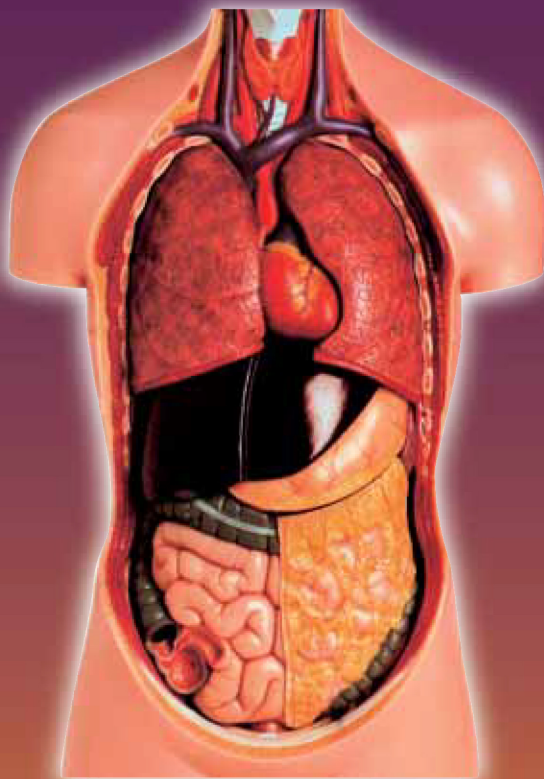




กายคตาสติกัมมัฏฐาน

วิธีพิจารณาอาการ ๓๒

ตามนัยกายคตาสติสูตรและวิสุทธิมรรค



Mr:ampl ๒๕๖๒

กายคตาสติกัมมัญฐาน

วิธีพิจารณาอาการ ๓๒

ตามนัยกายคตาสติสูตรและวิสุทธิมรรค



พระมหาสมปอง มุทีโต

วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ คณะ ๒๕

แขวงพระบรมมหาราชวัง เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร

ชื่อหนังสือ
กายคตาสติกัมมฎฐาน
วิธีพิจารณาอาการ ๓๒
ตามนัยกายคตาสติสูตรและวิสุทธิมรรค
ISBN : 974-527-655-3

ผู้รวบรวม
พระมหาสมปอง มุกิโต
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 จตุธัตถวชิรมุข 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 มุทีโต

ประธานชมรมนิรุตติศึกษา

พระพุทธรูป

“เสยยถาปี ภิกขเว อุภโตมุขา ปุโตฬิ ปุรา
นนานาวิหิตสฺส ธณฺณสฺส. เสยยถิทํ: สาลีนํ วีหีนํ
มุกฺคานํ มาसानํ ติลานํ ตณฺฑูลานํ. ตเมनํ จกฺขมา
ปุริโส มุญฺจิตฺวา ปจฺจเวกฺเขยฺย. ‘อิเม สาลี อิมะ วีหี
อิมะ มุกฺคา อิมะ มาสา อิมะ ตีลา อิมะ ตณฺฑูลา’ติ.
เอวเมว โข ภิกขเว ภิกฺขุ อิมเมว กายํ อุทฺธํ ปาพตลา
อโร เกสมตฺถกา ตจฺปรียนฺตํ ปุริํ นานปฺปการสฺส
อสุจโน ปจฺจเวกฺขติ.

อตฺถิ อิมสฺมี กาเย เกสา โลมา นขา ทนฺตา
ตโจ มํสํ นหารุ อญฺฺจ อญฺฺจิมิณฺขํ วกฺกํ หทยํ ยกนํ
กิโลมกํ ปิฬกํ ปปฺผาสํ อนฺตํ อนฺตคฺคณฺํ อุทฺธิยํ กรีสํ
มตฺถลฺลํ ปิตฺตํ เสมหํ ปุพฺโพ โลหิตํ เสโท เมโท
อสุสฺ วสา เขฬฺโห สิงฺฆาณิกา ลสิกา มุตฺต’นฺติ.
ตสฺส เอวํ อปฺปมตฺตสฺส อาตปิโน ปหิตตฺตสฺส
วิหโรโต ยะ เคหสิตา สรสงฺกปฺปา เต ปหียนฺติ.
เตสํ ปหานา อชฺฌตฺตเมว จิตฺตํ สนฺติญฺจติ
สนฺนิสีทติ เอโกทิ โหติ สมาริยติ. เอวมฺปิ ภิกขเว
ภิกฺขุ กายคตาสตี ภาเวติ”.^๑

^๑ ม.ญ. ๑๔/๑๕๔/๑๓๔

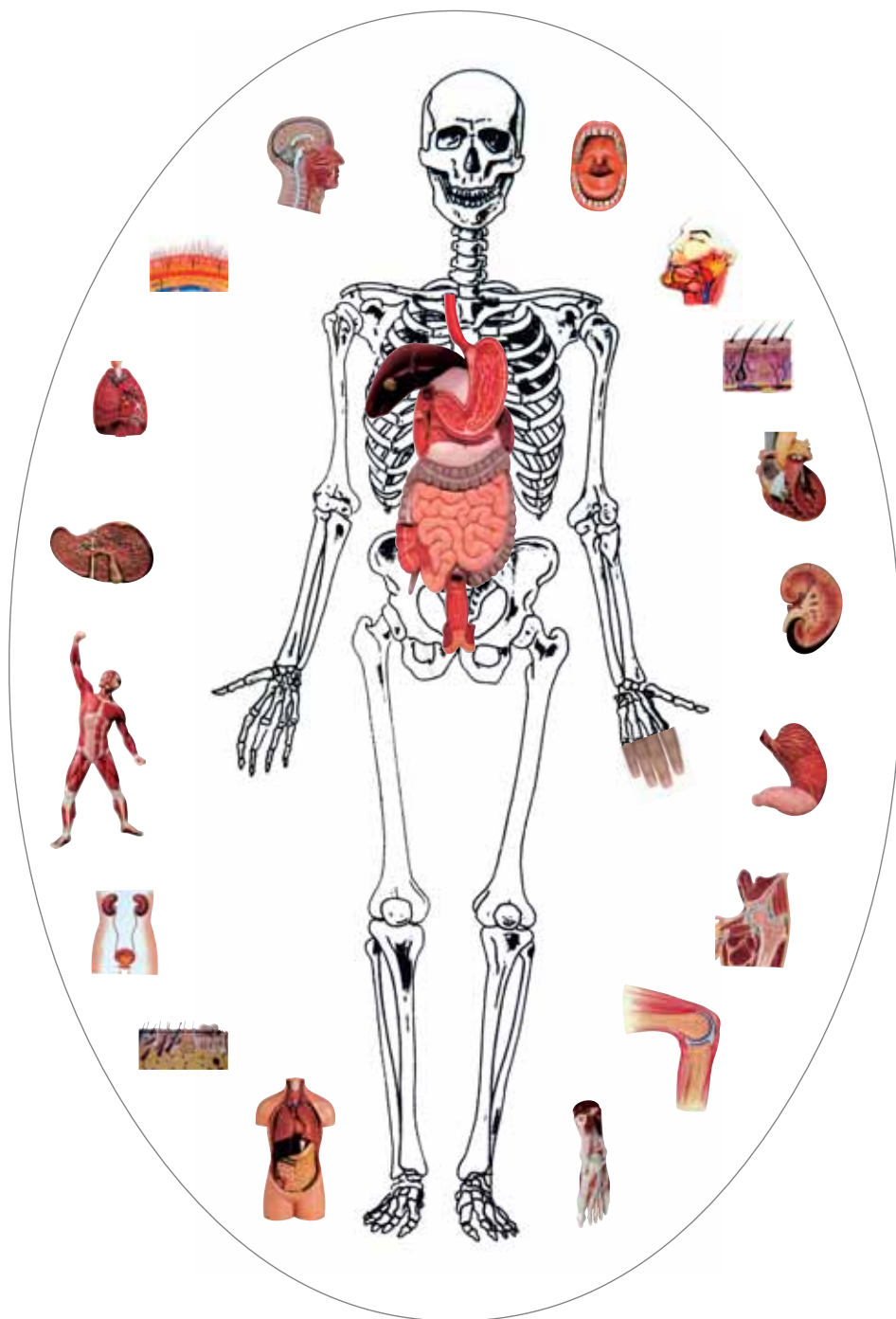
“ภิกษุทั้งหลาย ถูที่มีปาก ๒ ข้าง เต็มด้วย
ธัญญาพีชชนิดต่างๆ คือ ข้าวสาลี ข้าวเปลือก ถั่วเขียว
ถั่วเหลือง เมล็ดงา และข้าวสาร คนตาดีเปิดถูนั้น
ออก ก็เห็นได้ว่า ‘นี่ข้าวสาลี นี่ข้าวเปลือก นี่ถั่วเขียว
นี่ถั่วเหลือง นี่เมล็ดงา นี่ข้าวสาร’ ฉะนั้น ภิกษุก็ฉนั้น
นั้นเหมือนกัน พิจารณาเห็นกายนี้ ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไป
เบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง มีหนังหุ้มอยู่
โดยรอบ เต็มด้วยสิ่งไม่สะอาดชนิดต่างๆ ว่า

ในกายนี้มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เส้นเอ็น
กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด
ไส้ใหญ่ ไส้เล็กๆ อาหารใหม่ อาหารเก่า เยื่อสมอง ดี
เสลดหนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา มันเหลว น้ำลาย
น้ำมูก ไขข้อ น้ำมูตร’ ภิกษุไม่ประมาท มีความเพียร
อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริที่สับสน
อันอาศัยเรือน(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
ทวุดดีสะการ อาการ ๓๒	๓๕
ปฐวีธาตุ ๒๐	๓๕
อาโปธาตุ ๑๒	๓๗
อุคคหโกสัลละ ๗	๓๗
วจสา อุคคหโกสัลละ	๓๘
มนสา อุคคหโกสัลละ	๔๐
ภาพโกฏฐาสะทั้ง ๓๒	๔๑
จำแนกอาการ ๓๒ โดยทิศ เป็นต้น	๕๗
๑. เกสา ผมหลายแสนเส้น	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. นหารุ เส้นเอ็น ๙๐๐ เส้น	๖๑
๘. อฏฺฐิ กระดูก ๓๐๐ ท่อน	๖๓
๙. อฏฺฐิมิลฺขั เยื่อในกระดูก	๖๗
๑๐. วฏฺกั ไต ๒ ก้อน	๖๗
๑๑. หทยั เนื้อหัวใจ	๖๘
๑๒. ยกนั ตับ	๖๙
๑๓. กิโลมกั พังผืด	๖๙

๑๔. ปิหัง	ม้าม		๗๐
๑๕. ปปฺผาสั	ปอด ๓๒ ชิ้น		๗๐
๑๖. อนุดั	ไส้ใหญ่		๗๑
๑๗. อนุดคฺคณั	ไส้เล็ก		๗๑
๑๘. อุทริยั	อาหารใหม่		๗๒
๑๙. กรีสั	อาหารเก่า		๗๓
๒๐. มตฺถลฺลุคฺคั	เยื่อและมันสมอง		๗๓
๒๑. ปิตฺตํ	น้ำดี		๗๔
๒๒. เสมุหั	เสมหะหรือเสม็ด ๑ กอบมมือ		๗๕
๒๓. ปุพฺโพ	น้ำเหลืองและน้ำหนอง		๗๖
๒๔. โลหิตํ	เลือด		๗๖
๒๕. เสโท	เหงื่อ		๗๗
๒๖. เมโท	มันชั้น		๗๘
๒๗. อสุสุ	น้ำตา		๗๙
๒๘. วสา	มันเหลว		๗๙
๒๙. เชโฟ	น้ำลาย		๘๐
๓๐. ลิงฺฆาณิกา	น้ำมูก		๘๑
๓๑. ลลิกา	ไขข้อ		๘๑
๓๒. มุตฺตํ	น้ำมูตร		๘๒
มนสิการโกสัลละ ๑๐			๘๓
อธิบายมนสิการโกสัลละ ๑๐			๘๕
การปรากฏชัดแห่งโกฏฐาสะ			๙๑
การปรากฏโดยสี			๙๑
การปรากฏโดยปฏิกุล			๙๒
การปรากฏโดยธาตุ			๙๔
การปรากฏโดยอุคคหสนธิ			๙๙
อธิบายคำศัพท์			๑๐๓
ผู้มีจิตศรัทธาร่วมจัดพิมพ์			๑๐๙



กายคตาสติสูตร^๑

[๑๕๓] เอวํ เม สุตฺ:- เอกํ สมยํ ภควา สาวตถิยํ วิหริติ
 เขตวเน อนาถปิณฑิกสุส อารามเ. อถ โข สมพหุลานํ ภิกขุณํ
 ปจฺจามตฺตํ ปิณฑปาตปฏิกุกนฺตานํ อุပ္ภุจฺจณสาลาเย สนนินฺนํ
 สนนิปตฺตานํ อยมนฺตรากถา อุทปาทิ. “อจฺจริยํ อาวุโส, อพฺภูตํ
 อาวุโส, ยาวณฺจิตํ เตน ภควตา ชานตา ปสฺสตา อรหตา
 สมฺมาสมฺพุทฺเธน กายคตาสติ ภาวิตา พหุสํกิตา มหปฺพลา วุตฺตา
 มหานิสํสา”ติ. อยญฺจ หิทํ เตสํ ภิกขุณํ อนฺตรากถา วิปฺปกตา โหติ.
 อถ โข ภควา สายณฺหสมยํ ปฏิสลฺลํชานา วุฏฺฐิตเ ยเน อุပ္ภุจฺจณสาลา
 เตนฺอุปสงฺกมิ; อุปสงฺกमितฺวา ปณฺณตฺเต อาสเน นิสิตฺติ. นิสชฺช โข
 ภควา ภิกขุ อามนฺเตสิ. “กาย นุตถ ภิกฺขเว เอตฺรหิ กถาย
 สนนินฺนา, กา จ ปน โว อนฺตรากถา วิปฺปกตา”ติ. “อิธ ภนฺเต
 อมฺหากํ ปจฺจามตฺตํ ปิณฑปาตปฏิกุกนฺตานํ อุပ္ภุจฺจณสาลาเย
 สนนินฺนํ สนนิปตฺตานํ อยมนฺตรากถา อุทปาทิ “อจฺจริยํ อาวุโส,
 อพฺภูตํ อาวุโส, ยาวณฺจิตํ เตน ภควตา ชานตา ปสฺสตา อรหตา
 สมฺมาสมฺพุทฺเธน กายคตาสติ ภาวิตา พหุสํกิตา มหปฺพลา วุตฺตา
 มหานิสํสา”ติ. อयํ โข โน ภนฺเต อนฺตรากถา วิปฺปกตา, อถ ภควา
 อนฺนุปฺปตฺโตติ.

^๑ ม.ป. ๑๔/๑๕๓-๔/๑๓๗-๑๔๗

กายคตาสติสูตรแปล

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

[๑๕๔] กถิ ภาวิตา จ ภิกฺขเว กายคตาสติ กถิ พหุลีกตา มหปฺพลา โหติ มหานิสฺสา. อิทฺ ภิกฺขเว ภิกฺขุ อรณฺณคโต วา รุกฺขมฺมูลคโต วา สฺถวนาคารคโต วา นิสฺสิทติ ปลฺลงฺกํ อากฺขิควา อุชฺฐํ กายํ ปณฺธาย ปริมุขํ สตี อูปฺภุจเปตฺวา. โส สโตว อสฺสสฺสติ สโตว ปลฺลสฺสสฺติ; ทิฆํ วา อสฺสสฺสนฺโต ‘ทิฆํ อสฺสสฺสามิ’ติ ปชานาติ, ทิฆํ วา ปลฺลสฺสสฺสนฺโต ‘ทิฆํ ปลฺลสฺสสามิ’ติ ปชานาติ; รสฺสํ วา อสฺสสฺสนฺโต ‘รสฺสํ อสฺสสฺสามิ’ติ ปชานาติ, รสฺสํ วา ปลฺลสฺสสฺสนฺโต ‘รสฺสํ ปลฺลสฺสสามิ’ติ ปชานาติ; ‘สพฺพกายปฏฺฐิสงฺเวทํ อสฺสสฺสึสามิ’ติ ลิกฺขติ, ‘สพฺพกายปฏฺฐิสงฺเวทํ ปลฺลสฺสสฺสึสามิ’ติ ลิกฺขติ; ‘ปลฺลสฺสมภยํ กายสงฺขารํ อสฺสสฺสึสามิ’ติ ลิกฺขติ, ‘ปลฺลสฺสมภยํ กายสงฺขารํ ปลฺลสฺสสฺสึสามิ’ติ ลิกฺขติ. ตสฺส เอวํ อปฺปมตฺตสฺส อาตาปีโน ปหิตตฺตสฺส วิหฺรโต เย เคหสิตา สรสงฺกปฺปา เต ปหิยฺนฺติ. เตสํ ปหานา อชฺฌตฺตเมว จิตฺตํ สนฺติญฺจติ สนฺนิสฺสิทติ เอโกทํ โหติ สมายิยติ. เอวํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ กายคตาสตี ภาวเต.

ปุณ จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ คจฺจนฺโต วา ‘คจฺจนามิ’ติ ปชานาติ, จิตฺโต วา ‘จิตฺตมฺหิ’ติ ปชานาติ, นิสฺสินฺโน วา ‘นิสฺสินฺนมฺหิ’ติ ปชานาติ, สยาโน วา ‘สยาโนมฺหิ’ติ ปชานาติ. ยถา ยถา วา ปนฺสฺส กาโย ปณฺนิโต โหติ, ตถา ตถา นํ ปชานาติ. ตสฺส เอวํ อปฺปมตฺตสฺส อาตาปีโน ปหิตตฺตสฺส วิหฺรโต เย เคหสิตา สรสงฺกปฺปา เต ปหิยฺนฺติ. เตสํ ปหานา อชฺฌตฺตเมว จิตฺตํ สนฺติญฺจติ สนฺนิสฺสิทติ เอโกทํ โหติ สมายิยติ. เอวเมปิ 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
กำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก’ ‘เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง
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 จปร ภิขเว ภิขุ อภิกนฺเต ปฏิกนฺเต สมฺปชานการี
 โหติ, อาโลกิเต วिलอกิเต สมฺปชานการี โหติ, สมฺนิชฺชิตे पसारिते
 सम्पचानการिं โหति, संग्माग्निपट्टजिवरारणे सम्पचानการिं โหति,
 อสिते पिते ขายिते สายिते सम्पचานการिं โหติ, อุज्जारปสฺสาวกมฺเม
 सम्पचानการिं โหति, คเต จिते นิสินฺने สุตฺเต चाครिते ภาสिते
 तुณฺ्हีภาเว सम्पचานการिं โหति. ตสฺส เอวํ อปฺปมตฺตสฺส आतापिโน
 पหिट्ठत्तसฺस विहरतो ये केहलित्ता सरसङ्गप्पा ते पหियन्ति. เตऽं
 पहान्ना अशुम्भत्तमेव जित्वा सन्दिग्धजित्वा सन्निहीति. ऐकोग्धिं โหति
 समाधिपति. एवम्पि ภิขवे ภิखु กายคตาสตี ภาเวति.

ปุณ จปร ภิขเว ภิขุ อิมเมว กายํ อุทฺธํ ปาพตลา อโธ
 เกสมตฺถกา ตจฺปริญฺตํ ปุริํ นานปฺปการสฺส อสฺสจฺจिโน ปจฺจเวกฺขติ.
 ‘อตุถิ อิมสฺมี กาเย เกสา โลมา นขา ทนฺตา ตโจ มํสํ นฺหารุ อญฺจิ
 อญฺจิมิณฺขํ วกฺกํ หทยํ ยกนํ กิโถมกํ ปิหํ ปปฺผาสํ อนฺตํ อนฺตคฺคณํ
 อุทฺธิยํ กรีสํ [มตฺถลฺลํ]^๑’ ปิตฺตํ เสမฺหํ ปุพฺโพ โลหิตํ เสโท เมโท
 อสฺสํ วสา เขโฬ สิ่งฆาณิกา ลลิกา มุตฺตํ’นฺติ.

เสยฺยถาปิ ภิขเว อุภโตมุขา ปุโตฬิ ปุรา นานาวีหิตสฺส
 ฐณฺณสฺส. เสยฺยถิทํ: สาสินํ วีหิณํ มุคฺคานํ มาसानํ ติลานํ ตณฺฑุลานํ.
 ตเมนํ จกฺขมา ปุริสํ มุณฺจิตฺวา ปจฺจเวกฺเขยฺย. ‘อิมํ สาลิํ อิมํ วิหิ
 อิมํ มุคฺคา อิมํ มาสา อิมํ ตีลา อิมํ ตณฺฑุล’าติ. เอวเมว โข
 ภิขเว ภิขุ อิมเมว กายํ อุทฺธํ ปาพตลา อโธ เกสมตฺถกา
 ตจฺปริญฺตํ ปุริํ นานปฺปการสฺส อสฺสจฺจิโน ปจฺจเวกฺขติ.

^๑ มตฺถลฺลํ อญฺจิมิณฺเชน สงฺคเหตฺวา ปฏิกุลมนสิการวเสน เทลิตํ ทุพฺพตฺติสาการ-
 กมฺมญฺจานํ. วิสุทฺธิ. ๑/๑๗๘/๒๖๒

อีกประการหนึ่ง ภาสิุทำควมรู้สึัตัวในการก้าวไป การถอยกลับ ในการแลดู เหลียวดู คุ้เข้า เหยียดออก ในการครองผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร ในการฉัน ต้ม เคี้ยว ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ ในการเดิน ยืน นั่ง นอน ตื่น พุด และนั่ง ภาสิุไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ย่อมละความดำริที่สับสนอันอาศัยเรื้อน(คือกามคุณห้า)ได้ เพราะละความดำริที่สับสนนั้นได้ จิตอันเป็นไปในกายเท่านั้น ย่อมดำรงคงที่ เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น ภาสิุจึงชื่อว่าเจริญกายคตาสติด้วยอาการอย่างนี้ (๓)

อีกประการหนึ่ง ภาสิุพิจารณาเห็นกายนี้ 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]^๑ ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ น้ำมูตร’

ภาสิุทั้งหลาย ถูมิปาก ๒ ข้าง เต็มด้วยธัญญพิชชนิดต่างๆ คือ ข้าวสาลี ข้าวเปลือก ถั่วเขียว ถั่วเหลือง เมล็ดงา และข้าวสาร คนตาดีเปิดถุ้นนั้นออก เห็นว่า ‘นี้ข้าวสาลี นี้ข้าวเปลือก นี้ถั่วเขียว นี้ถั่วเหลือง นี้เมล็ดงา นี้ข้าวสาร’ ฉันใด ภาสิุก็ฉันนั้นเหมือนกัน พิจารณาเห็นกายนี้ ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มด้วยสิ่งไม่สะอาดชนิดต่างๆ ว่า

^๑ ทวัตติงสาการกัมมัฏฐาน ท่านรวมเยื่อสมองเข้ากับเยื่อในกระดูกโดยปฏิภูมณสิการ

‘อตุถิ อิมสฺมี กาเย เกสา โลมา นขา ทนฺตา ตโจ มํสํ นฺหารุ
 อญฺจิ อญฺจิมิณฺขํ วกฺกํ หทยํ ยกนํ กิโถมกํ ปิหํ ปปฺผาสํ อนฺตํ
 อนฺตคฺคณํ อุทริยํ กรีสํ [มตฺถลฺลฺกํ] ปิตตํ เสมฺหํ ปุพฺโพ โลหิตํ เสโท
 เมโท อสฺสุ วสา เขโผ ลิงฺฆาณิกา ลลิกา มุตฺต’นฺติ. ตสฺส เอวํ
 อปฺปมตฺตสฺส อาตapiโน ปหิตตฺตสฺส วิหฺรโต ยะ เคหลิตา สรสงฺกปฺปา
 เต ปหียนฺติ. เตสํ ปหานา อชฺฌตฺตเมว จิตฺตํ สนฺติภฺภูติ สนฺนิสํหิติ
 เอโกทิ โหติ สมาริยติ. เอวมฺปิ ภิกฺขเว ภิกฺขุ กายคตาสตี ภาเวติ.

