

เบญจางคพระสูตร

แผนที่นำพาไปสู่มรรค ผล นิพพาน



อภิชาโตบูชา

เพื่อบูชาคุณท่านอาจารย์ ผู้ให้แสงสว่างกับใจเสมอมา
คณะศิษย์จึงร่วมกันจัดพิมพ์บทสวดมนต์เป็นคำแปลภาษาไทย
ของบทมงคลสูตร อัมมจักกัปปวัตตนสูตร อนัตตลักขณสูตร
อาทิตตปริยายสูตร และมหาสติปัฏฐานสูตร อันเป็นแก่นธรรมของ
พุทธศาสนาตามที่ท่านปรารภเนืองๆ

ในปี ๒๕๑๖ ท่านได้อ่านหนังสือธรรมะของพระพุทธเจ้า
เป็นครั้งแรก และเป็นจุดหักเหชีวิตให้ท่านเริ่มต้นศึกษาและปฏิบัติ
ธรรม จนเป็นเหตุให้ท่านตัดสินใจทิ้งชีวิตทางโลกโดยเด็ดขาดเพื่อ
เดินบนเส้นทางธรรม ในวันที่ ๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๑๘ ทำให้เรามี
ที่พึ่งทางใจนับแต่การอุปสมบทของท่าน

จากนั้นมาเมื่อละโลกสิ้นเชิง ท่านอาจารย์ดำรงตนเป็นผู้ให้
ธรรมแก่ศิษย์ทั้งหลายเพื่อหวังให้เขาพ้นทุกข์ ดังปรากฏแก่ศิษย์
ทุกวันนี้

บทสวดเล่มนี้ หากว่าเกิดความสงบแก่ดวงจิต จักเป็น
มงคลยิ่ง จึงควรแก่การบูชาคุณท่านอาจารย์ผู้ให้ที่พักพิงกับใจ
ด้วยความร่มเย็นตลอดมา

คณะศิษยานุศิษย์

๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

เบญจางคพระสูตร (ฉบับแปล)

แผนที่นำพาไปสู่มรรค ผล นิพพาน

จัดพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน
เพื่อน้อมถวายเป็นอาจริยบูชา
ท่านพระอาจารย์สุชาติ อภิชาโต

ISBN : ๙๗๘-๖๑๖-๕๙๘-๒๕๙-๗

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖

จำนวนพิมพ์ : ๒,๐๐๐ เล่ม

ผู้จัดพิมพ์ : คณะศิษยานุศิษย์

พิมพ์ที่ บริษัท ศิลป์สยามบรรจุกัมม์และการพิมพ์ จำกัด
๖๑ ถนนเลียบคลองภาษีเจริญฝั่งเหนือ (ซอยเพชรเกษม ๖๙)
เขตหนองแขม กรุงเทพฯ ๑๐๑๖๐ โทรศัพท์ ๐-๒๔๔๔-๓๓๕๑-๒
e-mail: silpasiamprinting@gmail.com

สารบัญ

ตำนานมงคลสูตร	๗
มงคลสูตร	๙
ตำนานธัมมจักกัปปวัตตนสูตร	๑๓
ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร	๒๐
ตำนานอนัตตลักขณสูตร	๓๑
อนัตตลักขณสูตร	๓๕
ตำนานอาทิตตปริยายสูตร	๔๓
อาทิตตปริยายสูตร	๕๒
มหาสติปัฏฐานสูตร	๕๙

มงคลสูตร ธรรมจักรกับปวัตตนสูตร
อนัตตลักขณสูตร อาทิตยปริยายสูตร มหาสติปัฏฐานสูตร
สูตรเหล่านี้แหละจะเป็นสูตรหลัก สูตรสำคัญ
ที่จะสอนให้เราเป็นพระอรหันต์กัน
ให้เราหลุดพ้นจากกองทุกข์แห่งการเวียนว่ายตายเกิด



นี่คือพระสูตรที่เราควรจะต้องศึกษากัน
ถ้าเราไม่สามารถหาพระอริยบุคคลที่จะมาสอน
วิธีหลุดพ้นจากความทุกข์ให้กับเราได้
เราก็ต้องเข้าหาพระพุทธรูป ศึกษาจากพระไตรปิฎก
พยายามศึกษาพระสูตรนี้
อย่าอ่านแต่ภาษาบาลี ภาษาบาลีไม่ใช่ภาษาของเรา
อ่านแล้วไม่เข้าใจ
ต้องอ่านภาษาที่เขาแปลมาจากภาษาบาลี
เดี๋ยวนี้มีการแปลพระธรรมคำสอน
ของพระพุทธรูปไปเป็นภาษาต่างๆ มากมาย
จะเป็นภาษาอังกฤษก็ได้ ภาษาไทยก็ได้

พระสุเมธ อภิกขิต

เบญจางคพระสูตร

(ฉบับแปล)

แผนที่นำพาไปสู่มรรค ผล นิพพาน



ลองอ่านดูสิ มงคล ๓๘

นี่แหละจะได้เข้าถึงมรรคผลนิพพานได้

๓๘ ขั้นตอนสู่การหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด

คือ มงคล ๓๘

อ่านเถิดแล้วจะฉลาด

จะรู้ว่าควรทำอะไร ไม่ควรทำอะไร



ถ้าเราอยากจะทำปฏิบัติบูชาจากขั้นที่ ๑ ไปถึงขั้นที่ ๓๘

ก็ขอให้เราศึกษามงคลสูตรทั้ง ๓๘ ข้อนี้

จะสอนให้ไปถึงขั้นสูงสุดเลย ถึงขั้นรู้แจ้งในพระนิพพาน

ผู้ใดได้รู้แจ้งถึงพระนิพพาน

ผู้นั้นจะได้รับมงคลอันสูงสุด

พระสุตฺต อังคิต

ตำนานมงคลสูตร

ในสมัยต้นปฐมโพธิกาล ประชาชนชาวเมืองใหญ่ๆ พอใจแสวงหาความรู้กันมาก ถึงกับลงทุนจ้างคนมีความรู้มาเล่าเรื่องราวต่างๆ อันควรรู้ให้ฟัง ที่ศาลาหน้าประตูเมืองบ้าง ที่สมาคมบ้าง ผู้คนพอใจฟังกันจริงๆ ฟังกันแล้วก็สนทนากันที่สงสัยก็ไต่ถามกัน จำกัน จดบันทึกกันไว้เป็นแบบฉบับที่ไม่เห็นพ้องด้วยถึงกับโต้แย้งวิพากษ์วิจารณ์กันก็มี

วันหนึ่งมีใครคนหนึ่งตั้งคำถามขึ้นในที่ประชุมว่า “ในโลกนี้อะไรเป็นมงคล” คำถามข้อนี้มีหลายคนที่ให้คำตอบ แต่ก็มีหลายคนโต้แย้งไม่เห็นด้วย พวกที่ชอบเจริญตาก็ยืนยันเอารูปเป็นมงคล พวกที่ชอบเจริญหูก็ยืนยันเอาเสียงเป็นมงคล แม้บางพวกก็ถือเอาเรื่องที่ทราบเป็นมงคล และแล้วก็ถูกพวกหนึ่งแย้งตัดไม่เห็นตาม

ในสมัยนั้นได้มีบุคคลตั้งตัวเป็นอาจารย์บอกมงคลตาม
ที่ตนคิดเห็นมากด้วยกัน เมื่อไม่มีใครสามารถตัดสินว่าอะไร
เป็นมงคลได้ จึงทำให้มนุษย์เหล่านั้นแตกกันเป็น ๓ ฝ่าย
ปัญหาข้อนี้ได้ลามไปถึงเทวดาที่อยู่ใกล้มนุษย์ และเลย
ไปถึงเทวดาในสรวงสวรรค์ ก็แตกเป็น ๓ ฝ่าย เช่นเดียวกับ
พวกมนุษย์

แม้กระนั้นแล้วก็ไม่ปรากฏว่ามีมนุษย์หรือเทวดาตนใด
แก้ปัญหาคอนี้ให้กระจ่างเลย ตลอดเวลา ๑๒ ปี พวกเทวดา
จึงไปเฝ้าท้าวสักกเทวราชเพื่อให้ท่านได้ตัดสิน ท้าวเธอทรง
บังคับเทวบุตรองค์หนึ่งให้ลงมาเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้า
ซึ่งประทับอยู่ ณ พระเชตวันมหาวิหาร พระนครสาวัตถี
เพื่อทูลถามปัญหาคอนี้ โดยขอให้พระองค์ตรัสประทาน
สิ่งที่เป็นมงคลให้ ซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงแสดงสิ่ง
ที่เป็นมงคลสูงสุด ๓๘ ประการ ประทานแก่เทวบุตรนั้น เพื่อไป
บอกแก่เหล่าเทวดาและมนุษย์สืบไป



มงคลสูตร

อันข้าพเจ้า [คือพระอนนทเถระ] ได้สดับมาแล้วอย่างนี้ สมัยหนึ่ง สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าเสด็จประทับอยู่ที่เชตวันวิหาร อารามของอนาถบิณฑิกเศรษฐี ใกล้เมืองสาวัตถี ครั้งนั้นแลเทพดาองค์ใดองค์หนึ่ง ครั้นเมื่อราตรีปฐมยามล่วงไปแล้ว มีรัศมีอันงามยิ่งนัก ยังเชตวันทั้งสิ้นให้สว่าง พระผู้มีพระภาคเจ้าเสด็จประทับอยู่โดยที่ใด ก็เข้าไปเฝ้าโดยที่นั้น ครั้นเข้าไปเฝ้าแล้ว จึงถวายอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า แล้วได้ยืนอยู่ในท่ามกลางส่วนข้างหนึ่ง ครั้นเทพดานั้นยืนในที่สมควรส่วนข้างหนึ่งแล้วแล ได้ทูลพระผู้มีพระภาคเจ้า ด้วยคาถาว่า “หมู่เทวดาและมนุษย์เป็นอันมาก ผู้หวังความสุขสวัสดิ์ ได้คิดหามงคลทั้งหลาย ขอพระองค์จงเทศนามงคลอันสูงสุด”

ความไม่คบชนพาลทั้งหลาย ๑ ความคบบัณฑิตทั้งหลาย ๑
ความบูชาชนควรบูชาทั้งหลาย ๑ ข้อนี้เป็นมงคลอันสูงสุด

ความอยู่ในประเทศอันสมควร ๑ ความเป็นผู้มีบุญอัน
ทำแล้วในกาลก่อน ๑ ความตั้งตนไว้ชอบ ๑ ข้อนี้เป็นมงคล
อันสูงสุด

ความได้ฟังแล้วมาก ๑ ศิลปศาสตร์ ๑ วินัยอันชนศึกษา
ดีแล้ว ๑ วาจาอันชนกล่าวดีแล้ว ๑ ข้อนี้เป็นมงคลอันสูงสุด

ความบำรุงมารดาและบิดา ๑ ความสงเคราะห์ลูกและ
เมีย ๑ การงานทั้งหลายไม่อาภูล ๑ ข้อนี้เป็นมงคลอันสูงสุด

ความให้ ๑ ความประพฤติธรรม ๑ ความสงเคราะห์
ญาติทั้งหลาย ๑ กรรมทั้งหลายไม่มีโทษ ๑ ข้อนี้เป็นมงคล
อันสูงสุด

ความงดเว้นจากบาป ๑ ความสำรวมจากการดื่มน้ำเมา ๑
ความไม่ประมาทในธรรมทั้งหลาย ๑ ข้อนี้เป็นมงคลอันสูงสุด

ความเคารพ ๑ ความไม่จองหอง ๑ ความยินดีด้วย
ของอันมีอยู่ ๑ ความเป็นผู้รู้อุปการะอันท่านทำแล้วแก่ตน ๑
ความพึงธรรมโดยกาล ๑ ข้อนี้เป็นมงคลอันสูงสุด

ความอดทน ๑ ความเป็นผู้ว่าง่าย ๑ ความเห็นสมณะ
ทั้งหลาย ๑ ความเจรจาธรรมโดยกาล ๑ ข้อนี้เป็นมงคลอัน
สูงสุด

ความเพียรเพียรากิเลส ๑ ความประพฤติอย่างพรหม ๑
ความเห็นอริยสัจทั้งหลาย ๑ ความทำพระนิพพานให้แจ้ง ๑
ข้อนี้เป็นมงคลอันสูงสุด

จิตของผู้ใดอันโลภธรรมทั้งหลายถูกต้องแล้ว ย่อมไม่
หวั่นไหว ไม่มีโรค ปราศจากธุลี เกษม ข้อนี้เป็นมงคลอันสูงสุด

เทพดาและมนุษย์ทั้งหลายกระทำมงคลทั้งหลาย
เช่นนี้แล้ว เป็นผู้ไม่พ่ายแพ้ในที่ทั้งปวง ย่อมถึงความสวัสดิ
ในที่ทั้งปวง ข้อนี้เป็นมงคลอันสูงสุดของเทพดาและมนุษย์
ทั้งหลายเหล่านั้นแล



ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร

เป็นพระสูตรแรกที่พระพุทธเจ้าได้ทรงประกาศ ทรงสั่งสอน

เป็นพระปฐมเทศนา เป็นกัณฑ์เทศน์อันแรก

ทรงแสดงเรื่องของพระอริยสัจ ๔

ทรงแสดงเรื่องของมรรค ๘ ที่เป็นแก่นของพระศาสนา



พระสูตรที่สำคัญก็คือ ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร

อันนี้จะแสดงภาพรวมให้เราเห็นว่าความทุกข์ของเราเกิดจากอะไร

ใครเป็นคนสร้างความทุกข์ให้กับเรา

และการที่เราจะดับความทุกข์ได้นั้น เราต้องใช้อะไรเป็นเครื่องดับ

ตัวที่สร้างความทุกข์ให้กับเรา

ตัวที่พาให้เราเวียนว่ายตายเกิดกันอย่างไม่รู้จักจบจักสิ้นนี้ก็คือ

กิเลส ตัณหา โมหะ อวิชชา

และการที่เราจะทำลายกิเลส ตัณหา โมหะ อวิชชาได้

เราก็ต้องใช้มรรค มรรคคือเครื่องมือ มรรคก็คือทางปฏิบัติ

มัชฌิมาปฏิปทา ทางสายกลาง

พระสุตฺต อภิกฺข

ตำนานธัมมจักกัปปวัตตนสูตร

เมื่อพระบรมศาสดาได้ตรัสรู้พระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณแล้ว มีน้ำพระทัยพ้องแผ้วด้วยอรหังตคุณ มีพระเมตตาการุญเต็มเปี่ยมในพระทัย ทรงเล็งเห็นประชาสัตว์เวียนว่ายอยู่ในสังสารวัฏ เต็มด้วยความกำหนัดเพราะตัณหามานะที่จิไม่มีความดำริในทางวิโมกข์ หมกมุ่นอยู่ในทุกขโสภณาสังเวช เพราะปฐมเหตุคืออวิชชา เกิดปิดบังดวงปัญญาให้มีมืดมิดปกคลุมดวงจิตให้มีตมม มองไม่เห็นเหตุเห็นผลในคุณและโทษยากแก่การที่จะแสดงธรรมโปรดให้บรรลุมรรคผล เพราะธรรมของพระทศพลที่ตรัสรู้นั้นละเอียดสุขุมคัมภีรภาพอย่างยิ่ง โฉนประชาสัตว์จะรู้แจ้งเห็นจริงตามกระแสพระธรรมเทศนาได้ ทำให้ทรงท้อพระทัยในการแสดงธรรม

ขณะนั้นท้าวสหัมบดีมหาพรหมพร้อมด้วยเทพดาเป็นอันมากพากันเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้าที่โคนม้อชบาลนิโครธ ทูลอาราธนาให้พระองค์ทรงแสดงธรรมโปรดประชาสัตว์ว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้ทรงสมบูรณ์ด้วยธรรมสมบัติยิ่งด้วยพระปัญญา ทรงมากด้วยพระมหากรุณาดังทะเลหลวงเป็นที่ร่มเย็นแก่สัตว์ทั้งปวงในสากลโลก ขอได้โปรดประทานธรรมวิโมกข์เครื่องหลุดพ้นแก่ปวงมหาประชาชนพุทธเวไนยด้วยบางคนซึ่งมีวิสัยได้ส่งสมสาวกบารมี หากได้สดับอนุสาสนีพุทธโอวาท สัตว์ทั้งหลายก็อาจจะรู้ตาม เป็นปัจจัยให้ปฏิบัติข้ามสรรพทุกข์ในวัฏสงสารสมดังมโนปณิธานที่พระองค์ทรงตั้งไว้เมื่อกาลก่อนไกลโน้น”

ครั้นพระบรมศาสดาทรงรับอาราธนาของท้าวสหัมบดีมหาพรหม ก็ทรงระลึกนึกถึงนักพรตสองท่าน คือ อาฬารดาบส กาลามโคตร และอุทกดาบสรามบุตร สองอาจารย์ที่ทรงสั่งสอนพระองค์มาก่อนหน้านี้ แต่ทรงทราบด้วยพระญาณว่าอาจารย์ทั้งสองท่านได้สิ้นชีพแล้ว ก็ทรงระลึกถึงปัญจวัคคีย์เหล่าสมณพราหมณ์ทั้ง ๕ คน ผู้คอยอุปฐากพระองค์เมื่อครั้งยังไม่ได้ตรัสรู้ คือ โกณฑัญญะ วัปปะ ภัททิยะ มหานามะ และ

อัสสชิ แต่เมื่อพระองค์ได้เลิกละทุกรกิริยาเสีย เหล่าปัญจวัคคีย์ก็หมดศรัทธาเลื่อมใส หนีพระองค์ไปอยู่มฤคทายวัน ซึ่งอยู่ในเขตชนบทพาราณสี หากพระองค์ได้โปรดปัญจวัคคีย์ให้ยังรู้ในธรรมจักร เหล่าปัญจวัคคีย์ก็จะได้บรรลุถึงพระอริยมรรคโดยไม่ต้องสงสัย อริยสัจก็จะแจ่มแจ้งแก้ไขด้วยปัญญาญาณเข้าสู่คลองพระนิพพานตั้งมโนรถ จะเกิดสังฆรัตนะปรากฏขึ้นเป็นพระรัตนตรัย

ครั้นทรงแนพระทัยเช่นนั้นแล้ว ก็เสด็จพระพุทธดำเนินจากร่มไม้ชบาลนิโครธ ในเวลาเช้าแห่งวันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๘ อาสาฬหมาส เสด็จโดยพระยุคลบาทตามทางที่จะไปยังเมืองพาราณสี ซึ่งเป็นราชธานีแห่งแคว้นกาสิชนบท ทรงพบอาชีวกผู้หนึ่งชื่อ “อุปกะ” เดินสวนทางมา เมื่ออุปกะได้เห็นพระบรมศาสดา ทรงพระรัศมีฉวีวรรณผุดผ่องโอภาส ก็ทำให้นักประหลาดแก่จิต เอ! สมณรูปนี้จะเป็นเทพนิรมิตมาหรือ ไฉนจึงมีผิวพรรณน่าเลื่อมใสเป็นสง่าน่าเคารพ เรามิได้เคยพานพบมาก่อน ดำริแล้วจึงมีพจนสุนทรปราศรัยด้วยไมตรีว่า “ข้าแต่สมณะผู้มีอินทรีย์ผ่องใส ท่านบวชอยู่สำนักไหน ใครเป็นศาสดาของท่าน ข้าพเจ้าใครจะรู้”

พระองค์จึงตรัสว่า “อุปกะ เราเป็นสยัมภูผู้เป็นเองในทาง
ตรัสรู้ เป็นสัพพัญญู ไม่มีใครเป็นครูสั่งสอนให้มีญาณปรีชา”
อุปกะไม่ศรัทธา เห็นเกินวาสนา ไม่มีปัญญาที่จะหยั่งเห็นตาม
ทั้งไม่ได้ถาม จึงสั่นศีรษะแล้วก็หลีกไปตามวิสัยสันดานของ
ชีวก ผู้มีจิตไม่คิดจะยอยกผู้ใด

ต่อนั้น พระบรมศาสดาก็เสด็จดำเนินไปจนถึงอิสิปตน-
มฤคทายวัน แขวงเมืองพาราณสี อันเป็นที่อยู่ของปัญจวัคคีย์
ในเวลาเย็น ฝ่ายปัญจวัคคีย์ฤาษีได้แลเห็นพระผู้มีพระภาคเจ้า
เสด็จดำเนินมาแต่ไกลก็มิได้เลื่อมใส นัดหมายกันว่า พระสมณะ
โคดมนี้เห็นทีจะลำบาก เหตุไม่มีใครอุปฐาก มักมากอยู่ผู้เดียว
บัดนี้คลายความเพียรเวียนเปลี่ยนเป็นผู้มักมาก กำลังเดินเข้า
มาใกล้ ดังนั้นพวกเราจะไม่ทำการปฏิสันถาร แต่พึงจัดแต่ง
อาสนะสำหรับประทับนั่งเท่านั้น ถ้าท่านปรารถนาจะนั่งก็จะ
ได้นั่งพักตามประสงค์

แต่ครั้นพระพุทธรองค์เสด็จเข้าไปใกล้ ข้อที่นัดหมายไว้
ก็ล้มเหลว ต่างพร้อมกันลุกขึ้นประนมอัญชลิต้อนรับเป็นอันดี
ช่วยกันรับบาตรและจีวร ตักน้ำล้างพระบาท เอาผ้ามาปู
ลาดถวาย ตามวิสัยที่เคยปฏิบัติมา

ครั้นพระบรมศาสดาประทับนั่งพักพระวรกายพอสมควรแล้ว จึงตรัสบอกเหล่าปัญจวัคคีย์ว่า “บัดนี้ตถาคตได้ตรัสรู้มตรธรรมโดยชอบแล้ว มาครั้งนี้หวังจะแสดงมตรธรรมแก่พวกเธอ ขอให้พวกเธอจงสงบอินทรีย์ตั้งใจสดับเถิด เราจักแสดงธรรมสั่งสอน เมื่อเธอทั้งหลายมีความสังวรปฏิบัติตามก็จะบรรลุมตรธรรมนั้นโดยกาลไม่ช้านานแน่นอน”

แต่เหล่าปัญจวัคคีย์ไม่เลื่อมใสกล่าวค้าน ลำเลิกเหตุแต่ก่อนกาลว่า “อาวุโส โคตมะ แม้แต่ก่อนพระองค์ทรงบำเพ็ญตบะ ทำทุกกริยาด้วยความเพียรอย่างแรงกล้า ถึงอย่างนั้นแล้วก็ยังไม่บรรลุธรรมพิเศษได้ บัดนี้พระองค์ทรงคลายความเพียรเวียนเปลี่ยนเป็นคนมักมากเสีย เหตุไฉนพระองค์จะบรรลุธรรมพิเศษได้เล่า”

แม้กระนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าก็ยังทรงเตือนซ้ำให้ตั้งใจสดับธรรมให้จงดี เหล่าปัญจวัคคีย์ก็ยังพูดค้านอย่างนั้นถึง ๓ ครั้งหาฟังไม่ ถึงอย่างนั้นพระผู้มีพระภาคเจ้าก็ยังมิพระทัยกรุณาตรัสเตือนด้วยดีว่า “เธอทั้งหลายยังจำได้อยู่หรือว่าวาจาเช่นนี้ตถาคตเคยพูดมาก่อนแล้วบ้างไหม หรือว่าตถาคตเคยพูดหว่านล้อมให้หลงเข้าใจว่าได้สัมฤทธิ์มตรธรรมแล้วมีบ้างไหม”

เมื่อเหล่าปัญญาวัคคีย์ได้สดับอนุสาสนีตรัสเตือนให้ระลึกถึงถ้อยคำในอดีต ก็ได้สติกลับมาเห็นจริงตามพระโอวาท จึงพร้อมกันถวายบังคมด้วยความเลื่อมใส และเชื่อมั่นในพระคุณที่อัศจรรย์ประจักษ์ใจว่า พระองค์จะได้ตรัสรู้จริงดังพระวาจา และพร้อมกับขอขมาอภัยโทษที่กระทำตนเป็นคนโหด โดยไม่ถวายความเคารพแต่ต้นทุกประการ

