

บทที่ ๓

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

การปฏิบัติธรรมตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เป็นการปฏิบัติตามหลักคำสอนของพระพุทธองค์ ซึ่งทรงค้นพบเมื่อคราวตรัสรู้ และทรงนำมาเผยแผ่สั่งสอนพุทธบริษัท ดังมีปรากฏเป็นหลักฐานใน คัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นหลักการปฏิบัติที่สำคัญมีเนื้อความสมบูรณ์ มีอยู่ในพระสูตรปิฎก ที่มกนิคาย มหาวรรค และพระสูตรตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก ในมหาสติปัฏฐานสูตร^๑ เป็นต้น โดยทรงเน้นย้ำความสำคัญในการเจริญสติลงในฐานทั้ง ๔ ว่าเป็นทางเดียวเพื่อจุดหมายอันสูงสุด คือ เพื่อให้แจ้งพระนิพพาน ทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔^๒ โดยผู้วิจัยได้กำหนดประเด็นในการศึกษาไว้ดังนี้

๓.๑ นิยามความหมายของการเจริญสติปัฏฐาน ๔

๓.๒ องค์ประกอบของการเจริญสติปัฏฐาน ๔

๓.๓ อารมณ์ของการเจริญสติปัฏฐาน ๔

๓.๔ การเจริญสติปัฏฐาน ๔

๓.๕ อานิสงส์ในการเจริญสติปัฏฐาน ๔

๓.๖ สรุปท้ายบท

๓.๑ นิยามความหมายของการเจริญสติปัฏฐาน ๔

ในคัมภีร์พุทธศาสนาได้แสดงความหมายของการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ที่มีปรากฏใน พระไตรปิฎกไว้ดังต่อไปนี้

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ แปลว่า การเจริญธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติลงในฐานทั้ง ๔ หรือ การปฏิบัติที่มีสติเป็นประธาน^๓ ลงในฐานทั้ง ๔ อันเป็นเหตุให้เกิดความรู้แจ้งโดยการหยั่งรู้สภาวะ (ปรากฏการณ์) ธรรม อันเป็นอารมณ์ภายในกายกับใจ หรือรูปกับนาม ตามความเป็นจริงว่า

^๑ ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒ - ๔๐๕/๓๐๑ - ๓๔๐.

^๒ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๖/๑๐๑.

^๓ ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๓๗๓/๓๖๘, ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑๐๖/๒๕๓.

สภาวะธรรมทั้งหลาย ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล อันเป็นญาณปัญญาในการหยั่งรู้นำไปสู่การรู้แจ้งอริยสัจ ๔^๔

๓.๑.๑ ความหมายตามหลักสัททนต์

สติปัฏฐาน แปลว่า ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือการปฏิบัติที่มีสติเป็นประธาน^๕

คำว่า “สติปัฏฐาน” มีรูปวิเคราะหว่า ปญฺหาสติ ปญฺหานํ, อุปฺปจฺหาติ โสภณทิตฺวา ปกฺขนทิตฺวา ปตฺถริตฺวา ปวตฺตติตฺติ อตฺถโส. สติเยว สติปัฏฐานํ. อถว สรณฺณฺเจน สติ, อุปฺปจฺหาณฺณฺเจน ปญฺหานํ. อิติ สติ จ สา ปญฺหาณญฺจาติปิ สติปัฏฐานํ. แปลว่า ที่ชื่อว่า ปิฏฐาน เพราะอรรถว่า ตั้งมั่นอยู่ หมายความว่า เข้าไปตั้งมั่นอยู่ คือ หยั่งลงแล่นแผ่เป็นไปอยู่. สตินั่นเอง ชื่อว่า สติปัฏฐาน. อีกอย่างหนึ่ง ชื่อว่า สติ เพราะมีความหมายว่าระลึกได้, ชื่อว่า ปิฏฐาน เพราะมีความหมายว่าเข้าไปตั้งมั่นด้วยสติ สตินั่นเป็นปิฏฐานด้วย แม้เพราะเหตุนี้ จึงชื่อว่า สติปัฏฐาน^๖

สติปัฏฐาน เป็นคำสมาส แยกเป็น สติกับปัฏฐาน ซึ่งมีความหมายดังนี้

สติ คือความรู้สึกรู้ตัวที่เบียดเบียนความประมาท, ความระลึกได้ ปมาทํ สรติ หีสติติ สติ: ความรู้สึกตัวที่เบียดเบียนความประมาท ชื่อว่าสติ; สรติ จินตตติติ สติ: (กิริยา) อาการที่ระลึกได้ ชื่อว่าสติ^๗

คำว่า “ปิฏฐาน” คือ ปญฺหานํ ที่ตั้ง, การตั้ง, การตั้งมั่น ปตฺถริตฺวา เอตฺถาติ ปญฺหานํ ที่เป็นที่ตั้ง ชื่อว่า ปิฏฐานะ (ป บทหน้า ฐา ธาตุในความหมายว่า ตั้งอยู่ ลง ยุ ปัจจัย, ช้อน ฎ, แผลง ยุ เป็น อน)^๘

ดังนั้น สติปัฏฐาน จึงแปลว่า ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ (ความระลึกได้) เป็นต้น

๓.๑.๒ ความหมายตามหลักอรรถนัย

สติปัฏฐาน ๔ ตามหลักอรรถนัย อรรถกถาจารย์ได้กล่าวว่า สติปัฏฐานมีอันเดียวเท่านั้น โดยเป็นความระลึกและโดยเป็นที่ประชุมลงเป็นอันเดียวกัน มี ๔ ด้วยอำนาจอารมณ์เปรียบเหมือน

^๔ อภ.สง. (ไทย) ๓๔/๕๕/๓๖.

^๕ ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๓๓๓/๓๖๘, ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑๐๖/๒๕๓, อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๕๕ - ๓๘๙/๓๐๖ - ๓๒๗.

^๖ ดูรายละเอียดใน ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๓๓/๓๖๘.

^๗ พระมหาสมปอง มุทิโต, คัมภีร์อภิธานวรรณนา, หน้า ๒๑๗, พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙, ราชบัณฑิต), รวบรวม - แปล, ศัพท์วิเคราะห์, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลียงเชียง, ๒๕๕๐), หน้า ๖๖๕.

^๘ พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙, ราชบัณฑิต), รวบรวม - แปล, ศัพท์วิเคราะห์, หน้า ๓๘๗.

พระนครมี ๔ ประตู คนที่มาแต่ทิศตะวันออก ก็เข้าประตูทิศตะวันออก คนที่มาทิศใต้ ทิศตะวันตก ทิศเหนือ ก็ย่อมที่จะเข้าพระนครทางประตูที่ตนมาตามทิศนั้น ฉะนั้น ข้ออุปไมยนี้ก็ฉนั้นจริงอยู่ นิพพานเปรียบเหมือนพระนคร โลกุตตรมรรคมืดมัว ๘ เปรียบเหมือนประตูพระนคร สติปัฏฐาน ๔ มีกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นต้น เปรียบเหมือนทิศทั้ง ๔ มีทิศตะวันออก เป็นต้น ก็คนที่มาทาง ทิศไหนก็ย่อมนำสิ่งของเข้าพระนครทางประตูทิศนั้นได้ทั้งสิ้น เช่นเดียวกันผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ไม่ ว่าฐานใด ย่อมหยั่งลงสู่พระนิพพานได้ทั้งสิ้น คือ

ผู้ปฏิบัติเจริญกายานุปัสสนา ๑๔ ข้อ ย่อมหยั่งลงสู่พระนิพพานอันเดียวกัน ด้วยอริยมรรค ที่เกิดจากอานุภาพแห่งการเจริญกายานุปัสสนาก็นั้น

ผู้ปฏิบัติเจริญเวทนานุปัสสนา ๙ ข้อ ย่อมหยั่งลงสู่พระนิพพานอันเดียวกันนั้นเองด้วย อริยมรรคที่เกิดจากอานุภาพแห่งการเจริญเวทนานุปัสสนาก็นั้น

ผู้ปฏิบัติเจริญจิตตานุปัสสนา ๑๖ ข้อ ย่อมหยั่งลงสู่พระนิพพานด้วยอริยมรรค ที่เกิด จากอานุภาพแห่งการเจริญจิตตานุปัสสนาก็นั้น

ผู้ปฏิบัติเจริญธัมมานุปัสสนา ๕ ข้อ ย่อมหยั่งลงสู่พระนิพพานอันเดียวกันด้วยอริยมรรค ที่เกิดจากอานุภาพแห่งการเจริญธัมมานุปัสสนาก็นั้น

อรรถกถาจารย์กล่าวไว้ว่า สติปัฏฐานมีอันเดียวเท่านั้นก็ด้วยอำนาจความระลึกได้ อย่างหนึ่ง ด้วยอานุภาพประชุมลงสู่ความเป็นอันเดียวกันหนึ่ง ที่กล่าวว่ามี ๔ ก็โดยจัดตามอารมณ์ ดังกล่าวนี้

พระโสภณมหาเถร (มหาสีสยาตอ) ได้ให้ความหมายของคำว่า สติปัฏฐาน ไว้ในหนังสือ “มหาสติปัฏฐานสูตร” ว่า สติปัฏฐาน มาจาก สติ คือ การระลึกรู้ ปุฏฐาน คือ เข้าไปตั้งไว้ สติปัฏฐาน หมายถึง การระลึกรู้ที่เข้าไปตั้งไว้ในกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม อีกนัยหนึ่ง หมายถึง การ ระลึกรู้อย่างมั่นคงในกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม

คำว่า สติปัฏฐาน มีความหมาย ๓ ประการ คือ

๑. ที่ตั้งของสติ หมายถึง อารมณ์ของสติ ๔ ประเภท อันได้แก่กองรูป เวทนา จิต และ สภาวะธรรม ตามนัยนี้ ปุฏฐาน แปลว่า ที่ตั้ง ลง ยุ ปัจจัยในอธิกชนสาคณะ มีรูปวิเคราะห์ว่า บติภูจติ เอตถาติ ปุฏฐาน, สติยา ปุฏฐาน สติปัฏฐาน (สติปัฏฐาน คือ ที่ตั้งของสติ)

๒. สภาวะที่พึงตั้งไว้ด้วยสติ หมายถึง การล่วงความยินดียินร้าย ตามนัยนี้ ปฏฐาน แปลว่า สภาวะที่พึงตั้งไว้ ลง ยุ ปัจจัยในกรรมสาธนะ มีรูปวิเคราะห์ว่า ปฏฐเปตพพนติ ปฏฐานํ, สติยา ปฏฐานํ สติปฏฐานํ (สติปฏฐาน คือ สภาวะที่พึงตั้งไว้ด้วยสติ) และ