ปุณ จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ อิมเมว กายํ ยถาจิตํ ยถาปณฺหิตํ
 ชาติโส ปจฺจเวกฺขติ. ‘อตุถิ อิมสฺมี กาเย ปถวีธาตฺุ อาโปธาตฺุ
 เตโชธาตฺุ วาโยธาตฺุ’ติ.

เสยฺยถapi ภิกฺขเว ทกฺโข โคฆาตโก วา โคฆาตกนฺเดวาสี วา
 คาวี วธิวฺวา จตฺตมฺหาปเถ พิลโส วิภิชิตวฺวา นิสินฺโน อสฺส. เอวเมว โข
 ภิกฺขเว ภิกฺขุ อิมเมว กายํ ยถาจิตํ ยถาปณฺหิตํ ชาติโส ปจฺจเวกฺขติ.
 ‘อตุถิ อิมสฺมี กาเย ปถวีธาตฺุ อาโปธาตฺุ เตโชธาตฺุ วาโยธาตฺุ’ติ. ตสฺส
 เอวํ อปฺปมตฺตสฺส อาตapiโน ปหิตตฺตสฺส วิหฺรโต ยะ เคหลิตา
 สรสงฺกปฺปา เต ปหียนฺติ. เตสํ ปหานา อชฺฌตฺตเมว จิตฺตํ สนฺติภฺภูติ
 สนฺนิสํหิติ เอโกทิ โหติ สมาริยติ. เอวมฺปิ ภิกฺขเว ภิกฺขุ กายคตาสตี
 ภาเวติ.

ปุณ จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ เสยฺยถapi ปสฺเสยฺย สรีรํ สิวทิกาย
 จกฺกฺกิตํ เอกาหมตํ วา ทฺวี่หมตํ วา ตี่หมตํ วา อุทฺธมตํ วิณฺลํ
 วิปฺพุพฺกชาติ. โส อิมเมว กายํ อุปสํหริ. ‘อยมฺปิ โข กาโย เอวํธมฺโม

ในกายนี้มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เส้นเอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ไข้ใหญ่ ไข้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า [เยื่อสมอง] ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ น้ำมูตร’ ภิกษุไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจ อยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริที่สับสนอันอาศัยเรือน(คือกามคุณห้า)ได้ เพราะละความดำริที่สับสนนั้นได้ จิตอันเป็นไปในกายเท่านั้น ย่อมดำรงคงที่ เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตังมั่น ภิกษุ จึงชื่อว่าเจริญกายคตาสติ ด้วยอาการอย่างนี้ (๔)

อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้ ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่ โดยความเป็นธาตุว่า ‘ในกายนี้มี ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม’

คนฆ่าโค หรือลูกมือของคนฆ่าโคผู้ชำนาญ ฆ่าโคแล้วนั่งแบ่งอวัยวะออกเป็นส่วนๆ ไกล่ทางใหญ่ ๔ แพร่ง ฉันได ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน พิจารณาเห็นกายนี้ ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่ โดยความเป็นธาตุว่า ‘ในกายนี้มี ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม’ ภิกษุไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริที่สับสนอันอาศัยเรือน(คือกามคุณห้า)ได้ เพราะละความดำริที่สับสนนั้นได้ จิตอันเป็นไปในกายเท่านั้น ย่อมดำรงคงที่ เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตังมั่น ภิกษุจึงชื่อว่าเจริญกายคตาสติ ด้วยอาการอย่างนี้ (๕)

อีกประการหนึ่ง ภิกษุเห็นซากศพที่ตายแล้ว ๑ วัน ๒ วัน หรือ ๓ วันที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ขึ้นอืดเขียวช้ำ มีน้ำเหลืองเยิ้ม ฉันได ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน พิจารณากายนี้เข้าไปเปรียบเทียบว่า ‘แม้กายนี้

เอวภาวี เอวอนตฺโต'ติ. ตสฺส เอวํ อปฺปมตฺตสฺส อาตปิโน
 ปหิตตฺตสฺส วิหโรโต เย เคหสิตา สรสงฺกปฺปา เต ปหฺยณฺติ. เตสํ
 ปหานา อชฺฌตฺตเมว จิตฺตํ สนฺติภูจฺติ สนฺนีสีทติ เอโกทิ โหติ
 สมายิยติ. เอวมฺปิ ภิกฺขเว ภิกฺขุ กายคตาสตี ภาเวติ.

ปุณ จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ เสยฺยถาปิ ปสฺเสยฺย สรีรํ สิวถิกาย
 ฉฯทิตํ กาเกหิ วา ขชฺชมานํ กุลเลหิ วา ขชฺชมานํ คิชฺฌเมหิ วา
 ขชฺชมานํ กงฺเกหิ วา ขชฺชมานํ สฺนฺเชหิ วา ขชฺชมานํ พฺยัคฺเชหิ วา
 ขชฺชมานํ ทิปฺปหิ วา ขชฺชมานํ สิงฺคาเลหิ วา ขชฺชมานํ วิวิธฺเอหิ วา
 ปาณกฺขาเตหิ ขชฺชมานํ. โส อิมเมว กายํ อุปสํหริ. 'อยมฺปิ โข
 กาโย เอวธมฺโม เอวภาวี เอวอนตฺโต'ติ. ตสฺส เอวํ อปฺปมตฺตสฺส
 ฯเปฯ เอวมฺปิ ภิกฺขเว ภิกฺขุ กายคตาสตี ภาเวติ.

ปุณ จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ เสยฺยถาปิ ปสฺเสยฺย สรีรํ สิวถิกาย
 ฉฯทิตํ อญฺจิกสงฺขลิกํ สมํสโลหิตํ นหฺรํสมฺพนฺธํ ฯเปฯ

อญฺจิกสงฺขลิกํ นิมฺมํสโลหิตมฺกฺขิตํ นหฺรํสมฺพนฺธํ ฯเปฯ

อญฺจิกสงฺขลิกํ อปคตมํสโลหิตํ นหฺรํสมฺพนฺธํ ฯเปฯ

อญฺจิกานิ อปคตสมฺพนฺธานิ ทิสาวิทิสาวิกฺขิตฺตานิ อญฺเณ
 หตฺถญฺจิกํ อญฺเณ ปาทญฺจิกํ อญฺเณ โคปฬมฺกญฺจิกํ อญฺเณ
 ชงฺฆมฺกญฺจิกํ อญฺเณ อจฺจุญฺจิกํ อญฺเณ กญฺนิญฺจิกํ อญฺเณ ฆาสุกฺกญฺจิกํ
 อญฺเณ ปิฏฺฐิจฺจุญฺจิกํ อญฺเณ ขนฺธญฺจิกํ อญฺเณ คีวญฺจิกํ อญฺเณ

ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้ ภิกษุไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริที่สับสนอันอาศัยเรือน(คือกามคุณห้า)ได้ เพราะละความดำริที่สับสนนั้นได้ จิตอันเป็นไปในกายเท่านั้น ย่อมดำรงคงที่เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น ภิกษุจึงชื่อว่าเจริญกายคตาสติ ด้วยอาการอย่างนี้ (๖)

อีกประการหนึ่ง ภิกษุเห็นซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ถูกฝูงกา จิกกิน ฝูงเหยี่ยวจิกกิน ฝูงแร้งทิ้งกิน ฝูงเหยี่ยวแดงจิกกิน สุนัขบ้าน กัดกิน เสือโคร่งกัดกิน เสือดาวกัดกิน สุนัขจิ้งจอกกัดกิน หรือสัตว์เล็กๆ หลายชนิดกัดกินอยู่ ฉันทใด ภิกษุก็ฉันทนั้นเหมือนกัน พิจารณา กายนี้เข้าไปเปรียบเทียบกับว่า ‘แม้กายนี้ ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้’ ภิกษุไม่ประมาท... ภิกษุจึงชื่อว่าเจริญกายคตาสติ ด้วยอาการอย่างนี้ (๗)

อีกประการหนึ่ง ภิกษุเห็นซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกมีเนื้อและเลือด มีเส้นเอ็นเอ็นริงรัดอยู่ ฉันทใด ... (๘)

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

เป็นโครงกระดูก ไม่มีเนื้อและเลือด แต่มีเส้นเอ็นริงรัดอยู่... (๑๐)

เป็นโครงกระดูก ไม่มีเส้นเอ็นริงรัดแล้ว กระจุยกระจายไปในทิศใหญ่ และทิศเฉียง คือกระดูกมีอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกเท้าอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกข้อเท้าอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกแข้งอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกหน้าขาอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกสะเอวอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูก

หนุกภูจิกิ อญเณน ทนตภูจิกิ อญเณน สีสกฺกฺหาหํ. โส อิมเมว กายํ
อุปสํหริติ. ‘อยมฺปิ โข กาโย เอวํธมฺโม เอวํภาวึ เอวํอนตฺโต’ติ. ตสฺส
เอวํ อปฺปมตฺตสฺส ฯเปฯ เอวมฺปิ ภิกฺขเว ภิกฺขุ กายคตาสตี ภาเวติ.

ปุณ จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ เสยฺยถาปิ ปสฺเสยฺย สรีรํ สิวถิกาย
ฉฯทิตํ. อฏฺฐิกานิ เสดานิ สงฺขวณฺณปฏฺฐิกาคานิ ฯเปฯ

อฏฺฐิกานิ ปุณฺษกิตานิ เตโรวสุสฺสิกานิ ฯเปฯ

อฏฺฐิกานิ ปุตฺตีนิ จุณฺณกษาทานิ. โส อิมเมว กายํ อุปสํหริติ.
‘อยมฺปิ โข กาโย เอวํธมฺโม เอวํภาวึ เอวํอนตฺโต’ติ. ตสฺส เอวํ
อปฺปมตฺตสฺส ฯเปฯ เอวมฺปิ ภิกฺขเว ภิกฺขุ กายคตาสตี ภาเวติ.

[๑๕๕] ปุณ จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ วิวิจฺเจว กาเมหิ ฯเปฯ ปจฺม
ณํ อุปสมฺปชฺช วิหริติ. โส อิมเมว กายํ วิเวกฺเซน ปิตฺติสฺสฺเสน
อภิสฺสฺสเทติ ปริสฺสฺสเทติ ปริปฺปเรติ ปริปฺพรติ, นาสุส กิณฺณจิ สพฺพาวโต
กายสฺส วิเวกฺเซน ปิตฺติสฺสฺเสน อปฺมุญฺหํ โหติ. เสยฺยถาปิ ภิกฺขเว ทกฺโข
นฺหาปโก วา นฺหาปกนฺเดวาสี วา กัสฺสเถ นฺหานียจฺจุณฺณานิ
อาภิริตฺวา อุทฺทเกน ปริปฺโปสํ ปริปฺโปสํ สมนฺนํ, สายํ
นฺหานียปิณฺฑิ เสนฺหํนฺคตา เสนฺหปเรตา สมนฺตรพาหิรา ผุฏฺฐา
เสนฺเห น จ ปคฺขริณฺตี; เอวเมว โข ภิกฺขเว ภิกฺขุ อิมเมว กายํ

สันหลังอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกซี่โครงอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกก้นคอ
อยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกคออยู่ทางทิศหนึ่งกระดูกคางอยู่ทางทิศหนึ่ง
กระดูกฟันอยู่ทางทิศหนึ่ง กะโหลกศีรษะอยู่ทางทิศหนึ่ง แม้ฉันท
ภิกษุก็ฉันทนั้นเหมือนกัน พิจารณากายนี้เข้าไปเปรียบเทียบว่า ‘แม้กายนี้
ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้น
ไปได้’ ภิกษุไม่ประมาท ... ภิกษุจึงชื่อว่าเจริญกายคตาสติ ด้วย
อาการอย่างนี้ (๑๑)

อีกประการหนึ่ง ภิกษุเห็นซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นท่อน
กระดูกสีขาวดุจสีสังข์ ... (๑๒)

เป็นกระดูกกองรวมกันอยู่เกิน ๑ ปี ... (๑๓)

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

[๑๕๕] อีกประการหนึ่ง ภิกษุสังัดจากกามและอกุศลธรรมแล้ว
บรรลุปฐมฌาน...อยู่ เธอทำกายนี้ให้ชุ่มชื้นเฝอด้วยปีติและสุขเกิด
จากวิเวก รู้สึกซาบซ่านอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ปีติและสุข
เกิดจากวิเวกจะไม่ถูกต้อง เปรียบเหมือนพนักงานทรงสนาน หรือ
ลูกมือของพนักงานทรงสนานผู้ชำนาญ ไรผงถูตัวลงในถาดสัมฤทธิ์
แล้ว เอนน้ำประพรมให้ติดกันเป็นก้อน ก้อนถูตัวนั้นเหนียวติดกัน
เป็นก้อนไม่กระเจายอก แม้ฉันท ภิกษุก็ฉันทนั้นเหมือนกัน ทำกาย
นี้ให้ชุ่มชื้นเฝอด้วยปีติและสุขเกิดจากวิเวก รู้สึกซาบซ่านอยู่ ไม่มี

วิเวกเซน ปีติสุขเนน อภิสนฺเทติ ปริสนฺเทติ ปริปฺปเรติ ปริปฺปผลฺลิตฺติ;
 นาสุส กิณฺณิ สพฺพาวโต กายสุส วิเวกเซน ปีติสุขเนน อปฺปมฺมํ โหติ.
 ตสฺส เอวํ อปฺปมตฺตสฺส ๕เปฯ เอวมปิ ภิกฺขเว ภิกฺขุ กายคตาสตี
 ภาเวติ.

ปุณ จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ วิตกฺกวิจฺจารานํ รูปสฺมา ๕เปฯ
 ทฺตยํ ฌานํ อุปสมฺปชฺช วิหริติ. โส อิมเมว กายํ สฺมาธิเซน
 ปีติสุขเนน อภิสนฺเทติ ปริสนฺเทติ ปริปฺปเรติ ปริปฺปผลฺลิตฺติ; นาสุส กิณฺณิ
 สพฺพาวโต กายสุส สฺมาธิเซน ปีติสุขเนน อปฺปมฺมํ โหติ. เสยฺยถาปิ
 ภิกฺขเว อุทฺทกรหฺโต คมฺภีโร อุพฺพิทโทโก. ตสฺส เนวสุส ปฺรตฺถิมา ย
 ทิสาย อุทฺทกสุส อายมฺหํ น ปจฺฉิมา ย ทิสาย อุทฺทกสุส อายมฺหํ น
 อุตฺตราย ทิสาย อุทฺทกสุส อายมฺหํ น ทกฺขิณาย ทิสาย อุทฺทกสุส
 อายมฺหํ; เทวํ จ น กาเลน กาลํ สฺมมาธารํ อนุปฺเปวเจเนยฺย; อถ
 โข ตมฺหาว อุทฺทกรหฺตา สีตา วาริธฺวรา อุพฺพิชฺชิตฺวา ตเมว
 อุทฺทกรหฺมา สีเตน วารินา อภิสนฺเทยฺย ปริสนฺเทยฺย ปริปฺปเรยฺย
 ปริปฺปผลฺลิตฺติ, นาสุส กิณฺณิ สพฺพาวโต อุทฺทกรหฺตสฺส สีเตน วารินา
 อปฺปมฺมํ อสฺส; เอวเมว โข ภิกฺขเว ภิกฺขุ อิมเมว กายํ สฺมาธิเซน
 ปีติสุขเนน อภิสนฺเทติ ปริสนฺเทติ ปริปฺปเรติ ปริปฺปผลฺลิตฺติ, นาสุส กิณฺณิ
 สพฺพาวโต กายสุส สฺมาธิเซน ปีติสุขเนน อปฺปมฺมํ โหติ. ตสฺส เอวํ
 อปฺปมตฺตสฺส ๕เปฯ เอวมปิ ภิกฺขเว ภิกฺขุ กายคตาสตี ภาเวติ.

ปุณ จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ ปีติยา จ วิราคะ ๕เปฯ ตตฺตยํ ฌานํ
 อุปสมฺปชฺช วิหริติ. โส อิมเมว กายํ นิปฺปีติเกน สุขเนน อภิสนฺเทติ
 ปริสนฺเทติ ปริปฺปเรติ ปริปฺปผลฺลิตฺติ, นาสุส กิณฺณิ สพฺพาวโต กายสุส
 นิปฺปีติเกน สุขเนน อปฺปมฺมํ โหติ. เสยฺยถาปิ ภิกฺขเว อุปฺปลิตฺติ วา

ส่วนไหนของร่างกายที่ปีติและสุขเกิดจากวิเวกจะไม่ถูกต้อง ภิกษุไม่
ประมาณ ... ภิกษุชื่อว่าเจริญกายคตาสติด้วยอาการอย่างนี้ (๑๕)

อีกประการหนึ่ง เพราะวิตกวิจารณ์ระงับไป ภิกษุบรรลุทุติยฌาน ... อยู่ เธอทำกายนี้ให้ชุ่มชื้นเิบอึดด้วยปีติและสุขเกิดจากสมาธิ รู้สึก
ซาบซ่านอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ปีติและสุขเกิดจากวิเวกจะไม่
ถูกต้อง เปรียบเหมือนห้วงน้ำลึกเป็นวังวน ไม่มีทางที่กระแสน้ำจะ
ไหลเข้าไปได้ทั้งด้านตะวันออก ด้านตะวันตก ด้านเหนือ และด้านใต้
แม้ฝนไม่ตกตามฤดูกาล แต่กระแสน้ำพุ่งขึ้นจากกระแสน้ำนั้น แล้ว
ทำให้ห้วงน้ำนั้นชุ่มชื้น เิบอาบ เนืองนองไปด้วยน้ำเย็น ไม่มีส่วน
ไหนของห้วงน้ำนั้นที่น้ำเย็นจะไม่ถูกต้อง แม้ฉันท ภิกษุก็ฉันทนั้น
เหมือนกัน ทำกายนี้ให้ชุ่มชื้นเิบอึดด้วยปีติและสุขเกิดจากสมาธิ รู้สึก
ซาบซ่านอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ปีติและสุขเกิดจากวิเวกจะไม่
ถูกต้อง ภิกษุไม่ประมาณ ... อย่างนี้ ภิกษุจึงชื่อว่าเจริญกายคตาสติ
ด้วยอาการอย่างนี้ (๑๖)

อีกประการหนึ่ง เพราะปีติจางคลายไป ภิกษุมีอุเบกขา มีสติ
สัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุทุติยฌาน ... อยู่ เธอทำ
กายนี้ให้ชุ่มชื้นเิบอึดด้วยสุขอันไม่มีปีติ รู้สึกซาบซ่านอยู่ ไม่มีส่วน
ไหนของร่างกายที่สุขอันไม่มีปีติจะไม่ถูกต้อง เปรียบเหมือนนกกอบูล

ปทุมินิยํ วา ปุณฺหรีกีนียํ วา อปฺเปกฺกจฺจานิ อฺปฺปฺลํ วา ปทุมํ
 วา ปุณฺหรีกานิ วา อุกฺเก ชาตานิ อุกฺเก สํวฏฺฏมานิ อุกฺกานุกฺคตานิ
 อนุโตนิมฺมุคฺคโปสีนํ, ตานิ ยาว จคฺคา ยาว จ มฺมฺลา สີเตน วารินา
 อภิสนฺนํ ปรีสนฺนํ ปรีปฺปฺรานิ ปรีปฺปฺมฺวานิ, นาสฺส กิณฺจํ สฬฺพาวตํ
 อฺปฺปฺลํ วา ปทุมํ วา ปุณฺหรีกานํ วา สີเตน วารินา อฺปฺปฺมฺวํ
 อสฺส; เอวเมว โข ภิกฺขเว ภิกฺขุ อิมเมว กายํ นิปฺปิตฺติเกน
 สฺสฺเชน อภิสนฺเตติ ปรีสนฺเตติ ปรีปฺปฺเรติ ปรีปฺปฺมฺเรติ, นาสฺส กิณฺจํ
 สฬฺพาวโต กายสฺส นิปฺปิตฺติเกน สฺสฺเชน อฺปฺปฺมฺวํ โหติ. ตสฺส เอวํ
 อฺปฺปมตฺตสฺส ฯเปฯ เอวมฺปิ ภิกฺขเว ภิกฺขุ กายคตาสตี ภาเวติ.

ปุณ จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ สฺสสฺส จ ปหานา ฯเปฯ จตฺตถํ
 ฌานํ อฺปฺสมฺปชฺช วิหฺรติ. โส อิมเมว กายํ ปรีสฺสฺเชน เจตฺสา
 ปรีโยทาเตน ฝริตฺวา นิสินฺโน โหติ; นาสฺส กิณฺจํ สฬฺพาวโต
 กายสฺส ปรีสฺสฺเชน เจตฺสา ปรีโยทาเตน อฺปฺปฺมฺวํ โหติ. เสยฺยถาปิ
 ภิกฺขเว บุริโส โธทาเตน วตฺถेณ สสีลํ ปารุปีตฺวา นิสินฺโน อสฺส,
 นาสฺส กิณฺจํ สฬฺพาวโต กายสฺส โธทาเตน วตฺถेณ อฺปฺปฺมฺวํ อสฺส;
 เอวเมว โข ภิกฺขเว ภิกฺขุ อิมเมว กายํ ปรีสฺสฺเชน เจตฺสา ปรีโย-
 ทาเตน ฝริตฺวา นิสินฺโน โหติ, นาสฺส กิณฺจํ สฬฺพาวโต กายสฺส
 ปรีสฺสฺเชน เจตฺสา ปรีโยทาเตน อฺปฺปฺมฺวํ โหติ. ตสฺส เอวํ อฺปฺปมตฺตสฺส
 อาตปิโน ปหิตตฺตสฺส วิหฺรโต ยะ เคหสิตา สรสงฺกปฺปา เต ปหิณฺนติ.
 เตลํ ปหานา อชฺฌตฺตเมว จิตฺตํ สนฺติภูจฺติ, สนฺนิสํหิตํ เอโกทํ
 โหติ สมာธิตํ. เอวมฺปิ ภิกฺขเว ภิกฺขุ กายคตาสตี ภาเวติ.

[๑๕๖] ยสฺส กสฺสจํ ภิกฺขเว กายคตาสตี ภาวิตา พหุสํกิตา,
 อนุโตคธาวาสฺส กุสลา ฌมฺมา ยะ เกจิ วิชฺชาภาคิยา. เสยฺยถาปิ

กอปทุม หรือกอบุณฑริก ดอกอุบล ดอกปทุม หรือดอกบุณฑริก บางเหล่าที่เกิดเจริญเติบโตในน้ำ ยังไม่พ้นจากน้ำ จมอยู่ใต้น้ำ มีน้ำหล่อเลี้ยงไว้ ดอกบัวเหล่านั้นชุ่มชื้นเอิบอาบซึมซาบด้วยน้ำเย็นตั้งแต่ยอดถึงเหง้า ไม่มีส่วนไหนที่น้ำเย็นจะไม่ถูกต้อง แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน ทำกายนี้ให้ชุ่มชื้นเอิบอุ่มด้วยสุขอันไม่มีปิตี รู้สึกซาบซ่านอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่สุขอันไม่มีปิตีจะไม่ถูกต้อง ภิกษุไม่ประมาท ... อย่างนี้ ภิกษุจึงชื่อว่าเจริญกายคตาสติ ด้วยอาการอย่างนี้ (๑๗)

อีกประการหนึ่ง เพราะละสุขและทุกข์ได้ ... ภิกษุบรรลุดุตต-
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 กุศลธรรมทั้งหมดที่เป็นส่วนวิชชาย่อมเป็นภาวนาที่หยั่งลงในจิต

ภิกขเว ยสฺส กสฺสจฺจิ มหาสมุทฺโท เจตสา ฌุณฺโณ, อนฺโตคธาวาสฺส
 กุณฺนทโย ยา กาจิ สมุทฺทงฺคมา; เอวเมว โข ภิกขเว ยสฺส กสฺสจฺจิ
 กายคตาสติ ภาวิตา พหุลีกตา, อนฺโตคธาวาสฺส กุสลา ธมฺมา
 เย เกจิ วิชฺชาภาคิยา.