พระบรมศาสดาประทับพักในสำนักนั้น ๑ ราตรี ครั้นรุ่งขึ้นเป็นวันปณณรสีดิถีที่ ๑๕ คำเพ็ญเดือน ๘ อาสาฬหมาส พระบรมโลกนาถจึงได้ทรงประทานธัมมจักกัปปวัตตนสูตรเป็นปฐมเทศนาโปรดเหล่าปัญญาวัคคีย์ทั้ง ๕ ให้พระโกณฑัญญะผู้เป็นหัวหน้าภิกษุขึ้นนั้นได้ดวงตาเห็นธรรม บรรลุเป็นพระโสดาบันเป็นปฐมอริยสงฆ์รูปแรกในพระศาสนา

เมื่อจบพระธรรมเทศนา พระผู้มีพระภาคทรงเปล่งพระอุทานว่า “ผู้เจริญ โกณฑัญญะได้รู้แล้วหนอ” ดังบาลีว่า “อญฺญาสิ วต โภ โกณฺฑญฺโธ” เพราะเหตุนี้แล คำว่า “อญฺญา-โกณฑัญญะ” จึงได้เป็นชื่อของท่านโกณฑัญญะตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา

หลังจากที่ท่านพระโกณฑัญญะได้ดวงตาเห็นธรรมแล้ว ได้ทูลขอบรรพชาอุปสมบทต่อพระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์จึงทรงประทานการบรรพชาอุปสมบทให้กับท่านว่า “เธอจงเป็นภิกษุมาเถิด ธรรมอันเรากล่าวดีแล้ว เธอจงประพฤติพรหมจรรย์เพื่อกระทำที่สุดทุกข์โดยชอบเถิด”

ต่อมา พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงประทานโอวาทสั่งสอนภิกษุที่เหลือ คือ วัปปะ ภัททิยะ มหานามะ และอัสสชิ ให้ได้ดวงตาเห็นธรรมในวันถัดๆ มาตามลำดับ



อัมมจักกัปปวัตตนสูตร

อันข้าพเจ้า [คือพระอานนทเถระ] ได้สดับมาแล้วอย่างนี้ สมัยหนึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้าเสด็จประทับอยู่ที่ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน ใกล้เมืองพาราณสี ในกาลนั้นแล พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสเตือนพระภิกษุปัญจวัคคีย์ [คือ โกณฑัญญะ วัปปะ ภัททิยะ มหานามะ อัสสชิ] ว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ที่สุดสองอย่างนี้ อันบรรพชิตไม่ควรเสพ คือการประกอบตนให้พัวพันด้วยกาม ในกามทั้งหลายนี้ใด เป็นธรรมอันเลว เป็นเหตุให้ตั้งบ้านเรือน เป็นของคนมีกิเลสหนา ไม่ใช่ไปจากข้าศึกคือกิเลส ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ อย่างหนึ่ง คือการประกอบความเหินห่างด้วยตน เหล่านี้ใดให้เกิดทุกข์แก่ผู้ประกอบ ไม่ใช่ไปจากข้าศึกคือกิเลส ไม่ประกอบด้วยประโยชน์ อย่างหนึ่ง

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้อปฏิบัติอันเป็นกลาง ไม่เข้าไปใกล้
ที่สุดสองอย่างนั้น อันตถาคตได้ตรัสรู้แล้วด้วยปัญญาอันยิ่ง
ทำดวงตา ทำญาณเครื่องรู้ ย่อมเป็นไปเพื่อความเข้าไปสงบ
ระงับ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความรู้ดี เพื่อความดับ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็ข้อปฏิบัติซึ่งเป็นกลางนั้นเป็นไหน
ที่ตถาคตได้ตรัสรู้แล้วด้วยปัญญาอันยิ่ง ทำดวงตา ทำญาณ
เครื่องรู้ ย่อมเป็นไปเพื่อความเข้าไปสงบระงับ เพื่อความรู้ยิ่ง
เพื่อความรู้ดี เพื่อความดับ

ทางมีองค์ ๘ เครื่องไปจากข้าศึกคือกิเลสตนเอง กล่าวคือ
ปัญญาอันเห็นชอบ ความดำริชอบ วาจาชอบ การงานชอบ
ความเลี้ยงชีวิตชอบ ความเพียรชอบ ความระลึกรู้ชอบ ความตั้ง
จิตชอบ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้แลข้อปฏิบัติซึ่งเป็นกลางนั้น
ที่ตถาคตได้ตรัสรู้แล้วด้วยปัญญาอันยิ่ง ทำดวงตา ทำญาณ
เครื่องรู้ ย่อมเป็นไปเพื่อความเข้าไปสงบระงับ เพื่อความรู้ยิ่ง
เพื่อความรู้ดี เพื่อความดับ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย กิณీแล เป็นทุกข์อย่างแท้จริง คือ
ความเกิดก็เป็นทุกข์ ความแก่ก็เป็นทุกข์ ความตายก็เป็นทุกข์
ความโศก ความร่ำไรร่ำพัน ความทุกข์โทมนัส และความ
คับแค้นใจ ก็เป็นทุกข์ ความประสพด้วยสิ่งที่ไม่เป็นที่รัก
ทั้งหลายเป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งทีรักทั้งหลาย
เป็นทุกข์ ปรรณายอยู่ย่อมนิได้ แม้อันใด แม้อันนั้นก็เป็น
ทุกข์ โดยย่อแล้ว อุปาทานชั้น ๕ เป็นทุกข์

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย กิณీแล เป็นเหตุให้ทุกข์เกิดขึ้นอย่าง
จริงแท้ คือความทะยานอยากนี้ ทำให้มีภพอีก เป็นไปกับความ
กำหนดด้วยอำนาจความเพลน เพลินเพลนในอารมณ์นั้นๆ
กล่าวคือ ความทะยานอยากในอารมณ์ที่ใคร คือความทะยาน
อยากในความมีความเป็น คือความทะยานอยากในความไม่มี
ไม่เป็น

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย กิณీแล เป็นความดับทุกข์อย่าง
จริงแท้ คือความดับโดยสิ้นกำหนดโดยไม่เหลือแห่งตัณหานั้น
นั้นเทียบอันใด ความสละตัณหานั้น ความวางตัณหานั้น
ความปล่อยตัณหานั้น ความไม่พัวพันแห่งตัณหานั้น

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย กิณี่แล เป็นข้อปฏิบัติให้ถึงความดับ
ทุกข์อย่างจริงแท้ คือ ทางมีองค์ ๘ เครื่องไปจากข้าศึกคือ
กิเลสนี้แล กล่าวคือ ปัญญาอันเห็นชอบ ความดำริชอบ
วาจาชอบ การงานชอบ ความเลื่อมใสชอบ ความเพียรชอบ
ความระลึกชอบ ความตั้งใจชอบ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย จักขุได้เกิดขึ้นแล้ว ญาณได้เกิด
ขึ้นแล้ว ปัญญาได้เกิดขึ้นแล้ว วิทยาได้เกิดขึ้นแล้ว แสงสว่าง
ได้เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ในธรรมทั้งหลายที่เราไม่ได้เคยฟังแล้ว
ในกาลก่อนว่า นี่เป็นทุกขอริยสัจ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย จักขุได้เกิดขึ้นแล้ว ญาณได้เกิด
ขึ้นแล้ว ปัญญาได้เกิดขึ้นแล้ว วิทยาได้เกิดขึ้นแล้ว แสงสว่าง
ได้เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ในธรรมทั้งหลายที่เราไม่ได้เคยฟังแล้ว
ในกาลก่อนว่า ก็ทุกขอริยสัจนี้นั้นแล ควรกำหนดรู้

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย จักขุได้เกิดขึ้นแล้ว ญาณได้เกิด
ขึ้นแล้ว ปัญญาได้เกิดขึ้นแล้ว วิทยาได้เกิดขึ้นแล้ว แสงสว่าง
ได้เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ในธรรมทั้งหลายที่เราไม่ได้เคยฟังแล้ว
ในกาลก่อนว่า ก็ทุกขอริยสัจนี้นั้นแล อันเราได้กำหนด
รู้แล้ว

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย จักขุได้เกิดขึ้นแล้ว ญาณได้เกิดขึ้นแล้ว ปัญญาได้เกิดขึ้นแล้ว วิทยาได้เกิดขึ้นแล้ว แสงสว่างได้เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ในธรรมทั้งหลายที่เราไม่ได้เคยฟังแล้ว ในกาลก่อนว่า **นี้ทุกขสมุทัยอริยสัจ**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย จักขุได้เกิดขึ้นแล้ว ญาณได้เกิดขึ้นแล้ว ปัญญาได้เกิดขึ้นแล้ว วิทยาได้เกิดขึ้นแล้ว แสงสว่างได้เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ในธรรมทั้งหลายที่เราไม่ได้เคยฟังแล้ว ในกาลก่อนว่า **ก็ทุกขสมุทัยอริยสัจนี้นั้นแล ควรละเสีย**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย จักขุได้เกิดขึ้นแล้ว ญาณได้เกิดขึ้นแล้ว ปัญญาได้เกิดขึ้นแล้ว วิทยาได้เกิดขึ้นแล้ว แสงสว่างได้เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ในธรรมทั้งหลายที่เราไม่ได้เคยฟังแล้ว ในกาลก่อนว่า **ก็ทุกขสมุทัยอริยสัจนี้นั้นแล อันเราได้ละแล้ว**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย จักขุได้เกิดขึ้นแล้ว ญาณได้เกิดขึ้นแล้ว ปัญญาได้เกิดขึ้นแล้ว วิทยาได้เกิดขึ้นแล้ว แสงสว่างได้เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ในธรรมทั้งหลายที่เราไม่ได้เคยฟังแล้ว ในกาลก่อนว่า **นี้ทุกขนิโรธอริยสัจ**

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย จักขุได้เกิดขึ้นแล้ว ญาณได้เกิดขึ้นแล้ว ปัญญาได้เกิดขึ้นแล้ว วิทยาได้เกิดขึ้นแล้ว แสงสว่างได้เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ในธรรมทั้งหลายที่เราไม่ได้เคยฟังแล้ว ในกาลก่อนว่า ก็ทุกขนิโรธอริยสัจนี้นั้นแล ควรทำให้แจ้ง

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย จักขุได้เกิดขึ้นแล้ว ญาณได้เกิดขึ้นแล้ว ปัญญาได้เกิดขึ้นแล้ว วิทยาได้เกิดขึ้นแล้ว แสงสว่างได้เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ในธรรมทั้งหลายที่เราไม่ได้เคยฟังแล้ว ในกาลก่อนว่า ก็ทุกขนิโรธอริยสัจนี้นั้นแล อันเราได้ทำให้แจ้งแล้ว

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย จักขุได้เกิดขึ้นแล้ว ญาณได้เกิดขึ้นแล้ว ปัญญาได้เกิดขึ้นแล้ว วิทยาได้เกิดขึ้นแล้ว แสงสว่างได้เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ในธรรมทั้งหลายที่เราไม่ได้เคยฟังแล้ว ในกาลก่อนว่า นี่ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย จักขุได้เกิดขึ้นแล้ว ญาณได้เกิดขึ้นแล้ว ปัญญาได้เกิดขึ้นแล้ว วิทยาได้เกิดขึ้นแล้ว แสงสว่างได้เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ในธรรมทั้งหลายที่เราไม่ได้เคยฟังแล้ว ในกาลก่อนว่า ก็ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจนี้นั้นแล ควรให้เจริญ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย จักขุได้เกิดขึ้นแล้ว ญาณได้เกิดขึ้นแล้ว ปัญญาได้เกิดขึ้นแล้ว วิชยาได้เกิดขึ้นแล้ว แสงสว่างได้เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ในธรรมทั้งหลายที่เราไม่ได้เคยฟังแล้ว ในกาลก่อนว่า ก็ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจนี้นั้นแล อันเราเจริญแล้ว

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ปัญญาอันรู้เห็นตามความเป็นจริงแล้วอย่างไร ในอริยสัจ ๔ เหล่านี้ของเรา ซึ่งมีรอบ ๓ มีอาการ ๑๒ อย่างนี้ ยังไม่หมดจดเพียงใดแล้ว

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เราได้ยืนยันตนว่าเป็นผู้ตรัสรู้พร้อมเฉพาะ ซึ่งปัญญาเครื่องตรัสรู้ชอบ ไม่มีความตรัสรู้อื่นจะยิ่งกว่าในโลก เป็นไปกับด้วยเทพดา มาร พรหม ในหมู่สัตว์ทั้งสมณพราหมณ์ เทพดา มนุษย์ ไม่ได้เพียงนั้น

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็เมื่อใดแล ปัญญาอันรู้เห็นตามเป็นจริงอย่างไร ในอริยสัจ ๔ เหล่านี้ของเรา ซึ่งมีรอบ ๓ มีอาการ ๑๒ อย่างนี้ หมดจดดีแล้ว

เมื่อนั้น เราจึงได้ยืนยันตนว่าเป็นผู้ตรัสรู้พร้อมเฉพาะ ซึ่งปัญญาเครื่องตรัสรู้ชอบ ไม่มีความตรัสรู้อื่นยิ่งกว่าในโลก

เป็นไปกับด้วยเทพดา มาร พรหม ในหมู่สัตว์ ทั้งสมณพราหมณ์
เทพดา มนุษย์

ก็แลปัญญารู้เห็นได้เกิดขึ้นแล้วแก่เราว่า ความพัว
พิเศษของเราไม่กลับกำเริบ ชาตินี้เป็นที่สุดแล้ว บัดนี้ไม่มีภพอีก

พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสธรรมปริยายนี้แล้ว ภิกษุ
ปัญจวัคคีย์ก็มีใจยินดี เพลินภาษิตของพระผู้มีพระภาคเจ้า
ก็แลเมื่อเวैयाกรณนี้ อันพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสอยู่ จักขุใน
ธรรมอันปราศจากธุลี ปราศจากมลทิน ได้เกิดขึ้นแล้วแก่
พระผู้มีอายุโกณฑัญญะว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่ง มีอันเกิดขึ้นเป็น
ธรรมดา สิ่งทั้งปวงนั้น มีอันดับไปเป็นธรรมดา

ก็ครั้นเมื่อธรรมจักรอันพระผู้มีพระภาคเจ้าให้เป็นไปแล้ว
เหล่าภุมมเทพดาก็ยังเสียงให้บันลือลั่นว่า นั้นจักรคือธรรม
ไม่มีจักรอื่นสู้ได้ อันพระผู้มีพระภาคเจ้าให้เป็นไปแล้ว ที่ป่า
อิสิปตนมฤคทายวัน ใกล้เมืองพาราณสี อันสมณพราหมณ์
เทพดา มาร พรหม และใครๆ ในโลกยังให้เป็นไปไม่ได้ ดังนี้

เทพเจ้าเหล่าชั้นจาตุมหาราช ได้ฟังเสียงของเทพเจ้า
เหล่าภุมมเทพดาแล้ว ก็ยังเสียงให้บันลือลั่น

เทพเจ้าเหล่าชั้นดาวดึงส์ ได้ฟังเสียงของเทพเจ้าเหล่า
ชั้นจาตุมหาราชแล้ว ก็ยังเสียงให้บันลือลั่น

เทพเจ้าเหล่าชั้นยามะ ได้ฟังเสียงของเทพเจ้าเหล่าชั้น
ดาวดึงส์แล้ว ก็ยังเสียงให้บันลือลั่น

เทพเจ้าเหล่าชั้นดุสิต ได้ฟังเสียงของเทพเจ้าเหล่าชั้น
ยามะแล้ว ก็ยังเสียงให้บันลือลั่น

เทพเจ้าเหล่าชั้นนิมมานรดี ได้ฟังเสียงของเทพเจ้าเหล่า
ชั้นดุสิตแล้ว ก็ยังเสียงให้บันลือลั่น

เทพเจ้าเหล่าชั้นปรนิมมิตวสวัตดี ได้ฟังเสียงของเทพเจ้า
เหล่าชั้นนิมมานรดีแล้ว ก็ยังเสียงให้บันลือลั่น

เทพเจ้าเหล่าที่เกิดในหมู่พรหม ได้ฟังเสียงของเทพเจ้า
เหล่าชั้นปรนิมมิตวสวัตดีแล้ว ก็ยังเสียงให้บันลือลั่น

ว่านั้จักรคือธรรม ไม่มีจักรอื่นสู้ได้ อันพระผู้มีพระภาคเจ้า
ให้เป็นไปแล้ว ที่ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน ใกล้เมืองพาราณสี
อันสมณพราหมณ์ เทพดา มาร พรหม และใครๆ ในโลกยังให้
เป็นไปไม่ได้ ดังนี้

โดยขณะครู่เดียวนั้น เสียงขึ้นไปถึงพรหมโลก ด้วยประการ
ฉะนี้ ทั้งหมื่นโลกธาตุได้หวั่นไหวสะเทือนสะท้านกันไป ทั้งแสง
สว่างอันยังไม่มีประมาณ ได้ปรากฏแล้วในโลก ล่วงเทวานุภาพ
ของเทพดาทั้งหลายเสียหมด

ลำดับนั้นแล พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงเปล่งอุทานว่า
“โกณฑัญญะได้รู้แล้วหนอ ผู้เจริญ โกณฑัญญะได้รู้แล้วหนอ
ผู้เจริญ”

เพราะเหตุนั้น นามว่า อัญญาโกณฑัญญะนี้นั้นเทียว
ได้มีแล้วแก่พระผู้มีอายุโกณฑัญญะ ด้วยประการฉะนี้แล



อนัตตลักษณะสูตร

ก็จะแสดงรายละเอียดว่า

อะไรบ้างที่เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ก็มีขันธ์ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

รูปก็คือร่างกายของเรา เวทนามีคือความรู้สึกต่างๆ

สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็คือความนึกคิดต่างๆ

สิ่งเหล่านี้มันเป็นธรรมชาติที่เราควบคุมบังคับไม่ได้

การดับความทุกข์หรือการทำให้ไม่มีทุกข์

ก็คือการที่ยอมรับกับความเป็นธรรมชาติของขันธ์ ๕

ร่างกายจะแก่จะเจ็บจะตายก็ต้องรับ ยอมรับว่ามันต้องเป็นอย่างนั้น

เวทนาจะสุขจะทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ ก็ต้องยอมรับมัน

สังขาร วิญญาณ มันจะนึกคิดไปในทางใดก็ยอมรับมันไป

อย่าไปพยายามให้มันเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้

นี่คืออนัตตา อนัตตลักษณะสูตร

ถ้าเห็นก็จะได้ปล่อยวางขันธ์ ๕ ได้

พระสุตฺต อภิชาติ

ตำนานอนัตตลักขณสูตร

เมื่อพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงประทาน
ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร เทศนาโปรดพระปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕
ให้พระอัญญาโกณฑัญญะได้ธรรมจักขุ บรรลุเป็นพระ
โสดาปัตติผลแล้ว เกิดญาณทัศนะปรากฏชัดเป็นพยานใน
จตุราริยสัจที่พระพุทธรองค์ได้ตรัสรู้แล้วเป็นอย่างดี

จากนั้น สมเด็จพระชินสีห์ทรงประทานเอหิภิกขุ-
อุปสัมปทาให้พระอัญญาโกณฑัญญะเป็นภิกษุสงฆ์
ทรงจาตุปาริสุทธิศีลในพระพุทธศาสนาเป็นองค์แรก
แปลกกว่าบรรพชิตทั้งหลายด้วยสุปฏิบัติ เพราะดำเนินใน
อริยวงศานุวัตรตามสมณวิสัยซึ่งมั่นคงอยู่ในอริยปฏิบัติ

ครั้งวันรุ่งขึ้น คือวันแรม ๑ ค่ำ เดือน ๘ เป็นวันเข้า
ปริมพรรษา พระบรมศาสดาเสด็จจำพรรษา ณ ป่าอิสิปตน-
มฤคทายวัน พร้อมด้วยพระปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕ ในวันต่อๆ มา
ทรงแสดงปณิณทศนาโปรดโยคีอีก ๔ ท่าน คือ วัปะ ภัททियะ
มหานามะ อัสสชิให้บรรลุโสดาปัตติผล เสมอด้วยพระอัญญา-
โกณฑัญญะแล้ว ครั้นถึงวันแรม ๕ ค่ำ ก็โปรดให้พระปัญจวัคคีย์
ทั้ง ๕ นั้นเข้ามาเฝ้ารับพระธรรมเทศนา เพื่อบรรลุอริยผล
เบื้องสูงต่อไป

เมื่อพระปัญจวัคคีย์เข้ามาใกล้ตั้งใจสดับพระโอวาท
อยู่พร้อมกันแล้ว จึงโปรดประทานพระธรรมเทศนานัตต-
ลักขณสูตรว่า “รูปัง ภิกขเว อะนัตตา” เป็นอาทิ ความว่า
“ภิกษุทั้งหลาย ชั้น ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ
เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตน ถ้าชั้นทั้ง ๕ นี้จักได้เป็นตนแล้ว
ชั้น ๕ นี้ ก็ไม่พึงเป็นไปเพื่อความลำบาก และผู้ที่ถือว่าเป็น
เจ้าของก็จะพึงปรารถนาได้ในชั้น ๕ นี้ ตามใจหวังว่า
จงเป็นอย่างนี้เกิด อย่าเป็นอย่างนั้นเลย เพราะชั้น ๕ นี้
ไม่ใช่ตน เหตุนี้ชั้น ๕ นี้ จึงเป็นไปเพื่อความลำบาก และ
ผู้ที่ถือว่าเป็นเจ้าของย่อมปรารถนาไม่ได้ในชั้น ๕ นี้ ตามใจ
หวังว่า จงเป็นอย่างนี้เกิด อย่าเป็นอย่างนั้นเลย”

พระองค์ทรงแสดงชั้นที่ ๕ ว่าเป็นอนัตตา สอนภิกษุ ปัญจวัคคีย์ให้พิจารณาแยกกายใจออกเป็นชั้นที่ ๕ เป็นทาง วิปัสสนาอย่างนี้แล้ว ตรัสถามความเห็นของท่านทั้ง ๕ ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย ท่านสำคัญความนั้นเป็นไฉน ชั้นที่ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เที่ยงหรือไม่เที่ยง” “ไม่เที่ยง พระเจ้าข้า” “ก็สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ หรือเป็นสุขเล่า” “เป็นทุกข์ พระเจ้าข้า” “ก็สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา ควรหรือจะตามเห็น สิ่งนั้นว่า นั่นของเรา นั่นเป็นเรา นั่นตนของเรา” “ไม่อย่างนั้น พระเจ้าข้า”

พระองค์ตรัสสอนสาวกทั้ง ๕ ให้ละความถือมั่นใน ชั้นที่ ๕ นั้น ต่อพระธรรมเทศนาข้างต้นว่า

“ภิกษุทั้งหลาย เหตุที่รูปรูปร่าง เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อันใดอันหนึ่ง ล่วงไปแล้ว ยังมาไม่ถึง หรือเกิดขึ้นในปัจจุบัน หยาบหรือละเอียด เลวหรืองาม ไกลหรือใกล้ ทั้งหมดก็เป็น แต่สักว่ารูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เธอทั้งหลายพึง เห็นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างไรว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่ตนของเรา ภิกษุทั้งหลาย

อริยสาวกผู้ได้ฟังแล้ว เมื่อเห็นอย่างนี้ ย่อมเบื่อหน่ายในรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ครั้นเบื่อหน่ายก็ปราศจากความกำหนัดรักใคร่ เพราะปราศจากความกำหนัดรักใคร่ จิตก็พ้นจากความถือมั่น เมื่อจิตพ้นแล้ว ก็มีญาณรู้ว่าพ้นแล้ว รู้ชัดว่าชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์ได้ประพุดิจบแล้ว กิจที่ควรทำได้ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อเป็นอย่างนี้ มิได้มี”