๓. สติที่เข้าไปตั้งไว้ หรือ สติที่ตั้งไว้มั่น ตามนัยนี้ ปฏฐาน แปลว่า “เข้าไปตั้งไว้” หรือ “ตั้งไว้มั่น” ลง ยุ ปัจจัยในกัตตุสาธนะ มีรูปวิเคราะห์ว่า ปฏฐาตีติ ปฏฐานํ, สติเยว ปฏฐานํ สติปฏฐานํ (สติปฏฐาน คือ สติที่เข้าไปตั้งไว้/สติที่ตั้งมั่นไว้) อุปสรรค คือ ป ตามนัยนี้ใช้ในความหมายว่า “เข้าไป, แล่นไปหรือยิ่ง, มั่นคง”^๙

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต) ได้ให้ความหมายคำว่า สติปฏฐาน ๔ ไว้ คือ ธรรมเป็นที่ตั้งของสติ ข้อปฏิบัติมีสติเป็นประธาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติกำกับดูสิ่งต่าง ๆ และความเป็นไปทั้งหลาย โดยรู้เท่าทันตามสภาวะของมัน ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้าย ที่ทำให้มองเห็นเพี้ยนไปตามอำนาจกิเลส มี ๔ อย่าง คือ กายานุปัสสนาสติปฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย การมีสติกำกับตามดูรู้เท่าทันกาย และเรื่องทางกาย เวทนานุปัสสนาสติปฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา การมีสติกำกับดูรู้เท่าทันเวทนา จิตตานุปัสสนาสติปฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต การมีสติกำกับดูรู้เท่าทันจิตหรืออาการของจิต และ ัมมานุปัสสนาสติปฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม การมีสติกำกับดูรู้เท่าทันธรรม เรียกสั้น ๆ ว่ากาย เวทนา จิต ธรรม^{๑๐}

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙, ราชบัณฑิต), ได้ให้ความหมายของคำว่า สติปฏฐาน ไว้ในหนังสือ “ศัพทวิเคราะห์” ไว้ว่า คำว่า สติปฏฐาน สติปฏฐาน คือ ที่ตั้งแห่งสติ, การตั้งสติ, อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งสติ สติยา กรณญตาย ปฏฐานํ ปฏฐเปตพพ สติปฏฐานํ: อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งสติ (สติ + ปฏฐาน)^{๑๑}

สรุปว่า สติปฏฐาน ๔ คือ ธรรมเป็นที่ตั้งของสติ ข้อปฏิบัติที่มีสติเป็นประธาน การกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง มี ๔ อย่าง คือ กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา ัมมานุปัสสนา เพื่อเป้าหมายอันสูงสุด คือ พระนิพพาน

^๙ พระโสภณเถระ (มหาสีลยาตอ), ธนา, มหาสติปฏฐานสูตร, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๒๔.

^{๑๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๙๖.

^{๑๑} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙, ราชบัณฑิต) รวบรวม - แปล, ศัพทวิเคราะห์, หน้า ๖๖๕.

๓.๒ องค์ประกอบของการเจริญสติปัฏฐาน ๔

องค์ประกอบอันสำคัญเป็นเครื่องดำเนินไปสู่ความสำเร็จผลแห่งการเจริญสติปัฏฐาน จำเป็นต้องมี ดังพระบาลีว่า “อาตปปี สมปะชาโน สติมา”^{๑๒} แปลว่า มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ (สัมมาวายามะ สัมมาทิฏฐิ และสัมมาสติ) โดยมีรายละเอียดดังนี้

๑) อาตปปี คือ มีความเพียรเผากิเลสให้ร้อน^{๑๓} ได้แก่ วิริยอินทรีย์ มีความเพียรชอบที่เรียกว่า สัมมปปธาน ๔ คือ เพียรระวังไม่ให้บาปอกุศลที่ยังไม่เกิด มิให้เกิดขึ้น เพียรละบาปอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว เพียรทำกุศลใหม่ และเพียรเพิ่มพูนกุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญยิ่งขึ้นไป โดยจดจ่อในรูปนาม ปัจจุบัน ในขณะที่ผู้ปฏิบัติกำลังเพียรพยายามตั้งใจกำหนดอย่างจดจ่อต่อสภาวะต่าง ๆ อย่างถึถ้วนอยู่นั้น เป็นการทำหน้าที่ของอาตปปี คือ วิริยเจตสิก มีความเพียรประกอบจิต ๔ ประการ

ดังที่พระพุทธองค์ ตรัสว่า ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้

๑. สร้างฉันทะ พยายาม прарภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อป้องกันบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น

๒. สร้างฉันทะ พยายาม прарภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว

๓. สร้างฉันทะ พยายาม прарภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น

๔. สร้างฉันทะ พยายาม прарภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อความดำรงอยู่ไม่เลือนหาย ภิญโญภาพ ใพบูลย์ เจริญเต็มแห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว^{๑๔}

๒) สมปะชาโน คือ มีความรู้ตัวทั่วพร้อม ได้แก่ ปัญฺินทรีย์ คือ มีความรู้ตัวทั่วพร้อม โดยมีปัญญาหยั่งเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง^{๑๕} ของรูปนามที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบันอยู่ทุกขณะ ๆ ความรู้ตัวทั่วพร้อม มีความไม่พินเพื่อน เป็นลักษณะ มีความไตร่ตรอง เป็นกิจ ได้แก่ ความรู้ทั่ว รู้ชัด โดยถูกต้อง ไม่ใช่หลง ๆ ลืม ๆ ไม่พินเพื่อนในขณะที่ยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูดคิด เป็นต้น

^{๑๒} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๓/๒๔๘, ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๐๖/๗๗.

^{๑๓} ดูรายละเอียดใน พระโสภณเถระ (มหาสิสยาตอ) รจนา, **มหาสติปัฏฐานสูตร**, หน้า ๓๐.

^{๑๔} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๖/๒๗๗.

^{๑๕} ดูรายละเอียดใน พระโสภณเถระ (มหาสิสยาตอ), รจนา, **มหาสติปัฏฐานสูตร**, หน้า ๓๑.

สรุปว่า เมื่อองค์ประกอบทั้ง ๓ คือ อาตาปี ความเพียร (วิริยะเจตสิก) สัมปชาโน หรือ สัมปชัญญะ ความรู้สึกตัว (ปัญญาเจตสิก) สติมา ความระลึกได้ (สติเจตสิก) เป็นองค์ประกอบสำคัญในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ คือ วิริยะ สติ (มีสมาธิร่วมด้วย) และสัมปชัญญะ (ปัญญา) ทำหน้าที่ร่วมกันก็สามารถกำหนดรู้เห็นการเกิดดับของรูปนาม (สังขาร) เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาได้อย่างชัดเจน และเกิดความรู้ความเข้าใจสภาวะนั้นตามความเป็นจริง

๓.๓ อารมณ์ของการเจริญสติปัฏฐาน ๔

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นการระลึกอารมณ์ที่เกิดทางกาย, เวทนา, จิต, ธรรม ซึ่งเป็นที่ตั้ง ที่เกิดหรือเป็นที่ทำงานของสติ ยังผลให้เกิดวิปัสสนาญาณ และปัญญาญาณ โดยจิตจะหยั่งรู้เห็นไตรลักษณ์ของสังขาร เมื่อรู้แล้วจะคลายความยึดมั่นถือมั่นได้ และเมื่อว่าโดยย่อของอารมณ์ที่เกิดทางกาย, เวทนา, จิต, ธรรม ก็คือ รูปนาม ซึ่งเป็นอารมณ์ของการเจริญสติปัฏฐาน ๔ อันเป็นปรมาัตถ์อารมณ์ ที่เป็นปัจจุบันธรรม คือ รูปธรรม และนามธรรมที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบัน เมื่อว่าโดยขยาย ก็คือ วิปัสสนาภูมิ ๖^{๑๘} เป็นภูมิของวิปัสสนา เป็นที่เกิดของวิปัสสนา ๖ อย่าง ได้แก่ ขั้นที่ ๕ आयตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทริย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ ธรรมเหล่านี้เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา เพื่อให้เกิดปัญญา และการเจริญสติปัฏฐานก็เป็นเหตุของวิปัสสนา คือ ปัญญา จึงต้องกำหนดรูปนาม เป็นอารมณ์ โดยมีเนื้อหาดังต่อไปนี้

๓.๓.๑ ขั้นที่ ๕^{๑๙}

ขั้นที่ ๕ หมายถึง รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ที่ประชุมกันเข้าเป็นหน่วยรวม ซึ่งบัญญัติเรียกว่า สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นต้น ส่วนประกอบห้าอย่างที่รวมเข้าเป็นชีวิต คือ

รูปขั้นที่ กองรูป มีองค์ธรรม คือ รูป ๒๘

เวทนาขั้นที่ กองเวทนา มีองค์ธรรม คือ เวทนาเจตสิก

สัญญาขั้นที่ กองสัญญา มีองค์ธรรม คือ สัญญาเจตสิก

สังขารขั้นที่ กองสังขาร มีองค์ธรรม คือ เจตสิก ๕๐ (เว้นเวทนา สัญญา)

วิญญาณขั้นที่ กองจิต มีองค์ธรรม คือ จิต ๘๙ หรือ ๑๒๑ ดวง^{๒๐}

^{๑๘} พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), วิปัสสนาภูมิ, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท บุญศิริการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๑๖.

^{๑๙} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๒/๑๗.

^{๒๐} ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑/๑.

