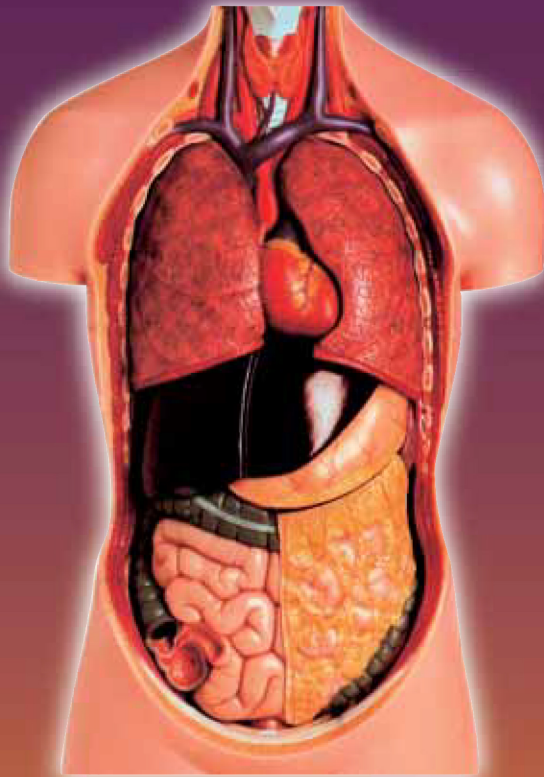




# กายคตาสติกัมมัฏฐาน

## วิธีพิจารณาอาการ ๓๒

ตามนัยกายคตาสติสูตรและวิสุทธิมรรค



Mr:ampl 2562

# กายคตาสติกัมมัฏฐาน

## วิธีพิจารณาอาการ ๓๒

ตามนัยกายคตาสติสูตรและวิสุทธิมรรค



พระมหาสมปอง มุทีโต

วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ คณะ ๒๕

แขวงพระบรมมหาราชวัง เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร

ชื่อหนังสือ

กายคตาสติกรรมฐาน

วิธีพิจารณาอาการ ๓๒

ตามนัยกายคตาสติสูตรและวิสุทธิมรรค

ISBN : 974-527-655-3

ผู้รวบรวม

พระมหาสมปอง มุกีโต

ชมรมนิรุตติศึกษา วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ คณะ ๒๕

แขวงพระบรมมหาราชวัง เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร ๑๐๒๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๒๒๒๔ ๑๔๑๘, ๐๘ ๑๓๖๑ ๗๗๓๕

E-mail : sompong.mac@gmail.com

รวมภาพจากหนังสือ

๑. สารานุกรมพื้นฐานของร่างกายมนุษย์
๒. พจนานุกรมรูปภาพ ไทย-อังกฤษ สีสี่ ร่างกายของเรา
๓. พาไปพบร่างกาย ๔. อวัยวะสำคัญของร่างกาย
๕. สาระน่ารู้ ขอดเกร็ดร่างกาย ๖. ร่างกายของเรา

พิมพ์เผยแพร่ ไม่จำหน่าย

ครั้งที่ ๑ พ.ศ. ๒๕๓๗ ๕๐๐ เล่ม      ครั้งที่ ๒ พ.ศ. ๒๕๓๘ ๑,๐๐๐ เล่ม  
ครั้งที่ ๓ พ.ศ. ๒๕๔๓ ๒,๐๐๐ เล่ม      ครั้งที่ ๔ พ.ศ. ๒๕๔๔ ๕,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ที่

บริษัท ธนาเพรส จำกัด

๔๘/๒๙-๓๑ ซ.จุฬา ๒ ถ.บรรทัดทอง แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ ๑๐๓๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๒๒๑๕ ๗๒๒๐, ๐ ๒๒๑๕ ๗๖๙๘

โทรสาร ๐ ๒๒๑๔ ๐๐๓๘

## วชิรมุข

กัมมัฏฐานมี ๔๐ อย่าง คือ กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อนุสติ ๑๐ อัปมัญญา ๔ อาหารปฏิกุศลสัญญา ๑ จตุธาตุมัจฉิกญาณ ๑ อรูป ๔ กายคตาสติกัมมัฏฐานเป็นวิธีเจริญกัมมัฏฐานอย่างหนึ่งในอนุสติ ๑๐ ซึ่งมีเฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น ในศาสนาอื่นไม่มี

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงแสดงกายคตาสติกัมมัฏฐานนี้ไว้ให้พระสาวกได้เจริญตาม เพื่อจะได้เสวยอานิสงส์อันประเสริฐ ๑๐ ประการ มีความอดทนต่อความยินดียินร้าย เป็นต้น (ดูหน้า ๒๗)

กายคตาสติกัมมัฏฐานเล่มนี้ได้้นำข้อปฏิบัติเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด จากพระบาลีกายคตาสติสูตร คัมภีร์วิสุทธิมรรค และคัมภีร์อธิบายต่างๆ มารวมไว้ด้วยกัน เพื่อให้เข้าใจง่าย และสามารถนำไปประพฤติปฏิบัติตามได้อย่างถูกต้อง

ขออนุโมทนาสาธุที่ท่านทั้งหลายได้มีส่วนจัดพิมพ์ให้หนังสือเล่มนี้สำเร็จด้วยดี หวังว่าทุกท่านจะได้ทดลองปฏิบัติตามเพื่อให้ได้มหาผลานิสงส์ของกายคตาสติกัมมัฏฐานโดยทั่วกัน

พระมหาสมปอง ฐิติโต

พระมหาสมปอง ฐิติโต  
ประธานชมรมนิรุตติศึกษา

## พระพุทธรูป

“เสยยถาปี ภิกขเว อุภโตมุขา ปุโตพิ ปุรา  
นानาวิหิตสฺส ธณฺณสฺส. เสยยถิทํ: สาลีนํ วีหีนํ  
มุกฺคานํ มาसानํ ติลานํ ตณฺฑูลานํ. ตเมนํ จกฺขมา  
ปุริโส มุญฺจิตฺวา ปจฺจเวกฺเขยฺย. ‘อิเม สาลี อิเม วีหี  
อิเม มุกฺคา อิเม มาสา อิเม ตีลา อิเม ตณฺฑูลา’ติ.  
เอวเมว โข ภิกขเว ภิกฺขุ อิมเมว กายํ อุทฺธํ ปาทตลา  
อโร เกสมตฺถกา ตจฺปรียนฺตํ ปุริํ นานปฺปการสฺส  
อสุจฺโน ปจฺจเวกฺขติ.

อตุถิ อิมสฺมี กาเย เกสา โลมา นขา ทนฺดา  
ตโจ มํสํ นฺหารุ อญฺฺจิ อญฺฺจิมิณฺขํ วกฺกํ หทยํ ยกนํ  
กิโลมกํ ปิหํ ปปฺผาสํ อนฺตํ อนฺตคฺคณฺํ อุทฺธิยํ กรีสํ  
มตฺถลฺลฺกํ ปิตตํ เสมหํ ปุพฺโพ โลหิตํ เสโท เมโท  
อสุสุ วสา เขโฬ สิขฺฆาณิกา ลสิกา มุตฺต’นฺติ.  
ตสฺส เอวํ อปฺปมตฺตสฺส อาตานิโน ปหิตตฺตสฺส  
วิหฺรโต ये เคหสิตา สรสงฺกปฺปา เต ปหฺยิณฺติ.  
เตสํ ปหานา อชฺฌตฺตเมว จิตฺตํ สนฺติญฺฺจติ  
สนฺนิสีทติ เอโกทิ โหติ สฺมาธิยติ. เอวมฺปิ ภิกขเว  
ภิกฺขุ กายคตาสตี ภาเวติ”.<sup>๑</sup>

<sup>๑</sup> ม.ญ. ๑๔/๑๕๔/๑๓๙

“ภิกษุทั้งหลาย อุณฺหมีปาก ๒ ข้าง เต็มด้วย  
ธัญญพืชชนิดต่าง ๆ คือ ข้าวสาลี ข้าวเปลือก ถั่วเขียว  
ถั่วเหลือง เมล็ดงา และข้าวสาร คนตาดีเปิดอุณฺหนั้น  
ออก ก็เห็นได้ว่า ‘นี่ข้าวสาลี นี่ข้าวเปลือก นี่ถั่วเขียว  
นี่ถั่วเหลือง นี่เมล็ดงา นี่ข้าวสาร’ ฉันทิ ภิกษุก็ฉันทิ  
นั้นเหมือนกัน พิจารณาเห็นกายนี้ ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไป  
เบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง มีหนังหุ้มอยู่  
โดยรอบ เต็มด้วยสิ่งไม่สะอาดชนิดต่าง ๆ ว่า

ในกายนี้มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เส้นเอ็น  
กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด  
ไส้ใหญ่ ไส้น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า เยื่อสมอง ดี  
เสลดหนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา มันเหลว น้ำลาย  
น้ำมูก ไขข้อ น้ำมูตร’ ภิกษุไม่ประมาท มีความเพียร  
อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริที่สับสน  
อันอาศัยเรื่อณ(คือกามคุณห้า)ได้ เพราะละความดำริ  
ที่สับสนนั้นได้ จิตอันเป็นไปในกายเท่านั้น ย่อมดำรง  
คงที่ เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น ภิกษุชื่อว่าเจริญ  
กายคตาสติ ด้วยอาการอย่างนี้”



## สารบัญ

เรื่อง	หน้า
ภาพกองโกฏฐาสะ	๑
กายคตาสติสูตร	๒
กายคตาสติสูตรแปล	๓
อานิสงส์ ๑๐ ประการของการเจริญกายคตาสติ	๒๗
กายคตาสติกัมมัฏฐาน วิธีพิจารณาอาการ ๓๒	๓๑
ทวารดีสภากร อาการ ๓๒	๓๕
ปฐวีธาตุ ๒๐	๓๕
อาโปธาตุ ๑๒	๓๗
อุกคหโกศลละ ๗	๓๗
วจสา อุกคหโกศลละ	๓๘
มนสา อุกคหโกศลละ	๔๐
ภาพโกฏฐาสะทั้ง ๓๒	๔๑
จำแนกอาการ ๓๒ โดยทิศ เป็นต้น	๕๗
๑. เกสา ผมหายแสนเส้น	๕๗
๒. โลมา ขน ๙๙,๐๐๐ เส้น	๕๗
๓. นขา เล็บ ๒๐ อัน	๕๘
๔. ทนฺดา ฟัน ๓๒ ซี่	๕๙
๕. ตโจ หนัง	๕๙
๖. มंस เนื้อ ๙๐๐ ชิ้น	๖๑
๗. นหารู เส้นเอ็น ๙๐๐ เส้น	๖๑
๘. อฏฺฐิจิ กระดูก ๓๐๐ ท่อน	๖๓
๙. อฏฺฐิจิมิลฺขิ เยื่อในกระดูก	๖๗
๑๐. วรฺกั ใต้ ๒ ก้อน	๖๗
๑๑. หทยํ เนื้อหัวใจ	๖๘
๑๒. ยกนํ ตับ	๖๙
๑๓. กิโลมกํ พังผืด	๖๙

๑๔.	ปีห่า	ม้าม	.....	๗๐
๑๕.	ปุปผาสี	ปอด ๓๒ ขึ้น	.....	๗๐
๑๖.	อนุด	ไส้ใหญ่	.....	๗๑
๑๗.	อนุดคณั	ไส้เล็ก	.....	๗๑
๑๘.	อุทริย	อาหารใหม่	.....	๗๒
๑๙.	กรีส	อาหารเก่า	.....	๗๓
๒๐.	มตถลุงค์	เยื่อและมันสมอง	.....	๗๓
๒๑.	ปิตุด	น้ำดี	.....	๗๔
๒๒.	เสมห	เสมหะหรือเสลด ๑ กอบมีอ	.....	๗๕
๒๓.	ปุกุโพ	น้ำเหลืองและน้ำหนอง	.....	๗๖
๒๔.	โลหิต	เลือด	.....	๗๖
๒๕.	เสโท	เหงื่อ	.....	๗๗
๒๖.	เมโท	มันชั้น	.....	๗๘
๒๗.	อสุสุ	น้ำตา	.....	๗๙
๒๘.	วสา	มันเหลว	.....	๗๙
๒๙.	เซโพ	น้ำลาย	.....	๘๐
๓๐.	สิงฆาณิกา	น้ำมูก	.....	๘๑
๓๑.	ลลิกา	ไขข้อ	.....	๘๑
๓๒.	มุดุด	น้ำมูตร	.....	๘๒
	มนสิการโกสัลละ ๑๐		.....	๘๓
	อธิบายมนสิการโกสัลละ ๑๐		.....	๘๕
	การปรากฏชัดแห่งโกฐฐาสะ		.....	๙๑
	การปรากฏโดยสี		.....	๙๑
	การปรากฏโดยปฏิกุล		.....	๙๒
	การปรากฏโดยธาตุ		.....	๙๔
	การปรากฏโดยอุคคหสนธิ		.....	๙๙
	อธิบายคำศัพท์		.....	๑๐๓
	ผู้มีจิตศรัทธาร่วมจัดพิมพ์		.....	๑๐๙



## กายคตาสติสูตร<sup>๑</sup>

[๑๕๓] เอวံ เม สุตฺ:- เอกํ สมยํ ภควา สาวตฺถิยํ วิหริติ  
 เขตฺวเน อนาถปิณฑิกสุส อาราเม. อถ โข สมฺพหุลานํ ภิกฺขุณฺ  
 ปจฺจามตฺตํ ปิณฑปาตปฏิกฺกนฺตานํ อุပ္ภฺจฺจานสาลาเย สฺนฺนิสิทฺธินาณํ  
 สฺนฺนิปตฺติตานํ อยมนฺตรากถา อุทฺปาที. “อจฺฉริยํ อวฺสุโส, อพฺภูตฺ  
 อวฺสุโส, ยาวถฺจิทฺ ฺเตน ภควตา ชานตา ปสฺสตา อรหตา  
 สมฺมาสมฺพุทฺเธน กายคตาสติ ภาวิตา พหุสฺสีกตา มหฺปฺผลา วุตฺตา  
 มหฺมานิสฺสา”ติ. อยถฺจ หิทฺ เตสํ ภิกฺขุณฺ อนฺตรากถา วิปฺปกตา โหติ.  
 อถ โข ภควา สายณฺหสมยํ ปฏิสลฺลานา วุฏฺฐิจิโต येเน อุပ္ภฺจฺจานสาลา  
 เตนฺอุปสงฺกมิ; อุปสงฺกมิตฺวา ปณฺณตฺเต อาสเน นิสิตฺติ. นิสชฺช โข  
 ภควา ภิกฺขุ อามนฺเตสิ. “กาย นฺตฺถ ภิกฺขเว เอตฺรหิ กถาย  
 สฺนฺนิสิทฺธินา, กา จ ปน โว อนฺตรากถา วิปฺปกตา”ติ. “อิธ ภนฺเต  
 อมฺหากํ ปจฺจามตฺตํ ปิณฑปาตปฏิกฺกนฺตานํ อุပ္ภฺจฺจานสาลาเย  
 สฺนฺนิสิทฺธินาณํ สฺนฺนิปตฺติตานํ อยมนฺตรากถา อุทฺปาที “อจฺฉริยํ อวฺสุโส,  
 อพฺภูตฺ อวฺสุโส, ยาวถฺจิทฺ ฺเตน ภควตา ชานตา ปสฺสตา อรหตา  
 สมฺมาสมฺพุทฺเธน กายคตาสติ ภาวิตา พหุสฺสีกตา มหฺปฺผลา วุตฺตา  
 มหฺมานิสฺสา”ติ. อยํ โข โน ภนฺเต อนฺตรากถา วิปฺปกตา, อถ ภควา  
 อณฺุปฺตฺโตติ.

<sup>๑</sup> ม.ป. ๑๔/๑๕๓-๔/๑๓๗-๑๔๗

## กายคตาสติสูตรแปล

[๑๕๓] ข้าพเจ้าได้สดับมาอย่างนี้ สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระเชตวัน อารามของอนาถบิณฑิกเศรษฐี เขตกรุงสาวัตถี ครั้งนั้นแล ภิกษุหลายรูปกลับจากบิณฑบาต หลังจากฉันภัตตาหารแล้ว นั่งประชุมกันในอุปัฏฐานศาลา(หอฉัน) ได้สนทนากันขึ้นในระหว่างการประชุมว่า “ท่านผู้มีอายุทั้งหลาย น่าอัศจรรย์จริง ไม่เคยมีปรากฏ พระผู้มีพระภาคผู้ทรงเป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ทรงรู้ ทรงเห็น ได้ตรัสกายคตาสติที่ภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้วว่า มีผลมาก มีอานิสงส์มาก” เรื่องที่ภิกษุพากันสนทนาค้างไว้มีเท่านี้ ครั้นเวลาเย็น พระผู้มีพระภาคเสด็จออกจากที่หลีกเร้น เข้าไปยังอุปัฏฐานศาลานั้น ประทับนั่งบนอาสนะที่ปูลาดไว้แล้ว ทรงมีรับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลายมาตรัสถามว่า “ภิกษุทั้งหลาย เวลานี้เธอทั้งหลายนั่งสนทนากันด้วยเรื่องอะไร พูดเรื่องอะไรค้างไว้” ภิกษุเหล่านั้นกราบทูลว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ขอประทานวโรกาส ข้าพระองค์ทั้งหลายกลับจากบิณฑบาต หลังจากฉันภัตตาหารแล้ว นั่งประชุมกันในอุปัฏฐานศาลา(หอฉัน) ได้สนทนากันในระหว่างการประชุมว่า “ท่านผู้มีอายุทั้งหลาย น่าอัศจรรย์จริง ไม่เคยมีปรากฏ พระผู้มีพระภาคผู้ทรงเป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ทรงรู้ ทรงเห็น ได้ตรัสกายคตาสติที่ภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้วว่า มีผลมาก มีอานิสงส์มาก ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้อนี้ที่ข้าพระองค์ทั้งหลายพูดค้างไว้ ก็พอดีพระผู้มีพระภาคเสด็จมาถึง พระพุทธเจ้าข้า”

[๑๕๔] กถิ ภาวิตา จ ภิกฺขเว กายคตาสติ กถิ พหุลีกตา มหปฺผลา โหติ มหานิสฺสา. อธิ ภิกฺขเว ภิกฺขุ อรณฺณคโต วา รุกฺขมฺูลคโต วา สฺถวนาคารคโต วา นิสฺสิตติ ปลฺลงฺกํ อากฺขิตฺวา อุกฺกํ กายํ ปณฺิถาย ปริมุขํ สตี อุกฺกฺจเปตฺวา. โส สโตว อสฺสสตี สโตว ปลฺลสสตี; ทีฆํ วา อสฺสสนฺโต ‘ทีฆํ อสฺสสามี’ติ ปชานาติ, ทีฆํ วา ปลฺลสสนฺโต ‘ทีฆํ ปลฺลสสามี’ติ ปชานาติ; รสฺสํ วา อสฺสสนฺโต ‘รสฺสํ อสฺสสามี’ติ ปชานาติ, รสฺสํ วา ปลฺลสสนฺโต ‘รสฺสํ ปลฺลสสามี’ติ ปชานาติ; ‘สพฺพกายปฏฺิสเวที อสฺสสิสฺสามี’ติ ลิกฺขตี, ‘สพฺพกายปฏฺิสเวที ปลฺลสสิสฺสามี’ติ ลิกฺขตี; ‘ปลฺลสมฺภยํ กายสงฺขารํ อสฺสสิสฺสามี’ติ ลิกฺขตี, ‘ปลฺลสมฺภยํ กายสงฺขารํ ปลฺลสสิสฺสามี’ติ ลิกฺขตี. ตสฺส เอวํ อปฺปมตฺตสฺส อาตปิโน ปหิตตฺตสฺส วิหฺรโต เย เคหสิตา สรสงฺกปฺปา เต ปหฺียนฺติ. เตสํ ปหานา อชฺฉตฺตเมว จิตฺตํ สนฺติภฺจติ สนฺนิสฺสิตติ เอโกที โหติ สฺมาธิยตี. เอวํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ กายคตาสตี ภาวเต.

ปุณ จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ คจฺจนฺโต วา ‘คจฺจนามี’ติ ปชานาติ, จิตฺโต วา ‘จิตฺตมฺหี’ติ ปชานาติ, นิสฺสินฺโน วา ‘นิสฺสินฺนอมฺหี’ติ ปชานาติ, สยาโน วา ‘สยาโนมฺหี’ติ ปชานาติ. ยถา ยถา วา ปนฺสฺส กาโย ปณฺิหิตโต โหติ, ตถา ตถา นํ ปชานาติ. ตสฺส เอวํ อปฺปมตฺตสฺส อาตปิโน ปหิตตฺตสฺส วิหฺรโต เย เคหสิตา สรสงฺกปฺปา เต ปหฺียนฺติ. เตสํ ปหานา อชฺฉตฺตเมว จิตฺตํ สนฺติภฺจติ สนฺนิสฺสิตติ เอโกที โหติ สฺมาธิยตี. เอวมฺปิ ภิกฺขเว ภิกฺขุ กายคตาสตี ภาวเต.

[๑๕๔] พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “กายคตาสติที่ภิกษุเจริญแล้ว  
 อย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงมีผลมาก มีอานิสงส์มาก คือ ภิกษุ  
 ในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งขัดสมาธิ  
 ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า  
 เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า ‘หายใจออกยาว’ เมื่อหายใจ เข้ายาว  
 ก็รู้ชัดว่า ‘หายใจเข้ายาว’ เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า ‘หายใจออก  
 สั้น’ เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า ‘หายใจเข้าสั้น’ สำเนียงว่า ‘เรา  
 กำหนดรู้กงกลมทั้งปวง หายใจออก’ ‘เรากำหนดรู้กงกลมทั้งปวง  
 หายใจเข้า’ สำเนียงกว่า ‘เราระงับกายสังขาร หายใจออก’ ‘เรา  
 ระงับกายสังขาร หายใจเข้า’ ภิกษุไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศ  
 กายและใจอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริที่สับสนอันอาศัยเรือน(คือ  
 กามคุณห้า)ได้ เพราะละความดำริที่สับสนนั้นได้ จิตอันเป็นไปใน  
 กายเท่านั้น ย่อมดำรงคงที่ เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น ภิกษุชื่อว่า  
 เจริญกายคตาสติ ด้วยอาการอย่างนี้ (๑)

อีกประการหนึ่ง ภิกษุเมื่อเดินก็รู้ชัดว่า ‘กำลังเดิน’ เมื่อยืนก็รู้  
 ชัดว่า ‘กำลังยืน’ เมื่อนั่งก็รู้ชัดว่า ‘กำลังนั่ง’ เมื่อนอน ก็รู้ชัดว่า ‘กำลัง  
 นอน’ เธอดำรงกายอยู่โดยอิริยาบถใดๆ ก็รู้ชัดกายที่ดำรงกายอยู่โดย  
 อิริยาบถนั้นๆ ภิกษุไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้  
 ย่อมละความดำริที่สับสนอันอาศัยเรือน(คือกามคุณห้า)ได้ เพราะละ  
 ความดำริที่สับสนนั้นได้ จิตอันเป็นไปในกายเท่านั้น ย่อมดำรงคงที่  
 เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น ภิกษุจึงชื่อว่าเจริญกายคตาสติ ด้วย  
 อาการอย่างนี้ (๒)

ปุณ จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ อภิกฺกนฺเต ปฏิกฺกนฺเต สมฺปชานการี  
 โหติ, อาโลกิเต วิลอกิเต สมฺปชานการี โหติ, สมินฺชิตे पसारिटे  
 सम्पचानการिं โหति, संग्माग्निपत्तजिवरठारणे सम्पचानการिं โหति,  
 อลิตे पिते ขายिते สายिते सम्पचานการिं โหติ, उज्जारपस्सावग्गमे  
 सम्पचानการिं โหति, कटे जिते निलिन्ने सुत्ते चाครिते णालिते  
 तुण्हिणावे सम्पचानการिं โหति. तस्स एवํ अप्पमतत्तस्स आतापिणे  
 पहितत्तस्स विहरते ये केहलित्ता सरसग्गप्पा ते पहियन्ति. तेसं  
 पहाना अशुम्भत्तमेव जित्तं सन्दिग्गज्जित्ति सन्निสีत्ति एโกत्ति โหति  
 समाधिप्ति. एवम्पि भิกฺขवे भิกฺखु กายคตาสตี णावेति.

ปุณ จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ อิมเมว กายํ อุทฺธं ปาทตลา อโธ  
 เกสมตฺถกา ตจฺปริญฺนตํ ปุริํ นานปฺปการสฺส อสฺสจฺจिโน ปจฺจเวกฺขติ.  
 ‘อตุถิ อิมสฺสมิ์ กาเย เกสา โลมา นขา ทนฺตา ตโจ มंसํ นฺหารุ อญฺจि  
 อญฺจิมิณฺขํ วกฺกํ หทยํ ยกนํ กิโถมกํ ปิหํ ปฺปผาสํ อนุตํ อนุตฺตคฺคณํ  
 อุทฺธิยํ กรีสํ [มตฺถลฺลฺลํ]’ ปิตตํ เสมฺหํ ปุพฺโพ โลหิตํ เสโท เมโท  
 อสฺสุ วสา เขโผ ลิงฺฆาณิกา ลลิกา มุตฺต’นฺติ.

เสยฺยถาปิ ภิกฺขเว อุภโตมฺฆา ปุโธฬิ ปุรา นานาวิหิตสฺส  
 ฐณฺณสฺส. เสยฺยถิทํ: สาสินํ วิหิณํ มุคฺคานํ มาसानํ ติลานํ ตณฺฑุลานํ.  
 ตเมนํ จกฺขุมา ปุริสํ มุญฺจิตฺวา ปจฺจเวกฺเขยฺย. ‘อิมเ สาสี อิมเ วิหิ  
 อิมเ มุคฺคา อิมเ มาสา อิมเ ติลา อิมเ ตณฺฑุลา’ติ. เอวเมว โข  
 ภิกฺขเว ภิกฺขุ อิมเมว กายํ อุทฺธं ปาทตลา อโธ เกสมตฺถกา  
 ตจฺปริญฺนตํ ปุริํ นานปฺปการสฺส อสฺสจฺจิโน ปจฺจเวกฺขติ.

<sup>๑</sup> มตฺถลฺลฺลํ อญฺจิมิณฺชเณ สงฺคเหตฺวา ปฏิกฺกมฺนลิการวเสน เทลิตํ ทฺวตฺตีสาการ-  
 กมฺมญฺจานํ. วิสฺสุทฺธิ. ๑/๑๗๘/๒๖๒

อีกประการหนึ่ง ภาิกษุทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ ในการแลดู เหลียวดู คู้เข้า เหยียดออก ในการครองผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร ในการฉน ดืม เคี้ยว ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ ในการเดิน ยืน นั่ง นอน ตื่น พุด และนั่ง ภาิกษุไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ย่อมละความดำริที่สับสนอันอาศัยเรือน (คือกามคุณห้า) ได้ เพราะละความดำริที่สับสนนั้นได้ จิตอันเป็นไปในกายเท่านั้น ย่อมดำรงคงที่ เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตังมั่น ภาิกษุจึงชื่อว่าเจริญกายคตาสติ ด้วยอาการอย่างนี้ (๓)

อีกประการหนึ่ง ภาิกษุพิจารณาเห็นกายนี้ ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไป เบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มด้วยสิ่งไม่สะอาดชนิดต่างๆว่า “ในกายนี้มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เส้นเอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ใส้ใหญ่ ใส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า [เยื่อสมอง]<sup>๑</sup> ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ น้ำมูตร’

ภาิกษุทั้งหลาย ถูจะมีปาก ๒ ข้าง เต็มด้วยธัญญพีชชนิดต่างๆ คือ ข้าวสาลี ข้าวเปลือก ถั่วเขียว ถั่วเหลือง เมล็ดงา และข้าวสาร คนตาดี เปิดถูนั่นออก เห็นว่า ‘นี่ข้าวสาลี นี่ข้าวเปลือก นี่ถั่วเขียว นี่ถั่วเหลือง นี่เมล็ดงา นี่ข้าวสาร’ ฉนใด ภาิกษุก็ฉนนั่นเหมือนกัน พิจารณาเห็น กายนี้ ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มด้วยสิ่งไม่สะอาดชนิดต่างๆ ว่า

<sup>๑</sup> ทวัตติงสาการกัมมัฏฐาน ท่านรวมเยื่อสมองเข้ากับเยื่อในกระดูกโดยปฏิภูมณสิการ

‘อตุถิ อิมสฺมี กาเย เกสา โลมา นขา ทนฺดา ตโจ มंसํ นุหารุ  
 อญฺฉิ อญฺฉิมิณฺขํ วกฺกํ หทยํ ยกนํ กิโลมกํ ปิหํ ปปฺผาสํ อนฺตํ  
 อนฺตคฺคณํ อฺุทริยํ กรีสํ [มตฺถลฺลฺงคฺ] ปิตตํ เสมฺหํ ปุพฺโพ โลหิตํ เสโท  
 เมโท อสฺสุ วสา เขโส สิञฺจมาณิกา ลลิกา มุตฺต’นฺติ. ตสฺส เอวํ  
 อปฺปมตฺตสฺส อาตานิโน ปหิตตฺตสฺส วิหฺรโต ยะ เคหฺลิตา สรสงฺกปฺปา  
 เต ปหียนฺติ. เตสํ ปหานา อชฺฌตฺตเมว จิตฺตํ สนฺติภฺภูจฺติ สนฺนิสีทฺติ  
 เอโกทฺติ โหติ สฺมาธิยฺติ. เอวมฺปิ ภิกฺขเว ภิกฺขุ กายคตาสตี ภาเวติ.