เมื่อพระบรมศาสดาตรัสพระธรรมเทศนาอนัตตลักษณะ-
สูตรอยู่ จิตของภิกษุปัญจวัคคีย์ผู้พิจารณาภูมิธรรมตาม
กระแสเทศนานั้น พ้นแล้วจากอาสวะ ไม่ถือมั่นด้วยอุปาทาน
สำเร็จพระอรหัตต์ เป็นพระอริยสงฆ์สาวกบังเกิดขึ้นในโลก
๕ รูปด้วยกัน ด้วยประการฉะนี้



อนัตตลักขณสูตร

อันข้าพเจ้า [คือพระอานนทเถระ] ได้สดับมาแล้วอย่างนี้ สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้าเสด็จประทับอยู่ที่ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน ใกล้เมืองพาราณสี ในกาลนั้นแล พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสเตือนพระภิกษุปัญจวัคคีย์ให้ตั้งใจฟังภาชิตนี้ว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย รูป (คือร่างกายนี้) เป็นอนัตตา (มิใช่ตน) ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็รูปนี้จักได้เป็นอัตตา (ตน) แล้วรูปนี้ก็ไม่พึงเป็นไปเพื่ออาพาธ (ความลำบาก) อนึ่ง สัตว์พึงได้ในรูปตามใจหวังว่า รูปของเราจะเป็นอย่างนี้เกิด รูปของเราอย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย ก็เพราะเหตุใดแล ภิกษุทั้งหลาย รูปจึงเป็นอนัตตา เพราะเหตุนั้น รูปจึงเป็นไปเพื่ออาพาธ อนึ่ง สัตว์ย่อมไม่ได้ในรูปตามใจหวังว่า รูปของเราจะเป็นอย่างนี้เกิด รูปของเราอย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย

เวทนา (คือความเสวยอารมณ์) เป็นอนัตตา ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็เวทนานี้จักได้เป็นอัตตาแล้ว เวทนานี้ก็ไม่พึงเป็นไปเพื่ออาหาร อนึ่ง สัตว์พึงได้ในเวทนาตามใจหวังว่า เวทนาของเราจะเป็นอย่างนี้เกิด เวทนาของเราอย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย ก็เพราะเหตุใดแล ภิกษุทั้งหลาย เวทนาจึงเป็นอนัตตา เพราะเหตุนั้น เวทนาจึงเป็นไปเพื่ออาหาร อนึ่ง สัตว์ย่อมไม่ได้ในเวทนาตามใจหวังว่า เวทนาของเราจะเป็นอย่างนี้เกิด เวทนาของเราอย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย

สัญญา (คือความจำ) เป็นอนัตตา ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็สัญญานี้จักได้เป็นอัตตาแล้ว สัญญานี้ก็ไม่พึงเป็นไปเพื่ออาหาร อนึ่ง สัตว์พึงได้ในสัญญาตามใจหวังว่า สัญญาของเราจะเป็นอย่างนี้เกิด สัญญาของเราอย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย ก็เพราะเหตุใดแล ภิกษุทั้งหลาย สัญญาจึงเป็นอนัตตา เพราะเหตุนั้น สัญญาจึงเป็นไปเพื่ออาหาร อนึ่ง สัตว์ย่อมไม่ได้ในสัญญาตามใจหวังว่า สัญญาของเราจะเป็นอย่างนี้เกิด สัญญาของเราอย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย

สังขารทั้งหลาย (คือสภาพที่เกิดกับใจ ประจุใจให้ดีบ้าง ชั่วบ้าง) เป็นอนัตตา ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็สังขารทั้งหลายนี้

จักได้เป็นอรรถาแล้ว สังขารทั้งหลายนี้ก็ไม่พึงเป็นไปเพื่อ
อาหาร อนึ่ง สัตว์พึงได้ในสังขารทั้งหลายตามใจหวังว่า สังขาร
ทั้งหลายของเราจงเป็นอย่างนี้เถิด สังขารทั้งหลายของเรา
อย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย ก็เพราะเหตุใดแล ภิกษุทั้งหลาย สังขาร
ทั้งหลายจึงเป็นอนัตตา เพราะเหตุนั้น สังขารทั้งหลายจึง
เป็นไปเพื่ออาหาร อนึ่ง สัตว์ย่อมไม่ได้ในสังขารทั้งหลาย
ตามใจหวังว่า สังขารทั้งหลายของเราจงเป็นอย่างนี้เถิด
สังขารทั้งหลายของเราอย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย

วิญญาน (คือความรู้สึก) เป็นอนัตตา ดูก่อนภิกษุ
ทั้งหลาย ก็วิญญานนี้จักได้เป็นอรรถาแล้ว วิญญานนี้ก็ไม่พึง
เป็นไปเพื่ออาหาร อนึ่ง สัตว์พึงได้ในวิญญานตามใจหวังว่า
วิญญานของเราจงเป็นอย่างนี้เถิด วิญญานของเราอย่าได้เป็น
อย่างนั้นเลย ก็เพราะเหตุใดแล ภิกษุทั้งหลาย วิญญานจึง
เป็นอนัตตา เพราะเหตุนั้น วิญญานจึงเป็นไปเพื่ออาหาร
อนึ่ง สัตว์ย่อมไม่ได้ในวิญญานตามใจหวังว่า วิญญานของเรา
จงเป็นอย่างนี้เถิด วิญญานของเราอย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย

ท่านทั้งหลายย่อมสำคัญความนั้นเป็นไฉน ภิกษุทั้งหลาย
“รูป เทียงหรือไม่เทียง” “ไม่เทียง พระเจ้าข้า” “สิ่งใดไม่เทียง

สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุขเล่า” “เป็นทุกข์ พระเจ้าข้า” “ก็สิ่งใด
ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา ควรหรือ
เพื่อจะตามเห็นสิ่งนั้นว่า นั่นของเรา เราเป็นนั่นเป็นนี่ นั่นเป็น
ตนของเรา” “หาอย่างนั้นไม่ พระเจ้าข้า”

ท่านทั้งหลายย่อมสำคัญความนั้นเป็นไฉน ภิกษุทั้งหลาย
“เวทนา เที่ยงหรือไม่เที่ยง” ไม่เที่ยง พระเจ้าข้า” “ก็สิ่งใด
ไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุขเล่า” “เป็นทุกข์ พระเจ้าข้า”
“ก็สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา
ควรหรือเพื่อจะตามเห็นสิ่งนั้นว่า นั่นของเรา เราเป็นนั่นเป็นนี่
นั่นเป็นตนของเรา” “หาอย่างนั้นไม่ พระเจ้าข้า”

ท่านทั้งหลายย่อมสำคัญความนั้นเป็นไฉน ภิกษุทั้งหลาย
“สัญญา เที่ยงหรือไม่เที่ยง” “ไม่เที่ยง พระเจ้าข้า” “ก็สิ่งใด
ไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุขเล่า” “เป็นทุกข์ พระเจ้าข้า”
“ก็สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา
ควรหรือเพื่อจะตามเห็นสิ่งนั้นว่า นั่นของเรา เราเป็นนั่นเป็นนี่
นั่นเป็นตนของเรา” “หาอย่างนั้นไม่ พระเจ้าข้า”

ท่านทั้งหลายย่อมสำคัญความนั้นเป็นไฉน ภิกษุทั้งหลาย
“สังขารทั้งหลาย เที่ยงหรือไม่เที่ยง” “ไม่เที่ยง พระเจ้าข้า”

“ก็สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุขเล่า” “เป็นทุกข์
พระเจ้าข้า” “ก็สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนไปเป็น
ธรรมดา ควรหรือเพื่อจะตามเห็นสิ่งนั้นว่า นั่นของเรา เราเป็น
นั่นเป็นนี่ นั่นเป็นตนของเรา” “หาอย่างนั้นไม่ พระเจ้าข้า”

ท่านทั้งหลายย่อมสำคัญความนั้นเป็นไฉน ภิกษุทั้งหลาย
“วิญญูณ เที่ยงหรือไม่เที่ยง” “ไม่เที่ยง พระเจ้าข้า” “ก็สิ่งใด
ไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุขเล่า” “เป็นทุกข์ พระเจ้าข้า”
“ก็สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา
ควรหรือเพื่อจะตามเห็นสิ่งนั้นว่า นั่นของเรา เราเป็นนั่นเป็นนี่
นั่นเป็นตนของเรา” “หาอย่างนั้นไม่ พระเจ้าข้า”

เพราะเหตุนั้นแล ภิกษุทั้งหลาย รู้อย่างใดอย่างหนึ่ง
ที่เป็นอดีตก็ดี อนาคตก็ดี ปัจจุบันก็ดี ภายในก็ดี ภายนอกก็ดี
หยาบก็ดี ละเอียดก็ดี เลวก็ดี ประณีตก็ดี อันใด มีในที่ไกลก็ดี
ในที่ใกล้ก็ดี รูปทั้งหมด ก็เป็นสักว่ารูป นั่นไม่ใช่ของเรา
เราไม่ใช่นั่นเป็นนี่ นั่นไม่ใช่ตนของเรา ดังนี้ ข้อนี้อันท่าน
ทั้งหลายพึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามเป็นจริงแล้วอย่างนี้

เวทนาอย่างใดอย่างหนึ่ง ที่เป็นอดีตก็ดี อนาคตก็ดี
ปัจจุบันก็ดี ภายในก็ดี ภายนอกก็ดี หยาบก็ดี ละเอียดก็ดี

เลวก็ดี ประณีตก็ดี อันใด มีในที่ไกลก็ดี ในที่ใกล้ก็ดี เวทนา
ทั้งหมด ก็เป็นสักว่าเวทนา นั้นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่นเป็นนี่
นั่นไม่ใช่ตนของเรา ดังนี้ ข้อนี้อันท่านทั้งหลายพึงเห็นด้วย
ปัญญอันชอบตามเป็นจริงแล้วอย่างนี้

สัญญาอย่างใดอย่างหนึ่ง ที่เป็นอดีตก็ดี อนาคตก็ดี
ปัจจุบันก็ดี ภายในก็ดี ภายนอกก็ดี หยาบก็ดี ละเอียดก็ดี
เลวก็ดี ประณีตก็ดี อันใด มีในที่ไกลก็ดี ในที่ใกล้ก็ดี สัญญา
ทั้งหมด ก็เป็นสักว่าสัญญา นั้นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่นเป็นนี่
นั่นไม่ใช่ตนของเรา ดังนี้ ข้อนี้อันท่านทั้งหลายพึงเห็นด้วย
ปัญญอันชอบตามเป็นจริงแล้วอย่างนั้น

สังขารทั้งหลายเหล่าใดเหล่าหนึ่ง ที่เป็นอดีตก็ดี อนาคต
ก็ดี ปัจจุบันก็ดี ภายในก็ดี ภายนอกก็ดี หยาบก็ดี ละเอียดก็ดี
เลวก็ดี ประณีตก็ดี เหล่าใด มีในที่ไกลก็ดี ในที่ใกล้ก็ดี
สังขารทั้งหลายทั้งหมด ก็เป็นสักว่าสังขาร นั้นไม่ใช่ของเรา
เราไม่เป็นนั่นเป็นนี่ นั่นไม่ใช่ตนของเรา ดังนี้ ข้อนี้อันท่าน
ทั้งหลายพึงเห็นด้วยปัญญอันชอบตามเป็นจริงแล้วอย่างนั้น

วิญญูณอย่างใดอย่างหนึ่ง ที่เป็นอดีตก็ดี อนาคตก็ดี
ปัจจุบันก็ดี ภายในก็ดี ภายนอกก็ดี หยาบก็ดี ละเอียดก็ดี

เลวก็ดี ประณีตก็ดี อันใด มีในที่ไกลก็ดี ในที่ใกล้ก็ดี วิญญูญาณ
ทั้งหมด ก็เป็นสักว่าวิญญูญาณ นั้นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น
เป็นนี่ นั้นไม่ใช่ตนของเรา ดังนี้ ข้อนี้อันท่านทั้งหลายพึงเห็น
ด้วยปัญญาอันชอบตามเป็นจริงแล้วอย่างนั้นดังนี้

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกผู้ได้สดับแล้วเห็นอยู่
อย่างนี้ ย่อมเบื่อหน่าย ทั้งในรูป ย่อมเบื่อหน่าย ทั้งในเวทนา
ย่อมเบื่อหน่าย ทั้งในสัญญา ย่อมเบื่อหน่าย ทั้งในสังขาร
ทั้งหลาย ย่อมเบื่อหน่าย ทั้งในวิญญูญาณ เมื่อเบื่อหน่าย
ย่อมคลายความติด เพราะคลายความติด จิตก็พ้น เมื่อจิต
พ้นแล้ว ก็เกิดญาณรู้ว่าพ้นแล้ว ดังนี้ อริยสาวกนั้นย่อมทราบ
ชัดว่า ชาตีสิ้นแล้ว พรหมจรรย์เราได้อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำ
เราทำได้สำเร็จแล้ว กิจอื่นอีกเพื่อความเป็นอย่างนี้มีไม่ได้มี

พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสพระสูตรนี้จบลง พระภิกษุ
ปัญจวัคคีย์ก็มีใจยินดี เพลิดเพลินภาสิตของพระผู้มีพระ-
ภาคเจ้า ก็แลเมื่อเวลายากรณ์นี้ อันพระผู้มีพระภาคเจ้า
ตรัสอยู่ จิตของพระภิกษุปัญจวัคคีย์พ้นแล้วจากอาสวะ
ทั้งหลาย ไม่ถือมั่นด้วยอุปาทานแล



อาทิ ตป ปริยา ยสฺส ตฺร นี กัสส อณเร อายตนะ
คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ กับ ฌัมมารมณ
กับ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นี่เป็นของที่ มา เชื่อมกัน
ตา สัมผัส กับ รูป หู สัมผัส กับ เสียง จมูก สัมผัส กับ กลิ่น
ลิ้น สัมผัส กับ รส ร่างกาย สัมผัส กับ โผฏฐัพพะ
และ ใจ สัมผัส กับ ฌัมมารมณ
ให้รู้ว่า ของ เหล่า นี้ ก็ ไม่ เทียง เหมือน กัน
เป็น อนัตตา เหมือน กัน
รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ฌัมมารมณ ก็ ไม่ เทียง
ตา หู จมูก ลิ้น กาย ก็ ไม่ เทียง
อย่า ไปยึด อย่า ไปติด กับ สิ่ง เหล่า นี้
ต้อง รู้ ว่า มัน เกิด แล้ว มัน ตับ เป็น ธรรม ตา
อย่า ไปยึด อย่า ไปติด
เพราะ ความ ยึด ความ ติด จะ ทำ ให้ อยากร ให้ มัน อยู่
พอ มัน ไม่ อยู่ ก็ จะ ทำ ให้ ทุกข์ ได้ นั้น เอง

พระสุตฺต อภิกฺข

ตำนานอาทิตตปริยายสูตร

เมื่อพระบรมศาสดาทรงส่งพระสาวกทั้งหลายไปประกาศ
พระศาสนาแล้ว ก็เสด็จตรงไปยังอุรุเวลประเทศ อันตั้งอยู่ใน
เขตเมืองราชคฤห์มหานคร ซึ่งเป็นที่อยู่ของอุรุเวลกัสสปะ
อาจารย์ใหญ่ของชฎิล ๕๐๐

ราชคฤห์นครนั้น เป็นเมืองหลวงแห่งมคธรัฐซึ่งเป็น
มหาประเทศ พระเจ้าพิมพิสารมหาราชเป็นพระมหากษัตริย์
ปกครองโดยสิทธิ์ขาด เป็นเมืองที่คับคั่งด้วยผู้คน เจริญวิทยา
ความรู้ตลอดการค้าขาย เป็นที่รวมอยู่แห่งบรรดาคณาจารย์
เจ้าลัทธิมากมายในสมัยนั้น

ในบรรดาคณาจารย์ใหญ่ๆ นั้น ท่านอุรุเวลกัสสปะเป็น
คณาจารย์ใหญ่ผู้หนึ่ง ซึ่งเป็นที่เคารพนับถือของคนเป็นอันมาก

ท่านอรุเวลกัสสปะเป็นนักบวชจำพวกชฎิล ท่านมีพี่น้องด้วยกัน ๓ คน ออกบวชจากตระกูลกัสสปโคตร ท่านอรุเวลกัสสปะ เป็นพี่ชายใหญ่ มีชฎิล ๕๐๐ เป็นบริวาร ตั้งอาศรมสถานที่พนาสนธ์ตำบลอรุเวลา ต้นแม่น้ำเนรัญชราตำบลหนึ่ง จึงได้นามว่า “อรุเวลกัสสปะ” น้องคนกลางมีชฎิลบริวาร ๓๐๐ ตั้งอาศรมสถานอยู่ที่ริมฝั่งแม่น้ำเนรัญชราถัดเข้าไปอีกตำบลหนึ่ง จึงได้นามว่า “นทีกัสสปะ” ส่วนน้องคนเล็กมีชฎิลบริวาร ๒๐๐ ตั้งอาศรมอยู่ที่ค้ำไต้แห่งแม่น้ำเนรัญชรา นั้นต่อไปอีกตำบลหนึ่ง ซึ่งมีนามว่า “คยาสีสะ” จึงได้นามว่า “คยากัสสปะ” ชฎิลคณะนี้ทั้งหมดมีพิธีหนักในการบูชาเพลิง

พระบรมศาสดาเสด็จไปถึงอาศรมสถานของท่านอรุเวลกัสสปะในเวลาเย็น จึงเสด็จตรงเข้าไปพบอรุเวลกัสสปะทันที ทรงรับสั่งขอพักแรมด้วยสัก ๑ ราตรี อรุเวลกัสสปะรังเกียจไม่พอใจให้พัก เพราะเห็นเป็นนักบวชต่างลัทธิของตน จึงพูดบายเบี่ยงว่าไม่มีที่ให้พัก

ครั้นพระบรมศาสดาตรัสขอพักที่โรงไฟ ซึ่งเป็นสถานที่บูชาเพลิงของชฎิล ด้วยเป็นที่ว่าง ไม่มีชฎิลอยู่อาศัย ทั้งเป็นที่อยู่ของนาคราชดุร้ายด้วย อรุเวลกัสสปะได้พูดว่า “พระองค์อย่า

พอใจพักโรงไฟเลย จะได้รับความเบียดเบียนจากนาคราชให้ถึงอันตรายแก่ชีวิต” เมื่อพระบรมศาสดารับสั่งยืนยันว่า “นาคราชนั้นจะไม่เบียดเบียนพระองค์เลย ถ้าท่านอรุเวลกัสสปจะอนุญาตให้เข้าอยู่” ท่านอรุเวลกัสสปะจึงได้อนุญาตให้เข้าไปพักแรม

ลำดับนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าก็เสด็จเข้าไปยังโรงไฟนั้น ประทับนั่งดำรงพระสติต่อพระกัมมัฏฐานภาวนา ฝ่ายพญานาคเห็นพระบรมศาสดาเสด็จเข้ามาในที่นั้น ก็มีจิตคิดซึ่งเคียดพ่นพิษตลบไป

ในลำดับนั้นพระบรมศาสดาทรงพระดำริว่า ควรที่ตถาคตจะแสดงอิทธานุภาพให้เป็นคว้นไปสัมผัสมังสะฉวีและเอ็นอิฐแห่งพญานาคนี้ ระงับเดชพญานาคให้เหือดหายแล้วก็ทรงสำแดงอิทธิภัสสขารดังพระดำรินั้น

พญานาคมิอาจจะอดกลั้นความพิโรธได้ ก็บังเหินพ่นพิษเป็นเพลิงพลุ่งโพล่งขึ้น พระบรมศาสดาก็สำแดงเตโชกสิณสมาบัติ บันดาลเปลวเพลิงรุ่งโรจน์โชตนาการ และเพลิงทั้งสองฝ่ายก็บังเกิดแสงแดดสว่าง ดุจเผาผลาญซึ่งโรงไฟนั้นให้เป็นเถ้าธุลี ส่วนขุณฺโณทั้งหลายก็แวดล้อมรอบโรงไฟนั้นต่างเจรจา

กันว่า “พระมหาสมณะนี้สิริรูปงามยิ่งนัก เสียหายที่เธอมา
วอดวายเสียด้วยพิษแห่งพญานาคในที่นี้”

ครั้นล่วงสมัยราตรีรุ่งเช้า พระผู้มีพระภาคเจ้าก็กำจัด
ฤทธิ์พญานาคให้อันตรธานหาย บันดาลให้นาคนั้นขดกาย
ลงในบาตร แล้วทรงแสดงแก่อุรุเวลกัสสปะว่า “พญานาคนี้
สิ้นฤทธิ์แล้ว”

อุรุเวลกัสสปะเห็นดั่งนั้นก็ดำริว่า พระสมณะนี้มี
อานุภาพมาก ระวังเสียซึ่งฤทธิ์พญานาคให้อันตรธานพ่ายแพ้
ไปได้ ถึงกระนั้นไซ้ ก็ไม่เป็นพระอรหันต์เหมือนอาตมา
แต่ก็มีจิตใจเลื่อมใสในอิทธิปาฏิหาริย์นั้น จึงกล่าวว่า “ข้าแต่
สมณะ นิมนต์พระผู้เป็นเจ้าอยู่ ณ อาศรมของข้าพเจ้าเถิด
ข้าพเจ้าจะถวายภัตตาหารให้ฉันทุกวันเป็นนิตย์”

นับแต่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเสด็จจากป่าอิสิปตน-
มฤคทายวัน ในวันแรมค่ำหนึ่ง เดือนกัตติกมาส (เดือน ๑๒)
มาประทับอยู่อุรุเวลประเทศ จนตราบเท่าถึงวันเพ็ญเดือน ๒
เป็นเวลากว่า ๒ เดือน ทรงแสดงอิทธิปาฏิหาริย์ทรมานอุรุเวล
กัสสปะโดยอเนกประการ อุรุเวลกัสสปะก็ยังมีสันดานกระด้าง
ถือตนว่าเป็นพระอรหันต์อยู่อย่างนั้นด้วยทิฐิมานะอันกล้าแข็ง

จึงทรงพระดำริว่า ตถาคตจะยังชฎิลให้สลดจิตคิดสังเวทตนเอง
จึงมีพระวาจาตรัสแก่อรุเวลกัสสปะว่า “กัสสปะ ตัวท่านมิได้
เป็นพระอรหันต์ ทั้งทางปฏิบัติของท่านก็ยังไม่ห่างไกล มิใช่ทาง
มรรคผลอันใด ไฉนเล่า ท่านจึงสำคัญตนว่าเป็นพระอรหันต์
สำคัญตัวเอง ทั้งๆ ที่ท่านเองก็รู้ตัวดีว่าตัวมิได้บรรลุโมกขธรรม
อันใด ยังทำตนหลงคนอื่นเป็นพระอรหันต์อยู่อีก กัสสปะ
ถึงเวลาอันควรแล้วที่ท่านจะสารภาพแก่ตัวของท่านเองว่า
ท่านมิได้เป็นพระอรหันต์ ทั้งยังมิได้ปฏิบัติธรรมเพื่อเป็น
พระอรหันต์ด้วย กัสสปะ แล้วท่านจะได้เป็นพระอรหันต์ใน
กาลไม่นานช้าเลย”

เมื่ออรุเวลกัสสปะได้สดับพระโอวาทนั้น รู้สึกตัวละอาย
แก่ใจ ชบเคี้ยวลงแทบพระยุคลบาทแล้วกราบทูลว่า “ข้าแต่
พระผู้มีพระภาคเจ้า ข้าพระองค์ขอบรรพชาอุปสมบทใน
สำนักของพระองค์ ขอถึงพระองค์ พระธรรม และพระสงฆ์
เป็นที่พึ่ง”

พระบรมศาสดาตรัสว่า “กัสสปะ ตัวท่านเป็นอาจารย์
ยิ่งใหญ่ เป็นประธานแก่หมู่ชฎิล ๕๐๐ ท่านจงชี้แจงให้ชฎิล
บริวารยินยอมพร้อมกันก่อน แล้วเราจึงจะให้บรรพชาอุปสมบท”

