

พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๐ พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ ๒

ทีฆนิกาย มหาวรรค

ขอนอบน้อมพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น (พระอรหันตโคตมพุทธเจ้า)

Homage to Him The Blessed One: He is the Accomplished One, the Supremely Enlightened One, the Perfect Embodiment of Wisdom and Virtue, the Auspicious Pathfinder, the Knower of All Realms, the Incomparable Tamer of Individuals, the Supreme Master of Gods and Men, the Mightiest in Ten Thousand Universes and too far beyond Gods and Men's imaginations, the Awakened One, the Analyst.

Updated: 24/02/2016 15:24:54. Late updated: 28/02/2016 09:26:54.

Actually, the power of the Bra Parami - the good deeds of the Gautama Buddha as to the Mightiest of Ariya God is too far beyond people or Gods and Men's

imaginations. See the true information via the Julani Sutta (จุฬนีสุตต) พ. ดูกรอานนท์ นั้นเป็นสาวก ส่วนพระตถาคตนั้นไม่ถ้วน ท่านพระอานนท์ ได้ทูลถามพระผู้มีพระภาคแม่เป็นครั้งที่ ๓ ว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์ได้สดับรับฟังมาเฉพาะพระพักตร์พระผู้มีพระภาคว่า ดูกรอานนท์ สาวกของพระสิขีสัมมาสัมพุทธเจ้าซึ่งมีนามว่า อภิภู ยืนอยู่ในพรหมโลกทำให้พันโลกธาตुरूนแจ้งได้ด้วยเสียง พระเจ้าข้า ส่วนพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว ทรงสามารถที่จะทำโลกธาตุเท่าไรให้รู้แจ้งได้ด้วยพระสรเสียง ฯ

พ. ดูกรอานนท์ เธอได้ฟังเรื่องพันโลกธาตุ เพียงเล็กน้อย ฯ ออ. ข้าแต่พระผู้มีพระภาค ข้าแต่พระสุคต บัดนี้เป็นกาลเวลาแห่งเทศนาที่พระองค์จะฟังตรัส ภิภุขทั้งหลายได้สดับธรรมเทศนาของพระผู้มีพระภาคแล้ว จักทรงจำไว้ ฯ Updated: 26/02/2016 20:00:54

บทสวดย่อ (๕.) มหาสติปัฏฐานสูตร (๒๒)

[๒๗๓] เอวมเม สุตฺตํ ฯ เอกํ สมยํ ภควา กุรุสุ วิหริติ กมฺมาสมมมํ ๐

นาม กุรุณํ นิคโม ฯ ตตฺตฺร โข ภควา ภิภุขู อามนฺเตสิ ภิภุขโวติ ฯ ภทฺนฺเตติ ๐

เต ภิภุขู ภควโต ปจฺจสุโสสุง ฯ ภควา เอตทโวจ

{๒๗๓๑.} เอกายโน อยํ ภิภุขเว มคฺโค สุตฺตานํ วิสุทฺธิยา

โสกปริเทวานํ สมตฺติกฺกมา ย ทฺกขฺโทมนสุสานํ อตฺตจฺจมา ย ญายสุส

อริคมาย นิพพานสฺส สจฺจนิกิริยาย ยทิทํ จตฺตารโ สติปฏฺฐานา ฯ
กตเม จตฺตารโ ฯ อธิ ภิกฺขเว ภิกฺขุ กายเ กายานุปฺสฺสึ วิหฺรติ
อาตปิ สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลเก อภิขฺฌาโทมนสฺสํ
เวทนาสุ เวทนานุปฺสฺสึ วิหฺรติ อาตปิ สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย
โลเก อภิขฺฌาโทมนสฺสํ จิตฺเต จิตฺตานุปฺสฺสึ วิหฺรติ อาตปิ
สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลเก อภิขฺฌาโทมนสฺสํ ฌมฺเมสุ
ฌมฺมานุปฺสฺสึ วิหฺรติ อาตปิ สมฺปชาโน สติมา วิเนยฺย โลเก
อภิขฺฌาโทมนสฺสํ ฯ อุทฺทเทสวารถถา นิฏฺฐิตา ฯ **จบอุทฺทเทสวารถถา**