ปุณ จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ อิมเมว กายํ ยถาจิตํ ยถาปณฺหิตํ  
 ชาติฺโส ปจฺจเวกฺขติ. ‘อตุถิ อิมสฺมี กาเย ปถวีธาตฺ อไปธาตฺ  
 เตโชธาตฺ วาโยธาตฺ’ติ.

เสยฺยถาปิ ภิกฺขเว ทกฺโข โคฆาตโก วา โคฆาตกนฺตเววาสี วา  
 คาวี วธิตฺวา จตฺตมหาปเถ พิลโส วิภชิตฺวา นิสินฺโน อสฺส. เอวเมว โข  
 ภิกฺขเว ภิกฺขุ อิมเมว กายํ ยถาจิตํ ยถาปณฺหิตํ ชาติฺโส ปจฺจเวกฺขติ.  
 ‘อตุถิ อิมสฺมี กาเย ปถวีธาตฺ อไปธาตฺ เตโชธาตฺ วาโยธาตฺ’ติ. ตสฺส  
 เอวํ อปฺปมตฺตสฺส อาตานิโน ปหิตตฺตสฺส วิหฺรโต ยะ เคหฺลิตา  
 สรสงฺกปฺปา เต ปหียนฺติ. เตสํ ปหานา อชฺฌตฺตเมว จิตฺตํ สนฺติภฺภูจฺติ  
 สนฺนิสีทฺติ เอโกทฺติ โหติ สฺมาธิยฺติ. เอวมฺปิ ภิกฺขเว ภิกฺขุ กายคตาสตี  
 ภาเวติ.

ปุณ จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ เสยฺยถาปิ ปสฺเสยฺย สรีรํ สิวทิกาย  
 ฉกฺกฺกํ อเอกาหฺมตํ วา ทฺวิหฺมตํ วา ตีหฺมตํ วา อฺุทฺตฺตมาตกํ วินีลกํ  
 วิปฺพุพฺกชาติํ. โส อิมเมว กายํ อฺุปลสฺหฺรติ. ‘อยมฺปิ โข กาโย เอวํธมฺโม

ในกายนี้มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เส้นเอ็น กระดูก เยื่อ ในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ใสใหญ่ ใสเล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า [เยื่อสมอง] ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ น้ำมูตร' ภิกษุไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจ อยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริที่สับสนอันอาศัย เรือน(คือกามคุณห้า)ได้ เพราะละความดำรินั้นได้ จิตอัน เป็นไปในกายเท่านั้น ย่อมดำรงคงที่ เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น ภิกษุ จึงชื่อว่าเจริญกายคตาสติ ด้วยอาการอย่างนี้ (๔)

อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้ ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ ดำรงอยู่ โดยความเป็นธาตุว่า 'ในกายนี้มี ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม'

คนฆ่าโค หรือลูกมือของคนฆ่าโคผู้ชำนาญ ฆ่าโคแล้วนั่งแบ่ง อวัยวะออกเป็นส่วนๆ ไกล่ทางใหญ่ ๔ แพร่ง ฉันไค ภิกษุก็ฉันนั้น เหมือนกัน พิจารณาเห็นกายนี้ ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่ โดย ความเป็นธาตุว่า 'ในกายนี้มี ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม' ภิกษุ ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ ย่อมละความ ดำริที่สับสนอันอาศัยเรือน(คือกามคุณห้า)ได้ เพราะละความดำริที่ สับสนนั้นได้ จิตอันเป็นไปในกายเท่านั้น ย่อมดำรงคงที่ เป็นธรรมเอก ผุดขึ้น ตั้งมั่น ภิกษุจึงชื่อว่าเจริญกายคตาสติ ด้วยอาการอย่างนี้ (๕)

อีกประการหนึ่ง ภิกษุเห็นซากศพที่ตายแล้ว ๑ วัน ๒ วัน หรือ ๓ วันที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ขึ้นอืดเขียวช้ำ มีน้ำเหลืองเยิ้ม ฉันไค ภิกษุ ก็ฉันนั้นเหมือนกัน พิจารณาเห็นกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบว่า 'แม้กายนี้

เอวภาวี เอวอนตีโต'ติ. ตสฺส เอวํ อปฺปมตฺตสฺส อาตานิโน  
 ปหิตตตสฺส วิหฺรโต เย เคหฺลิตา สรสงฺกปฺปา เต ปหฺยณฺติ. เตสํ  
 ปหฺนา น อชฺฌตฺตเมว จิตฺตํ สนฺติภูจฺติ สนฺนีสีทฺติ เอโกทฺติ โหติ  
 สฺมาธิยฺติ. เอวมฺปิ ภิกฺขเว ภิกฺขุ กายคตาสตี ภาเวติ.

ปุณ จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ เสยฺยถาปิ ปสฺเสยฺย สรีรํ สิวถิกาย  
 ฉฯทฺติ กาทฺเท วา ชฺชชฺมานํ กุลฺเลหิ วา ชฺชชฺมานํ คิชฺฌเมหิ วา  
 ชฺชชฺมานํ กงฺเกหิ วา ชฺชชฺมานํ สฺนฺเชหิ วา ชฺชชฺมานํ พุยฺคฺเชหิ วา  
 ชฺชชฺมานํ ทิปฺปีหิ วา ชฺชชฺมานํ ลิงฺคาลฺเลหิ วา ชฺชชฺมานํ วิวิธฺเอหิ วา  
 ปาณกฺชาเตหิ ชฺชชฺมานํ. โส อิมเมว กายํ อฺปฺสํหฺรติ. 'อฺยมฺปิ ไช  
 กายํ เอวํธมฺโม เอวภาวี เอวอนตีโต'ติ. ตสฺส เอวํ อปฺปมตฺตสฺส  
 ฯเปฯ เอวมฺปิ ภิกฺขเว ภิกฺขุ กายคตาสตี ภาเวติ.

ปุณ จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ เสยฺยถาปิ ปสฺเสยฺย สรีรํ สิวถิกาย  
 ฉฯทฺติ อภฺจิกสงฺขลิกํ สมนฺสโลหิตํ นฺหารุสมฺพณฺธํ ฯเปฯ

อภฺจิกสงฺขลิกํ นิมนฺสโลหิตมฺกฺขิตํ นฺหารุสมฺพณฺธํ ฯเปฯ

อภฺจิกสงฺขลิกํ อปคตมฺสโลหิตํ นฺหารุสมฺพณฺธํ ฯเปฯ

อภฺจิกานิ อปคตสมฺพณฺธานิ ทิสาวิทิสาวิกฺขิตฺตานิ อณฺเณน  
 หตฺถภฺจิกํ อณฺเณน ปาทภฺจิกํ อณฺเณน โคปฺฝภฺจิกํ อณฺเณน  
 ชงฺฆภฺจิกํ อณฺเณน อฺฐภฺจิกํ อณฺเณน กภฺภฺจิกํ อณฺเณน ฝาสฺกภฺจิกํ  
 อณฺเณน ปิภฺจิกํ อณฺเณน ชนฺธภฺจิกํ อณฺเณน คีวภฺจิกํ อณฺเณน

ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้ ภิคุไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริที่สับสนอันอาศัยเรือน(คือกามคุณห้า)ได้ เพราะละความดำริที่สับสนนั้นได้ จิตอันเป็นไปในกายเท่านั้น ย่อมดำรงคงที่เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั่งมั่น ภิคุจึงชื่อว่าเจริญกายคตาสติ ด้วยอาการอย่างนี้ (๖)

อีกประการหนึ่ง ภิคุเห็นซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ถูกฝูงกา จิกกิน ฝูงเหยี่ยวจิกกิน ฝูงแร้งทิ้งกิน ฝูงเหยี่ยวแดงจิกกิน สุนัขบ้าน กัดกิน เสือโคร่งกัดกิน เสือดาวกัดกิน สุนัขจิ้งจอกกัดกิน หรือสัตว์เล็ก ๆ หลายชนิดกัดกินอยู่ ฉันทใด ภิคุก็ฉันทนั้นเหมือนกัน พิจารณา กายนี้เข้าไปเปรียบเทียบว่า ‘แม้กายนี้ ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้’ ภิคุไม่ประมาท... ภิคุจึงชื่อว่าเจริญกายคตาสติ ด้วยอาการอย่างนี้ (๗)

อีกประการหนึ่ง ภิคุเห็นซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกมีเนื้อและเลือด มีเส้นเอ็นเอ็นริงรัดอยู่ ฉันทใด ... (๘)

เป็นโครงกระดูก ไม่มีเนื้อ แต่มีเลือดเประอะเปื่อนอยู่ มีเส้นเอ็นริงรัด อยู่ ฉันทใด ... (๙)

เป็นโครงกระดูก ไม่มีเนื้อและเลือด แต่มีเส้นเอ็นริงรัดอยู่... (๑๐)

เป็นโครงกระดูก ไม่มีเส้นเอ็นริงรัดแล้ว กระจุกกระจายไปในทิศใหญ่ และทิศเฉียง คือกระดูกมีอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกเท้าอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกข้อเท้าอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกแข้งอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกหน้าขาอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกสะเอวอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูก

หนุกภูจิกิ อญเณน ทนฺตภูจิกิ อญเณน สีสกฺวฺหาหํ. โส อิมเมว กายํ  
 อฺปสํหฺรติ. ‘อยมฺปิ โข กาโย เอวํธมฺโม เอวํภาวี เอวํอนตฺโต’ติ. ตสฺส  
 เอวํ อปฺปมตฺตสฺส ๕เปฯ เอวมฺปิ ภิกฺขเว ภิกฺขุ กายคตาสตี ภาเวติ.

ปุณ จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ เสยฺยถาปิ ปสฺเสยฺย สรีรํ สีวธิกาย  
 ฉฯทิตํ. อภฺจิกานิ เสตานิ สงฺขวณฺณปฏฺฐิกาคานิ ๕เปฯ

อภฺจิกานิ ปุณฺชกิตานิ เตโรวสุสฺสิกานิ ๕เปฯ

อภฺจิกานิ ปุตฺตีนิ จุณฺณกษตฺตานิ. โส อิมเมว กายํ อฺปสํหฺรติ.  
 ‘อยมฺปิ โข กาโย เอวํธมฺโม เอวํภาวี เอวํอนตฺโต’ติ. ตสฺส เอวํ  
 อปฺปมตฺตสฺส ๕เปฯ เอวมฺปิ ภิกฺขเว ภิกฺขุ กายคตาสตี ภาเวติ.

[๑๕๕] ปุณ จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ วิวิจฺเจว กาเมหิ ๕เปฯ ปจฺม  
 ฌานํ อฺปสมฺปชฺช วิหฺรติ. โส อิมเมว กายํ วิเวกฺเซน ปีตฺสฺสฺเซน  
 อภิสฺนฺเทติ ปริสฺนฺเทติ ปริปุเรติ ปริปุรติ, นาสุส กิณฺจิ สพฺพาวโต  
 กายสฺส วิเวกฺเซน ปีตฺสฺสฺเซน อปฺมุญฺหํ โหติ. เสยฺยถาปิ ภิกฺขเว ทกฺโข  
 นฺหาปโก วา นฺหาปกนฺเดวาสี วา กํสฺถาเล นฺหานียจฺจฺณฺณานิ  
 อากิริตฺวา อุกฺเทน ปริบุโผสํ ปริบุโผสํ สนฺนฺนฺยฺย, สಾಯํ  
 นฺหานียปิณฺธุสิ เสนฺหานุกฺตฺตา เสนฺหปเรตฺตา สนฺตรพฺาหิรา ผุฏฺฐา  
 เสนฺเหน น จ ปคฺขริณฺตี; เอวเมว โข ภิกฺขเว ภิกฺขุ อิมเมว กายํ

สันหลังอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกซี่โครงอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกก้านคอ  
อยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกคออยู่ทางทิศหนึ่งกระดูกคางอยู่ทางทิศหนึ่ง  
กระดูกฟันอยู่ทางทิศหนึ่ง กะโหลกศีรษะอยู่ทางทิศหนึ่ง แม้ฉันไค  
ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน พิจารณากายนี้เข้าไปเปรียบเทียบว่า ‘แม้กายนี้  
ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้น  
ไปได้’ ภิกษุไม่ประมาท ... ภิกษุจึงชื่อว่าเจริญกายคตาสติ ด้วย  
อาการอย่างนี้ (๑๑)

อีกประการหนึ่ง ภิกษุเห็นซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นท่อน  
กระดูกสีขาวดุจสีสังข์ ... (๑๒)

เป็นกระดูกกองรวมกันอยู่เกิน ๑ ปี ... (๑๓)

เป็นกระดูกยุบเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อยฉันไคภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน  
พิจาณากายนี้เข้าไปเปรียบเทียบว่า ‘แม้กายนี้ ก็มีสภาพอย่างนั้น  
มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้’ ภิกษุไม่ประมาท  
... ภิกษุจึงชื่อว่าเจริญกายคตาสติ ด้วยอาการอย่างนี้ (๑๔)

[๑๕๕] อีกประการหนึ่ง ภิกษุสงัดจากกามและอกุศลธรรมแล้ว  
บรรลุปฐมฌาน...อยู่ เธอทำกายนี้ให้ชุ่มชื้นเิบอิมด้วยปีติและสุขเกิด  
จากวิเวก รู้สึกซาบซ่านอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ปีติและสุข  
เกิดจากวิเวกจะไม่ถูกต้อง เปรียบเหมือนพนักงานสรองสนาน หรือ  
ลูกมือของพนักงานสรองสนานผู้ชำนาญ โรยผงธูปตกลงในถาดสัมฤทธิ์  
แล้ว เอน้ำประพรมให้ติดกันเป็นก้อน ก้อนธูปตัวนั้นเหนียวติดกัน  
เป็นก้อนไม่กระเจายออก แม้ฉันไค ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน ทำกาย  
นี้ให้ชุ่มชื้นเิบอิมด้วยปีติและสุขเกิดจากวิเวก รู้สึกซาบซ่านอยู่ ไม่มี

วิเวกเซน ปีติสุขเซน อภิสนฺเทติ ปริสนฺเทติ ปริปุเรติ ปริปุผลฺลิตฺติ;  
 นาสุส กิณฺณิ สพฺพาวโต กายสุส วิเวกเซน ปีติสุขเซน อปฺมุญฺหํ โหติ.  
 ตสฺส เอวํ อปฺปมตฺตสฺส ๕เปฯ เวมปิ ภิกฺขเว ภิกฺขุ กายคตาสตี  
 ภาเวติ.

ปุณ จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ วิตกฺกวิจฺจารานํ ฐปฺสมา ๕เปฯ  
 ทฺตฺติยํ ฌานํ อฺปสมฺมุชฺช วิหฺรติ. โส อิมเมว กายํ สฺมาธิเซน  
 ปีติสุขเซน อภิสนฺเทติ ปริสนฺเทติ ปริปุเรติ ปริปุผลฺลิตฺติ; นาสุส กิณฺณิ  
 สพฺพาวโต กายสุส สฺมาธิเซน ปีติสุขเซน อปฺมุญฺหํ โหติ. เสยฺยถาปิ  
 ภิกฺขเว อุกฺกรหฺโท คมฺภีโร อุกฺภิโททโก. ตสฺส เนวสุส ปฺรตฺถิมาย  
 ทิสาย อุกฺกสุส อายมุขํ น ปจฺฉิมาย ทิสาย อุกฺกสุส อายมุขํ น  
 อุตฺตราย ทิสาย อุกฺกสุส อายมุขํ น ทกฺขิณาย ทิสาย อุกฺกสุส  
 อายมุขํ; เทโว จ น กาเลน กาลํ สฺมมาธารํ อนุปฺปเวจฺเจยฺย; อด  
 โข ตมฺหาว อุกฺกรหฺทา สีตา วาริธฺธา อุกฺภิชฺชิตฺวา ตเมว  
 อุกฺกรหฺทํ สีเตน วารินา อภิสนฺเทยฺย ปริสนฺเทยฺย ปริปุเรยฺย  
 ปริปุผลฺลิตฺติ, นาสุส กิณฺณิ สพฺพาวโต อุกฺกรหฺทสุส สีเตน วารินา  
 อปฺมุญฺหํ อสุส; เวมเมว โข ภิกฺขเว ภิกฺขุ อิมเมว กายํ สฺมาธิเซน  
 ปีติสุขเซน อภิสนฺเทติ ปริสนฺเทติ ปริปุเรติ ปริปุผลฺลิตฺติ, นาสุส กิณฺณิ  
 สพฺพาวโต กายสุส สฺมาธิเซน ปีติสุขเซน อปฺมุญฺหํ โหติ. ตสฺส เอวํ  
 อปฺปมตฺตสฺส ๕เปฯ เวมปิ ภิกฺขเว ภิกฺขุ กายคตาสตี ภาเวติ.

ปุณ จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ ปีติยา จ วิราคา ๕เปฯ ตฺตฺติยํ ฌานํ  
 อฺปสมฺมุชฺช วิหฺรติ. โส อิมเมว กายํ นิปฺปีติเกน สุเซน อภิสนฺเทติ  
 ปริสนฺเทติ ปริปุเรติ ปริปุผลฺลิตฺติ, นาสุส กิณฺณิ สพฺพาวโต กายสุส  
 นิปฺปีติเกน สุเซน อปฺมุญฺหํ โหติ. เสยฺยถาปิ ภิกฺขเว อฺปฺปลีนฺนํ วา

ส่วนไหนของร่างกายที่ปีติและสุขเกิดจากวิเวกจะไม่ถูกต้อง ภิกษุไม่  
ประมาณ ... ภิกษุชื่อว่าเจริญกายคตาสติด้วยอาการอย่างนี้ (๑๕)

อีกประการหนึ่ง เพราะวิตกวิจารณ์ระงับไป ภิกษุบรรลุดุติยฌาน  
... อยู่ เธอทำกายนี้ให้ชุ่มชื้นเอิบอิมด้วยปีติและสุขเกิดจากสมาธิ รู้สึก  
ซาบซ่านอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ปีติและสุขเกิดจากวิเวกจะไม่  
ถูกต้อง เปรียบเหมือนห้วงน้ำลึกเป็นวังวน ไม่มีทางที่กระแสน้ำจะ  
ไหลเข้าไปได้ทั้งด้านตะวันออก ด้านตะวันตก ด้านเหนือ และด้านใต้  
แม้ฝนไม่ตกตามฤดูกาล แต่กระแสน้ำพุ่งขึ้นจากกระแสน้ำนั้น แล้ว  
ทำให้ห้วงน้ำนั้นชุ่มชื้น เอิบอาบ เนืองนองไปด้วยน้ำเย็น ไม่มีส่วน  
ไหนของห้วงน้ำนั้นที่น้ำเย็นจะไม่ถูกต้อง แม้ฉันท ภิกษุก็ฉันทนั้น  
เหมือนกัน ทำกายนี้ให้ชุ่มชื้นเอิบอิมด้วยปีติและสุขเกิดจากสมาธิ รู้สึก  
ซาบซ่านอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ปีติและสุขเกิดจากวิเวกจะไม่  
ถูกต้อง ภิกษุไม่ประมาณ ... อย่างนี้ ภิกษุจึงชื่อว่าเจริญกายคตาสติ  
ด้วยอาการอย่างนี้ (๑๖)

อีกประการหนึ่ง เพราะปีติจางคลายไป ภิกษุมีอุเบกขา มีสติ  
สัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุดุติยฌาน ... อยู่ เธอทำ  
กายนี้ให้ชุ่มชื้นเอิบอิมด้วยสุขอันไม่มีปีติ รู้สึกซาบซ่านอยู่ ไม่มีส่วน  
ไหนของร่างกายที่สุขอันไม่มีปีติจะไม่ถูกต้อง เปรียบเหมือนในกอบุบล

ปทุมินิยํ วา पुण्डरीकिनियं वा अपुपेकज्जानि उपुप्लानि वा पทุมानी  
 वा पुण्डरीकानि वा उकुเท चादानि उकुते सर्वुत्थानि उकुतानुकुत्तानि  
 अनुदोनिमुक्कโปสีनि, तानि यव जकुका यव ज मुला तीदेन वारिना  
 अगिस्सुनानि प्रिस्सुनानि प्रिप्पुरानि प्रिप्पुग्गानि, नासुส गिणुजि सफुपาวदं  
 उपुप्लानं वा पठुमानं वा पुण्डरीकानं वा तीदेन वारिना अपुप्पुग्गं  
 असुस; ऐवमेव च गिणुखवे गिणुखु อิมमेव กายं นิปปิต्तिเกน  
 सुขेन अगिस्सुเทติ प्रิस्सुเทติ प्रिप्पुरेติ प्रिप्पुผริติ, नासुส गिणुजि  
 सफुपาวโต กายसुส นิปปิต्तिเกน सुขेन अपุप्पुग्गं โหติ. ตसुส ऐवं  
 अपุपมตตसुส ๕ पे ๕ ऐवमुपि गिणुखवे गिणुखु กายคตาสตี भावेति.

पुन जपरं गिणुखवे गिणुखु सुखसुस ज पहाना ५ पे ๕ जत्तुถ  
 ฉानं อุปสมุपชช วิหริติ. โส อิมमेव กายं प्रิสสุเทเน เจตสา  
 प्रियोทาदेन ผริตฺวา นิสินฺโน โหติ; नासुส गिणुजि सफुपาวโต  
 กายसुส प्रิสสุเทเน เจตสา प्रियोทาदेन अपุप्पुग्गं โหติ. เสยฺยถापि  
 गिणुखवे บุริโส ओทาदेन वट्टेन สสีลं पारुपิตฺวา นิสินฺโน असुस,  
 नासुส गिणुजि सफुपาวโต กายसुส ओทาदेन वट्टेन अपุप्पुग्गं असुस;  
 ऐवमेव च गिणुखवे गिणुखु อิมमेव กายं प्रิสสุเทเน เจตสา प्रियो-  
 ทาदेन ผริตฺวา นิสินฺโน โหติ, नासुส गिणुजि सफुपาวโต กายसुส  
 प्रิสสุเทเน เจตสา प्रियोทาदेन अपุप्पुग्गं โหติ. ตसुส ऐवं अपุपมตตसुส  
 आतापिโน पहित्तत्तसुส วิहरโต ये केहलिता सरसङ्गपुपा ते पहियन्ति.  
 เตलं पहाना อชुฉตฺตमेव จित्तं สनฺติग्गจฺติ, สनฺนिसीทति ऐโกทि  
 โหติ समाधिยति. ऐवमुपि गिणुखवे गिणुखु กายคตาสตี भावेति.

[๑๕๖] ยสุส กุสฺสจฺจิ गिणुखवे กายคตาสติ भाविता พหุสีกตา,  
 अनुदोक्कาวาสุส กุสลา ธรรมา ये เกจิ วิชฺชาภาคिया. เสยฺยถापि

กอบปทุม หรือกอบุณทริก ดอกอุบล ดอกปทุม หรือดอกบุณทริก บางเหล่าที่เกิดเจริญเติบโตในน้ำ ยังไม่พ้นจากน้ำ จมอยู่ใต้น้ำ มีน้ำหล่อเลี้ยงไว้ ดอกบัวเหล่านั้นชุ่มชื้นเอิบอาบซึมซาบด้วยน้ำเย็นตั้งแต่ยอดถึงเหง้า ไม่มีส่วนไหนที่น้ำเย็นจะไม่ถูกต้อง แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน ทำกายนี้ให้ชุ่มชื้นเอิบอ้อมด้วยสุขอันไม่มีปิติ รู้สึกซาบซ่านอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่สุขอันไม่มีปิติจะไม่ถูกต้อง ภิกษุไม่ประมาท ... อย่างนี้ ภิกษุจึงชื่อว่าเจริญกายคตาสติ ด้วยอาการอย่างนี้ (๑๗)

อีกประการหนึ่ง เพราะละสุขและทุกข์ได้ ... ภิกษุบรรลุจุดตถ-  
 ฌาน ... อยู่ เธอมีใจอันบริสุทธิ์ผุดผ่องนั่งแผ่ไปทั่วกายนี้ ไม่มีส่วน  
 ไหนของร่างกายที่ใจอันบริสุทธิ์ผุดผ่องจะไม่ถูกต้อง เปรียบเหมือน  
 บุรุษนั่งเอาผ้าขาวคลุมตัวตลอดศีรษะ ไม่มีส่วนของร่างกายที่ผ้าขาว  
 จะไม่ถูกต้อง แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน มีใจอันบริสุทธิ์  
 ผุดผ่องนั่งแผ่ไปทั่วกายนี้ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ใจอันบริสุทธิ์  
 ผุดผ่องจะไม่ถูกต้อง ภิกษุไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและ  
 ใจอยู่อย่างนี้ย่อมละความดำริที่สับสนอันอาศัยเรือน(คือกามคุณห้า)ได้  
 เพราะละความดำริที่สับสนนั้นได้ จิตอันเป็นไปในกายเท่านั้น ย่อม  
 ดำรงคงที่ เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น ภิกษุจึงชื่อว่าเจริญกายคตาสติ  
 ด้วยอาการอย่างนี้ (๑๘)

[๑๕๖] ภิกษุทั้งหลาย กายคตาสติที่ภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มาก  
 แล้ว กุศลธรรมทั้งหมดที่เป็นส่วนวิชชาย่อมเป็นภาวณาที่หยั่งลงในจิต

ภิกขเว ยสฺส กสฺสจฺจ มหาสมุทฺโท เจตสา ญฺโฆ, อนฺโตคชาวาสฺส  
 กุณฺนทโย ยา กาจิ สมฺพุทฺทงฺคมา; เอวเมว โข ภิกขเว ยสฺส กสฺสจฺจ  
 กายคตาสติ ภาวิตา พหุสีกตา, อนฺโตคชาวาสฺส กุสลา ฌมฺมา  
 เย เกจฺจ วิชฺชาภาคิยา.

ยสฺส กสฺสจฺจ ภิกขเว กายคตาสติ อภาวิตา อพหุสีกตา, ลภติ  
 ตสฺส มาโร โอตารํ, ลภติ ตสฺส มาโร อารมฺมณํ. เสยฺยถาปิ ภิกขเว  
 ปุริโส ครุกํ สีลาคุฬํ อลฺลมตฺติกาปุณฺนเช ปกฺขิเปยฺย. ตํ ก็ มณฺณถ  
 ภิกขเว อปี นฺตุ ตํ ครุกํ สีลาคุฬํ อลฺลมตฺติกาปุณฺนเช ลเมถ โอตารนฺติ.

“เอวํ ภาณเต”.

“เอวเมว โข ภิกขเว ยสฺส กสฺสจฺจ กายคตาสติ อภาวิตา  
 อพหุสีกตา, ลภติ ตสฺส มาโร โอตารํ, ลภติ ตสฺส มาโร อารมฺมณํ.

เสยฺยถาปิ ภิกขเว สุกฺขํ กณฺฐจํ โทฬาปํ, อถ ปุริโส อาคจฺเจยฺย  
 อุตฺตรารณิ อาทาย. ‘อคฺคิ อภินิพฺพุตเตสฺสามิ, เตโซ ปาตฺตกริสฺสามิ’ติ.  
 ตํ ก็ มณฺณถ ภิกขเว อปี นฺตุ โส ปุริโส อมฺมํ สุกฺขํ กณฺฐจํ โทฬาปํ  
 อุตฺตรารณิ อาทาย อภิมนฺเถนฺโต อคฺคิ อภินิพฺพุตเตยฺย, เตโซ  
 ปาตฺตกรเญยฺยา”ติ.

“เอวํ ภาณเต”.

“เอวเมว โข ภิกขเว ยสฺส กสฺสจฺจ กายคตาสติ อภาวิตา  
 อพหุสีกตา, ลภติ ตสฺส มาโร โอตารํ, ลภติ ตสฺส มาโร อารมฺมณํ.