อูรุเวลกัสสปะก็กราบถวายบังคมลามายังอาศรม แล้วก็บอกขุณฺโณอันเป็นศิษย์ ศิษย์ทั้งหลายก็ยินยอมพร้อมกันจะบรรพชาอุปสมบทในสำนักพระบรมครูสิ้น แล้วขุณฺโณทั้งหลายก็ชวนกันลอยดาบสบริวารและเครื่องตกแต่งผม ชฎา สากแหวก คาน เครื่องบูชาเพลิง น้ำเต้า หนังสือ และไม้สามง่าม ในแม่น้ำทั้งสี่ แล้วก็พากันมาเฝ้าพระบรมศาสดา ถวายอภิวาทแทบพระยุคลบาททูลขอบรรพชา สมเด็จพระบรมสุคตเจ้าก็ทรงพระกรุณาโปรดประทานอุปสมบทด้วยเอหิภิกขุอุปสัมปทาเสมอ

ครั้งนั้น ท่านนทีกัสสปะ ผู้เป็นน้องคนกลาง เห็นเครื่องบริวารทั้งปวงลอยน้ำมา ก็ดำริว่าชะรอยอันตรายจะมีแก่ดาบสผู้พี่ชาย จึงใช้ขุณฺโณ ๒-๓ คน อันเป็นศิษย์ไปสืบดูรู้เหตุแล้ว นทีกัสสปะก็พาดาบสทั้ง ๓๐๐ อันเป็นศิษย์มาสู่สำนักอูรุเวลกัสสปะถามเหตุนั้น ครั้นทราบความแล้วก็เลื่อมใส ชวนกันลอยเครื่องดาบสบริวารลงในแม่น้ำนั้น พากันถวายอภิวาททูลขอบรรพชา พระบรมศาสดาก็โปรดประทานอุปสมบทด้วยเอหิภิกขุอุปสัมปทาด้วยกันทั้งสิ้น

ฝ่ายคยากัสสปะ ผู้เป็นน้องคนเล็กสุด เห็นเครื่องดาบส
บริหารของพี่ชายลอยน้ำมาก็จำได้ คิดดูจนทีกัสสปะผู้เป็น
พี่ร่อนนั้น แล้วพาดาบส ๒๐๐ อันเป็นศิษย์ไปสู่สำนักอรุเวล
กัสสปะ ได้ถามทราบความแล้วเลื่อมใส ชวนกันลอยเครื่อง
บริหารลงในกระแสน้ำเหมือนผู้เป็นพี่ แล้วก็เข้าทูลขอบรรพชา
ต่อพระพุทธเจ้า พระบรมศาสดาก็โปรดประทานอุปสมบท
ด้วยเอหิภิกขุอุปสัมปทาดังกล่าวแล้ว

พระพุทธเจ้าทรงทราบชฎิลทั้ง ๓ พี่น้อง มีอรุเวลกัสสปะ
และน้องๆ กับทั้งชฎิลบริวาร ๑,๐๐๐ ให้สละเสียซึ่งทิฐิแห่ง
ตนแล้ว โปรดประทานเอหิภิกขุอุปสัมปทาทั้งสิ้น เสร็จแล้ว
ก็ทรงพาพระภิกษุสงฆ์เหล่านั้นไปสู่คยาสีสะประเทศ ตรัส
พระธรรมเทศนาอาทิตตปริยายสูตร โปรดภิกษุ ๑,๐๐๐ นั้นว่า

“ภิกษุทั้งหลาย สิ่งทั้งปวงเป็นของร้อน อะไรเล่าชื่อว่า
สิ่งทั้งปวง จักขุคืออายันต์ตา รูปวิญญาณอาศัยจักขุ สัมผัสอาศัย
จักขุ เวทนาที่เกิดเพราะจักขุสัมผัสเป็นปัจจัย คือสุขบ้าง
ทุกข์บ้าง ไม่ใช่สุขไม่ใช่ทุกข์บ้าง หมวด ๑ โสตะคือหู เสียง
วิญญาณอาศัยโสตะ สัมผัสอาศัยโสตะ เวทนาที่เกิดเพราะ
โสตะสัมผัสเป็นปัจจัยหมวด ๑ ฆานะคือจมูก กลิ่น วิญญาณ

อาศัยขานะ สัมผัสอาศัยขานะ เวทนาที่เกิดเพราะขานสัมผัส
เป็นปัจจัยหมวด ๑ ชิวหาคือลิ้น รส วิญญาณอาศัยชิวหา
สัมผัสอาศัยชิวหา เวทนาที่เกิดเพราะชิวหาสัมผัสเป็นปัจจัย
หมวด ๑ กาย โผฏฐัพพะคืออารมณ์ที่ถูกต้องด้วยกาย
วิญญาณอาศัยกาย สัมผัสอาศัยกาย เวทนาที่เกิดเพราะ
กายสัมผัสเป็นปัจจัยหมวด ๑ มนะคือใจ ธรรมคืออารมณ์ที่
เกิดกับใจ วิญญาณอาศัยมนะ สัมผัสอาศัยมนะ เวทนาที่เกิด
เพราะมโนสัมผัสเป็นปัจจัยหมวด ๑ ชื่อว่าสิ่งทั้งปวงเป็น
ของร้อน ร้อนเพราะอะไร อะไรมาเผาให้ร้อน ร้อนเพราะไฟ
คือความกำหนัด ความโกรธ ความหลง ร้อนเพราะความเกิด
ความแก่ ความตาย ความโศก รำไรรำพัน เจ็บไข้ เสียใจ คับใจ
เรากล่าวว่า ไฟกิเลสไฟทุกข์เหล่านี้มาเผาให้ร้อน

ภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกผู้ใดฟังแล้วเห็นอยู่อย่างนี้
ย่อมเบื่อหน่ายในสิ่งทั้งปวงนั้น ตั้งแต่ในจักขุจนถึงเวทนา
ที่เกิด เพราะมโนสัมผัสเป็นปัจจัยเป็นที่สุด เมื่อเบื่อหน่าย
ย่อมปราศจากกำหนดรักใคร่ เพราะปราศจากกำหนดรักใคร่
จิตก็พ้นจากความถือมั่น เมื่อจิตพ้นแล้ว ก็เกิดญาณรู้ได้ว่า
พ้นแล้ว ท่านทราบชัดว่า ความเกิดสิ้นแล้ว พรหมจรรย์ได้อยู่

จบแล้ว กิจที่จำต้องทำได้ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นอีกเพื่อความ
เป็นอยู่อย่างนี้ไม่มี”

เมื่อพระบรมศาสดาตรัสพระธรรมเทศนานี้อยู่ จิตของ
ภิกษุเหล่านั้นพ้นอาสวะทั้งหลาย ไม่ถื้อมันด้วยอุปาทาน
สำเร็จพระอรหันต์ เป็นพระอริยสงฆ์สาวกบังเกิดขึ้นในโลก
อีก ๑,๐๐๐ องค์เป็นกำหนด ด้วยอานุภาพพระพุทธรพจน์
แห่งอาทิตตปริยายสูตร



อาทิตตปริยายสูตร

อันข้าพเจ้า [คือพระอนนทเถระ] ได้สดับมาแล้วอย่างนี้ สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้าเสด็จประทับอยู่ที่คยาสี่สกลไถ้แม่น้ำคยา กับด้วยพระภิกษุพັນหนึ่ง ในกาลนั้นแล พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสเตือนพระภิกษุทั้งหลายให้ตั้งใจดับพุทธภาชิตนี้ว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สิ่งทั้งปวงเป็นของร้อน ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็อะไรเล่าชื่อว่าสิ่งทั้งปวงเป็นของร้อน ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย **จักขุ** (คือนัยน์ตา) เป็นของร้อน รูปทั้งหลายเป็นของร้อน วิญญาณอาศัยจักขุเป็นของร้อน สัมผัสอาศัยจักขุเป็นของร้อน ความรู้สึกอารมณ์นี้เกิดขึ้นเพราะจักขุสัมผัส เป็นปัจจัย แม้อันใด เป็นสุขก็ดี เป็นทุกข์ก็ดี ไม่ใช่ทุกข์ ไม่ใช่สุขก็ดี แม้อันนั้นก็เป็นของร้อน ร้อนเพราะอะไร ร้อนเพราะ

ไฟคือราคะ เพราะไฟคือโทสะ เพราะไฟคือโมหะ ร้อนเพราะ
ความเกิด เพราะความแก่ และความตาย เพราะความโศก
เพราะความร่ำไรร่ำพัน เพราะความทุกข์ เพราะความเสียใจ
เพราะความคับแค้นใจ เราจึงกล่าวว่าเป็นของร้อน

โสตะ (คือหู) เป็นของร้อน เสียงทั้งหลายเป็นของร้อน
วิญญาณอาศัยโสตะเป็นของร้อน สัมผัสอาศัยโสตะเป็น
ของร้อน ความรู้สึกอารมณ์นี้เกิดขึ้นเพราะโสตสัมผัส
เป็นปัจจัย แม้อันใด เป็นสุขก็ดี เป็นทุกข์ก็ดี ไม่ใช่ทุกข์ ไม่ใช่
สุขก็ดี แม้อันนั้นก็ เป็นของร้อน ร้อนเพราะอะไร ร้อนเพราะ
ไฟคือราคะ เพราะไฟคือโทสะ เพราะไฟคือโมหะ ร้อนเพราะ
ความเกิด เพราะความแก่ และความตาย เพราะความโศก
เพราะความร่ำไรร่ำพัน เพราะความทุกข์ เพราะความเสียใจ
เพราะความคับแค้นใจ เราจึงกล่าวว่าเป็นของร้อน

ฆานะ (คือจมูก) เป็นของร้อน กลิ่นทั้งหลายเป็นของร้อน
วิญญาณอาศัยฆานะเป็นของร้อน สัมผัสอาศัยฆานะเป็น
ของร้อน ความรู้สึกอารมณ์นี้เกิดขึ้นเพราะฆานสัมผัส
เป็นปัจจัย แม้อันใด เป็นสุขก็ดี เป็นทุกข์ก็ดี ไม่ใช่ทุกข์ ไม่ใช่
สุขก็ดี แม้อันนั้นก็ เป็นของร้อน ร้อนเพราะอะไร ร้อนเพราะ

ไฟคือราคะ เพราะไฟคือโทสะ เพราะไฟคือโมหะ ร้อนเพราะ
ความเกิด เพราะความแก่ และความตาย เพราะความโศก
เพราะความร่ำไรร่ำพัน เพราะความทุกข์ เพราะความเสียใจ
เพราะความคับแค้นใจ เราจึงกล่าวว่าเป็นของร้อน

ชีวหา (คือลীন) เป็นของร้อน รสทั้งหลายเป็นของร้อน
วิญญานอาศัยชีวหาเป็นของร้อน สัมผัสอาศัยชีวหาเป็น
ของร้อน ความรู้สึกอารมณ์นี้เกิดขึ้นเพราะชีวหาสัมผัส
เป็นปัจจัย แม้อันใด เป็นสุขก็ดี เป็นทุกข์ก็ดี ไม่ใช่ทุกข์ ไม่ใช่
สุขก็ดี แม้อันนั้นก็ เป็นของร้อน ร้อนเพราะอะไร ร้อนเพราะ
ไฟคือราคะ เพราะไฟคือโทสะ เพราะไฟคือโมหะ ร้อนเพราะ
ความเกิด เพราะความแก่ และความตาย เพราะความโศก
เพราะความร่ำไรร่ำพัน เพราะความทุกข์ เพราะความเสียใจ
เพราะความคับแค้นใจ เราจึงกล่าวว่าเป็นของร้อน

กาย เป็นของร้อน **โณฏฐัพพะ** (คือสิ่งที่ถูกต้องทางกาย)
เป็นของร้อน วิญญานอาศัยกายเป็นของร้อน สัมผัสอาศัยกาย
เป็นของร้อน ความรู้สึกอารมณ์นี้เกิดขึ้นเพราะกายสัมผัส
เป็นปัจจัย แม้อันใด เป็นสุขก็ดี เป็นทุกข์ก็ดี ไม่ใช่ทุกข์ ไม่ใช่
สุขก็ดี แม้อันนั้นก็ เป็นของร้อน ร้อนเพราะอะไร ร้อนเพราะ
ไฟคือราคะ เพราะไฟคือโทสะ เพราะไฟคือโมหะ ร้อนเพราะ

ความเกิด เพราะความแก่ และความตาย เพราะความโศก
เพราะความร่ำไรร่ำพัน เพราะความทุกข์ เพราะความเสียใจ
เพราะความคับแค้นใจ เราจึงกล่าวว่าเป็นของร้อน

মনะ (คือใจ) เป็นของร้อน **ธรรมทั้งหลาย** (คืออารมณ์
ที่เกิดแก่ใจ) เป็นของร้อน วิญญาณอาศัยมนะเป็นของร้อน
สัมผัสอาศัยมนะเป็นของร้อน ความรู้สึกอารมณ์นี้เกิดขึ้น
เพราะมโนสัมผัสเป็นปัจจัย แม้อันใด เป็นสุขก็ดี เป็นทุกข์ก็ดี
ไม่ใช่ทุกข์ ไม่ใช่สุขก็ดี แม้อันนั้นก็ เป็นของร้อน ร้อนเพราะอะไร
ร้อนเพราะไฟคือราคะ เพราะไฟคือโทสะ เพราะไฟคือโมหะ
ร้อนเพราะความเกิด เพราะความแก่ และความตาย เพราะ
ความโศก เพราะความร่ำไรร่ำพัน เพราะความทุกข์ เพราะความ
เสียใจ เพราะความคับแค้นใจ เราจึงกล่าวว่าเป็นของร้อน

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกผู้ได้สดับมาแล้ว เห็นอยู่
อย่างนี้ ย่อมเบื่อหน่ายทั้งใน**จักขุ** ย่อมเบื่อหน่ายทั้งใน
รูปทั้งหลาย ย่อมเบื่อหน่ายทั้งในวิญญาณอาศัยจักขุ
ย่อมเบื่อหน่ายทั้งในสัมผัสอาศัยจักขุ ความรู้สึกอารมณ์นี้
เกิดขึ้นเพราะจักขุสัมผัสเป็นปัจจัย แม้อันใด เป็นสุขก็ดี
เป็นทุกข์ก็ดี ไม่ใช่ทุกข์ ไม่ใช่สุขก็ดี ย่อมเบื่อหน่ายทั้งในความ
รู้สึกนั้น

ย่อมเปื้อน่ายทั้งใน**โสต**ะ ย่อมเปื้อน่ายทั้งในเสียง
ทั้งหลาย ย่อมเปื้อน่ายทั้งในวิญญูณอาศัยโสตะ
ย่อมเปื้อน่ายทั้งในสัมผัสอาศัยโสตะ ความรู้สึกอารมณ์นี้
เกิดขึ้นเพราะโสตสัมผัสเป็นปัจจัย แม้อันใด เป็นสุขก็ดี เป็นทุกข์
ก็ดี ไม่ใช่ทุกข์ ไม่ใช่สุขก็ดี ย่อมเปื้อน่ายทั้งในความรู้สึกนั้น

ย่อมเปื้อน่ายทั้งใน**ฆานะ** ย่อมเปื้อน่ายทั้งในกลิ่น
ทั้งหลาย ย่อมเปื้อน่ายทั้งในวิญญูณอาศัยฆานะ ย่อม
เปื้อน่ายทั้งในสัมผัสอาศัยฆานะ ความรู้สึกอารมณ์นี้เกิดขึ้น
เพราะฆานะสัมผัสเป็นปัจจัย แม้อันใด เป็นสุขก็ดี เป็นทุกข์ก็ดี
ไม่ใช่ทุกข์ ไม่ใช่สุขก็ดี ย่อมเปื้อน่ายทั้งในความรู้สึกนั้น

ย่อมเปื้อน่ายทั้งใน**ชีวหา** ย่อมเปื้อน่ายทั้งในรสทั้งหลาย
ย่อมเปื้อน่ายทั้งในวิญญูณอาศัยชีวหา ย่อมเปื้อน่าย
ทั้งในสัมผัสอาศัยชีวหา ความรู้สึกอารมณ์นี้เกิดขึ้นเพราะ
ชีวหาสัมผัสเป็นปัจจัย แม้อันใด เป็นสุขก็ดี เป็นทุกข์ก็ดี
ไม่ใช่ทุกข์ ไม่ใช่สุขก็ดี ย่อมเปื้อน่ายทั้งในความรู้สึกนั้น

ย่อมเปื้อน่ายทั้งใน**กาย** ย่อมเปื้อน่ายทั้งใน**โณภูมิจักขะ**
ทั้งหลาย ย่อมเปื้อน่ายทั้งในวิญญูณอาศัยกาย ย่อมเปื้อน่าย
ทั้งในสัมผัสอาศัยกาย ความรู้สึกอารมณ์นี้เกิดขึ้นเพราะกาย

สัมผัสเป็นปัจจัย แม้อันใด เป็นสุขก็ดี เป็นทุกข์ก็ดี ไม่ใช่ทุกข์ ไม่ใช่สุขก็ดี ย่อมเบื่อหน่ายทั้งในความรู้สึกนั้น

ย่อมเบื่อหน่ายทั้งในมนะ ย่อมเบื่อหน่ายทั้งในธรรมทั้งหลาย ย่อมเบื่อหน่ายทั้งในวิญญูณอาศัยมนะ ย่อมเบื่อหน่ายทั้งในสัมผัสอาศัยมนะ ความรู้สึกอารมณ์นี้เกิดขึ้นเพราะมโนสัมผัสเป็นปัจจัย แม้อันใด เป็นสุขก็ดี เป็นทุกข์ก็ดี ไม่ใช่ทุกข์ ไม่ใช่สุขก็ดี ย่อมเบื่อหน่ายทั้งในความรู้สึกนั้น

เมื่อเบื่อหน่ายย่อมคลายติด เพราะคลายติด จิตก็พ้น เมื่อจิตพ้น ก็มีญาณรู้ว่าพ้นแล้ว อริยสาวกนั้นย่อมทราบชัดว่าชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์ได้อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำได้ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นอีกเพื่อความเป็นอย่างนี้มีไม่ได้มี

พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสธรรมปริยายอันนี้แล้ว พระภิกษุเหล่านั้นก็มีใจยินดี เพลินภาสิตของพระผู้มีพระภาคเจ้า ก็แลเมื่อเวैयाกรณ์อันนี้ อันพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสอยู่ จิตของพระภิกษุพันธุ์นั้น ก็พ้นจากอาสวะทั้งหลาย ไม่ถือนั่นด้วยอุปาทานแล



“มหาสติปัฏฐานสูตร”

พระสูตรนี้จะสอนวิธีเจริญสติ เจริญปัญญา

ว่าจะทำยังไงให้เรามีสัมมาสติ

แล้วเมื่อมีสัมมาสติแล้ว

จะได้นั่งสมาธิให้เกิดสัมมาสมาธิขึ้นมาได้

แล้วเมื่อได้สัมมาสมาธิแล้ว ได้อุเบกขาแล้ว

ก็เจริญปัญญาเพื่อละรูป เวทนา ก็คือจิตนี้เอง

ก็คือละขั้นที่ ๕ นี้เอง

รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ และธัมมารมณ์ต่างๆ

อันนี้ก็พระสูตรที่สำคัญ

ที่จะแจ้งรายละเอียดให้เราเข้าใจลึกซึ้งมากขึ้นไปตามลำดับ

ข้อสำคัญก็คือศึกษาแล้วต้องปฏิบัติควบคู่กันไปถึงจะเข้าใจ

ศึกษาแล้วถ้ายังไม่ปฏิบัติจะไม่ค่อยเข้าใจ อันนี้สำคัญมาก

พระสูตรนี้เป็นตัวที่สอนรายละเอียดของการปฏิบัติ

สติ สมาธิ และปัญญา

องค์ประกอบที่สำคัญของมรรค

พระสุตฺตํ อภิกฺข

มหาสติปัฏฐานสูตร

อุทเทส

อันข้าพเจ้า [คือพระอานนทเถระ] ได้สดับมาแล้วอย่างนี้
สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้าเสด็จประทับอยู่ในหมู่ชนชาวกุรุ
นิคมของหมู่ชนชาวกุรุ ชื่อกัมมาสธัมมะ

ในกาลนั้นแล พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสเตือนภิกษุ
ทั้งหลายว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ดังนี้ ภิกษุทั้งหลายเหล่านั้น
ทูลรับพระพุทธรพจน์ของพระผู้มีพระภาคเจ้าว่า พระเจ้าข้า
ดังนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสพระพุทธานุญาตนี้ว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นที่ไปอันเอก (เป็นที่ไปของ
บุคคลผู้เดียว เป็นที่ไปในที่แห่งเดียว) เพื่อความหมดจด
วิเศษของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อความก้าวล่วงซึ่งความโศกและ

ความรำไร เพื่ออัสดงค์ดับไปแห่งทุกซ์และโหมนัส เพื่อบรรลุนิพพานให้แจ้ง ทางนี้คือสติปัฏฐาน (ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ) ๔ อย่าง สติปัฏฐาน ๔ อย่าง คืออะไรบ้าง

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายเนื่องๆ อยู่ มีความเพียรให้กิเลสเร่าร้อน มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงนำอภิชฌาและโหมนัส (ความยินดีในร้าย) ในโลกเสียให้พินาศ เธอย่อมพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาเนื่องๆ อยู่ มีความเพียรให้กิเลสเร่าร้อน มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงนำอภิชฌาและโหมนัสในโลกเสียให้พินาศ เธอย่อมพิจารณาเห็นจิตในจิตเนื่องๆ อยู่ มีความเพียรให้กิเลสเร่าร้อน มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงนำอภิชฌาและโหมนัสในโลกเสียให้พินาศ เธอย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมเนื่องๆ อยู่ มีความเพียรให้กิเลสเร่าร้อน มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงนำอภิชฌาและโหมนัสในโลกเสียให้พินาศ

ข้อกำหนดด้วยลมหายใจเข้าออก

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย
เนื่องๆ อยู่อย่างไรเล่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้
ไปแล้วสู่ปากก็ดี ไปแล้วสู่โคนไม้ก็ดี ไปแล้วสู่เรือนว่างเปล่าก็ดี
นั่งคู้บัลลังก์ (ขัดสมาธิ) ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า
เธอย่อมมีสติหายใจเข้า ย่อมมีสติหายใจออก เมื่อหายใจ
เข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว หรือเมื่อหายใจออกยาว
ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเรา
หายใจเข้าสั้น หรือเมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจ
ออกสั้น ย่อมสำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกองลม
หายใจทั้งปวง หายใจเข้า ย่อมสำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้กำหนด
รู้ตลอดกองลมหายใจทั้งปวง หายใจออก ย่อมสำเนียงกว่า
เราจักระงับกายสังขาร (คือลมอัสสาสะ ปัสสาสะ) หายใจเข้า
ย่อมสำเนียงกว่า เราจักระงับกายสังขาร หายใจออก

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย แม้นินไค นายช่างกลึง หรือลูกมือ
ของนายช่างกลึงผู้ฉลาด เมื่อชักเชือกกลึงยาว ก็รู้ชัดว่าเราชัก
เชือกกลึงยาว หรือเมื่อชักเชือกกลึงสั้น ก็รู้ชัดว่าเราชักเชือก
กลึงสั้น ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุก็ฉันนั้นนั่นแหละ เมื่อหายใจ

เข้ายาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว หรือเมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น หรือเมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น ย่อมสำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกองลมหายใจทั้งปวง หายใจเข้า ย่อมสำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกองลมหายใจทั้งปวง หายใจออก ย่อมสำเนียงกว่า เราจักระงับกายสังขาร หายใจเข้า ย่อมสำเนียงกว่า เราจักระงับกายสังขาร หายใจออก

ดังนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายเป็นภายในบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายเป็นภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือความเกิดขึ้นในกายบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือความเสื่อมไปในกายบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมไปในกายบ้าง ก็หรือสติว่า กายมีอยู่ เข้าไปตั้งอยู่เฉพาะหน้าแก่เธอนั้น แต่เพียงสักว่าเป็นที่รู้ แต่เพียงสักว่าเป็นที่อาศัยระลึก เธอย่อมไม่ติดอยู่ด้วย ย่อมไม่ยึดถืออะไรๆ ในโลกด้วย ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายเนื่องๆ อยู่อย่างนี้