๓.๓.๒ आयตนะ ๑๒

อายตนะ คือ เครื่องสืบท่อแห่งรูปและนาม สืบท่อระหว่างรูปกับรูป ระหว่างนามกับรูป หรือ แตนเกิด เป็นที่ประชุมรวม หรือ เป็นเครื่องสืบท่อก่อภพชาติที่ทำให้วนเวียนอยู่ในสังสารวัฏ อายตนะ มี ๑๒ ประการ แบ่งเป็น ๒ ประเภท คือ

๑. อายตนะภายใน ๖ ประการ อันได้แก่

- ๑) จักขวยตนะ มืองค์ธรรม คือ จักขุปสาท (ตา)
- ๒) โสตายตนะ มืองค์ธรรม คือ โสตปสาท (หู)
- ๓) ฆานายตนะ มืองค์ธรรม คือ ฆานปสาท (จมูก)
- ๔) ชิวหายตนะ มืองค์ธรรม คือ ชิวหาปสาท (ลิ้น)
- ๕) กายายตนะ มืองค์ธรรม คือ กายปสาท (กาย)
- ๖) มนายตนะ มืองค์ธรรม คือ จิต ๘๙ หรือ ๑๒๑ ดวง

๒. อายตนะภายนอก มี ๖ ประการ ได้แก่

- ๑) รูปายตนะ มืองค์ธรรม คือ รูปารมณ (สีต่าง ๆ)
- ๒) สัททายตนะ มืองค์ธรรม คือ สัททารมณ (เสียงต่าง ๆ)
- ๓) คันธายตนะ มืองค์ธรรม คือ คันธารมณ (กลิ่นต่าง ๆ)
- ๔) รสายตนะ มืองค์ธรรม คือ รสารมณ (รสต่าง ๆ)
- ๕) โผฏฐัพพายตนะ มืองค์ธรรม คือ โผฏฐัพพารมณ (สัมผัสต่าง ๆ)
- ๖) ัมมายตนะ มืองค์ธรรม คือ ัมมารมณ มีเจตสิก ๕๒ สุขุมรูป ๑๖ นิพพาน ๑^{๒๑}

๓.๓.๓ ธาตุ ๑๘

ธาตุ ๑๘ หมายถึง สิ่งที่ยังคงสภาพของตนเอง ตามที่เหตุปัจจัยปรุงแต่งขึ้น เป็นไปตามธรรมเนียม คือ กำหนดแห่งธรรมดา ไม่มีผู้สร้างผู้บันดาล และมีรูปลักษณะกิจอาการเป็นแบบเฉพาะตัว อันพึงกำหนดเอาเป็นหลักได้แต่ละอย่าง ๆ คือ ๑. จักขุธาตุ ๒. โสตธาตุ ๓. ฆานธาตุ ๔. ชิวหาธาตุ ๕. กายธาตุ ๖. รูปธาตุ ๗. สัทธาธาตุ ๘. คันธธาตุ ๙. รสธาตุ ๑๐. โผฏฐัพพธาตุ

^{๒๑} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๕๔/๑๑๒.

๑๑. จักขุวิญญานธาตุ ๑๒. โสทวิญญานธาตุ ๑๓. ฆานวิญญานธาตุ ๑๔. ชิวหาวิญญานธาตุ ๑๕. กายวิญญานธาตุ ๑๖. มโนธาตุ ๑๗. มโนวิญญานธาตุ ๑๘. ธัมมธาตุ^{๒๒}

๓.๓.๔ อินทรีย์ ๒๒

อินทรีย์ หมายถึง ความเป็นใหญ่ สภาพที่เป็นใหญ่ในกิจของตน ธรรมที่เป็นเจ้าการในการทำหน้าที่อย่างหนึ่ง ๆ เช่น ตาเป็นใหญ่หรือเป็นเจ้าในการเห็น เป็นต้น^{๒๓} มี ๒๒ ประการ คือ ๑. จักขุอินทรีย์ ๒. โสติดินทรีย์ ๓. ฆานินทรีย์ ๔. ชิวหินทรีย์ ๕. กายินทรีย์ ๖. อิตถินทรีย์ ๗. ปุริสอินทรีย์ ๘. ซีวิตดินทรีย์ ๙. มนินทรีย์ ๑๐. สุนทรีย ๑๑. ทุกขินทรีย์ ๑๒. โสมนัสสินทรีย์ ๑๓. โทมนัสสินทรีย์ ๑๔. อุpekขินทรีย์ ๑๕. สัทธินทรีย์ ๑๖. วิริยอินทรีย์ ๑๗. สตินทรีย์ ๑๘. สมาธินทรีย์ ๑๙. ปัญญินทรีย์ ๒๐. อนัญญาตัญญูสสามิตินทรีย์ ๒๑. อัญญินทรีย์ ๒๒. อัญญาตาวินทรีย์^{๒๔}

๓.๓.๕ อริยสัจจะ ๔

อริยสัจจะ ๔ หมายถึง ความจริงอย่างประเสริฐ ความจริงของพระอริยะ ความจริงที่ทำให้เป็นพระอริยะ

- | | | |
|---------------|----------|---|
| ๑) ทุกขสัจจะ | ความจริง | คือ ทุกข์ |
| ๒) สมุทยสัจจะ | ความจริง | คือ ธรรมที่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ |
| ๓) นิโรธสัจจะ | ความจริง | คือ ความดับทุกข์ |
| ๔) มรรคสัจจะ | ความจริง | คือ ธรรมที่เป็นเหตุให้ถึงความดับทุกข์ ^{๒๕} |

๓.๓.๖ ปฏิจสุมุปบาท ๑๒

ปฏิจสุมุปบาท หมายถึง ธรรมที่อาศัยกันเกิดขึ้น คือ ธรรมที่เป็นผลอาศัยธรรมที่เป็นเหตุ ธรรมที่เป็นเหตุปัจจัยให้ธรรมที่เป็นผลเกิดขึ้นมี ๑๒ องค์ โดยมีเนื้อหลักธรรมดังต่อไปนี้

- | | |
|--------------------------|--------------|
| ๑) เพราะอวิชชาเป็นปัจจัย | สังขารจึงมี |
| ๒) เพราะสังขารเป็นปัจจัย | วิญญานจึงมี |
| ๓) เพราะวิญญานเป็นปัจจัย | นามรูปจึงมี |
| ๔) เพราะนามรูปเป็นปัจจัย | สฬายตนะจึงมี |

^{๒๒} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๘๕/๑๔๗.

^{๒๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๕๖.

^{๒๔} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๑๙/๑๔๗.

^{๒๕} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๘๙/๑๖๓, ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๑/๒ - ๓.

๕) เพราะสหายตนเป็นปัจฉัย	ผัสสะจึงมี
๖) เพราะผัสสะเป็นปัจฉัย	เวทนาจึงมี
๗) เพราะเวทนาเป็นปัจฉัย	ตัณหาจึงมี
๘) เพราะตัณหาเป็นปัจฉัย	อุปาทานจึงมี
๙) เพราะอุปาทานเป็นปัจฉัย	ภพจึงมี
๑๐) เพราะภพเป็นปัจฉัย	ชาติจึงมี
๑๑) เพราะชาติเป็นปัจฉัย	ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกขะ โทมนัสสะ อุปายาสะจึงมี ^{๒๖}

สรุปว่า วิปัสสนาภูมิ ๔ ภูมิแรก เมื่อย่อลงได้แก่ รูปและนาม วิปัสสนาภูมิที่ ๕ คือ อริยสัจ ๔ ได้แก่ รูปนาม ปัจฉัยแห่งรูปนาม ความดับไม่เหลือแห่งรูปนาม และวิธีปฏิบัติให้เข้าถึง ความดับไม่เหลือแห่งรูปนาม วิปัสสนาภูมิที่ ๖ คือ ปฏิจจสมุปบาท ได้แก่ ปัจฉัยเกิดแห่งรูปนาม

๓.๔ การเจริญสติปัฏฐาน ๔

ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท พระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค มีพระสูตรใหญ่ ชื่อว่า “มหาสติปัฏฐานสูตร” คือ “การเจริญสติปัฏฐานสูตรใหญ่” ได้กล่าวถึงแนวการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ไว้อย่างละเอียดและชัดเจนทุกขั้นตอน มีวัตถุประสงค์เพื่อให้พุทธศาสนิกชนได้เรียนรู้ และประพฤติปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง โดยมีเนื้อหารายละเอียดดังแสดงต่อไปนี้

ในสมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ นิคมของชาวกรุง ชื่อกัมมาสธัมมะ แคว้นกรุง ณ ที่นั้นแล พระผู้มีพระภาครับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลายมา แล้วตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย” ภิกษุเหล่านั้นทูลรับสนองพระดำรัส แล้วพระผู้มีพระภาคจึงได้แสดงเรื่องนี้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทาง^{๒๗}นี้เป็นทางเดียว^{๒๘} เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อ

^{๒๖} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๒๕/๒๑๙.

^{๒๗} ทาง หมายถึง ทางดำเนินไปสู่พระนิพพาน, ที.ม.อ. (ไทย) ๓๗๑/๓๖๑.

^{๒๘} ทางเดียว หมายถึง ๑) เป็นทางที่บุคคลผู้ละการเกี่ยวข้องกับหมู่คณะ ไปประพฤติธรรมอยู่แต่ผู้เดียว ๒) เป็นทางสายเดียวที่พระพุทธเจ้าทรงทำให้เกิดขึ้น เป็นทางของบุคคลผู้เดียว คือ พระผู้มีพระภาค เพราะทรงทำให้เกิดขึ้น ๓) เป็นทางปฏิบัติในศาสนาเดียวคือพระพุทธศาสนา ๔) เป็นทางดำเนินไปสู่จุดหมายเดียว คือ พระนิพพาน, ที.ม.อ. (ไทย) ๓๗๓/๓๕๙.

บรรลุนิยามธรรม^{๒๙} เพื่อให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ สติปัฏฐาน ๔ ประการ
อะไรบ้าง คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร (อาตาปี) มีสัมปชัญญะ (สัมปชาโน) มีสติ
(สติมา) กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลก^{๓๐}ได้

๒. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัด
อภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๓. พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัส
ในโลกได้

๔. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะมีสติ กำจัด
อภิชฌาและโทมนัสในโลกได้^{๓๑}

๓.๔.๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๑๔ ปัพพะ

๑) อานาปานปัพพะ (ลมหายใจเข้าออก) คือ ข้อว่าด้วยการกำหนดรู้ลมหายใจ
เข้าออก ส่วนคำว่า อานาปานะ แปลว่า การหายใจเข้าออก หมายถึง การตั้งสติไว้ที่ฐาน คือ ลม
หายใจเข้าออกที่กำลังกระทบปลายจมูก ดังพระพุทธพจน์ว่า

ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ไปสู่ปากก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี
ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ (นั่งขัดสมาธิ) ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า (ตั้งสติใน
อารมณ์พระกรรมฐาน) มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่า “เรา
หายใจเข้ายาว” เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่า “เราหายใจออกยาว” เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่า
“เราหายใจเข้าสั้น” เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจออกสั้น” สำเนียงว่า “เรา
กำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า” สำเนียงว่า “เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก”
สำเนียงว่า “เราระงับกายสังขาร หายใจเข้า” สำเนียงว่า “เราระงับกายสังขาร หายใจ
ออกภิกษุทั้งหลาย ช่างกลิ้ง หรือลูกมือช่างกลิ้งผู้มีความชำนาญ เมื่อชักเชือกยาว ก็รู้ชัดว่า
“เราชักเชือกยาว” เมื่อชักเชือกสั้น ก็รู้ชัดว่า “เราชักเชือกสั้น” แม้ฉันใดภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน
เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่า “เราหายใจเข้ายาว” เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่า “เราหายใจออก

^{๒๙} นิยามธรรม หมายถึง อริยมรรค, ที.ม.อ. (บาลี) ๒๔๑/๑๙๗.