[๒๗๔] ถลนจ [๗] ภิกฺขเว ภิกฺขุ กายเ กายานุปฺสฺสึ วิหฺรติ ฯ
อธิ ภิกฺขเว ภิกฺขุ อรณฺญคโต วา รุกฺขมฺลคโต วา สฺถณฺญาการคโต
วา นิสิตฺติ ปลฺลลํ อากฺขิตฺวา อฺชฺช กายํ ปณฺิชาย ปริมฺขํ สตี
อุปฏฺฐเปตฺวา ฯ โส สโต ว อสฺสสตี สโต ^๔ ปลฺลลสตี ทิฆํ
วา อสฺสสนฺโต ทิฆํ อสฺสสามิตฺติ ปชานาติ ทิฆํ วา ปลฺลลสนฺโต
ทิฆํ ปลฺลลสามิตฺติ ปชานาติ รสฺสํ วา อสฺสสนฺโต รสฺสํ อสฺสสามิตฺติ
ปชานาติ รสฺสํ วา ปลฺลลสนฺโต รสฺสํ ปลฺลลสามิตฺติ ปชานาติ
สพฺพกายปฏฺฐิเวทึ อสฺสสตีสามิตฺติ สิกฺขติ สพฺพกายปฏฺฐิเวทึ
ปลฺลลสตีสามิตฺติ สิกฺขติ ปลฺลลสมฺภยํ กายสงฺขารํ อสฺสสตีสามิตฺติ
สิกฺขติ ปลฺลลสมฺภยํ กายสงฺขารํ ปลฺลลสตีสามิตฺติ สิกฺขติ ฯ

{๒๗๔๑.} เสยฺยถาปี ภิกฺขเว ทกฺโข ภมฺกาโร วา ภมฺการนฺเตวาตี
วา ทิฆํ วา อณฺณโต ^๑ ทิฆํ อณฺณามิตฺติ ปชานาติ รสฺสํ วา อณฺณโต
รสฺสํ อณฺณามิตฺติ ปชานาติ เอวเมว โข ภิกฺขเว ภิกฺขุ ทิฆํ วา
อสฺสสนฺโต ทิฆํ อสฺสสามิตฺติ ปชานาติ ทิฆํ วา ปลฺลลสนฺโต ทิฆํ
ปลฺลลสามิตฺติ ปชานาติ รสฺสํ วา อสฺสสนฺโต รสฺสํ อสฺสสามิตฺติ
ปชานาติ รสฺสํ วา ปลฺลลสนฺโต รสฺสํ ปลฺลลสามิตฺติ ปชานาติ
สพฺพกายปฏฺฐิเวทึ อสฺสสตีสามิตฺติ สิกฺขติ สพฺพกายปฏฺฐิเวทึ
ปลฺลลสตีสามิตฺติ สิกฺขติ ปลฺลลสมฺภยํ กายสงฺขารํ อสฺสสตีสามิตฺติ สิกฺขติ

ปัสสุมภย์ กายสงฆารํ ปัสสตีตฺตสาลีตี ลิกฺขติ ฯ อิติ อชฺฌตฺตํ
วา กายเ กายานุปัสสี วิหฺรติ พหิทฺธา วา กายเ กายานุปัสสี
วิหฺรติ อชฺฌตฺตพหิทฺธา วา กายเ กายานุปัสสี วิหฺรติ สมุทฺยธมฺมานุปัสสี
วา กายสฺมี วิหฺรติ วยธมฺมานุปัสสี วา กายสฺมี วิหฺรติ สมุทฺยวยธมฺมานุปัสสี
วา กายสฺมี วิหฺรติ ฯ อตฺถิ กาโยติ วา ปนฺสฺส สติ ปจฺจุปฺภูจฺจिता โหติ
ยาวเทว ญฺาณมตฺตตาย ปฺภูตฺตติมตฺตตาย ฯ อนิสฺสตีโต จ วิหฺรติ น จ กิณฺจ
โลเก อุปาทียติ ฯ เอวมฺปิ [๑] ภิกฺขเว ภิกฺขุ กายเ กายานุปัสสี วิหฺรติ ฯ
อานาปานปพฺพํ นิณฺจฺจิตํ ฯ **จบอานาปานบรรพ**