ของภิกษุ นั้น เปรียบเหมือนมหาสมุทรอันผู้ใดสัมผัสด้วยใจแล้ว แม่น้ำ  
ทุกสายที่ไหลลงไปสู่มหาสมุทรย่อมปรากฏภายในจิตของผู้นั้น แม้ฉันใด  
บุคคลทุกคนที่นึกถึงมหาสมุทรด้วยใจแล้ว ชื่อว่านึกถึงแม่น้ำน้อยที่  
ไหลมาสู่สมุทรทุกสายรวมอยู่ในภายในด้วย ฉันใด ภิกษุทั้งหลาย  
กายคตาสติที่ภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว กุศลธรรมทั้งหมดที่  
เป็นส่วนวิชชาข่อมเป็นภาวนาที่หยั่งลงในจิตของภิกษุ นั้น ฉันนั้น  
เหมือนกัน

“ภิกษุทั้งหลาย กายคตาสติที่ภิกษุใดไม่เจริญ ไม่ทำให้มากแล้ว  
มารย่อมได้ช่อง ได้อารมณ์ของภิกษุ นั้น เปรียบเหมือนบุรุษเหวี่ยง  
ก้อนศิลาหนักไปที่กองดินเปียก เธอทั้งหลายเข้าใจความข้อนั้นว่าอย่างไร  
คือก้อนศิลาหนักนั้นจะจมลงในกองดินเปียกนั้นได้หรือไม่”

ภิกษุเหล่านั้นทูลว่า “ได้ พระพุทธเจ้าข้า”

“ภิกษุทั้งหลาย อย่างนั้นเหมือนกัน กายคตาสติที่ภิกษุใดไม่เจริญ  
ไม่ทำให้มากแล้ว มารย่อมได้ช่อง ได้อารมณ์ของภิกษุ นั้น” (๑)

“เปรียบเทียบไม้แห้งสนิท บุรุษนำไปทำเป็นไม้สีไฟด้วยหวังว่า  
‘เราจะก่อไฟให้เกิดความร้อนขึ้น’ เธอทั้งหลายเข้าใจความข้อนั้นว่า  
อย่างไร คือบุรุษนั้นใช้ไม้ที่แห้งสนิทนั้นมาทำเป็นไม้สีไฟแล้ว จะสี  
ให้เป็นไฟเกิดความร้อนขึ้นได้หรือไม่”

“ได้ พระพุทธเจ้าข้า”

“ภิกษุทั้งหลาย อย่างนั้นเหมือนกัน กายคตาสติที่ภิกษุใดไม่เจริญ  
ไม่ทำให้มากแล้ว มารย่อมได้ช่อง ได้อารมณ์ของภิกษุ นั้น” (๒)

เสขยถาปิ ภิกขเว อุทกมณิกโก ริดโต ตูจโฆ อาธาระ จปิโต,  
 อถ ปุริโส อากัจเฉยฺย อุทกมารุ อาทาย. ตํ ก็ มณฺเณถ ภิกขเว  
 อปิ นุ โส ปุริโส ลเภถ อุทกสฺส นิกฺเขปน”นฺติ.

“เอวํ ภาณเต”.

“เอวเมว โข ภิกขเว ยสฺส กสฺสจฺจ กายคตาสติ อภาวิตา  
 อพหุสีกตา, ลภติ ตสฺส มารุ โอตารุ, ลภติ ตสฺส มารุ อารมฺมณํ.

[๑๕๗] ยสฺส กสฺสจฺจ ภิกขเว กายคตาสติ ภาวิตา พหุสีกตา,  
 น ตสฺส ลภติ มารุ โอตารุ, น ตสฺส ลภติ มารุ อารมฺมณํ.

เสขยถาปิ ภิกขเว ปุริโส ลหุกํ สุตตคฺุฬํ สพฺพสารมเย  
 อคฺุฬผลเก ปกฺุชิเปยฺย. ตํ ก็ มณฺเณถ ภิกขเว อปิ นุ โส ปุริโส  
 ตํ ลหุกํ สุตตคฺุฬํ สพฺพสารมเย อคฺุฬผลเก ลเภถ โอตาร”นฺติ.

“โน เหนฺติ ภาณเต”.

“เอวเมว โข ภิกขเว ยสฺส กสฺสจฺจ กายคตาสติ ภาวิตา พหุ-  
 ลีกตา, น ตสฺส ลภติ มารุ โอตารุ, น ตสฺส ลภติ มารุ อารมฺมณํ.

เสขยถาปิ ภิกขเว อลฺลํ กญฺจํ สเสนหํ; อถ ปุริโส อากัจเฉยฺย  
 อุตฺตรารณึ อาทาย. ‘อคฺุคิ อภินิพฺพตเตสฺสามิ, เตโซ ปาตุกริสฺสามิ’ติ.  
 ตํ ก็ มณฺเณถ ภิกขเว อปิ นุ โส ปุริโส อมฺุ อลฺลํ กญฺจํ สเสนหํ  
 อุตฺตรารณึ อาทาย อภิมนฺเณโต อคฺุคิ อภินิพฺพตเตยฺย, เตโซ  
 ปาตุกเรยฺยา”ติ.

“โน เหนฺติ ภาณเต”.

“เปรียบเทียบเหมือนหม้อน้ำว่างเปล่า ที่เขาตั้งไว้บนเครื่องรอง ต่อมา บุรุษถือเอาหม้อน้ำนั้นมาทำเป็นเครื่องตักน้ำ เธอทั้งหลายเข้าใจ ความซื่อนั้นว่าอย่างไร คือบุรุษนั้นจะตักน้ำได้หรือไม่”

“ได้ พระพุทธเจ้าข้า”

“ภิกษุทั้งหลาย อย่างนั้นเหมือนกัน กายคตาสติที่ภิกษุใดไม่เจริญ ไม่ทำให้มากแล้ว มารย่อมได้ช่อง ได้อารมณ์ของภิกษุนั้น” (๓)

[๑๕๗] “ภิกษุทั้งหลาย กายคตาสติที่ภิกษุใดเจริญแล้ว ทำให้ มากแล้ว มารย่อมไม่ได้ช่อง ไม่ได้อารมณ์ของภิกษุนั้น

เปรียบเทียบบุรุษโยนกลุ่มด้ายเบาๆ ลงบนแผ่นกระดานเรียบ ที่ทำด้วยไม้แก่นล้วน เธอทั้งหลายเข้าใจความซื่อนั้นว่าอย่างไร คือ บุรุษนั้นจะโยนกลุ่มด้ายเบาๆนั้น ให้จมลงบนแผ่นกระดานเรียบที่ทำ ด้วยไม้แก่นล้วนได้หรือไม่”

“ไม่ได้ พระพุทธเจ้าข้า”

“ภิกษุทั้งหลาย อย่างนั้นเหมือนกัน กายคตาสติที่ภิกษุใดเจริญ แล้ว ทำให้มากแล้ว มารย่อมไม่ได้ช่อง ไม่ได้อารมณ์ของภิกษุนั้น” (๑)

“เปรียบเทียบเหมือนไม้สดมียาง ต่อมาบุรุษนำไปทำเป็นไม้สีไฟ ด้วย หวังว่า ‘เราจะก่อไฟให้เกิดความร้อนขึ้น’ เธอทั้งหลายเข้าใจความ ซื่อนั้นว่าอย่างไร คือบุรุษนั้นนำไม้สดที่มียางนั้นมาทำเป็นไม้สีไฟแล้ว จะสีให้เป็นไฟเกิดความร้อนขึ้นได้หรือไม่”

“ไม่ได้ พระพุทธเจ้าข้า”

“เอวเมว โข ภิกขเว ยสุส กสุสจि กายคตาสติ ภาวิตา พหุ-  
ลี้กตา, น ตสุส ลภติ มารโ อิตารัง, น ตสุส ลภติ มารโ อารมฺมณัง.

เสขุยถาปิ ภิกขเว อุทกมณิกโ ปุโร อุทกสุส สมตติตติโก  
กาคเปยฺโย อาธारे จปิโต; อถ ปุริโส อาคจฺเจยฺย อุทกภารัง  
อาทาย. ตํ ก็ มณฺเณถ ภิกขเว อปิ นุ โส ปุริโส ลภเถ อุทกสุส  
นิกฺเขปน”นฺติ.

“โน เหน็ด ภาณุเต”.

“เอวเมว โข ภิกขเว ยสุส กสุสจิ กายคตาสติ ภาวิตา พหุ-  
ลี้กตา, น ตสุส ลภติ มารโ อิตารัง, น ตสุส ลภติ มารโ อารมฺมณัง.

[๑๕๘] ยสุส กสุสจิ ภิกขเว กายคตาสติ ภาวิตา พหุลี้กตา,  
โส ยสุส ยสุส อภิญญาสจฺฉิกรณียสุส ฌมฺมสุส จิตฺตํ อภินินฺนาเมติ  
อภิญญาสจฺฉิกริยาย, ตตฺร ตตฺเร สกฺขิภพฺพตํ ปาปุณฺณาติ สติ สติ  
อายุตเน.

เสขุยถาปิ ภิกขเว อุทกมณิกโ ปุโร อุทกสุส สมตติตติโก  
กาคเปยฺโย อาธारे จปิโต. ตเมนํ พลวา ปุริโส ยโต ยโต  
อาวิญฺเจยฺย, อาคจฺเจยฺย อุทก”นฺติ.

“เอวํ ภาณุเต”.

“เอวเมว โข ภิกขเว ยสุส กสุสจิ กายคตาสติ ภาวิตา  
พหุลี้กตา โส, ยสุส ยสุส อภิญญาสจฺฉิกรณียสุส ฌมฺมสุส จิตฺตํ  
อภินินฺนาเมติ อภิญญาสจฺฉิกริยาย, ตตฺร ตตฺเรว สกฺขิภพฺพตํ  
ปาปุณฺณาติ สติ สติอายุตเน.

“ภิกษุทั้งหลาย อย่างนั้นเหมือนกัน กายคตาสติที่ภิกษุใดเจริญ ทำให้มากแล้ว มารย่อมไม่ได้ช่อง ไม่ได้อารมณ์ของภิกษุนั้น” (๒)

“เปรียบเทียบเหมือนหม้อน้ำที่มีน้ำเต็มเสมอขอบปากพอที่กาจะตักได้ ที่เขาตั้งไว้บนเครื่องรอง ต่อมา บุรุษถือเอาหม้อน้ำนั้นมาทำเป็นเครื่องตักน้ำ เธอทั้งหลายเข้าใจความซ้อนนั้นว่าอย่างไร คือบุรุษนั้นจะตักน้ำได้น้ำหรือไม่”

“ไม่ได้ พระพุทธเจ้าข้า”

“ภิกษุทั้งหลาย อย่างนั้นเหมือนกัน กายคตาสติที่ภิกษุใดเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว มารย่อมไม่ได้ช่อง ไม่ได้อารมณ์ของภิกษุนั้น” (๓)

[๑๕๘] “ภิกษุทั้งหลาย กายคตาสติที่ภิกษุใดเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ภิกษุนั้นน้อมจิตไปเพื่อทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่งซึ่งธรรมที่ควรทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่งใดๆ เมื่อมีสติเป็นเหตุ ย่อมถึงความเป็นผู้ประจักษ์ชัดในธรรมที่ควรทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่งนั้นๆ ได้

เปรียบเทียบเหมือนหม้อน้ำที่มีน้ำเต็มเสมอขอบปาก พอที่กาจะตักได้ ที่เขาตั้งไว้บนเครื่องรอง ต่อมา บุรุษผู้มีกำลังเขย่าหม้อน้ำนั้นโดยวิธีใดๆ จะทำให้น้ำไหลออกโดยวิธีนั้นๆ ได้หรือไม่”

“ได้ พระพุทธเจ้าข้า”

“ภิกษุทั้งหลาย อย่างนั้นเหมือนกัน กายคตาสติที่ภิกษุใดเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ภิกษุนั้นน้อมจิตไปเพื่อทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่งซึ่งธรรมที่ควรทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่งใดๆ เมื่อมีสติเป็นเหตุ ย่อมถึงความเป็นผู้ประจักษ์ชัดในธรรมที่ควรทำให้แจ้งด้วย

เสขยถาปี ภิกขเว สเม ภูมิกาเค จตุรสุสา โปกฺขรณี อสุส  
อาฬิพนฺธา ปุรา อุทกสุส สมตติตฺติกา กากเปยฺยา. ตเมเนํ พลฺวา  
ปุริโส ยโต ยโต อาฬิ มุญฺเจยฺย อากฺขเจยฺย อุทก”นฺติ.

“เอวํ ภาณเต”.

“เอวเมว โข ภิกขเว ยสุส กสฺสจฺจ กายคตาสติ ภาวิตา  
พหุสีกตา, โส ยสุส ยสุส อภิญฺญาสจฺจิกฺรณียสุส ฅมฺมสุส จิตฺตํ  
อภินินฺนาเมติ อภิญฺญาสจฺจิกิริยาเย, ตตฺร ตตฺเรว สกฺขิปพฺพตํ  
ปาปฺปณาติ สติ สติอายตเน.

เสขยถาปี ภิกขเว สุภูมียํ จตฺมहाปเถ อาชณฺณวโร ฆฺตโต  
อสุส จิตฺโต อุภนฺตรปโตโท โยคฺคาจริโย อสุสทมฺมสารถิ อภิริหิตฺวา  
วาเมน หตฺเถน รสฺมียो คเหตุวา ทกฺขิเณน หตฺเถน ปโตทํ คเหตุวา  
เยนิจฺฉกํ ยทิจฺฉกํ สาเรยฺยาปี ปจฺจาสาเรยฺยาปี; เอวเมว โข ภิกขเว  
ยสุส กสฺสจฺจ กายคตาสติ ภาวิตา พหุสีกตา, โส ยสุส ยสุส  
อภิญฺญาสจฺจิกฺรณียสุส ฅมฺมสุส จิตฺตํ อภินินฺนาเมติ อภิญฺญา-  
สจฺจิกิริยาเย, ตตฺร ตตฺเรว สกฺขิปพฺพตํ ปาปฺปณาติ สติ สติอายตเน.

ปัญญาอันยิ่งนั้น ๆ ได้” (๑)

“เปรียบเทียบเหมือนสระโบกขรณีสี่เหลี่ยมในพื้นที่ราบ เขาพูนคันไว้ มีน้ำเต็มเปี่ยมเสมอขอบปาก พอที่กาจะดื่มได้ บุรุษมีกำลังเจาะคัน สระโบกขรณีนั้นโดยวิธีใด ๆ น้ำจะไหลออกโดยวิธีนั้น ๆ ได้หรือไม่”

“ได้ พระพุทธเจ้าข้า”

“ภิกษุทั้งหลาย อย่างนั้นเหมือนกัน กายคตาสติที่ภิกษุใด เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ภิกษุนั้นน้อมจิตไปเพื่อทำให้แจ้งด้วย ปัญญาอันยิ่งซึ่งธรรมที่ควรทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่งใด ๆ เมื่อมีสติ เป็นเหตุ ย่อมถึงความเป็นผู้ประจักษ์ชัดในธรรมที่ควรทำให้แจ้งด้วย ปัญญาอันยิ่งนั้น ๆ ได้” (๒)

“เปรียบเทียบเหมือนรถเทียมม้าอาชาไนยแล้ว มีแกล่เสียบไว้ในระหว่าง ม้าทั้ง ๒ จอดอยู่บนพื้นที่เรียบตรงทางใหญ่ ๔ แยก นายสารถีผู้ฝึกม้า เป็นอาจารย์ขับขี่ผู้ชำนาญ ขึ้นรถนั้นแล้ว มือซ้ายจับเชือก มือขวาจับ แกล่ สามารถขับรถไปยังที่ปรารถนาได้ ฉันทใด ภิกษุทั้งหลาย อย่าง นั้นเหมือนกัน กายคตาสติที่ภิกษุใดเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ภิกษุ นั้นน้อมจิตไปเพื่อทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่งซึ่งธรรมที่ควรทำให้ แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่งใด ๆ เมื่อมีสติเป็นเหตุ ย่อมถึงความเป็นผู้ ประจักษ์ชัดในธรรมที่ควรทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่งนั้น ๆ ได้” (๓)

## กายคตาสติยา ทศานิสงสา

[๑๕๙] กายคตตาย ภิกขเว สติยา อาเสวิตาย ภาวิตาย พหุลีกตตาย ยานীগตตาย วตถุกตตาย อนุญจิตตาย ปริจิตตาย สุตมารทตตาย ทศานิสงสา ปาฏิกงขา.

อรรถปริตสโห โหติ, น จ ตํ อรติ สหติ, อุปฺปนฺนํ อรตี อภิภุชฺช วิหฺรติ.

ภยภฺรวัสโห โหติ, น จ ตํ ภยภฺรवं สหติ, อุปฺปนฺนํ ภยภฺรवं อภิภุชฺช วิหฺรติ.

ขโม โหติ สีสฺส อฺณฺหฺสฺส ชฺชจฺฉาย ปิปาสา ย ทํสมก สวาตตปฺรสีปสมฺผลฺสฺสานํ ทฺรุตฺตานํ ทฺรุตฺตานํ วจฺนปถานํ, อุปฺปนฺนํ สารีริกานํ เวหนานํ ทฺกฺขานํ ติพฺพานํ ขรานํ กฺฎฺกานํ อสาดานํ อมฺนาปานํ ปาณฺหฺรณํ อธิวาสกชาติโก โหติ.

จตฺตุนฺนํ ฌานานํ อาภิเจตฺติกานํ ทิฏฺฐจฺจมฺมสุขวิหฺรณานํ นิแกมลาภี โหติ อภิจฺฉลาภี อภิสิรลาภี โหติ.

โส อนนฺกวิหิตํ อิทฺธิวิธํ ปจฺจจฺานุโหติ. เอโกปิ หุตฺวา พฺหุชา โหติ, พฺหุชาปิ หุตฺวา เอโก โหติ, อาวิภาवं ๕เปยฺ ยาว พฺรหฺมโลกาปิ กาเยน วสํ วตฺเตติ.

ทิพฺพาย สโตธตฺตยา วิสุทฺตตาย อติกฺกนฺตมานุสึกาย อฺโภ สทฺเท สฺถนาติ ทิพฺเพ จ มานุเส จ, เย ทฺูเร สนฺติเก จ ๕เปย

ปรสฺตตฺตานํ ปรปฺกคฺคฺลานํ เจตฺสา เจโต ปริจฺจ ปชานาติ. สฺราคํ วา จิตฺตํ ‘สฺราคํ จิตฺต’นฺติ ปชานาติ, วีตฺราคํ วา จิตฺตํ ๕เปย สโทสํ

## อานิสงส์ ๑๐ ประการของการเจริญกายคตาสติ

[๑๕๙] “ภิกษุทั้งหลาย เมื่อกายคตาสติอันภิกษุปฏิบัติ เจริญ ทำให้มาก ทำเป็นดุจยาน ทำให้เป็นที่ตั้งไว้เนืองๆ สิ่งสมแล้ว พรารภ สม่่าเสมอดีแล้ว เธอพึงหวังอานิสงส์ ๑๐ ประการนี้ คือ

(๑) เป็นผู้อดกลั้นต่อความไม่ยินดีและความยินดีได้ ไม่ถูก ความไม่ยินดีครอบงำ ย่อมครอบงำความไม่ยินดีที่เกิดขึ้นแล้วได้

(๒) เป็นผู้อดกลั้นต่อภัยและความหวาดกลัวได้ ไม่ถูกภัยและ ความหวาดกลัวครอบงำแต่ครอบงำภัยและความหวาดกลัวที่เกิดขึ้นได้

(๓) เป็นผู้อดทนต่อความหนาว ความร้อน ความหิว ความ กระจาย ต่อการถูกเหยียบ ยุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลานรบกวน อดทนต่อถ้อยคำหยาบคายร้ายแรงต่างๆ ต่อเวทนาในร่างกายที่เกิด ขึ้นแล้ว เป็นทุกข์กล้า เจ็บแสบ ไม่น่ายินดี ไม่น่าพอใจ พราภชีวิตได้

(๔) เป็นผู้ได้ฌาน ๔ ซึ่งเป็นอาภิเจตสิก (หรืออภิเจตสิก คือ จิตผ่องใสยิ่ง) เป็นเครื่องอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน ได้ตามความปรารภนา โดยไม่ยากลำบาก

(๕) บรรลุวิธีแสดงฤทธิ์ได้หลายอย่าง คือ คนเดียวแสดงเป็น หลายคนก็ได้ หลายคนเป็นคนเดียวก็ได้ ปราภภูตว์ ... ใช้อำนาจ ทางกายไปจนถึงพรหมโลกก็ได้

(๖) ได้ยินเสียง ๒ อย่าง คือ เสียงทิพย์และเสียงมนุษย์ ทั้งที่ อยู่ไกลและใกล้ ด้วยหุทิพย์อันบริสุทธิ์เหนือมนุษย์ ...

(๗) กำหนดรู้ใจของสัตว์อื่นและบุคคลอื่น คือ จิตมีราคะก็รู้ชัด ว่า ‘จิตมีราคะ’ หรือจิตปราศจากราคะก็รู้ชัดว่า ‘จิตปราศจากราคะ’

วา จิตต์... วีตโทสံ วา จิตต์... สโมหัง วา จิตต์... วีตโมหัง วา จิตต์...  
 ลังขิตต์ วา จิตต์... วิกขิตต์ วา จิตต์... มหคคตัง วา จิตต์... อมหคคตัง  
 วา จิตต์... สอตุตตรัง วา จิตต์... อนนตุตตรัง วา จิตต์... สสมาหิตัง วา  
 จิตต์... อสสมาหิตัง วา จิตต์... วิมุตตัง วา จิตต์... อวิมุตตัง วา จิตต์  
 ‘อวิมุตตัง จิตต’นฺติ ปชานาติ.

โส อนเนกวิหิตัง ปุพฺเพนิवासัง อนฺนุสฺสรตฺติ, เสยฺยถิทัง เอกมฺปิ ชาตึ  
 เทวปิ ชาตฺติโย ... อิติ สาการัง สอฺกฺกเทสํ อนเนกวิหิตัง ปุพฺเพนิवासัง อนฺนุสฺสรตฺติ.

ทิวพฺเพน จกฺขุณา วิสฺสุทฺตฺเชน อตฺติกฺกนฺตมานุสฺสเกน สตฺเต ปสฺสตี  
 จวมาเน อุปฺปชฺชวมาเน หิเน ปณฺเฑเต สุวณฺณเณ ทฺพฺพณฺณเณ, สฺสคเต  
 ทฺกคฺคเต ยถากมฺมุปฺคเต สตฺเต ปชานาติ.

อาสวานัง ขยา อนาสวํ เจตฺตวิมุตฺตี ปญฺญาวิมุตฺตี ทิวฺจเว ฌมฺเม  
 สยํ อภิญฺญา สจฺฉิกิตฺวา อุปฺสมฺปชฺช วิหริตี.

กายคตาย ภิกฺขเว สตียา อาเสวิตาย ภาวิตาย พหุสฺสีกตายน  
 ยานีกตายน วตฺตูกตายน อนฺนุจิตตายน ปริจิตตายน สฺสมารฺทตายน อิม  
 ทสฺซานิสฺสา ปาภิกฺกชฺชาตี.

อิทมฺโวจ ภควา. อตฺตมฺนา เต ภิกฺขุ ภควโต ภาสิตัง อภินนฺทฺนฺตี.

กายคตาสตฺติสฺสุตตัง นิฏฺฐจิต्तัง.

**ตสฺมา หเว อปฺปมตฺโต อนฺนุญฺเชน ปญฺทิตโต**  
**เอวํ อนเนกานิสฺสํ อิมํ กายคตาสตี.<sup>๑</sup>**

<sup>๑</sup> วิสฺสุทฺติมคฺค. ๑/๒๑๔/๒๙๐

จิตมีโทสะ ... จิตปราศจากโทสะ ... จิตมีโมหะ ... จิตปราศจากโมหะ ...  
 จิตหดหู่ ... จิตฟุ้งซ่าน ... จิตเป็นมหัคคตะ ... จิตไม่เป็นมหัคคตะ ... จิต  
 มีจิตอื่นยิ่งกว่า ... จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า ... จิตเป็นสมาธิ ... จิตไม่เป็น  
 สมาธิ ... จิตหลุดพ้นก็รู้ชัดว่า 'จิตหลุดพ้น' หรือจิตไม่หลุดพ้นก็รู้ชัดว่า  
 'จิตไม่หลุดพ้น'

(๘) ระลึกชาติก่อนได้หลายชาติ คือ ๑ ชาติบ้าง ๒ ชาติบ้าง ...  
 ระลึกชาติก่อนได้หลายชาติ พร้อมทั้งลักษณะทั่วไปและชีวประวัติ

(๙) เห็นหมู่สัตว์ผู้กำลังตาย กำลังเกิด ทั้งชั้นต่ำและชั้นสูง งาม  
 และไม่งาม เกิดดีและไม่ดี ด้วยตาทิพย์อันบริสุทธิ์เหนือมนุษย์ รู้ชัด  
 ซึ่งหมู่สัตว์ผู้เป็นไปตามกรรม

(๑๐) เพราะอาสวะสิ้นไป จึงทำให้แจ้งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ  
 อันไม่มีอาสวะ ด้วยปัญญาอันยิ่งเอง เข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน

“ภิกษุทั้งหลาย เมื่อกายคตาสติอันภิกษุปฏิบัติ เจริญ ทำให้  
 มาก ทำเป็นดุจยาน ทำให้เป็นที่ตั้งตั้งไว้เนืองๆ สัมสมแล้ว ปรารภ  
 สม่่าเสมอดีแล้ว เธอพึงหวังอาณิสงส์ ๑๐ ประการเหล่านี้

พระผู้มีพระภาคตรัสพระภาษิตนี้แล้ว ภิกษุเหล่านั้นมีใจยินดี  
 ต่างชื่นชมพระภาษิตของพระผู้มีพระภาค ดังนี้แล

จบกายคตาสติสูตร

**เพราะฉะนั้นแล บัณฑิตผู้ไม่ประมาท เจริญ  
 กายคตาสตินี้อยู่เนืองๆ อาณิสงส์อเนกประการ อย่าง  
 นี้ อันท่านพึงหวังได้**



# กายคตาสติกัมมัฏฐาน<sup>๑</sup>

## วิธีพิจารณาอาการ ๓๒

การพิจารณาอาการ ๓๒ จัดเป็นกายคตาสติกัมมัฏฐาน ใน กายานุปัสนาสติปัฏฐาน ที่ลัทธินอกพระพุทธศาสนาไม่เคยปฏิบัติ มีปฏิบัติเฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น เพื่อบำเพ็ญจิตตภาวนา ของบุคคลผู้ดำรงอยู่ในศีล และเพื่อความบริสุทธิ์แห่งอัสวักขยญาณ

ก่อนจะเจริญทวัตติงสาการกายคตาสติกัมมัฏฐานเพื่อให้บรรลุ อรหัตผลนั้น เบื้องต้นควรปฏิบัติตามข้อปฏิบัติพื้นฐาน ๗ ข้อดังนี้

๑. ควรชำระศีลให้บริสุทธิ์
๒. ควรตัดปليโพธความกังวลใจ ๑๐ อย่าง<sup>๒</sup> คือ

**อวาโส จ กุลํ ลาโภ      คโน กมฺมณฺจ ปณฺจมนํ  
อหฺรานํ ณาติ อพาโร      คนฺโถ อิทฺธิเต เต ทส.<sup>๓</sup>**

<b>อวาสปลิโพธ</b>	ความกังวลเกี่ยวกับที่อยู่อาศัย
<b>กุลปลิโพธ</b>	ความกังวลเกี่ยวกับตระกูล
<b>ลาภปลิโพธ</b>	ความกังวลเกี่ยวกับลาภสักการะ
<b>คณปลิโพธ</b>	ความกังวลเกี่ยวกับคณะศิษย์หรือบริวาร
<b>กมฺมปลิโพธ</b>	ความกังวลเกี่ยวกับการทำงาน

<sup>๑</sup> อัง.เอกก. ๒๐/๕๖๔-๕๗๐/๔๕, วิสุทฺธิ. ๑/๑๗๘-๒๑๔/๒๖๑-๒๙๐

<sup>๒</sup> วิสุทฺธิ. ๑/๔๑/๙๖-๑๐๔

<sup>๓</sup> วิ.ยญ. ๑/๔๕๔

<b>อุทธานปัลลิวโธ</b>	ความกังวลเกี่ยวกับการเดินทาง
<b>ฉาติปัลลิวโธ</b>	ความกังวลเกี่ยวกับญาติหรืออุปัฏฐาก
<b>อาพาธปัลลิวโธ</b>	ความกังวลเกี่ยวกับอาการเจ็บป่วย
<b>คนุถปัลลิวโธ</b>	ความกังวลเกี่ยวกับการศึกษาเล่าเรียน
<b>อิทุธิปัลลิวโธ</b>	ความกังวลเกี่ยวกับฤทธิ์ของปุถุชนที่ต้องรักษาไว้ไม่ให้เสื่อม

๓. ควรทำจิตให้ยินดียิ่งในเนกขัมมะ
๔. ควรเข้าไปหาอาจารย์ผู้บอกกัมมัฏฐาน เพื่อเรียนกัมมัฏฐาน
๕. ควรเว้นจากสำนักที่ไม่สมควร ๑๘ ประเภท<sup>๑</sup> คือ

<b>มหตตัม</b>	เป็นสำนักใหญ่
<b>นวัตตัม</b>	เป็นสำนักสร้างใหม่
<b>ชิณฺณตตัม</b>	เป็นสำนักที่ทรุดโทรม
<b>ปนฺณนิสฺสิตตตตัม</b>	เป็นสำนักติดทางหลวง
<b>โสณฺที</b>	เป็นสำนักมีสระน้ำใหญ่
<b>ปณฺณัม</b>	เป็นสำนักที่มีผักเกิดมาก
<b>ปุปฺปัม</b>	เป็นสำนักที่มีดอกไม้เกิดมาก
<b>ผลัม</b>	เป็นสำนักที่ปลูกไม้ผล
<b>ปตฺถนียตา</b>	เป็นสำนักที่คนขึ้นมาก
<b>นครสนฺนิสฺสิตตา</b>	เป็นสำนักติดเมือง
<b>ทารุสนฺนิสฺสิตตา</b>	เป็นสำนักที่อยู่ในป่าไม้พิน
<b>เขตตสนฺนิสฺสิตตา</b>	เป็นสำนักอยู่ติดไร่นา