ยสฺส กสฺสจฺจิ ภิกขเว กายคตาสติ อภาวิตา อพหุลีกตา, ลภติ
 ตสฺส มาโร โอตารํ, ลภติ ตสฺส มาโร อารมฺมณํ. เสยฺยถาปิ ภิกขเว
 ปุริโส ครุกํ สีลาคุฬํ อลฺลมตฺติกาปฺปญฺเช ปกฺขิเปยฺย. ตํ ก็ มณฺณถ
 ภิกขเว อปี นฺตุ ตํ ครุกํ สีลาคุฬํ อลฺลมตฺติกาปฺปญฺเช ลเภถ โอตารนฺติ.

“เอวํ ภาณเต”.

“เอวเมว โข ภิกขเว ยสฺส กสฺสจฺจิ กายคตาสติ อภาวิตา
 อพหุลีกตา, ลภติ ตสฺส มาโร โอตารํ, ลภติ ตสฺส มาโร อารมฺมณํ.

เสยฺยถาปิ ภิกขเว สุกฺขํ กญฺจํ โกฬาปํ, อถ ปุริโส อาคฺจเจยฺย
 อุตฺตรารณิ อาทาย. ‘อคฺคิ อภินิพฺพุตเตสฺสามิ, เตโซ ปาตุกริสฺสามิ’ติ.
 ตํ ก็ มณฺณถ ภิกขเว อปี นฺตุ โส ปุริโส อมฺํ สุกฺขํ กญฺจํ โกฬาปํ
 อุตฺตรารณิ อาทาย อภิมฺนเถนฺโต อคฺคิ อภินิพฺพุตเตยฺย, เตโซ
 ปาตุกรเญยา”ติ.

“เอวํ ภาณเต”.

“เอวเมว โข ภิกขเว ยสฺส กสฺสจฺจิ กายคตาสติ อภาวิตา
 อพหุลีกตา, ลภติ ตสฺส มาโร โอตารํ, ลภติ ตสฺส มาโร อารมฺมณํ.

ของภิกษุ นั้น เปรียบเหมือนมหาสมุทรอันผู้ใดสัมผัสด้วยใจแล้ว แม่น้ำ
ทุกสายที่ไหลลงไปสู่มหาสมุทรย่อมปรากฏภายในจิตของผู้นั้น แม้ฉันใด
บุคคลทุกคนที่นึกถึงมหาสมุทรด้วยใจแล้ว เชื่อว่านึกถึงแม่น้ำน้อยที่
ไหลมาสู่สมุทรทุกสายรวมอยู่ในภายในด้วย ฉันใด ภิกษุทั้งหลาย
กายคตาสติที่ภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว กุศลธรรมทั้งหมดที่
เป็นส่วนวิชชาย่อมเป็นภาวนาที่หยั่งลงในจิตของภิกษุ นั้น ฉันนั้น
เหมือนกัน

“ภิกษุทั้งหลาย กายคตาสติที่ภิกษุใดไม่เจริญ ไม่ทำให้มากแล้ว
มารย่อมได้ช่อง ได้อารมณ์ของภิกษุนั้น เปรียบเหมือนบุรุษเหวี่ยง
ก้อนศิลาหนักไปที่กองดินเปียก เธอทั้งหลายเข้าใจความข้อนั้นว่าอย่างไร
คือก้อนศิลาหนักนั้นจะจมลงในกองดินเปียกนั้นได้หรือไม่”

ภิกษุเหล่านั้นทูลว่า “ได้ พระพุทธเจ้าข้า”

“ภิกษุทั้งหลายอย่างนั้นเหมือนกัน กายคตาสติที่ภิกษุใดไม่เจริญ
ไม่ทำให้มากแล้ว มารย่อมได้ช่อง ได้อารมณ์ของภิกษุนั้น” (๑)

“เปรียบเทียบไม้แห้งสนิท บุรุษนำไปทำเป็นไม้สไฟด้วยหวังว่า
‘เราจะก่อไฟให้เกิดความร้อนขึ้น’ เธอทั้งหลายเข้าใจความข้อนั้นว่า
อย่างไร คือบุรุษนั้นใช้ไม้ที่แห้งสนิทนั้นมาทำเป็นไม้สไฟแล้ว จะส
ให้เป็นไฟเกิดความร้อนขึ้นได้หรือไม่”

“ได้ พระพุทธเจ้าข้า”

“ภิกษุทั้งหลายอย่างนั้นเหมือนกัน กายคตาสติที่ภิกษุใดไม่เจริญ
ไม่ทำให้มากแล้ว มารย่อมได้ช่อง ได้อารมณ์ของภิกษุนั้น” (๒)

เสยฺยถาปี ภิกฺขเว อุทกมณิกโก ริดฺโต ตฺวจฺโน อาธारे จปิโต,
 อถ ปุริโส อาคฺจเฉยฺย อุทกมารํ อาทาย. ตํ ก็ มณฺณถ ภิกฺขเว
 อปี นฺุ โส ปุริโส ลเภถ อุทกสฺส นิกฺเขปน”นฺติ.

“เอวํ ภาณเต”.

“เอวเมว โข ภิกฺขเว ยสฺส กสฺสจฺจิ กายคตาสติ ภาวิตา
 อพฺหุสฺสีกตา, ลภติ ตสฺส มารํ โอตารํ, ลภติ ตสฺส มารํ อารมฺมณํ.

[๑๕๗] ยสฺส กสฺสจฺจิ ภิกฺขเว กายคตาสติ ภาวิตา พหุสฺสีกตา,
 น ตสฺส ลภติ มารํ โอตารํ, น ตสฺส ลภติ มารํ อารมฺมณํ.

เสยฺยถาปี ภิกฺขเว ปุริโส ลหุกํ สุตฺตคฺคฺหํ สพฺพसारมเย
 อคฺคผลเก ปกฺชิเปยฺย. ตํ ก็ มณฺณถ ภิกฺขเว อปี นฺุ โส ปุริโส
 ตํ ลหุกํ สุตฺตคฺคฺหํ สพฺพसारมเย อคฺคผลเก ลเภถ โอตาร”นฺติ.

“โน เหตํ ภาณเต”.

“เอวเมว โข ภิกฺขเว ยสฺส กสฺสจฺจิ กายคตาสติ ภาวิตา พหุ-
 สฺสีกตา, น ตสฺส ลภติ มารํ โอตารํ, น ตสฺส ลภติ มารํ อารมฺมณํ.

เสยฺยถาปี ภิกฺขเว อลฺลํ กญฺจํ สเสน्हํ; อถ ปุริโส อาคฺจเฉยฺย
 อุตฺตรรารณํ อาทาย. ‘อคฺคํ อภินิพฺพตฺเตสฺสามิ, เตโซ ปาตุกริสฺสามิ’ติ.
 ตํ ก็ มณฺณถ ภิกฺขเว อปี นฺุ โส ปุริโส อมฺุ อลฺลํ กญฺจํ สเสน्हํ
 อุตฺตรรารณํ อาทาย อภิมฺนฺเถนฺโต อคฺคํ อภินิพฺพตฺเตยฺย, เตโซ
 ปาตุกเรยฺยา”ติ.

“โน เหตํ ภาณเต”.

“เปรียบเทียบเหมือนหมอน้ำว่างเปล่า ที่เขาดึงไว้บนเครื่องรอง ต่อมา บุรุษถือเอาหมอน้ำนั้นมาทำเป็นเครื่องตักน้ำ เธอทั้งหลายเข้าใจความซื่อนั้นว่าอย่างไร คือบุรุษนั้นจะตักน้ำได้หรือไม่”

“ได้ พระพุทธเจ้าข้า”

“ภิกษุทั้งหลาย อย่างนั้นเหมือนกัน กายคตาสติที่ภิกษุใดไม่เจริญ ไม่ทำให้มากแล้ว มารย่อมได้ช่อง ได้อารมณ์ของภิกษุนั้น” (๓)

[๑๕๗] “ภิกษุทั้งหลาย กายคตาสติที่ภิกษุใดเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว มารย่อมไม่ได้ช่อง ไม่ได้อารมณ์ของภิกษุนั้น

เปรียบเทียบบุรุษโยนกกลุ่มด้ายเบาๆ ลงบนแผ่นกระดานเรียบ ที่ทำด้วยไม้แก่นล้วน เธอทั้งหลายเข้าใจความซื่อนั้นว่าอย่างไร คือ บุรุษนั้นจะโยนกกลุ่มด้ายเบาๆ นั้น ให้จมลงบนแผ่นกระดานเรียบที่ทำด้วยไม้แก่นล้วนได้หรือไม่”

“ไม่ได้ พระพุทธเจ้าข้า”

“ภิกษุทั้งหลาย อย่างนั้นเหมือนกัน กายคตาสติที่ภิกษุใดเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว มารย่อมไม่ได้ช่อง ไม่ได้อารมณ์ของภิกษุนั้น” (๑)

“เปรียบเทียบไม้สดมียาง ต่อมาบุรุษนำไปทำเป็นไม้สีไฟ ด้วยหวังว่า ‘เราจะก่อไฟให้เกิดความร้อนขึ้น’ เธอทั้งหลายเข้าใจความซื่อนั้นว่าอย่างไร คือบุรุษนั้นนำไม้สดที่มียางโน้นมาทำเป็นไม้สีไฟแล้ว จะสีให้เป็นไฟเกิดความร้อนขึ้นได้หรือไม่”

“ไม่ได้ พระพุทธเจ้าข้า”

“เอวเมว โข ภิกขเว ยสฺส กสฺสจฺจ กายคตาสติ ภาวิตา พหุ-
ลือกตา, น ตสฺส ลภติ มารโ อิตารํ, น ตสฺส ลภติ มารโ อารมฺมณํ.

เสยฺยถาปิ ภิกขเว อุทกมณฺโโก ปุโร อุทกสฺส สมตฺตติโก
กาคเปยฺโย อาธारे จปิโต; อถ ปุริโส อาคฺจเจยฺย อุทกภาโร
อาทาย. ตํ ก็ มณฺณถ ภิกขเว อปิ นุ โส ปุริโส ลเมถ อุทกสฺส
นิกุเขปน”นฺติ.

“โน เหตุ ภาณุเต”.

“เอวเมว โข ภิกขเว ยสฺส กสฺสจฺจ กายคตาสติ ภาวิตา พหุ-
ลือกตา, น ตสฺส ลภติ มารโ อิตารํ, น ตสฺส ลภติ มารโ อารมฺมณํ.

[๑๕๘] ยสฺส กสฺสจฺจ ภิกขเว กายคตาสติ ภาวิตา พหุลือกตา,
โส ยสฺส ยสฺส อภิญญาสจฺจิกิริยสฺส ฌมฺมสฺส จิตฺตํ อภินินฺนาเมติ
อภิญญาสจฺจิกิริยาย, ตตฺร ตตฺเร สกฺขิภพฺพตํ ปาปฺปณาติ สติ สติ
อายตเน.

เสยฺยถาปิ ภิกขเว อุทกมณฺโโก ปุโร อุทกสฺส สมตฺตติโก
กาคเปยฺโย อาธारे จปิโต. ตเมณํ พลวา ปุริโส ยโต ยโต
อาวิญฺเจยฺย, อาคฺจเจยฺย อุทก”นฺติ.

“เอวํ ภาณุเต”.

“เอวเมว โข ภิกขเว ยสฺส กสฺสจฺจ กายคตาสติ ภาวิตา
พหุลือกตา โส, ยสฺส ยสฺส อภิญญาสจฺจิกิริยสฺส ฌมฺมสฺส จิตฺตํ
อภินินฺนาเมติ อภิญญาสจฺจิกิริยาย, ตตฺร ตตฺเรว สกฺขิภพฺพตํ
ปาปฺปณาติ สติ สติอายตเน.

“ภิกษุทั้งหลาย อย่างนั้นเหมือนกัน กายคตาสติที่ภิกษุใดเจริญ ทำให้มากแล้ว มารย่อมไม่ได้ช่อง ไม่ได้อารมณ์ของภิกษุนั้น” (๒)

“เปรียบเหมือนหม้อน้ำที่มีน้ำเต็มเสมอขอบปากพอที่กาจะดื่มได้ ที่เขาดั้งไว้บนเครื่องรอง ต่อมา บุรุษถือเอาหม้อน้ำนั้นมาทำเป็นเครื่องตักน้ำ เธอทั้งหลายเข้าใจความข้อนั้นว่าอย่างไร คือบุรุษนั้นจะตักน้ำได้น้ำหรือไม่”

“ไม่ได้ พระพุทธเจ้าข้า”

“ภิกษุทั้งหลาย อย่างนั้นเหมือนกัน กายคตาสติที่ภิกษุใดเจริญ แล้ว ทำให้มากแล้ว มารย่อมไม่ได้ช่อง ไม่ได้อารมณ์ของภิกษุนั้น” (๓)

[๑๕๘] “ภิกษุทั้งหลาย กายคตาสติที่ภิกษุใดเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ภิกษุนั้นน้อมจิตไปเพื่อทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่งซึ่งธรรมที่ควรทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่งใดๆ เมื่อมีสติเป็นเหตุ ย่อมถึงความเป็นผู้ประจักษ์ชัดในธรรมที่ควรทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่งนั้นๆ ได้

เปรียบเหมือนหม้อน้ำที่มีน้ำเต็มเสมอขอบปาก พอที่กาจะดื่มได้ ที่เขาดั้งไว้บนเครื่องรอง ต่อมา บุรุษผู้มีกำลังเขย่าหม้อน้ำนั้นโดยวิธีใดๆ จะทำให้น้ำไหลออกโดยวิธีนั้นๆ ได้หรือไม่”

“ได้ พระพุทธเจ้าข้า”

“ภิกษุทั้งหลาย อย่างนั้นเหมือนกัน กายคตาสติที่ภิกษุใดเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ภิกษุนั้นน้อมจิตไปเพื่อทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่งซึ่งธรรมที่ควรทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่งใดๆ เมื่อมีสติเป็นเหตุ ย่อมถึงความเป็นผู้ประจักษ์ชัดในธรรมที่ควรทำให้แจ้งด้วย

เสยฺยถาปี ภิกฺขเว สเม ภูมิกาเค จตุรสุสา โปกฺขรณี อสุส
อาฬิพนฺธา ปุรา อุทกสุส สมตติตฺติกา กากเปยฺยา. ตเมเนํ พลฺวา
ปุริโส ยโต ยโต อาฬี มุญฺเจยฺย อาคฺจฺเจยฺย อุทก”นฺติ.

“เอวํ ภนฺเต”.

“เอวเมว โข ภิกฺขเว ยสุส กสฺสจฺจิ กายคตาสติ ภาวิตา
พหุสํกตา, โส ยสุส ยสุส อภิญฺญาสจฺจิกิรณียสุส ฌมฺมสุส จิตฺตํ
อภินินฺนาเมติ อภิญฺญาสจฺจิกิริยาเย, ตตฺตร ตตฺตฺเรว สกฺขิภพฺพตํ
ปาปฺปณาติ สติ สติอายตเน.

เสยฺยถาปี ภิกฺขเว สุภฺมียํ จตฺมहाปเถ อาชณฺณวโร ยุตฺโต
อสุส จิตฺโต อุภนฺตรปโตโท โยคฺคาจริโย อสฺสทมฺมสารถิ อภิริหิตฺวา
วามเนน หตฺถेเนน รสฺมียํ คเหตุวาทกฺขิเณน หตฺถेเนน ปโตทํ คเหตุวา
เยนิจฺจกํ ยทิจฺจกํ สาเรยฺยาปี ปจฺจาสาเรยฺยาปี; เอวเมว โข ภิกฺขเว
ยสุส กสฺสจฺจิ กายคตาสติ ภาวิตา พหุสํกตา, โส ยสุส ยสุส
อภิญฺญาสจฺจิกิรณียสุส ฌมฺมสุส จิตฺตํ อภินินฺนาเมติ อภิญฺญา-
สจฺจิกิริยาเย, ตตฺตร ตตฺตฺเรว สกฺขิภพฺพตํ ปาปฺปณาติ สติ สติอายตเน.

ปัญญาอันยิ่งนั้นๆได้” (๑)

“เปรียบเทียบสระโบทกษณีสี่เหลี่ยมในพื้นที่ราบ เขาพูนคันไ้ว มีน้ำเต็มเปี่ยมเสมอขอบปาก พอที่กาจะดื่มได้ บุรุษมีกำลังเจาะคัน สระโบทกษณีนั้นโดยวิธีใดๆ น้ำจะไหลออกโดยวิธีนั้นๆ ได้หรือไม่”

“ได้ พระพุทธเจ้าข้า”

“ภิกษุทั้งหลาย อย่างนั้นเหมือนกัน กายคตาสติที่ภิกษุใด เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ภิกษุนั้นย่อมจิตไปเพื่อทำให้แจ้งด้วย ปัญญาอันยิ่งซึ่งธรรมที่ควรทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่งใดๆ เมื่อมีสติ เป็นเหตุ ย่อมถึงความเป็นผู้ประจักษ์ชัดในธรรมที่ควรทำให้แจ้งด้วย ปัญญาอันยิ่งนั้นๆได้” (๒)

“เปรียบเทียบนรทเทียมม้าอาชาไนยแล้ว มีเส้าเสียบไว้ในระหว่าง ม้าทั้ง ๒ จอดอยู่บนพื้นที่เรียบตรงทางใหญ่ ๔ แยก นายสารถีผู้ฝึกม้า เป็นอาจารย์ขับขี่ผู้ชำนาญ ขึ้นรถนั้นแล้ว มือซ้ายจับเชือก มือขวาจับ เส้า สามารถขับรถไปยังที่ปรารถนาได้ ฉันทใด ภิกษุทั้งหลาย อย่าง นั้นเหมือนกัน กายคตาสติที่ภิกษุใดเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ภิกษุ นั้นย่อมจิตไปเพื่อทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่งซึ่งธรรมที่ควรทำให้ แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่งใดๆ เมื่อมีสติเป็นเหตุ ย่อมถึงความเป็นผู้ ประจักษ์ชัดในธรรมที่ควรทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่งนั้นๆได้” (๓)

กายคตาสติยา ทศานิสังสา

[๑๕๙] กายคตตาย ภิกขเว สติยา อาเสวิตาย ภาวิตาย พหุลีกตตาย ยานีกตตาย วตถุกตตาย อนุจจิตตาย ปริจจิตตาย สุตมารทตตาย ทศานิสังสา ปาฏิกังขา.

อรรถปริตติสโ โหติ, น จ ตํ อรติ สหติ, อุปุปนฺนํ อรตี อภิภูยฺย วิหริตี.

ภยภะรวสโ โหติ, น จ ตํ ภยภะรวํ สหติ, อุปุปนฺนํ ภยภะรวํ อภิภูยฺย วิหริตี.

ขโม โหติ สีสสุส อุนฺหสุส ชิงฺจฉาย ปิปาสาย ทํสมก สวาตาทปสรีสปสมฺพสุสํ ทฺรุตฺตานํ ทฺรุตฺตานํ วจนฺปถํ, อุปุปนฺนํ สารีริกํ เวทณํ ทุกฺขณํ ติพฺพณํ ชรณํ กฺกุณํ อสาดณํ อมฺนาปณํ ปาณฺหรณํ อธิวาสกชาติโก โหติ.

จตุณฺนํ ฌานณํ อาภิเจตฺติกํ ทิฏฺฐธมฺมสุขวิหารณํ นิแกมลาภี โหติ อภิจฺจลาภี อภิสรลาภี โหติ.

โส อนเนกวิหิตํ อิทธิวํ ปจฺจานุโมติ. เอโกปิ หุตฺวา พุทฺธา โหติ, พุทฺธาปิ หุตฺวา เอโก โหติ, อาวิภาวํ ยเปยฺ ยาว พุทฺหมโลกาปิ กาเยน วสํ วตฺเตติ.

ทิพฺพาย สโตธตฺตยา วิสุทฺธาย อติกฺกนฺตมานุสีกาย อโภ สทฺเท สฺสณฺาติ ทิพฺเพ จ มานุเส จ, เย ทฺวเร สฺนฺติเก จ ยเปยฺ

ปรสฺตตฺตานํ ปรปฺปคฺคฺลณํ เจตฺสา เจโต ปริจฺจ ปชานาติ. สราคํ วา จิตฺตํ ‘สราคํ จิตฺต’นฺติ ปชานาติ, วิตราคํ วา จิตฺตํ ยเปยฺ สโทสํ

อานิสงส์ ๑๐ ประการของการเจริญกายคตาสติ

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

(๑) เป็นผู้อดกลั้นต่อความไม่ยินดีและความยินดีได้ ไม่ถูกความไม่ยินดีครอบงำ ย่อมครอบงำความไม่ยินดีที่เกิดขึ้นแล้วได้

(๒) เป็นผู้อดกลั้นต่อภัยและความหวาดกลัวได้ ไม่ถูกภัยและความหวาดกลัวครอบงำแต่ครอบงำภัยและความหวาดกลัวที่เกิดขึ้นได้

(๓) เป็นผู้อดทนต่อความหนาว ความร้อน ความหิว ความกระหาย ต่อการถูกเหยียบ ยุ้ง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลานรบกวน อดทนต่อถ้อยคำหยาบคายร้ายแรงต่างๆ ต่อเวทนาในร่างกายที่เกิดขึ้นแล้ว เป็นทุกข์กล้า เจ็บแสบ ไม่น่ายินดี ไม่น่าพอใจ พรากรชีวิตได้

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

(๕) บรรลุวิธีแสดงฤทธิ์ได้หลายอย่าง คือ คนเดียวแสดงเป็นหลายคนก็ได้ หลายคนเป็นคนเดียวก็ได้ ปรากฏตัว ... ใช้อำนาจทางกายไปจนถึงพรหมโลกก็ได้

(๖) ได้ยินเสียง ๒ อย่าง คือ เสียงทิพย์และเสียงมนุษย์ ทั้งที่อยู่ไกลและใกล้ ด้วยหุทิพย์อันบริสุทธิ์เหนือมนุษย์ ...

(๗) กำหนดรู้ใจของสัตว์อื่นและบุคคลอื่น คือ จิตมีราคะก็รู้ชัดว่า ‘จิตมีราคะ’ หรือจิตปราศจากราคะก็รู้ชัดว่า ‘จิตปราศจากราคะ’

วา จิตฺตํ... วีตโทสํ วา จิตฺตํ... สโมหํ วา จิตฺตํ... วีตโมหํ วา จิตฺตํ...
 สํขิตฺตํ วา จิตฺตํ... วิกฺขิตฺตํ วา จิตฺตํ... มหคฺคตํ วา จิตฺตํ... อมหคฺคตํ
 วา จิตฺตํ... สอฺยุตฺตรํ วา จิตฺตํ... อนฺนุตฺตรํ วา จิตฺตํ... สมหิตํ วา
 จิตฺตํ... อสมหิตํ วา จิตฺตํ... วิมฺุตฺตํ วา จิตฺตํ... อวิมฺุตฺตํ วา จิตฺตํ
 ‘อวิมฺุตฺตํ จิตฺต’นฺติ ปชานาติ.

โส อนเภาวํหิตํ ปุพฺเพนิวาสํ อนฺนุสฺสรติ, เสยฺยถิทํ เอกมฺปิ ชาตี
 เทวํปิ ชาตํปิ... อิติ สาการํ สอฺยุทเทสํ อนเภาวํหิตํ ปุพฺเพนิวาสํ อนฺนุสฺสรติ.