[๒๗๕] ปฺน จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ กจฺจนฺโต วา กจฺจามีตี
ปชานาติ จฺฐีโต วา จฺฐีโตมฺหีตี ปชานาติ นิสฺสินฺโน วา
นิสฺสินฺโนมฺหีตี ปชานาติ สยาโน วา สยาโนมฺหีตี ปชานาติ ฯ
ยถา ยถา วา ปนฺสฺส กาโย ปณฺหิตโต โหติ ตถา ตถา
นมฺปชานาติ ^๒ ฯ อิติ อชฺฌตฺตํ วา กายเ กายานุปัสสี วิหฺรติ
พหิทฺธา วา กายเ กายานุปัสสี วิหฺรติ อชฺฌตฺตพหิทฺธา วา
กายเ กายานุปัสสี วิหฺรติ สมุทฺยธมฺมานุปัสสี วา กายสฺมี วิหฺรติ
วยธมฺมานุปัสสี วา กายสฺมี วิหฺรติ สมุทฺยวยธมฺมานุปัสสี วา
กายสฺมี วิหฺรติ ฯ อตฺถิ กาโยติ วา ปนฺสฺส สติ ปจฺจุปฺภูจฺจिता
โหติ ยาวเทว ญฺาณมตฺตตาย ปฺภูตฺตติมตฺตตาย ฯ อนิสฺสตีโต จ
วิหฺรติ น จ กิณฺจ โลเก อุปาทียติ ฯ เอวมฺปิ ภิกฺขเว ภิกฺขุ
กายเ กายานุปัสสี วิหฺรติ ฯ อิริยาปถปพฺพํ นิณฺจฺจิตํ ฯ **จบอิริยาปถบรรพ**

[๒๗๖] ปฺน จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ อภิกฺกนฺเต ปฏิกฺกนฺเต
สมฺปชานการี โหติ อาโลเกเต วิโลเกเต สมฺปชานการี โหติ
สมฺมิณฺจฺชิตे ปสาริเต สมฺปชานการี โหติ สงฺฆาภูตฺตจิวรรชารณ
สมฺปชานการี โหติ อสิเต ปิเต ขายิเต สายิเต สมฺปชานการี
โหติ อุจฺจารปสฺสาวกมฺเม สมฺปชานการี โหติ กเต จฺฐีเต
นิสฺสินฺเน สุตฺเต ชาคริเต ภาสิเต ตฺถมฺหิภาเว สมฺปชานการี โหติ ฯ

อติ อชฺมตฺตํ วา กายะ กายานุปสฺสึ วิหฺรติ พหิทฺธา วา กายะ
กายานุปสฺสึ วิหฺรติ อชฺมตฺตพหิทฺธา วา กายะ กายานุปสฺสึ
วิหฺรติ สมุทฺยธมฺมานุปสฺสึ วา กายสฺมึ วิหฺรติ วยธมฺมานุปสฺสึ
วา กายสฺมึ วิหฺรติ สมุทฺยวยธมฺมานุปสฺสึ วา กายสฺมึ วิหฺรติ ฯ
อตุถิ กาโยติ วา ปนสฺส สติ ปจฺจุปฺภุจฺจिता โหติ ยาวเทว
ญานมตฺตตาย ปฺภุสฺสติมตฺตตาย ฯ อนิสฺสึโต จ วิหฺรติ น จ กิณฺจ โลกเก
อุปาทิตฺติ ฯ เอวมฺปิ ภิกฺขเว ภิกฺขุ กายะ กายานุปสฺสึ วิหฺรติ ฯ
สมฺปชฌญฺยพฺพํ นิฏฺฐิตํ ฯ **จบสัมปชฌญฺยบรรพ**

[๒๗๗] ปฺน จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ อิมเมว กายํ อุทฺธํ ปาทตลา
อโธ เกสมตฺตกา ตจฺปรียนฺตํ ปฺรณฺนนานปฺปการสฺส อสุจฺโน
ปจฺจเวกฺขติ อตุถิ อิมสฺมึ กายะ เกสา โลมา นขา ทนฺตา ตโจ
มंसํ นหารุ อฏฺฐึ อฏฺฐิมิณฺชํ วกฺกํ ททฺยํ ยกนํ กิโลมกํ ปิหกํ
ปฺปฬาสํ อนฺตํ อนตฺตคฺคณฺํ อุทฺธิยํ กรีสํ ปิตฺตํ เสมฺหํ ปุพฺโพ
โลหิตํ เสโท เมโท อสฺสุ วสา เขโพ สิงฺฆาณิกา ลลิกา มุตฺตนฺติ ฯ