<sup>๑</sup> ขุททก.อภ. ๓๑, สารตถ. ๒/๒๕๕, วิสุทฺธิ. ๑/๕๓/๑๓๒-๓

<b>วิสกาคานํ ปุคฺคฺลानํ อตฺถิตา</b>	เป็นสำนักที่คนทะเลาะกัน
<b>ปฏฺญานสนฺนิสฺสิตตา</b>	เป็นสำนักติดท่าเรือ
<b>ปจฺจนตสนฺนิสฺสิตตา</b>	เป็นสำนักแดนเถื่อน
<b>รชฺชสีมาสนฺนิสฺสิตตา</b>	เป็นสำนักติดชายแดน
<b>อสฺปฺปายตา</b>	เป็นสำนักที่ไม่สัปปายะ
<b>กฺลฺยาณมิตฺตानํ อลาโภ</b>	เป็นสำนักที่หาอาจารย์ผู้เป็น กัลยาณมิตรไม่ได้

และเข้าไปยังสำนักที่ประกอบด้วยองค์ ๕ คือ<sup>๑</sup>

สำนักที่ไม่ไกลไม่ไกลจากโคจรคาม มีเส้นทางสัญจรไปมา  
สะดวกปลอดภัย

กลางวันไม่พลุกพล่านด้วยผู้คน กลางคืนเงียบสงบ ไม่มีเสียง  
ดังรบกวน

ไม่มีเหลือบ ยุง ลม แดด ุง เป็นต้น คอยรบกวน

ไม่ผิดเคื่องด้วยปัจจัย ๔

เป็นสำนักที่มีภิกษุผู้เถระเป็นพหูสูต สำเร็จการศึกษาทั้งทาง  
ปริยัติและปฏิบัติ ทรงธรรมทรงวินัย และทรงหวัช้อธรรมวินัย สามารถ  
อรรถาธิบายข้อสงสัยได้เป็นเอนกประการ

๖. ควรพิจารณาดูโทษของกามและอาณิสงส์ของการถือบวช ทำ  
จิตให้เลื่อมใสโดยระลึกถึงพระรัตนตรัย

๗. ควรเริ่มเจริญกัมมัฏฐาน พรรณนาอาการ ๓๒ ทุกอย่างให้  
คล่องแคล่ว ตามอุคคหโกถัลลละวิธี ๗ และมนสิการโกถัลลละวิธี ๑๐

<sup>๑</sup> อัง.ทสก. ๒๔/๑๑/๑๓

(ที่จะกล่าวข้างหน้า)

เมื่อทำได้แบบนี้ จึงสามารถยังปฐมฌานให้เกิดขึ้นด้วยการ  
เจริญปฏิกุศลมนสิการกัมมัฏฐาน ทำฌานนั้นให้เป็นบาทเบื้องต้น เริ่ม  
ปรารภวิปัสสนา ย่อมบรรลุอรหัตผลได้โดยกาลไม่เนิ่นนานเลย

## ทวตฺตีสการ อาการ ๓๒

อตถิ อิมสฺมี กาเย  
 เกสา โลมา นขา ทนฺตา ตโจ  
 มํสํ นหารุ อฏฺฐิ อฏฺฐิมิณฺขํ วกฺกํ  
 หทยํ ยกนํ กิโลมกํ ปิหกํ ปปฺผาสํ  
 อนนฺตํ อนนฺตคฺคณฺมํ อุกฺขริยํ กรีสํ มตฺถลฺลุณฺคํ  
 ปิตฺตํ เสสมฺหํ ปุพฺพุโพ โลหิตํ เสโท เมโท  
 อสฺสุ วสา เขโพ สิงฺฆานิกกา ลลิกกา มุตฺตํ<sup>๑</sup>

บุคคลพึงพิจารณาเห็นอาการ ๓๒ อย่างนี้ว่ารวมอยู่ในร่างกาย ตั้งแต่พื้นเท้าจรดปลายผม มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยของไม่สะอาด มีประการต่างๆ ท่านเรียกว่า “กาย” เพราะสังขมของไม่สะอาด ของปฏิภูม เป็นบ่อเกิดแห่งโกฏฐาสะ(อวัยวะ)อันน่ารังเกียจทั้งหลายมี ผม ขน เป็นต้น ทั้งเป็นบ่อเกิดแห่งโรคหลายร้อยชนิด มีโรคตา เป็นต้น

อาการ ๓๒ เหล่านี้ แบ่งออกเป็นปฐวีธาตุ ๒๐ เป็นอาโปธาตุ ๑๒ และแบ่งเป็นหมวดกัมมัฏฐานได้ ๖ หมวด ดังนี้

### ปฐวีธาตุ ๒๐

เป็นตจปัญจกัมมัฏฐาน ๕ คือ

๑. เกสา ผมหลายแสนเส้น
๒. โลมา ขน ๙ หมื่น ๙ พันเส้น

<sup>๑</sup> ที.มหา. ๑๐/๓๗๗/๒๕๐, ม.ญ. ๑๔/๑๕๔/๑๓๘

๓. **นขา**            เล็บ ๒๐ เล็บ  
 ๔. **ทนต์**        ฟัน ๓๒ ซี่  
 ๕. **ตโจ**            หนัง

เป็นวัฏกปัญญาจกัมมัฏฐาน ๕ คือ

๖. **มंस**            เนื้อ ๙๐๐ ชิ้น  
 ๗. **นหารุ**        เส้นเอ็น ๙๐๐ เส้น  
 ๘. **อฏฺฐิ**        กระดูก ๓๐๐ ท่อน (เว้นฟัน ๓๒ ซี่)  
 ๙. **อฏฺฐิมิลฺลช**    เยื่อในกระดูก  
 ๑๐. **วฏฺก**        ไต ๒ ข้าง

เป็นปัสสาสนปัญญาจกัมมัฏฐาน ๕ คือ

๑๑. **ททย**        เนื้อหัวใจ  
 ๑๒. **ยกน**        ตับ ๒ ชิ้น  
 ๑๓. **กิโลมก**      พังผืด  
 ๑๔. **ปีหก**        ม้าม  
 ๑๕. **ปปฺปสาสน**    ปอด ๓๒ ชิ้น

เป็นมัตถลฺลคปัญญาจกัมมัฏฐาน ๕ คือ

๑๖. **อนฺต**        ลำไส้ใหญ่ ๒๑ ขด  
 ๑๗. **อนฺตคฺคณ**    ลำไส้เล็กพันอยู่ตามขดลำไส้ใหญ่  
 ๑๘. **อุทริย**        อาหารใหม่ที่ยังไม่ย่อย  
 ๑๙. **กรีส**        กากอาหารเก่าที่ย่อยแล้ว  
 ๒๐. **มตฺถลฺลค**      เยื่อและมันสมอง

## อาโปธาตุ ๑๒

เป็นเมทจกักกัมมัฏฐาน ๖ คือ

- |                    |                                      |
|--------------------|--------------------------------------|
| ๒๑. <b>ปิตุต์</b>  | น้ำดี ๒ ชนิด คือ อยู่ในถุง และนอกถุง |
| ๒๒. <b>เสมหี</b>   | เสลดหรือเสมหะประมาณ ๑ กอบมือ         |
| ๒๓. <b>ปุพฺพุโ</b> | น้ำเหลือง น้ำหนอง                    |
| ๒๔. <b>โลหิต์</b>  | เลือดที่ขังนิ่งและไหลเวียนในร่างกาย  |
| ๒๕. <b>เสโท</b>    | น้ำเหงื่อ                            |
| ๒๖. <b>เมโท</b>    | มันชั้นหรือไขมัน                     |

เป็นมุตตจกักกัมมัฏฐาน ๖ คือ

- |                       |                        |
|-----------------------|------------------------|
| ๒๗. <b>อสุสุ</b>      | น้ำตา                  |
| ๒๘. <b>วสา</b>        | มันเหลว                |
| ๒๙. <b>เขโ</b>        | น้ำลาย                 |
| ๓๐. <b>สิงฺฆานิกา</b> | น้ำมูก                 |
| ๓๑. <b>ลลิกา</b>      | ไขข้อ                  |
| ๓๒. <b>มุตฺต</b>      | น้ำมูตร หรือน้ำปัสสาวะ |

## อุคคหโกศลละ ๗<sup>๑</sup>

อุคคหโกศลละ หมายถึง ผู้จะเจริญกัมมัฏฐานเมื่อเข้าไปหา อาจารย์ผู้บอกกัมมัฏฐานแล้ว ควรเป็นผู้ฉลาดในการเรียนกัมมัฏฐาน ๗ วิธี ดังนี้

<sup>๑</sup> วิกงฺค.อฎฺ. ๑/๑๗๓, วิสุทฺธิ ๑/๑๘๐/๒๖๓

๑. **วจสา อุกคฺหโกสลลํ**  
ความฉลาดในการเรียนด้วยวาจา (ว่าคล่องปาก)
๒. **มนสา อุกคฺหโกสลลํ**  
ความฉลาดในการเรียนด้วยใจ (จำขึ้นใจ)
๓. **วณฺณโต อุกคฺหโกสลลํ**  
ความฉลาดในการเรียนโดยสี (แยกสีถูก)
๔. **สณฺจานโต อุกคฺหโกสลลํ**  
ความฉลาดในการเรียนโดยรูปร่างสัญญาณ (รู้รูปทรง)
๕. **ทิสโต อุกคฺหโกสลลํ**  
ความฉลาดในการเรียนโดยทิศ (รู้ทิศที่อออยู่ในร่างกาย)
๖. **โอภาสโต อุกคฺหโกสลลํ**  
ความฉลาดในการเรียนโดยโอกาสที่ตั้งอยู่ (รู้ที่ตั้ง)
๗. **ปริจฺเจทโต อุกคฺหโกสลลํ**  
ความฉลาดในการเรียนโดยกำหนดขอบเขต (รู้ขอบเขต)

### ๑. วจสา อุกคฺหโกสลลละ

ความฉลาดในการเรียนกัมมัฏฐานด้วยวาจา หมายถึง การว่าตามอาจารย์ผู้บอกกัมมัฏฐานแล้ว นำมาท่องสาธยายทั้งโดยอนุโลมและปฏิโลมให้จำได้ขึ้นใจ เริ่มต้นจากตจปัญจกัมมัฏฐานไปตามลำดับดังนี้

#### ตจปัญจกะ

โดยอนุโลม สาธยายว่า **เกสา โลมา นขา ทนฺตา ตโจ**

โดยปฏิโลม สาธยายว่า **ตโจ ทนฺตา นขา โลมา เกสา**

**วัคกปัญจกะ**

โดยอนุโลม สาธยายว่า **มंसํ นหารุ อฏฺฐิ อฏฺฐิมิณฺขํ วกุกํ**  
 โดยปฏฺฐิโลม สาธยายว่า **วกุกํ อฏฺฐิมิณฺขํ อฏฺฐิ นหารุ มंसํ**  
**ตโจ ทนฺดา นขา โลมา เกสา**

**ปโปผาสปัญจกะ**

โดยอนุโลม สาธยายว่า **หทยํ ยกนํ กิโลมกํ ปิหํ ปโปผาสํ**  
 โดยปฏฺฐิโลม สาธยายว่า **ปโปผาสํ ปิหํ กิโลมกํ ยกนํ หทยํ**  
**วกุกํ อฏฺฐิมิณฺขํ อฏฺฐิ นหารุ มंसํ ตโจ**  
**ทนฺดา นขา โลมา เกสา**

**มัตถลฺลุคปัญจกะ**

โดยอนุโลม สาธยายว่า **อนนฺตํ อนนฺตคฺคณํ อฏฺฐิริยํ กรีสํ มัตถลฺลุคํ**  
 โดยปฏฺฐิโลม สาธยายว่า **มัตถลฺลุคํ กรีสํ อฏฺฐิริยํ อนนฺตคฺคณํ อนนฺตํ**  
**ปโปผาสํ ปิหํ กิโลมกํ ยกนํ หทยํ**  
**วกุกํ อฏฺฐิมิณฺขํ อฏฺฐิ นหารุ มंसํ ตโจ**  
**ทนฺดา นขา โลมา เกสา**

**เมทจฺจิกกะ**

โดยอนุโลม สาธยายว่า **ปีตตํ เสมฺหํ ปุพฺโพ โลหิตํ เสโท เมโท**  
 โดยปฏฺฐิโลม สาธยายว่า **เมโท เสโท โลหิตํ ปุพฺโพ เสมฺหํ ปีตตํ**  
**มัตถลฺลุคํ กรีสํ อฏฺฐิริยํ อนนฺตคฺคณํ อนนฺตํ**  
**ปโปผาสํ ปิหํ กิโลมกํ ยกนํ หทยํ**  
**วกุกํ อฏฺฐิมิณฺขํ อฏฺฐิ นหารุ มंसํ ตโจ**  
**ทนฺดา นขา โลมา เกสา**

**มุตตฉักกะ**

โดยอนุโลม สาธยายว่า **อสุสุ วสา เขฬะ สิงฆานิกา ลลิกา มุตตัม**  
 โดยปฏิโลม สาธยายว่า **มุตตัม ลลิกา สิงฆานิกา เขฬะ วสา อสุสุ**  
**เมโท เสโท โลहितัม ปุพฺโพ เสสมฺหํ ปิตตัม**  
**มตฺถลฺลํ กรีสิ อฺทริยํ อนตฺตคฺณํ อนตฺ**  
**ปฺปมาสํ ปิหํ กิโลมกํ ยกนํ หทยํ**  
**วุกํ อฏฺฐิมิณฺขํ อฏฺฐิ นหารุ มंसํ ตโจ**  
**ทนฺตา นขา โลมา เกสา**

พึงสาธยายอาการ ๓๒ ด้วยวาจาทั้ง ๖ หมวด ๆ ละ ๑๕ วัน  
 โดยแบ่งสาธยาย ดังนี้

หมวดตจบัญญัติกะ พึงสาธยายโดยอนุโลม ๕ วัน โดยปฏิโลม ๕  
 วัน และทั้งอนุโลมและปฏิโลมรวมกันอีก ๕ วัน

หมวดวักกบัญญัติกะ บัปผาสบัญญัติกะ มัตถลลคบัญญัติกะ เมทฉักกะ  
 และหมวดมุตตฉักกะ ก็พึงสาธยายตามทำนองเดียวกันนี้

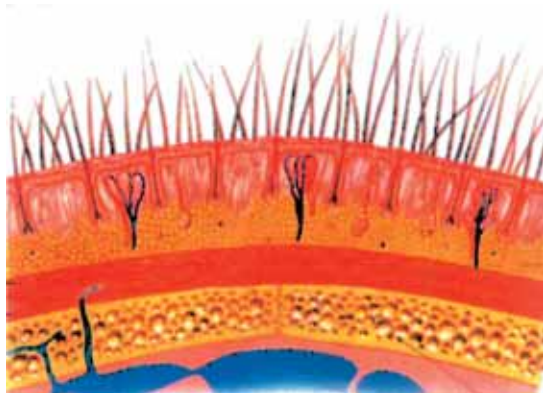
**๒. มนสา อุกคหโกสลละ**

ความฉลาดในการเรียนกัมมัฏฐานด้วยใจ หมายถึง กำหนด  
 สาธยายด้วยใจเหมือนด้วยวาจา เพราะว่า การสาธยายด้วยวาจา  
 เป็นปัจจัยแก่การสาธยายด้วยใจ การสาธยายด้วยใจเป็นปัจจัยแก่  
 การแทงตลอดซึ่งลักษณะของอาการ ๓๒ การแทงตลอดซึ่งลักษณะ  
 เป็นปัจจัยแก่การแทงตลอดมรรคและผล

ตั้งแต่อ้อ ๓ **วณฺณโถ อุกคหโกสลลํ** ถึงอ้อ ๗ **ปริจฺเจทโถ**  
**อุคคหโกสลลํ** มีอธิบายตามนัยเดียวกัน