ทิวพฺเพน จกฺขุณา วิสฺสุทฺเธน อตฺติกนฺตมานุสเภา สดฺเต ปสฺสติ
 จวมาเน อฺปฺปชฺชวมาเน หิเน ปณฺเฑเต สุวณฺณเณ ทฺวพฺพณฺเณ, สฺสคเต
 ทฺวคฺคเต ยถากมฺมฺปเค สดฺเต ปชานาติ.

อาสวานํ ขยา อนาสวํ เจตฺตวิมฺุตฺตี ปณฺเภาววิมฺุตฺตี ทิวฺจเร ชมฺเม
 สยํ อภิญฺญา สจฺฉนิกิตฺวา อฺปฺปสมฺปชฺช วิหริติ.

กายคตาย ภิกฺขเว สติยา อาเสวิตาย ภาวิตาย พหุสํกตายน
 ยานํกตายน วตฺถุกตายน อนฺนุจฺจิตาย ปริจฺจิตาย สฺสสมารทฺธาย อิม
 ทสฺซานิสํสา ปาภิกฺกขชาติ.

อิทมวโจ ภควา. อตฺตมณา เต ภิกฺขุ ภควโต ภาสิตํ อภินนฺทนฺติ.

กายคตาสติสฺสุตฺตํ นิฏฺฐจฺติ.

ตสฺมา หเว อปฺปมตฺโต อนฺนุญฺเชธ ปณฺทิตो
 เหวํ อนเภาวนิสํสํ อิมํ กายคตาสตี.^๑

^๑ วิสฺสุทฺธิมคฺค. 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 สังขมแล้ว ปรารภ
สม่าเสมอดีแล้ว เธอพึงหวังอาณิสส ๑๐ ประการเหล่านี้

พระผู้มีพระภาคตรัสพระภาษิตนี้แล้ว ภิกษุเหล่านั้นมีใจยินดี
ต่างชื่นชมพระภาษิตของพระผู้มีพระภาค ดังนี้แล

จบกายคตาสติสูตร

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

กายคตาสติกัมมัฏฐาน^๑

วิธีพิจารณาอาการ ๓๒

การพิจารณาอาการ ๓๒ จัดเป็นกายคตาสติกัมมัฏฐาน ใน กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ที่ลัทธินิกพระพุทธรศาสนาไม่เคยปฏิบัติ มีปฏิบัติเฉพาะในพระพุทธรศาสนาเท่านั้น เพื่อบำเพ็ญจิตตภาวนา ของบุคคลผู้ดำรงอยู่ในศีล และเพื่อความบริสุทธิ์แห่งอาสวัภษญาณ

ก่อนจะเจริญหวัดติงสการกายคตาสติกัมมัฏฐานเพื่อให้บรรลุ อรหัตผลนั้น เบื้องต้นควรปฏิบัติตามข้อปฏิบัติพื้นฐาน ๗ ข้อดังนี้

๑. ควรชำระศีลให้บริสุทธิ์
๒. ควรตัดปลิโพธความกังวลใจ ๑๐ อย่าง^๒ คือ

อวาโส จ กุล ล่าโ คโณ กมฺมณฺจ ปณฺจมนํ
อหฺรณํ ณาติ อาพาโธ คนฺโถ อิทฺธิเต เต ทส.^๓

อวาสปลิโพธ	ความกังวลเกี่ยวกับที่อยู่อาศัย
กุลปลิโพธ	ความกังวลเกี่ยวกับตระกูล
ลาภปลิโพธ	ความกังวลเกี่ยวกับลาภสักการะ
คณปลิโพธ	ความกังวลเกี่ยวกับคณะศิษย์หรือบริวาร
กมฺมปลิโพธ	ความกังวลเกี่ยวกับการงาน

^๑ อภ.เอกก. ๒๐/๕๖๔-๕๗๐/๔๕, วิสุทฺธิ. ๑/๑๗๘-๒๑๔/๒๖๑-๒๙๐

^๒ วิสุทฺธิ. ๑/๔๑/๙๖-๑๐๔

^๓ วิ.ยญ. ๑/๔๕๔

อุทธานปลิโพธ	ความกังวลเกี่ยวกับการเดินทาง
ฌาติปลิโพธ	ความกังวลเกี่ยวกับญาติหรืออุปัฏฐาก
อาพาธปลิโพธ	ความกังวลเกี่ยวกับอาการเจ็บป่วย
คนุถปลิโพธ	ความกังวลเกี่ยวกับการศึกษาเล่าเรียน
อิทธิปลิโพธ	ความกังวลเกี่ยวกับฤทธิ์ของปุณฺณที่ดองรักษาไว้ไม่ให้เสื่อม

๓. ควรทำจิตให้ยินดียิ่งในเนกขัมมะ
๔. ควรเข้าไปหาอาจารย์ผู้บอกกัมมัฏฐาน เพื่อเรียนกัมมัฏฐาน
๕. ควรเว้นจากสำนักที่ไม่สมควร ๑๘ ประเภท^๑ คือ

มหาดุต์	เป็นสำนักใหญ่
นวาดุต์	เป็นสำนักสร้างใหม่
ชีณฺณดุต์	เป็นสำนักที่ทรุดโทรม
ปนฺณนิสฺสิตดุต์	เป็นสำนักติดทางหลวง
โสณฺฑี	เป็นสำนักมีสระน้ำใหญ่
ปณฺณ	เป็นสำนักที่มีผักเกิดมาก
ปุปฺผ	เป็นสำนักที่มีดอกไม้เกิดมาก
ผล	เป็นสำนักที่ปลูกไม้ผล
ปตฺถนียตา	เป็นสำนักที่คนขึ้นมาก
นครสนฺนิสฺสิตตา	เป็นสำนักติดเมือง
ทารุสนฺนิสฺสิตตา	เป็นสำนักที่อยู่ในป่าไม้พิน
เขตฺตสนฺนิสฺสิตตา	เป็นสำนักอยู่ติดไร่นา

^๑ ขุททก.อฎ. ๓๑, สารตุถ. ๒/๒๕๕, วิสุทฺธิ. ๑/๕๓/๑๓๒-๓

วิสภาคานํ ปุคฺคฺลानํ อตฺถิตา	เป็นสำนักที่คนทะเลาะกัน
ปฏฺญานสนฺนิสฺสิตตา	เป็นสำนักติดท่าเรือ
ปจฺจนตสนฺนิสฺสิตตา	เป็นสำนักแดนเถื่อน
รชฺชสีมาสนฺนิสฺสิตตา	เป็นสำนักติดชายแดน
อสปฺปายตา	เป็นสำนักที่ไม่สัปปายะ
กฺลฺยาณมิตฺตานํ อลาโภ	เป็นสำนักที่หาอาจารย์ผู้เป็น กัลยาณมิตรไม่ได้

และเข้าไปยังสำนักที่ประกอบด้วยองค์ ๕ คือ^๑

สำนักที่ไม่ไกลไม่ไกลจากโคจรคาม มีเส้นทางสัญจรไปมา
สะดวกปลอดภัย

กลางวันไม่พลุกพล่านด้วยผู้คน กลางคืนเงียบสงบ ไม่มีเสียง
ดังรบกวน

ไม่มีเหลือบ ยุง ลม แดด ฐ เป็นต้น คอยรบกวน

ไม่ผิดเคื่องด้วยปัจจัย ๔

เป็นสำนักที่มีภิกษุผู้เถระเป็นพหูสูต สำเร็จการศึกษาทั้งทาง
ปริยัติและปฏิบัติ ทรงธรรมทรงวินัย และทรงหวัช้อธรรมวินัย สามารถ
อรรถาธิบายข้อสงสัยได้เป็นเอนกประการ

๖. ควรพิจารณาดูโทษของกามและอาณิสสของการถือบวช ทำ
จิตให้เลื่อมใสโดยระลึกถึงพระรัตนตรัย

๗. ควรเริ่มเจริญกัมมัฏฐาน พรณนาอาการ ๓๒ ทุกอย่างให้
คล่องแคล่ว ตามอุคคหโกสัลละวิธี ๗ และมนสิการโกสัลละวิธี ๑๐

^๑ อัง.ทสก. ๒๔/๑๑/๑๓

(ที่จะกล่าวข้างหน้า)

เมื่อทำได้แบบนี้ จึงสามารถยังปฐมฌานให้เกิดขึ้นด้วยการ
เจริญปฏิกุศลมนสิการกัมมัฏฐาน ทำฌานนั้นให้เป็นบาทเบื้องต้น เริ่ม
ปรารภวิปัสสนา ย่อมบรรลุอรหัตผลได้โดยกาลไม่เนิ่นนานเลย

ทวตฺตีสการ อาการ ๓๒

อดถิ อิมสฺมี กาเย

เกสา โลมา นขา ทนฺตา ตโจ

มํสํ นหารุ อฏฺฐิ อฏฺฐิมิณฺขํ วกฺกํ

หทยํ ยกนํ กิโลมกํ ปิหํ ปปฺผาสํ

อนตํ อนตฺตคฺคณํ อุทริยํ กรีสํ มตฺถลฺลุคํ

ปิตฺตํ เสမฺหํ ปุพฺพุโพ โลหิตํ เสโท เมโท

อสุสฺส วสา เขโพ สิงฺฆานิภา ลลิกา มตฺตํ^๑

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

อาการ ๓๒ เหล่านี้ แบ่งออกเป็นปฐวีธาตุ ๒๐ เป็นอาโปธาตุ ๑๒ และแบ่งเป็นหมวดกัมมัญฐานได้ ๖ หมวด ดังนี้

ปฐวีธาตุ ๒๐

เป็นตจปัญจกัมมัญฐาน ๕ คือ

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

^๑ ที.มหา. ๑๐/๓๗๗/๒๕๐, ม.ญ. ๑๔/๑๕๔/๑๓๘

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

เป็นวัฏกปัญจกัมมัฏฐาน ๕ คือ

- | | | |
|-----|----------|----------------------------------|
| ๖. | มंस | เนื้อ ๙๐๐ ชิ้น |
| ๗. | นหารุ | เส้นเอ็น ๙๐๐ เส้น |
| ๘. | อฏฐิ | กระดูก ๓๐๐ ท่อน (เว้นฟัน ๓๒ ซี่) |
| ๙. | อฏฐิมิณข | เยื่อในกระดูก |
| ๑๐. | วกก | ไต ๒ ข้าง |

เป็นปฏาสปัญจกัมมัฏฐาน ๕ คือ

- | | | |
|-----|--------|-------------|
| ๑๑. | หทย | เนื้อหัวใจ |
| ๑๒. | ยกน | ตับ ๒ ชิ้น |
| ๑๓. | กิโถมก | พังผืด |
| ๑๔. | ปัท | ม้าม |
| ๑๕. | ปปฏาส | ปอด ๓๒ ชิ้น |

เป็นมัตถลฺลคปัญจกัมมัฏฐาน ๕ คือ

- | | | |
|-----|----------|--------------------------------|
| ๑๖. | อนต | ลำไส้ใหญ่ ๒๑ ขด |
| ๑๗. | อนตคฺคณ | ลำไส้เล็กพันอยู่ตามขดลำไส้ใหญ่ |
| ๑๘. | อุทริย | อาหารใหม่ที่ยังไม่ย่อย |
| ๑๙. | กรีส | กากอาหารเก่าที่ย่อยแล้ว |
| ๒๐. | มตฺถลฺลค | เยื่อและมันสมอง |

อาโปธาตุ ๑๒

เป็นเมทจักกัมมัฏฐาน ๖ คือ

- | | |
|------------|--------------------------------------|
| ๒๑. ปิตุํ | น้ำดี ๒ ชนิด คือ อยู่ในถุง และนอกถุง |
| ๒๒. เสมุหิ | เสลดหรือเสมหะประมาณ ๑ กอบมือ |
| ๒๓. ปุพฺโพ | น้ำเหลือง น้ำหนอง |
| ๒๔. โลหิตํ | เลือดที่ขังนิ่งและไหลเวียนในร่างกาย |
| ๒๕. เสโท | น้ำเหงื่อ |
| ๒๖. เมโท | มันชั้นหรือไขมัน |

เป็นมุตตจักกัมมัฏฐาน ๖ คือ

- | | |
|----------------|------------------------|
| ๒๗. อสุสุ | น้ำตา |
| ๒๘. วสา | มันเหลว |
| ๒๙. เขโฬ | น้ำลาย |
| ๓๐. สิงฺฆานิกา | น้ำมูก |
| ๓๑. ลลิกา | ไขข้อ |
| ๓๒. มุตฺตํ | น้ำมูตร หรือน้ำปัสสาวะ |

อุคคหโกสัลละ ๗^๑

อุคคหโกสัลละ หมายถึง ผู้จะเจริญกัมมัฏฐานเมื่อเข้าไปหา
อาจารย์ผู้บอกกัมมัฏฐานแล้ว ควรเป็นผู้ฉลาดในการเรียนกัมมัฏฐาน
๗ วิธี ดังนี้

^๑ วิกงฺค.อญ. ๑/๑๗๓, วิสุทฺธิ ๑/๑๘๐/๒๖๓

๑. **วจสา อุกคหโกสลล**
ความฉลาดในการเรียนด้วยวาจา (ว่าคล่องปาก)
๒. **มนสา อุกคหโกสลล**
ความฉลาดในการเรียนด้วยใจ (จำขึ้นใจ)
๓. **วณฺเณโต อุกคหโกสลล**
ความฉลาดในการเรียนโดยสี (แยกสีถูก)
๔. **สณฺจานโต อุกคหโกสลล**
ความฉลาดในการเรียนโดยรูปร่างสัญญาณ (รู้รูปทรง)
๕. **ทิสโต อุกคหโกสลล**
ความฉลาดในการเรียนโดยทิศ (รู้ทิศที่อยู๋ในร่างกาย)
๖. **โอกาสโต อุกคหโกสลล**
ความฉลาดในการเรียนโดยโอกาสที่ตั้งอยู่ (รู้ที่ตั้ง)
๗. **ปริจฺเจทโต อุกคหโกสลล**
ความฉลาดในการเรียนโดยกำหนดขอบเขต (รู้ขอบเขต)

๑. วจสา อุกคหโกสลลละ

ความฉลาดในการเรียนกัมมัฏฐานด้วยวาจา หมายถึง การว่าตามอาจารย์ผู้บอกกัมมัฏฐานแล้ว นำมาท่องสาธยายทั้งโดยอนุโลมและปฏิโลมให้จำได้ขึ้นใจ เริ่มต้นจากตจปัจจุกัมมัฏฐานไปตามลำดับดังนี้

ตจปัจจุกะ

โดยอนุโลม สาธยายว่า **เกสา โลมา นขา ทนฺตา ตโจ**

โดยปฏิโลม สาธยายว่า **ตโจ ทนฺตา นขา โลมา เกสา**

วักกปัญจกะ

โดยอนุลอม สาธยายว่า มंस์ นหารุ อฏฺฐิ อฏฺฐิมิณฺขํ วกุกํ
โดยปฏฺฐิลอม สาธยายว่า วกุกํ อฏฺฐิมิณฺขํ อฏฺฐิ นหารุ มंस์
ตโจ ทนฺดา นขา โลมา เกสา

ปุปผาสปัญจกะ

โดยอนุลอม สาธยายว่า หทยํ ยกนํ กิโลมกํ ปิหํ ปปฺผาสํ
โดยปฏฺฐิลอม สาธยายว่า ปปฺผาสํ ปิหํ กิโลมกํ ยกนํ หทยํ
วกุกํ อฏฺฐิมิณฺขํ อฏฺฐิ นหารุ มंस์ ตโจ
ทนฺดา นขา โลมา เกสา

มัตถลุลคปัญจกะ

โดยอนุลอม สาธยายว่า อนนฺตํ อนนฺตคฺคณํ อุทริยํ กรีสํ มตฺถลุลคํ
โดยปฏฺฐิลอม สาธยายว่า มตฺถลุลคํ กรีสํ อุทริยํ อนนฺตคฺคณํ อนนฺตํ
ปปฺผาสํ ปิหํ กิโลมกํ ยกนํ หทยํ
วกุกํ อฏฺฐิมิณฺขํ อฏฺฐิ นหารุ มंस์ ตโจ
ทนฺดา นขา โลมา เกสา

เมทจจิกกะ

โดยอนุลอม สาธยายว่า ปิตฺตํ เสมฺหํ ปุพฺพโฬ โลหิตํ เสโท เมโท
โดยปฏฺฐิลอม สาธยายว่า เมโท เสโท โลหิตํ ปุพฺพโฬ เสมฺหํ ปิตฺตํ
มตฺถลุลคํ กรีสํ อุทริยํ อนนฺตคฺคณํ อนนฺตํ
ปปฺผาสํ ปิหํ กิโลมกํ ยกนํ หทยํ
วกุกํ อฏฺฐิมิณฺขํ อฏฺฐิ นหารุ มंस์ ตโจ
ทนฺดา นขา โลมา เกสา

มุตตฉิกกะ

โดยอนุโลม สาธยายว่า **อสุสุ วสา เขโฬ สิงฆานิกา ลลิกา มุตตัม**
 โดยปฏิโลม สาธยายว่า **มุตตัม ลลิกา สิงฆานิกา เขโฬ วสา อสุสุ**
เมโท เสโท โลหิตัม ปุพฺโพ เสหมํ ปิตตัม
มตฺถลฺลํ กรีสํ อุทริยํ อนตฺตคฺคณํ อนตฺ
ปปฺผาสํ ปิหํ กิโลมกํ ยกนํ หทยํ
ววกํ อฏฺฐิมิณฺขํ อฏฺฐิ นหารุ มํสํ ตโจ
ทนฺดา นขา โลมา เกสา

พึงสาธยายอาการ ๓๒ ด้วยวาจาทั้ง ๖ หมวด ๆ ละ ๑๕ วัน
 โดยแบ่งสาธยาย ดังนี้

หมวดตจปัจญกะ พึงสาธยายโดยอนุโลม ๕ วัน โดยปฏิโลม ๕
 วัน และทั้งอนุโลมและปฏิโลมรวมกันอีก ๕ วัน

หมวดวักกปัจญกะ บัปผาสปัจญกะ มตฺถลฺลคฺคปัจญกะ เมทฉิกกะ
 และหมวดมุตตฉิกกะ ก็พึงสาธยายตามทำนองเดียวกันนี้

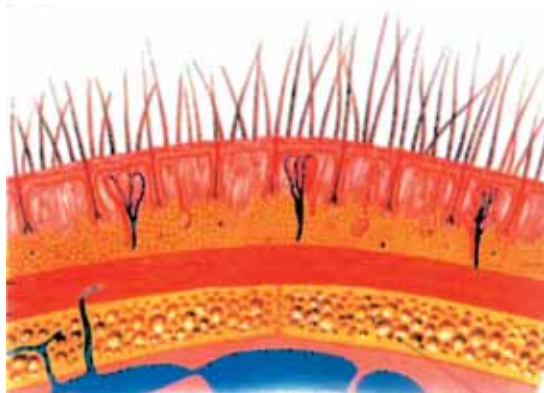
๒. มนสา อุกคหโกสัลละ

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

ตั้งแต่ข้อ ๓ **วณฺณโธ อุกคหโกสัลลํ** ถึงข้อ ๗ **ปริจฺเจโท**
อุคฺคหโกสัลลํ มีอธิบายตามนัยเดียวกัน