{๒๗๗๑.} เสยฺยถาปี ภิกฺขเว อุภโตมฺฆา มฺโตะพี^๑ ปฺรธา
นानาวิหิตสฺส ฐณฺญสฺส เสยฺยถิํ สาลีนํ วิหีนํ มุคฺคานํ มาसानํ
ติลานํ ตณฺฑุลานํ ตเมณํ จกฺขุมา ปฺริโส มฺลฺลจิตฺวา ปจฺจเวกฺเขยฺย
อิม สาลี อิม วิหิ อิม มุคฺคา อิม มาสา อิม ติลา อิม ตณฺฑุลาติ
เอวมเว โข ภิกฺขเว ภิกฺขุ อิมเมว กายํ อุทฺธํ ปาทตลา อโธ
เกสมตฺตกา ตจฺปรียนฺตํ ปฺรณฺนนานปฺปการสฺส อสุจฺโน ปจฺจเวกฺขติ
อตุถิ อิมสฺมึ กายะ เกสา โลมา นขา ทนฺตา ตโจ มंसํ นหารุ อฏฺฐึ
อฏฺฐิมิณฺชํ วกฺกํ ททฺยํ ยกนํ กิโลมกํ ปิหกํ ปฺปฬาสํ อนฺตํ อนตฺตคฺคณฺํ
อุทฺธิยํ กรีสํ ปิตฺตํ เสมฺหํ ปุพฺโพ โลหิตํ เสโท เมโท อสฺสุ วสา เขโพ
สิงฺฆาณิกา ลลิกา มุตฺตนฺติ ฯ

{๒๗๗๒.} อิติ อชฺฌตฺตํ วา กายเย กายานุปสฺสึ วิหฺรติ พหิทฺธา
วา กายเย กายานุปสฺสึ วิหฺรติ อชฺฌตฺตพหิทฺธา วา กายเย กายานุปสฺสึ
วิหฺรติ สมุทฺยธมฺมานุปสฺสึ วา กายสฺมี วิหฺรติ วยธมฺมานุปสฺสึ
วา กายสฺมี วิหฺรติ สมุทฺยวยธมฺมานุปสฺสึ วา กายสฺมี วิหฺรติ ฯ
อตุถิ กาโยติ วา ปนสฺส สติ ปจฺจุปฏฺฐิตา โหติ ยาวเทว
ญานมตฺตตาย ปฏฺฐิตตมตฺตตาย ฯ อนิสฺสึโต จ วิหฺรติ น จ กิณฺจ
โลเก อูปาทิยติ ฯ เอวมฺปิ ภิกฺขเว ภิกฺขุ กายเย กายานุปสฺสึ วิหฺรติ ฯ
ปฏฺฐิตมฺนสิการปพฺพํ นิฏฺฐิตํ ฯ **จบปฏฺฐิตมฺนสิการบรพ**

[๒๗๘] ปุณฺ จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ อิมเมว กายํ ยถาคํ
ยถาปณฺหิตํ ธาตุโส ปจฺจเวกฺขติ อตุถิ อิมสฺมี กายเย ปฐฺวีธาตุ
อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุติ ฯ เสยฺยถาปิ ภิกฺขเว ทกฺโข
โคฆาตโก วา โคฆาตกนฺเดวาสิ วา คาวิ วธิตฺวา จาตุมฺมหาปเถ
วิธโส ปฏฺฐิวิกฺขิตฺวา นิสฺสินฺโน อสฺส เอวเมว โข ภิกฺขเว ภิกฺขุ
อิมเมว กายํ ยถาสฺสิตํ ยถาปณฺหิตํ ธาตุโส ปจฺจเวกฺขติ อตุถิ
อิมสฺมี กายเย ปฐฺวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุติ ฯ อิติ
อชฺฌตฺตํ วา ฯ ๗ ๗ วิหฺรติ ฯ ธาตุมฺนสิการปพฺพํ นิฏฺฐิตํ ฯ