ข้อกำหนดด้วยอิริยาบถ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก ภิกษุ เมื่อเดินอยู่ ก็รู้ชัดว่า (เตียวนี้) เราเดิน หรือเมื่อยืน ก็รู้ชัดว่า (เตียวนี้) เรายืน หรือเมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่า (เตียวนี้) เรานั่ง หรือเมื่อนอน ก็รู้ชัดว่า (เตียวนี้) เรานอน อนึ่ง เมื่อเธอนั้นเป็นผู้ตั้งกายไว้แล้ว อย่างไม่ค่อย ก็ย่อมรู้ชัดอาการกายนั้นอย่างนั้นๆ

ดังนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายเป็นภายในบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายเป็นภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือความเกิดขึ้นในกายบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือความเสื่อมไปในกายบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมไปในกายบ้าง ก็หรือสติว่า กายมีอยู่ เข้าไปตั้งอยู่เฉพาะหน้าแก่เธอนั้น แต่เพียงสักว่าเป็นที่รู้ แต่เพียงสักว่าเป็นที่อาศัยระลึก เธอย่อมไม่ติดอยู่ด้วย ย่อมไม่ยึดถืออะไรๆ ในโลกด้วย ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายเนื่องๆ อยู่อย่างนี้

ข้อกำหนดด้วยสัมปชัญญะ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก ภิกษุ ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ (ความเป็นผู้รู้ทั่วพร้อม) ในการก้าวไปข้างหน้า และถอยกลับมาข้างหลัง ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการแลไปข้างหน้า ข้างหลัง แลเหลียวไปข้างซ้าย ข้างขวา ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการคู้อวัยวะเข้า เหยียดอวัยวะออก ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการทรงผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการกิน ดื่ม เคี้ยว และลิ้ม ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการเดิน ยืน นั่ง หลับ ตื่น พุด และความเป็นผู้นิ่งอยู่

ดังนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายเป็นภายในบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายเป็นภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือความเกิดขึ้นในกายบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือความเสื่อมไปในกายบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมไปในกายบ้าง ก็หรือสติว่ากายมีอยู่ เข้าไปตั้งอยู่เฉพาะหน้าแก่เธอ นั้น แต่เพียงสักว่าเป็นที่รู้

แต่เพียงสักว่าเป็นที่อาศัยระลึก เธอย่อมไม่ติดอยู่ด้วย ย่อมไม่ยึดถืออะไรๆ ในโลกด้วย ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายเนื่องๆ อยู่อย่างนี้

ข้อกำหนดด้วยกายเป็นของปฏิกุศล

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก ภิกษุย่อมพิจารณา กายนี้แล เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นไป เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงมา มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุดโดยรอบ เต็มด้วยของไม่สะอาดมี ประการต่างๆ ว่า มีอยู่ในกายนี้ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย (สายรัดไส้ ไส้ทบ) อาหารใหม่ อาหารเก่า น้ำดี น้ำเสลด น้ำเหลือง น้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำมันข้น น้ำตา น้ำมันเหลว น้ำลาย น้ำมูก น้ำไขข้อ น้ำมูตร

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย แม้ฉันทใด ได้มีปาก ๒ ข้าง เต็มด้วย ธัญชาติมีประการต่างๆ คืออะไรบ้าง คือข้าวสาลี ข้าวเปลือก ถั่วเขียว ถั่วเหลือง งา ข้าวสาร บุรุษมีจักขุแก่ไฉนนั้นออกแล้ว พึงเห็นได้ว่า เหล่านี้ข้าวสาลี เหล่านี้ข้าวเปลือก เหล่านี้ถั่วเขียว

เหล่านี้ล้วนเหลือลง เหล่านี้เงา เหล่านี้ข้าวสาร ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ฉะนั้นนั่นแล ภิกษุ ย่อมพิจารณาภายในนี้แล เบื้องบนแต่พื้นทำขึ้นไป เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงมา มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุดโดยรอบ เต็มด้วยของไม่สะอาดมีประการต่างๆ ว่า มีอยู่ในกายนี้ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า น้ำดี น้ำเสลด น้ำเหลือง น้ำเลือด น้ำเหงื่อ น้ำมันข้น น้ำตา น้ำมันเหลว น้ำลาย น้ำมูก น้ำไขข้อ น้ำมูตร

ดังนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายเป็นภายในบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายเป็นภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือความเกิดขึ้นในกายบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือความเสื่อมไปในกายบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมไปในกายบ้าง ก็หรือสติว่า กายมีอยู่ เข้าไปตั้งอยู่เฉพาะหน้าแก่เธอนั้น แต่เพียงสักว่าเป็นที่รู้ แต่เพียงสักว่าเป็นที่อาศัยระลึก เธอย่อมไม่ติดอยู่ด้วย ย่อมไม่ยึดถืออะไรๆ ในโลกด้วย ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายเนื่องๆ อยู่อย่างนี้

ข้อกำหนดด้วยธาตุ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก ภิกษุ ย่อมพิจารณา
กายอันตั้งอยู่ตามที่ตั้งอยู่ตามปกตินี้แล โดยความเป็นธาตุว่า
มีอยู่ในกายนี้ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย แม้ฉันใด คนฆ่าโค หรือลูกมือของ
คนฆ่าโคผู้ฉลาด ฆ่าแม่โคแล้ว ฟังแบ่งออกเป็นส่วน แล้วนั่งอยู่
ที่หนทางใหญ่ ๔ แพร่ง ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ฉะนั้นนั่นแล
ภิกษุ ย่อมพิจารณากายอันตั้งอยู่ตามที่ตั้งอยู่ตามปกตินี้แล
โดยความเป็นธาตุว่า มีอยู่ในกายนี้ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ
ธาตุลม

ดังนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายเป็นภายในบ้าง
ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายเป็นภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณา
เห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็น
ธรรมดา คือความเกิดขึ้นในกายบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา
คือความเสื่อมไปในกายบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ
ทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมไปในกายบ้าง ก็หรือสติว่า
กายมีอยู่ เข้าไปตั้งอยู่เฉพาะหน้าแก่เธอนั้น แต่เพียงสักว่า
เป็นที่รู้ แต่เพียงสักว่าเป็นที่อาศัยระลึก เธอย่อมไม่ติดอยู่ด้วย

ย่อมไม่ยึดถืออะไรๆในโลกด้วย ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายเนื่องๆ อยู่อย่างนี้

ข้อกำหนดด้วยปาฐา ๙ ข้อ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก ภิกษุเหมือนกะว่าจะพึงเห็นสรีระ (ซากศพ) ที่เขาทิ้งไว้แล้วในปาฐา ตายแล้ววันหนึ่ง หรือตายแล้ว ๒ วัน หรือตายแล้ว ๓ วัน อันพองขึ้น สีเขียว น่าเกลียด เป็นสรีระมีน้ำเหลืองไหล น่าเกลียด เธอก็โน้มเข้ามาสู่กายนี้แล้ว ถึงร่างกายอันนี้เล่าก็มีอย่างนี้เป็นธรรมดา คงเป็นอย่างนี้ ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนี้ไปได้ ดังนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายเป็นภายในบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายเป็นภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมาคือความเกิดขึ้นในกายบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมาคือความเสื่อมไปในกายบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมาคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมไปในกายบ้าง ก็หรือสติว่ากายมีอยู่ เข้าไปตั้งอยู่เฉพาะหน้าแก่เธอนั้น แต่เพียงสักว่าเป็นที่รู้ แต่เพียงสักว่าเป็นที่อาศัยระลึก เธอย่อมไม่ติดอยู่ด้วย

ย่อมไม่ยึดถืออะไรๆ ในโลกด้วย ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายเนื่องๆ อยู่อย่างนี้

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก ภิกษุเหมือนกะว่า จะพึงเห็นสรีระ (ซากศพ) ที่เขาทิ้งไว้แล้วในป่าช้า อันฝูงกา จิกกินอยู่บ้าง ฝูงแร้งจิกกินอยู่บ้าง ฝูงนกตระกูลจิกกินอยู่บ้าง หมูสุนัขกัดกินอยู่บ้าง หมูสุนัขจึงจอกกัดกินอยู่บ้าง หมูสัตว์ตัวเล็กๆ ต่างๆ กัดกินอยู่บ้าง เธอก็น้อมเข้ามาสู่กายนี้แล้ว ว่า ถึงร่างกายอันนี้เล่าก็มีอย่างนี้เป็นธรรมดา คงเป็นอย่างนี้ ไม่ล่วงความเป็นอย่างนี้ไปได้ ดังนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายเป็นภายในบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายเป็นภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือความเกิดขึ้นในกายบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือความเสื่อมไปในกายบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมไปในกายบ้าง ก็หรือสติว่ากายมีอยู่ เข้าไปตั้งอยู่เฉพาะหน้าแก่เธอนั้น แต่เพียงสักว่าเป็นที่รู้ แต่เพียงสักว่าเป็นที่อาศัยระลึก เธอย่อมไม่ติดอยู่ด้วย ย่อมไม่ยึดถืออะไรๆ ในโลกด้วย ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายเนื่องๆ อยู่อย่างนี้

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก ภิกษุ เหมือนกะว่า จะพึงเห็นสรีระ (ซากศพ) ที่เขาทิ้งไว้แล้วในป่าช้า เป็นร่าง กระดูก ยังมีเนื้อและเลือดอันเส้นเอ็นรัดตั้งอยู่ เธอก็น้อมเข้ามาสู่กายนี้แล้ว ถึงร่างกายอันนี้เล่าก็มีอย่างนี้เป็นธรรมดา คงเป็นอย่างนี้ ไม่ล่วงความเป็นอย่างนี้ไปได้ ดังนี้ ภิกษุย่อม พิจารณาเห็นกายในกายเป็นภายในบ้าง ย่อมพิจารณาเห็น กายในกายเป็นภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย ทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ความเกิดขึ้นในกายบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือความ เสื่อมไปในกายบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือทั้งความ เกิดขึ้นทั้งความเสื่อมไปในกายบ้าง ก็หรือสติว่ากายมีอยู่ เข้าไปตั้งอยู่เฉพาะหน้าแก่เธอนั้น แต่เพียงสักว่าเป็นที่รู้ แต่เพียงสักว่าเป็นที่อาศัยระลึก เธอย่อมไม่ติดอยู่ด้วย ย่อมไม่ยึดถืออะไรๆ ในโลกด้วย ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อม พิจารณาเห็นกายในกายเนื่องๆ อยู่อย่างนี้

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก ภิกษุ เหมือนกะว่า จะพึงเห็นสรีระ (ซากศพ) ที่เขาทิ้งไว้แล้วในป่าช้า เป็นร่าง กระดูกเปื้อนด้วยเลือดแต่ปราศจากเนื้อแล้ว ยังมีเส้นเอ็น

รตริงอยู่ เธอก็น้อมเข้ามาสู่กายนี้แล้ว ถึงร่างกายอันนี้เล่า ก็มีย่างนี้เป็นธรรมดา คงเป็นอย่างนี้ ไม่ล่วงความเป็นอย่างนี้ไปได้ ดังนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายเป็นภายในบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายเป็นภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือความเกิดขึ้นในกายบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือความเสื่อมไปในกายบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมไปในกายบ้าง ก็หรือสติว่ากายมีอยู่ เข้าไปตั้งอยู่เฉพาะหน้าแก่เธอนั้น แต่เพียงสักว่าเป็นที่รู้ แต่เพียงสักว่าเป็นที่อาศัยระลึก เธอย่อมไม่ติดอยู่ด้วย ย่อมไม่ยึดถืออะไรในโลกด้วย ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายเนื่องๆ อยู่อย่างนี้

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก ภิกษุ เหมือนกะว่าจะพึงเห็น**สรีระ (ซากศพ)** ที่เขาทิ้งไว้แล้วในป่าช้า เป็นร่างกระดูกปราศจากเนื้อและเลือดแล้ว ยังมีเส้นเอ็น**รตริงอยู่** เธอก็น้อมเข้ามาสู่กายนี้แล้ว ถึงร่างกายอันนี้เล่าก็มีย่างนี้เป็นธรรมดา คงเป็นอย่างนี้ ไม่ล่วงความเป็นอย่างนี้ไปได้ ดังนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายเป็นภายในบ้าง

ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายเป็นภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือความเกิดขึ้นในกายบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือความเสื่อมไปในกายบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมไปในกายบ้าง ก็หรือสติว่ากายมีอยู่ เข้าไปตั้งอยู่เฉพาะหน้าแก่เธอ นั้น แต่เพียงสักว่าเป็นที่รู้ แต่เพียงสักว่าเป็นที่อาศัยระลึก เธอย่อมไม่ติดอยู่ด้วย ย่อมไม่ยึดถืออะไรๆ ในโลกด้วย ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายเนื่องๆ อยู่อย่างนี้

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก ภิกษุ เหมือนกะว่าจะพึงเห็นสรีระ (ซากศพ) ที่เขาทิ้งไว้แล้วในป่าช้า คือเป็นท่อนกระดูกปราศจากเส้นเอ็นเครื่องรัดรั้งแล้ว กระเจาไปแล้วในทึคน้อยและทึคใหญ่ คือกระดูกมือไปอยู่ทางอื่น กระดูกเท้าไปอยู่ทางอื่น กระดูกแข้งไปอยู่ทางอื่น กระดูกขาไปอยู่ทางอื่น กระดูกสะเอวไปอยู่ทางอื่น กระดูกสันหลังไปอยู่ทางอื่น กระดูกซี่โครงไปอยู่ทางอื่น กระดูกหน้าอกไปอยู่ทางอื่น กระดูกแขนไปอยู่ทางอื่น กระดูกไหล่ไปอยู่ทางอื่น กระดูกคอไปอยู่ทางอื่น กระดูกคางไปอยู่

ทางอื่น กระดูกฟันไปอยู่ทางอื่น กระโหลกศีรษะไปอยู่
ทางอื่น เธอก็น้อมเข้ามาสู่กายนี้แล้ว ถึงร่างกายอันนี้เล่า
ก็มีอย่างนี้เป็นธรรมดา คงเป็นอย่างนี้ ไม่ล่วงความเป็นอย่างนี้
ไปได้ ดังนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายเป็นภายในบ้าง
ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายเป็นภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณา
เห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็น
ธรรมดา คือความเกิดขึ้นในกายบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา
คือความเสื่อมไปในกายบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ
ทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมไปในกายบ้าง ก็หรือสติว่ากาย
มีอยู่ เข้าไปตั้งอยู่เฉพาะหน้าแก่เธอนั้น แต่เพียงสักว่าเป็น
ที่รู้ แต่เพียงสักว่าเป็นที่อาศัยระลึก เธอย่อมไม่ติดอยู่ด้วย
ย่อมไม่ยึดถืออะไรในโลกด้วย ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อม
พิจารณาเห็นกายในกายเนื่องๆ อยู่อย่างนี้

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก ภิกษุ เหมือนกะ
ว่าจะพึงเห็นสรีระ (ซากศพ) ที่เขาทิ้งไว้แล้วในป่าช้า คือเป็น
ท่อนกระดูกมีสีขาวเปรียบด้วยสีสังข์ เธอก็น้อมเข้ามาสู่กายนี้
แล้ว ถึงร่างกายอันนี้เล่าก็มีอย่างนี้เป็นธรรมดา คงเป็น
อย่างนี้ ไม่ล่วงความเป็นอย่างนี้ไปได้ ดังนี้ ภิกษุย่อมพิจารณา

เห็นกายในกายเป็นภายในบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย
เป็นภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายใน
ทั้งภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมตา คือความเกิดขึ้น
ในกายบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมตา คือความเสื่อมไป
ในกายบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมตา คือทั้งความเกิดขึ้น
ทั้งความเสื่อมไปในกายบ้าง ก็หรือสติว่ากายมีอยู่ เข้าไปตั้งอยู่
เฉพาะหน้าแก่เธอ นั้น แต่เพียงสักรู้ว่าเป็นที่รู้ แต่เพียงสักรู้ว่า
เป็นที่อาศัยระลึก เธอย่อมไม่ติดอยู่ด้วย ย่อมไม่ยึดถืออะไรๆ
ในโลกด้วย ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกาย
ในกายเนื่องๆ อยู่อย่างนี้

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก ภิกษุ เหมือนกะ
ว่าจะพึงเห็นสรีระ (ซากศพ) ที่เขาทิ้งไว้แล้วในป่าช้า คือเป็น
ท่อนกระดูกเป็นกองเรียวยาวแล้ว มีในภายนอกเกินปีหนึ่ง
ไปแล้ว เธอก็น้อมเข้ามาสู่กายนี้แล้ว ถึงร่างกายอันนี้เล่า
ก็มีอย่างนี้เป็นธรรมดา คงเป็นอย่างนี้ ไม่ล่วงความเป็นอย่างนี้
ไปได้ ดังนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายเป็นภายในบ้าง
ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายเป็นภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณา
เห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็น

ธรรมดา คือความเกิดขึ้นในกายบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือความเสื่อมไปในกายบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมไปในกายบ้าง ก็หรือสติว่ากายมีอยู่ เข้าไปตั้งอยู่เฉพาะหน้าแก่เรานั้น แต่เพียงสักว่าเป็นที่รู้ แต่เพียงสักว่าเป็นที่อาศัยระลึก เธอย่อมไม่ติดอยู่ด้วย ย่อมไม่ยึดถืออะไรๆ ในโลกด้วย ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายเนื่องๆ อยู่อย่างนี้

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก ภิกษุ เหมือนกะว่าจะพึงเห็น**สรีระ (ซากศพ) ที่เขาทิ้งไว้แล้วในป่าช้า คือเป็นท่อนกระดูกผุละเอียดแล้ว** เธอก็น้อมเข้ามาสู่กายนี้แล้ว ถึงร่างกายอันนี้เล่าก็มีอย่างนี้เป็นธรรมดา คงเป็นอย่างนี้ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนี้ไปได้ ดังนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายเป็นภายในบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายเป็นภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือความเกิดขึ้นในกายบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือความเสื่อมไปในกายบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมไปในกายบ้าง ก็หรือสติว่ากายมีอยู่ เข้าไปตั้งอยู่

เฉพาะหน้าแก่เธอ นั้น แต่เพียงสักว่าเป็นที่รู้ แต่เพียงสักว่า
เป็นที่อาศัยระลึก เธอย่อมไม่ติดอยู่ด้วย ย่อมไม่ยึดถืออะไรๆ
ในโลกด้วย ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกาย
ในกายเนื่องๆ อยู่อย่างนี้

(จบกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน)

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็อย่างไร ภิกษุ ย่อมพิจารณา
เห็นเวทนา (ความเสวยอารมณ์) ในเวทนาเนื่องๆ อยู่ ดูก่อน
ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เมื่อเสวยสุขเวทนาอยู่
ก็รู้ชัดว่าบัดนี้เราเสวยสุขเวทนา เมื่อเสวยทุกขเวทนา ก็รู้ชัดว่า
บัดนี้เราเสวยทุกขเวทนา เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนา (ไม่ทุกข์
ไม่สุข) ก็รู้ชัดว่าบัดนี้เราเสวยอทุกขมสุขเวทนา หรือเมื่อเสวย
สุขเวทนามีอามิส (คือเจือกามคุณ) ก็รู้ชัดว่าบัดนี้เราเสวย
สุขเวทนามีอามิส หรือเมื่อเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิส (คือไม่เจือ
กามคุณ) ก็รู้ชัดว่าบัดนี้เราเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิส หรือเมื่อ
เสวยทุกขเวทนามีอามิส ก็รู้ชัดว่าบัดนี้เราเสวยทุกขเวทนา

มีอามิส หรือเมื่อเสวยทุกขเวทนาไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่าบัดนี้
เราเสวยทุกขเวทนาไม่มีอามิส หรือเมื่อเสวยอทุกขมสุข-
เวทนามีอามิส ก็รู้ชัดว่าบัดนี้เราเสวยอทุกขมสุขเวทนามีอามิส
หรือเมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่าบัดนี้เรา
เสวยอทุกขมสุขเวทนาไม่มีอามิส

ดังนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาเป็นภายใน
บ้าง ย่อมพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาเป็นภายนอกบ้าง
ย่อมพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง
ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือความเกิดขึ้นในเวทนาบ้าง
ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือความเสื่อมไปบ้าง ย่อมพิจารณา
เห็นธรรมดา คือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมไปในเวทนาบ้าง
ก็หรือสติว่าเวทนามีอยู่ เข้าไปตั้งอยู่เฉพาะหน้าแก่เธอ นั้น
แต่เพียงสักว่าเป็นที่รู้ แต่เพียงสักว่าเป็นที่อาศัยระลึก เธอย่อม
ไม่ติดอยู่ด้วย ย่อมไม่ยึดถืออะไรๆ ในโลกด้วย ดูก่อนภิกษุ
ทั้งหลาย ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาเนื่องๆ อยู่
อย่างนี้แล

(จบเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน)

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก่ออย่างไร ภิกษุ ย่อมพิจารณาเห็น จิตในจิตเนื่องๆ อยู่ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้
อนึ่ง **จิตมีราคะ** ก็รู้ชัดว่าจิตมีราคะ หรือ**จิตไม่มีราคะ** ก็รู้ชัดว่า
จิตไม่มีราคะ หรือ**จิตมีโทสะ** ก็รู้ชัดว่าจิตมีโทสะ หรือ**จิตไม่มี
โทสะ** ก็รู้ชัดว่าจิตไม่มีโทสะ หรือ**จิตมีโมหะ** ก็รู้ชัดว่าจิตมีโมหะ
หรือ**จิตไม่มีโมหะ** ก็รู้ชัดว่าจิตไม่มีโมหะ หรือ**จิตหดหู่** ก็รู้ชัด
ว่าจิตหดหู่ หรือ**จิตฟุ้งซ่าน** ก็รู้ชัดว่าจิตฟุ้งซ่าน หรือ**จิตเป็น
มหรรคต** (คือถึงความใหญ่ หมายเอาจิตที่เป็นถาวรหรือ
เป็นอปปมัญญาพรหมวิหาร) ก็รู้ชัดว่าจิตเป็นมหรรคต หรือ
จิตไม่เป็นมหรรคต ก็รู้ชัดว่าจิตไม่เป็นมหรรคต หรือ**จิตเป็น
สอตุตตระ** (คือกามาวจรจิต มีจิตอื่นยิ่งกว่า ไม่ถึงอุปปจารสมาธิ)
ก็รู้ชัดว่าจิตเป็นสอตุตตระ หรือ**จิตเป็นอนุตตระ** (คือกามาวจรจิต
ไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า หมายเอาอุปปจารสมาธิ) ก็รู้ชัดว่าจิตเป็น
อนุตตระ หรือ**จิตตั้งมั่น** ก็รู้ชัดว่าจิตตั้งมั่น หรือ**จิตไม่ตั้งมั่น**
ก็รู้ชัดว่าจิตไม่ตั้งมั่น หรือ**จิตวิมุตติ** (คือหลุดพ้นด้วย
ตทั้งควิมุตติ และวิกัมภณวิมุตติ) ก็รู้ชัดว่าจิตวิมุตติ หรือ
จิตยังไม่วิมุตติ ก็รู้ชัดว่าจิตยังไม่วิมุตติ

ดังนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นจิตในจิตเป็นภายในบ้าง
ย่อมพิจารณาเห็นจิตในจิตเป็นภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณา
เห็นจิตในจิตทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็น
ธรรมดา คือความเกิดขึ้นในจิตบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา
คือความเสื่อมไปในจิตบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ
ทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมไปในจิตบ้าง ก็หรือสติว่า จิตมีอยู่
เข้าไปตั้งอยู่เฉพาะหน้าแก่เธอนั้น แต่เพียงสักว่าเป็นที่รู้
แต่เพียงสักว่าเป็นที่อาศัยระลึก เธอย่อมไม่ติดอยู่ด้วย ย่อมไม่
ยึดถืออะไรๆ ในโลกด้วย ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อม
พิจารณาเห็นจิตในจิตเนื่องๆ อยู่อย่างนี้แล

(จบจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน)

ข้อกำหนดนิรณ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็อย่างไร ภิกษุ ย่อมพิจารณา
เห็นธรรมในธรรมเนื่องๆ อยู่ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุใน
ธรรมวินัยนี้ ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือนิรณ ๕
ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็อย่างไร ภิกษุ ย่อมพิจารณาเห็นธรรม
ในธรรม คือนิรณ ๕

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เมื่อ**กามฉันท** (ความพอใจในกามารมณ์) มี ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่ากามฉันท มีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา หรือเมื่อ**กามฉันท** ไม่มี ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่ากามฉันทไม่มี ณ ภายในจิตของเรา อนึ่ง ความที่ กามฉันทอันยังไม่มีเกิดขึ้น ย่อมเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ ประการนั้นด้วย อนึ่ง ความละกามฉันทที่เกิดขึ้นแล้วเสียได้ ด้วยประการใด ย่อมรู้ประการนั้นด้วย อนึ่ง ความที่กามฉันท อันตนละเสียแล้ว ไม่เกิดขึ้นต่อไปได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ ประการนั้นด้วย

อนึ่ง เมื่อ**พยาบาท** (ความคิดแข่งสัตว์ให้พินาศ) มี ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าพยาบาทมีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา หรือ เมื่อพยาบาทไม่มี ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าพยาบาทไม่มี ณ ภายในจิตของเรา อนึ่ง ความที่พยาบาทอันยังไม่มีเกิดขึ้น ย่อมเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ประการนั้นด้วย อนึ่ง ความละพยาบาทที่เกิดขึ้นแล้วเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ ประการนั้นด้วย อนึ่ง ความที่พยาบาทอันตนละเสียแล้ว ไม่เกิดขึ้นต่อไปได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ประการนั้นด้วย

อนึ่ง เมื่อ**ถีนมิทระ** (ความคร้านกายและง่วงเหงา) มี ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าถีนมิทระมีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา หรือเมื่อถีนมิทระไม่มี ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าถีนมิทระไม่มี ณ ภายในจิตของเรา อนึ่ง ความที่ถีนมิทระอันยังไม่เกิดขึ้น ย่อมเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ประการนั้นด้วย อนึ่ง ความละถีนมิทระที่เกิดขึ้นแล้วเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ประการนั้นด้วย อนึ่ง ความที่ถีนมิทระอันตนละเสียแล้ว ไม่เกิดขึ้นต่อไปได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ประการนั้นด้วย

อนึ่ง เมื่อ**อุทธัจจกุกกุจจะ** (ความฟุ้งซ่านและรำคาญใจ) มี ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าอุทธัจจกุกกุจจะมีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา หรือเมื่ออุทธัจจกุกกุจจะไม่มี ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าอุทธัจจกุกกุจจะไม่มี ณ ภายในจิตของเรา อนึ่ง ความที่อุทธัจจกุกกุจจะอันยังไม่เกิดขึ้น ย่อมเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ประการนั้นด้วย อนึ่ง ความละอุทธัจจกุกกุจจะที่เกิดขึ้นแล้วเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ประการนั้นด้วย อนึ่ง ความที่อุทธัจจกุกกุจจะอันตนละเสียแล้ว ไม่เกิดขึ้นต่อไปได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ประการนั้นด้วย

อนึ่ง เมื่อ**วิจิกิจฉา** (ความเคลือบแคลงสงสัย) มี ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าวิจิกิจฉามีอยู่ ณ ภายในจิตของเรา หรือเมื่อวิจิกิจฉาไม่มี ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าวิจิกิจฉาไม่มี ณ ภายในจิตของเรา อนึ่ง ความที่วิจิกิจฉาอันยังมิเกิดขึ้น ย่อมเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ประการนั้นด้วย อนึ่ง ความละวิจิกิจฉาที่เกิดขึ้นแล้วเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ประการนั้นด้วย อนึ่ง ความที่วิจิกิจฉาอันตนละเสียแล้ว มิเกิดขึ้นต่อไปได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ประการนั้นด้วย

ดังนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมเป็น ภายในบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมเป็นภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมตา คือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมตา คือความเสื่อมไปในธรรมบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมตา คือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมไปในธรรมบ้าง ก็หรือสติว่าธรรมมีอยู่ เข้าไปตั้งอยู่ เฉพาะหน้าแก่เธอนั้น แต่เพียงสักว่าเป็นที่รู้ แต่เพียงสักว่าเป็นที่อาศัยระลึก เธอย่อมไม่ติดอยู่ด้วย ย่อมไม่ยึดถืออะไรๆ ในโลกด้วย ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคือนิรวรณ ๕ อย่างนี้แล

ข้อกำหนดด้วยขั้น

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คืออุปาทานขั้น ๕ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็อย่างไรภิกษุ ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คืออุปาทานขั้น ๕ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมพิจารณาดังนี้ว่า

อย่างนี้รูป (สิ่งที่ทรุศโทรม) อย่างนี้ความเกิดขึ้นของรูป
อย่างนี้ความดับไปของรูป อย่างนี้เวทนา (ความเสวยอารมณ์)
อย่างนี้ความเกิดขึ้นของเวทนา อย่างนี้ความดับไปของเวทนา
อย่างนี้สัญญา (ความจำ) อย่างนี้ความเกิดขึ้นของสัญญา
อย่างนี้ความดับไปของสัญญา อย่างนี้สังขาร (ความคิด)
อย่างนี้ความเกิดขึ้นของสังขาร อย่างนี้ความดับไปของสังขาร
อย่างนี้วิญญาน (ความรู้สึก) อย่างนี้ความเกิดขึ้นของวิญญาน
อย่างนี้ความดับไปของวิญญาน

ดังนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมเป็น
ภายในบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมเป็นภายนอกบ้าง
ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง
ย่อมพิจารณาเห็นธรรมตา คือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง

ย่อมพิจารณาเห็นธรรมตา คือความเสื่อมไปในธรรมบ้าง
ย่อมพิจารณาเห็นธรรมตา คือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความ
เสื่อมไปในธรรมบ้าง ก็หรือสติว่าธรรมมีอยู่ เข้าไปตั้งอยู่
เฉพาะหน้าแก่เธอ นั้น แต่เพียงสักรว่าเป็นที่รู้ แต่เพียงสักรว่า
เป็นที่อาศัยระลึก เธอย่อมไม่ติดอยู่ด้วย ย่อมไม่ยึดถืออะไรๆ
ในโลกด้วย ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นธรรม
ในธรรมคืออุปาทานชั้น ๕ อย่างนี้แล

ข้อกำหนดด้วยอายตนะ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก ภิกษุย่อมพิจารณา
เห็นธรรมในธรรม คืออายตนะภายในและอายตนะภายนอก ๖
(อย่างละ ๖) ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็อย่างไรภิกษุ ย่อมพิจารณา
เห็นธรรมในธรรม คืออายตนะภายในและอายตนะภายนอก ๖

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมรู้จักตาด้วย
ย่อมรู้จักรูปด้วย อนึ่ง สังโยชน (เครื่องผูก) ย่อมเกิดขึ้น
อาศัยตาและรูปทั้ง ๒ นั้นอันใด ย่อมรู้จักอันนั้นด้วย อนึ่ง ความ
ที่สังโยชนอันยังไม่เกิดขึ้น ย่อมเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้จัก

ประการนั้นด้วย อนึ่ง ความที่ละสังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้จักประการนั้นด้วย อนึ่ง ความที่สังโยชน์อันตนละเสียแล้ว ย่อมไม่เกิดขึ้นต่อไปได้ด้วยประการใด ย่อมรู้จักประการนั้นด้วย

ย่อมรู้จักเหตุด้วย ย่อมรู้จักเสียงด้วย อนึ่ง สังโยชน์ย่อมเกิดขึ้นอาศัยเหตุและเสียงทั้ง ๒ นั้นอันใด ย่อมรู้จักอันนั้นด้วย อนึ่ง ความที่สังโยชน์อันยังมิเกิดขึ้น ย่อมเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้จักประการนั้นด้วย อนึ่ง ความที่ละสังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้จักประการนั้นด้วย อนึ่ง ความที่สังโยชน์อันตนละเสียแล้ว ย่อมไม่เกิดขึ้นต่อไปได้ด้วยประการใด ย่อมรู้จักประการนั้นด้วย

ย่อมรู้จักจมูกด้วย ย่อมรู้จักกลิ่นด้วย อนึ่ง สังโยชน์ย่อมเกิดขึ้นอาศัยจมูกและกลิ่นทั้ง ๒ นั้นอันใด ย่อมรู้จักอันนั้นด้วย อนึ่ง ความที่สังโยชน์อันยังมิเกิดขึ้น ย่อมเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้จักประการนั้นด้วย อนึ่ง ความที่ละสังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้จักประการนั้นด้วย อนึ่ง ความที่สังโยชน์อันตนละเสียแล้ว ย่อมไม่เกิดขึ้นต่อไปได้ด้วยประการใด ย่อมรู้จักประการนั้นด้วย

ย่อมรู้จัก^๑กลิ่นด้วย ย่อมรู้จักรสด้วย อนึ่ง สังโยชน์ย่อมเกิดขึ้นอาศัยกลิ่นและรสทั้ง ๒ นั้นอันใด ย่อมรู้จักอันนั้นด้วย อนึ่ง ความที่สังโยชน์อันยังไม่เกิดขึ้น ย่อมเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้จักประการนั้นด้วย อนึ่ง ความละสังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้จักประการนั้นด้วย อนึ่ง ความที่สังโยชน์อันตนละเสียแล้ว ย่อมไม่เกิดขึ้นต่อไปได้ด้วยประการใด ย่อมรู้จักประการนั้นด้วย

ย่อมรู้จักกายด้วย ย่อมรู้จักโณฏฐัพพะ (สิ่งที่พึงถูกต้องด้วยกาย) ด้วย อนึ่ง สังโยชน์ย่อมเกิดขึ้นอาศัยกายและโณฏฐัพพะทั้ง ๒ นั้นอันใด ย่อมรู้จักอันนั้นด้วย อนึ่ง ความที่สังโยชน์อันยังไม่เกิดขึ้น ย่อมเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้จักประการนั้นด้วย อนึ่ง ความละสังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้จักประการนั้นด้วย อนึ่ง ความที่สังโยชน์อันตนละเสียแล้ว ย่อมไม่เกิดขึ้นต่อไปได้ด้วยประการใด ย่อมรู้จักประการนั้นด้วย

ย่อมรู้จักใจด้วย ย่อมรู้จักธัมมารมณ (สิ่งที่พึงรู้ได้ด้วยใจ) ด้วย อนึ่ง สังโยชน์ย่อมเกิดขึ้นอาศัยใจและธัมมารมณทั้ง ๒ นั้นอันใด ย่อมรู้จักอันนั้นด้วย อนึ่ง ความที่สังโยชน์

อันยังไมเกิดขึ้น ย่อมเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้จักประการ
นั้นด้วย อนึ่ง ความละสังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วเสียได้ด้วย
ประการใด ย่อมรู้จักประการนั้นด้วย อนึ่ง ความที่สังโยชน์
อันตนละเสียแล้ว ย่อมไม่เกิดขึ้นต่อไปได้ด้วยประการใด
ย่อมรู้จักประการนั้นด้วย

ดังนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมเป็นภายในบ้าง
ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมเป็นภายนอกบ้าง
ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง
ย่อมพิจารณาเห็นธรรมตา คือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง
ย่อมพิจารณาเห็นธรรมตา คือความเสื่อมไปในธรรมบ้าง
ย่อมพิจารณาเห็นธรรมตา คือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมไป
ในธรรมบ้าง ก็หรือสติว่าธรรมมีอยู่ เข้าไปตั้งอยู่เฉพาะหน้าแก่
เธอนั้น แต่เพียงสักว่าเป็นที่รู้ แต่เพียงสักว่าเป็นที่อาศัยระลึก
เธอย่อมไม่ติดอยู่ด้วย ย่อมไม่ยึดถืออะไรๆ ในโลกด้วย ดูก่อน
ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคือ
อายตนะภายในและอายตนะภายนอก ๖ อย่างนี้แล

ข้อกำหนดด้วยโพชฌงค์

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือโพชฌงค์ (องค์แห่งปัญญาเป็นเครื่องตรัสรู้๗อย่าง) ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็อย่างไรภิกษุย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือโพชฌงค์ ๗

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ อนึ่ง เมื่อ**สติสัมโพชฌงค์** (องค์แห่งปัญญาเป็นเครื่องตรัสรู้ คือสติ) มี ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าสติสัมโพชฌงค์มี ณ ภายในจิตของเรา หรือเมื่อสติสัมโพชฌงค์ ไม่มี ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าสติสัมโพชฌงค์ไม่มี ณ ภายในจิตของเราอนึ่ง ความที่สติสัมโพชฌงค์อันยังไม่เกิดขึ้น ย่อมเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย อนึ่ง ความเจริญบริบูรณ์ของสติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเป็นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

อนึ่ง เมื่อ**ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์** (องค์แห่งปัญญาเป็นเครื่องตรัสรู้ คือความเลือกเฟ้นธรรม) มี ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าธัมมวิจยสัมโพชฌงค์มี ณ ภายในจิตของเรา หรือเมื่อธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ไม่มี ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ไม่มี ณ ภายในจิตของเรา อนึ่ง ความที่ธัมมวิจย-

สัมโพชฌงค์อันยังไม่เกิดขึ้น ย่อมเกิดขึ้นด้วยประการใด
ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย อนึ่ง ความเจริญบริบูรณ์ของ
ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเป็นด้วยประการใด
ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

อนึ่ง เมื่อ**วิริยสัมโพชฌงค์** (องค์แห่งปัญญาเป็นเครื่อง
ตรัสรู้ คือความเพียร) มี ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าวิริย-
สัมโพชฌงค์มี ณ ภายในจิตของเรา หรือเมื่อวิริยสัมโพชฌงค์
ไม่มี ณ ภายในจิต ก็ย่อมรู้ชัดว่าวิริยสัมโพชฌงค์ไม่มี ณ ภายใน
จิตของเรา อนึ่ง ความที่วิริยสัมโพชฌงค์อันยังไม่เกิดขึ้น
ย่อมเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย อนึ่ง
ความเจริญบริบูรณ์ของวิริยสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเป็น
ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

อนึ่ง เมื่อ**ปิติสัมโพชฌงค์** (องค์แห่งปัญญาเป็นเครื่อง
ตรัสรู้ คือปิติ ความปลื้มกายปลื้มใจ) มี ณ ภายในจิต ย่อมรู้
ชัดว่าปิติสัมโพชฌงค์มี ณ ภายในจิตของเรา หรือเมื่อปิติ-
สัมโพชฌงค์ไม่มี ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าปิติสัมโพชฌงค์ไม่มี
ณ ภายในจิตของเรา อนึ่ง ความที่ปิติสัมโพชฌงค์อันยังไม่
เกิดขึ้น ย่อมเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

อนึ่ง ความเจริญบริบูรณ์ของปีติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว
ย่อมเป็นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

อนึ่ง เมื่อ**ปีติสัมโพชฌงค์** (องค์แห่งปัญญาเป็น
เครื่องตรัสรู้ คือปีติสัมโพชฌงค์) มี ณ ภายในจิต
ย่อมรู้ชัดว่าปีติสัมโพชฌงค์มี ณ ภายในจิตของเรา หรือ
เมื่อปีติสัมโพชฌงค์ไม่มี ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าปีติสัม
โพชฌงค์ไม่มี ณ ภายในจิตของเรา อนึ่ง ความที่ปีติสัม
โพชฌงค์อันยังไม่เกิดขึ้น ย่อมเกิดขึ้นด้วยประการใด
ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย อนึ่ง ความเจริญบริบูรณ์ของ
ปีติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเป็นด้วยประการใด
ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

อนึ่ง เมื่อ**สมาธิสัมโพชฌงค์** (องค์แห่งปัญญาเป็นเครื่อง
ตรัสรู้ คือสมาธิ ความที่จิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์อันเดียว)
มี ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าสมาธิสัมโพชฌงค์มี ณ ภายในจิต
ของเรา หรือเมื่อสมาธิสัมโพชฌงค์ไม่มี ณ ภายในจิต ย่อมรู้
ชัดว่าสมาธิสัมโพชฌงค์ไม่มี ณ ภายในจิตของเรา อนึ่ง ความที่
สมาธิสัมโพชฌงค์อันยังไม่เกิดขึ้น ย่อมเกิดขึ้นด้วยประการใด
ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย อนึ่ง ความเจริญบริบูรณ์ของสมาธิ-

สัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเป็นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัด
ประการนั้นด้วย

อนึ่ง เมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์ (องค์แห่งปัญญาเป็น
เครื่องตรัสรู้ คืออุเบกขา ความที่จิตมีธัมมัสส เป็นกลาง) มี ณ
ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่าอุเบกขาสัมโพชฌงค์มี ณ ภายในจิต
ของเรา หรือเมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์ไม่มี ณ ภายในจิต
ย่อมรู้ชัดว่าอุเบกขาสัมโพชฌงค์ไม่มี ณ ภายในจิตของเรา อนึ่ง
ความที่อุเบกขาสัมโพชฌงค์อันยังไม่เกิดขึ้น ย่อมเกิดขึ้นด้วย
ประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย อนึ่ง ความเจริญบริบูรณ์
ของอุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเป็นด้วยประการใด
ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

ดังนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมเป็นภายในบ้าง
ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมเป็นภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณา
เห็นธรรมในธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็น
ธรรมตา คือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง ย่อมพิจารณาเห็น
ธรรมตา คือความเสื่อมไปในธรรมบ้าง ย่อมพิจารณาเห็น
ธรรมตา คือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมไปในธรรมบ้าง
ก็หรือสติว่าธรรมมีอยู่ เข้าไปตั้งอยู่เฉพาะหน้าแก่เธอนั้น

แต่เพียงสักว่าเป็นที่รู้ แต่เพียงสักว่าเป็นที่อาศัยระลึก เธอย่อม
ไม่ติดอยู่ด้วย ย่อมไม่ยึดถืออะไรๆ ในโลกด้วย ดูก่อนภิกษุ
ทั้งหลาย ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรม คือโพชฌงค์ ๗
อย่างนี้แล

ข้อกำหนดด้วยสังจะ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก ภิกษุย่อมพิจารณา
เห็นธรรมในธรรม คืออริยสัจ ๔ (ของจริงแห่งพระอริยเจ้า)
ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็อย่างไรภิกษุ ย่อมพิจารณาเห็นธรรมใน
ธรรม คือ อริยสัจ ๔ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้
ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงว่า **นี่ทุกข์** ย่อมรู้ชัดตามความเป็น
จริงว่า **นี่ทุกข์สมุทัย** (เหตุที่เกิดทุกข์) ย่อมรู้ชัดตามความเป็น
จริงว่า **นี่ทุกข์นิโรธ** (ธรรมเป็นที่ดับทุกข์) ย่อมรู้ชัดตามความ
เป็นจริงว่า **นี่ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา** (ข้อปฏิบัติให้ถึงธรรม
เป็นที่ดับทุกข์)

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ของจริงแห่งพระอริยเจ้าคือ
ทุกข์ เป็นอย่างไรเล่า แม้ชาติ (ความเกิด) ก็เป็นทุกข์ แม้ชรา

(ความแก่) ก็เป็นทุกข์ แม้มรณะ (ความตาย) ก็เป็นทุกข์
แม้โสกะ (ความโศก) ปริเทวะ (ความร่ำไรรำพัน) ทุกข์ (ความ
ไม่สบายกาย) โทมนัส (ความเสียใจ) และอุปายาส (ความ
คับแค้นใจ) ก็เป็นทุกข์ ความประสบสัตว์และสังขาร ซึ่งไม่เป็น
ที่รักก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสัตว์และสังขาร ซึ่งเป็น
ที่รักก็เป็นทุกข์ สัตว์ปรารถนาสิ่งโดยย่อไม่ได้ แม้ข้อที่
ไม่สมประสงค์นั้นก็ เป็นทุกข์ โดยย่อ อุปาทานชั้น ๕ (ชั้น
ประกอบด้วยอุปาทาน ความถือมั่น) เป็นทุกข์

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย **ชาติ** (ความเกิด) เป็นอย่างไร
ความเกิด เกิดพร้อม (คือมีอายตนะบริบูรณ์) ความหยั่งลง
(คือ เป็นชลาพุชะ หรืออณตชปฏิสนธิ) เกิด (คือเป็นสังเสทช-
ปฏิสนธิ) เกิดจำเพาะ (คือเป็นอุปาทกปฏิสนธิ) ความปรากฏ
ขึ้นแห่งขันธ ความได้อายตนะครบ ในหมู่สัตว์นั้นๆ ของเหล่า
สัตว์นั้นๆ อันใด ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้ที่กล่าวว่า ชาติ
(ความเกิด)

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย **ชรา** (ความแก่) เป็นอย่างไร ความแก่
ความคร่ำคร่า ความที่ฟันหลุด ความที่ผมหงอก ความที่หนัง
หดเหี่ยว เป็นเกลียว ความเสื่อมแห่งอายุ ความแก่หง่อม

แห่งอินทรีย์ในหมู่สัตว์นั้นๆ ของสัตว์นั้นๆ อันใด ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้ที่กล่าวว่า ชรา (ความแก่)

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย **มรณะ** (ความตาย) เป็นอย่างไร ความจุติ ความเคลื่อนไป ความแตกทำลาย ความหายไป มฤตยูความตาย ความทำกาละ ความแตกแห่งขันธ ความทิ้งซากศพไว้ ความขาดไปแห่งชีวิตินทรีย์ จากหมู่สัตว์นั้นๆ ของเหล่าสัตว์นั้นๆ อันใด ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้ที่กล่าวว่า มรณะ (ความตาย)

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย **โสกะ** (ความแหว่งใจ) เป็นอย่างไรเล่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความโศก ความเศร้าใจ ความแหว่งใจ ความผาก ณ ภายใน ความโศก ณ ภายในของสัตว์ ผู้ประกอบด้วยความฉิบหายอันใดอันหนึ่ง และผู้ที่ความทุกข์อันใดอันหนึ่งมาถูกต้องแล้ว อันใดเล่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้ที่กล่าวว่า โสกะ (ความแหว่งใจ)

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย **ปริเทวะ** (ความรำไรรำพัน) เป็นอย่างไรเล่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความคร่ำครวญ ความรำไรรำพัน กิริยาที่คร่ำครวญ ความที่รำไรรำพัน ความที่สัตว์คร่ำครวญ ความที่สัตว์รำไรรำพัน ของสัตว์ผู้ประกอบด้วย

ความฉิบหาย อันใดอันหนึ่ง และผู้ที่ความทุกข์อันใดอันหนึ่ง มาถูกต้องแล้ว อันใดเล่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้ที่กล่าวว่า ปรีเทวะ (ความร่ำไรร่าพัน)

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย **ทุกข์** (ความไม่สบายกาย) เป็นอย่างไร ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความทุกข์เกิดในกาย ความไม่ดีเกิดในกาย เวทนาไม่ดีเป็นทุกข์ เกิดแต่สัมผัสทางกาย อันใดเล่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้ที่กล่าวว่า **ทุกข์** (ความไม่สบายกาย)

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย **โทมนัส** (ความเสียใจ) เป็นอย่างไร ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความทุกข์เกิดในใจ ความไม่ดีเกิดในใจ เวทนาไม่ดีเป็นทุกข์ เกิดแต่สัมผัสทางใจ อันใด ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้ที่กล่าวว่า **โทมนัส** (ความเสียใจ)