# ภาพโกศฐาสะทัง ๓๒

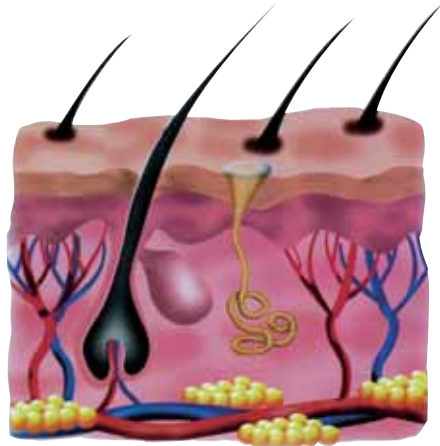
๑. เกสา ผมหลายแสนเส้น



๔๒

กายคตาสติกัมมัฏฐาน

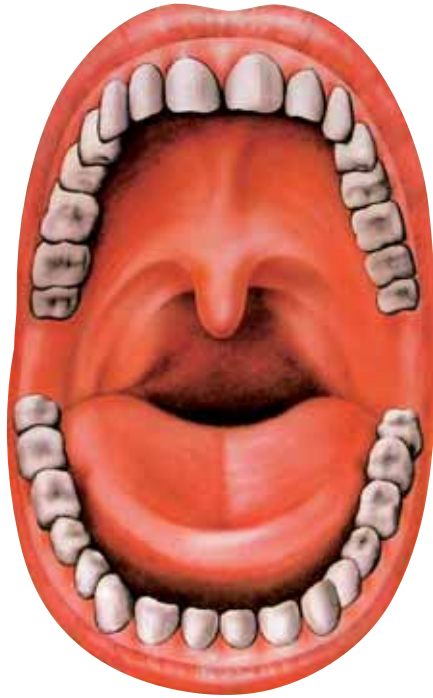
๒. โลมา ขน ๙๙,๐๐๐ เส้น



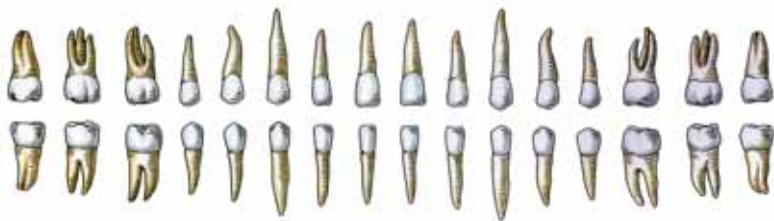
๓. นขา เล็บ ๒๐ นิ้ว



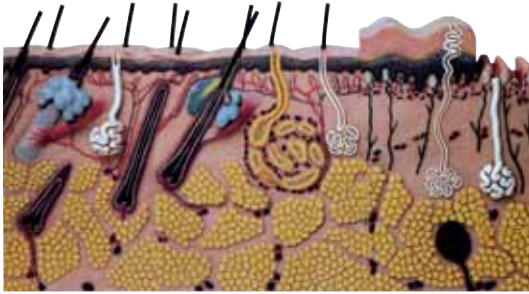
๔.๑. ทนตา ฟัน ๓๒ ซี่



๔.๒. ลักษณะของฟันแต่ละซี่



๕. ตใจ หนึ่งหุ้มร่างกาย



๖. มंसี หนึ่ง ๙๐๐ ซัน



๗. **นหารุ** เส้นเอ็น ๙๐๐ เส้น



๘.๑. **ขฏฺฐิ** กระดูก



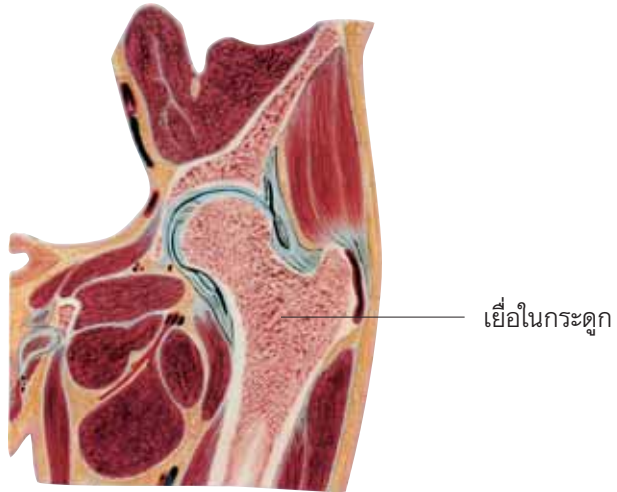
๔๖

กายศาสตร์ติ๊กมีฐาน

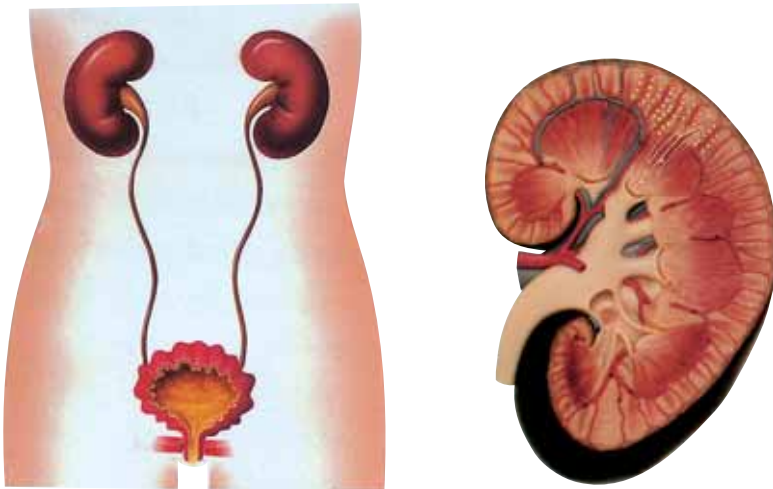
๔.๒. กระดูกทั้งหมด ๓๐๐ ท่อน



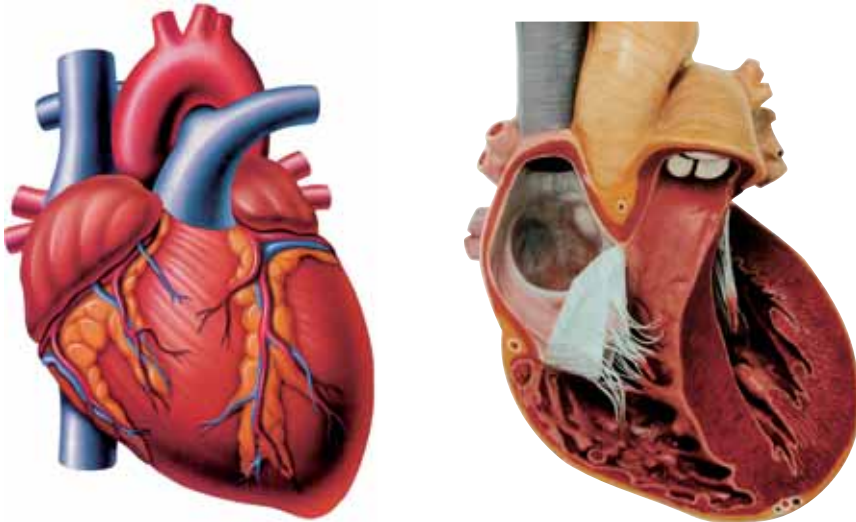
๙. **อัญจิมิลขี้** เยื่อในกระดูก



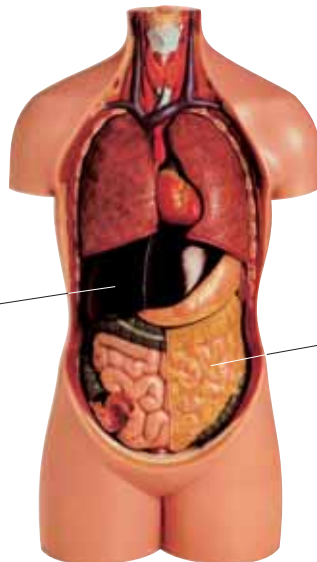
๑๐. **วรกี้** ไต ๒ ก้อน



๑๑. หทัย เนื้อหัวใจ

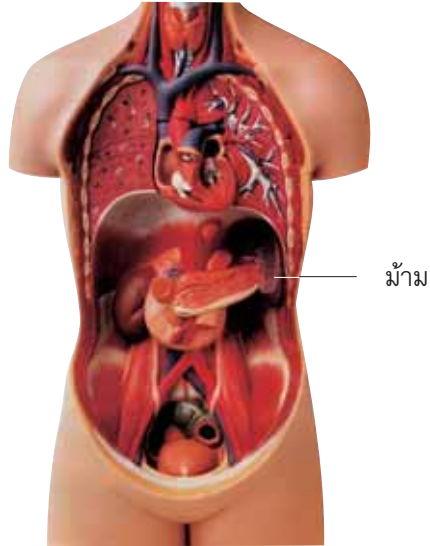


๑๒. ยกนํ์ ตับ

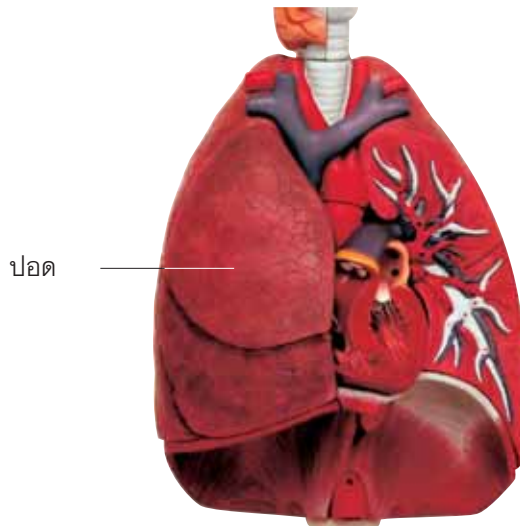


๑๓. กิโลมกํ์ พังผืด

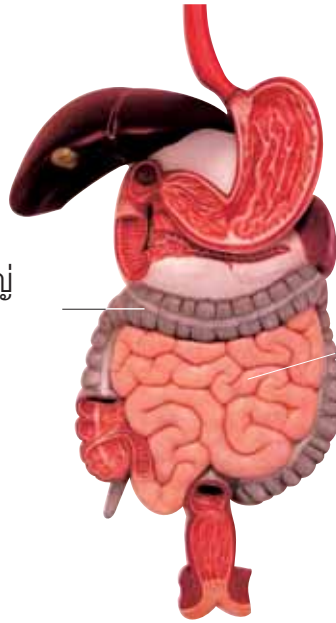
๑๔. ปีกัม ม้าม



๑๕. ปอดปอด ๓๒ ซี่น



๑๖. **อนุต** ไล่ใหญ่  
๓๒ ศอก



๑๗. **อนตุคุณ** ไล่  
น้อย ๖ ศอก

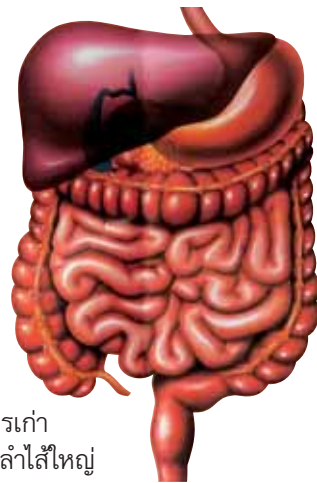
๑๘. **อุทริย** อาหารใหม่

อาหารใหม่อยู่ใน  
กระเพาะอาหาร



๑๙. **กรีส** อาหารเก่า

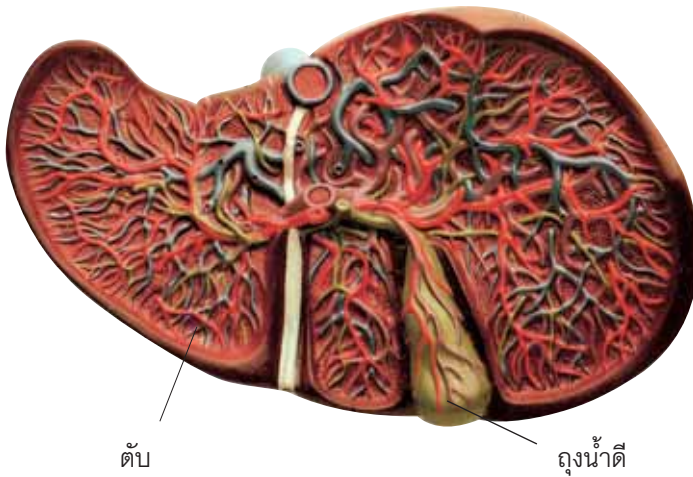
อาหารเก่า  
อยู่ในลำไส้ใหญ่



๒๐. **มดลูกคู่** เยื่อและมันสมอง



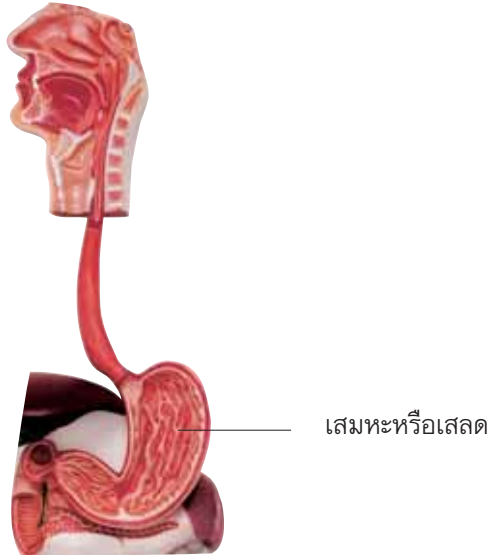
๒๑. **ปิตุต์** น้ำดี



ตับ

ถุงน้ำดี

๒๒. **เสมหะ** เสมหะหรือเสม็ด

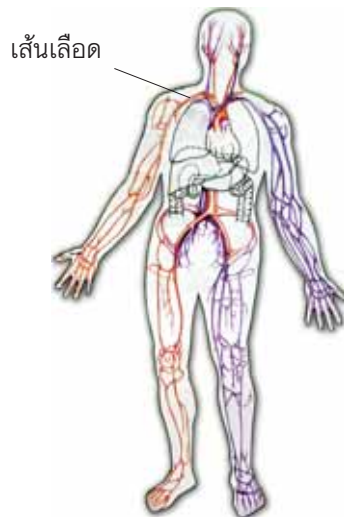


๒๓. **ปฏุโพ** น้ำเหลืองและน้ำหนอง

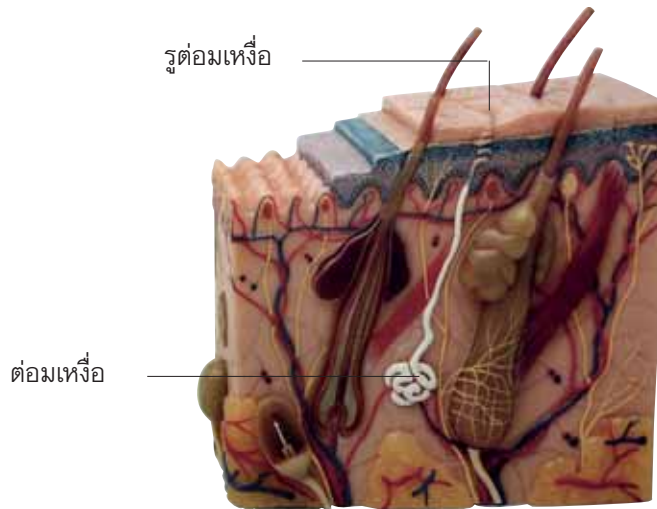


น้ำเหลืองจะเกิดจากการห่อเลือด

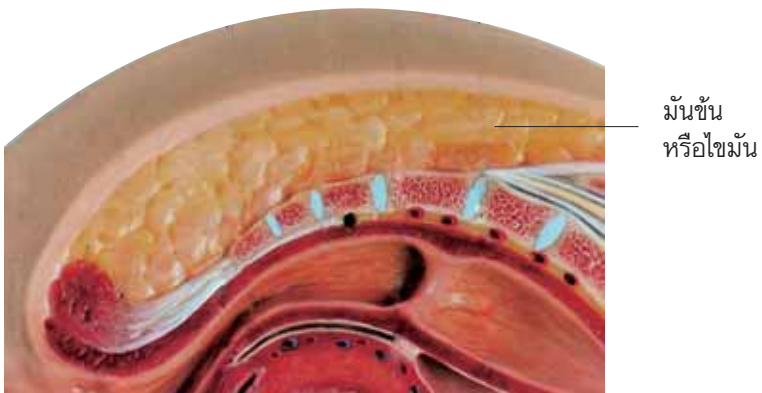
๒๔. **โลหิต** เลือด



๒๕. เสโท เห่งื่อ



๒๖. เมโท มั่นชั้น



๒๗. อสุ น้ำตา



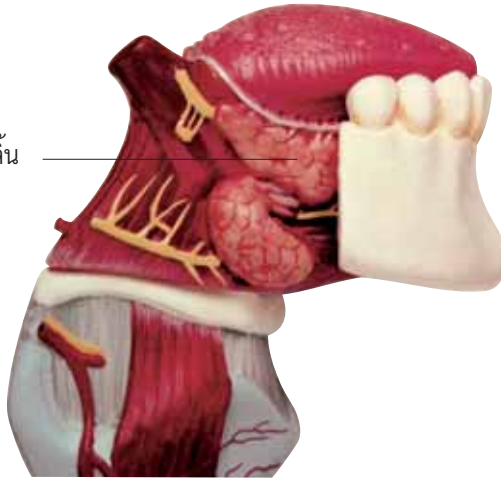
๒๘. วสา มันเหลว



บริเวณที่มีมันเหลวซึมออกมา

๒๙. เขโศ น้ำลาย

ต่อมน้ำลายใต้ลิ้น

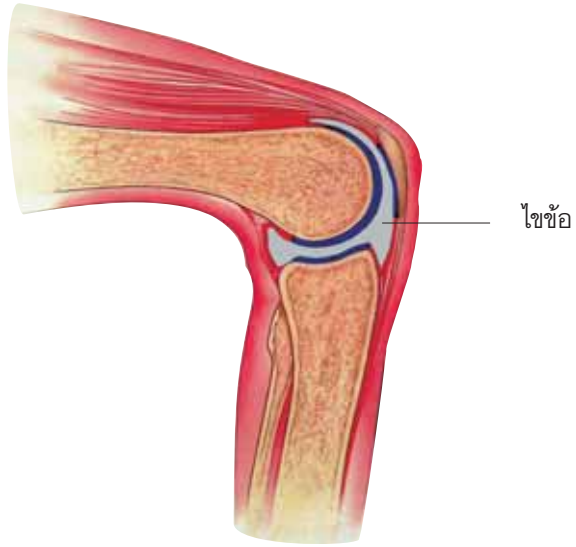


๓๐. สิงฆานิกา น้ำมูก

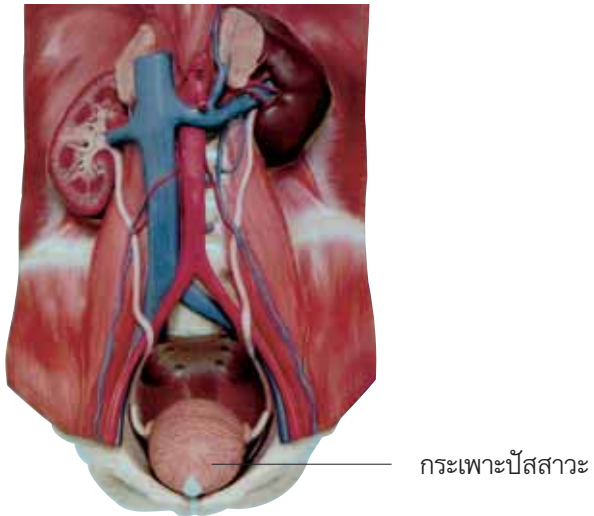
โพรงจมูกที่มีน้ำมูกขังอยู่



๓๑. ลลิกา ไช้ข้อ



๓๒. มุดต์ น้ำมูตร



## จำแนกอาการ ๓๒

### โดยสี่ สัณฐาน ทิศ โอกาส และปริจเฉท

การจำแนกอาการ ๓๒ โดยอุคคหโกสลละที่เหลืออีก ๕ อย่าง คือ โดยสี่ โดยสัณฐาน โดยทิศ โดยโอกาส และโดยปริจเฉท ดังนี้

#### ๑. เกสา ผมหหลายแสนเส้นผม

**โดยสี่** ปกติมีสีดำเหมือนลูกมะค่าดีควายสด

**โดยสัณฐาน** ยาวกลมเหมือนคันตาชั่ง

**โดยทิศ** เมื่อแบ่งร่างกายออกเป็น ๒ ส่วน ส่วนเบื้องบนตั้งแต่ สะดือขึ้นไป เป็นทิศเบื้องบน, ส่วนเบื้องล่างตั้งแต่ สะดือลงมา เป็นทิศเบื้องต่ำ  
ผมเกิดในทิศเบื้องบน

**โดยโอกาส** ด้านข้างทั้งสอง กำหนดด้วยจอนหู

ด้านหน้า กำหนดด้วยหน้าผาก

ด้านหลัง กำหนดด้วยต้นคอ

หนึ่งส่วนที่หุ้มกระดูกศีรษะเป็นที่ตั้งของผม

**โดยปริจเฉท** ด้านล่าง กำหนดด้วยรากผมในหนังศีรษะเท่าปลาย

เมืงขีดข้าวเปลือก ด้านบน กำหนดด้วยที่ว่างสุดปลาย

เส้นผม โดยรอบกำหนดด้วยเส้นผมด้วยกัน

การกำหนดผมแต่ละเส้นว่าเป็นผมเหมือนกัน เรียกว่า สภาค-  
ปริจเฉท, ส่วนการกำหนดว่า ผมไม่ใช่อาการ ๓๑ ที่เหลือ อาการ  
๓๑ ที่เหลือก็ไม่ใช่ผม เรียกว่า วิสภาคปริจเฉท

## ๒. โลมมา ขน ๙๙,๐๐๐ เส้น

- โดยสี** ปกติไม่ดำสนิทเหมือนผม เป็นสีดำปนเหลือง
- โดยสังฐาน** ปลายโค้งงอเหมือนรากตาล
- โดยทิศ** เกิดในทิศทั้ง ๒ คือทิศเบื้องบนและทิศเบื้องล่าง
- โดยโอกาส** เว้นที่เกิดของผม ฝ่ามือ และฝ่าเท้าแล้ว หน้่งหุ้ม สรีระทั้งหมดเป็นที่ตั้งของขนทั้งสิ้น
- โดยปริจเฉท** ด้านล่าง กำหนดด้วยรากขนในหนังหุ้มสรีระเท่าปลายเหล็กจาร, ด้านบน กำหนดด้วยที่ว่างสุดปลายขน โดยรอบกำหนดด้วยเส้นขนด้วยกัน

การกำหนดขนแต่ละเส้นว่าเป็นขนเหมือนกัน เรียกว่า สภาค-ปริจเฉท, ส่วนการกำหนดว่า ขนไม่ใช่อาการ ๓๑ ที่เหลือ อาการ ๓๑ ที่เหลือ ก็ไม่ใช่ขน เรียกว่า วิสภาคปริจเฉท

## ๓. นขา เล็บ ๒๐ อัน

- โดยสี** ปกติมีสีขาว
- โดยสังฐาน** เป็นเกล็ดเหมือนเกล็ดปลา
- โดยทิศ** เกิดในทิศทั้ง ๒ คือ เล็บมือเกิดในทิศเบื้องบน เล็บเท้าเกิดในทิศเบื้องต่ำ
- โดยโอกาส** ตั้งอยู่หลังปลายนิ้วทั้ง ๒๐
- โดยปริจเฉท** ด้านใน กำหนดด้วยเนื้อหลังปลายนิ้ว ด้านนอกและปลาย กำหนดด้วยที่ว่าง ด้านขวาง กำหนดด้วยเล็บด้วยกัน

การกำหนดเล็บแต่ละอันว่าเป็นเล็บเหมือนกัน เรียกว่า สภาค-ปริจเฉท, ส่วนการกำหนดว่า เล็บไม่ใช่อาการ ๓๑ ที่เหลือ อาการ

๓๑ ที่เหลือก็ไม่ใช่เล็บ เรียกว่า วิสภาคปริจเฉท

### ๔. ทนฺตา พัน ๓๒ ชี

**โดยสี** ปกติมีสีขาว

**โดยสังฐาน** แฉวล่าง ๔ ชีตรงกลาง มีสังฐานดุงเมลิต้นน้ำเต้าที่ปัก เรียงไว้บนก้อนดินเหนียว ๒ ชีถัดไปข้างละชี มีราก เดียวปลายเดียว สังฐานเหมือนดอกมะลิตุ้ม ถัดไป ข้างละ ๑ ชี มีราก ๒ ปลาย ๒ สังฐานเหมือนไม้ค้ำ เกวียน ถัดไปข้างละ ๒ ชี มีราก ๓ ปลาย ๓ ถัดไป ข้างละ ๒ ชี มีราก ๔ ปลาย ๔ แม้ฟันแฉวบนก็เช่น เดียวกัน

**โดยทิศ** เกิดในทิศเบื้องบน

**โดยโอกาส** ตั้งอยู่ที่กระดูกกรามทั้ง ๒

**โดยปริจเฉท** ด้านล่าง กำหนดด้วยรากฟันอันฝังอยู่ในกระดูกกราม ด้านบน กำหนดด้วยที่ว่าง ด้านขวาง กำหนดด้วยฟัน ด้วยกัน

การกำหนดฟันแต่ละซี่ว่าฟันเหมือนกัน เรียกว่า สภาคปริจเฉท, ฟันไม่ใช่อาการ ๓๑ ที่เหลือ อาการ ๓๑ ที่เหลือก็ไม่ใช่ฟัน เรียกว่า วิสภาคปริจเฉท

### ๕. ตโจ หนึ่ง

**โดยสี** ปกติมีสีขาว (จะเห็นได้เมื่อถูกไฟลวกผิวหนังลอกออก) ส่วนบนผิวหนังมีสีดำบ้าง สีคล้ำบ้าง สีเหลืองบ้าง

เป็นต้น ผิวหนังทั้งสิ้นเมื่อถึงหลุดออกจากสรีระแล้ว  
มีขนาดเท่าเมล็ดพุทรา

<b>โดยสัณฐาน</b>	เหมือนร่างกายส่วนที่หนังห่อหุ้มอยู่ คือ
หนังนิ้วเท้า	เหมือน รังของตัวไหม
หนังเท้า	” ร่องเท้าหุ้มสัน
หนังแข้ง	” ไบตาลห่อข้าว
หนังขา	” ถุงผ้ายาวบรรจุข้าวสาร
หนังสะโพก	” ผืนผ้ากรองน้ำที่มีน้ำเต็ม
หนังหลัง	” แผ่นหนังหุ้มโล่ห์
หนังท้อง	” หนังหุ้มรางพิณ
หนังอก	” สีเหลืองผืนผ้าโดยมาก
หนังแขน	” หนังหุ้มแสงธนู
หนังมือ	” ฝักมิด หรือถุงมือ
หนังนิ้วมือ	” ฝักกุญแจ
หนังคอ	” ปกคอเสื้อปิดคอ
หนังหน้ามีช่อง	” รังแตน
หนังศีรษะ	” ถลกบาตร

**โดยทิศ** เกิดในทิศทั้ง ๒

**โดยโอกาส** ตั้งอยู่คลุมสรีระทั้งหมด

**โดยปริจเฉท** ด้านล่างกำหนดด้วยเยื่อเส้นเอ็น ด้านบนกำหนดด้วย  
ที่ว่าง

การกำหนดเช่นนี้ เรียกว่า สภาคปริจเฉท, ส่วนการกำหนดว่า  
หนังไม่ใช่อาการ ๓๑ ที่เหลือ อาการ ๓๑ ที่เหลือก็ไม่ใช่หนัง เรียกว่า

วิสกาศปริงเฉท

### ๖. มีสี เนื้อ ๙๐๐ ขึ้น

โดยสี	มีสีแดงสดเหมือนดอกทองกวาว		
โดยสังฐาน	เนื้อปลีแข็ง	เหมือน	ข้าวห่อด้วยใบตาล
	เนื้อหลัง	”	แผ่นน้ำตาลงบ
	เนื้อสีข้างทั้ง ๒	”	แผ่นดินเหนียวฉาบบาง ๆ ที่ฝาผนังยุงข้าว
	เนื้อถันทั้ง ๒	”	ก้อนดินเหนียวที่ห้อยไว้
	เนื้อแขนทั้ง ๒	”	หนูตัวใหญ่ที่ถูกถลกหนัง
โดยทิศ	เกิดในทิศทั้ง ๒		
โดยโอกาส	ตั้งฉาบติดกระดูก ๓๐๐ ท่อน		
โดยปริงเฉท	ด้านล่างกำหนดด้วยพื้นที่ติดกับกระดูก		
	ด้านบนกำหนดด้วยหนัง		
	ด้านขวางกำหนดด้วยเนื้อด้วยกัน		

การกำหนดเช่นนี้ เรียกว่า สกาศปริงเฉท, เนื้อไม่ใช่อาการ ๓๑  
ที่เหลือ อาการ ๓๑ ที่เหลือก็ไม่ใช่เนื้อ เรียกว่า วิสกาศปริงเฉท

### ๗. นหารู เส้นเอ็น ๙๐๐ เส้น

โดยสี	มีสีขาว		
โดยสังฐาน	เส้นเอ็นใหญ่ที่รัดตั้งแต่ช่วงบนคอถึงหน้าอก ๕ เส้น		
	แผ่นหลัง ๕ เส้น ข้างขวา ๕ เส้น และข้างซ้าย ๕ เส้น		
	เส้นเอ็นใหญ่ที่รัดมือซ้ายขวา หน้ามือข้างละ ๕ เส้น		

หลังมือข้างละ ๕ เส้น

เส้นเอ็นใหญ่ที่รัดเท้าซ้ายขวา หน้าเท้าข้างละ ๕ เส้น

หลังเท้าข้างละ ๕ เส้น รวมเป็น ๖๐ เส้นหลักนี้

มีลักษณะเหมือนเหง้าต้นคล้าอ่อน

เส้นเอ็นที่เล็กกว่านี้รัดอวัยวะส่วนต่างๆ เหมือน  
เชือกกล้วย

เอ็นเล็กกว่านี้ เหมือน เถากระพังโหม

เอ็นเล็กกว่านี้ ” สายพิณ

เอ็นเล็กกว่านี้ ” เส้นด้าย

เอ็นที่หลังมือและเท้า ” ดินนาก

เอ็นที่ศีรษะ ” หมวกถักคลุมศีรษะเด็ก

เอ็นที่หลัง ” อวนที่แผ่ผึงแดด

เอ็นที่เหลือคลุมตามอวัยวะน้อยใหญ่ เหมือนเสื่อถัก  
ไหมพรม

**โดยทิศ** เกิดในทิศทั้ง ๒

**โดยโอกาส** ตั้งยึดกระดูกทั้งสิ้น

**โดยปริจเฉท** ด้านล่าง กำหนดด้วยปลายที่รัดติดกระดูก ๓๐๐ ท่อน  
ด้านบน กำหนดด้วยปลายที่จดติดเนื้อและหนัง

โดยรอบ กำหนดด้วยเส้นเอ็นด้วยกัน

การกำหนดเช่นนี้ เรียกว่า สภาคปริจเฉท, ส่วนการกำหนดว่า  
เส้นเอ็นไม่ใช่อาการ ๓๑ ที่เหลือ อาการ ๓๑ ที่เหลือก็ไม่ใช่เส้นเอ็น  
เรียกว่า วิสภาคปริจเฉท

### ๘. อภฺยธิ กระจก ๓๐๐ ท่อน

โดยสี

เว้นพื้น ๓๒ สีแล้ว กระจกมี ๓๐๐ ท่อน คือ	
กระจกมีือ ๒ ข้าง	๖๔ ท่อน
กระจกเท้า ๒ ข้าง	๖๔ ท่อน
กระจกอ่อนติดเนื้อ	๖๔ ท่อน
กระจกสันเท้า ๒ ข้าง	๒ ท่อน
กระจกข้อเท้า ๒ ข้าง	๒ ท่อน
กระจกแข้ง ๒ ข้าง	๒ ท่อน
กระจกเช่า ๒ ข้าง	๒ ท่อน
กระจกขา ๒ ข้าง	๒ ท่อน
กระจกสะเอว ๒ ข้าง	๒ ท่อน
กระจกสันหลัง	๑๘ ท่อน
กระจกซี่โครง ๒ ข้าง	๒๔ ท่อน
กระจกหน้าอก	๑๔ ท่อน
กระจกใกล้หัวใจ	๑ ท่อน
กระจกไหล่ปลาร้า	๒ ท่อน
กระจกสะบัก	๒ ท่อน
กระจกแขนท่อนบน ๒ ข้าง	๒ ท่อน
กระจกแขนท่อนล่าง ๒ ข้าง	๔ ท่อน
กระจกคอ	๗ ท่อน
กระจกคาง	๒ ท่อน
กระจกตั้งจมูก	๑ ท่อน
กระจกเบ้าตา	๒ ท่อน

กระดูกหู	๒	ท่อน
กระดูกหน้าผาก	๑	ท่อน
กระดูกกระหม่อม	๑	ท่อน
กระดูกกระโหลกศีรษะ	๙	ท่อน
กระดูกทั้งหมดนี้	มีสี่ขา	

### โดยสังเขป

กระดูกนิ้วเท้าท่อนปลาย	เหมือน	เมล็ดบัว
กระดูกนิ้วเท้าท่อนกลาง	”	หมอนสายพิณ
กระดูกนิ้วเท้าท่อนโคน	”	บัณเฑาะว์เล็ก
กระดูกหลังเท้า	”	มัดต้นคล้าถูกทุบ
กระดูกลิ้นเท้า	”	จาวตาลลอนเดียว
กระดูกข้อเท้า	”	ลูกสะบ้าคู่
กระดูกหน้าแข้งจรดข้อเท้า	”	หน่อไม้อ่อนปอกเปลือก
กระดูกแข้งท่อนเล็ก	”	คันธนู
กระดูกแข้งท่อนใหญ่	”	หลังงูตายแห้ง
กระดูกเข่า (สะบ้า)	”	ต่อมน้ำที่แหวง
กระดูกแข้งจรดกระดูกเข่า	”	เขาโคปลายทู่
กระดูกขาอ่อน	”	ด้ามพร้า
กระดูกขาอ่อนจรดกระดูกสะเอว	”	ลูกสะบ้า
กระดูกสะเอวจรดกระดูกขา	”	ผลมะงั่วใหญ่
		ปลายปาด
กระดูกสะเอว ๒ ท่อน	”	เตานายช่างหม้อ
ถ้าแยกแต่ละท่อน	”	คีมนายช่างทอง
กระดูกสะโพกกระเบนเหน็บ	”	พังพานงูด้านหลัง
		มีช่อง ๗ ช่อง

กระดูกลิ้นหลังด้านใน	”	ห้วงตะกั่วซ้อนกัน
กระดูกลิ้นหลังด้านนอก	”	ลูกประคำที่มีระหว่ง เป็นลูกเล็ก ๆ คั่นอยู่ ๒-๓ อัน
กระดูกซี่โครง ๒๔ ซี่	”	ปีกไก่สีขาวกางออก
ซี่ที่ไม่เต็ม	”	เคี้ยวไม่เต็มเล่ม
ซี่ที่เต็ม	”	เคี้ยวเต็มเล่ม
กระดูอก ๑๔ ซี่	”	ลูกทรงคานหามเก่า
กระดูกใกล้หัวใจ	”	จวัก
กระดูกไหปลาร้า	”	ด้ามมีดเล็ก
กระดูกสะบัก	”	จอบเห็นขางหนึ่ง
กระดูกต้นแขน	”	ด้ามกระจงเงา
ท่อนปลาย	”	รากตาลคู่
กระดูกข้อมือ	”	ห้วงตะกั่วตั้งซ้อนกัน
กระดูกหลังมือ	”	กองต้นคล้าที่ทุบแล้ว
กระดูกข้อโคนนิ้วมือ	”	บัณเฑาะว์
ท่อนกลาง	”	เมล็ดขนุนครึ่งท่อน
ท่อนปลาย	”	เมล็ดตุ้มกา
กระดูกคอ ๗ ท่อน	”	แว่นหน่อไม้ไผ่เสียบ ไม้ตั้งไว้
กระดูกคางล่าง(ขากรรไกร)	”	คีมของช่างเหล็ก
กระดูกคางบน	”	เหล็กชุดของช่างเหล็ก
กระดูกเข่าตาและหลุมจมูก	”	เต้าลูกตาลอ่อนที่ควัก จาวออกแล้ว

กระดุกหน้าผาก ” เปลือกสังข์คว่ำ  
 กระดุกกกหู ” ฝักมีดโกนของช่างกลบ  
 กระดุกแผ่นหน้าผากและกกหูบน ” ท่อนผ้ายับ  
 กระดุกกระหม่อม ” กะลามะพร้าวเบี้ยว  
 กระดุกศิระษะ ๙ ท่อน ” กระโหลกน้ำเต้าแตกเย็บ  
 ติดกัน

**โดยทิศ** เกิดในทิศทั้ง ๒  
**โดยโอกาส** ตั้งอยู่ในสรีระทั้งสิ้น ต่างกันดังนี้

กระดุกศิระษะ	ตั้งอยู่บน	กระดุกคอ
กระดุกคอ	”	กระดุกสันหลัง
กระดุกสันหลัง	”	กระดุกสะเอว
กระดุกสะเอว	”	กระดุกขาอ่อน
กระดุกขาอ่อน	”	กระดุกเข้า
กระดุกเข้า	”	กระดุกแข้ง
กระดุกแข้ง	”	กระดุกข้อเท้า
กระดุกข้อเท้า	”	กระดุกหลังเท้า

**โดยปริจเฉท** ภายในกำหนดด้วยเยื่อในกระดุก ภายนอกกำหนดด้วยเนื้อโคน ปลายกำหนดด้วยกระดุกด้วยกัน

การกำหนดเช่นนี้ เรียกว่า สภาคปริจเฉท, ส่วนการกำหนดว่า กระดุกไม่ใช่อาการ ๓๑ ที่เหลือ อาการ ๓๑ ที่เหลือก็ไม่ใช่กระดุก เรียกว่า วิสภาคปริจเฉท

### ๙. อฏฺฐิมิถุขํ เยื่อในกระดูก

- โดยสี** เยื่อที่อยู่ภายในกระดูก มีสีขาว
- โดยสัณฐาน** เยื่อที่อยู่ภายในกระดูกท่อนใหญ่ ๆ เหมือนยอดหวาย  
 ลนไฟใส่ในกระบอกไม้ไผ่ เยื่อที่อยู่ภายในกระดูกท่อน  
 เล็ก ๆ เหมือนยอดหวายเล็กลนไฟใส่ในปล้องไม้ไผ่
- โดยทิศ** เกิดในทิศทั้ง ๒
- โดยโอกาส** ตั้งอยู่ภายในกระดูก
- โดยปริจเฉท** กำหนดด้วยพื้นภายในกระดูก

การกำหนดเช่นนี้ เรียกว่า สภาคปริจเฉท, ส่วนการกำหนดว่า  
 เยื่อในกระดูกไม่ใช่ อาการ ๓๑ ที่เหลือ อาการ ๓๑ ที่เหลือก็ไม่ใช่  
 เยื่อในกระดูก เรียกว่า วิสภาคปริจเฉท

### ๑๐. วกกั ไต ๒ ก้อน

- โดยสี** มีสีแดงอ่อนเหมือนสีเมล็ดทองหลาง
- โดยสัณฐาน** ไตเป็นก้อนเนื้อ ๒ ก้อน มีขั้วเดียวกัน เหมือนสะบ้าคู่  
 หรือผลมะม่วงเล็กคู่ที่ตั้งขึ้นบนขั้วเดียวกัน
- โดยทิศ** เกิดในทิศเบื้องบน
- โดยโอกาส** ตั้งอยู่ที่ขั้วเดียวกันกับเส้นเอ็นใหญ่ มีรากเดียวกัน ออก  
 จากหลุมคอไปหน่อยหนึ่ง แล้วแยกออกเป็น ๒ ส่วน  
 โอบเนื้อหัวใจ
- โดยปริจเฉท** กำหนดด้วยส่วนที่เป็นไตเอง

การกำหนดเช่นนี้ เรียกว่า สภาคปริจเฉท, ส่วนการกำหนดว่า

ไตไม่ใช่อาการ ๓๑ ที่ เหลือ อาการ ๓๑ ที่เหลือก็ไม่ใช่ไต เรียกว่า  
วิสภาค ปริจเฉท

### ๑๑. หทัย เนื้อหัวใจ

**โดยสี** มีสีแดง ดุจสีหลังกลีบดอกปทุม

**โดยสังฐาน** เหมือนดอกปทุมตูมที่ปลิดกลีบรอบนอกออกแล้ว ตั้ง  
คว่ำลง ภายนอกเกลี้ยง แต่ภายในเหมือนเยื่อบัวขม  
เนื้อหัวใจของคนมีปัญญา แยมบานหน้อยหนึ่ง ของ  
คนด้อยปัญญา เหมือนดอกปทุมตูม ภายในเนื้อ  
หัวใจเป็นหลุมเล็ก ๆ ขนาดจุเมล็ดบุรณาคได้ หัวใจ  
เป็นที่อาศัยของมโนธาตุและมโนวิญญาณธาตุ มีโลหิต  
ซึ่งอยู่ภายในประมาณกึ่งพายมื่อ

โลหิตของคนมีราคะจริต เป็นสีแดง

โลหิตของคนมีโทสะจริต เป็นสีดำ

โลหิตของคนมีโมหะจริต เป็นเหมือนสีน้ำตาลเนื้อ

โลหิตของคนมีวิตกจริต เป็นเหมือนสีน้ำตาลมั่วพู่

โลหิตของคนมีสัทธาจริต เป็นเหมือนสีดอกกรรณิกา

โลหิตของคนมีปัญญาจริต เป็นสีใสดุดผงขาวบริสุทธิ์

และมีแสงสว่างวาวเหมือน

แก้วมณีที่เจียรระไนดีแล้ว

**โดยทิศ** เกิดในทิศเบื้องบน

**โดยโอกาส** ตั้งอยู่ภายในสรีระระหว่างถัน ๒ ข้าง ค่อนไปทางซ้าย

**โดยปริจเฉท** กำหนดด้วยส่วนที่เป็นเนื้อหัวใจ

การกำหนดเช่นนี้ เรียกว่า สภาคปริจเฉท, ส่วนการกำหนดว่า เนื้อหัวใจไม่ใช่อาการ ๓๑ ที่เหลือ อาการ ๓๑ ที่เหลือก็ไม่ใช่เนื้อหัวใจ เรียกว่า วิสภาคปริจเฉท

