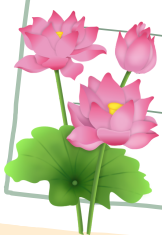




สติปัฏฐาน 4

กายานุปัสสนา

ตั้งสติพิจารณากาย
รู้เห็นตามเป็นจริง
ว่าเป็นเพียงกาย



เวทนานุปัสสนา

ตั้งสติพิจารณาเวทนา
มีสติรู้ชัดว่า สุขก็ดี ทุกข์ก็ดี
เฉยๆ ก็ดี ตามที่เป็น
ในขณะนั้น



จิตตานุปัสสนา

ตั้งสติพิจารณาจิต มีสติรู้ชัด
จิตของตนที่มีราคะ ไม่มีราคะ
มีโทสะ ไม่มีโทสะ
มีโมหะ ไม่มีโมหะ



ธัมมานุปัสสนา

มีสติรู้ชัดธรรมทั้งหลาย
ว่าคืออะไร เป็นอย่างไร
มีในตนหรือไม่ เกิดขึ้น
และดับไปได้อย่างไร