จบธาตุมฺนสิการบรพ

[๒๗๘] กถณฺจ ภิกฺขเว ภิกฺขุ เวทนาสฺ เวทนานุปสฺสึ วิหฺรติ ฯ
อิธ ภิกฺขเว ภิกฺขุ สฺขํ วา เวทนํ เวทยมาโน สฺขํ เวทนํ เวทยามีติ
[เชิงอรรถ: ๑ สฺ. ย. สงฺขวณฺณปนิภาณี ฯ ม. สงฺขวณฺณปฏฺฐิกานี ฯ]
ปชานาติ ทุกฺขํ วา เวทนํ เวทยมาโน ทุกฺขํ เวทนํ เวทยามีติ
ปชานาติ อทุกฺขมสฺขํ วา เวทนํ เวทยมาโน อทุกฺขมสฺขํ เวทนํ
เวทยามีติ ปชานาติ สามิสฺ วา สฺขํ เวทนํ เวทยมาโน สามิสฺ
สฺขํ เวทนํ เวทยามีติ ปชานาติ นiramิสฺ วา สฺขํ เวทนํ เวทยมาโน
นiramิสฺ สฺขํ เวทนํ เวทยามีติ ปชานาติ สามิสฺ วา ทุกฺขํ เวทนํ
เวทยมาโน สามิสฺ ทุกฺขํ เวทนํ เวทยามีติ ปชานาติ นiramิสฺ

วา ทุกข์ เวหน เวทยมาโน นิรามิสฺ ทุกข์ เวหน เวทยามีติ
ปชานาติ สามิสฺ วา อทุกขมสุขํ เวหน เวทยมาโน สามิสฺ
อทุกขมสุขํ เวหน เวทยามีติ ปชานาติ นิรามิสฺ วา อทุกขมสุขํ
เวหน เวทยมาโน นิรามิสฺ อทุกขมสุขํ เวหน เวทยามีติ ปชานาติ ฯ

{๒๕๕๑.} อิติ อชฺฉตฺตํ วา เวทนาสุ เวทนานุปฺสฺสี วิหฺรติ
พหิทฺธา วา เวทนาสุ เวทนานุปฺสฺสี วิหฺรติ อชฺฉตฺตพหิทฺธา วา
เวทนาสุ เวทนานุปฺสฺสี วิหฺรติ สมุทฺยธมฺมานุปฺสฺสี วา เวทนาสุ วิหฺรติ
วฺยธมฺมานุปฺสฺสี วา เวทนาสุ วิหฺรติ สมุทฺยวฺยธมฺมานุปฺสฺสี วา
เวทนาสุ วิหฺรติ ฯ อตุถิ เวทนาติ วา ปนฺสฺส สติ ปจฺจุปฺภูจฺฐิตา
โหติ ยาวเทว ญฺาณมตฺตาย ปฺภิสฺสติมตฺตาย ฯ อนิสฺสฺสฺสฺสฺสฺสฺสฺสฺสฺสฺสฺสฺส
น จ กิณฺจ โลก อฺปาทียติ ฯ เอวํ โข ภิกฺขเว ภิกฺขุ เวทนาสุ
เวทนานุปฺสฺสี วิหฺรติ ฯ เวทนานุปฺสฺสนา นิฏฺฐิตา ฯ **จบเวทนานุปฺสฺสนา**