### ๑๒. ยกนํ์ ดับ

**โดยสี** ดับมีสีแดงอ่อนพื้นเหลือง เหมือนสีหลังกลีบโกมุท (บัวแดง)

**โดยสังฐาน** ที่โคนเป็นแผ่นเดียวกัน ที่ปลายเป็นแผ่นเนื้อคู่ ๒ แฉก เหมือนใบทองกลาง ดับของคนด้อยปัญญา ติดพืด เป็นแผ่นเดียวกัน ดับของคนมีปัญญา แยกเป็น ๒ หรือ ๓ แผ่น

**โดยทิศ** เกิดในทิศเบื้องบน

**โดยโอกาส** ตั้งอยู่ระหว่างถัน ๒ ข้าง ค่อนไปทางขวา

**โดยปริจเฉท** กำหนดด้วยส่วนที่เป็นดับ

การกำหนดเช่นนี้ เรียกว่า สภาคปริจเฉท, ส่วนการกำหนดว่า ดับไม่ใช่ อาการ ๓๑ ที่เหลือ อาการ ๓๑ ที่เหลือก็ไม่ใช่ดับ เรียกว่า วิสภาคปริจเฉท

### ๑๓. กิโถมกํ์ พังผืด

**โดยสี** มีสีขาว เหมือนสีผ้าทุกุล (ผ้าเปลือกไม้)

**โดยสังฐาน** พังผืดมี ๒ อย่าง คือ พังผืดที่ปกปิด และพังผืดที่ไม่ปกปิด มีสังฐานเป็นเนื้อหุ้มตามที่ตนตั้งอยู่

**โดยทิศ** พังผืดที่ปกปิด เกิดในทิศเบื้องบน

พังผืดที่ไม่ปกปิด เกิดในทิศทั้ง ๒

**โดยโอกาส** พังผืดที่ปกปิด ตั้หุ้มหัวใจและไต  
 พังผืดที่ไม่ปกปิด ตั้ยึดเนื้อได้หนังทุกส่วน

**โดยปริจเฉท** เบื้องล่าง กำหนดด้วยเนื้อ  
 เบื้องบน กำหนดด้วยหนัง  
 เบื้องขวาง กำหนดด้วยส่วนที่เป็นพังผืด

การกำหนดเช่นนี้ เรียกว่า สภาคปริจเฉท, ส่วนการกำหนดว่า พังผืดไม่ใช่อาการ ๓๑ ที่เหลือ อาการ ๓๑ ที่เหลือก็ไม่ใช่พังผืด เรียกว่า วิสภาคปริจเฉท

### ๑๔. ปีกัม ม้าม

**โดยสี** ม้ามอยู่ในท้อง มีสีนิล(ครามเข้ม) เหมือนดอกคนที่สอ

**โดยสังฐาน** เป็นเหมือนลิ้นลูกโคดำ ยาวประมาณ ๗ นิ้ว

**โดยทิศ** เกิดในทิศเบื้องบน

**โดยโอกาส** ตั้งอยู่ข้างบนพื้นท้องทางซ้ายของหัวใจ

**โดยปริจเฉท** กำหนดด้วยส่วนที่เป็นม้าม

การกำหนดเช่นนี้ เรียกว่า สภาคปริจเฉท, ส่วนการกำหนดว่า ม้ามไม่ใช่อาการ ๓๑ ที่เหลือ อาการ ๓๑ ที่เหลือก็ไม่ใช่ม้าม เรียกว่า วิสภาคปริจเฉท

### ๑๕. ปุพฺผาส์ ปอด ๓๒ ชิ้น

**โดยสี** มีสีแดง เหมือนผลมะเดื่อห่าม

**โดยสังฐาน** เหมือนขนมชั้นหนาที่ตัดไม่เสมอกัน ภายในซิดเผือด เพราะถูกไอร้อนเผาผลาญ เหมือนกากใบไม้ที่กินและย่อยแล้วหารสและโอชะมิได้

**โดยทิศ** เกิดในทิศเบื้องบน

**โดยโอกาส** ตั้งห้อยปกคลุมหัวใจและตับ

**โดยปริจเฉท** กำหนดด้วยส่วนที่เป็นปอด

การกำหนดเช่นนี้ เรียกว่า สภาคปริจเฉท, ส่วนการกำหนดว่า ปอดไม่ใช่อาการ ๓๑ ที่เหลือ อาการ ๓๑ ที่เหลือก็ไม่ใช่ปอด เรียกว่า วิสภาคปริจเฉท

## ๑๖. อนุตัม ไล่ใหญ่

**โดยสี** ไล่ใหญ่มีสีขาวเหมือนก้อนกรวดขาว

**โดยสังฐาน** ของผู้ชายยาวประมาณ ๓๒ ศอก ของผู้หญิงยาว ประมาณ ๒๘ ศอก ขดทบไปมา ๒๑ ทบ เหมือนงู หรือปลาไหลเผือกที่ตัดหัวแล้วขดไว้ในอ่าง

**โดยทิศ** เกิดในทิศทั้ง ๒

**โดยโอกาส** ตั้งอยู่ภายในร่างกาย ติดเนื้อเป็นอันเดียวตั้งแต่ต้น ลำคอถึงทวารหนัก

**โดยปริจเฉท** กำหนดด้วยส่วนที่เป็นไล่ใหญ่

การกำหนดเช่นนี้ เรียกว่า สภาคปริจเฉท, ส่วนการกำหนดว่า ไล่ใหญ่ไม่ใช่อาการ ๓๑ ที่เหลือ อาการ ๓๑ ที่เหลือก็ไม่ใช่ไล่ใหญ่ เรียกว่า วิสภาคปริจเฉท

## ๑๗. อนุตคณัม ไล่เล็ก

**โดยสี** ไล่เล็กมีสีขาว เหมือนรากบัวงกลณี

**โดยสังฐาน** เป็นสายขนดพันอยู่รอบไล่ใหญ่ เหมือนรากบัวงกลณี

**โดยทิศ** เกิดในทิศทั้ง ๒

**โดยโอกาส** ตั้งยึดติดไล่ใหญ่เป็นมัดเดียวกัน ดุจเชือกพันชัก เครื่อง  
กลึงของช่างกลึง

**โดยปริจเฉท** กำหนดด้วยส่วนที่เป็นไล่เล็ก

การกำหนดเช่นนี้ เรียกว่า สภาคปริจเฉท, ส่วนการกำหนดว่า  
ไล่เล็กไม่ใช่อาการ ๓๑ ที่เหลือ อาการ ๓๑ ที่เหลือก็ไม่ใช่ไล่เล็ก  
เรียกว่า วิสภาคปริจเฉท

## ๑๘. อุทริยฺ อหารใหม่

**โดยสี** อาหารที่กินและดื่มเข้าไปในท้องใหม่ มีสีเหมือนอา  
หารนั้นๆ

**โดยสังฐาน** เหมือนข้าวสารบรรจุอยู่ในถุงบางๆ

**โดยทิศ** เกิดในทิศเบื้องบน

**โดยโอกาส** ตั้งอยู่ในกระเพาะอาหาร ข้างนอกเกลี้ยง ข้างใน  
เหมือนผ้าห่อเศษเนื้อ ในกระเพาะนั้นมีพยาธิอยู่ ๓๒  
ชนิด คือพยาธิไส้เดือน พยาธิตัวกลม พยาธิเส้นด้าย  
พยาธิปากเข็ม(ตัวจืด) พยาธิตัวแบน พยาธิเส้นด้าย  
เป็นต้น เมื่อข้าวน้ำย่อยหมด มันจะกัดทะเนื้อผนัง  
กระเพาะ เวลาเคลื่อนกินอาหารเข้าไป มันจะพากันชู  
ปากขึ้นยื้อแย่งอาหารนั้น ๒-๓ คำแรกให้หมดไป อาหาร  
เมื่อตกลงไปในกระเพาะ จะถูกแบ่งแยกออกเป็น ๕ ส่วน  
คือ ส่วนหนึ่งถูกพยาธิเคี้ยวกิน, ส่วนหนึ่งถูกธาตุไฟเผา  
ผลาญให้ย่อย, ส่วนหนึ่งเหลือกากเป็นคู, ส่วนหนึ่ง

เป็นบุตร, ส่วนหนึ่งไปเพิ่มโกฐฐาสมีเลือดและเนื้อ  
เป็นต้นให้เจริญ

**โดยปริจเฉท** กำหนดด้วยเยื่อกระเพาะและอาหารใหม่

การกำหนดเช่นนี้ เรียกว่า สภาคปริจเฉท, ส่วนการกำหนดว่า  
อาหารใหม่ไม่ใช่อาการ ๓๑ ที่เหลือ อาการ ๓๑ ที่เหลือก็ไม่ใช่  
อาหารใหม่ เรียกว่า วิสภาคปริจเฉท

### ๑๙. กวีสี อาหารเก่า

**โดยสี** อาหารเก่า หมายถึง อุจจาระ ส่วนมากมีสีเหมือน  
อาหารที่กินเข้าไป

**โดยลักษณะ** เหมือนที่ที่มันตั้งอยู่

**โดยทิศ** เกิดในทิศเบื้องต่ำ

**โดยโอกาส** ตั้งอยู่ในกระเพาะอุจจาระ กระเพาะอุจจาระเป็นเหมือน  
กระบอกไม้ไผ่ สูงประมาณ ๘ องคุลี อยู่ตอนล่างสุด  
ของลำไส้ใหญ่

**โดยปริจเฉท** กำหนดด้วยเยื่อกระเพาะอุจจาระและอุจจาระเอง

การกำหนดเช่นนี้ เรียกว่า สภาคปริจเฉท, ส่วนการกำหนดว่า  
อาหารเก่าไม่ใช่อาการ ๓๑ ที่เหลือ อาการ ๓๑ ที่เหลือก็ไม่ใช่อาหารเก่า  
เรียกว่า วิสภาคปริจเฉท

### ๒๐. มตถลุงค์ เยื่อและมันสมอง

**โดยสี** กอมนันสมองอยู่ในกระโหลกศีรษะ มีสีขาวเหมือน  
ดอกเห็ดหรือนมสด

- โดยสังเขป** เหมือนที่ที่มันตั้งอยู่
- โดยทิศ** เกิดในทิศเบื้องบน
- โดยโอกาส** อาศัยแนวประธาน ๔ แนว รวมตั้งอยู่ในกระโหลกศีรษะ เหมือนก้อนแป้ง ๔ ก้อนตั้งรวมกันไว้
- โดยปริจเฉท** กำหนดด้วยพื้นภายในกระโหลกศีรษะและมันสมอง
- การกำหนดเช่นนี้ เรียกว่า สภาคปริจเฉท, ส่วนการกำหนดว่า มันสมอง ไม่ใช่อาการ ๓๑ ที่เหลือ อาการ ๓๑ ที่เหลือก็ไม่ใช่มันสมอง เรียกว่า วิสภาคปริจเฉท

## ๒๑. ปิตุ่ น้ำดี

- โดยสี** น้ำดี ๒ ชนิด คือ  
น้ำดีที่อยู่ในถุง มีสีเหมือนน้ำมันมะฆางชั้น  
น้ำดีที่อยู่นอกถุง มีสีเหมือนดอกพิกุลแห้ง
- โดยสังเขป** น้ำดีทั้ง ๒ อย่าง มีสังเขปเหมือนที่ที่มันตั้งอยู่
- โดยทิศ** น้ำดีที่อยู่ในถุง เกิดในทิศเบื้องบน น้ำดีที่อยู่นอกถุง เกิดในทิศทั้ง ๒
- โดยโอกาส** น้ำดีที่อยู่ในถุง ตั้งอยู่ในถุงน้ำดี เหมือนฝักบวบใหญ่ ตั้งติดอยู่ที่เนื้อตับระหว่างหัวใจกับปอด เมื่อน้ำดีกำเริบจะทำให้เป็นบ้า มีจิตวิปลาส ละทิ้งหิริโอตตัมปะ ทำสิ่งที่ไม่ควรทำ กล่าวคำที่ไม่ควรกล่าว คิดสิ่งที่ไม่ควรคิด
- ส่วนน้ำดีที่อยู่นอกถุง เว้นผม ขน เล็บ ฟัน และหนังที่แห้งกระด้างแล้ว น้ำดีจะเอิบอาบซึมซาบอยู่ทั่วไปใน

สรีระที่เหลือ ดูจหยาดน้ำมันที่ปนในน้ำเอิบอาบ  
 ซึมซาบไปจะนั้น เมื่อน้ำดีนี้กำเริบ จะทำให้ตาเหลือง  
 วิงเวียนศีรษะ ร่างกายโงนเงน คั้นไปทั่วสรีระ

**โดยปริจเฉท** กำหนดด้วยส่วนที่เป็นน้ำดี

การกำหนดเช่นนี้ เรียกว่า สภาคปริจเฉท, ส่วนการกำหนดว่า  
 น้ำดีไม่ใช่อาการ ๓๑ ที่เหลือ อาการ ๓๑ ที่เหลือก็ไม่ใช่ น้ำดี เรียกว่า  
 วิสภาคปริจเฉท

### ๒๒. เสมหะ เสมหะหรือเสลด ๑ กอบมือ

**โดยสี** เสมหะในร่างกายนี้มีประมาณ ๑ กอบมือ มีสีขาว  
 เหมือนน้ำคั้นใบเตยหนู

**โดยสัณฐาน** เหมือนที่ที่มันตั้งอยู่

**โดยทิศ** เกิดในทิศเบื้องบน

**โดยโอกาส** ตั้งอยู่ที่เยื่อกระเพาะอาหาร เวลาคลื่นน้ำและข้าวลงไป  
 เสมหะก็จะแยกออกจากกันแล้วกลับหุ้มปิดตามเดิม  
 เหมือนจอกแหนในน้ำ เมื่อมีไม้หรือกระเบื้องตกลงไป  
 มันจะแยกออกจากกันแล้วกลับปิดหุ้มเข้าตามเดิม เมื่อ  
 เสมหะมีน้อยเกินไป กระเพาะอาหารจะมีกลิ่นเหม็น  
 เหมือนมีซากสัตว์ตายเน่าส่งกลิ่นเหม็นน่ารังเกียจยิ่ง  
 เหมือนหัวฝีหรือไขเน่าแตก เพราะมีกลิ่นเหม็นที่พุ่ง  
 ขึ้นจากกระเพาะอาหารนั้น ลมเรอและปากจะมีกลิ่น  
 เหม็นเหมือนซากสัตว์ตายเน่า เป็นที่รังเกียจแก่ผู้อื่น  
 แต่เมื่อเสมหะนั้นมีมากก็จะปิดกั้นกลิ่นเหม็นเน่าไว้

ภายในกระเพาะ เหมือนกระดานที่ปิดวัจกุฎีจะนั้น  
**โดยปริจเฉท** กำหนดด้วยส่วนที่เป็นเสมหะเอง

การกำหนดเช่นนี้ เรียกว่า สภาคปริจเฉท, ส่วนการกำหนดว่า  
 เสมหะ ไม่ใช่อาการ ๓๑ ที่เหลือ อาการ ๓๑ ที่เหลือก็ไม่ใช่เสมหะ  
 เรียกว่า วิสภาคปริจเฉท

### ๒๓. ปุพฺโพ น้ำเหลืองและน้ำหนอง

**โดยสี** มีสีดั่งใบไม้เหลือง ในร่างกายคนตายจะมีสีเหมือนน้ำ  
 ขาวชั้นที่บูด

**โดยสัณฐาน** เหมือนที่ที่มันตั้งอยู่

**โดยทิศ** เกิดในทิศทั้ง ๒

**โดยโอกาส** ไม่ได้มีตั้งอยู่เป็นปกติ ต่อเมื่อถูกขวากหนามทิ่มแทง  
 หรือถูกน้ำร้อนลวก หรือถูกไฟไหม้เป็นต้น เมื่อโลหิต  
 ห้อขึ้น น้ำเหลืองก็จะก่อตัวขึ้นในที่นั้น หรือมีฝีเป็นต้น  
 เกิดขึ้นในที่ใด น้ำเหลืองก็จะเกิดขึ้นในที่นั้น

**โดยปริจเฉท** กำหนดด้วยส่วนที่เป็นน้ำเหลือง

การกำหนดเช่นนี้ เรียกว่า สภาคปริจเฉท, ส่วนการกำหนดว่า  
 น้ำเหลืองไม่ใช่อาการ ๓๑ ที่เหลือ อาการ ๓๑ ที่เหลือก็ไม่ใช่  
 เรียกว่า วิสภาคปริจเฉท

### ๒๔. โลหิต เลือด

**โดยสี** เลือดมี ๒ อย่าง คือ  
 เลือดที่ขังอยู่ มีสีดั่งน้ำครึ่งชั้นที่แก่ไฟ

- เลือดที่ไหลเวียนไป มีสีดั่งน้ำครั่งใส
- โดยสังเขป** เลือดทั้ง ๒ เหมือนที่ที่มันตั้งอยู่
- โดยทิศ** เลือดที่ขังอยู่ เกิดในทิศเบื้องบน  
เลือดที่ไหลเวียนไป เกิดในทิศทั้ง ๒
- โดยโอกาส** เลือดที่ขังอยู่ มีประมาณ ๑ บาทรขนาดเล็ก ตั้งอยู่เต็มภายใต้ที่ตั้งของตับ ค่อยๆไหลไปสู่ตับ ไต หัวใจ ปอด ให้ชุ่มอยู่เสมอ ถ้าไม่เช่นนั้น จะทำให้มีอาการเหือดกระหาย
- เลือดที่ไหลเวียนไป ตั้งแผ่ไปทั่วอุปาทินนภสรีระทั้งสิ้น ไหลไปตามเส้นโลหิต เว้นผม ขน เล็บ ฟัน และหนังที่แห้งกระด้าง
- โดยปริจเฉท** กำหนดด้วยส่วนที่เป็นเลือด

การกำหนดเช่นนี้ เรียกว่า สภาคปริจเฉท, ส่วนการกำหนดว่าเลือดไม่ใช่อาการ ๓๑ ที่เหลือ อาการ ๓๑ ที่เหลือก็ไม่ใช่เลือด เรียกว่า วิสภาคปริจเฉท

## ๒๕. เสโท เห่งื่อ

- โดยสี** อาโปธาตุที่ไหลออกตามรูผมและขน มีสีเหมือนน้ำมันงาใส
- โดยสังเขป** เหมือนที่ที่มันตั้งอยู่
- โดยทิศ** เกิดในทิศทั้ง ๒
- โดยโอกาส** ที่ตั้งของเหงื่อไม่มีอยู่เป็นปกติเหมือนโลหิต ต่อเมื่อร่างกายร้อนด้วยความร้อนของไฟ ของแสงแดด และ

ความเปลี่ยนแปลงของอตุเป็นต้น เหยื่อจึงจะไหลออก  
จากรูผมและขน เหมือนสายบัวเมื่อถอนขึ้นพ่นน้ำจน  
แห้งขาด น้ำก็จะไหลออกไปฉะนั้น

**โดยปริจเฉท** กำหนดด้วยส่วนที่เป็นเหยื่อ

การกำหนดเช่นนี้ เรียกว่า สภาคปริจเฉท, ส่วนการกำหนดว่า  
เหยื่อไม่ใช่อาการ ๓๑ ที่เหลือ อาการ ๓๑ ที่เหลือก็ไม่ใช่เหยื่อ เรียกว่า  
วิสภาคปริจเฉท

## ๒๖. เมโท มนขัน

**โดยสี** มนขันนี้แม้จะจัดเป็นน้ำมัน แต่ก็น่ารังเกียจอย่างยิ่ง จึง  
ไม่มีผู้ใดนำมาใช้ทาศีรษะ และหยอดจุมูกเป็นต้น มีสี  
ดั่งขม้น

**โดยสังฐาน** ผู้มีร่างกายอ้วน มนขันจะมีสังฐานเหมือนผ้าทุกูลสี  
ขม้นเก่า ตั้งอยู่ระหว่างหนังกับเนื้อ ผู้มีร่างกายผอม จะ  
มีสังฐานเหมือนผ้าทุกูลสีขม้นเก่าซ้อนกัน ๒-๓ ชั้น  
ตั้งติดอยู่กับเนื้อแข็ง เนื้อขา เนื้อหลังติดกระดูกสันหลัง  
และเนื้อท้องน้อย

**โดยทิศ** เกิดในทิศทั้ง ๒

**โดยโอกาส** คนอ้วน มนขันแผ่ไปในสรีระทั้งสิ้น  
คนผอม ติดอยู่ตามเนื้อแข็ง เนื้อขา เป็นต้น

**โดยปริจเฉท** เบื้องต่ำ กำหนดด้วยเนื้อ  
เบื้องบน กำหนดด้วยหนัง  
เบื้องขวาง กำหนดด้วยส่วนที่เป็นมนขัน

การกำหนดเช่นนี้ เรียกว่า สภาคปริจเฉท, ส่วนการกำหนดว่า มั่นชั้นไม่ใช่อาการ ๓๑ ที่เหลือ อาการ ๓๑ ที่เหลือก็ไม่ใช่มั่นชั้น เรียกว่า วิสภาคปริจเฉท

### ๒๗. อสุสู น้ำตา

- โดยสี** อาโปธาตุที่ไหลออกจากตา มีสีเหมือนน้ำมันงาใส
- โดยสังฐาน** มีสังฐานเหมือนที่ที่มันตั้งอยู่
- โดยทิศ** เกิดในทิศเบื้องบน
- โดยโอกาส** ตั้งอยู่ที่เบ้าตา แต่มิได้ขังอยู่ที่เบ้าตาทุกเมื่อเหมือน น้ำดีในถุงน้ำดี ต่อเมื่อเกิดโสมนัสมาก เกิดโทมนัส ร้องไห้คร่ำครวญ กินอาหารชนิดที่ทำให้น้ำตาไหลได้ เมื่อมีควันหรือละอองธูลีเข้าตา น้ำตาจึงจะไหลเอ่อ คลอเบ้าตาและไหลออกจากตาได้ ดังนั้น น้ำตาจะเกิดได้ เพราะโสมนัส โทมนัส อาหาร และอุตุ
- โดยปริจเฉท** กำหนดด้วยส่วนที่เป็นน้ำตา

การกำหนดเช่นนี้ เรียกว่า สภาคปริจเฉท, ส่วนการกำหนดว่า น้ำตาไม่ใช่อาการ ๓๑ ที่เหลือ อาการ ๓๑ ที่เหลือก็ไม่ใช่ น้ำตา เรียกว่า วิสภาคปริจเฉท

### ๒๘. วสา มันเหลว

- โดยสี** มีสีเหมือนน้ำมันมะพร้าว
- โดยสังฐาน** แผ่กระจายไปเหมือนน้ำมันที่ลอยอยู่เหนือน้ำใส
- โดยทิศ** เกิดในทิศทั้ง ๒

**โดยโอกาส** ส่วนมากตั้งอยู่ที่ฝ่ามือ หลังมือ ฝ่าเท้า หลังเท้า ปลายจมูก หน้าผาก และจะงอยบ่า แต่ไม่ได้ตั้งอยู่ในที่นั้น ๆ ทุกเมื่อ ต่อเมื่ออวัยวะส่วนนั้นร้อนขึ้นด้วยไฟ แสงแดด อุตุวิสหาคะ และธาตุวิสหาคะ มันเหลวจึงซึมซ่าน กระจายไปเหมือนน้ำมันกระจายไปบนน้ำจะนั้น

**โดยปริจเฉท** กำหนดด้วยส่วนที่เป็นมันเหลว

การกำหนดเช่นนี้ เรียกว่า สภาคปริจเฉท, ส่วนการกำหนดว่า มันเหลวไม่ใช่อาการ ๓๑ ที่เหลือ อาการ ๓๑ ที่เหลือก็ไม่ใช่มันเหลว เรียกว่า วิสหาคปริจเฉท

## ๒๙. เข็ฟ น้ำลาย

**โดยสี** มีสีขาวเหมือนฟองน้ำ

**โดยลักษณะ** อาโปธาตุที่ผสมขึ้นเป็นฟองในปาก เหมือนกับที่ที่ตั้งอยู่

**โดยทิศ** เกิดในทิศเบื้องบน

**โดยโอกาส** เมื่อสัตว์เห็นหรือนึกถึงอาหารที่น่าอร่อย หรือวางสิ่งที่มีรสขม เผ็ด เค็ม เปรี้ยวและร้อนลงไปสัมผัสที่ลิ้น หรือเมื่อหัวใจอ่อนเพลีย หรือเกิดความหิวกระหาย น้ำลายจะซึมออกจากกระพุ้งแก้มทั้ง ๒ มาตั้งอยู่ที่ลิ้น ตอนโคนมีมาก ตอนปลายมีน้อย ทั้งยังทำให้อาหารที่ใส่เข้าไปในปากชุ่มอยู่เสมอ เหมือนบ่อน้ำที่ขุดไว้ใกล้หาดทรายจะนั้น

**โดยปริจเฉท** กำหนดด้วยส่วนที่เป็นน้ำลาย

การกำหนดเช่นนี้ เรียกว่า สภาคปริจเฉท, ส่วนการกำหนดว่า

น้ำลาย ไม่ใช่อาการ ๓๑ ที่เหลือ อาการ ๓๑ ที่เหลือก็ไม่ใช่ น้ำลาย เรียกว่า วิสภาคปริจเฉท

### ๓๐. สิงฆานิกา น้ำมูก

**โดยสี** อาโปธาตุที่ไม่สะอาดไหลออกจากมันสมอง ส่วนมาก มีสีเหมือนเยื่อจาวตาลอ่อน

**โดยสัณฐาน** เหมือนกับที่ที่ตั้งอยู่

**โดยทิศ** เกิดในทิศเบื้องบน

**โดยโอกาส** เมื่อสัตว์ร้องไห้ มีธาตุกำเริบเพราะแสงอาหาร หรือ อากาศเปลี่ยนแปลง มันสมองที่เสียเป็นเสมหะไหลซึม ลงตามช่องเพดานมาซึ่งอยู่เต็มโพรงจมูกเป็นน้ำมูก เหมือนก่อนมัสด้วยใบบัวแล้วเอาหนามแทงด้านล่าง นมัสก็ไหลทะลุออกตามช่องนั้นจะนั้น

**โดยปริจเฉท** กำหนดด้วยส่วนที่เป็นน้ำมูก

การกำหนดเช่นนี้ เรียกว่า สภาคปริจเฉท, ส่วนการกำหนดว่า น้ำมูกไม่ใช่อาการ ๓๑ ที่เหลือ อาการ ๓๑ ที่เหลือก็ไม่ใช่ น้ำมูก เรียกว่า วิสภาคปริจเฉท

### ๓๑. สติกา ไขข้อ

**โดยสี** ไขสีนเป็นมันมีกลิ่นเหม็นสาบ มีสีเหมือนยางดอก กรรณิกา

**โดยสัณฐาน** เหมือนกับที่ที่ตั้งอยู่

**โดยทิศ** เกิดในทิศทั้ง ๒

**โดยโอกาส** ไช้ข้อตั้งอยู่ที่ข้อต่อกระดูก ๑๐๘ แห่ง ซึ่มเย็บอยู่ตามข้อต่อ ไช้ข้อของผู้ใดมีน้อย จะลุก นั่ง ก้าวไปข้างหน้า ถอยมาข้างหลัง คู้ เขยียด กระดูกจะลั่นดังกะก๊าะ ๆ เหมือนเสียงตีดนิ้วมือ เมื่อเดินทางไกลเพียง ๑-๒ โยชน์ วาโยธาตุก็จะกำเริบ เป็นทุกข์ลำบากกาย ผู้ใดมีมาก กระดูกจะไม่มีเสียงดัง จะลุกขึ้นนั่งลงเป็นต้นก็คล่องตัว วาโยธาตุไม่กำเริบ ร่างกายไม่เป็นทุกข์

**โดยปริจเฉท** กำหนดด้วยส่วนที่เป็นไช้ข้อ

การกำหนดเช่นนี้ เรียกว่า สภาคปริจเฉท, ส่วนการกำหนดว่า ไช้ข้อไม่ใช่อาการ ๓๑ ที่เหลือ อาการ ๓๑ ที่เหลือก็ไม่ใช่ไช้ข้อ เรียกว่า วิสภาคปริจเฉท

## ๓๒. มุตฺตํ น้ำมูตร

**โดยสี** มีสีเหมือนน้ำแช่ถั่วเหลือง

**โดยสังฐาน** เหมือนน้ำที่อยู่ในหม้อที่มีฝาปิด

**โดยทิศ** เกิดในทิศเบื้องต่ำ

**โดยโอกาส** ตั้งอยู่ภายในกระเพาะปัสสาวะ ทางเข้าของน้ำมูตรไม่ปรากฏแต่ทางออกปรากฏ เหมือนน้ำคร่ำที่ซึมเข้าไปในหม้อน้ำเกลือที่ปิดฝาทิ้งแช่ไว้ในบ่อน้ำคร่ำ ทางเข้าไม่ปรากฏจะนั้น เมื่อน้ำมูตรเต็มกระเพาะปัสสาวะ สัตว์ก็จ๊กปวดถ่ายปัสสาวะ ทางออกย่อมปรากฏ