ภาพโกฐฐาสะทั้ง ๓๒

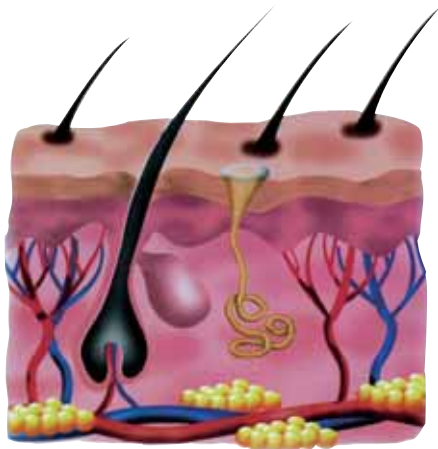
๑. เกสา ผมหายแสงเส้น



๔๒

กายคตาสติกัมมัฏฐาน

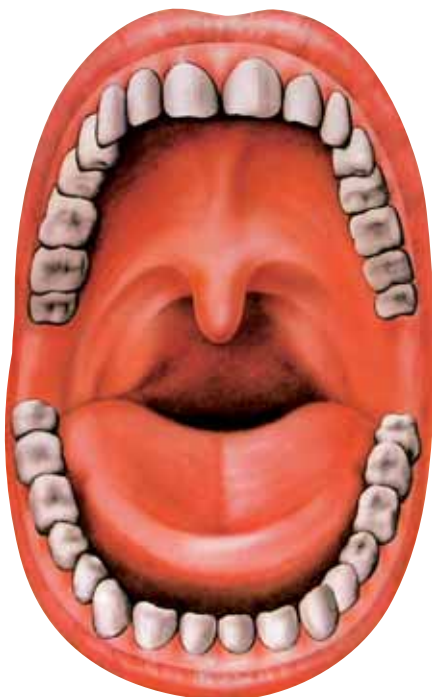
๒. โลมา ขน ๙๙,๐๐๐ เส้น



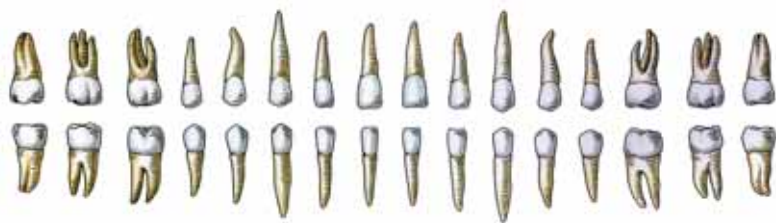
๓. นขา เล็บ ๒๐ อัน



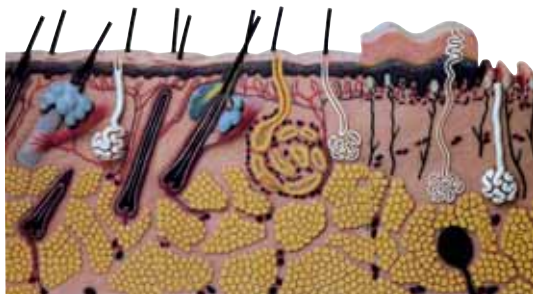
๔.๑. ทนฺตา พัน ๓๒ ชี



๔.๒. ลักษณะของฟันแต่ละซี่



๕. ตโจ หนึ่งหุ้มร่างกาย



๖. มัส เนื้อ ๙๐๐ ชิ้น



๗. **นหารุ** เส้นเอ็น ๙๐๐ เส้น



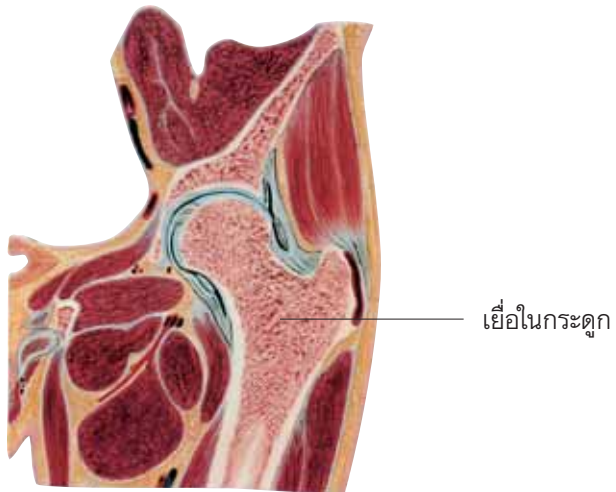
๘.๑. **อฏฺฐิ** กระดูก



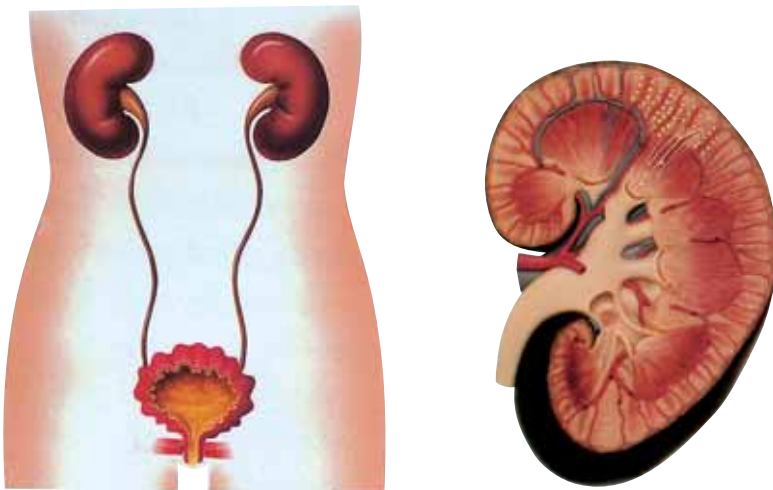
๔.๒. กระดูกทั้งหมด ๓๐๐ ท่อน



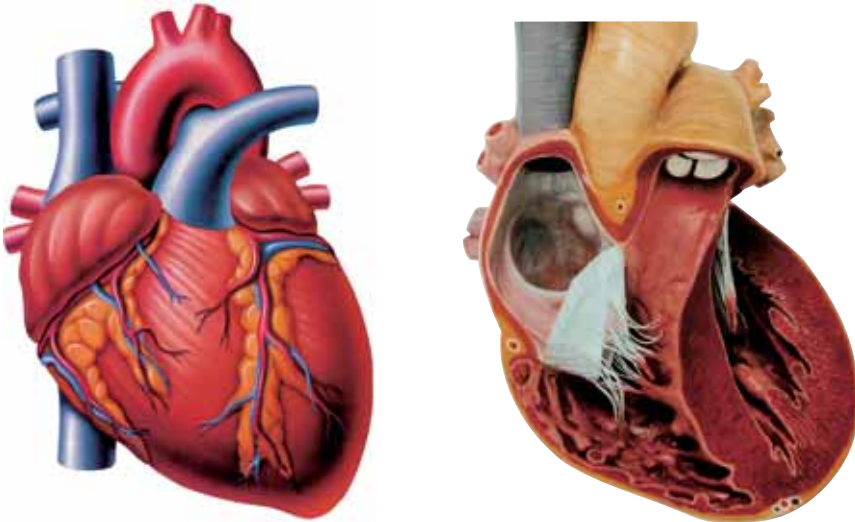
๙. อนุจิณิณขั้ เยื่อในกระดูก



๑๐. วรูกั ใต้ ๒ กััน

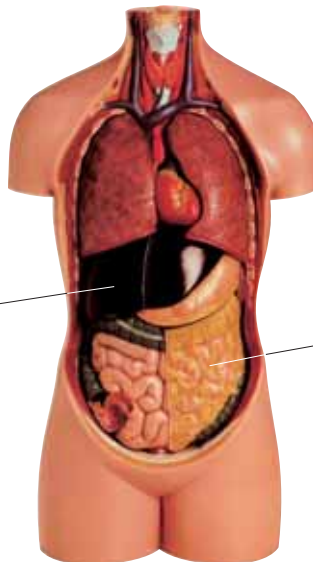


๑๑. หทัย เนื้อหัวใจ

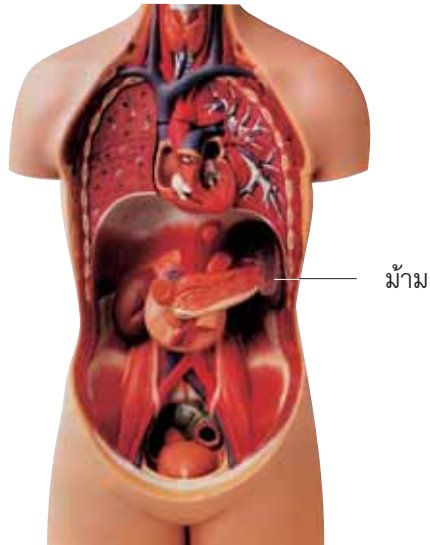


๑๒. ยกนํ ตั๊บ

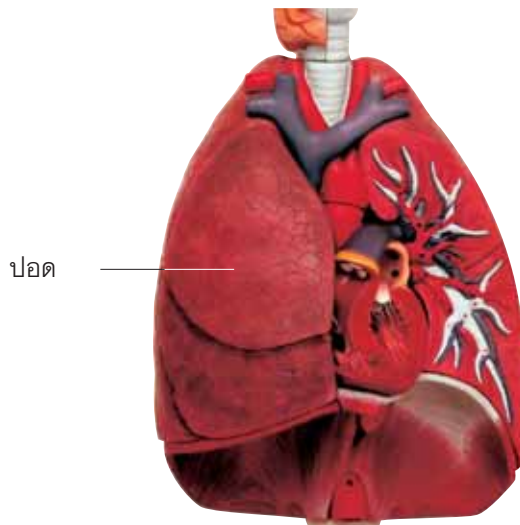
๑๓. กิโหมกํ พังผืด



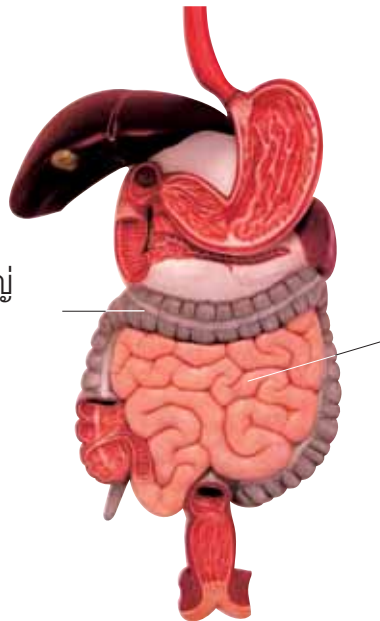
๑๔. ปีกมัม



๑๕. ปอด



๑๖. **อนุด์** ไส้ใหญ่
๓๒ ศอก



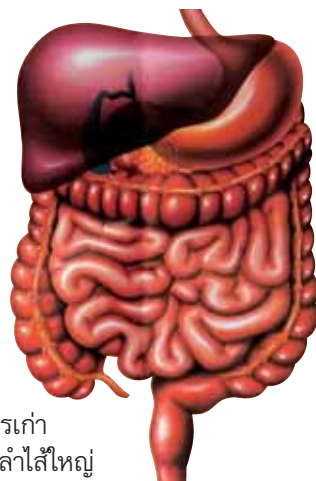
๑๗. **อนุดคุณ์** ไส้
น้อย ๖ ศอก

๑๘. **อุทรีย์** อาหารใหม่



อาหารใหม่อยู่ใน
กระเพาะอาหาร

๑๙. **กรีส** อาหารเก่า

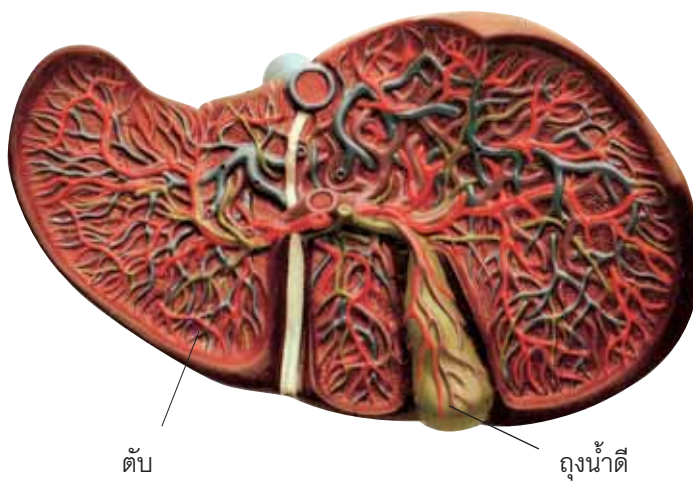


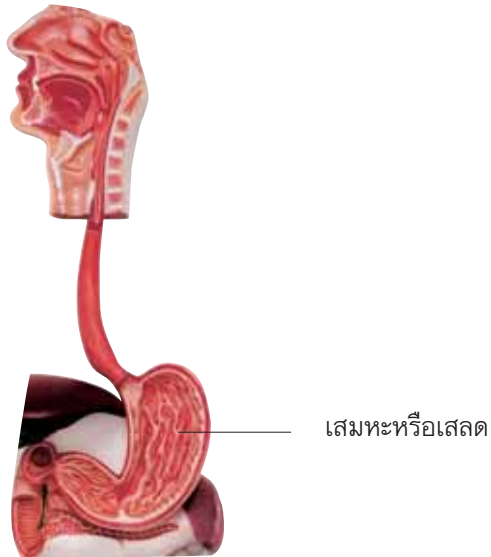
อาหารเก่า
อยู่ในลำไส้ใหญ่

๒๐. **มดลูกค้ำ** เยื่อและมันสมอง



๒๑. **ปิตุต์** น้ำดี

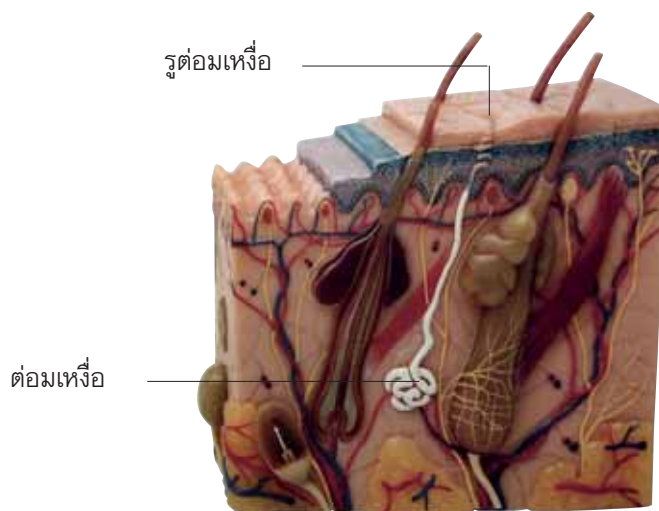


๒๒. **เสมห** เสมหะหรือเสม็ด๒๓. **ปุพฺพ** น้ำเหลืองและน้ำหนอง

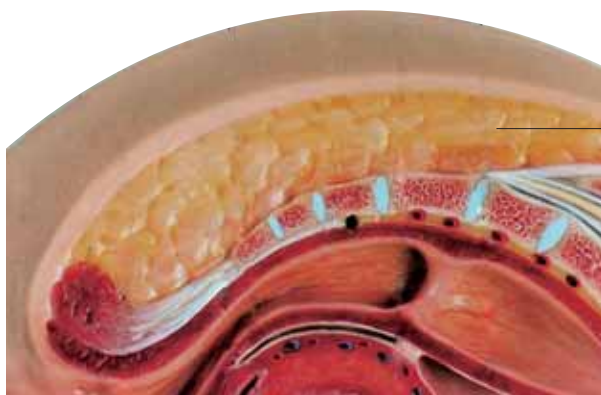
น้ำเหลืองจะเกิดจากการห่อเลือด

๒๔. **โลหิต** เลือด

๒๕. เสโท เห่งื่อ



๒๖. เมโท มั่นชั้น



๒๗. อสุ น้ำตา



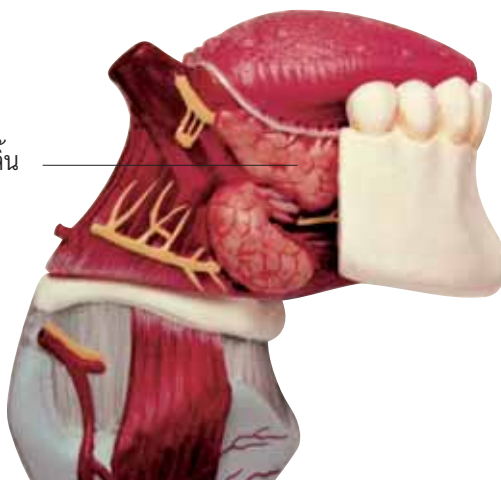
๒๘. วสา มันเหลว



บริเวณที่มีมันเหลวซึมออกมามาก

๒๙. เขโศ น้ำลาย

ต่อมน้ำลายใต้ลิ้น

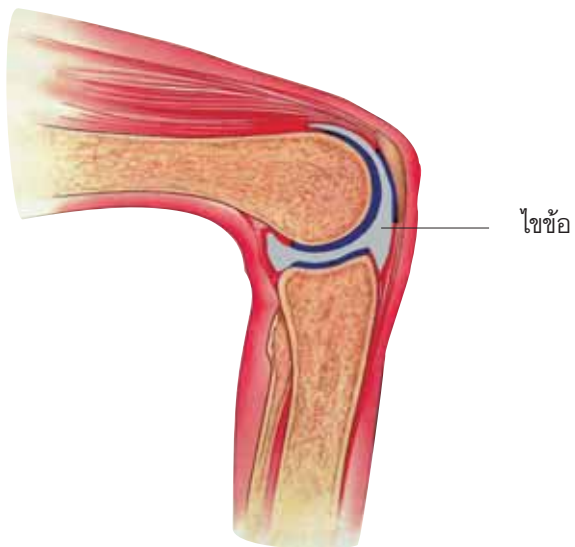


๓๐. สิงขานิกา น้ำมูก

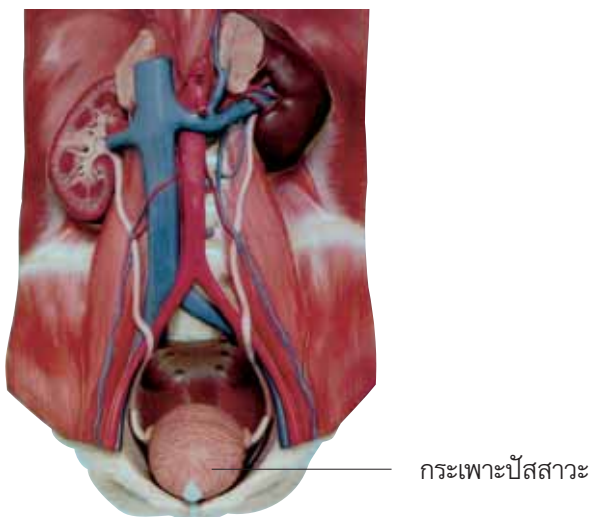


โพรงจมูกที่มีน้ำมูกขังอยู่

๓๑. ลลิกา ไช้ข้อ



๓๒. มุดต์ น้ำมูตร



จำแนกอาการ ๓๒

โดยสี สันฐาน ทิศ โอกาส และปริงเงา

การจำแนกอาการ ๓๒ โดยอุคคหโกสัลละที่เหลืออีก ๕ อย่าง คือ โดยสี โดยสันฐาน โดยทิศ โดยโอกาส และโดยปริงเงา ดังนี้

๑. เกสา ผมหลายแสนเส้นผม

โดยสี ปกติมีสีดำเหมือนลูกมะค่าดีควายสด

โดยสันฐาน ยาวกลมเหมือนคันตาช้าง

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

โดยโอกาส ด้านข้างทั้งสอง กำหนดด้วยจอนหู

ด้านหน้า กำหนดด้วยหน้าผาก

ด้านหลัง กำหนดด้วยต้นคอ

หนังส่วนที่หุ้มกระดูกศีรษะเป็นที่ตั้งของผม

โดยปริงเงา ด้านล่าง กำหนดด้วยรากผมในหนังศีรษะเท่าปลาย

เมืกตัวขาวเปลือก ด้านบน กำหนดด้วยที่ว่างสุดปลาย

เส้นผม โดยรอบกำหนดด้วยเส้นผมด้วยกัน

การกำหนดผมแต่ละเส้นว่าเป็นผมเหมือนกัน เรียกว่า สภาค-
ปริงเงา, ส่วนการกำหนดว่า ผมไม่ใช่อาการ ๓๑ ที่เหลือ อาการ
๓๑ ที่เหลือก็ไม่ใช่ผม เรียกว่า วิสภาคปริงเงา

๒. โลมา ขน ๙๙,๐๐๐ เส้น

- โดยสี** ปกติไม่ดำสนิทเหมือนผม เป็นสีดำปนเหลือง
- โดยสัณฐาน** ปลายโค้งงอเหมือนรากตาล
- โดยทิศ** เกิดในทิศทั้ง ๒ คือทิศเบื้องบนและทิศเบื้องล่าง
- โดยโอกาส** เว้นที่เกิดของผม ฝ่ามือ และฝ่าเท้าแล้ว หน้ทั้งหุ้ม 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
- โดยสัณฐาน** 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 วิสภาคปริงเงท

๔. ทนฺตา พัน ๓๒ ซี่

โดยสี ปกติมีสีขาว

โดยสัณฐาน แฉกล่าง ๔ ซี่ตรงกลาง มีสัณฐานดุจเมล็ดน้ำเต้าที่ปักเรียงไว้บนก้อนดินเหนียว ๒ ซี่ถัดไปข้างละซี่ มีรากเดี่ยวปลายเดี่ยว สัณฐานเหมือนดอกมะลิตูม ถัดไปข้างละ ๑ ซี่ มีราก ๒ ปลาย ๒ สัณฐานเหมือนไม้ค้ำเกวียน ถัดไปข้างละ ๒ ซี่ มีราก ๓ ปลาย ๓ ถัดไปข้างละ ๒ ซี่ มีราก ๔ ปลาย ๔ แม้ฟันแฉกบนก็เช่นเดียวกัน

โดยทิศ เกิดในทิศเบื้องบน

โดยโอกาส ตั้งอยู่ที่กระดูกกรามทั้ง ๒

โดยปริงเงท ด้านล่าง กำหนดด้วยรากฟันอันฝังอยู่ในกระดูกกรามด้านบน กำหนดด้วยที่ว่าง ด้านขวาง กำหนดด้วยฟันด้วยกัน

การกำหนดฟันแต่ละซี่ว่าฟันเหมือนกัน เรียกว่า สภาคปริงเงท, ฟันไม่ใช่อาการ ๓๑ ที่เหลือ อาการ ๓๑ ที่เหลือก็ไม่ใช่ฟัน เรียกว่า วิสภาคปริงเงท

๕. ตโจ หนึ่ง

โดยสี ปกติมีสีขาว (จะเห็นได้เมื่อถูกไฟลวกผิวหนังลอกออก) ส่วนบนผิวหนังมีสีดำบ้าง สีคล้ำบ้าง สีเหลืองบ้าง

เป็นต้น ผิวหนังทั้งสิ้นเมื่อถึงหลุดออกจากสรีระแล้ว
มีขนาดเท่าเมล็ดพุทรา

โดยสัจฐาน	เหมือนร่างกายส่วนที่หนังห่อหุ้มอยู่ คือ	
	หนังนิ้วเท้า	เหมือน รังของตัวไหม
	หนังเท้า	” ร่องเท้าหุ้มสัน
	หนังแข้ง	” ใบตาลห่อข้าว
	หนังขา	” ถุงผ้ายาวบรรจุข้าวสาร
	หนังสะโพก	” ผืนผ้ากรองน้ำที่มีน้ำเต็ม
	หนังหลัง	” แผ่นหนังหุ้มโล่ห์
	หนังท้อง	” หนังหุ้มรางพิณ
	หนังอก	” สีเหลียมผืนผ้าโดยมาก
	หนังแขน	” หนังหุ้มแสงธนู
	หนังมือ	” ฝักมิด หรือถุงมือ
	หนังนิ้วมือ	” ฝักกุญแจ
	หนังคอ	” ปกคอเสื้อปิดคอ
	หนังหน้ามีช่อง	” รังแตน
	หนังศีรษะ	” ถลกบาตร

โดยทศ เกิดในทศทั้ง ๒

โดยโอกาส ตั้งอยู่คลุมสรีระทั้งหมด

โดยปริจเฉท ด้านล่างกำหนดด้วยเยื่อเส้นเอ็น ด้านบนกำหนดด้วย
ที่ว่าง

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

วิสหาคปริจเฉท

๖. มีสี เนื้อ ๙๐๐ ขึ้น

โดยสี	มีสีแดงสดเหมือนดอกทองกวาว		
โดยสังฐาน	เนื้อป्लीแซ้ง	เหมือน	ข้าวห่อด้วยใบตาล
	เนื้อหลัง	”	แผ่นน้ำตาลงบ
	เนื้อสีข้างทั้ง ๒	”	แผ่นดินเหนียวฉาบบาง ๆ
			ที่ฝาผนังยั้งข้าว
	เนื้อถันทั้ง ๒	”	ก้อนดินเหนียวที่ห้อยไว้
	เนื้อแขนทั้ง ๒	”	หนูตัวใหญ่ที่ถูกกลกลหนึ่ง
โดยทิศ	เกิดในทิศทั้ง ๒		
โดยโอกาส	ตั้งฉาบติดกระดูก ๓๐๐ ท่อน		
โดยปริจเฉท	ด้านล่างกำหนดด้วยพื้นที่ติดกับกระดูก		
	ด้านบนกำหนดด้วยหนัง		
	ด้านขวางกำหนดด้วยเนื้อด้วยกัน		

การกำหนดเช่นนี้ เรียกว่า สหาคปริจเฉท, เนื้อไม่ใช่อาการ ๓๑
ที่เหลือ อาการ ๓๑ ที่เหลือก็ไม่ใช่เนื้อ เรียกว่า วิสหาคปริจเฉท

๗. นหารู เส้นเอ็น ๙๐๐ เส้น

โดยสี	มีสีขาว		
โดยสังฐาน	เส้นเอ็นใหญ่ที่ฝังรัดตั้งแต่ช่วงบนคอถึงหน้าอก ๕ เส้น		
	แผ่นหลัง ๕ เส้น ข้างขวา ๕ เส้น และข้างซ้าย ๕ เส้น		
	เส้นเอ็นใหญ่ที่ฝังรัดมือซ้ายขวา หน้ามือข้างละ ๕ เส้น		

หลังมือข้างละ ๕ เส้น

เส้นเอ็นใหญ่ที่รัดเท้าซ้ายขวา หน้าเท้าข้างละ ๕ เส้น

หลังเท้าข้างละ ๕ เส้น รวมเป็น ๖๐ เส้นหลักนี้

มีลักษณะเหมือนเหง้าต้นคล้าอ่อน

เส้นเอ็นที่เล็กกว่านี้รัดอวัยวะส่วนต่างๆ เหมือนเชือกกล้วย

เอ็นเล็กกว่านี้ เหมือน เถากระพังโหม

เอ็นเล็กกว่านี้ ” สายพิน

เอ็นเล็กกว่านี้ ” เส้นด้าย

เอ็นที่หลังมือและเท้า ” ดินนาก

เอ็นที่ศีรษะ ” หมวกถักคลุมศีรษะเด็ก

เอ็นที่หลัง ” อวนที่แผ่ผึงแดด

เอ็นที่เหลื่อคลุมตามอวัยวะน้อยใหญ่ เหมือนเส้นถักไหมพรม

โดยทิศ เกิดในทิศทั้ง ๒

โดยโอกาส ตั้งยึดกระดูกทั้งสิ้น

โดยปริจเฉท ด้านล่าง กำหนดด้วยปลายที่รัดติดกระดูก ๓๐๐ ท่อน

ด้านบน กำหนดด้วยปลายที่จดติดเนื้อและหนัง

โดยรอบ กำหนดด้วยเส้นเอ็นด้วยกัน

การกำหนดเช่นนี้ เรียกว่า สภาคปริจเฉท, ส่วนการกำหนดว่าเส้นเอ็นไม่ใช่อาการ ๓๑ ที่เหลื่อ อาการ ๓๑ ที่เหลื่อก็ไม่ใช่เส้นเอ็น เรียกว่า วิสภาคปริจเฉท