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย **อุปายาส** (ความคับแค้น) เป็นอย่างไร ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความแค้น ความคับแค้น ความที่สัตว์แค้น ความที่สัตว์คับแค้น ของสัตว์ผู้ประกอบด้วยความฉิบหายอันใด อันหนึ่ง และผู้ที่ความทุกข์อันใดอันหนึ่งมาถูกต้องแล้ว อันใด ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้ที่กล่าวว่า **อุปายาส** (ความคับแค้น)

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย **ความประสพสัตว์และสังขาร** ซึ่งไม่เป็นที่รัก เป็นทุกข์ อย่างไม่รู้ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อารมณ์เหล่าใด

ในโลกนี้ ซึ่งไม่เป็นที่ปรารถนา ไม่เป็นที่รักใคร่ ไม่เป็นที่ปลื้มใจ คือ รูป เสียง กลิ่น รส และอารมณ์ที่จะพึงถูกต้องด้วยกาย ย่อมมีแก่ผู้นั้น อนึ่ง หรือชนเหล่าใดที่ใคร่ต่อความฉิบหาย ใคร่สิ่งที่ไม่เกื้อกูล ใคร่ความไม่สำราญ และใคร่ความไม่เกษม จากเครื่องประกอบแก่ผู้นั้น ความไปร่วม ความมาร่วม ความประชุมร่วม ความระคนกับด้วยอารมณ์และสัตว์เหล่านั้น อันใด ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้ที่กล่าวว่า ความประสบกับ สัตว์และสังขาร ซึ่งไม่เป็นที่รัก เป็นทุกข์

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความพลัดพรากจากสัตว์และสังขาร ซึ่งเป็นที่รัก เป็นทุกข์ อย่างไร ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อารมณ์เหล่าใดในโลกนี้ ซึ่งเป็นที่ปรารถนา เป็นที่รักใคร่ เป็นที่ปลื้มใจ คือ รูป เสียง กลิ่น รส และอารมณ์ที่จะพึงถูกต้องด้วยกาย ย่อมมีแก่ผู้นั้น อนึ่ง หรือชนเหล่าใดที่ใคร่ต่อความเจริญ ใคร่ประโยชน์เกื้อกูล ใคร่ความสำราญ และใคร่ความเกษมจากเครื่องประกอบแก่ผู้นั้น คือมารดา หรือบิดา พี่ชาย น้องชาย หรือพี่หญิง น้องหญิง มิตร หรืออำมาตย์ หรือญาติสาโลหิต ความไม่ไปร่วม ความไม่มาร่วม ความไม่ประชุมร่วม ความไม่ระคนกับด้วยอารมณ์และสัตว์เหล่านั้นอันใด ดูก่อนภิกษุ

ทั้งหลาย อันนี้ที่กล่าวว่า ความพลัดพรากจากสัตว์และสังขาร
ซึ่งเป็นที่รัก เป็นทุกข์

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สัตว์ปรารถนาสิ่งใดย่อมไม่ได้
แม้ของที่ไม่สมประสงค์นั้น เป็นทุกข์ อย่างไรก็ตาม ดูก่อน
ภิกษุทั้งหลาย ความปรารถนาย่อมเกิดขึ้นแก่เหล่าสัตว์ที่มี
ความเกิดเป็นธรรมดาอย่างนี้ว่า เออหนา ขอเราพึงเป็นผู้ไม่มี
ความเกิดเป็นธรรมดาเถิด อนึ่ง ขอความเกิดอย่ามีมาถึงแก่เรา
เลยหนา ดังนี้ ข้อนั้น สัตว์ไม่พึงได้ดังความปรารถนาโดยแท้
แม้ข้อนี้ก็ชื่อว่า ยัมปิจฉันนลภติตัมปิทุกข์ (สัตว์ปรารถนาสิ่งใด
ย่อมไม่ได้ แม้ข้อที่ไม่สมประสงค์นั้นก็เป็นทุกข์)

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความปรารถนาย่อมเกิดขึ้นแก่เหล่า
สัตว์ที่มี**ความแก่เป็นธรรมดา**อย่างนี้ว่า เออหนา ขอเราพึงเป็น
ผู้ไม่มี**ความแก่เป็นธรรมดา**เถิด อนึ่ง ขอความแก่อย่ามีมา
ถึงแก่เราเลยหนา ข้อนั้น สัตว์ไม่พึงได้ตามความปรารถนา
โดยแท้ แม้ข้อนี้ก็ชื่อว่า ยัมปิจฉันนลภติตัมปิทุกข์

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความปรารถนาย่อมเกิดขึ้นแก่เหล่า
สัตว์ที่มี**ความเจ็บๆ ไข้ๆ เป็นธรรมดา**อย่างนี้ว่า เออหนา
ขอเราพึงเป็นผู้ไม่มี**ความเจ็บไข้เป็นธรรมดา**เถิด อนึ่ง ขอความ

เจ็บไข้อย่ามีมาถึงแก่เราเลยหนา ข้อนั้น สัตว์ไม่พึงได้ตามความ
ปรารถนาโดยแท้ แม้ข้อนี้ก็ชื่อว่า ยัมปิจฉังนลกตัตัมปิทุกข

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความปรารถนาย่อมเกิดขึ้นแก่เหล่า
สัตว์ที่มีความตายเป็นธรรมดาอย่างนี้ว่า เออหนา ขอเราพึง
เป็นผู้ไม่มีความตายเป็นธรรมดาเถิด อนึ่ง ขอความตายอย่ามี
มาถึงแก่เราเลยหนา ดังนี้ ข้อนั้น สัตว์ไม่พึงได้ตามความ
ปรารถนาโดยแท้ แม้ข้อนี้ก็ชื่อว่า ยัมปิจฉังนลกตัตัมปิทุกข

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความปรารถนาย่อมเกิดขึ้นแก่เหล่า
สัตว์ที่มีโสกะ บริเทวะ ทุกขะ โทมนัส อูปายาส เป็นธรรมดา
อย่างนี้ว่า เออหนา ขอเราพึงเป็นผู้ไม่มีโสกะ บริเทวะ ทุกขะ
โทมนัส อูปายาส เป็นธรรมดาเถิด อนึ่ง ขอโสกะ บริเทวะ ทุกขะ
โทมนัส อูปายาส อย่ามีมาถึงแก่เราเลยหนา ดังนี้ ข้อนั้น
สัตว์ไม่พึงได้ดังความปรารถนาโดยแท้ แม้ข้อนี้ก็ชื่อว่า
ยัมปิจฉังนลกตัตัมปิทุกข

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย โดยย่อ อุปาทานชั้น ๕ เป็นทุกข
อย่างไร นี่คือ อุปาทานชั้นคือรูป อุปาทานชั้นคือเวทนา
อุปาทานชั้นคือสัญญา อุปาทานชั้นคือสังขาร อุปาทานชั้น
คือวิญญาณ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย โดยย่อเหล่านี้ที่กล่าวว่า

อุปาทานขันธ ๕ เป็นทุกข์ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้ที่กล่าวว่า อริยสัจคือทุกข์

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อริยสัจคือทุกข์สมุทัย (เหตุให้เกิดทุกข์) เป็นอย่างไร ตัณหา (ความทะยานอยาก) นี้อันใด มีความเกิดอีกเป็นปกติ ประกอบด้วยความกำหนด ด้วยอำนาจแห่งความเพติดเพลิน มักเพลินยิ่งในอารมณ์นั้นๆ นี่คือการความอยากในอารมณ์ที่สัตว์รักใคร่ ความอยากมีอยากเป็น ความไม่อยากมีไม่อยากเป็น

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็แลตัณหานั้นนั่นแล เมื่อจะเกิดขึ้น ย่อมเกิดขึ้นที่ไหน เมื่อจะตั้งอยู่ ย่อมตั้งอยู่ที่ไหน ที่ใด เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นในที่นั้น เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ในที่นั้น ก็อะไรเล่า เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก

ตาเป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่ตานี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ที่ตานี้ หูเป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่หูนี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ที่หูนี้

จุมกเป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่จุมกนั้น เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ที่จุมกนั้น **ลึ้น**เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่ลึ้นนั้น เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ที่ลึ้นนั้น

กายเป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่กายนั้น เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ที่กายนั้น **ใจ**เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่ใจนั้น เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ที่ใจนั้น

รูปเป็นที่รักใคร่เป็นที่พอใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่รูปนั้น เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ที่รูปนั้น **เสียง**เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่เสียงนั้น เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ที่เสียงนั้น

กลิ่นเป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่กลิ่นนั้น เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ที่กลิ่นนั้น **รส**เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่รสนั้น เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ที่รสนั้น

โณฏฐัพพะเป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตัณหานั้น
เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่โณฏฐัพพะนั้น เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อม
ตั้งอยู่ที่โณฏฐัพพะนั้น **ธัมมามรณ**เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจ
ในโลก ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่ธัมมามรณ
เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ที่ธัมมามรณนั้น

ความรู้ทางตาเป็นที่รักใคร่เป็นที่พอใจในโลก ตัณหานั้น
เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่ความรู้ทางตานี้ เมื่อจะตั้งอยู่
ก็ย่อมตั้งอยู่ที่ความรู้ทางตานี้ **ความรู้ทางหู**เป็นที่รักใคร่
เป็นที่พอใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่
ความรู้ทางหูนี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ที่ความรู้ทางหูนี้

ความรู้ทางจมูกเป็นที่รักใคร่เป็นที่พอใจในโลก ตัณหานั้น
เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่ความรู้ทางจมูกนี้ เมื่อจะตั้งอยู่
ก็ย่อมตั้งอยู่ที่ความรู้ทางจมูกนี้ **ความรู้ทางลิ้น**เป็นที่รักใคร่
เป็นที่พอใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่
ความรู้ทางลิ้นนี้ เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ที่ความรู้ทางลิ้นนี้

ความรู้ทางกายเป็นที่รักใคร่เป็นที่พอใจในโลก ตัณหานั้น
เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่ความรู้ทางกายนี้ เมื่อจะตั้งอยู่
ก็ย่อมตั้งอยู่ที่ความรู้ทางกายนี้ **ความรู้ทางใจ**เป็นที่รักใคร่

เป็นที่พอใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่
ความรู้ทางใจนั้น เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ที่ความรู้ทางใจนั้น

ความกระตพทางตา เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่ความกระตพทาง
ตานั้น เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ที่ความกระตพทางตานั้น

ความกระตพทางหู เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตัณหานั้น
เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่ความกระตพทางหูนั้น เมื่อจะ
ตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ที่ความกระตพทางหูนั้น

ความกระตพทางจมูก เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่ความกระตพทาง
จมูกนั้น เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ที่ความกระตพทางจมูกนั้น

ความกระตพทางลิ้น เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่ความกระตพทาง
ลิ้นนั้น เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ที่ความกระตพทางลิ้นนั้น

ความกระตพทางกาย เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่ความกระตพทาง
กายนั้น เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ที่ความกระตพทางกายนั้น

ความกระตพทางใจ เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก

ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่ความกระทบทางใจนั้น เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ที่ความกระทบทางใจนั้น

เวทนาซึ่งเกิดแต่สัมผัสทางตา เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่เวทนา ซึ่งเกิดแต่สัมผัสทางตานั้น เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ที่เวทนา ซึ่งเกิดแต่สัมผัสทางตานั้น **เวทนาซึ่งเกิดแต่สัมผัสทางหู** เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่เวทนาซึ่งเกิดแต่สัมผัสทางหูนั้น เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ที่เวทนาซึ่งเกิดแต่สัมผัสทางหูนั้น

เวทนาซึ่งเกิดแต่สัมผัสทางจมูก เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่เวทนาซึ่งเกิดแต่สัมผัสทางจมูกนั้น เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ที่เวทนาซึ่งเกิดแต่สัมผัสทางจมูกนั้น **เวทนาซึ่งเกิดแต่สัมผัสทางลิ้น** เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่เวทนาซึ่งเกิดแต่สัมผัสทางลิ้นนั้น เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ที่เวทนาซึ่งเกิดแต่สัมผัสทางลิ้นนั้น

เวทนาซึ่งเกิดแต่สัมผัสทางกาย เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่เวทนาซึ่ง

เกิดแต่สัมผัสทางกายนั้น เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ที่เวทนาซึ่งเกิดแต่สัมผัสทางกายนั้น **เวทนาซึ่งเกิดแต่สัมผัสทางใจ** เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่เวทนาซึ่งเกิดแต่สัมผัสทางใจนั้น เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ที่เวทนาซึ่งเกิดแต่สัมผัสทางใจนั้น

ความจำรูป เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่ความจำรูปนั้น เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ที่ความจำรูปนั้น **ความจำเสียง** เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่ความจำเสียงนั้น เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ที่ความจำเสียงนั้น

ความจำกลิ่น เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่ความจำกลิ่นนั้น เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ที่ความจำกลิ่นนั้น **ความจำรส** เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่ความจำรสนั้น เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ที่ความจำรสนั้น

ความจำโณภูฏัพพะ เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่ความจำโณภูฏัพพะนั้น เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ที่ความจำโณภูฏัพพะนั้น **ความจำ**

จัมมารมณ เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่ความจำจัมมารมณนั้น เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ที่ความจำจัมมารมณนั้น

ความคิดถึงรูป เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่ความคิดถึงรูปนั้น เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ที่ความคิดถึงรูปนั้น **ความคิดถึงเสียง** เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่ความคิดถึงเสียงนั้น เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ที่ความคิดถึงเสียงนั้น

ความคิดถึงกลิ่น เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่ความคิดถึงกลิ่นนั้น เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ที่ความคิดถึงกลิ่นนั้น **ความคิดถึงรส** เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่ความคิดถึงรสนั้น เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ที่ความคิดถึงรสนั้น

ความคิดถึงโผฏฐัพพะ เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่ความคิดถึงโผฏฐัพพะนั้น เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ที่ความคิดถึงโผฏฐัพพะนั้น **ความคิด**

ถึงธัมมารมณ์ เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตัณหานั้น
เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่ความคิดถึงธัมมารมณ์นั้น
เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ที่ความคิดถึงธัมมารมณ์นั้น

ความอยากในรูป เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่ความอยากในรูปนั้น
เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ที่ความอยากในรูปนั้น **ความอยาก
ในเสียง** เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อจะ
เกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่ความอยากในเสียงนั้น เมื่อจะตั้งอยู่
ก็ย่อมตั้งอยู่ที่ความอยากในเสียงนั้น

ความอยากในกลิ่น เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่ความอยากในกลิ่นนั้น
เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ที่ความอยากในกลิ่นนั้น **ความอยาก
ในรส** เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น
ก็ย่อมเกิดขึ้นที่ความอยากในรสนั้น เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่
ที่ความอยากในรสนั้น

ความอยากในโณภูมัพพะ เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจ
ในโลก ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่ความอยาก
ในโณภูมัพพะนั้น เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ที่ความอยากใน

โณฏฐัพพะนั้น **ความอยากในธัมมารมณ์** เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่ความอยากในธัมมารมณ์นั้น เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ที่ความอยากในธัมมารมณ์นั้น

ความตรึงถึงรูป เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่ความตรึงถึงรูปนั้น เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ที่ความตรึงถึงรูปนั้น **ความตรึงถึงเสียง** เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่ความตรึงถึงเสียงนั้น เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ที่ความตรึงถึงเสียงนั้น

ความตรึงถึงกลิ่น เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่ความตรึงถึงกลิ่นนั้น เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ที่ความตรึงถึงกลิ่นนั้น **ความตรึงถึงรส** เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่ความตรึงถึงรสนั้น เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ที่ความตรึงถึงรสนั้น

ความตรึงถึงโณฏฐัพพะ เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่ความตรึงถึง

โณฐัพพะนั้น เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ที่ความตรึกถึง
โณฐัพพะนั้น **ความตรึกถึงธัมมารมณ์** เป็นที่รักใคร่ เป็นที่
พอใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่ความ
ตรึกถึงธัมมารมณ์นั้น เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ที่ความตรึก
ถึงธัมมารมณ์นั้น

ความตรองถึงรูป เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่ความตรองถึงรูปนั้น
เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ที่ความตรองถึงรูปนั้น **ความตรอง
ถึงเสียง** เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อจะ
เกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่ความตรองถึงเสียงนั้น เมื่อจะตั้งอยู่
ก็ย่อมตั้งอยู่ที่ความตรองถึงเสียงนั้น

ความตรองถึงกลิ่น เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่ความตรองถึงกลิ่นนั้น
เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ที่ความตรองถึงกลิ่นนั้น **ความตรอง
ถึงรส** เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อจะเกิดขึ้น
ก็ย่อมเกิดขึ้นที่ความตรองถึงรสนั้น เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่
ที่ความตรองถึงรสนั้น

ความตรองถึงโณฏฐัพพะ เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตณหานัน เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่ความตรองถึงโณฏฐัพพะนั้น เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ที่ความตรองถึงโณฏฐัพพะนั้น **ความตรองถึงธัมมารมณ** เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตณหานัน เมื่อจะเกิดขึ้น ก็ย่อมเกิดขึ้นที่ความตรองถึงธัมมารมณนั้น เมื่อจะตั้งอยู่ ก็ย่อมตั้งอยู่ที่ความตรองถึงธัมมารมณนั้น

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้ที่กล่าวว่าอริยสัง คือทุกขสมุทัย (เหตุให้เกิดทุกข์)

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย **อริยสังคือทุกขนิโรธ** (ธรรมเป็นที่ดับทุกข์) เป็นอย่างไร (คือ) ความส่ำรอกและความดับโดยไม่มีเหลือ ความสละ ความส่งคืน ความปล่อยวาง ความไม่อาลัย ในตณหานันนั้นแล อันใด ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็ตณหานันนั้นแล เมื่อบุคคลจะละเสีย ย่อมละเสียได้ในที่ไหน เมื่อจะดับ ย่อมดับในที่ไหน ที่ใดเป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตณหานัน เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ย่อมละเสียได้ในที่นั้น เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับได้ในที่นั้น ก็อะไรเล่า เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก

ตาเป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อบุคคล
จะละเสีย ก็ยอมละเสียได้ที่ตานั้น เมื่อจะดับ ก็ยอมดับที่ตานั้น
หูเป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะ
ละเสีย ก็ยอมละเสียได้ที่หูนั้น เมื่อจะดับ ก็ยอมดับที่หูนั้น

จมูกเป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อบุคคล
จะละเสีย ก็ยอมละเสียได้ที่จมูกนั้น เมื่อจะดับ ก็ยอมดับที่จมูกนั้น
ลิ้นเป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะ
ละเสีย ก็ยอมละเสียได้ที่ลิ้นนั้น เมื่อจะดับ ก็ยอมดับที่ลิ้นนั้น

กายเป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อบุคคล
จะละเสีย ก็ยอมละเสียได้ที่กายนั้น เมื่อจะดับ ก็ยอมดับที่กายนั้น
ใจเป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะ
ละเสีย ก็ยอมละเสียได้ที่ใจนั้น เมื่อจะดับ ก็ยอมดับที่ใจนั้น

รูปเป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อบุคคล
จะละเสีย ก็ยอมละเสียได้ที่รูปนั้น เมื่อจะดับ ก็ยอมดับที่รูปนั้น
เสียงเป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อบุคคล
จะละเสีย ก็ยอมละเสียได้ที่เสียงนั้น เมื่อจะดับ ก็ยอมดับที่
เสียงนั้น

กลืนเป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ย่อมละเสียได้ที่กลืนนั้น เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับที่กลืนนั้น รสเป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ย่อมละเสียได้ที่รสนั้น เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับที่รสนั้น

โผฏฐัพพะเป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ย่อมละเสียได้ที่โผฏฐัพพนั่น เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับที่โผฏฐัพพนั่น ัมมารมณ์เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ย่อมละเสียได้ที่ัมมารมณ์นั้น เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับที่ัมมารมณ์นั้น

ความรู้ทางตา เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ย่อมละเสียได้ที่ความรู้ทางตานั่น เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับที่ความรู้ทางตานั่น ความรู้ทางหู เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ย่อมละเสียได้ที่ความรู้ทางหูนั้น เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับที่ความรู้ทางหูนั้น

ความรู้ทางจมูก เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ย่อมละเสียได้ที่ความรู้ทางจมูกนั้น เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับที่ความรู้ทางจมูกนั้น ความรู้ทางลิ้น เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะ

ละเสีย ก็ยอมละเสียได้ที่ความรู้ทางลึ้นนั้น เมื่อจะดับ ก็ยอมดับที่ความรู้ทางลึ้นนั้น

ความรู้ทางกาย เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ยอมละเสียได้ที่ความรู้ทางกายนั้น เมื่อจะดับ ก็ยอมดับที่ความรู้ทางกายนั้น **ความรู้ทางใจ** เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ยอมละเสียได้ที่ความรู้ทางใจนั้น เมื่อจะดับ ก็ยอมดับที่ความรู้ทางใจนั้น

ความกระทบทางตา เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ยอมละเสียได้ที่ความกระทบทางตานั้น เมื่อจะดับ ก็ยอมดับที่ความกระทบทางตานั้น **ความกระทบทางหู** เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ยอมละเสียได้ที่ความกระทบทางหูนั้น เมื่อจะดับ ก็ยอมดับที่ความกระทบทางหูนั้น

ความกระทบทางจมูก เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ยอมละเสียได้ที่ความกระทบทางจมูกนั้น เมื่อจะดับ ก็ยอมดับที่ความกระทบทางจมูกนั้น **ความกระทบทางลิ้น** เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก

ตณฺหานันฺ เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ย่อมละเสียได้ที่ความกระทบ
ทางลึ้นนันฺ เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับที่ความกระทบทางลึ้นนันฺ

ความกระทบทางกาย เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
ตณฺหานันฺ เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ย่อมละเสียได้ที่ความกระทบ
ทางกายนันฺ เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับที่ความกระทบทางกายนันฺ
ความกระทบทางใจ เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตณฺหานันฺ
เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ย่อมละเสียได้ที่ความกระทบทางใจนันฺ
เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับที่ความกระทบทางใจนันฺ

เวทนาที่เกิดแต่จักขุสัมผัส เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจ
ในโลก ตณฺหานันฺ เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ย่อมละเสียได้ที่
เวทนาซึ่งเกิดแต่จักขุสัมผัสนันฺ เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับที่เวทนา
ซึ่งเกิดแต่จักขุสัมผัสนันฺ **เวทนาซึ่งเกิดแต่โสตสัมผัส** เป็นที่
รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตณฺหานันฺ เมื่อบุคคลจะละเสีย
ก็ย่อมละเสียได้ที่เวทนาซึ่งเกิดแต่โสตสัมผัสนันฺ เมื่อจะดับ
ก็ย่อมดับที่เวทนาซึ่งเกิดแต่โสตสัมผัสนันฺ

เวทนาซึ่งเกิดแต่ฆานสัมผัส เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจ
ในโลก ตณฺหานันฺ เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ย่อมละเสียได้ที่เวทนา
ซึ่งเกิดแต่ฆานสัมผัสนันฺ เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับที่เวทนาซึ่งเกิด

แต่มานสัมผัสนั้น เวทนาซึ่งเกิดแต่ชีวหาสัมผัส เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ยอมละเสียได้ที่เวทนาซึ่งเกิดแต่ชีวหาสัมผัสนั้น เมื่อจะดับ ก็ยอมดับที่เวทนาซึ่งเกิดแต่ชีวหาสัมผัสนั้น

เวทนาซึ่งเกิดแต่กายสัมผัส เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ยอมละเสียได้ที่เวทนาซึ่งเกิดแต่กายสัมผัสนั้น เมื่อจะดับ ก็ยอมดับที่เวทนาซึ่งเกิดแต่กายสัมผัสนั้น **เวทนาซึ่งเกิดแต่มนสัมผัส** เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ยอมละเสียได้ที่เวทนาซึ่งเกิดแต่มนสัมผัสนั้น เมื่อจะดับ ก็ยอมดับที่เวทนาซึ่งเกิดแต่มนสัมผัสนั้น