**โดยปริจเฉท** กำหนดด้วยภายในกระเพาะปัสสาวะและน้ำมูตร

การกำหนดเช่นนี้ เรียกว่า สภาคปริจเฉท, ส่วนการกำหนดว่า

น้ำมูตร ไม่ใช่อาการ ๓๑ ที่เหลือ อาการ ๓๑ ที่เหลือก็ไม่ใช่น้ำมูตร เรียกว่า วิสภาคปริจเฉท

## มนสิการโกศลละ ๑๐

เมื่อพระพุทธองค์ตรัสแสดงอุคคหโกศลละ ๗ ประการ อย่างละเอียดเช่นนี้แล้ว จึงทรงแสดงมนสิการโกศลละ ๑๐ ประการ เพื่อให้ผู้เรียนกัมมัฏฐานมีความฉลาดในการทำมนสิการโดยอาการ ๑๐ อย่าง<sup>๑</sup> ดังนี้

- |                           |                               |
|---------------------------|-------------------------------|
| ๑. อนุพุพุดโต             | มนสิการโดยลำดับ               |
| ๒. นาดิสิมโต              | มนสิการโดยไม่เร่งด่วน         |
| ๓. นาดิสณิกโต             | มนสิการโดยไม่ซ้ำเกินไป        |
| ๔. วิกเขปปฏิสมติกุมนโต    | มนสิการโดยการห้ามความฟุ้งซ่าน |
| ๕. ปณฺณตฺตฺติสมติกุมนโต   | มนสิการโดยการก้าวล่วงบัญญัติ  |
| ๖. อนุพุพุดมฺฤจฺจนโต      | มนสิการโดยการปล่อยลำดับ       |
| ๗. อปฺปนาโต               | มนสิการโดยอัปปนา              |
| ๘. อธิจิตฺตฺตฺตฺโต        | มนสิการตามอธิจิตตสูตร         |
| ๙. สตีติภาวสุตฺตฺโต       | มนสิการตามสตีติภาวสูตร        |
| ๑๐. โฟชฌมฺกโกสฺลลสุตฺตฺโต | มนสิการตามโฟชฌมกโกศลสูตร      |

เมื่อภาวนาอยู่เนืองๆ ในการเจริญอาการ ๓๒ เช่นนี้ กัมมัฏฐานย่อมคล่องแคล่วปรากฏชัดในการแยกอาการออกเป็นส่วนๆ ดุจ

<sup>๑</sup> วิสุทฺธิ. ๑/๑๘๑/๒๖๖

บุรุษตาดี มองดูพวงมาลัยดอกไม้ซึ่งมี ๓๒ สี ที่ร้อยไว้ด้วยด้ายเส้นเดียว ดอกไม้ทั้งหมดย่อมปรากฏชัดพร้อมกันไม่ก่อนไม่หลัง ฉันทิด

เมื่อโยคาวจรบุคคลพิจารณาภายในด้วยสติว่า ในภายในมีเกสา เป็นต้น อากาการทั้งหมดย่อมปรากฏพร้อมกันไม่ก่อนไม่หลัง ฉันทัน สติกำหนดที่ผมย่อมรู้ไปถึงมูตร จะเห็นปรากฏชัดแต่กองโกฏฐาสะ เป็นส่วน ๆ เท่านั้น

โยคาวจรบุคคลพึงเจริญ พึงทำให้มาก พึงกำหนดนิมิตนั้นไว้ไม่ให้หายไป โดยการผูกนิมิตนั้นไว้ด้วยสติ ด้วยความฉลาดในมนสิการ ๑๐ ประการนี้

เมื่อพิจารณาอาการใดคล่องแคล่วเหมาะแก่จิตหรือเป็นผู้บำเพ็ญบารมีไว้ก่อนในอาการใด ก็อิงเอาอาการนั้นกำหนดหยุดอยู่ โดยอุปะการสมาธิ

เมื่อโยคาวจรบุคคลตรีกในธรรมนั้นอยู่บ่อย ๆ ก็สามารถยังปฐมฌานเป็นต้นให้เกิดขึ้นได้ตามลำดับ

เมื่อตั้งอยู่ในปฐมฌานนั้นแล้ว ขึ้นสู่วิปัสสนา ย่อมสามารถบรรลุอรียผลได้

ต่อไป จะอธิบายมนสิการโกศลละ ๑๐ ประการให้ชัดเจนยิ่งขึ้น

## อธิบายมนสิการโกสัลละ ๑๐

### ๑. อนุப்புพโต

#### มนสิการโดยลำดับ

โยคาวจรบุคคลพึงสาธยายกัมมัฏฐานนั้นไว้ในใจตามลำดับ ไม่พึงเว้นกัมมัฏฐานหนึ่งกัมมัฏฐานใดไว้ในระหว่าง เพราะเมื่อเว้นไว้จิตจะเหินดเหิน้อยและตกไปจากอารมณ์

เปรียบเทียบเหมือนบุรุษผู้ไม่ฉลาด ก้าวขึ้นบันได ๓๒ ขั้น โดยข้ามไปขั้นหนึ่งในระหว่าง

### ๒. นาทิสีมโต

#### มนสิการโดยไม่เร่งด่วน

โยคาวจรบุคคลแม้มนสิการกัมมัฏฐานนั้นไปตามลำดับ ก็ไม่ควรมนสิการอย่างเร่งด่วน เพราะเมื่อมนสิการอย่างเร่งด่วนแล้ว กัมมัฏฐานย่อมถึงที่สุดอย่างเดียว แต่ไม่ปรากฏชัดแจ้ง ทั้งไม่ทำให้คุณวิเศษเกิดขึ้น

เปรียบเทียบเหมือนบุรุษเดินทาง ๓ โยชน์ ไม่ทันได้กำหนดทางแยกไว้ แม้จะเดินกลับไปกลับมาถึงที่หมายได้เร็วถึง ๗ ครั้ง แต่ก็ต้องสอบถามคนอื่นทุกครั้งจึงจะเดินไปได้ถูกต้อง

### ๓. นาทิสณิกโต

#### มนสิการโดยไม่ช้าเกินไป

โยคาวจรบุคคลแม้มนสิการกัมมัฏฐานนั้นโดยไม่เร่งด่วน แต่ก็

ไม่ควรมณสิการอย่างซั๊กซ่าเกินไป เพราะเมื่อมณสิการซั๊กซ่าเกินไป กัมมัฏฐานย่อมไม่ถึงที่สุด ทั้งไม่เป็นปัจจัยแก่การบรรลุคุณวิเศษ

เปรียบเหมือนบุรุษผู้ต้องการเดินทางไกล หากมัวแต่ซั๊กซ่าหยุดพักตามโคนไม้และเชิงเขาเป็นต้นในระหว่างทาง ก็จะต้องใช้เวลาหลายวันกว่าจะถึงที่หมายได้

#### ๔. วิกุเขปปฏิสมติกุมนโต มณสิการโดยการห้ามความฟุ้งซ่าน

โยคาวจรบุคคลขณะมณสิการกัมมัฏฐานนั้น ฟังห้ามจิตที่ละกัมมัฏฐานโดยปล่อยอารมณ์ให้ฟุ้งไปภายนอก เมื่อไม่ห้ามจิตไว้ กัมมัฏฐานย่อมเสื่อมสลายไป

เปรียบเหมือนบุรุษผู้เดินทางข้ามเหวลึกที่มีสะพานทอดสามารถเดินได้คนเดียว ไม่กำหนดทางที่จะเหยียบมัวแต่เหลียวซ้ายแลขวาดูนั้นดูนี่ ย่อมก้าวพลาดตกลงไปในเหวลึก

#### ๕. ปณณตติสมติกุมนโต มณสิการโดยการก้าวล่วงบัญญัติ

โยคาวจรบุคคลขณะมณสิการกัมมัฏฐาน ควรก้าวล่วงบัญญัติในโกฏฐาสะเหล่านั้นเสีย ฟังตั้งจิตว่า นั่นเป็นของปฏิกุศล เมื่อเห็นความปฏิกุศลในผม ขน เล็บ เป็นต้นแล้ว ฟังละบัญญัติว่า ผม ขน เล็บ แล้วตั้งจิตกำหนดแต่ความปฏิกุศลเท่านั้น

เปรียบเหมือนในเวลาฤดูแล้งหาน้ำได้ยาก พวกมนุษย์เห็น  
 บ่อน้ำในป่า จึงพากันทำเครื่องหมายเป็นสัญลักษณ์ไว้ในที่นั้น เพื่อ  
 ให้คนอื่น ๆ มาอาบและดื่ม เมื่อรอยเท้ามนุษย์ที่สัญจรไปมาปรากฏ  
 ชัดเจนแล้ว ก็ไม่จำเป็นต้องใช้สัญลักษณ์นั้นอีก พวกมนุษย์ย่อมพา  
 กันไปอาบและดื่มน้ำที่บ่อนั้นได้โดยไม่หลงทาง

## ๖. อนุพุทธมุนินโต มนสิการโดยการปล่อยลำดับ

โยคาวจรบุคคลเมื่อมนสิการกัมมัฏฐานนั้นเป็นครั้งแรก ฟังมน  
 สิการกัมมัฏฐานนั้นเริ่มจาก **เกสา** ลงไปตามลำดับจนถึง **มุตต์** อัน  
 เป็นโกฐฐาสะสุดท้าย และฟังมนสิการกัมมัฏฐานนั้นโดยปฏิโลมจาก  
 มุตต์ ขึ้นไปจนถึง เกสา อันเป็นโกฐฐาสะแรก เมื่อมนสิการอย่างนี้อยู่  
 โภกฐาสะบางอย่างย่อมปรากฏชัด บางอย่างย่อมไม่ปรากฏชัด เมื่อ  
 โภกฐาสะใดปรากฏชัดด้วยมนสิการนั้น ควรกำหนดมนสิการในโก  
 ฐฐาสะนั้นก่อน หากปรากฏชัด ๒ โภกฐาสะ ก็ให้พิจารณาว่า โภ  
 กฐาสะใดปรากฏชัดดีกว่า ควรมนสิการโกฐฐาสะนั้นแหละอยู่บ่อย ๆ  
 จะสามารถทำให้เกิดอัปนาสมาธิขึ้นได้

เปรียบเหมือนนายพราน ต้องการจับลิงที่วิ่งอยู่ในป่าดงที่มี  
 ต้นตาล ๓๒ ต้น เมื่อยิงลูกศรไปยังต้นตาลต้นแรก ลิงก็จะกระโดดไป  
 ยังต้นตาลต้นอื่นตามลำดับจนถึงต้นสุดท้าย เมื่อนายพรานตามยิง  
 ไปอย่างนั้น ลิงก็จะกระโดดวนมายังต้นแรกนั้นแล้ว ๆ เเล่ ๆ จนในที่สุด  
 ก็หมดแรงหมอบลงที่ต้นตาลต้นหนึ่ง จับยอดีเบตาลอ่อนกลางยอด

ต้นตาลนั้นแหละไว้มัน แม้จะถูกนายพรานยิงอีก ก็ไม่กระโดดหนีไปไหน

โกฏฐาสะ ๓๒ ในกายนี้ เปรียบเหมือนต้นตาล ๓๒ ต้น จิตเปรียบเหมือนลิง ส่วนโยคาวจรบุคคลเปรียบเหมือนนายพราน เมื่อโยคาวจรบุคคลมนสิการบ่อยๆ โกฎฐาสะได้ปรากฏชัดแล้ว ก็ละทิ้งโกฏฐาสะที่ไม่ปรากฏชัด ทำบริกรรมในโกฏฐาสะที่ปรากฏชัด หากโกฏฐาสะปรากฏพร้อมกัน ๒ โกฎฐาสะ ก็ทำบริกรรมในโกฏฐาสะที่ปรากฏชัดดีกว่า และมนสิการโกฏฐาสะนั้นนั้นแลบ่อยๆ จะสามารถยังอัปนาสมาธิให้เกิดขึ้นได้ในที่สุด

## ๗. อปฺปนาโต มนสิการโดยอัปนา

โยคาวจรบุคคลพึงทราบว่ โกฎฐาสะทั้ง ๓๒ นั้น เป็นอัปนาสมาธิได้ทุกโกฏฐาสะ

## ๘. อธิจิตฺตสุตฺตโต มนสิการตามอธิจิตตสูตร

พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ว่า โยคาวจรบุคคลพึงมนสิการนิมิต ๓ อย่าง คือ

๑. พึงมนสิการสมาธินิมิต โดยกาลอันสมควร
๒. พึงมนสิการปัจคชนิมิต โดยกาลอันสมควร
๓. พึงมนสิการอุปกษานิมิต โดยกาลอันสมควร

ในกาลที่โยคาวจรบุคคลประกอบเนื่องๆ ซึ่งอธิจิตโดยกาลอัน

สมควร จิตย่อมเป็นธรรมชาติอ่อน ครอบแก่การงาน เป็นปกติสตร ไม่  
เปราะบาง ย่อมตั้งมั่นโดยชอบเพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะ

เปรียบเหมือนนายช่างทอง ครั้นทำแก้วแล้วก็สูมไฟปากแก้ว เอา  
คีมหนีบทองใส่ลงไปในแก้ว แล้วสูบลมไฟเข้าไปตามกาลอันควร เอา  
น้ำประพรมตามกาลอันควร วางเฉยตามกาลอันควร ทองนั้นย่อม  
เป็นของอ่อนควรแก่การงาน สุกปลั่ง ไม่เปราะ ข่างทองปรารถนาจะ  
ทำเข็มขัด จะทำตุ้มหู จะทำสร้อย จะทำมาลัยทอง แห่งทองนั้นย่อม  
สำเร็จประโยชน์แก่เขาทุกประการ

## ๙. สติภาวสุตฺตโต

### มนสิการตามสติภาวสูตร

พระพุทธองค์ทรงแสดงให้โยคาวจรบุคคลทราบธรรม ๖ ประการ  
เพื่อทำให้แจ้งซึ่งสติภาวะ คือ ความเป็นผู้สงบ ได้แก่

๑. ย่อมขมจิตได้ในสมัยที่ควรขม
๒. ย่อมระคองจิตได้ในสมัยที่ควรระคอง
๓. ย่อมทำจิตให้ร่าเริงได้ในสมัยที่ควรทำให้ร่าเริง
๔. ย่อมวางจิตเฉยๆ ได้ในสมัยที่ควรวางเฉย
๕. ย่อมเป็นผู้โน้มจิตไปในธรรมอันประณีต
๖. ย่อมเป็นผู้ยินดียิ่งในพระนิพพาน

โยคาวจรบุคคลผู้ประกอบด้วยธรรม ๖ ประการนี้แล ควรทำ  
ให้แจ้งซึ่งสติภาวะอันยอดเยี่ยม

## ๑๐. โพชฌงค์โกศลสุตฺตโต

### มนสิการตามโพชฌงค์โกศลสุตฺต

พระพุทธองค์ทรงแสดงถึงกาลที่จะเจริญโพชฌงค์แก่โยคาวจร บุคคลว่า ครั้นเรียนอุคคหโกศลละ ๗ และกำหนดมนสิการโกศลละ ๑๐ ประการนี้ได้ดีแล้ว ฟังเรียนกัมมัฏฐานโดยโกศลละทั้ง ๒ ให้แม่นยำ ทบทวนอยู่บ่อยๆ ละเสนาสนะที่ไม่สมควรแก่การเจริญกัมมัฏฐานเสีย ให้ตัดปติโพธเล็กน้อยเสีย

โยคาวจรบุคคลผู้มีราคะจริต ฟังทำบริกรรมในปฏิกุลมนสิการ เมื่อจะทำฟังถือเอานิมิตในผมทั้งหลายก่อน คือ ฟังถอนผมเส้นหนึ่งวางไว้บนฝ่ามือ หรือจะดูผมที่ขาดหรือหลุดร่วงในบาตรยาคุ ในถ้วย กับข้าวก็ได้

เวลาเห็นผมสีดำ ฟังมนสิการว่า **ดำ**

เวลาเห็นผมสีขาว ฟังมนสิการว่า **ขาว**

เวลาเห็นผมมีสีปนกันเหมือนดอกเลา ฟังมนสิการผมที่มีมากกว่า ฟังถือเอาเป็นนิมิต กำหนดโกฏฐาสนั้นโดยสี สันฐาน ทิศ โอกาส และปริจเฉท แล้วกำหนดโดยความเป็นของปฏิกุล ๕ อย่าง คือ สีปฏิกุล สันฐานปฏิกุล กลิ่นปฏิกุล ที่อยู่ปฏิกุล และโอกาสปฏิกุล ในโกฏฐาสะที่เหลือก็กำหนดโดยนัยเดียวกันนี้

เมื่อพิจารณากายอันมีผม ขน เล็บ ฟัน หน้าง เป็นต้นอย่างนี้แล้ว โภฏฐาสะทั้งปวงย่อมปรากฏพร้อมกันไม่ก่อนไม่หลัง เหมือนบุรุษดาตี มองเห็นพวงมาลัยดอกไม้ ๓๒ สี ที่ร้อยเป็นพวงด้วยด้ายเส้นเดียว ฉะนั้น

ต่อไปจะแสดงการปรากฏแห่งโกฏฐาสะ โดยสี่ ปฏิกุล ธาตุ และอุคคหสนธิ

## การปรากฏชัดแห่งโกฏฐาสะ

การปรากฏแห่งโกฏฐาสะ ย่อมปรากฏแก่โยคาวจรบุคคลผู้มีจิตตั้งมั่น จนสามารถบรรลุอรหัตผล ตามจริตและอุปนิสัยของตนที่ได้สั่งสมมาแต่อดีต คือ

บางท่านปรากฏโดย สี

บางท่านปรากฏโดย ปฏิกุล

บางท่านปรากฏโดย ธาตุ

บางท่านปรากฏโดย อุคคหสนธิ

## การปรากฏโดยสี

เมื่อบุคคลนั้นภวานากัมมัฏฐานโดยอุคคหโกสัลละ ๗ และมนสิการโกสัลละ ๑๐ อย่างนี้แล้ว ย่อมจะได้วิณณกสิณ ๔ คือ นีลกสิณ ปีตกสิณ โลहितกสิณ โอทาทกสิณ

### นีลกสิณ (กสิณสีเขียว)

เมื่อมนสิการสีผสม ขน น้ำดีและสีตาดำ ว่า “**นีล นีล** เขียว เขียว” อยู่ นั้น ฌานอันเป็นจตุกกนัย หรือปัญจกนัยย่อมเกิดขึ้น เมื่อทำฌานนั้นให้เป็นบาท ขึ้นสู่วิปัสสนา ย่อมบรรลุอรหัตผลได้

### ปิดกกลิณ (กสิณสีเหลือง)

เมื่อมนสิการสีมันชั้นและสีดาเหลืองว่า “**ปิดกํ ปิดกํ** เหลือง เหลือง” อยู่ นั้น ฌานอันเป็นจตุกกนัย หรือปัญจกนัยย่อมเกิดขึ้น เมื่อทำฌานนั้นให้เป็นบาท ขึ้นสู่วิปัสสนา ย่อมบรรลอรหัตผล

### โลหิตกกลิณ (กสิณสีแดง)

เมื่อมนสิการสีเนื้อ เลือดและสีดาแดงว่า “**โลหิตกํ โลहितกํ** แดง แดง” อยู่ นั้น ฌานอันเป็นจตุกกนัย หรือปัญจกนัยย่อมเกิดขึ้น เมื่อทำฌานนั้นให้เป็นบาท ขึ้นสู่วิปัสสนา ย่อมบรรลอรหัตผล

### โอทาทกกลิณ (กสิณสีขาว)

เมื่อมนสิการสีเล็บ ฟัน หน้ ง กระดู กและสีดาขาวว่า “**โอทาดํ โอทาดํ** ขาว ขาว” อยู่ นั้น ฌานอันเป็นจตุกกนัย หรือปัญจกนัยย่อมเกิดขึ้น เมื่อทำฌานนั้นให้เป็นบาทขึ้นสู่วิปัสสนา ย่อมบรรลอรหัตผล

## การปรากฏโดยปฏิกุล

บุคคลอื่นอีก เมื่อภาวนากัมมัฏฐานโดยโกฏฐาสะอยู่ กัมมัฏฐานย่อมปรากฏโดยความเป็นปฏิกุล ๕ อย่าง คือ ปฏิกุลโดยสี ปฏิกุลโดยสัจจฐาน ปฏิกุลโดยกลิ่น ปฏิกุลโดยอาสยะ ปฏิกุลโดยโอกาสะ

### ปฏิกุลโดยสี

ชนทั้งหลายเห็นอะไรก็ตามที่มีสีคล้ายผมอยู่ในภาชนะที่ใส่ข้าว ยาคุหรือใส่ภัตที่ตนชอบใจ ก็ย่อมจะรังเกียจโดยกล่าวว่า “**นี่มันปน**

**ผม จงเอาออกไป”** ผมเป็นปฏิภูกลโดยสืออย่างนี้

### **ปฏิภูกลโดยสัณฐาน**

ชนทั้งหลายที่บริโภคอาหารในเวลากลางคืน ถูกต้องเส้นด้ายหรือเส้นปอที่มีสัณฐานคล้ายผม ก็ย่อมจะรังเกียจโดยกล่าวว่า **“น้ำมันปนผม จงเอาออกไป”** ผมเป็นปฏิภูกลโดยสัณฐานอย่างนี้

### **ปฏิภูกลโดยกลิ่น**

กลิ่นของผมที่ไม่ได้ทาน้ำมันหรือน้ำอบดอกไม้เป็นต้น ย่อมมีกลิ่นสาบสางน่ารังเกียจอย่างยิ่ง กลิ่นของผมที่ใส่เข้าไปในไฟ มีกลิ่นเหม็นน่ารังเกียจมากกว่า ที่จริงโดยสีและสัณฐานไม่น่ารังเกียจเท่าไร แต่โดยกลิ่นน่ารังเกียจมาก

เปรียบเหมือนก้อนอุจจาระของเด็กเล็ก สีก็เหมือนขม้น สัณฐานก็เหมือนแ่งหัวขม้น จะบอกว่าไม่ปฏิภูกลก็ได้ แต่กลิ่นเป็นของปฏิภูกลน่ารังเกียจยิ่ง ผมเป็นปฏิภูกลโดยกลิ่นอย่างนี้

### **ปฏิภูกลโดยอาสยะคือที่อาศัย**

ผักสำหรับแกงหากเกิดขึ้นในที่ไม่สะอาดมีน้ำสกปรกโสโครก ย่อมเป็นผักน่ารังเกียจ ไม่น่าบริโภคสำหรับชนชาวเมือง ฉันทิ ผมทั้งหลายก็ฉันทิ นั้น น่ารังเกียจยิ่งนักเพราะเกิดขึ้นด้วยน้ำที่ไหลซึมออกจากน้ำเหลือง เลือด น้ำอุจจาระ ปัสสาวะ น้ำดีและน้ำเสมหะเป็นต้น ผมเป็นปฏิภูกลโดยอาสยะอย่างนี้

## ปฏิกุลโดยโอกาสะคือที่ตั้งอยู่

ผมเหล่านี้เกิดขึ้นบนกองโกฏฐาสะ ๓๑ อันไม่สะอาด ดุจผักหญ้าเกิดขึ้นบนกองคูด ดุจผักที่เกิดขึ้นกลางป่าช้าหรือกองขยะ ดุจดอกบัวสายเป็นต้นที่เกิดในคูคลองที่น้ำเน่าเสีย

ผู้เคยประกอบความเพียรในปฏิกุลมนสิการมาก่อน ความปฏิกุลย่อมปรากฏโดยอาการ ๕ อย่างนี้ เป็นต้นว่า

ชื่อว่าผมทั้งหลาย เป็นของไม่งาม ไม่น่าชอบใจ มีกลิ่นเหม็น น่ารังเกียจ เป็นของปฏิกุล อยู่อย่างนี้ ปฐมฌานย่อมเกิดขึ้นในอารมณ์ปฏิกุลได้

แม้ในกัมมัฏฐานที่เหลือ ปฏิกุลใดๆ เกิดขึ้นในโกฏฐาสะใดๆ ฟังมนสิการโกฏฐาสะนั้นๆ เมื่อมนสิการโกฏฐาสะ ปฐมฌานนั้นย่อมเกิดขึ้น เมื่อจำแนกแต่ละโกฏฐาสะจึงได้ปฐมฌาน ๓๒ เกิดขึ้น

**เมื่อทำปฐมฌานนั้นให้เป็นบาท ขึ้นสู่วิปัสสนา ย่อมบรรลุอรหัตผล**

## การปรากฏโดยธาตุ

ขณะที่ภาวนาโกฏฐาสกัมมัฏฐานอยู่ กัมมัฏฐานย่อมปรากฏ โดยความเป็นธาตุ อย่างนี้

### ปฐวีธาตุ ๒๐ คือ

**ผมทั้งหลาย** ปรากฏเหมือนต้นหญ้าปกคลุมบนจอมปลวก

**ขนทั้งหลาย** ปรากฏเหมือนหญ้าแพรกที่เกิดในที่รกร้าง

<p><b>เล็บทั้งหลาย</b></p> <p><b>ฟันทั้งหลาย</b></p> <p><b>หนัง</b></p> <p><b>เนื้อ</b></p> <p><b>เส้นเอ็นทั้งหลาย</b></p> <p><b>กระดูกทั้งหลาย</b></p> <p><b>เยื่อในกระดูก</b></p>	<p>ปรากฏเหมือนปลอกเม็ดในผลมะขางที่เขาติดไว้บนปลายท่อนไม้</p> <p>ปรากฏเหมือนเม็ดน้ำเต้าที่เขาปักไว้ที่ก้อนดินเหนียว</p> <p>ปรากฏเหมือนหนังโคสดหุ้มไม้หรือหุ้มข้อคันทิน</p> <p>ปรากฏเหมือนดินเหนียวที่เขาฉาบทาไว้ที่ฝาเรือน</p> <p>ปรากฏเหมือนเถาวัลย์พันพุ่มไม้</p> <p>ปรากฏเหมือนโครงฝาเรือนที่ยกขึ้นตั้งไว้</p> <p>ปรากฏเหมือนยอดหวายลนไฟที่บรรจุใส่ในกระบอกไม้ไผ่</p>
<p><b>ไต</b></p> <p><b>หัวใจ</b></p> <p><b>ตับ</b></p> <p><b>พังผืด</b></p> <p><b>ม้าม</b></p> <p><b>ปอด</b></p>	<p>๖ อย่าง ปรากฏเหมือนอวัยวะในโรงฆ่าสัตว์</p>
<p><b>ไส้ใหญ่</b></p> <p><b>ไส้เล็ก</b></p> <p><b>อาหารใหม่</b></p> <p><b>อาหารเก่า</b></p> <p><b>มันสมอง</b></p>	<p>ปรากฏเหมือนงูเรื้อนถูกฆ่าใส่ไว้ในรางเลือด</p> <p>ปรากฏเหมือนขดเชือกที่ถักเป็นผ้าเช็ดเท้า</p> <p>ปรากฏเหมือนข้าวสารในถุงผ้าบางห้อยไว้</p> <p>ปรากฏเหมือนก้อนดินเหลืองที่ยัดไว้ในกระบอกไม้ไผ่</p> <p>ปรากฏเหมือนก้อนแป้ง ๔ ก้อนที่ขยำปั้นไว้</p>

## อาไปธาดู ๑๒ คือ

**ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันทัน น้ำตา มันทลว น้ำลาย น้ำมูก ไชข้อ น้ำมูตร** ปราภฏเป็นราวกะน้ำเต็มถ้วย ๑๒ ถ้วย ที่ตั้ง เรียงกันไว้

เมื่อกัมมัฏฐานเหล่านั้นปรากฏโดยความเป็นธาตุอย่างนี้ ย่อม มนสิการธาตุไว้ในใจว่า

**ผมทั้งหลาย** เกิดบนหนังหุ้มศีรษะ ไม่รู้ตนเองว่าเกิดบนหนัง หุ้มศีรษะ แม้หนังหุ้มศีรษะก็ไม่รู้ว่าผมทั้งหลายเกิดบนตน สิ่งเหล่านี้ ไม่มีการคิด เป็นอภัยาคตะ เป็นของว่างเปล่า เป็นสภาพแข็งกระด้าง **นี่เป็นปฐวีธาตุดู**

**ขนทั้งหลาย** เกิดบนหนังหุ้มศีรษะ ไม่รู้ตนเองว่าเกิดบนหนัง หุ้มศีรษะ แม้หนังหุ้มศีรษะก็ไม่รู้ว่าขนทั้งหลายเกิดบนตน สิ่งเหล่านี้ ไม่มีการคิด เป็นอภัยาคตะ เป็นของว่างเปล่า เป็นสภาพแข็งกระด้าง **นี่เป็นปฐวีธาตุดู**