^{๓๐} คำว่า ในโลก ได้แก่ อบายโลก มนุษยโลก เทวโลก ชันธโลก (โลก คือ ชันธ ๕) ชาติโลก (โลก คือ
ชาติ ๑๘) อายตนโลก (โลก คือ อายตนะ ๑๒), ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๓/๑๒. สรุป ได้แก่ รูปกับนาม

^{๓๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑ – ๓๐๒.

ยาว”เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจเข้าสั้น” เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจออกสั้น” สำเนียงกว่า “เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า” สำเนียงกว่า “เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก” สำเนียงกว่า “เราระงับกายสังขาร หายใจเข้า” สำเนียงกว่า “เราระงับกายสังขาร หายใจออก”

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิด (แห่งลมหายใจ) ในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับ (แห่งลมหายใจ) ในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “กายมีอยู่” ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้นไม่อาศัย (ตัณหาและทิฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก (รูปและนาม)^{๓๒} ผู้ปฏิบัติทั้งหลาย การพิจารณาเห็นกายในกาย ควรปฏิบัติดังนี้

๒) อิริยาบถปัพพะ คือ ข้อว่าด้วยการกำหนดอิริยาบถ หมวดยกนี้ให้ตั้งสติกำหนดรู้อาการของกาย ๔ อย่าง คือ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน ดังพระพุทธพจน์ว่า

ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุเมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่า “เราเดิน” เมื่อยืน ก็รู้ชัดว่า “เรายืน” เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่า “เรานั่ง” เมื่อนอน ก็รู้ชัดว่า “เรานอน” ภิกษุนั้น เมื่อดำรงกายอยู่โดยอาการใด ๆ ก็รู้ชัดกายที่ดำรงอยู่โดยอาการนั้น ๆ ด้วยวิธีนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “กายมีอยู่” ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้นไม่อาศัยตัณหาและทิฐิอยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก^{๓๓} ผู้ปฏิบัติทั้งหลาย การพิจารณาเห็นกายในกาย ควรปฏิบัติดังนี้

๓) สัมปชัญญะปัพพะ คือ ข้อว่าด้วยการกำหนดความรู้สึกตัว (อิริยาบถย่อย) ดังพระพุทธพจน์ว่า

ภิกษุทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ ทำความรู้สึกตัวในการแลดู การเหลียวดู ทำความรู้สึกตัวในการคู้เข้า การเหยียดออก ทำความรู้สึกตัวในการครองสังฆาฏิ บาตร และ

^{๓๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒ - ๓๐๓.

^{๓๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๗๕/๓๐๔.

จิ๋ว ทำความรู้สึกตัวในการฉัน การต้ม การเคี้ยว การลิ้ม ทำความรู้สึกตัวในการถ่ายอุจจาระ และปัสสาวะ ทำความรู้สึกตัวในการเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง ด้วยวิธีนี้ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือ พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “กายมีอยู่” ก็เพียงพอ อาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยตณหาและทัญญูอยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก”^{๓๔} ผู้ปฏิบัติทั้งหลาย การพิจารณาเห็นกายในกาย ควรปฏิบัติดังนี้

๔) ปฏิกลมนสิการปัพพะ คือ ข้อว่าด้วยการกำหนดรู้ความเป็นของปฏิกุล ปฏิกลมนสิการ หมายถึง กายซึ่งเต็มไปด้วยของไม่สะอาด มีประการต่าง ๆ รวม ๓๒ ประการ ดังพระพุทธพจน์ว่า

ภิกษุทั้งหลาย อีกวิธีหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้ ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่าง ๆ ว่า ในกายนี้มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไข หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เพลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตรภิกษุทั้งหลาย ถุมปาก ๒ ข้าง เต็มไปด้วยธัญพืชชนิดต่าง ๆ คือ ข้าวสาลี ข้าวเปลือก ถั่วเขียว ถั่วเหลือง เมล็ดงา ข้าวสาร คนตาดีเปิดถุยกยว้นนั้นออก พิจารณาเห็นว่า นี่เป็นข้าวสาลี นี่เป็นข้าวเปลือก นี่เป็นถั่วเขียว นี่เป็นถั่วเหลือง นี่เป็นเมล็ดงา นี่เป็นข้าวสาร แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน พิจารณาเห็นกายนี้ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบเต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่าง ๆ ว่า “ในกายนี้ มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไข หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เพลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร” ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิด ทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้น มีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า กายมีอยู่ ก็

^{๓๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก^{๓๕} ผู้ปฏิบัติทั้งหลาย การพิจารณาเห็นกายในกาย ควรปฏิบัติดังนี้

๕) ธาตุมนสิการปัพพะ คือ ข้อว่าด้วยการกำหนดรู้ด้วยความเป็นธาตุ ๔ ธาตุ คือ ธรรมที่ทรงไว้ซึ่งสภาวะของตน ๆ มีประการต่าง ๆ รวม ๔ ประการ ดังพระพุทธพจน์ว่า

ภิกษุทั้งหลาย อีกวิธีหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้ตามที่ตั้งอยู่ตามที่ดำรงอยู่โดยความเป็นธาตุว่า “ในกายนี้ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่” ภิกษุทั้งหลาย คนฆ่าโคหรือลูกมือของคนฆ่าโคผู้มีความชำนาญ ครั้นฆ่าโคแล้วแบ่งอวัยวะออกเป็นส่วน ๆ นั่งอยู่ที่หนทางใหญ่สี่แพร่ง แม้ฉนใด ภิกษุก็ฉนนั้นเหมือนกัน พิจารณาเห็นกายนี้ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่ โดยความเป็นธาตุว่า “ในกายนี้ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่” ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกาย ทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “กายมีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย ตัณหาและทิฐิอยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก^{๓๖} ผู้ปฏิบัติทั้งหลาย การพิจารณาเห็นกายในกาย ควรปฏิบัติดังนี้

๖) นวสวธิกาปัพพะ (อสุภปัพพะ) หรือปาชา ๙ คือ ข้อว่าด้วยพิจารณาซากศพ ๙ ลักษณะในปาชาสำหรับทั้งซากศพ แล้วนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบกับเห็นถึงกายนี้ก็อย่างนั้น คือ

๑. ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในปาชาซึ่งตายแล้ว ๑ วัน ตายแล้ว ๒ วัน หรือตายแล้ว ๓ วัน เป็นศพขึ้นอืด ศพเขียวคล้ำ ศพมีน้ำเหลืองแฉะ แม้ฉนใด ภิกษุนั้นนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบกับเห็นว่า “ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้” ฉนนด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่หรือ พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “กายมีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ผู้ปฏิบัติทั้งหลาย การพิจารณาเห็นกายในกาย ควรปฏิบัติดังนี้

^{๓๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๓๗/๓๐๖ - ๓๐๗.

^{๓๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๓๘/๓๐๗ - ๓๐๘.

๒. ภาณุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้าซึ่งถูกกาจิกกิน นกตะกรุมจิกกิน แร้งทั้งกิน สุนัข กัดกิน สุนัขจิ้งจอกกัดกิน หรือสัตว์เล็ก ๆ หลายชนิดกัดกินอยู่ แม้ฉันใด ภาณุนั้นนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบกับให้เห็นว่า “ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้นไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้” ฉะนั้น ภาณุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือว่า ภาณุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “กายมีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยค้นหาและทวิภูมิจึงอยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก^{๓๗} ผู้ปฏิบัติทั้งหลาย การพิจารณาเห็นกายในกาย ควรปฏิบัติดังนี้

๓. ภาณุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกยังมีเนื้อและเลือด มีเอ็นรึงรัดอยู่ แม้ฉันใด ภาณุนั้นนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบกับให้เห็นว่า “ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้” ฉะนั้น เมื่อภาณุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือว่า ภาณุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “กายมีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ค้นหาและทวิภูมิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ผู้ปฏิบัติทั้งหลาย การพิจารณาเห็นกายในกาย ควรปฏิบัติดังนี้

๔. ภาณุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกไม่มีเนื้อแต่ยังมีเลือดเปื้อนประอะ มีเอ็นรึงรัดอยู่ แม้ฉันใด ภาณุนั้นนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบกับให้เห็นว่า “ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้” ฉะนั้น ด้วยวิธีนี้ ภาณุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือว่า ภาณุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “กายมีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยค้นหาและทวิภูมิจึงอยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ผู้ปฏิบัติทั้งหลาย การพิจารณาเห็นกายในกาย ควรปฏิบัติดังนี้

^{๓๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๙/๓๐๘ - ๓๐๙.

๕. ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกไม่มีเลือดและเนื้อ แต่ยังมีเอ็นรัดอยู่ แม้นฉันใด ภิกษุนั้นนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบกับให้เห็นว่า “ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้” ฉะนั้น เมื่อภิกษุพิจารณาเห็นกายในกาย ภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือว่าภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า กายมีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยค้นหา และทวิฏฐิอยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่น^{๓๘} อะไร ๆ ในโลก ผู้ปฏิบัติทั้งหลาย การพิจารณาเห็นกายในกาย ควรปฏิบัติดังนี้

๖. ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกไม่มีเอ็นรัดแล้ว กระจายไปในทิศใหญ่ ทิศเฉียง คือ กระดูกมีอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกเท้าอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกแข้งอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกขาอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกสะเอวอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกหลังอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกซี่โครงอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกหน้าอกอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกแขนอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกไหล่อยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกคออยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกคางอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกฟันอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกศีรษะอยู่ทางทิศหนึ่ง แม้นฉันใด ภิกษุนั้นนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบกับให้เห็นว่า “ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้” ฉะนั้น เมื่อภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “กายมีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยค้นหาและทวิฏฐิอยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ผู้ปฏิบัติทั้งหลาย การพิจารณาเห็นกายในกาย ควรปฏิบัติดังนี้

๗. ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งเป็นท่อนกระดูกสีขาวเหมือนสีสังข์ แม้นฉันใด ภิกษุนั้นนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบกับให้เห็นว่า “ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้” ฉะนั้น เมื่อภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือ

^{๓๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๙/๓๑๐ - ๓๑๑.

พิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “กายมีอยู่ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย ตัณหา และทิฏฐิอยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ผู้ปฏิบัติทั้งหลาย การพิจารณาเห็นกายในกาย ควรปฏิบัติดังนี้

๘. ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นท่อนกระดูกกองอยู่ด้วยกันเกินกว่า ๑ ปี แม้ฉันใด ภิกษุให้นำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบกับให้เห็นว่า “ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้” ฉะนั้น เมื่อภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “กายมีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยตัณหา และทิฏฐิอยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่น^{๓๙} อะไร ๆ ในโลก ผู้ปฏิบัติทั้งหลาย การพิจารณาเห็นกายในกาย ควรปฏิบัติดังนี้

๙. ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งเป็นกระดูกฟุ่เป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย แม้ฉันใด ภิกษุให้นำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบกับให้เห็นว่า “ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้ เมื่อภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือว่าภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “กายมีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยตัณหาและทิฏฐิอยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่น^{๔๐} อะไร ๆ ในโลก ผู้ปฏิบัติทั้งหลาย การพิจารณาเห็นกายในกาย ควรปฏิบัติดังนี้

๓.๔.๒ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

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

^{๓๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๙/๓๑๑ - ๓๑๒.

^{๔๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๙/๓๑๒ - ๓๑๓.

อามิส” เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส” เมื่อเสวยทุกขมุขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยทุกขมุขเวทนาที่มีอามิส” เมื่อเสวยอทุกขมุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า “เราเสวยอทุกขมุขเวทนาที่ไม่มีอามิส” เมื่อภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายนอกอยู่หรือพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในเวทนาทั้งหลายอยู่พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “เวทนามีอยู่” ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่น^{๔๑} อะไร ๆ ในโลก ผู้ปฏิบัติทั้งหลาย การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย ควรปฏิบัติดังนี้

๓.๔.๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

จิตตานุปัสสนา (การพิจารณาจิต) เมื่อภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่อย่างไร คือภิกษุในธรรมวินัยนี้ จิตมีราคะ ก็รู้ชัดว่า “จิตมีราคะ” จิตปราศจากราคะ ก็รู้ชัดว่า “จิตปราศจากราคะ” จิตมีโทสะ ก็รู้ชัดว่า “จิตมีโทสะ” จิตปราศจากโทสะ ก็รู้ชัดว่า “จิตปราศจากโทสะ” จิตมีโมหะ ก็รู้ชัดว่า “จิตมีโมหะ” จิตปราศจากโมหะ ก็รู้ชัดว่า “จิตปราศจากโมหะ” จิตหดหู่ ก็รู้ชัดว่า “จิตหดหู่” จิตฟุ้งซ่าน ก็รู้ชัดว่า “จิตฟุ้งซ่าน” จิตเป็นมหัคคตะ ก็รู้ชัดว่า “จิตเป็นมหัคคตะ” จิตไม่เป็นมหัคคตะ ก็รู้ชัดว่า “จิตไม่เป็นมหัคคตะ” จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ชัดว่า “จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า” จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ชัดว่า “จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า” จิตเป็นสมาธิ ก็รู้ชัดว่า “จิตเป็นสมาธิ” จิตไม่เป็นสมาธิ ก็รู้ชัดว่า “จิตไม่เป็นสมาธิ” จิตหลุดพ้นแล้ว ก็รู้ชัดว่า “จิตหลุดพ้นแล้ว” จิตไม่หลุดพ้น ก็รู้ชัดว่า “จิตไม่หลุดพ้น” เมื่อภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในอยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในจิตอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “จิตมีอยู่” ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยตัณหาและทิฏฐิอยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่น^{๔๒} อะไร ๆ ในโลก ผู้ปฏิบัติทั้งหลาย การพิจารณาเห็นจิตในจิต ควรปฏิบัติดังนี้

๓.๔.๔ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

^{๔๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓ - ๓๑๔.

^{๔๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔ - ๓๑๕.

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการกำหนดรู้สภาวะธรรมว่าเป็นเพียงสภาวะธรรม ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม โดยจำแนกออกเป็น ๕ หมวด มีเนื้อหาหลักธรรมดังต่อไปนี้

๑. นิรวณฺ ๕ โดยการกำหนดรู้สภาวะธรรมตามที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า ภิกษุทั้งหลาย พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ นิรวณฺ ๕ อยู่ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ นิรวณฺ ๕ อยู่อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑.๑) เมื่อกามฉันทะ (ความพอใจในกาม) ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า “กามฉันทะภายในของเรา มีอยู่” หรือเมื่อกามฉันทะภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า “กามฉันทะภายในของเราไม่มีอยู่” การเกิดขึ้นแห่งกามฉันทะที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น การละกามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้นและกามฉันทะที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น

๑.๒) เมื่อพยาบาท (ความคิดร้าย) ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า “พยาบาทภายในของเรามีอยู่” หรือเมื่อพยาบาทภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า “พยาบาทภายในของเราไม่มีอยู่” การเกิดขึ้นแห่งพยาบาทที่ยัง เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และพยาบาทที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น

๑.๓) เมื่อถีนมิทธะ (ความหดหู่และเชื่องซึม) ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า “ถีนมิทธะภายในของเรามีอยู่” หรือเมื่อถีนมิทธะภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า ถีนมิทธะภายในของเราไม่มีอยู่ การเกิดขึ้นแห่งถีนมิทธะที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น การละถีนมิทธะที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้นและถีนมิทธะที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น

๑.๔) เมื่ออุทธัจจกุกกุกจะ (ความฟุ้งซ่านและร้อนใจ) ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า “อุทธัจจกุกกุกจะภายในของเรามีอยู่” หรือเมื่ออุทธัจจกุกกุกจะภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า “อุทธัจจกุกกุกจะภายในของเราไม่มีอยู่” การเกิดขึ้นแห่งอุทธัจจกุกกุกจะที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น การละอุทธัจจกุกกุกจะที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และอุทธัจจกุกกุกจะที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น

๑.๕) เมื่อวิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย) ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า “วิจิกิจฉาภายในของเรามีอยู่” หรือเมื่อวิจิกิจฉาภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า “วิจิกิจฉาภายในของเราไม่มีอยู่” การเกิดขึ้นแห่ง

วิจิตรกิจา ที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ การละวิจิตรกิจาที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ และวิจิตรกิจาที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “ธรรมมีอยู่” ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ นิวรณ์ ๕ อยู่อย่างนี้แล^{๔๓}

๒. ขั้น ๕ โดยการกำหนดรู้สภาวะธรรมตามที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า ภิกษุทั้งหลาย อีกวิธีหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อุปาทานขันธ ๕ อยู่ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อุปาทานขันธ ๕ อยู่อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อุปาทานขันธ ๕ อยู่ว่า

- รูปเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งรูปเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งรูปเป็นอย่างนี้
- เวทนาเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งเวทนาเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งเวทนาเป็นอย่างนี้
- สัญญาเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งสัญญาเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งสัญญาเป็นอย่างนี้
- สังขารเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งสังขารเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งสังขารเป็นอย่างนี้
- วิญญาณเป็นอย่างนี้ ความเกิดแห่งวิญญาณเป็นอย่างนี้ ความดับแห่งวิญญาณ

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “ธรรมมีอยู่” ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยตัณหาและทิฐิ อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก^{๔๔} ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อุปาทานขันธ ๕ อยู่ อย่างนี้แล

๓. आयتنะ ๑๒ โดยการกำหนดรู้สภาวะธรรมตามที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ आयتنะภายใน ๖ และ

^{๔๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖ - ๓๑๗.

^{๔๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๓/๓๑๘ - ๓๑๙.

อายตนะภายนอก ๖ อยู่ ภิภุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อายตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖ อยู่ อย่างไร คือ ภิภุในธรรมวินัยนี้

๓.๑) รู้ชัดตา รู้ชัดรูปสังโยชนใดอาศัยตา และรูปทั้งสองนั้นเกิดขึ้นก็รู้ชัดสังโยชนนั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชนที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น การละสังโยชนที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น และสังโยชนที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น

๓.๒) รู้ชัดหู รู้ชัดเสียง สังโยชนใดอาศัยหู และเสียงทั้งสองนั้นเกิดขึ้นก็รู้ชัดสังโยชนนั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชนที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น การละสังโยชนที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และสังโยชนที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น

๓.๓) รู้ชัดจมูก รู้ชัดกลิ่น สังโยชนใดอาศัยจมูก และกลิ่นทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสังโยชนนั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชนที่ยังไม่เกิดขึ้น มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น การละสังโยชนที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และสังโยชนที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น

๓.๔) รู้ชัดลิ้น รู้ชัดรส สังโยชนใดอาศัยลิ้น และรสทั้งสองนั้นเกิดขึ้นก็รู้ชัดสังโยชนนั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชนที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น การละสังโยชนที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และสังโยชนที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มิได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น

๓.๕) รู้ชัดกาย รู้ชัดโผฏฐัพพะ สังโยชนใดอาศัยกาย และโผฏฐัพพะยังไม่เกิดขึ้นมิได้ ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น การละสังโยชนที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และสังโยชนที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น

๓.๖) รู้ชัดใจ รู้ชัดธรรมารมณ์ สังโยชนใดอาศัยใจ และธรรมารมณ์ทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสังโยชนนั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชนที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น การละสังโยชนที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และสังโยชนที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น

ด้วยวิธีนี้ ภิภุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือว่า ภิภุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “ธรรมมีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยค้นหา

และทิวณฺณ อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก^{๔๕} ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อายตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖ อยู่ อย่างนี้แล

๔. โพชฌงค์ ๗ โดยการกำหนดรู้สภาวะธรรมตามที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า ภิกษุทั้งหลาย อีกวิธีหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือโพชฌงค์ ๗ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือโพชฌงค์ ๗ อยู่อย่างไรคือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๔.๑) เมื่อสติสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่า “สติสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่” หรือเมื่อสติสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่า “สติสัมโพชฌงค์ภายในของเรไม่มีอยู่” การเกิดขึ้นแห่งสติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้น มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น และความเจริญบริบูรณ์แห่งสติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น

๔.๒) เมื่อธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า “ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่” หรือเมื่อธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่า “ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ภายในของเรไม่มีอยู่” การเกิดขึ้นแห่งธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น และความเจริญบริบูรณ์แห่งธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น

๔.๓) เมื่อวิริยสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า “วิริยสัมโพชฌงค์ ภายในของเรามีอยู่” หรือเมื่อวิริยสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า “วิริยสัมโพชฌงค์ภายในของเรไม่มีอยู่” การเกิดขึ้นแห่งวิริยสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้น มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น และความเจริญบริบูรณ์แห่งวิริยสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น

๔.๔) เมื่อปิตีสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า “ปิตีสัมโพชฌงค์ ภายในของเรามีอยู่” หรือเมื่อปิตีสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่า “ปิตีสัมโพชฌงค์ภายในของเรไม่มีอยู่” การเกิดขึ้นแห่งปิตีสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้น มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น และความเจริญบริบูรณ์แห่งปิตีสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น

๔.๕) เมื่อปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่า “ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่” หรือเมื่อปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่า “ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ภายในของเรไม่มีอยู่” การเกิดขึ้นแห่งปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้น มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น และความเจริญบริบูรณ์แห่งปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น

^{๔๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๑๙ - ๓๒๑.