๘. อภฺยิ กระจดุก ๓๐๐ ท่อน

โดยสั

เว้นพ้น ๓๒ ซึ่แล้ว กระจดุกมี ๓๐๐ ท่อน คือ

กระจดุกมีอ ๒ ข้าง	๖๔	ท่อน
กระจดุกเท้า ๒ ข้าง	๖๔	ท่อน
กระจดุกอ่อนติดเนื้อ	๖๔	ท่อน
กระจดุกสันเท้า ๒ ข้าง	๒	ท่อน
กระจดุกข้อเท้า ๒ ข้าง	๒	ท่อน
กระจดุกแข้ง ๒ ข้าง	๒	ท่อน
กระจดุกเข่า ๒ ข้าง	๒	ท่อน
กระจดุกขา ๒ ข้าง	๒	ท่อน
กระจดุกสะเอว ๒ ข้าง	๒	ท่อน
กระจดุกสันหลัง	๑๘	ท่อน
กระจดุกซี่โครง ๒ ข้าง	๒๔	ท่อน
กระจดุกหน้าอก	๑๔	ท่อน
กระจดุกไถ่หัวใจ	๑	ท่อน
กระจดุกไหปลาร้า	๒	ท่อน
กระจดุกสะบัก	๒	ท่อน
กระจดุกแขนท่อนบน ๒ ข้าง	๒	ท่อน
กระจดุกแขนท่อนล่าง ๒ ข้าง	๔	ท่อน
กระจดุกคอ	๗	ท่อน
กระจดุกคาง	๒	ท่อน
กระจดุกตั้งจมูก	๑	ท่อน
กระจดุกเบ้าตา	๒	ท่อน

กระดุกหู	๒ ท่อน
กระดุกหน้าผาก	๑ ท่อน
กระดุกกระหม่อม	๑ ท่อน
กระดุกกระโหลกศีรษะ	๙ ท่อน
กระดุกทั้งหมดนี้ มีสีขาว	

โดยสังเขป	กระดุกนิ้วเท้าท่อนปลาย	เหมือน เมล็ดบัว
	กระดุกนิ้วเท้าท่อนกลาง	” หมอนสายพิณ
	กระดุกนิ้วเท้าท่อนโคน	” บัณเฑาะว์เล็ก
	กระดุกหลังเท้า	” มัดต้นคล้าถูกทุบ
	กระดุกสันเท้า	” จาวตาลลอนเดียว
	กระดุกข้อเท้า	” ลูกสะบ้าคู่
	กระดุกหน้าแข้งจรดข้อเท้า	” หน่อไม้อ่อนปอกเปลือก
	กระดุกแข้งท่อนเล็ก	” คันธนู
	กระดุกแข้งท่อนใหญ่	” หลังงูตายแห้ง
	กระดุกเข่า (สะบ้า)	” ต่อม น้ำที่แห้ง
	กระดุกแข้งจรดกระดุกเข่า	” เขาโคปลายทู่
	กระดุกขาอ่อน	” ด้ามพร้า
	กระดุกขาอ่อนจรดกระดุกสะเอว	” ลูกสะบ้า
	กระดุกสะเอวจรดกระดุกขา	” ผลมะขามใหญ่
		ปลายปาด
	กระดุกสะเอว ๒ ท่อน	” เตานายช่างหม้อ
	ถ้าแยกแต่ละท่อน	” คีมนายช่างทอง
	กระดุกสะโพกกระเบนเหน็บ	” พังพานงูด้านหลัง
		มีช่อง ๗ ช่อง

กระดูกล้นหลังด้านใน	”	ห้วงตะกั่วซ้อนกัน
กระดูกล้นหลังด้านนอก	”	ลูกประคำที่มีระหว่าง เป็นลูกเล็ก ๆ คั่นอยู่ ๒-๓ อัน
กระดูกซี่โครง ๒๔ ซี่	”	ปีกไก่สีขาวกางออก
ซี่ที่ไม่เต็ม	”	เคี้ยวไม่เต็มเล่ม
ซี่ที่เต็ม	”	เคี้ยวเต็มเล่ม
กระดูอก ๑๔ ซี่	”	ลูกกรงคานหามเก่า
กระดูกลิ้นหัวใจ	”	จวก
กระดูกลิ้นปอด	”	ด้ามมีดเล็ก
กระดูกสะบัก	”	จอบเหียนข้างหนึ่ง
กระดูกต้นแขน	”	ด้ามกระจกเงา
ท่อนปลาย	”	รากตาลคู่
กระดูกข้อมือ	”	ห้วงตะกั่วตั้งซ้อนกัน
กระดูกหลังมือ	”	กองตันคล้ายที่ทุบแล้ว
กระดูกข้อโคนนิ้วมือ	”	บันฑะระวี
ท่อนกลาง	”	เมล็ดขนุนครึ่งท่อน
ท่อนปลาย	”	เมล็ดตุมกา
กระดูกคอ ๗ ท่อน	”	แวนหน่อไม้ไผ่เลียบ ไม้ตั้งไว้
กระดูกคางล่าง(ขากรรไกร)	”	คีมของช่างเหล็ก
กระดูกคางบน	”	เหล็กชุดของช่างเหล็ก
กระดูกเขี้ยวและหลุมจมูก	”	เต้าลูกตาลอ่อนที่ควัก จาวออกแล้ว

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

โดยทิศ เกิดในทิศทั้ง ๒
โดยโอกาส ตั้งอยู่ในสรีระทั้งสี่ 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** เยื่อที่อยู่ภายในกระดูกท่อนใหญ่ๆ เหมือนยอดหวาย
 ลนไฟใส่ในกระบอกไม้ไผ่ เยื่อที่อยู่ภายในกระดูกท่อน
 เล็กๆ เหมือนยอดหวายเล็กลนไฟใส่ในปล้องไม้ไผ่
- โดยทิศ** เกิดในทิศทั้ง ๒
- โดยโอกาส** ตั้งอยู่ภายในกระดูก
- โดยปริจเฉท** กำหนดด้วยพื้นภายในกระดูก

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

๑๐. วฏักํ ไต ๒ ก้อน

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

การกำหนดเช่นนี้ เรียกว่า สภาคปริจเฉท, ส่วนการกำหนดว่า

ไต้ไม่ใช่อาการ ๓๑ ที่ เหลือ อาการ ๓๑ ที่เหลือก็ไม่ใช่ไต้ เรียกว่า
วิสภาค ปริจเฉท

๑๑. หทัย เนื้อหัวใจ

โดยสี

มีสีแดง ดุจสีหลังกลีบดอกปทุม

โดยสัณฐาน

เหมือนดอกปทุมตูมที่ปลิดกลีบรอบนอกออกแล้ว ตั้ง
คว่ำลง ภายนอกเกลี้ยง แต่ภายในเหมือนเยื่อบัวชม
เนื้อหัวใจของคนมีปัญญา แยมบานน้อยหนึ่ง ของ
คนด้อยปัญญา เหมือนดอกปทุมตูม ภายในเนื้อ
หัวใจเป็นหลุมเล็กๆ ขนาดจุเมล็ดบุรณาคได้ หัวใจ
เป็นที่อาศัยของมโนธาตุและมโนวิญญาณธาตุ มีโลหิต
ขังอยู่ภายในประมาณกึ่งพายมือ

โลหิตของคนมีราคะจริต เป็นสีแดง

โลหิตของคนมีโทสะจริต เป็นสีดำ

โลหิตของคนมีโมหะจริต เป็นเหมือนสีน้ำตาลเนื้อ

โลหิตของคนมีวิตกจริต เป็นเหมือนสีน้ำตาลต้มถั่วพู

โลหิตของคนมีสัทธาจริต เป็นเหมือนสีดอกกรรณิกา

โลหิตของคนมีปัญญาจริต เป็นสีใสดุผ่องขาวบริสุทธิ์

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)

โดยสัณฐาน ที่โคนเป็นแผ่นเดียวกัน ที่ปลายเป็นแผ่นเนื้อคู่ ๒ แฉก เหมือนใบทองหลาง 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. กิโถมกํ พังผืด

โดยสี มีสีขาว เหมือนสีผ้าทุกุล (ผ้าเปลือกไม้)

โดยสัณฐาน พังผืดมี ๒ อย่าง คือ พังผืดที่ปกปิด และพังผืดที่ไม่ปกปิด มีสัณฐานเป็นเนื้อหุ้มตามที่ตนตั้งอยู่

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) เหมือนดอกคนทีสอ

โดยสังฐาน เป็นเหมือนลิ้นลูกโคดำ ยาวประมาณ ๗ นิ้ว

โดยทิศ เกิดในทิศเบื้องบน

โดยโอกาส ตั้งอยู่ข้างบนพื้นท้องทางซ้ายของหัวใจ

โดยปริจเฉท กำหนดด้วยส่วนที่เป็นม้าม

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

๑๕. ปปฺผาสํ ปอด ๓๒ ชิ้น

โดยสี มีสีแดง เหมือนผลมะเดื่อห่าม

โดยสังฐาน เหมือนขนมชั้นหนาที่ตัดไม่เสมอกัน ภายในซิดเผือก เพราะถูกไอร้อนเผาผลาญ เหมือนกากใบไม้ที่กินและย่อยแล้วหารสและโอชะมิได้

โดยทิศ เกิดในทิศเบื้องบน

โดยโอกาส ตั้งห้อยปกคลุมหัวใจและตับ

โดยปริจเฉท กำหนดด้วยส่วนที่เป็นปอด

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

๑๖. อนุตฺ ไล่ใหญ่

โดยสี ไล่ใหญ่มีสีขาวเหมือนก้อนกรวดขาว

โดยสัณฐาน ของผู้ชายยาวประมาณ ๓๒ ศอก ของผู้หญิงยาวประมาณ ๒๘ ศอก ขดทบไปมา ๒๑ ทบ เหมือนงูหรือปลาไหลเผือกที่ตัดหัวแล้วขดไว้ในอ่าง

โดยทิศ เกิดในทิศทั้ง ๒

โดยโอกาส ตั้งอยู่ภายในร่างกาย ติดเนื้อเป็นอันเดียวตั้งแต่ต้นลำคอถึงทวารหนัก

โดยปริจเฉท กำหนดด้วยส่วนที่เป็นไล่ใหญ่

การกำหนดเช่นนี้ เรียกว่า สภาคปริจเฉท, ส่วนการกำหนดว่าไล่ใหญ่ไม่ใช่อาการ ๓๑ ที่เหลือ อาการ ๓๑ ที่เหลือก็ไม่ใช่ไล่ใหญ่ เรียกว่า วิสภาคปริจเฉท

๑๗. อนุตฺลุณฺ ไล่เล็ก

โดยสี ไล่เล็กมีสีขาว เหมือนรากบัวงกลนี้

โดยสัณฐาน เป็นสายขนดพันอยู่รอบไล่ใหญ่ เหมือนรากบัวงกลนี้

โดยทิศ เกิดในทิศทั้ง ๒

โดยโอกาส ตั้งยัดติดไล่ใหญ่เป็นมัดเดียวกัน ดุงเชือกพันชัก เครื่อง
กลึงของช่างกลึง

โดยปริจเฉท กำหนดด้วยส่วนที่เป็นไล่เล็ก

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

๑๘. อุทริย อาหารใหม่

โดยสี อาหารที่กินและดื่มเข้าไปในท้องใหม่ มีสีเหมือนอา
หารนั้นๆ

โดยสังฐาน เหมือนข้าวสารบรรจุอยู่ในถุงบางๆ

โดยทิศ เกิดในทิศเบื้องบน

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

เป็นมูตร, ส่วนหนึ่งไปเพิ่มโกฐฐาสมีเลือดและเนื้อ
เป็นต้นให้เจริญ

โดยปริจเฉท กำหนดด้วยเยื่อกระเพาะและอาหารใหม่

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

๑๙. กรีส อาหารเก่า

โดยสี อาหารเก่า หมายถึง อุจจาระ ส่วนมากมีสีเหมือน
อาหารที่กินเข้าไป

โดยสัณฐาน 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 กองมันสมองอยู่ในกระโหลกศีรษะ มีสีขาวเหมือน
ดอกเห็ดหรือนมสด

- โดยสัจฐาน** เหมือนที่ที่มันตั้งอยู่
โดยทิศ เกิดในทิศเบื้องบน
โดยโอกาส อาศัยแนวประธาน ๔ แนว รวมตั้งอยู่ในกระโหลกศีรษะ
 เหมือนก้อนแป้ง ๔ ก้อนตั้งรวมกันไว้
โดยปริจเฉท กำหนดด้วยพื้นภายในกระโหลกศีรษะและมันสมอง

การกำหนดเช่นนี้ เรียกว่า สภาคปริจเฉท, ส่วนการกำหนดว่า
 มันสมอง ไม่ใช่อาการ ๓๑ ที่เหลือ อาการ ๓๑ ที่เหลือก็ไม่ใช่มัน
 สมอง เรียกว่า วิสภาคปริจเฉท

๒๑. ปิตุต น้ำดี

- โดยสี** น้ำดี ๒ ชนิด คือ
 น้ำดีที่อยู่ในถุง มีสีเหมือนน้ำมันมะขางชั้น
 น้ำดีที่อยู่นอกถุง มีสีเหมือนดอกพิกุลแห้ง
- โดยสัจฐาน** น้ำดีทั้ง ๒ อย่าง มีสัจฐานเหมือนที่ที่มันตั้งอยู่
- โดยทิศ** น้ำดีที่อยู่ในถุง เกิดในทิศเบื้องบน น้ำดีที่อยู่นอกถุง
 เกิดในทิศทั้ง ๒
- โดยโอกาส** น้ำดีที่อยู่ในถุง ตั้งอยู่ในถุงน้ำดี เหมือนฝักบัวบใหญ่
 ตั้งติดอยู่ที่เนื้อตับระหว่างหัวใจกับปอด เมื่อน้ำดี
 กำเริบจะทำให้เป็นบ้า มีจิตวิปลาส ละทิ้งหิริโอตตปัปะ
 ทำสิ่งที่ไม่ควรทำ กล่าวคำที่ไม่ควรกล่าว คิดสิ่งที่ไม่
 ควรคิด
 ส่วนน้ำดีที่อยู่นอกถุง เว้นผม ขน เล็บ ฟัน และหนังที่
 แห่งกระด้างแล้ว น้ำดีจะเอิบอาบซึมซาบอยู่ทั่วไปใน

สรีระที่เหลือ ดุจหยาดน้ำมันที่ปนในน้ำเอิบอาบ
 ชิมซาบไปจะนั้น เมื่อน้ำดีนี้กำเริบ จะทำให้ตาเหลือง
 วิงเวียนศีรษะ ร่างกายโง่งนงน คั่นไปทั่วสรีระ

โดยปริจเฉท กำหนดด้วยส่วนที่เป็นน้ำดี

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

๒๒. เสมหะ เสมหะหรือเสม็ด ๑ กอบมือ

โดยสี เสมหะในร่างกายนี้นี้มีประมาณ ๑ กอบมือ มีสีขาว
 เหมือนน้ำคั้นใบเตย

โดยสัณฐาน เหมือนที่ที่มันตั้งอยู่

โดยทิศ เกิดในทิศเบื้องบน

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

ภายในกระเพาะ เหมือนกระดานที่ปิดว้างกุฏิจะนั้น
โดยปริจเฉท กำหนดด้วยส่วนที่เป็นเสมหะเอง

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

๒๓. ปุพฺพโพ น้ำเหลืองและน้ำหนอง

โดยสี มีสีดงไปไม่เหลือง ในร่างกายคนตายจะมีสีเหมือนน้ำ
 ขาวชั้นที่บูด

โดยสัณฐาน เหมือนที่ที่มันตั้งอยู่

โดยทิศ เกิดในทิศทั้ง ๒

โดยโอกาส ไม่ได้มีตั้งอยู่เป็นปกติ ต่อเมื่อถูกขวากหนามทิ่มแทง
 หรือถูกน้ำร้อนลวก หรือถูกไฟไหม้เป็นต้น เมื่อโลหิต
 ห่อขึ้น น้ำเหลืองก็จะก่อตัวขึ้นในที่นั้น หรือมีฝีเป็นต้น
 เกิดขึ้นในที่ใด น้ำเหลืองก็จะเกิดขึ้นในที่นั้น

โดยปริจเฉท กำหนดด้วยส่วนที่เป็นน้ำเหลือง

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

๒๔. โลหิต เลือด

โดยสี เลือดมี ๒ อย่าง คือ

เลือดที่ขังอยู่ มีสีดงน้ำครึ่งชั้นที่แก่ไฟ

- เลือดที่ไหลเวียนไป มีสีดั่งน้ำครั่งใส
- โดยสัณฐาน** เลือดทั้ง ๒ เหมือนที่ที่มันตั้งอยู่
- โดยทิศ** เลือดที่ขังอยู่ เกิดในทิศเบื้องบน
เลือดที่ไหลเวียนไป เกิดในทิศทั้ง ๒
- โดยโอกาส** เลือดที่ขังอยู่ มีประมาณ ๑ บาทรขนาดเล็ก ตั้งอยู่
เต็มภายใต้ที่ตั้งของตับ ค่อยๆไหลไปสู่ตับ ไต หัวใจ ปอด
ให้ชุ่มอยู่เสมอ ถ้าไม่เช่นนั้น จะทำให้มีอาการเหือด
กระหาย
เลือดที่ไหลเวียนไป ตั้งแต่ไปทั่วอุปาทินนภสรี่ะทั้งลิ้น
ไหลไปตามเส้นโลหิต เว้นผม ขน เล็บ ฟัน และหนังที่
แห้งกระด้าง
- โดยปริจเฉท** กำหนดด้วยส่วนที่เป็นเลือด

การกำหนดเช่นนี้ เรียกว่า สภาคปริจเฉท, ส่วนการกำหนดว่า
เลือดไม่ใช่อาการ ๓๑ ที่เหลือ อาการ ๓๑ ที่เหลือก็ไม่ใช่เลือด เรียก
ว่า วิสภาคปริจเฉท

๒๕. เสโท เหยื่อ

- โดยสี** อาโปธาตุที่ไหลออกตามรูผมและขน มีสีเหมือนน้ำมัน
งาใส
- โดยสัณฐาน** เหมือนที่ที่มันตั้งอยู่
- โดยทิศ** เกิดในทิศทั้ง ๒
- โดยโอกาส** ที่ตั้งของเหยื่อไม่มีอยู่เป็นปกติเหมือนโลหิต ต่อเมื่อ
ร่างกายร้อนด้วยความร้อนของไฟ ของแสงแดด และ

ความเปลี่ยนแปลงของอุตุเป็นต้น เหนือจึงจะไหลออก
จากรูผมและขน เหมือนสายบัวเมื่อถอนขึ้นพ่นน้ำจน
เหง้าขาด น้ำก็จะไหลออกไปฉะนั้น

โดยปริจเฉท กำหนดด้วยส่วนที่เป็นเหงื่อ

การกำหนดเช่นนี้ เรียกว่า สภาคปริจเฉท, ส่วนการกำหนดว่า
เหงื่อไม่ใช่อาการ ๓๑ ที่เหลือ อาการ ๓๑ ที่เหลือก็ไม่ใช่เหงื่อ เรียกว่า
วิสภาคปริจเฉท

๒๖. เมโท มนฺขัน

โดยสี มนฺขันนี้แม้จะจัดเป็นน้ำมัน แต่ก็น่ารังเกียจอย่างยิ่ง จึง
ไม่มีผู้ใดนำมาใช้ทาศีรษะ และหยอดจุมูกเป็นต้น มีสี
ดังขมิ้น

โดยสัณฐาน ผู้มีร่างกายอ้วน มนฺขันจะมีสัณฐานเหมือนผ้าทุกูลสี
ขมิ้นเก่า ตั้งอยู่ระหว่างหนังกับเนื้อ ผู้มีร่างกายผอม จะ
มีสัณฐานเหมือนผ้าทุกูลสีขมิ้นเก่าซ้อนกัน ๒-๓ ชั้น
ตั้งติดอยู่กับเนื้อแข็ง เนื้อขา เนื้อหลังติดกระดูกสันหลัง
และเนื้อท้องน้อย

โดยทิศ เกิดในทิศทั้ง ๒

โดยโอกาส คนอ้วน มนฺขันแผ่ไปในสรีระทั้งสิ้น
คนผอม ติดอยู่ตามเนื้อแข็ง เนื้อขา เป็นต้น

โดยปริจเฉท เปื่องดำ กำหนดด้วยเนื้อ
เปื่องบน กำหนดด้วยหนัง
เปื่องขาว กำหนดด้วยส่วนที่เป็นมนฺขัน

การกำหนดเช่นนี้ เรียกว่า สภาคปริจเฉท, ส่วนการกำหนดว่า
มันชั้นไม่ใช่อาการ ๓๑ ที่เหลือ อาการ ๓๑ ที่เหลือก็ไม่ใช่มันชั้น เรียก
ว่า วิสภาคปริจเฉท

๒๗. อสุสุ น้ำตา

โดยสี อาโปธาตุที่ไหลออกจากตา มีสีเหมือนน้ำมันงาใส
โดยสัณฐาน มีสัณฐานเหมือนที่ที่มันตั้งอยู่
โดยทิศ เกิดในทิศเบื้องบน
โดยโอกาส ตั้งอยู่ที่เบ้าตา แต่มิได้ขังอยู่ที่เบ้าตาทุกเมื่อเหมือน
น้ำดีในถุงน้ำดี ต่อเมื่อเกิดโสมนัสมาก เกิดโทมนัส
ร้องไห้คร่ำครวญ กินอาหารชนิดที่ทำให้ น้ำตาไหลได้
เมื่อมีควันหรือละอองธูลีเข้าตา น้ำตาจึงจะไหลเอ่อ
คลอเบ้าตาและไหลออกจากตาได้ ดังนั้น น้ำตาจะเกิด
ได้ เพราะโสมนัส โทมนัส อาหาร และอุตุ
โดยปริจเฉท กำหนดด้วยส่วนที่เป็นน้ำตา

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

๒๘. วสา มันเหลว

โดยสี มีสีเหมือนน้ำมันมะพร้าว
โดยสัณฐาน แผ่กระจายไปเหมือนน้ำมันที่ลอยอยู่เหนือน้ำใส
โดยทิศ เกิดในทิศทั้ง ๒

โดยโอกาส ส่วนมากตั้งอยู่ที่ฝ่ามือ หลังมือ ฝ่าเท้า หลังเท้า ปลายจมูก หน้าผาก และจะงอยปาก แต่ไม่ได้ตั้งอยู่ในที่นั้นๆ ทุกเมื่อ ต่อเมื่ออวัยวะส่วนนั้นร้อนขึ้นด้วยไฟ แสงแดด อุตุวิสหาคะ และธาตุวิสหาคะ มันเหลวจึงซึมซ่าน กระจายไปเหมือนน้ำมันกระจายไปบนน้ำจะนั้น

โดยปริจเฉท กำหนดด้วยส่วนที่เป็นมันเหลว

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

๒๙. เข็โฟ น้ำลาย

โดยสี มีสีขาวเหมือนฟองน้ำ

โดยสัณฐาน 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 เหมือนหอนมส้มด้วยใบบัวแล้วเอาหนามแทงด้านล่าง นมส้มก็ไหลทะลุออกตามช่องนั้นจะนั้น

โดยปริจเฉท กำหนดด้วยส่วนที่เป็นน้ำมูก

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

๓๑. ลลิกา ไขข้อ

โดยสี ไขเส้นเป็นมันมึกลื่นเหม็นสาบ มีสีเหมือนยางดอก กรรณิกา

โดยสัณฐาน เหมือนกับที่ที่ตั้งอยู่

โดยทิศ เกิดในทิศทั้ง ๒

โดยโอกาส ไช้ข้อตั้งอยู่ที่ข้อต่อกระดูก ๑๐๘ แห่ง ซึ่มเยิ้มอยู่ตามข้อต่อ ไช้ข้อของผู้ใดมีน้อย จะลุก นั่ง ก้าวไปข้างหน้า ถอยมาข้างหลัง คู้เหยียด กระดูกจะลั่นดังกะแฏะ ๆ เหมือนเสียงดีดนิ้วมือ เมื่อเดินทางไกลเพียง ๑-๒ โยชน์ วาโยธาดุก็กำเริบ เป็นทุกข์ลำบากกาย ผู้ใดมีมาก กระดูกจะไม่มีเสียงดัง จะลุกขึ้นนั่งลงเป็นต้นก็คล่องตัว วาโยธาดุไม่กำเริบ ร่างกายไม่เป็นทุกข์