[๒๕๕] กถณฺจ ภิกฺขเว ภิกฺขุ จิตฺเต จิตฺตานุปฺสฺสี วิหฺรติ ฯ
อิธ ภิกฺขเว ภิกฺขุ สฺรารํ วา จิตฺตํ สฺรารํ จิตฺตฺนฺติ ปชานาติ
วีสฺรารํ วา จิตฺตํ วีสฺรารํ จิตฺตฺนฺติ ปชานาติ สฺโทสํ วา
จิตฺตํ สฺโทสํ จิตฺตฺนฺติ ปชานาติ วีสฺโทสํ วา จิตฺตํ วีสฺโทสํ
จิตฺตฺนฺติ ปชานาติ สฺโมหํ วา จิตฺตํ สฺโมหํ จิตฺตฺนฺติ ปชานาติ
วีสฺโมหํ วา จิตฺตํ วีสฺโมหํ จิตฺตฺนฺติ ปชานาติ สงฺขิตฺตํ วา
จิตฺตํ สงฺขิตฺตํ จิตฺตฺนฺติ ปชานาติ วิกฺขิตฺตํ วา จิตฺตํ วิกฺขิตฺตํ
จิตฺตฺนฺติ ปชานาติ มหฺกุกฺตํ วา จิตฺตํ มหฺกุกฺตํ จิตฺตฺนฺติ
ปชานาติ อมฺหฺกุกฺตํ วา จิตฺตํ อมฺหฺกุกฺตํ จิตฺตฺนฺติ ปชานาติ
สฺอฺตุตฺตรํ วา จิตฺตํ สฺอฺตุตฺตรํ จิตฺตฺนฺติ ปชานาติ อนฺตุตฺตรํ วา
จิตฺตํ อนฺตุตฺตรํ จิตฺตฺนฺติ ปชานาติ สฺมาหิตํ วา จิตฺตํ สฺมาหิตํ
จิตฺตฺนฺติ ปชานาติ อสฺมาหิตํ วา จิตฺตํ อสฺมาหิตํ จิตฺตฺนฺติ
ปชานาติ วิมฺุตฺตํ วา จิตฺตํ วิมฺุตฺตํ จิตฺตฺนฺติ ปชานาติ อวิมฺุตฺตํ

วา จิตต์ อวิมุตต์ จิตตุนติ ปชานาติ ฯ

{๒๕๕๑.} อิติ อชฌตต์ วา จิตเต จิตตานุปัสสี วิหริติ พหิทฺธา
วา จิตเต จิตตานุปัสสี วิหริติ อชฌตฺตพหิทฺธา วา จิตเต จิตตานุปัสสี
วิหริติ สมุทฺยชมฺมานุปัสสี วา จิตตสฺมี วิหริติ วยชมฺมานุปัสสี วา
จิตตสฺมี วิหริติ สมุทฺยวยชมฺมานุปัสสี วา จิตตสฺมี วิหริติ ฯ อตุถิ
จิตตุนติ วา ปนสฺส สติ ปจฺจุปญฺญิตฺตา โหติ ยาวเทว ฉฺยณมตฺตาย
ปญฺญิสฺสตีมตฺตาย ฯ อนิสฺสตีโต จ วิหริติ น จ กิณฺจิ โลก
อุปาทิยติ ฯ เอวํ โข ภิกฺขเว ภิกฺขุ จิตเต จิตตานุปัสสี วิหริติ ฯ
จิตตานุปัสสนา นิฏฺฐิตา ฯ **จบจิตตานุปัสสนา**

[๒๗๓] ข้าพเจ้าได้สดับมาอย่างนี้ สมัยหนึ่ง

พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ในกรุงชนบท มีนิคมของชาวกูรู ชื่อว่า
กัมมาสทัมมะ ณ ที่นั้น พระผู้มีพระภาคตรัสเรียกภิกษุทั้งหลายว่า คูกรภิกษุ
ทั้งหลาย ภิกษุเหล่านั้นทูลรับพระผู้มีพระภาคว่า พระพุทธเจ้าข้า พระผู้มีพระภาค
ได้ตรัสพระพุทธภาษิตนี้ว่า คูกรภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้เป็นที่ไปอันเอก เพื่อ
ความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงความโศกและปริเทวะ เพื่อความดับสูญ
แห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุธรรมที่ถูกต้อง เพื่อให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน
หนทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ ๔ ประการ เป็นไฉน คูกรภิกษุทั้งหลาย
ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ
มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ ๑ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่
มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ ๑
พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและ
โทมนัสในโลกเสียได้ ๑ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ
มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ ๑ ฯ **จบอุทเทสวารกถา**