๔.๖) เมื่อสมาธิสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่า “สมาธิสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่” หรือเมื่อสมาธิสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่า “สมาธิสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มีอยู่” การเกิดขึ้นแห่งสมาธิสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้น มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ และความเจริญบริบูรณ์แห่งสมาธิสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้วมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้

๔.๗) เมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในมีอยู่ก็รู้ชัดว่า “อุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในของเรามีอยู่” หรือเมื่ออุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในไม่มีอยู่ก็รู้ชัดว่า “อุเบกขาสัมโพชฌงค์ภายในของเราไม่มีอยู่” การเกิดขึ้นแห่งอุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้น มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ และความเจริญบริบูรณ์แห่งอุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “ธรรมมีอยู่” ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยตัณหาและทิวฏฐิอยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก^{๔๖} ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ โพชฌงค์ ๗ อยู่อย่างนี้

๕. สัจจะ ๔ โดยการกำหนดรู้สภาวะธรรมตามที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า ภิกษุทั้งหลาย อีกวิธีหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อริยสัจ ๔ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อริยสัจ ๔ อยู่ อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า “นี้ทุกข์” รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า “นี้ทุกข์สมุทัย” รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า “นี้ทุกข์นิโรธ” รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า “นี้ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา”^{๔๗}

๕.๑) ทุกขอริยสัจ โดยการกำหนดรู้สภาวะธรรมตามที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า ภิกษุทั้งหลาย เป็นอย่างไร คือ ขาติ (ความเกิด) เป็นทุกข์ ขรา (ความแก่) เป็นทุกข์ มรณะ (ความตาย) เป็นทุกข์ โสกะ (ความโศก) ปรีเทวะ (ความคร่ำครวญ) ทุกข์ (ความทุกข์กาย) โทมนัส (ความทุกข์ใจ) อุปายาส (ความคับแค้นใจ) เป็นทุกข์ การประสบกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากอารมณ์อันเป็นที่รักเป็นทุกข์การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์ โดยย่อ อุปาทานขันธ ๕ เป็นทุกข์การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์ โดยย่อ อุปาทานขันธ ๕ เป็นทุกข์

^{๔๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๒๑ - ๓๒๓.

^{๔๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๖/๓๒๔.

ชาติ เป็นอย่างไร คือ ความเกิด ความเกิดพร้อม ความหยั่งลง ความบังเกิด ความบังเกิด-เฉพาะ ความปรากฏแห่งชั้นันต์ ความได้อายตนะ ในหมู่สัตว์นั้น ๆ ของเหล่าสัตว์นั้น ๆ ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า ชาติ

ชรา เป็นอย่างไร คือ ความแก่ ความคร่ำคร่า ความมีพินหลุด ความมีผมหงอก ความมีหนังเหี่ยวยุ่น ความเสื่อมอายุ ความแก่หง่อมแห่งอินทรีย์ ในหมู่สัตว์นั้น ๆ ของเหล่าสัตว์นั้น ๆ ภิกษุทั้งหลายนี้เรียกว่า ชรา

มรณะ เป็นอย่างไร คือ ความจู่ติ ความเคลื่อนไป ความทำลายไป ความหายไป ความตาย กล่าวคือ มฤตยู การทำกาละ ความแตกแห่งชั้นันต์ ความทอดทิ้งร่างกาย ความขาดสูญแห่งชีวิตินทรีย์ ในหมู่สัตว์นั้น ๆ ของเหล่าสัตว์นั้น ๆ ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า มรณะ

โสกะ เป็นอย่างไร คือ ความเศร้าโศก กิริยาที่เศร้าโศก ภาวะที่เศร้าโศก ความแห้งผาก ภายใความแห้งกรอบภายใน ของผู้ประกอบด้วยความเสื่อมอย่างใดอย่างหนึ่ง (หรือ) ผู้ที่ถูกเหตุแห่งทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบ

ปริเทวะ เป็นอย่างไร คือ ความร้องไห้ ความคร่ำครวญ กิริยาที่ร้องไห้ กิริยาที่คร่ำครวญ ภาวะที่ร้องไห้ ภาวะที่คร่ำครวญ ของผู้ประกอบด้วยความเสื่อมอย่างใดอย่างหนึ่ง (หรือ) ผู้ที่ถูกเหตุแห่งทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า ปริเทวะ

ทุกข์ เป็นอย่างไร คือ ความทุกข์ทางกาย ความไม่สำราญทางกาย ความเสวยอารมณ์ที่ไม่สำราญ เป็นทุกข์ อันเกิดจากกายสัมผัสภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า ทุกข์

โทมนัส เป็นอย่างไร คือ ความทุกข์ทางใจ ความไม่สำราญทางใจ ความเสวยอารมณ์ที่ไม่สำราญ เป็นทุกข์อันเกิดจากมโนสัมผัสภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า โทมนัส

อุปายาส เป็นอย่างไร คือ ความแค้น ความคับแค้น ภาวะที่แค้น ภาวะที่คับแค้น ของผู้ประกอบด้วยความเสื่อมอย่างใดอย่างหนึ่ง (หรือ) ผู้ที่ถูกเหตุแห่งทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า อุปายาส

การประสบกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ เป็นอย่างไร คือ การไปร่วม การมาร่วม การประชุมร่วม การอยู่ร่วมกับอารมณ์อันไม่เป็นที่ปรารถนา ไม่เป็นที่รักใคร่ ไม่เป็นที่ชอบใจของเขาในโลกนี้ เช่น รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ หรือจากบุคคลผู้ปรารถนาแต่สิ่งที่ไม่ใช่ประโยชน์ ปรารถนาแต่สิ่งที่ไม่เกื้อกูล ปรารถนาแต่สิ่งที่ไม่ผาสุก ปรารถนาแต่สิ่งที่ไม่มีความเกษมจากโยคะของเขา ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า การประสบกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ การพลัดพรากจากอารมณ์อันเป็นที่รักเป็นทุกข์ เป็นอย่างไร คือ การไม่ไปร่วม การไม่มาร่วม การไม่ประชุม

ร่วม การไม่อยู่ร่วมกับอารมณ์อันเป็นที่ปรารถนา เป็นที่รักใคร่ เป็นที่ชอบใจของเขาในโลกนี้ เช่น รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ หรือกับบุคคลผู้ปรารถนาประโยชน์ ปรารถนาความเกื้อกูล ปรารถนาความผาสุก ปรารถนาความเกษมจากโยคะของเขา เช่น มารดา บิดา พี่ชาย น้องชาย พี่สาว น้องสาว มิตร อำมาตย์หรือญาติสาโลหิต ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า การพลัดพรากจากอารมณ์อันเป็นที่รักเป็นทุกข์

การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์ เป็นอย่างไร คือ เหล่าสัตว์ผู้มีความเกิดเป็นธรรมดา เกิดความปรารถนาขึ้นอย่างนี้ว่า “ไฉนหนอ ขอเราอย่าได้มีความเกิดเป็นธรรมดา หรือขอความเกิดอย่าได้มาถึงเราเลย” ข้อนี้ไม่พึงสำเร็จได้ตามความปรารถนา ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์ เหล่าสัตว์ผู้มีความแก่ ความเจ็บ ความตายเป็นธรรมดา ความโศก ความคร่ำครวญ ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจและความคับแค้นใจเป็นธรรมดา ต่างก็เกิดความปรารถนาขึ้นอย่างนี้ว่า “ไฉนหนอขอเราอย่าได้เป็นผู้มีความโศก ความคร่ำครวญ ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ ความคับแค้นใจเป็นธรรมดาเลย และขอความโศก ความคร่ำครวญ ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ และความคับแค้นใจ อย่าได้มาถึงเราเลย” ข้อนี้ไม่พึงสำเร็จได้ตามความปรารถนา ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์ โดยย่อ อุปาทานขันธ ๕ เป็นทุกข์ คือ รูปุปาทานขันธ (อุปาทานขันธ คือ รูป) เวทณุปาทานขันธ (อุปาทานขันธ คือ เวทนา) สัญญูปาทานขันธ (อุปาทานขันธ คือ สัญญา) สังขารุปาทานขันธ (อุปาทานขันธ คือ สังขาร) วิญญูปาทานขันธ (อุปาทานขันธ คือ วิญญูญาณ) ภิกษุทั้งหลาย เหล่านี้เรียกว่า โดยย่อ อุปาทานขันธ ๕ เป็นทุกข์ ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า ทุกขอริยสัจ^{๔๘}

๕.๒) สมุทยอริยสัจ โดยการกำหนดรู้สภาวะธรรมตามที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า ภิกษุทั้งหลาย ทุกขสมุทยอริยสัจ เป็นอย่างไร คือ ตัณหานี้เป็นเหตุเกิดขึ้นในภพใหม่ สหจรตด้วยความกำหนดยินดี เป็นเหตุเพิลิตเพิลินในอารมณ์นั้น ๆ คือ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหาก็ตัณหานี้แหละ เมื่อเกิดขึ้น เกิดที่ไหน เมื่อตั้งอยู่ ตั้งอยู่ที่ไหน คือ ปิยรูปสาตรูป (รูปอันเป็นที่รัก รูปอันเป็นที่เจริญใจ ที่ชื่นใจ) ไฉมอยู่ในโลก ตัณหานี้เมื่อเกิด ก็เกิดที่ปิยรูปสาตรูปนี้เมื่อตั้งอยู่ ก็ตั้งอยู่ที่ปิยรูปสาตรูปนี้ และอะไรเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก คือ จักขุเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ตัณหานี้เมื่อเกิด ก็เกิดที่จักขุนี้ เมื่อตั้งอยู่ก็ตั้งอยู่ที่จักขุนี้ โสตะเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ ฆานะเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ ชิวหาเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ กายเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ มโน เป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ตัณหานี้เมื่อเกิด ก็เกิดที่มโนนี้ เมื่อตั้งอยู่ ก็ตั้งอยู่ที่มโนนี้ ส่วนรูปเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก

^{๔๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๙/๓๒๘.