**เล็บทั้งหลาย** เกิดที่ปลายนิ้ว ไม่รู้ตนเองว่าเกิดที่ปลายนิ้ว แม้ ปลายนิ้วก็ไม่รู้ว่าเล็บทั้งหลายเกิดที่ตน สิ่งเหล่านี้ ไม่มีการคิด เป็น อภัยาคตะ เป็นของว่างเปล่า เป็นสภาพแข็งกระด้าง **นี่เป็นปฐวีธาตุดู**

**ฟันทั้งหลาย** เกิดที่กระดูกกราม ไม่รู้ตนเองว่าเกิดที่กระดูกกราม แม้กระดูกกรามก็ไม่รู้ว่าฟันทั้งหลายเกิดที่ตน สิ่งเหล่านี้ ไม่มีการคิด เป็นอภัยาคตะ เป็นของว่างเปล่า เป็นสภาพแข็งกระด้าง **นี่เป็นปฐวีธาตุดู**

**หนัง** ไม่รู้ตนเองว่าหุ้มสรีระ แม้สรีระก็ไม่รู้ว่าถูกหนังหุ้มไว้ สิ่งเหล่านี้ไม่มีการคิด เป็นอภัยกตะ เป็นของว่างเปล่า เป็นสภาพแข็ง กระจ่าง **นี่เป็นปฐวีธาตุ**

**เนื้อ** ไม่รู้ตนเองว่าฉาบทาสรีระ แม้สรีระก็ไม่รู้ว่าถูกเนื้อฉาบทาไว้ สิ่งเหล่านี้ไม่มีการคิด เป็นอภัยกตะ เป็นของว่างเปล่า เป็นสภาพแข็งกระจ่าง **นี่เป็นปฐวีธาตุ**

**เส้นเอ็น** ไม่รู้ตนเองว่าผูกกองกระดูกไว้ แม้กองกระดูกก็ไม่รู้ว่าถูกตาข่ายเอ็นผูกไว้ สิ่งเหล่านี้ไม่มีการคิด เป็นอภัยกตะ เป็นของว่างเปล่า เป็นสภาพแข็งกระจ่าง **นี่เป็นปฐวีธาตุ**

<b>กระดูกศีรษะ</b>	ไม่รู้ตนเองว่า	เราตั้งอยู่ที่กระดูกคอ
<b>กระดูกคอ</b>	”	เราตั้งอยู่ที่กระดูกสันหลัง
<b>กระดูกสันหลัง</b>	”	เราตั้งอยู่ที่กระดูกสะเอว
<b>กระดูกสะเอว</b>	”	เราตั้งอยู่ที่กระดูกขาอ่อน
<b>กระดูกขาอ่อน</b>	”	เราตั้งอยู่ที่กระดูกแข็ง
<b>กระดูกแข็ง</b>	”	เราตั้งอยู่ที่กระดูกข้อเท้า
<b>กระดูกข้อเท้า</b>	”	เราตั้งอยู่ที่กระดูกสันเท้า
<b>กระดูกสันเท้า</b>	ก็ไม่ว่า	เรายกกระดูกข้อเท้าตั้งไว้
<b>กระดูกข้อเท้า</b>	”	เรายกกระดูกแข็งตั้งไว้
<b>กระดูกแข็ง</b>	”	เรายกกระดูกขาอ่อนตั้งไว้
<b>กระดูกขาอ่อน</b>	”	เรายกกระดูกสะเอวตั้งไว้
<b>กระดูกสะเอว</b>	”	เรายกกระดูกสันหลังตั้งไว้
<b>กระดูกสันหลัง</b>	”	เรายกกระดูกคอตตั้งไว้
<b>กระดูกคอ</b>	”	เรายกกระดูกศีรษะตั้งไว้

**กระดูกทั้งหลาย** ตั้งแต่อกๆ กันตามลำดับ เป็นดังท่อนไม้ เป็นสภาพอันชราเดือนแล้ว ไม่มีการคิด เป็นอภัยกตะ เป็นของว่างเปล่า เป็นสภาพแข็งกระด้าง นี่เป็นปฐมวิธาคตุ

**ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด มันทมมอง** ก็ไม่มีการคิด เป็นอภัยกตะ เป็นของว่างเปล่า เป็นสภาพแข็งกระด้าง นี่เป็นปฐมวิธาคตุ

**น้ำดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันทัน น้ำตา มันทเลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ น้ำมูตร** ก็ไม่มีการคิด เป็นอภัยกตะ เป็นของว่างเปล่า เป็นของเกาะกุม เป็นสภาพเอิบอาบซึมซาบไป นี่เป็นอาโปธาคตุ

เมื่อโยคาวจรบุคคลกำหนดมณสิการมหาภูตรูป ๒ คือ ปฐมวิธาคตุและอาโปธาคตุนี้ อยู่ **เตโชธาคตุ ย่อมปรากฏในอุทร วาโยธาคตุ ย่อมปรากฏที่จมูก**

เมื่อโยคาวจรบุคคลกำหนดมณสิการมหาภูตรูป ๔ อย่างนี้ อุปาทายรูปย่อมปรากฏ มหาภูตรูปย่อมกำหนดได้ด้วยอุปาทายรูป อุปาทายรูปย่อมกำหนดได้ด้วยมหาภูตรูป

เปรียบเหมือนแสงแดด กำหนดได้ด้วยเงา แม้เงาก็กำหนดได้ด้วยแสงแดด ฉะนั้น มหาภูตรูปก็ฉนั้นนั้น ย่อมกำหนดได้ด้วยอุปาทายรูป อุปาทายรูปก็กำหนดได้ด้วยมหาภูตรูป

เมื่อกำหนดมหาภูตรูป ๔ อุปาทายรูป ๒๓ (โดยเว้นอิติถีภาวะหรือปริสภาวะอย่างใดอย่างหนึ่ง) ว่าเป็นรูปชั้นธ้อย่างนี้ อยู่ รูปชั้นธ้อย่อมปรากฏโดยอายตนะและทวาร การกำหนดชั้นธ้อย่อมมีด้วยอาการ อย่างนี้ ฉะนั้น พึงกำหนดนามและรูปเป็น ๒ ส่วน ด้วยสามารถแห่งชั้นธ้อยายตนะ และธาคตุ ให้เป็นเหมือนว่าแยกแห่ง้าตาลคู่

จากนั้น เมื่อใคร่ครวญอยู่ว่า นามรูปนี้ เกิดขึ้นเพราะมีเหตุมีปัจจัย ก็อะไรเล่าเป็นเหตุเป็นปัจจัยของนามรูปนั้น จึงกำหนดปัจจัยแห่งนามรูปนั้นว่า

<b>นามรูป</b>	เกิดขึ้นเพราะ	<b>อวิชา</b>	เป็นปัจจัย
	เกิดขึ้นเพราะ	<b>ตัณหา</b>	เป็นปัจจัย
	เกิดขึ้นเพราะ	<b>กรรม</b>	เป็นปัจจัย
	เกิดขึ้นเพราะ	<b>อาหาร</b>	เป็นปัจจัย

ธรรมทั้งหลายย่อมเกิดขึ้นเพราะเหตุเพราะปัจจัย หากมีสัตว์หรือบุคคลไม่ มีแต่กองสังขารล้วนๆ เท่านั้น เมื่อกำหนดสังขารแล้ว ดำรงอยู่อย่างนี้ จึงชื่อว่า มีญาติปริญา อันเป็นรากฐานในพระศาสนาของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ชื่อว่าหยั่งลงแล้ว ชื่อว่าได้ที่พึงแล้ว ผู้นั้นเป็นผู้ชื่อว่า พระจุลโสดาบันผู้มีคติแน่นอน

เมื่อได้อุตุสัปปายะ บุคคลสัปปายะ โภชนสัปปายะ และ ฉัมมสัปปายะเช่นนั้นแล้ว อาศัยอยู่ด้วยเอกบัลลังก์อันประเสริฐบน อาสนะเดียว พิจารณาสังขาร ยกขึ้นสู่ไตรลักษณ์โดยลำดับแห่ง วิปัสสนา ย่อมถือเอาความเป็นพระอรหันต์ได้

## การปรากฏโดยอุคคหสนธิ

โยคาวจรบุคคลใด ที่กัมมัฏฐานยังไม่ปรากฏโดยสี โดยปฏิกูล และโดยธาตุ โยคาวจรบุคคลนั้นไม่พึงละกัมมัฏฐานเสีย ด้วยคิดว่า กัมมัฏฐานไม่ปรากฏแก่เรา ควรทำความเพียรมนสิการในโกฏฐาสะ

ทั้งหลายต่อไปเกิด เพราะเมื่อทำการภาวนาโกฏฐาสนะนั้นอยู่เนือง ๆ ย่อมมีความคล่องแคล่วในกัมมัฏฐาน

จำเดิมแต่โกฏฐาสะคล่องแคล่วแล้ว ผู้นั้นจักหลุดพ้นได้โดย หัวข้อใดหัวข้อหนึ่ง ในหัวข้อทั้ง ๓ คือ โดยสี โดยปฏิกุล โดยธาตุ

เปรียบเหมือนสตรีที่ต้องการจะทอดขนม ต้องการขนมชนิดใด ย่อมทอดขนมชนิดนั้นได้จากแป้งที่ตนนวดแล้ววางไว้นั่นเอง

เมื่อโยคาวจรบุคคลหวังอยู่โดยสี หวังอยู่โดยปฏิกุล หวังอยู่ โดยสุญญตะ กัมมัฏฐานก็จักปรากฏได้โดยแท้ เพราะความเพียรใน การเรียนเอากัมมัฏฐานนั้นอย่างต่อเนื่อง

ท่านกล่าวว่า ผู้ตั้งอยู่ในอุคคหสนธิ แล้วบรรลุเป็นพระอรหันต์ มีจำนวนมากมาย

## การกำหนดโดยมัชฌิมาปฏิปทา

โยคาวจรบุคคลใด กัมมัฏฐานก็ยังไม่ปรากฏโดยสี โดยปฏิกุล โดยธาตุ หรือโดยอุคคหสนธิก็ตามที ก็ไม่พึงละกัมมัฏฐานเสีย ควรหาเสนาสนะอันเป็นสัปปายะอาศัยอยู่ พึงมณฑิการกัมมัฏฐานโดย ลำดับแต่ต้นไป ไม่ควรเว้นกัมมัฏฐานหนึ่งไว้ในระหว่าง เพราะเมื่อ มณฑิการกัมมัฏฐานตามลำดับอยู่ ย่อมไม่เสื่อมจากกัมมัฏฐาน และ ย่อมได้เสวยโลกุตตรธรรม ๔ ประการ

เปรียบเหมือนกับบุรุษผู้ก้าวขึ้นบันได ๓๒ ชั้นตามลำดับ ขึ้นสู่ ปราสาทแล้วได้เสวยอันิสงส์ของปราสาท ฉะนั้น

เมื่อมนสิการตามลำดับ ก็ไม่พึงมนสิการให้เร็วนัก ไม่พึงมนสิการให้ช้านัก เพราะเมื่อมนสิการเร็วเกินไป แม้กัมมัฏฐานจะคล่องแคล่วก็จริง แต่กัมมัฏฐานก็ไม่แจ่มแจ้ง เมื่อมนสิการช้าเกินไปกัมมัฏฐานย่อมไม่ถึงที่สุด กัมมัฏฐานย่อมเสื่อมไปในระหว่าง

เพราะฉะนั้น ในวันหนึ่ง ๆ พึงภาวนาและมนสิการ ๓๐ ครั้ง โดยไม่เร็วไม่ช้าเกินไป

เวลาเช้า	พึงทำการสาธยาย	๑๐ ครั้ง
เวลากลางวัน	พึงทำการสาธยาย	๑๐ ครั้ง
เวลาเย็น	พึงทำการสาธยาย	๑๐ ครั้ง

การไม่ทำเลยย่อมไม่ควร เหมือนเมื่อตื่นนอนเวลาเช้า การไม่ล้างหน้าเลยย่อมไม่ควร การไม่รับประทานอาหารก็ไม่ควร ควรยังกิจนี้ให้เป็นไปตามปกติ การมนสิการกัมมัฏฐานย่อมควรอย่างยิ่ง เพราะสามารถรักษาจิตไม่ให้ฟุ้งซ่านไปภายนอก จิตไม่เสื่อมจากกัมมัฏฐาน ย่อมก้าวล่วงวิภูฏายได้

เปรียบเหมือนบุคคลเดินทางมาถึงระหว่างทาง ก้าวขึ้นสะพานไม้ท่อนที่เดินได้คนเดียวที่พาดข้ามลำธารในซอกเขาลึกที่มีทั้งจระเข้ มังกร และรากษส เขาปล่อยเท้าให้เดินไปไม่ระวัง เพราะมัวแต่มองดูนั้นดูนี้ เลยทำให้พลัดตกลงไป เป็นอาหารของจระเข้เป็นต้น ฉนใดผู้นี้ก็เหมือนกัน เมื่อจิตละกัมมัฏฐาน ฟุ้งซ่านไปภายนอก ย่อมเสื่อมจากกัมมัฏฐาน ย่อมไม่สามารถก้าวล่วงวิภูฏายได้

**ต่อเมื่อทำอยู่เท่านั้น จึงสามารถถือเอาประโยชน์ใหญ่ให้ดำรงอยู่ได้**

เปรียบเทียบเหมือนชวานามีนา ๓ แปลง นาแปลงหนึ่งให้ข้าว ๔๐๐ ถัง แปลงหนึ่งให้ข้าว ๘๐๐ ถัง อีกแปลงหนึ่งให้ข้าว ๑๖๐๐ ถัง ชวานานั้นไม่สามารถทำนาพร้อมกันทั้ง ๓ แปลงได้ จึงเลือกทำนาแปลงหนึ่งตามกำลังของตน ละทิ้งเสีย ๒ แปลง ทำการไถ หว่าน เก็บเกี่ยว เป็นต้น ด้วยความอดุทธสาหะพยายาม ชวานานั้นย่อมได้ประโยชน์จากนาแปลงนั้น

ท่านจึงกล่าวว่า “การไม่ทำเลยหาควรไม่ เมื่อทำจึงถือเอาประโยชน์ใหญ่หลวงได้”

การกระทำอย่างนี้ เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา คือ ทางสายกลาง

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย กายคตาสติอันภิกษุเจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงจะมีผลมีอานิสงส์มาก

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้

เจริญอานาปานสติแม้อย่างนี้ ก็ชื่อว่าเจริญกายคตาสติ

เจริญอิริยาบถแม้อย่างนี้ ก็ชื่อว่าเจริญกายคตาสติ

เจริญสัมปชัญญะแม้อย่างนี้ ก็ชื่อว่าเจริญกายคตาสติ

เจริญกายโดยความเป็นปฏิกุลแม้อย่างนี้ ก็ชื่อว่าเจริญกายคตาสติ

เจริญกายโดยความเป็นธาตุแม้อย่างนี้ ก็ชื่อว่าเจริญกายคตาสติ

เจริญวสิวธิกา(ป่าช้า ๙)แม้อย่างนี้ ก็ชื่อว่าเจริญกายคตาสติ

## อธิบายคำศัพท์

๑. **เกสา** ผม (กสททุปปท+ลี สเย+อ)  
**เก มตถเก เสนุติ ตัญจนุตติ เกสา.**  
 ผมที่ตั้งอยู่บนศีรษะ ชื่อว่าเกสะ  
 ศัพท์อื่นที่แปลว่าผม :- กุนดล, วาล, อุตตมงครุห, มุทุธช
๒. **โลมา** ขน (ลู เหนเน+ม)  
**วฑฒมานํ ลูยนุเตติ โลมา.**  
 ขนที่ถูกตัดความเจริญ (ไม่ออกยาวเหมือนผม) ชื่อว่าโลมะ  
 ศัพท์อื่นที่แปลว่าขน :- ตนุรุห, โรม
๓. **นขา** เล็บ (น+ข)  
**นตุถิ ขํ อินุทริยํ เอตุถาติ นขา.**  
 เล็บที่ไม่มีอินทริย์ (ความรู้สึก) ชื่อว่านชะ  
 ศัพท์อื่นที่แปลว่าเล็บ :- กรช, ปุณพพว, กรรุห, นชร
๔. **ทนฺตา** ฟัน (ทส อทเน, ทมุ ทมเน+อนฺต)  
**ทสนฺติ ภกฺขํ อิเมหิตฺติ ทนฺตา.**  
 ฟันที่ใช้เคี้ยวอาหาร ชื่อว่าทันตะ  
**ทมนฺตฺติ ทนฺตา.**  
 ฟันที่แข็งแรง ชื่อว่าทันตะ  
 ศัพท์อื่นที่แปลว่าฟัน :- ทฺวิช, ลปนช, ทสน, รทน, รท
๕. **ตโจ** หนัง (ตจ ปาลเน+ณ)  
**ตจติ สกสฺสรํ ปาเลตฺติ ตโจ.**  
 หนังที่รักษาร่างกายทั้งสิ้นไว้ ชื่อว่าตจะ

ศัพท์อื่นที่แปลว่าหนัง :- จมม

๖. **มंस** เนื้อ (มน ณาณ+ส)

**มนิตพพ** ภาตพพนติ มंस.

เนื้อที่ทุกคนรู้จัก ชื่อว่ามังสะ

ศัพท์อื่นที่แปลว่าเนื้อ :- อามิส, ปิสิต, ปลล, กพพ

๗. **นหารุ, นุหารุ** เส้นเอ็น (นห พนธเน+อรุ)

**สรริ นหติ พนธตีติ นหารุ.**

เส้นเอ็นที่วิ่งรัดสรริระไว้ ชื่อว่านหารุ

ศัพท์อื่นที่แปลว่าเส้นเอ็น :- สิรา, ธมนิ, ธมณี

๘. **อฏฺฐิ** กระดูก (อสุ เขปเน, อาปุพพ+จา จาเน, อส ภูวิ+อิ)

**อสติ เขเปตีติ อฏฺฐิ.**

กระดูกที่หักบุคคลละทิ้งไป ชื่อว่าอฏฺฐิ

**อาภุโส ติฏฺฐติ เอเตนาติ อฏฺฐิ.**

กระดูกที่ช่วยให้ยืนอยู่ได้นาน ชื่อว่าอฏฺฐิ

**สรริเร สารุ อสติ ภวตีติ อฏฺฐิ.**

กระดูกที่เป็นแก่นอยู่ในร่างกาย ชื่อว่าอฏฺฐิ

ศัพท์อื่นที่แปลว่ากระดูก :- ธาตุ, กีส, กุลล

๙. **อฏฺฐิมิณฺข** เยื่อในกระดูก (อฏฺฐิ+มิณฺข)

**อฏฺฐิสฺ มิณฺข อฏฺฐิมณฺข.**

เยื่อในกระดูกทั้งหลาย ชื่อว่าอฏฺฐิมิณฺข

๑๐. **วกุกั** ไต (วจ วิยตติยัม วาจายัม, วก อาทาเน+ก)  
**วจิตพพุนติ วกุกั.**  
 ไตที่เขากล่าวถึง ชื่อว่าวกุกะ
๑๑. **หทยัม** หัวใจ (หฺร หฺรเณ+ย)  
**หฺรติ อตุตโน อาธารุนติ หทยัม.**  
 อวัยวะที่นำไปสู่ความยินดีของตน ชื่อว่าหทยะ  
 ศัพท์อื่นที่แปลว่าหัวใจ :- จิตต, เจต, มน, วิญญาณ, มานส
๑๒. **ยกนั** ตับ (ย+กร กรเณ+ย)  
**ยัม สยมัม กโรตีติ ยกนั.**  
 ตับที่ทำให้ระมัดระวัง ชื่อว่ายากนะ
๑๓. **กิโลมกัม** พังผืด (กิโลม+ก)  
**กิโลมเวยว กิโลมกัม.**  
 พังผืดนั้นแหละ ชื่อว่ากิโลมกะ
๑๔. **ปิหกัม** ม้าม (ปิห อิจฺจายัม+ก)  
**ปิหียติ อิจฺจียตีติ ปิหกัม.**  
 ม้ามที่เขาปรารณา (เอาไว้) ชื่อว่าปิหกะ
๑๕. **ปฺปฺผาส์** ปอด (ป+ผายี วุฑฺธิยัม+อ)  
**ผายติ วุฑฺธิ คจฺจตีติ ปฺปฺผาส์.**  
 ปอดที่ถึงความเจริญ ชื่อว่าปฺปฺผาสะ
๑๖. **อนุตัม** ไล่ใหญ่ (อม คมเน+ต)  
**อวสานภาเวน อมียเต ฌายเตติ อนุตัม.**  
 ไล่ใหญ่ที่บุคคลรู้โดยความมีที่สุด ชื่อว่าอันตะ

๑๗. **อนุตคุณ** ไส้เล็ก (อนุต+คุณ)  
**อนุตโต คุณ รสสุภาวนุต อนุตคุณ.**  
 ไส้ที่สั้นกว่าไส้ใหญ่ ชื่อว่าอันตคุณะ.
๑๘. **อุทริย** อาหารใหม่ (อุทร+อีย)  
**อุทเร ภว อุทริย.**  
 อาหารใหม่ที่มีอยู่ในท้อง ชื่อว่าอุทริยะ
๑๙. **กรีส** อาหารเก่า, อุจจาระ (กู กุจฺฉิตฺเต+อิส, กู เป็น กร, ทีฆะ)  
**กรียตติ กรีส.**  
 อาหารเก่าที่บุคคลรังเกียจ ชื่อว่ากรีสะ  
**กิริติ วิกิริตติ กรีส.**  
 อุจจาระที่เรี่ยราด ชื่อว่ากรีสะ  
 ศัพท์อื่นที่แปลว่าอาหารเก่า :- คูถ, วจฺจ, มล, ฉก, อุจฺจาร, มีฬุห
๒๐. **มตฺถลฺลฺก** สมอง (มตฺถ+ลฺลฺก)  
**มตฺถे लुक्कत्ति दिग्गत्ति मत्तल्लक.**  
 สมองที่ตั้งอยู่ในศีรษะ ชื่อว่ามตฺถลฺลฺกะ
๒๑. **ปิตต** น้ำดี (อปี+ธา ปธาน+ต)  
**อปีธาตติ ปิตต.**  
 น้ำดีที่ปิดกั้น (โรค) ชื่อว่าปิตตะ  
 ศัพท์อื่นที่แปลว่าน้ำดี :- มาธ, มายฺ
๒๒. **เสมฺห** เสมหะ, เสลด (ลิลิส ลิลีสเน+ม, วุทธิ, ลิสฺ เป็น ห, สลฺบ)  
**ลิลิสฺยเต เอตฺถาติ เสมฺห.**  
 เสลดที่ทำให้น้ำลายเหนียว ชื่อว่าเสมหะ

ศัพท์อื่นที่แปลว่าเสมหะ :- ลิเลสุม

๒๓. **ปุพฺพโพ** น้ำเหลือง, น้ำหนอง (ปุพฺพ ปฺรณ+อ)

**วณฺเณ ปุพฺพตฺติ ปฺรตฺติติ ปุพฺพโพ.**

น้ำหนองที่เต็มอยู่ในแผล ชื่อว่าปุพพะ

ศัพท์อื่นที่แปลว่าน้ำเหลือง :- ปฺยู

๒๔. **โลหิตํ** เลือด (รฺห ชนเน+อิ+ต)

**สรีเร พฺยาปนวเสน รฺหตฺติติ โลหิตํ.**

เลือดที่เกิดขึ้นโดยแผ่ซ่านไปทั่วร่างกาย ชื่อว่าโลหิตะ

ศัพท์อื่นที่แปลว่าเลือด :- รฺหิร, โสณิต, รตฺต, อส, ขตช

๒๕. **เสโท** เหงื่อ (สิท สิณฺจน+ณ)

**สรีโรโต สิทติ สิณฺจตฺติติ เสโท.**

เหงื่อที่ไหลออกจากร่างกาย ชื่อว่าเสทะ

ศัพท์อื่นที่แปลว่าเหงื่อ :- มฺมมชล

๒๖. **เมโท** มันข้น (มิท เสฺนหเน+ณ)

**มิทติ เสฺนหตฺติติ เมโท.**

มันข้นที่ไหลเยิ้ม ชื่อว่าเมทะ

ศัพท์อื่นที่แปลว่ามันข้น :- วปา

๒๗. **อสุสุ** น้ำตา (อส อโรปตเน+สุ)

**เนตฺตมฺหา อสิยติ ขิปิยตฺติติ อสุสุ.**

น้ำตาที่ไหลออกจากดวงตา ชื่อว่าอัสสุ

ศัพท์อื่นที่แปลว่าน้ำตา :- เนตฺตชล, พฺปป

๒๘. **วสา** มั่นเหลว (วส นิวาเส+อ+อา)  
**สรีเร วสตีติ วสา.**  
 มั่นเหลวที่อยู่ในสรีระ ชื่อว่าวสา  
 ศัพท์อื่นที่แปลว่ามั่นเหลว :- วิสินลิเนห
๒๙. **เขโฝ** น้ำลาย (เขล คติยัม, ขล จลเน, ข+อิล คติยัม+อ)  
**เขพติ คจจตีติ เขโฝ.**  
 น้ำลายที่เป็นไปอยู่ ชื่อว่าเขพะ  
**ขลติ จลตีติ เขโฝ.**  
 น้ำลายที่สอ (ไหล) ชื่อว่าเขพะ  
**ขัม อากาสัม อิลติ คจจตีติ เขโฝ.**  
 น้ำลายที่ลอยไปสู่อากาศ(เวลาบ้วน) ชื่อว่าเขพะ  
 ศัพท์อื่นที่แปลว่าน้ำลาย :- ลาลา, เอลา, เอพา
๓๐. **สิงฺฆานิกา** น้ำมูก (สิงฺฆ ปสวเน+อนิก+อา)  
**ฆาเน สิงฺฆติ ปวตฺตตีติ สิงฺฆานิกา.**  
 น้ำมูกที่ไหลอยู่ในจมูก ชื่อว่าสิงฆานิกา  
 ศัพท์อื่นที่แปลว่าน้ำมูก :- อสุสว
๓๑. **ลลิกา** ไช้ข้อ (ลล ลีเลสเน+อิก+อา)  
**ลลตีติ ลลิกา.**  
 ไช้ข้อที่ติดแน่น ชื่อว่าลลิกา
๓๒. **มุตฺตัม** น้ำมูตร, ปัสสาวะ (มุจ โมจเน+ต)  
**มุจฺจตีติ มุตฺตัม.**  
 ปัสสาวะที่เข่าขับออก ชื่อว่ามุตตะ  
 ศัพท์อื่นที่แปลว่าน้ำมูตร :- ปัสสาว



## ผู้รวบรวม

ชื่อ	พระมหาสมปอง มุทิโต (กองศิลา)
ชาติภูมิ	เกิดวันพฤหัสบดี ขึ้น ๑ ค่ำ เดือน ๑๐ ปีกุน ตรงกับวันที่ ๓ กันยายน พ.ศ. ๒๕๐๒ บ้านเลขที่ ๒๑ บ้านท่าโสม อำเภอท่าโสม จังหวัดอุดรธานี
อุปสมบท	๖ เมษายน ๒๕๒๒ อำเภอท่าโสม จังหวัดอุดรธานี
ที่อยู่ปัจจุบัน	วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ คณะ ๒๕ แขวงพระบรมมหาราชวัง เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร
การศึกษา	ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๗, เปรียญธรรม ๔ ประโยค, นักธรรมเอก
งานพิเศษ	อาจารย์สอนวิชานิรุทธิตี (บาลีใหญ่) ชมรมนิรุทธิตีศึกษา วัดมหาธาตุ คณะ ๒๕ กรุงเทพมหานคร

## ผลงาน

- พ.ศ. ๒๕๒๘ ธาตุกัม ลำดับธาตุและคำแปล  
ขุททลิกขาปาฬิ และขุททลิกขาแปล
- พ.ศ. ๒๕๒๙ คัมภีร์อภิธาน์ปทีปิกาแปล ฉบับนักศึกษา
- พ.ศ. ๒๕๓๒ ปทมาลา จำแนกบทด้วยวิภัตตินามและวิภัตติอาชยาด
- พ.ศ. ๒๕๓๔ ปทลธิธิ บทสำเร็จในคัมภีร์ปทรูปลธิธิ
- พ.ศ. ๒๕๓๖ คัมภีร์ปทรูปลธิธิแปลและอธิบาย เล่ม ๑ (ร่วมกับคณะ)
- พ.ศ. ๒๕๓๗ กายคตาสติกัมมัฏฐาน (ทวดติงสการ), สามัญญผลสูตร
- พ.ศ. ๒๕๓๘ คัมภีร์บาลีมูล กัจจายนสูตรแปลพร้อมอุทาหรณ์
- พ.ศ. ๒๕๓๙ บาลีไวยากรณ์เบื้องต้น สำหรับนักศึกษาใหม่  
คัมภีร์อภิธาน์ปทีปิกาแปล ฉบับนักศึกษา ปรับปรุงแก้ไข
- พ.ศ. ๒๕๔๒ คัมภีร์อภิธาน์วรรณนา
- พ.ศ. ๒๕๔๔ โลกนิตติ นิตติธรรมของชาวโลก, ปญจมูลคนุถ บาลีมูล ๕ คัมภีร์
- พ.ศ. ๒๕๔๕ มูลนิรุทธิตี กัจจายนสูตร ธาตวานุกรม

ISBN 974-527655-3



9 745276 553003