ความจำรูป เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ยอมละเสียได้ที่ความจำรูปนั้น เมื่อจะดับ ก็ยอมดับที่ความจำรูปนั้น **ความจำเสียง** เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ยอมละเสียได้ที่ความจำเสียงนั้น เมื่อจะดับ ก็ยอมดับที่ความจำเสียงนั้น

ความจำกลิ่น เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ยอมละเสียได้ที่ความจำกลิ่นนั้น

เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับที่ความจำกลืนนั้น **ความจำรส** เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ย่อมละเสียได้ที่ความจำรสนั้น เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับที่ความจำรสนั้น

ความจำโณภูฏัพพะ เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ย่อมละเสียได้ที่ความจำโณภูฏัพพะนั้น เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับที่ความจำโณภูฏัพพะนั้น **ความจำธัมมารมณ** เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ย่อมละเสียได้ที่ความจำธัมมารมณนั้น เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับที่ความจำธัมมารมณนั้น

ความคิดถึงรูป เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ย่อมละเสียได้ที่ความคิดถึงรูปนั้น เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับที่ความคิดถึงรูปนั้น **ความคิดถึงเสียง** เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ย่อมละเสียได้ที่ความคิดถึงเสียงนั้น เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับที่ความคิดถึงเสียงนั้น

ความคิดถึงกลิ่น เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ย่อมละเสียได้ที่ความคิดถึง

กลืนนั้น เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับที่ความคิดถึงกลืนนั้น **ความคิดถึงรส** เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ย่อมละเสียได้ที่ความคิดถึงรสนั้น เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับที่ความคิดถึงรสนั้น

ความคิดถึงโณฏฐัพพะ เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ย่อมละเสียได้ที่ความคิดถึงโณฏฐัพพะนั้น เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับที่ความคิดถึงโณฏฐัพพะนั้น **ความคิดถึงธัมมารมณ์** เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ย่อมละเสียได้ที่ความคิดถึงธัมมารมณ์นั้น เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับที่ความคิดถึงธัมมารมณ์นั้น

ความอยากในรูป เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ย่อมละเสียได้ที่ความอยากในรูปนั้น เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับที่ความอยากในรูปนั้น **ความอยากในเสียง** เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ย่อมละเสียได้ที่ความอยากในเสียงนั้น เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับที่ความอยากในเสียงนั้น

ความอยากในกลิ่น เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ย่อมละเสียได้ที่ความอยาก

ในกลืนนั้น เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับที่ความอยากในกลืนนั้น
ความอยากในรส เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตัณหานั้น
เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ย่อมละเสียได้ที่ความอยากในรสนั้น
เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับที่ความอยากในรสนั้น

ความอยากในโผฏฐัพพะ เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจ
ในโลก ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ย่อมละเสียได้ที่ความ
อยากในโผฏฐัพพะนั้น เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับที่ความอยากใน
โผฏฐัพพะนั้น **ความอยากในธัมมารมณ์** เป็นที่รักใคร่ เป็นที่
พอใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ย่อมละเสียได้
ที่ความอยากในธัมมารมณ์นั้น เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับที่ความ
อยากในธัมมารมณ์นั้น

ความตริกถึงรูป เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก
ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ย่อมละเสียได้ที่ความตริกถึง
รูปนั้น เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับที่ความตริกถึงรูปนั้น **ความตริก
ถึงเสียง** เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อบุคคล
จะละเสีย ก็ย่อมละเสียได้ที่ความตริกถึงเสียงนั้น เมื่อจะดับ
ก็ย่อมดับที่ความตริกถึงเสียงนั้น

ความตรึงถึงกลิ่น เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ยอมละเสียได้ที่ความตรึงถึงกลิ่นนั้น เมื่อจะดับ ก็ยอมดับที่ความตรึงถึงกลิ่นนั้น **ความตรึงถึงรส** เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ยอมละเสียได้ที่ความตรึงถึงรสนั้น เมื่อจะดับ ก็ยอมดับที่ความตรึงถึงรสนั้น

ความตรึงถึงโณฏฐัพพะ เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ยอมละเสียได้ที่ความตรึงถึงโณฏฐัพพนั่น เมื่อจะดับ ก็ยอมดับที่ความตรึงถึงโณฏฐัพพนั่น **ความตรึงถึงธัมมารมณ์** เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ยอมละเสียได้ที่ความตรึงถึงธัมมารมณ์นั้น เมื่อจะดับ ก็ยอมดับที่ความตรึงถึงธัมมารมณ์นั้น

ความตรองถึงรูป เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ยอมละเสียได้ที่ความตรองถึงรูปนั้น เมื่อจะดับ ก็ยอมดับที่ความตรองถึงรูปนั้น **ความตรองถึงเสียง** เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ยอมละเสียได้ที่ความตรองถึงเสียงนั้น เมื่อจะดับ ก็ยอมดับที่ความตรองถึงเสียงนั้น

ความตรองถึงกลิ่น เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ย่อมละเสียได้ที่ความตรองถึงกลิ่นนั้น เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับที่ความตรองถึงกลิ่นนั้น

ความตรองถึงรส เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ย่อมละเสียได้ที่ความตรองถึงรสนั้น เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับที่ความตรองถึงรสนั้น

ความตรองถึงโผฏฐัพพะ เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ย่อมละเสียได้ที่ความตรองถึงโผฏฐัพพะนั้น เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับที่ความตรองถึงโผฏฐัพพะนั้น

ความตรองถึงธัมมารมณ เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ก็ย่อมละเสียได้ที่ความตรองถึงธัมมารมณนั้น เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับที่ความตรองถึงธัมมารมณนั้น

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้ที่กล่าวว่า อริยสัจคือทุกขนิโรธ (ธรรมเป็นที่ดับทุกข์)

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อริยสัจคือทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา (ข้อปฏิบัติให้ถึงธรรมเป็นที่ดับทุกข์) เป็นอย่างไร ทางอันประเสริฐ ประกอบด้วยองค์ ๘ ทางเดียวนี้แล ทางนี้เป็น

อย่างไร คือ ความเห็นชอบ ความดำริชอบ วิริติเป็นเครื่อง
เจรจาชอบ วิริติธรรมเป็นเครื่องกระทำชอบ วิริติธรรมเป็นที่
เลี้ยงชีพชอบ ความพยายามชอบ ความระลึกรู้ชอบ ความตั้งจิต
มั่นชอบ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย **สัมมาทิฐิ** (ความเห็นชอบ)
เป็นอย่างไร ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความรู้ในทุกข์ ความรู้ในเหตุ
ให้เกิดทุกข์ ความรู้ในธรรมเป็นที่ดับทุกข์ ความรู้ในข้อปฏิบัติ
ให้ถึงธรรมเป็นที่ดับทุกข์ อันใดแล ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้
ที่กล่าวว่า สัมมาทิฐิ (ความเห็นชอบ)

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย **สัมมาสังกัปปะ** (ความดำริชอบ)
เป็นอย่างไร ความดำริในการออกบวช (คือออกจากกามารมณ์)
ความดำริในความไม่พยายาบาท ความดำริในการไม่เบียดเบียน
ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้ที่กล่าวว่า สัมมาสังกัปปะ (ความดำริ
ชอบ)

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย **สัมมาวาจา** (วิริติเป็นเครื่อง
เจรจาชอบ) เป็นอย่างไร เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากกล่าวเท็จ
เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากวาจาส่อเสียด เจตนาเป็นเครื่องเว้น
จากวาจาหยาบคาย เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากเจรจาสำรา

เพื่อเจ้า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้ที่กล่าวว่า สัมมาวาจา (วิริติเป็นเครื่องเจรจาชอบ)

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย **สัมมากัมมันตะ** (วิริติธรรมเป็นเครื่องกระทำชอบ) เป็นอย่างไร เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการฆ่าสัตว์ เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้ เจตนาเป็นเครื่องเว้นจากความประพฤติดีกในกาม ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้ที่กล่าวว่า สัมมากัมมันตะ (วิริติธรรมเป็นเครื่องกระทำชอบ)

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย **สัมมาอาชีวะ** (วิริติธรรมเป็นที่เลี้ยงชีพชอบ) เป็นอย่างไร ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย พระอริยสาวกในธรรมวินัยนี้ ละความเลี้ยงชีพผิดเสียแล้ว ย่อมสำเร็จความเป็นอยู่ด้วยการเลี้ยงชีพชอบ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้ที่กล่าวว่า สัมมาอาชีวะ (วิริติธรรมเป็นเครื่องเลี้ยงชีพชอบ)

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย **สัมมาวายามะ** (ความพยายามชอบ) เป็นอย่างไร ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เพื่อจะยังอกุศลธรรมอันเป็นบาปที่ยังไม่เกิดขึ้น ไม่ให้เกิดขึ้น ย่อมยังความพอใจให้บังเกิด ย่อมพยายาม ย่อมปรารภความเพียร ย่อมประคองตั้งจิตไว้ เพื่อจะละอกุศลธรรมอันเป็นบาปที่เกิด

ขึ้นแล้ว ย่อมยังความพอใจให้บังเกิด ย่อมพยายาม ย่อมปรารภ
ความเพียร ย่อมประคองตั้งจิตไว้ เพื่อจะยังกุศลธรรมที่ยัง
ไม่เกิดขึ้นให้เกิดขึ้น ย่อมยังความพอใจให้บังเกิด ย่อมพยายาม
ย่อมปรารภความเพียร ย่อมประคองตั้งจิตไว้ เพื่อความตั้งอยู่
ไม่ให้สาบสูญ เจริญยิ่งไพบูลย์ มีขึ้นเต็มเปี่ยมแห่งกุศลธรรม
ที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมยังความพอใจให้เกิดขึ้น ย่อมพยายาม
ย่อมปรารภความเพียร ย่อมประคองตั้งจิตไว้ ดูก่อนภิกษุ
ทั้งหลาย อันนี้ที่กล่าวว่า สัมมาวายามะ (ความพยายามชอบ)

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย **สัมมาสติ** (ความระลึกชอบ)
เป็นอย่างไร ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมเป็น
ผู้พิจารณาเห็นกายในกายเนืองๆ อยู่ มีความเพียรให้กิเลส
เร่าร้อน มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงนำอภิชฌาและโทมนัส
(ความยินดีและความยินร้าย) ในโลกเสียให้พินาศ ย่อมเป็น
ผู้พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาเนืองๆ อยู่ มีความเพียรให้
กิเลสเร่าร้อน มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงนำอภิชฌาและโทมนัสใน
โลกเสียให้พินาศ ย่อมเป็นผู้พิจารณาเห็นจิตในจิตเนืองๆ อยู่
มีความเพียรให้กิเลสเร่าร้อน มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงนำอภิชฌา
และโทมนัสในโลกเสียให้พินาศ ย่อมเป็นผู้พิจารณาเห็นธรรม

ในธรรมเนื่องๆ อยู่ มีความเพียรให้กิเลสเร้าร้อน มีสัมปชัญญะ มีสติ พึงนำอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียให้พินาศ ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย อันนี้ที่กล่าวว่า สัมมาสติ (ความระลึกชอบ)

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย **สัมมาสมาธิ** (ความตั้งจิตมั่นชอบ) เป็นอย่างไร ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สงัดแล้ว จากกามารมณ์ สงัดแล้วจากธรรมที่เป็นอกุศล เข้าถึงปฐมฌาน (ความเพ่งที่ ๑) ประกอบด้วยวิตกและวิจารณ์ มีปีติและสุข อันเกิดจากวิเวก เพราะความที่วิตกและวิจารณ์ (ทั้ง ๒) ระงับลง

เข้าถึงทุติยฌาน (ความเพ่งที่ ๒) เป็นเครื่องผ่องใสใจ ฌานภายใน ให้สมาธิเป็นธรรมอันเอกผุดมีขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปีติและสุขที่เกิดจากสมาธิ อนึ่ง เพราะความที่ปีติวิราศ (ปราศ) ไป ย่อมเป็นผู้เพิกเฉยอยู่ และมีสติ สัมปชัญญะ และเสวยความสุขด้วยกาย อาศัยคุณคืออุเบกขา สติ สัมปชัญญะ และเสวยสุขอันใดเล่าเป็นเหตุ พระอริยเจ้าทั้งหลายย่อมกล่าวว่า สรรเสริญผู้นั้น ว่าเป็นผู้อุเบกขา มีสติอยู่เป็นสุข

เข้าถึงตติยฌาน (ความเพ่งที่ ๓) เพราะละสุขเสียได้ เพราะละทุกข์เสียได้ เพราะความที่โสมนัสและโทมนัส (ทั้ง ๒) ในกาลก่อนอัสดงคดับไป

เข้าถึงจุดตถุณ (ความเพ่งที่ ๔) ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีแต่ความที่สติเป็นธรรมชาติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขา ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้ที่กล่าวว่า สัมมาสมาธิ (ความตั้งใจมั่นชอบ)

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อันนี้ที่กล่าวว่า อริยสัจคือทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา (ข้อปฏิบัติให้ถึงธรรมเป็นที่ดับทุกข์)

ดังนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมเป็นภายในบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมเป็นภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมตา คือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือความเสื่อมไปในธรรมบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมไปในธรรมบ้าง ก็หรือสติว่าธรรมมีอยู่ เข้าไปตั้งอยู่เฉพาะหน้าแก่เธอ นั้น แต่เพียงสักว่าเป็นที่รู้ แต่เพียงสักว่าเป็นที่อาศัยระลึก เธอย่อมเป็นผู้ไม่ติดอยู่ด้วย ย่อมไม่ยึดถืออะไรๆ ในโลกด้วย ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคืออริยสัจ ๔ อย่างนี้แล

(จบธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน)

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ อย่างนั้นตลอด ๗ ปี ผู้นั้นพึงหวังผลทั้ง ๒ ผลอันใดอันหนึ่ง คือ พระอรหัตตผลในปัจจุบันชาตินี้ ๑ หรือเมื่ออุปาทิ (คือ สังโยชน์) ยังเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๑ (คือ ผู้นั้นคงจะได้อรหัตตผล หรืออนาคามีผล ในปัจจุบันชาตินี้เป็นแน่)

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ๗ ปียกไว้

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ อย่างนั้นตลอด ๖ ปี ผู้นั้นพึงหวังผลทั้ง ๒ ผลอันใดอันหนึ่ง คือ พระอรหัตตผลในปัจจุบันชาตินี้ ๑ หรือเมื่ออุปาทิ (คือ สังโยชน์) ยังเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๑

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ๖ ปียกไว้

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ อย่างนั้นตลอด ๕ ปี ผู้นั้นพึงหวังผลทั้ง ๒ ผลอันใดอันหนึ่ง คือ พระอรหัตตผลในปัจจุบันชาตินี้ ๑ หรือเมื่ออุปาทิ (คือ สังโยชน์) ยังเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๑

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ๕ ปียกไว้

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ อย่างนั้นตลอด ๔ ปี ผู้นั้นพึงหวังผลทั้ง ๒ ผลอันใด อันหนึ่ง คือ พระอรหัตตผลในปัจจุบันชาตินี้ ๑ หรือเมื่ออุปาทิ (คือ สังโยชน์) ยังเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๑

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ๔ ปียกไว้

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ อย่างนั้นตลอด ๓ ปี ผู้นั้นพึงหวังผลทั้ง ๒ ผลอันใด อันหนึ่ง คือ พระอรหัตตผลในปัจจุบันชาตินี้ ๑ หรือเมื่ออุปาทิ (คือ สังโยชน์) ยังเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๑

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ๓ ปียกไว้

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ อย่างนั้นตลอด ๒ ปี ผู้นั้นพึงหวังผลทั้ง ๒ ผลอันใด อันหนึ่ง คือ พระอรหัตตผลในปัจจุบันชาตินี้ ๑ หรือเมื่ออุปาทิ (คือ สังโยชน์) ยังเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๑

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ๒ ปียกไว้

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ อย่างนั้นตลอด ๑ ปี ผู้นั้นพึงหวังผลทั้ง ๒ ผลอันใด

อันหนึ่ง คือ พระอรหัตตผลในปัจจุบันชาตินี้ ๑ หรือเมื่ออุปาทิ
(คือ สังโยชน์) ยังเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๑

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ปีหนึ่งยกไว้

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐานทั้ง
๔ นี้ อย่างนั้นตลอด ๗ เดือน ผู้นั้นพึงหวังผลทั้ง ๒ ผลอันใด
อันหนึ่ง คือ พระอรหัตตผลในปัจจุบันชาตินี้ ๑ หรือเมื่ออุปาทิ
(คือ สังโยชน์) ยังเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๑

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ๗ เดือนยกไว้

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐานทั้ง
๔ นี้ อย่างนั้นตลอด ๖ เดือน ผู้นั้นพึงหวังผลทั้ง ๒ ผลอันใด
อันหนึ่ง คือ พระอรหัตตผลในปัจจุบันชาตินี้ ๑ หรือเมื่ออุปาทิ
(คือ สังโยชน์) ยังเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๑

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ๖ เดือนยกไว้

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐานทั้ง
๔ นี้ อย่างนั้นตลอด ๕ เดือน ผู้นั้นพึงหวังผลทั้ง ๒ ผลอันใด
อันหนึ่ง คือ พระอรหัตตผลในปัจจุบันชาตินี้ ๑ หรือเมื่ออุปาทิ
(คือ สังโยชน์) ยังเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๑

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ๕ เดือนยกไว้

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ อย่างนั้นตลอด ๕ เดือน ผู้นั้นพึงหวังผลทั้ง ๒ ผลอันใด อันหนึ่ง คือ พระอรหัตตผลในปัจจุบันชาตินี้ ๑ หรือเมื่ออุปาทิ (คือ สังโยชน์) ยังเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๑

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ๔ เดือนยกไว้

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ อย่างนั้นตลอด ๓ เดือน ผู้นั้นพึงหวังผลทั้ง ๒ ผลอันใด อันหนึ่ง คือ พระอรหัตตผลในปัจจุบันชาตินี้ ๑ หรือเมื่ออุปาทิ (คือ สังโยชน์) ยังเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๑

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ๓ เดือนยกไว้

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ อย่างนั้นตลอด ๒ เดือน ผู้นั้นพึงหวังผลทั้ง ๒ ผลอันใด อันหนึ่ง คือ พระอรหัตตผลในปัจจุบันชาตินี้ ๑ หรือเมื่ออุปาทิ (คือ สังโยชน์) ยังเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๑

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ๒ เดือนยกไว้

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ อย่างนั้นตลอด ๑ เดือน ผู้นั้นพึงหวังผลทั้ง ๒ ผลอันใด อันหนึ่ง คือ พระอรหัตตผลในปัจจุบันชาตินี้ ๑ หรือเมื่ออุปาทิ (คือ สังโยชน์) ยังเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๑

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ๑ เดือนยกไว้

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ อย่างนั้น ตลอดทั้งเดือน ผู้นั้นพึงหวังผลทั้ง ๒ ผลอันใด อันหนึ่ง คือ พระอรหัตตผลในปัจจุบันชาตินี้ ๑ หรือเมื่ออุปาทิ (คือ สังโยชน์) ยังเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๑

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ทั้งเดือนยกไว้

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ อย่างนั้นตลอด ๗ วัน ผู้นั้นพึงหวังผลทั้ง ๒ ผลอันใด อันหนึ่ง คือ พระอรหัตตผลในปัจจุบันชาตินี้ ๑ หรือเมื่ออุปาทิ (คือ สังโยชน์) ยังเหลืออยู่ เป็นพระอนาคามี ๑

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นที่ไปอันเอก เพื่อความหมดจดพิเศษของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อก้าวล่วงเสียซึ่งความโศกและความรำไร เพื่ออัสดงคดับไปแห่งทุกข์และโทมนัส

เพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อกระทำพระนิพพานให้แจ้ง ทางนี้
คือสติปัฏฐาน ๔ อย่าง ด้วยประการฉะนี้

คำอันใดที่กล่าวแล้วอย่างนี้ คำอันนั้นที่อาศัยทาง
อันเอก (คือ สติปัฏฐาน ๔) นี้ กล่าวแล้วด้วยประการฉะนี้

พระผู้มีพระภาคตรัสพระสูตรนี้จบแล้ว ภิกษุเหล่านั้น
มีใจยินดีเพิลิตเพลินักซึ่งภาชิตของพระผู้มีพระภาคเจ้า
ด้วยประการฉะนี้แล

(จบมหาสติปัฏฐานสูตร)



สมัยที่เราเริ่มปฏิบัติใหม่ๆ เราก็ท่องสติปัฏฐานสูตร
พระสูตรเป็นภาษาอังกฤษ ท่องไปแล้วก็ได้ความรู้ไปในตัวว่า
พระพุทธรูปเจ้าทรงสอนให้เจริญสติอย่างไร ให้เจริญกายคตาสติอย่างไร
ให้เจริญเวทนามาสติ เจริญจิตตานุสสติอย่างไร เจริญธัมมานุสสติอย่างไร
ก็จะสามารถที่จะเห็นทางของการบำเพ็ญ
เพราะมันเป็นขั้นบันไดของการปฏิบัติ
สติปัฏฐาน ๔ ขั้นต้นต้องผ่านร่างกายไปให้ได้ก่อน
ผ่านร่างกายแล้วก็เข้าสู่เวทนา ต้องต่อสู้กับความเจ็บให้ได้
ต้องปล่อยวางความเจ็บให้ได้
ร่างกายมันจะเจ็บก็ปล่อยมันเจ็บไป เราไม่เจ็บ
เราเป็นคนรับรู้ความเจ็บ ถ้าเราอยากให้มันหาย
เราจะสร้างความเจ็บขึ้นมาอีกขั้นหนึ่ง ความเจ็บในใจเรา
ถ้าเราดูเฉยๆ ไม่ไปอยากให้มันหาย เราจะไม่เจ็บ
อันนี้ก็อีกขั้น ผ่านเวทนาได้ก็ต้องผ่านอสุระอีกขั้น
ต้องพิจารณาว่าร่างกายนี้ไม่สวยไม่งาม สกปรก
ถ้าเห็นว่าไม่สวยไม่งาม มันสกปรก ก็จะไม่เกิดกามอารมณ์
ก็จะดับกามอารมณ์ได้ ผ่านร่างกายไปได้ ก็เข้าไปสู่ตัวจิต
ตัวจิตก็ยังมิกละเลย มีมานะถือตัวถือตนอยู่ มีอวิชชา
มีความหลงยึดติดกับความสุขที่มีอยู่ภายในจิต
ไม่รู้ว่าคุณสนั้นเป็นความสุขที่ยังไม่เที่ยงแท้แน่นอน
อันนี้ก็เป็นขั้นเป็นตอนไป จนในที่สุดมันก็จะผ่านไปทั้งหมด

พระสุตฺต อภิกษ

ถ้ารู้ ๕ พระสูตรนี้แล้ว
จะได้แก่นของศาสนา จะไม่หลงทาง
จะได้แผนที่ที่จะนำไปสู่มรรค ผล นิพพาน
นำไปสู่การหลุดพ้นได้อย่างแน่นอน

พระสุเมธ อภิป

หนังสืออ้างอิง

พระศาสนโศภน (จตุตสโล) วัดมกุฏกษัตริยาราม, สวดมนต์
แปล, พิมพ์ครั้งที่ ๑๖/๒๕๕๓, โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย.

พระราชสุมนต์มุนี (บุญร่วม อตฺตกาโม), หนังสือสวดมนต์
วัดป่าศรีธาตวายุ (วัดถ้ำเต่า), พิมพ์ครั้งที่ ๑ สิงหาคม ๒๕๖๑,
บริษัท บี.บี.การพิมพ์ และบรรจภัณฑ์ จำกัด.