[๒๗๔] คูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่อย่างไรเล่า

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า เธอมีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกสั้น เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้าสั้น ย่อมสำเหนียกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกองลมหายใจทั้งปวงหายใจออก ย่อมสำเหนียกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกองลมหายใจทั้งปวงหายใจเข้า ย่อมสำเหนียกว่า เราจักระงับกายสังขารหายใจออก ย่อมสำเหนียกว่า เราจักระงับกายสังขารหายใจเข้า ดูกรภิกษุทั้งหลาย นายช่างกลึงหรือลูกมือของนายช่างกลึงผู้ขยัน เมื่อชักเชือกกลึงยาว ก็รู้ชัดว่า เราชักยาว เมื่อชักเชือกกลึงสั้น ก็รู้ชัดว่า เราชักสั้น แม้นั้นใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกสั้น เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้าสั้น ย่อมสำเหนียกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวงหายใจออก ย่อมสำเหนียกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวงหายใจเข้า ย่อมสำเหนียกว่า เราจักระงับกายสังขารหายใจออก ย่อมสำเหนียกว่า เราจักระงับกายสังขารหายใจเข้า ดังพรรณนามาจะนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง ย่อมอยู่ อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า กายมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันตณหาและทิวินิโมอาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก ดูกรภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่า พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ ฯ **จบอานาปานบรรพ**

[๒๗๕] ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุเมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่าเราเดิน เมื่อยืน ก็รู้ชัดว่าเรายืน เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่าเรานั่ง เมื่อนอนก็รู้ชัดว่าเรานอน หรือเธอตั้งกายไว้ด้วยอาการอย่างใดๆ ก็รู้ชัดอาการอย่างนั้นๆ ดังพรรณนามาจะนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง

พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง ย่อมอยู่ อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า กายมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันค้นหาและทิวี่ไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก คุณกรภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ ฯ **จบอิริยาปถบรรพ**

[๒๗๖] คุณกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุย่อมทำความรู้สึกตัวในการก้าว ในการถอย ในการแล ในการเหลียว ในการกำ้เข้า ในการเหยียดออก ในการทรงผ้าสังฆาฏิบาตรและจีวร ในการฉัน การดื่ม การเคี้ยว การล้ิม ในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ย่อมทำความรู้สึกตัว ในการเดิน การยืน การนั่ง การหลับ การตื่น การพูด การนิ่ง ดังพรรณนามาจะนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง ย่อมอยู่ อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า กายมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันค้นหาและทิวี่ไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก คุณกรภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ ฯ **จบสัมปชัญญบรรพ**

[๒๗๗] คุณกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายนี้แหละ แต่พ้ันเท้าขึ้นไป แต่ปลายผมลงมา มีหนังเป็นที่สุครอบ เต็มด้วยของไม่สะอาดมีประการต่างๆ ว่า มีอยู่ในกายนี้ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังศิ์ด ไต ปอด ไล้ใหญ่ ไล้ทบ อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร คุณกรภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนได้มีปากสองข้าง เต็มด้วยธัญชาติต่างชนิดคือ ข้าวสาลี ข้าวเปลือก ถั่วเขียว ถั่วเหลือง งา ข้าวสาร บุรุษผู้มีนัยน์ตาดีแก่ไ้ถ้้นแล้ว พ้ิงเห็นได้ว่า นี้ข้าวสาลี นี้ข้าว

เปลือก นี้ถั่วเขียว นี้ถั่วเหลือง นี้งา นี้ข้าวสาร ฉันทใด ภิกษุก็ฉันทนั้นเหมือน
กัน ย่อมพิจารณาเห็นกายนี้แหละ แต่พื้เท้าขึ้นไป แต่ปลายผมลงมา มีหนัง
เป็นที่สุครอบ เต็มด้วยของไม่สะอาดมีประการต่างๆ ว่า มีอยู่ในกายนี้ ผม ขน
เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด
ไต ปอด ใส้ใหญ่ ใส้ทบ อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด
เหงื่อ มันทัน น้ำตา มันทลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร ดังพรรณนามา
ฉะนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายภาย
นอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือ
ความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็น
ธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง ย่อมอยู่ อีกอย่างหนึ่ง สติของ
เธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า กายมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น
เธอเป็นผู้อันค้นหาและทิวไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก ดูกร
ภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ ฯ