โดยปริจเฉท กำหนดด้วยส่วนที่เป็นไช้ข้อ

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

๓๒. มุทุตัม น้ำมูตร

โดยสี มีสีเหมือนน้ำแช่ถั่วเหลือง

โดยสัณฐาน เหมือนน้ำที่อยู่ในหม้อที่มีฝาปิด

โดยทิศ เกิดในทิศเบื้องต่ำ

โดยโอกาส ตั้งอยู่ภายในกระเพาะปัสสาวะ ทางเข้าของน้ำมูตรไม่ปรากฏแต่ทางออกปรากฏ เหมือนน้ำคร่ำที่ซึมเข้าไปในหม้อน้ำเกลือที่ปิดฝาทิ้งแช่ไว้ในบ่อน้ำคร่ำ ทางเข้าไม่ปรากฏฉะนั้น เมื่อน้ำมูตรเต็มกระเพาะปัสสาวะ สัตว์ก็จกปวดถ่ายปัสสาวะ ทางออกย่อมปรากฏ

โดยปริจเฉท กำหนดด้วยภายในกระเพาะปัสสาวะและน้ำมูตร

การกำหนดเช่นนี้ เรียกว่า สภาคปริจเฉท, ส่วนการกำหนดว่า

น้ำมูตร ไม่ใช่อาการ ๓๑ ที่เหลือ อาการ ๓๑ ที่เหลือก็ไม่ใช่ น้ำมูตร
เรียกว่า วิสภาคปริจเฉท

มนสิการโกสัลละ ๑๐

เมื่อพระพุทธองค์ตรัสแสดงอุคคหโกสัลละ ๗ ประการ อย่าง
ละเอียดเช่นนี้แล้ว จึงทรงแสดงมนสิการโกสัลละ ๑๐ ประการ เพื่อ
ให้ผู้เรียนกัมมัฏฐานมีความฉลาดในการทำมนสิการโดยอาการ ๑๐
อย่าง^๑ ดังนี้

- | | |
|---------------------------|-------------------------------|
| ๑. อนุพุพุดโต | มนสิการโดยลำดับ |
| ๒. นาดิสิมโต | มนสิการโดยไม่เร่งด่วน |
| ๓. นาดิสณิกโต | มนสิการโดยไม่ช้าเกินไป |
| ๔. วิกฺเขปปปฏิสมตฺกุกมนโต | มนสิการโดยการห้ามความฟุ้งซ่าน |
| ๕. ปณฺณตฺตฺติสมตฺกุกมนโต | มนสิการโดยการก้าวล่วงบัญญัติ |
| ๖. อนุพุพุดมฺฤจนโต | มนสิการโดยการปล่อยลำดับ |
| ๗. อปฺปนาโต | มนสิการโดยอัปปนา |
| ๘. อธิจิตตสุตฺตโต | มนสิการตามอธิจิตตสูตร |
| ๙. สติภาวสุตฺตโต | มนสิการตามสติภาวสูตร |
| ๑๐. โพชฌมฺคโกสฺลสุตฺตโต | มนสิการตามโพชฌมคโกสัลลสูตร |

เมื่อภาวนาอยู่เนืองๆ ในการเจริญอาการ ๓๒ เช่นนี้ กัมมัฏฐาน
ย่อมคล่องแคล่วปรากฏชัดในการแยกอาการออกเป็นส่วนๆ ดุจ

^๑ วิสุทฺธิ. ๑/๑๘๑/๒๖๖

บุรุษตาดี มองดูพวงมาลัยดอกไม้ซึ่งมี ๓๒ สี ที่ร้อยไว้ด้วยด้ายเส้นเดียว ดอกไม้ทั้งหมดย่อมปรากฏชัดพร้อมกันไม่ก่อนไม่หลัง จันใด

เมื่อโยคาวจรบุคคลพิจารณากายนี้ด้วยสติว่า ในกายนี้มีเกสา เป็นต้น อาการทั้งหมดย่อมปรากฏพร้อมกันไม่ก่อนไม่หลัง จันนั้น สติกำหนดที่ผมย่อมรู้ไปถึงมูตร จะเห็นปรากฏชัดแต่กองโกฏฐาสะ เป็นส่วนๆ เท่านั้น

โยคาวจรบุคคลพึงเจริญ พึงทำให้มาก พึงกำหนดนิมิตนั้นไว้ ไม่ให้หายไป โดยการผูกนิมิตนั้นไว้ด้วยสติ ด้วยความฉลาดในมนสิการ ๑๐ ประการนี้

เมื่อพิจารณาอาการใดคล่องแคล่วเหมาะแก่จิตหรือเป็นผู้ บำเพ็ญบารมีไว้ก่อนในอาการใด ก็อิงเอาอาการนั้นกำหนดหยุดอยู่ โดยอุปะการสมาธิ

เมื่อโยคาวจรบุคคลตรึกในธรรมนั้นอยู่บ่อยๆ ก็สามารถยัง ปฐมฌานเป็นต้นให้เกิดขึ้นได้ตามลำดับ

เมื่อดังอยู่ในปฐมฌานนั้นแล้ว ขึ้นสู่วิปัสสนา ย่อมสามารถ บรรลุอริยผลได้

ต่อไป จะอธิบายมนสิการโกศลละ ๑๐ ประการให้ชัดเจนยิ่งขึ้น

อธิบายมนสิการโกสัลละ ๑๐

๑. อนุப்புพโต มนสิการโดยลำดับ

โยคาวจรบุคคลพึงสาธยายกัมมัฏฐานนั้นไว้ในใจตามลำดับ ไม่พึงเว้นกัมมัฏฐานหนึ่งกัมมัฏฐานใดไว้ในระหว่าง เพราะเมื่อเว้นไว้จิตจะเหินหนี้อยและตกไปจากอารมณ์

เปรียบเหมือนบุรุษผู้ไม่ฉลาด ก้าวขึ้นบันได ๓๒ ขั้น โดยข้ามไปชั้นหนึ่งในระหว่าง

๒. นาตีสัมโต มนสิการโดยไม่เร่งด่วน

โยคาวจรบุคคลแม้มนสิการกัมมัฏฐานนั้นไปตามลำดับ ก็ไม่ควรมนสิการอย่างเร่งด่วน เพราะเมื่อมนสิการอย่างเร่งด่วนแล้ว กัมมัฏฐานย่อมถึงที่สุดอย่างเดียว แต่ไม่ปรากฏชัดแจ้ง ทั้งไม่ทำให้คุณวิเศษเกิดขึ้น

เปรียบเหมือนบุรุษเดินทาง ๓ โยชน์ ไม่ทันได้กำหนดทางแยกไว้ แม้จะเดินกลับไปกลับมาถึงที่หมายได้เร็วถึง ๗ ครั้ง แต่ก็ต้องสอบถามคนอื่นทุกครั้งจึงจะเดินไปได้ถูกต้อง

๓. นาตีสณิกโต มนสิการโดยไม่ซ้ำเกินไป

โยคาวจรบุคคลแม้มนสิการกัมมัฏฐานนั้นโดยไม่เร่งด่วน แต่ก็

ไม่ควรมนสิการอย่างซัดซึกเกินไป เพราะเมื่อมนสิการซัดซึกเกินไป กัมมัฏฐานย่อมไม่ถึงที่สุด ทั้งไม่เป็นปัจจัยแก่การบรรลุคุณวิเศษ

เปรียบเหมือนบุรุษผู้ต้องการเดินทางไกล หากมัวแต่ซัดซึกหยุดพักตามโคนไม้และเชิงเขาเป็นต้นในระหว่างทาง ก็จะต้องใช้เวลาหลายวันกว่าจะถึงที่หมายได้

๔. วิกุเขปปฏิสมติกุมนโต มนสิการโดยการห้ามความฟุ้งซ่าน

โยคาวจรบุคคลขณะมนสิการกัมมัฏฐานนั้น พึงห้ามจิตที่ละกัมมัฏฐานโดยปล่อยอารมณ์ให้ฟุ้งไปภายนอก เมื่อไม่ห้ามจิตไว้ กัมมัฏฐานย่อมเสื่อมสลายไป

เปรียบเหมือนบุรุษผู้เดินทางข้ามเหวลึกที่มีสะพานทอดสามารถเดินได้คนเดียว ไม่กำหนดทางที่จะเหยียบมัวแต่เหลียวซ้ายแลขวาดูนั้นดูนี่ ย่อมก้าวพลาดตกลงไปในเหวลึก

๕. ปณฺณตฺติสมติกุมนโต มนสิการโดยการก้าวล่วงบัญญัติ

โยคาวจรบุคคลขณะมนสิการกัมมัฏฐาน ควรก้าวล่วงบัญญัติในโกฏฐาสะเหล่านั้นเสีย พึงตั้งจิตว่า นั่นเป็นของปฏิกุศล เมื่อเห็นความปฏิกุศลในผม ขน เล็บ เป็นต้นแล้ว พึงละบัญญัติว่า ผม ขน เล็บ แล้วตั้งจิตกำหนดแต่ความปฏิกุศลเท่านั้น

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

๖. อนุพัพพมุลจนโต มนสิการโดยการปล่อยลำดับ

โยคาวจรบุคคลเมื่อมนสิการกัมมัฏฐานนั้นเป็นครั้งแรก ฟังมน
สิการกัมมัฏฐานนั้นเริ่มจาก **เกสา** ลงไปตามลำดับจนถึง **มุตต์** อัน
เป็นโกฐฐาสะสุดท้าย และฟังมนสิการกัมมัฏฐานนั้นโดยปฏิโลมจาก
มุตต์ ขึ้นไปจนถึง เกสา อันเป็นโกฐฐาสะแรก เมื่อมนสิการอย่างนี้อยู่
โกฐฐาสะบางอย่างย่อมปรากฏชัด บางอย่างย่อมไม่ปรากฏชัด เมื่อ
โกฐฐาสะใดปรากฏชัดด้วยมนสิการนั้น ควรกำหนดมนสิการในโก
ฐฐาสะนั้นก่อน หากปรากฏชัด ๒ โกฐฐาสะ ก็ให้พิจารณาว่า โก
ฐฐาสะใดปรากฏชัดดีกว่า ควรมนสิการโกฐฐาสะนั้นแหละอยู่บ่อย ๆ
จะสามารถทำให้เกิดอัปนาสมาธิขึ้นได้

เปรียบเหมือนนายพราน ต้องการจับลิงที่วิ่งอยู่ในป่าดงที่มี
ต้นตาล ๓๒ ต้น เมื่อยิงลูกศรไปยังต้นตาลต้นแรก ลิงก็จะกระโดดไป
ยังต้นตาลต้นอื่นตามลำดับจนถึงต้นสุดท้าย เมื่อนายพรานตามยิง
ไปอย่างนั้น ลิงก็จะกระโดดวนมายังต้นแรกนั้นแล้ว ๆ เเล่ ๆ จนในที่สุด
ก็หมดแรงหมดพลังที่ต้นตาลต้นหนึ่ง จับยอเข้าไปดล่อนกลางยอด

ต้นตาลนั้นแหละไว้มัน แม้จะถูกนายพรานยิงอีก ก็ไม่กระโดดหนีไปไหน

โกฐฐาสะ ๓๒ ในกายนี้ เปรียบเหมือนต้นตาล ๓๒ ต้น จิต เปรียบเหมือนลิง ส่วนโยคาวจรบุคคลเปรียบเหมือนนายพราน เมื่อ โยคาวจรบุคคลมนสิการบ่อยๆ โกฐฐาสะใดปรากฏชัดแล้ว ก็ละทิ้ง โกฐฐาสะที่ไม่ปรากฏชัด ทำกรรมในโกฐฐาสะที่ปรากฏชัด หาก โกฐฐาสะปรากฏพร้อมกัน ๒ โกฐฐาสะ ก็ทำกรรมในโกฐฐาสะที่ ปรากฏชัดดีกว่า และมนสิการโกฐฐาสะนั้นนั้นแลบ่อยๆ จะสามารถ ยังอุปนาสมาธิให้เกิดขึ้นได้ในที่สุด

๗. อุปปนาโต มนสิการโดยอุปปนา

โยคาวจรบุคคลพึงทราบว่ โกฐฐาสะทั้ง ๓๒ นั้น เป็นอุป ปนาสมาธิได้ทุกโกฐฐาสะ

๘. อธิจิตตสูตรโต มนสิการตามอธิจิตตสูตร

พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ว่า โยคาวจรบุคคลพึงมนสิการนิมิต ๓ อย่าง คือ

๑. พึงมนสิการสมาธินิมิต โดยกาลอันสมควร
๒. พึงมนสิการปัจคณินิมิต โดยกาลอันสมควร
๓. พึงมนสิการอุปเพกขานิมิต โดยกาลอันสมควร

ในกาลที่โยคาวจรบุคคลประกอบเนื่องๆ ซึ่งอธิจิตโดยกาลอัน

สมควร จิตย่อมเป็นธรรมชาติอ่อน ครอบงำการทำงาน เป็นปกติสตร ไม่
เปราะบาง ย่อมตั้งมั่นโดยชอบเพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะ

เปรียบเหมือนนายช่างทอง ครั้นทำแก้วแล้วก็สูมไฟปากแก้ว เอา
คีมหนีบทองใส่ลงไปในแก้ว แล้วสูบลมใส่เข้าไปตามกาลอันควร เอา
น้ำประพรมตามกาลอันควร วางเฉยตามกาลอันควร ทองนั้นย่อม
เป็นของอ่อนควรแก่การงาน สุกปลั่ง ไม่เปราะ ช่างทองปรารถนาจะ
ทำเข็มขัด จะทำตุ้มหู จะทำสร้อย จะทำมาลัยทอง แก่งทองนั้นย่อม
สำเร็จประโยชน์แก่เขาทุกประการ

๙. สติภาวสุตฺตโต

มนสิการตามสติภาวสูตร

พระพุทธองค์ทรงแสดงให้โยคาวจรบุคคลทราบธรรม ๖ ประการ
เพื่อทำให้แจ้งซึ่งสติภาวะ คือ ความเป็นผู้สงบ ได้แก่

๑. ย่อมข่มจิตได้ในสมัยที่ควรข่ม
๒. ย่อมระครองจิตได้ในสมัยที่ควรระครอง
๓. ย่อมทำจิตให้ร่าเริงได้ในสมัยที่ควรทำให้ร่าเริง
๔. ย่อมวางจิตเฉย ๆ ได้ในสมัยที่ควรวางเฉย
๕. ย่อมเป็นผู้โน้มจิตไปในธรรมอันประณีต
๖. ย่อมเป็นผู้ยินดียิ่งในพระนิพพาน

โยคาวจรบุคคลผู้ประกอบด้วยธรรม ๖ ประการนี้แล ควรทำ
ให้แจ้งซึ่งสติภาวะอันยอดเยี่ยม

๑๐. โพชฌงค์โกศลสูตร มนสิการตามโพชฌงค์โกศลสูตร

พระพุทธองค์ทรงแสดงถึงกาลที่จะเจริญโพชฌงค์แก่โยคาวจรบุคคลว่า ครั้นเรียนอุคคหโกศลละ ๗ และกำหนดมนสิการโกศลละ ๑๐ ประการนี้ได้ดีแล้ว พึงเรียนกัมมัญฐานโดยโกศลละทั้ง ๒ ให้แม่นยำ ทบทวนอยู่บ่อยๆ ละเสนาสนะที่ไม่สมควรแก่การเจริญกัมมัญฐานเสีย ให้ตัดปติโพธเล็กน้อยเสีย

โยคาวจรบุคคลผู้มีราคะจริตพึงทำบริกรรมในปฏิกุลมนสิการ เมื่อจะทำพึงถือเอานิมิตในผมทั้งหลายก่อน คือ พึงถอนผมเส้นหนึ่งวางไว้บนฝ่ามือ หรือจะดูผมที่ขาดหรือหลุดร่วงในบาตรยาคุ ในถ้วย กับข้าวก็ได้

เวลาเห็นผมสีดำ พึงมนสิการว่า **ดำ**

เวลาเห็นผมสีขาว พึงมนสิการว่า **ขาว**

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

เมื่อพิจารณากายอันมีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้นอย่างนี้แล้ว โกฏฐาสะทั้งปวงย่อมปรากฏพร้อมกันไม่ก่อนไม่หลัง เหมือนบุรุษดาตีมองเห็นพวงมาลัยดอกไม้อัน ๓๒ สี ที่ร้อยเป็นพวงด้วยด้ายเส้นเดียวกันนั้น

ต่อไปจะแสดงการปรากฏแห่งโกฏฐาสะ โดย **สี ปฏิกุล ธาตุ**
และ **อุคคหสนธิ**

การปรากฏชัดแห่งโกฏฐาสะ

การปรากฏแห่งโกฏฐาสะ ย่อมปรากฏแก่โยคาวจรบุคคลผู้มี
จิตตั้งมั่น จนสามารถบรรลุอรหัตผล ตามจริตและอุปนิสัยของตนที่
ได้สั่งสมมาแต่อดีต คือ

บางท่านปรากฏโดย **สี**

บางท่านปรากฏโดย **ปฏิกุล**

บางท่านปรากฏโดย **ธาตุ**

บางท่านปรากฏโดย **อุคคหสนธิ**

การปรากฏโดยสี

เมื่อบุคคลนั้นภาวนากัมมฐานโดยอุคคหโกสัลละ ๗ และมน
สิการโกสัลละ ๑๐ อย่างนี้แล้ว ย่อมจะได้วิณณกสิณ ๔ คือ นีลกสิณ
ปีตกกสิณ โลหิตกกสิณ โอทาทกสิณ

นีลกสิณ (กสิณสีเขียว)

เมื่อมนสิการสีผสม ขน น้ำดีและสีดาดำว่า “**นีล นีล** เขียว เขียว”
อยู่นั้น ฌานอันเป็นจตุกกนัย หรือปัญจกนัยย่อมเกิดขึ้น เมื่อทำ
ฌานนั้นให้เป็นบาท ขึ้นสู่วิปัสสนา ย่อมบรรลุอรหัตผลได้

ปิตกกสิณ (กสิณสีเหลือง)

เมื่อมนสิการสีมันข้นและสีดาเหลืองว่า “**ปิตกํ ปิตกํ** เหลือง เหลือง” อยู่เนิ่น ฌานอันเป็นจตุกกนัย หรือปัญจกนัยย่อมเกิดขึ้น เมื่อทำฌานนั้นให้เป็นบาท ขึ้นสู่วิปัสสนา ย่อมบรรลอรหัตผล

โลหิตกกสิณ (กสิณสีแดง)

เมื่อมนสิการสีเนื้อ เลือดและสีดาแดงว่า “**โลหิตกํ โลหิตกํ** แดง แดง” อยู่เนิ่น ฌานอันเป็นจตุกกนัย หรือปัญจกนัยย่อมเกิดขึ้น เมื่อทำฌานนั้นให้เป็นบาท ขึ้นสู่วิปัสสนา ย่อมบรรลอรหัตผล

โอทาทกสิณ (กสิณสีขาว)

เมื่อมนสิการสีเล็บ ฟัน หน้าง กระดูกละสีดาขาวว่า “**โอทาทํ โอทาทํ** ขาว ขาว” อยู่เนิ่น ฌานอันเป็นจตุกกนัย หรือปัญจกนัยย่อมเกิดขึ้น เมื่อทำฌานนั้นให้เป็นบาทขึ้นสู่วิปัสสนา ย่อมบรรลอรหัตผล

การปรากฏโดยปฏิกุล

บุคคลอื่นอีก เมื่อภาวนากัมมัฏฐานโดยโกฏฐาสะอยู่ กัมมัฏฐานย่อมปรากฏโดยความเป็นปฏิกุล ๕ อย่าง คือ ปฏิกุลโดยสี ปฏิกุลโดยสัจฐาน ปฏิกุลโดยกลิ่น ปฏิกุลโดยอาสยะ ปฏิกุลโดยโอภาสะ

ปฏิกุลโดยสี

ชนทั้งหลายเห็นอะไรก็ตามที่มีสีคล้ายผมอยู่ในภาชนะที่ใส่ข้าว ยาคูหรือใส่ภัตรที่ตนชอบใจ ก็ย่อมจะรังเกียจโดยกล่าวว่า “**นี่มันปน**

ผม จงเอาออกไป” ผมเป็นปฏิภูลโดยสืออย่างนี้

ปฏิภูลโดยสัณฐาน

ชนทั้งหลายที่บริโภคอาหารในเวลากลางคืน ถูกต้องเส้นด้าย หรือเส้นปอที่มีสัณฐานคล้ายผม ก็ย่อมจะรังเกียจโดยกล่าวว่า **“น้ำมันปนผม จงเอาออกไป”** ผมเป็นปฏิภูลโดยสัณฐานอย่างนี้

ปฏิภูลโดยกลิ่น

กลิ่นของผมที่ไม่ได้ทาน้ำมันหรือน้ำอบดอกไม้เป็นต้น ย่อมมีกลิ่นสาบสางน่ารังเกียจอย่างยิ่ง กลิ่นของผมที่ใส่เข้าไปในไฟ มีกลิ่นเหม็นน่ารังเกียจมากกว่า ที่จริงโดยสีและสัณฐานไม่น่ารังเกียจเท่าไร แต่โดยกลิ่นน่ารังเกียจมาก

เปรียบเหมือนก้อนอุจจาระของเด็กเล็ก สีก็เหมือนขมิ้น สัณฐานก็เหมือนแ่งหัวขมิ้น จะบอกว่าไม่ปฏิภูลก็ได้ แต่กลิ่นเป็นของปฏิภูล น่ารังเกียจยิ่ง ผมเป็นปฏิภูลโดยกลิ่นอย่างนี้

ปฏิภูลโดยอาสยะคือที่อาศัย

ผักสำหรับแกงหากเกิดขึ้นในที่ที่ไม่สะอาดมีน้ำสกปรกโสโครก ย่อมเป็นผักน่ารังเกียจ ไม่น่าบริโภคสำหรับชนชาวเมือง ฉนฺได ผมทั้งหลายก็ฉนฺไดนั้น น่ารังเกียจยิ่งนักเพราะเกิดขึ้นด้วยน้ำที่ไหลซึมออกจากน้ำเหลือง เลือด น้ำอุจจาระ ปัสสาวะ น้ำดีและน้ำเสมหะเป็นต้น ผมเป็นปฏิภูลโดยอาสยะอย่างนี้

ปฏิกุลโดยโอกาสคือที่ตั้งอยู่

ผมเหล่านี้เกิดขึ้นบนกองโกฏฐาสะ ๓๑ อันไม่สะอาด ดุจผัก
หญ้าเกิดขึ้นบนกองคูถ ดุจผักที่เกิดขึ้นกลางป่าช้าหรือกองขยะ ดุจ
ดอกบัวสายเป็นต้นที่เกิดในคูคลองที่น้ำเน่าเสีย

ผู้เคยประกอบความเพียรในปฏิกุลมนสิการมาก่อน ความ
ปฏิกุลย่อมปรากฏโดยอาการ ๕ อย่างนี้ เป็นต้นว่า

ชื่อว่าผมทั้งหลาย เป็นของไม่งาม ไม่น่าชอบใจ มีกลิ่นเหม็น
น่ารังเกียจ เป็นของปฏิกุล อยู่อย่างนี้ ปฐมณาย่อมเกิดขึ้นใน
อารมณ์ปฏิกุลได้

แม้ในกัมมัฏฐานที่เหลือ ปฏิกุลใดๆ เกิดขึ้นในโกฏฐาสะใดๆ
พึงมนสิการโกฏฐาสะนั้นๆ เมื่อมนสิการโกฏฐาสะ ปฐมณานั้น
ย่อมเกิดขึ้น เมื่อจำแนกแต่ละโกฏฐาสะจึงได้ปฐมณาน ๓๒ เกิดขึ้น