โลก ตัณหานี้เมื่อเกิด ก็เกิดที่ธัมมสังญะเจตนา^{๕๑} เมื่อตั้งอยู่ ก็ตั้งอยู่ที่ธัมมสังญะเจตนา^{๕๑} รูปตัณหา (ความอยากได้รูป) เป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ตัณหานี้เมื่อเกิด ก็เกิดที่รูปตัณหานี้ เมื่อตั้งอยู่ก็ตั้งอยู่ที่รูปตัณหานี้ สัทตตัณหาเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ คันธตัณหาเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ รสตัณหาเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ โผฏฐัพพตัณหาเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ ธัมมตัณหาเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ตัณหานี้เมื่อเกิด ก็เกิดที่ธัมมตัณหานี้ เมื่อตั้งอยู่ ก็ตั้งอยู่ที่ธัมมตัณหานี้

รูปวิตก (ความตรึกถึงรูป) เป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ตัณหานี้เมื่อเกิดก็เกิดที่รูปวิตกนี้ เมื่อตั้งอยู่ ก็ตั้งอยู่ที่รูปวิตกนี้ สัททวิตกเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ คันธวิตกเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ รสวิตกเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ โผฏฐัพพวิตกเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ ธัมมวิตกเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ตัณหานี้เมื่อเกิด ก็เกิดที่ธัมมวิตกนี้ เมื่อตั้งอยู่ ก็ตั้งอยู่ที่ธัมมวิตกนี้ รูปวิจารณ์ (ความตรองถึงรูป) เป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ตัณหานี้เมื่อเกิดก็เกิดที่รูปวิจารณ์ เมื่อตั้งอยู่ก็ตั้งอยู่ที่รูปวิจารณ์ สัททวิจารณ์เป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ คันธวิจารณ์เป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ รสวิจารณ์ เป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ โผฏฐัพพวิจารณ์เป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ ธัมมวิจารณ์ เป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ตัณหานี้ เมื่อเกิดก็เกิดที่ธัมมวิจารณ์เมื่อตั้งอยู่ ก็ตั้งอยู่ที่ธัมมวิจารณ์นี้ ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า ทุกขสมุทยอริยสัจ^{๕๑}

๕.๓) นิโรธอริยสัจ โดยการกำหนดรู้สภาวะธรรมตามที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า ภิกษุทั้งหลาย ทุกขนิโรธอริยสัจ เป็นอย่างไร คือ ความดับกิเลสไม่เหลือด้วยวิราคะ ความปล่อยวางความสละคืน ความพ้นความไม่ติด คือ ปิยรูปสาตรูปใดมีอยู่ในโลก ตัณหานี้เมื่อละ ก็ละที่ปิยรูปสาตรูปนี้ เมื่อดับก็ดับที่ปิยรูปสาตรูปนี้ และอะไรเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก คือ จักขุเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ตัณหานี้เมื่อละ ก็ละที่จักขุนี้ เมื่อดับก็ดับที่จักขุนี้ โสตะเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ ฆานะเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ ชิวหาเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ กายเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ มโนเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ตัณหานี้เมื่อละ ก็ละที่มโนนี้ เมื่อดับก็ดับที่มโนนี้

รูปเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ตัณหานี้เมื่อละ ก็ละที่รูปนี้ เมื่อดับ ก็ดับที่รูปนี้เสียงเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ กลิ่นเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ รสเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ โผฏฐัพพะเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ ธรรมารมณเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ตัณหานี้ เมื่อละก็ละที่ธรรมารมณนี้ เมื่อดับก็ดับที่ธรรมารมณนี้

^{๕๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๐/๓๓๑.

รูปวิตกเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ตัณหานี้เมื่อละ ก็ละที่รูปวิตกนี้ เมื่อดับก็ดับที่รูปวิตกนี้ สัททวิตกเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ คันธวิตกเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ รสวิตกเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ โผฏฐัพพวิตกเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ ธรรมวิตกเป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ตัณหานี้เมื่อละก็ละที่ธัมมวิตกนี้เมื่อดับ ก็ดับที่ธัมมวิตกนี้

รูปวิจาร์เป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ตัณหานี้เมื่อละ ก็ละที่รูปวิจาร์นี้ เมื่อดับก็ดับที่รูปวิจาร์นี้ สัททวิจาร์เป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ คันธวิจาร์เป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ รสวิจาร์เป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ โผฏฐัพพวิจาร์เป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ฯลฯ ธรรมวิจาร์เป็นปิยรูปสาตรูปในโลก ตัณหานี้เมื่อละก็ละที่ธัมมวิจาร์นี้ เมื่อดับก็ดับที่ธัมมวิจาร์นี้ภิกษุทั้งหลายนี้เรียกว่า ทุกขนิโรธอริยสัจ^{๕๓}

๕.๔) มัคคอริยสัจ โดยการกำหนดรู้สภาวะธรรมตามที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า ภิกษุทั้งหลายทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ เป็นอย่างไร คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ นั้นแน่แล ได้แก่

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

สัมมาทิฏฐิ เป็นอย่างไร คือ ความรู้ในทุกข์ (ความทุกข์) ความรู้ในทุกข์สมุทัย (เหตุเกิดแห่งทุกข์) ความรู้ในทุกข์นิโรธ (ความดับแห่งทุกข์) ความรู้ในทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา (ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งทุกข์) ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า สัมมาทิฏฐิ

สัมมาสังกัปปะ เป็นอย่างไร คือ ความดำริในการออกจากกาม ความดำริในการไม่พยายาหา ความดำริในการไม่เบียดเบียน ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า สัมมาสังกัปปะ

สัมมาวาจา เป็นอย่างไร คือ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดเท็จ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดส่อเสียด เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดคำหยาบ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ ภิกษุทั้งหลายนี้เรียกว่า สัมมาวาจา

^{๕๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๑/๓๓๓ - ๓๓๔.

สัมมากัมมันตะ เป็นอย่างไร คือ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขาไม่ได้ให้ เจตนาเป็นเหตุงดเว้นจากการประพฤติดิในกามภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า สัมมากัมมันตะ^{๕๔}

สัมมาอาชีวะ เป็นอย่างไร คือ อริยสาวกในธรรมวินัยนี้ละมิจฉาอาชีวะแล้ว สำเร็จการเลี้ยงชีพด้วยสัมมาอาชีวะภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า สัมมาอาชีวะ

สัมมาวายามะ เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. สร้างฉันทะ พยายาม ปรรวาทความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อป้องกันบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น

๒. สร้างฉันทะ พยายาม ปรรวาทความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว

๓. สร้างฉันทะ พยายาม ปรรวาทความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นให้เกิดขึ้น

๔. สร้างฉันทะ พยายาม ปรรวาทความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่น เพื่อความดำรงอยู่ไม่เลือนหาย ภิญโญภาพ ไพบุลย์ เจริญเต็มที่ แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า สัมมาวายามะ

สัมมาสติ เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๒. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ ฯลฯ

๓. พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ ฯลฯ

๔. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า สัมมาสติ^{๕๕}

สัมมาสมาธิ เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

๑. สงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฌานที่มีวิตกมีวิจารณ์ มีปีติ และสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่

^{๕๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๕.

^{๕๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๖.

๒. เพราะวิตกวิจารณ์สงบระงับไป บรรลุดุติยฌานที่มีความผ่องใสภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปิติ และสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่

๓. เพราะปิติจางคลายไป มีจิตเป็นอุเบกขา มีสติ มีสัมปชัญญะอยู่ และเสวยสุขด้วยกาย (นามกาย) บรรลุดุติยฌานที่พระอริยะทั้งหลายกล่าวสรรเสริญว่า “ผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข”

๔. เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้วบรรลุดุติยฌานที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า สัมมาสมาธิ

ภิกษุทั้งหลาย นี้เรียกว่า ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “ธรรมมีอยู่” ก็เพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อริยสัจ ๔ อยู่อย่างนี้ ซึ่งอานิสสแห่งการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ คือ ได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี

ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อความก้าวล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม เพื่อทำให้แจ้งพระนิพพาน ทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ เราอาศัยทางเดียวนี้แล้วจึงกล่าวคำดังพรรณนามาฉะนี้” เมื่อพระผู้มีพระภาคตรัสอย่างนี้ ภิกษุเหล่านั้นมีใจยินดีต่างชื่นชมพระภาสิตของพระผู้มีพระภาคแล้วแล^{๕๖}

สติปัฏฐาน ๔ เมื่อสรุป ได้แก่ รูปกับนาม คือ ๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ รูปขันธเป็นรูปธรรม ๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ เวทนาขันธ เป็นนามธรรม ๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ วิญญาณขันธ เป็นนามธรรม ๔. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ ขันธ์ทั้ง ๕ เป็นได้ทั้งรูปธรรม และนามธรรม

๓.๕ อานิสสในการเจริญสติปัฏฐาน

๓.๕.๑. จุดมุ่งหมายของสติปัฏฐาน ๔

^{๕๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๔/๓๔๐.