จบปฎิภูถุมนสิการบรรพ

[๒๘๘] ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่อย่างไร
เล่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เสวยสุขเวทนาอยู่ ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนา หรือ
เสวยทุกขเวทนา ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนา หรือ เสวยอทุกขมสุขเวทนา
ก็รู้ชัดว่า เราเสวยอทุกขมสุขเวทนา หรือ เสวยสุขเวทนามีอามิส ก็รู้ชัดว่า เรา
เสวยสุขเวทนามีอามิส หรือ เสวยสุขเวทนาไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุข
เวทนาไม่มีอามิส หรือเสวยทุกขเวทนามีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนามี
อามิส หรือ เสวยทุกขเวทนาไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนาไม่มีอามิส
หรือ เสวยอทุกขมสุขเวทนามีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยอทุกขมสุขเวทนามีอามิส
หรือ เสวยอทุกขมสุขเวทนาไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยอทุกขมสุขเวทนาไม่มี
อามิส ดังพรรณนามาฉะนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายในบ้าง
พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งภายใน
ทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในเวทนาบ้าง พิจารณาเห็น
ธรรมคือความเสื่อมในเวทนาบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความ

เสื่อมในเวทนาบ้าง อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า เวทนามีอยู่ ก็เพียง
สักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันค้นหาและทิจิไม่อาศัยอยู่
แล้ว และไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก คูกรภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่า
พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ ฯ **จบเวทนานุปัสสนา**

[๒๗๘] คูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุยอมพิจารณาเห็นกายนี้
แหละ ซึ่งตั้งอยู่ตามที่ ตั้งอยู่ตามปกติ โดยความเป็นธาตุว่า มีอยู่ในกายนี้
ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม เปรียบดั่งคนฆ่าโคหรือลูกมือของคนฆ่าโคผู้ขยัน ฆ่าโค
แล้ว แบ่งออกเป็นส่วน นั่งอยู่ที่หนทางใหญ่สี่แพร่ง ฉันไค ภิกษุก็ฉันนั้น
เหมือนกัน ย่อมพิจารณาเห็นกายนี้แหละ ซึ่งตั้งอยู่ตามที่ ตั้งอยู่ตามปกติ โดย
ความเป็นธาตุว่า มีอยู่ในกายนี้ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ดังพรรณนา
มาจะนี้ ภิกษุยอมพิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง ฯ๑ อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่า
พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ ฯ **จบธาตุมนสิการบรรพ**

[๒๗๙] คูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่อย่างไรเล่า
ภิกษุในธรรมวินัยนี้ จิตมีราคะ ก็รู้ว่าจิตมีราคะ หรือจิตปราศจากราคะ ก็รู้ว่าจิต
ปราศจากราคะ จิตมีโทสะ ก็รู้ว่าจิตมีโทสะ หรือจิตปราศจากโทสะ ก็รู้ว่าจิต
ปราศจากโทสะ จิตมีโมหะ ก็รู้ว่าจิตมีโมหะ หรือจิตปราศจากโมหะ ก็รู้ว่าจิต
ปราศจากโมหะ จิตหดหู่ ก็รู้ว่าจิตหดหู่ จิตฟุ้งซ่าน ก็รู้ว่าจิตฟุ้งซ่าน จิตเป็น
มหรคต ก็รู้ว่าจิตเป็นมหรคต หรือจิตไม่เป็นมหรคต ก็รู้ว่าจิตไม่เป็นมหรคต จิต
มีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ว่าจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า หรือจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ว่าจิตไม่มีจิต
อื่นยิ่งกว่า จิตเป็นสมาธิ ก็รู้ว่าจิตเป็นสมาธิ หรือจิตไม่เป็นสมาธิ ก็รู้ว่าจิตไม่
เป็นสมาธิ จิตหลุดพ้น ก็รู้ว่าจิตหลุดพ้น หรือจิตไม่หลุดพ้น ก็รู้ว่าจิตไม่หลุด
พ้น ดังพรรณนามาจะนี้ ภิกษุยอมพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในบ้าง พิจารณาเห็น
จิตในจิตภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณา
เห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในจิตบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในจิตบ้าง
พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในจิตบ้าง ย่อมอยู่ อีกอย่าง

หนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า จิตมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัย
ระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันค้นหาและทิวี่ไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือมั่นอะไรๆ
ในโลก คุณกรภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ ฯ

[จบจิตตานุปัสสนา](#)

By Miss Bawwarwnrak Kringwasutponziry (นางสาว บวรลักษณ์ กริ่งวสุพลศิริ)

Late updated: 01/03/2016 20:15:54