด้วยธรรมเหล่านั้น เปรียบเหมือนว่า บุรุษต้องการจะดับไฟกองใหญ่ เขาใส่หญ้าสด โคมัยสด ไม้สดลงไป สาดน้ำเข้าไป และโรยฝุ่นลงในไฟนั้น บุรุษนั้นจะสามารถดับไฟกองใหญ่นั้นได้หรือไม่...ได้อย่างนั้น...สมัยที่จิตฟุ้งซ่าน...ก็ฉันนั้นเหมือนกัน...

“ส่วนสติ(สติสัมโพชฌงค์) เรากล่าวว่า มีประโยชน์ในทุกกรณี”(42)

(42) ส.ม. 19/234/185-188 อัครกิตฺตฺร

ภิกษุใดไม่มีอนุสัย ถอนอกุศลมูลอะไรๆ ขึ้นได้แล้ว
ภิกษุนั้นไม่มีความหวัง ไม่มีค้นหาต้องเว้นเสียได้ในโลกโดยชอบ

ภิกษุใดสิ้นอาสวะแล้ว ละมานะแล้ว
ก้าวล่วงแล้วซึ่งธรรมชาติอันเป็นทางแห่งราคะทั้งปวงได้หมด
เป็นผู้ฝึกฝนแล้ว ดับกิเลสได้แล้ว
มีจิตตั้งมั่น ต้องเว้นเสียได้ในโลกโดยชอบ