พระพุทธองค์ทรงตรัสถึงจุดมุ่งหมายของการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ในมหาสติปัฏฐานสูตร ไว้อย่างชัดเจน โดยตรัสจุดมุ่งหมายในบทอุทเทสของพระสูตรไว้ก่อนว่า

“เอกายโน อโย ภิกขเว มคโค สตตานัน วิสุทฺธิยา โสกปริเทวานัน สมติกกมยา ทุกขโทมนสฺसानัน อตถกมยา ญายสฺส อธิคมยา นิพพานสฺส สจฺฉิกิริยา. ยทิทํ จตฺตารโ สติปัฏฺฐานา”

ภิกษุทั้งหลาย สติปัฏฐาน ๔ เป็นทางเดียว ที่จะนำเหล่าเวไนยสัตว์ให้เข้าถึงความบริสุทธิ์ ล่วงพ้นความเศร้าโศก และความรำพันคร่ำครวญได้ ดับความทุกข์ และโทมนัสได้ บรรลุ อริยมรรค และเห็นแจ้งพระนิพพานได้ หนทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔^{๕๗}

จุดมุ่งหมายที่ว่า มี ๗ ประการ ในการเจริญสติปัฏฐาน คือ

- | | |
|------------------------------|--|
| ๑) สตตานัน วิสุทฺธิยา | เพื่อความบริสุทธิ์แห่งสัตว์ทั้งหลาย |
| ๒,๓) โสกปริเทวานัน สมติกกมยา | เพื่อล่วงพ้นความโศกและความรำพันคร่ำครวญ |
| ๔,๕) ทุกขโทมนสฺसानัน อตถกมยา | เพื่อดับความทุกข์และโทมนัสทั้งหลาย |
| ๖) ญายสฺส อธิคมยา | เพื่อการบรรลุญายธรรม คือ ธรรมที่ควรบรรลุ |
| ๗) นิพพานสฺส สจฺฉิกิริยา | เพื่อให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน |

ผู้เจริญสติปัฏฐาน ย่อมบรรลุ มรรค ผล และนิพพาน เป็นพระอรหันต์ผู้ละกิเลสได้โดยสิ้นเชิง สามารถระงับความเศร้าโศก และความคร่ำครวญ ดับทุกข์ทางกาย และโทมนัสทางใจในภพนี้ เมื่อได้บรรลุนิพพานแล้วก็ไม่กลับมาเวียนเกิดเวียนตายในภพใหม่ให้ได้รับทุกข์ และโทมนัสอีก ท่านเป็นผู้บรรลุ มรรค ๔ ผล ๔ คือ โสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล สกทาคามิมรรค สกทาคามิผล อนาคามิมรรค อนาคามิผล และอรหัตตมรรค อรหัตตผล รูปอันเป็นที่รัก รูปอันเป็นที่ชื่นใจ

๓.๕.๒ อานิสงส์แห่งการเจริญสติปัฏฐาน

พระพุทธองค์ได้ตรัสบทอุทเทสแล้วทรงอธิบายความหมาย และหลักการเจริญสติปัฏฐาน ๔ จบลงแล้ว ได้ทรงมีพระมหากรุณาตรัสถึงอานิสงส์ของการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ไว้ว่า บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตามวิธีการดังกล่าวมา ก็ย่อมจะได้รับอานิสงส์ อย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง ดังต่อไปนี้ คือ

บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๗ ปี พึงหวังได้ผล อย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ บรรลุพระอรหัตตผล หรือถ้ามีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จะได้บรรลุอนาคามิผล ในปัจจุบันชาตินี้ ๗ ปีจึงยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๖ ปี หรือ ๕ ปี ๑ ปี, ๗ เดือน ๑ เดือน, ๑๕ วัน ๗ วัน พึงหวังผลอย่างใดอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง เช่นเดียวกัน คือ ย่อมจะได้บรรลุพระอรหัตตผลหรืออนาคามิผล

^{๕๗} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๓๑/๑๐๓, ที.ม.ฎีกา (บาลี) ๒/๑๑๐, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๗๓/๒๑๖.

ในปัจจุบันชาตินี้ ด้วยเหตุนี้ พระพุทธองค์จึงตรัสย้ำอีกว่า "ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะ และปริเทวะ เพื่อดับทุกข์ และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อให้แจ้งพระนิพพาน ทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ"^{๕๘}

๓.๖ สรุปท้ายบท

การเจริญสติลงในฐานทั้ง ๔ เป็นทางเดียวเพื่อจุดหมายอันสูงสุด คือ เพื่อให้แจ้งพระนิพพาน ทางนี้คือ สติปัฏฐาน ๔ โดยมีประเด็นในการศึกษา คือ

ความหมายของการเจริญสติปัฏฐาน ๔ คือ การเจริญธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติลงในฐานทั้ง ๔ หรือการปฏิบัติที่มีสติเป็นประธานลงในฐานทั้ง ๔ อันเป็นเหตุให้เกิดความรู้แจ้งโดยการหยั่งรู้สภาวะ (ปรากฏการณ์) ของสภาวะธรรม อันเป็นอารมณ์ภายในกาย ใจ หรือรูปกับนามตามความเป็นจริงว่า สภาวะธรรมทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา เขา อันเป็นญาณปัญญาในการหยั่งรู้นำไปสู่การรู้แจ้งอริยสัจ ๔

องค์ประกอบอันสำคัญของการเจริญสติปัฏฐาน ๔ คือ อาตาปี สมปะชาโน สติมา วิเนยโย โลเก อภิขณาโทมนสสํ แปลว่า มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ (สัมมาวายามะ สัมมาทิฐิ และสัมมาสติ ซึ่งเป็นองค์มรรค ๓ ข้อที่ต้องใช้ประจำเสมอในการเจริญสติปัฏฐาน) เพื่อนำออกซึ่งอภิขณาและโทมนัสในโลกได้

อารมณ์ของการเจริญสติปัฏฐาน ๔ มีปรมัตถ์เป็นอารมณ์ คือ รูปกับนาม เพราะเป็นเหตุของวิปัสสนา คือ วิปัสสนาภูมิ ๖ ซึ่งเป็นภูมิของวิปัสสนา (ที่เกิดของวิปัสสนา) ได้แก่ รูปนาม ผู้เจริญสติปัฏฐาน (วิปัสสนา) ต้องกำหนดรู้รูปนาม เป็นอารมณ์ เพราะรูปนามเป็นสภาวะธรรมที่ต้องพิสูจน์ด้วยปัญญา ซึ่งจะปรากฏความจริงแก่ปัญญาว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา วิปัสสนาภูมิ คือ มี ๖ อย่าง ได้แก่ ชันธ ๕ อายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ ธรรมเหล่านี้เป็นอารมณ์ของสติปัฏฐาน เพื่อให้เกิด วิปัสสนาปัญญา

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นการเจริญสติ มีสติเป็นประธานลงในฐานทั้ง ๔ ดังนี้ คือ

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ มีสติกำหนดรู้ดูกาย มี ๖ ปัพพะ คือ ๑) ลมหายใจ เข้าออก ๒) อิริยาบถใหญ่ ทั้ง ๔ คือ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน ๓) อิริยาบถย่อยทั้งหลาย คือ ก้าวไปข้างหน้า ถอยกลับข้างหลัง จนถึงการหลับ การตื่น ๔) สิ่งปฏิกุศล คือกำหนดรู้ว่าร่างกาย

^{๕๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๔ - ๔๐๕/๓๓๘ - ๓๔๐, ที.ม. (บาลี) ๑๐/๔๐๔/๒๘๒ - ๒๘๓.

เป็นของน่าเกลียด ด้วยอาการ ๓๒ มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น ๕) ชาติมนสิการ เป็นการกำหนดรู้ธาตุทั้ง ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ๖) นวสีวิภา (ปาชา๙) เป็นการกำหนดรู้ซากศพในสภาพต่าง ๆ มี ๙ ข้อ ว่าเป็นเพียงกาย ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การมีสติกำหนดรู้ดูเวทนา ความรู้สึก มี ๙ ปัพพะ คือ ๑) สุขเวทนา ๒) ทุกขเวทนา ๓) อุเบกขาเวทนา ๔) สุขเวทนา ที่เจ็ดด้วยอามิส ๕) ทุกขเวทนา ที่เจ็ดด้วยอามิส ๖) อุเบกขาเวทนา ที่เจ็ดด้วยอามิส ๗) สุขเวทนา ที่ไม่เจ็ดด้วยอามิส ๘) ทุกขเวทนา ที่ไม่เจ็ดด้วยอามิส ๙) อุเบกขาเวทนา ที่ไม่เจ็ดด้วยอามิส โดยย่อเหลือ ๓ คือ ความรู้สึกสุข ทุกข์ อุเบกขา ว่าเป็นเพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติกำหนดรู้ดูอาการของจิต มี ๑๖ ปัพพะ คือ ๑) จิตมีราคะ ๒) จิตไม่มีราคะ ๓) จิตมีโทสะ ๔) จิตไม่มีโทสะ ๕) จิตมีโมหะ ๖) จิตไม่มีโมหะ ๗) จิตมีถีนะ ๘) จิตพฺงฺชาน ๙) จิตเป็นรูปาวจร และอรูปาวจร ๑๐) จิตไม่เป็นรูปาวจร และอรูปาวจร ๑๑) จิตเป็นกามาวจร ๑๒) จิตไม่เป็นกามาวจร ๑๓) จิตเป็นสมาธิ ๑๔) จิตไม่เป็นสมาธิ ๑๕) จิตที่พ้นจากกิเลส (ปริยฺยฐาน) ๑๖) จิตที่ไม่พ้นจากกิเลส ว่าเป็นเพียงจิต ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม

๔. ฌมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติกำหนดรู้ดูสภาวะธรรม มี ๕ ปัพพะ คือ นิรวณ ๕ ชั้น ๕ आयตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ และอริยสัจ ๔ ว่าเป็นเพียงสภาวะธรรม ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม

ส่วนอานิสงส์ในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ นั้นพระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ทั้งในส่วนกายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และฌมมานุปัสสนา ก็ย่อมจะได้รับอานิสงส์ อย่างใดอย่างหนึ่ง ดังต่อไปนี้ คือ ผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๗ วันจนถึง ๗ ปี พึงหวังผลได้อย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ บรรลุพระอรหัตตผล สำเร็จเป็นพระอรหันต์ หรือถ้ามีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จะบรรลุอนุคามิผล สำเร็จเป็นพระอนาคามี ในปัจจุบันชาตินี้

การที่จะได้รับอานิสงส์ ดังกล่าวนี้อยู่ ต้องมีวิปัสสนาญาณที่แก่กล้าด้วยกำลังอินทรีย์ ๕ การพัฒนาอินทรีย์ ๕ ในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ จึงเป็นสิ่งสำคัญจำเป็นอย่างยิ่ง ดังที่จะอธิบายต่อไป