**เมื่อทำปฐมณานั้นให้เป็นบาท ขึ้นสู่วิปัสสนา ย่อมบรรลุ
อรหัตผล**

การปรากฏโดยธาตุ

ขณะที่ภาวนาโกฏฐาสกัมมัฏฐานอยู่ กัมมัฏฐานย่อมปรากฏ
โดยความเป็นธาตุ อย่างนี้

ปฐวิธาดู ๒๐ คือ

ผมทั้งหลาย	ปรากฏเหมือนต้นหญ้าปกคลุมบนจอมปลวก
ขนทั้งหลาย	ปรากฏเหมือนหญ้าแพรกที่เกิดขึ้นที่รกร้าง

เล็บทั้งหลาย	ปรากฏเหมือนปลอกเม็ดในผลมะขางที่เขาติดไว้บนปลายท่อนไม้
ฟันทั้งหลาย	ปรากฏเหมือนเม็ดน้ำเต้าที่เขาปักไว้ที่ก้นดินเหนียว
หนัง	ปรากฏเหมือนหนังโคสดหุ้มไม้หรือหุ้มข้อคันพิณ
เนื้อ	ปรากฏเหมือนดินเหนียวที่เขาฉาบทาไว้ที่ฝาเรือน
เส้นเอ็นทั้งหลาย	ปรากฏเหมือนเถาวัลย์พันพุ่มไม้
กระดูกทั้งหลาย	ปรากฏเหมือนโครงฝาเรือนที่ยกขึ้นตั้งไว้
เยื่อในกระดูก	ปรากฏเหมือนยอดหวายลนไฟที่บรรจุใส่ในกระบอกไม้ไผ่
ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด	๖ อย่าง ปรากฏเหมือนอวัยวะในโรงฆ่าสัตว์
ไส้ใหญ่	ปรากฏเหมือนงูเรื้อนถูกฆ่าใส่ไว้ในรางเลือด
ไส้เล็ก	ปรากฏเหมือนขดเชือกที่ถักเป็นผ้าเช็ดเท้า
อาหารใหม่	ปรากฏเหมือนข้าวสารในถุงผ้าบางห้อยไว้
อาหารเก่า	ปรากฏเหมือนก้นดินเหลืองที่ยัดไว้ในกระบอกไม้ไผ่
มันสมอง	ปรากฏเหมือนก้อนแป้ง ๔ ก้อนที่ขยำปั้นไว้

อาโปธาตุ ๑๒ คือ

ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันทัน น้ำตา มันทเลว น้ำลาย น้ำมูก ขี้ข้อน น้ำมูตร ปราภฏเป็นราวกะน้ำเต็มถ้วย ๑๒ ถ้วย ที่ตั้งเรียงกันไว้

เมื่อกัมมัฏฐานเหล่านั้นปรากฏโดยความเป็นธาตุอย่างนี้ ย่อมมนสิการธาตุไว้ในใจว่า

ผมทั้งหลาย เกิดบนหนังหุ้มศีรษะ ไม่รู้ตนเองว่าเกิดบนหนังหุ้มศีรษะ แม้หนังหุ้มศีรษะก็ไม่รู้ว่าผมทั้งหลายเกิดบนตน สิ่งเหล่านี้ไม่มีการคิด เป็นอภัยาคตะ เป็นของว่างเปล่า เป็นสภาพแข็งกระด้าง **นี้เป็นปฐวีธาตุ**

ขนทั้งหลาย เกิดบนหนังหุ้มศีรษะ ไม่รู้ตนเองว่าเกิดบนหนังหุ้มศีรษะ แม้หนังหุ้มศีรษะก็ไม่รู้ว่าขนทั้งหลายเกิดบนตน สิ่งเหล่านี้ไม่มีการคิด เป็นอภัยาคตะ เป็นของว่างเปล่า เป็นสภาพแข็งกระด้าง **นี้เป็นปฐวีธาตุ**

เล็บทั้งหลาย เกิดที่ปลายนิ้ว ไม่รู้ตนเองว่าเกิดที่ปลายนิ้ว แม้ปลายนิ้วก็ไม่รู้ว่าเล็บทั้งหลายเกิดที่ตน สิ่งเหล่านี้ไม่มีการคิด เป็นอภัยาคตะ เป็นของว่างเปล่า เป็นสภาพแข็งกระด้าง **นี้เป็นปฐวีธาตุ**

ฟันทั้งหลาย เกิดที่กระดูกกราม ไม่รู้ตนเองว่าเกิดที่กระดูกกราม แม้กระดูกกรามก็ไม่รู้ว่าฟันทั้งหลายเกิดที่ตน สิ่งเหล่านี้ไม่มีการคิด เป็นอภัยาคตะ เป็นของว่างเปล่า เป็นสภาพแข็งกระด้าง **นี้เป็นปฐวีธาตุ**

หนัง ไม่รู้ตนเองว่าหุ้มสรีระ แม้สรีระก็ไม่ว่าถูกหนังหุ้มไว้ สิ่งเหล่านี้ไม่มีการคิด เป็นอภัยกตะ เป็นของว่างเปล่า เป็นสภาพแข็งกระด้าง **นี่เป็นปฐวีธาตุ**

เนื้อ ไม่รู้ตนเองว่าฉาบทาสรีระ แม้สรีระก็ไม่ว่าถูกเนื้อฉาบทาไว้ สิ่งเหล่านี้ไม่มีการคิด เป็นอภัยกตะ เป็นของว่างเปล่า เป็นสภาพแข็งกระด้าง **นี่เป็นปฐวีธาตุ**

เส้นเอ็น ไม่รู้ตนเองว่าผูกกองกระดูกไว้ แม้กองกระดูกก็ไม่ว่าถูกตาข่ายเอ็นผูกไว้ สิ่งเหล่านี้ไม่มีการคิด เป็นอภัยกตะ เป็นของว่างเปล่า เป็นสภาพแข็งกระด้าง **นี่เป็นปฐวีธาตุ**

กระดูกศีรษะ	ไม่รู้ตนเองว่า	เราตั้งอยู่ที่กระดูกคอ
กระดูกคอ	”	เราตั้งอยู่ที่กระดูกสันหลัง
กระดูกสันหลัง	”	เราตั้งอยู่ที่กระดูกสะเอว
กระดูกสะเอว	”	เราตั้งอยู่ที่กระดูกขาอ่อน
กระดูกขาอ่อน	”	เราตั้งอยู่ที่กระดูกแข้ง
กระดูกแข้ง	”	เราตั้งอยู่ที่กระดูกข้อเท้า
กระดูกข้อเท้า	”	เราตั้งอยู่ที่กระดูกสันเท้า
กระดูกสันเท้า	ก็ไม่ว่า	เรายกกระดูกข้อเท้าตั้งไว้
กระดูกข้อเท้า	”	เรายกกระดูกแข้งตั้งไว้
กระดูกแข้ง	”	เรายกกระดูกขาอ่อนตั้งไว้
กระดูกขาอ่อน	”	เรายกกระดูกสะเอวตั้งไว้
กระดูกสะเอว	”	เรายกกระดูกสันหลังตั้งไว้
กระดูกสันหลัง	”	เรายกกระดูกคอตตั้งไว้
กระดูกคอ	”	เรายกกระดูกศีรษะตั้งไว้

กระดูกทั้งหลาย ตั้งต่อๆ กันตามลำดับ เป็นดังท่อนไม้ เป็นสภาพอันชราเต็มแล้ว ไม่มีการคิด เป็นอภัยาคตะ เป็นของว่างเปล่า เป็นสภาพแข็งกระด้าง นี่เป็นปฐวีธาตุ

ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด มันทมม ก็ไม่มีการคิด เป็นอภัยาคตะ เป็นของว่างเปล่า เป็นสภาพแข็งกระด้าง นี่เป็นปฐวีธาตุ

น้ำดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันทัน น้ำตา มันทเลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ น้ำมูตร ก็ไม่มีการคิด เป็นอภัยาคตะ เป็นของว่างเปล่า เป็นของเกาะกุม เป็นสภาพเอิบอาบซึมซาบไป นี่เป็นอาโปธาตุ

เมื่อโยคาวจรบุคคลกำหนดมนสิการมหาภูตรูป ๒ คือ ปฐวีธาตุและอาโปธาตุน้อยๆ **เตโชธาตุ ย่อมปรากฏในอุทร วาโยธาตุ ย่อมปรากฏที่จมูก**

เมื่อโยคาวจรบุคคลกำหนดมนสิการมหาภูตรูป ๔ อยู่อย่างนี้ อุปาทายรูปย่อมปรากฏ มหาภูตรูปย่อมกำหนดได้ด้วยอุปาทายรูป อุปาทายรูปย่อมกำหนดได้ด้วยมหาภูตรูป

เปรียบเหมือนแสงแดด กำหนดได้ด้วยเงา แม้เงาก็กำหนดได้ด้วยแสงแดด ฉะนั้น มหาภูตรูปก็ฉนั้นนั้น ย่อมกำหนดได้ด้วยอุปาทายรูป อุปาทายรูปก็กำหนดได้ด้วยมหาภูตรูป

เมื่อกำหนดมหาภูตรูป ๔ อุปาทายรูป ๒๓ (โดยเว้นอิทธิภาวะหรือปริสภาวะอย่างใดอย่างหนึ่ง) ว่าเป็นรูปชั้นธ้อย่างน้อยๆ รูปชั้นธ้อย่อมปรากฏโดยอายตนะและทวาร การกำหนดชั้นธ้อย่อมมีด้วยอาการ อย่างนี้ ฉะนั้น พึงกำหนดนามและรูปเป็น ๒ ส่วน ด้วยสามารถแห่งชั้นธ้อยายตนะ และธาตุ ให้เป็นเหมือนว่าแยกเหง้าตาลคู่

จากนั้น เมื่อใคร่ครวญอยู่ว่า นามรูปนี้ เกิดขึ้นเพราะมีเหตุมีปัจจัย ก็อะไรเล่าเป็นเหตุเป็นปัจจัยของนามรูปนั้น จึงกำหนดปัจจัยแห่งนามรูปนั้นว่า

นามรูป	เกิดขึ้นเพราะ	อวิชา	เป็นปัจจัย
	เกิดขึ้นเพราะ	ตัณหา	เป็นปัจจัย
	เกิดขึ้นเพราะ	กรรม	เป็นปัจจัย
	เกิดขึ้นเพราะ	อาหาร	เป็นปัจจัย

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

เมื่อได้อุตุสัปปายะ ปุคคลสัปปายะ โภชนสัปปายะ และธัมมสัปปายะเช่นนั้นแล้ว อาศัยอยู่ด้วยเอกบัลลังก์อันประเสริฐบนอาสนะเดียว พิจารณาสังขาร ยกขึ้นสู่ไตรลักษณ์โดยลำดับแห่งวิปัสสนา ย่อมถือเอาความเป็นพระอรหันต์ได้

การปรากฏโดยอุคคหสนธิ

โยคาวจรบุคคลใด ที่กัมมัญฐานยังไม่ปรากฏโดยสี โดยปฏิกูล และโดยธาดุ โยคาวจรบุคคลนั้นไม่พึงละกัมมัญฐานเสีย ด้วยคิดว่า กัมมัญฐานไม่ปรากฏแก่เรา ควรทำความเพียรมนสิการในโกฏฐาสะ

ทั้งหลายต่อไปเกิด เพราะเมื่อทำการภาวนาโกฏฐาสนั่นอยู่เนืองๆ ย่อมมีความคล่องแคล่วในกัมมัฏฐาน

จำเดิมแต่โกฏฐาสะคล่องแคล่วแล้ว ผู้นั้นจักหลุดพ้นได้โดย หัวข้อใดหัวข้อหนึ่ง ในหัวข้อทั้ง ๓ คือ โดยสี โดยปฏิกุล โดยธาตุ

เปรียบเหมือนสตรีที่ต้องการจะทอดขนม ต้องการขนมชนิดใด ย่อมทอดขนมชนิดนั้นได้จากแป้งที่ตนนวดแล้ววางไว้นั่นเอง

เมื่อโยคาวจรบุคคลหวังอยู่โดยสี หวังอยู่โดยปฏิกุล หวังอยู่ โดยสุญญตะ กัมมัฏฐานก็จักปรากฏได้โดยแท้ เพราะความเพียรในการเรียนเอากัมมัฏฐานนั้นอย่างต่อเนื่อง

ท่านกล่าวว่า ผู้ตั้งอยู่ในอุคคหสนธิ แล้วบรรลุเป็นพระอรหันต์ มีจำนวนมากมาย

การกำหนดโดยมัชฌิมาปฏิปทา

โยคาวจรบุคคลใด กัมมัฏฐานก็ยังไม่ปรากฏโดยสี โดยปฏิกุล โดยธาตุ หรือโดยอุคคหสนธิก็ตามที ก็ไม่พึงละกัมมัฏฐานเสีย ควรหาเสนาสนะอันเป็นสัปปายะอาศัยอยู่ พึงมนสิการกัมมัฏฐานโดยลำดับแต่ต้นไป ไม่ควรเว้นกัมมัฏฐานหนึ่งไว้ในระหว่าง เพราะเมื่อ มนสิการกัมมัฏฐานตามลำดับอยู่ ย่อมไม่เสื่อมจากกัมมัฏฐาน และ ย่อมได้เสวยโลกุตตรธรรม ๔ ประการ

เปรียบเหมือนกับบุรุษผู้ก้าวขึ้นบันได ๓๒ ขั้นตามลำดับ ขึ้นสู่ ปราสาทแล้วได้เสวยอานิสงส์ของปราสาท ฉะนั้น

เมื่อมนสิการตามลำดับ ก็ไม่พึงมนสิการให้เร็วนัก ไม่พึงมนสิการให้ช้านัก เพราะเมื่อมนสิการเร็วเกินไป แม้กัมมัฏฐานจะคล่องแคล่วก็จริง แต่กัมมัฏฐานก็ไม่แจ่มแจ้ง เมื่อมนสิการช้าเกินไปกัมมัฏฐานย่อมไม่ถึงที่สุด กัมมัฏฐานย่อมเสื่อมไปในระหว่าง

เพราะฉะนั้น ในวันหนึ่งๆ พึงภาวนาและมนสิการ ๓๐ ครั้ง โดยไม่เร็วไม่ช้าเกินไป

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

การไม่ทำเลยย่อมไม่ควร เหมือนเมื่อตื่นนอนเวลาเช้า การไม่ล้างหน้าเลยย่อมไม่ควร การไม่รับประทานอาหารก็ไม่ควร ควรยังกิจนี้ให้เป็นไปตามปกติ การมนสิการกัมมัฏฐานย่อมควรอย่างยิ่ง เพราะสามารถรักษาจิตไม่ให้ฟุ้งซ่านไปภายนอก จิตไม่เสื่อมจากกัมมัฏฐาน ย่อมก้าวล่วงวิภวัญญได้

เปรียบเหมือนบุคคลเดินทางมาถึงระหว่างทาง ก้าวขึ้นสะพานไม้ท่อนที่เดินได้คนเดียวที่พาดข้ามลำธารในซอกเขาลึกที่มีทั้งจระเข้ มังกร และรากษส เขาปล่อยเท้าให้เดินไปไม่ระวัง เพราะมัวแต่มองดูนั้นดูนี้ เลยทำให้พลัดตกลงไป เป็นอาหารของจระเข้เป็นต้น ฉะนั้นผู้ใดผู้นี้ก็เหมือนกัน เมื่อจิตละกัมมัฏฐาน ฟุ้งซ่านไปภายนอก ย่อมเสื่อมจากกัมมัฏฐาน ย่อมไม่สามารถก้าวล่วงวิภวัญญได้

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 ด้วยความอุตสาหะพยายาม ชวานานั้นย่อมได้ประโยชน์จากนาแปลงนั้น

ท่านจึงกล่าวว่า “การไม่ทำเลยหาควรไม่ เมื่อทำจึงถือเอาประโยชน์ใหญ่หลวงได้”

การกระทำอย่างนี้ เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา คือ ทางสายกลาง

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย กายคตาสติอันภิกษุเจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงจะมีผลมีอานิสงส์มาก

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้

เจริญอานาปานสติแม้อย่างนี้ ก็ชื่อว่าเจริญกายคตาสติ

เจริญอิริยาบถแม้อย่างนี้ ก็ชื่อว่าเจริญกายคตาสติ

เจริญสัมปชัญญะแม้อย่างนี้ ก็ชื่อว่าเจริญกายคตาสติ

เจริญกายโดยความเป็นปฏิภูลแม้อย่างนี้ ก็ชื่อว่าเจริญกายคตาสติ

เจริญกายโดยความเป็นธาตุแม้อย่างนี้ ก็ชื่อว่าเจริญกายคตาสติ

เจริญนวสีลิกา(ปาฐา ๙)แม้อย่างนี้ ก็ชื่อว่าเจริญกายคตาสติ

อธิบายคำศัพท์

๑. **เกสา** ผม (กสททุปปท+ลิ สเย+อ)
เก มตถเก เสนติ ตัญจนตติ เกสา.
 ผมที่ตั้งอยู่บนศีรษะ ชื่อว่าเกสะ
 ศัพท์อื่นที่แปลว่าผม :- กุณฑล, วาล, อุตตมงครุฑ, มุทุธ
๒. **โลมา** ขน (ลู เจทเน+ม)
วทุฒมานํ ลูณนเตติ โลมา.
 ขนที่ถูกตัดความเจริญ (ไม่งอกยาวเหมือนผม) ชื่อว่าโลมะ
 ศัพท์อื่นที่แปลว่าขน :- ตนุรุห, โรม
๓. **นขา** เล็บ (น+ข)
นตฺถิ ขํ อินฺทริยํ เอตฺถาติ นขา.
 เล็บที่ไม่มีอินทริย์ (ความรู้สึก) ชื่อว่านชะ
 ศัพท์อื่นที่แปลว่าเล็บ :- กรข, ปุณพพว, กรรฺห, นขร
๔. **ทนต์** ฟัน (ทส อทเน, ทมฺ ทมเน+อนฺต)
ทสนฺติ ภกฺขํ อิมเหตีติ ทนต์.
 ฟันที่ใช้เคี้ยวอาหาร ชื่อว่าทันตะ
ทมนตฺติติ ทนต์.
 ฟันที่แข็งแรง ชื่อว่าทันตะ
 ศัพท์อื่นที่แปลว่าฟัน :- ทวิช, ลปนช, ทสน, รทน, รท
๕. **ตโจ** หนัง (ตจ ปาลเน+ณ)
ตจติ สกลสรีรํ ปาเลตฺติติ ตโจ.
 หนังที่รักษาร่างกายทั้งสิ้นไว้ ชื่อว่าตจะ

ศัพท์อื่นที่แปลว่าหนัง :- จมูก

๖. **มัส** เนื้อ (มน ภาณ+ส)

มนิตพพ ภาตพพนติ มัส.

เนื้อที่ทุกคนรู้จัก ชื่อว่ามังสะ

ศัพท์อื่นที่แปลว่าเนื้อ :- อามิส, ปิสิต, ปลล, กพพ

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

สรีร นหติ พนธตติ นหารุ.

เส้นเอ็นที่รัดสรีระไว้ ชื่อว่านหารุ

ศัพท์อื่นที่แปลว่าเส้นเอ็น :- ลีรา, ธมนิ, ธมนี

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

อสติ เขเปตติ อฏฺฐิ.

กระดูกที่หักคลลละทิ้งไป ชื่อว่าอฏฺฐิ

อาภุโส ตัญจติ เอเตนาติ อฏฺฐิ.

กระดูกที่ช่วยให้ยืนอยู่ได้นาน ชื่อว่าอฏฺฐิ

สรีเร สาริ อสติ ภาตติ อฏฺฐิ.

กระดูกที่เป็นแก่นอยู่ในร่างกาย ชื่อว่าอฏฺฐิ

ศัพท์อื่นที่แปลว่ากระดูก :- ธาตุ, กีส, กุลล

๙. **อฏฺฐิมิณข** เยื่อในกระดูก (อฏฺฐิ+มิณข)

อฏฺฐิสฺ มิณข อฏฺฐิมณข.

เยื่อในกระดูกทั้งหลาย ชื่อว่าอฏฺฐิมิณชะ

๑๐. **วกุ** ไต (วจ วียตติยํ วาจารย์, วก อาทาเน+ก)
วจิตพฺพนฺติ วกุ.
 ไตที่เขากล่าวถึง ชื่อว่าวกะ
๑๑. **หทย** หัวใจ (หฺร หฺรณฺ+ย)
หฺรติ อตฺตโน อาธารนฺติ หทย.
 อวัยวะที่นำไปสู่ความยินดีของตน ชื่อว่าหทยะ
 ศัพท์อื่นที่แปลว่าหัวใจ :- จิตฺต, เจต, มน, วิญญาณ, มานส
๑๒. **ยกน** ดับ (ย+กร กรณฺ+ย)
ยํ สยมํ กโรตฺติติ ยกน.
 ดับที่ทำให้ระมัดระวัง ชื่อว่ายกนะ
๑๓. **กิโถมก** พังผืด (กิโถม+ก)
กิโถมเยว กิโถมก.
 พังผืดนั้นแหละ ชื่อว่ากิโถมกะ
๑๔. **ปิห** ม้าม (ปิห อิจฺฉายํ+ก)
ปิหฺยติ อิจฺฉียตฺติติ ปิห.
 ม้ามที่เขาปรารภนา (เอาไว้) ชื่อว่าปิหกะ
๑๕. **ปปุผาส** ปอด (ป+ผายี วุฑฺธิยํ+อ)
ผายติ วุฑฺธิ คจฺจตฺติติ ปฺปุผาส.
 ปอดที่ถึงความเจริญ ชื่อว่าปปุผาสะ
๑๖. **อนต** ไล่ใหญ่ (อม คมเน+ต)
อวสานภาเวน อมฺยเต ฌายเตติ อนต.
 ไล่ใหญ่ที่บุคคลรู้โดยความมีที่สุด ชื่อว่าอันตะ

๑๗. **อนตคุณ** ไส้เล็ก (อนต+คุณ)
อนตโต คุณ รสสภาวะนติ อนตคุณ.
 ไส้ที่สั้นกว่าไส้ใหญ่ ชื่อว่าอันตคุณะ.
๑๘. **อุทริย** อาหารใหม่ (อุทร+อีย)
อุทเร ภว อุทริย.
 อาหารใหม่ที่มีอยู่ในท้อง ชื่อว่าอุทริยะ
๑๙. **กรีส** อาหารเก่า, อุจจาระ (กู กุจฺฉิเต+อิส, กุ เป็น กร, ที่มะ)
กรียตติ กรีส.
 อาหารเก่าที่บุคคลรังเกียจ ชื่อว่ากรีสะ
กิริติ วิกิริตติ กรีส.
 อุจจาระที่เรี่ยราด ชื่อว่ากรีสะ
 ศัพท์อื่นที่แปลว่าอาหารเก่า :- คูณ, วจฺจ, มล, ฉก, อุจฺจาร, มีฬห
๒๐. **มตฺถลฺลํ** สมอง (มตฺถ+ลฺล) **มตฺถ**
มตฺถ ลฺลํ คติ ติฏฺฐตติ มตฺถลฺลํ.
 สมองที่ตั้งอยู่ในศีรษะ ชื่อว่ามตฺถลฺลํ
๒๑. **ปิตตํ** น้ำดี (อปี+ธา ปธาน+ต)
อปีธาตติ ปิตตํ.
 น้ำดีที่ปิดกั้น (โรค) ชื่อว่าปิตตะ
 ศัพท์อื่นที่แปลว่าน้ำดี :- มาธฺ, มายุ
๒๒. **เสมห** เสมหะ, เสดด (ลิลิสฺ ลิลิสฺเน+ม, วุทฺธิ, ลิสฺ เป็น ห, สลับ)
ลิลิสฺยเต เอตฺถาติ เสมห.
 เสดดที่ทำให้น้ำลายเหนียว ชื่อว่าเสมหะ

ศัพท์อื่นที่แปลว่าเสมหะ :- ลิเลสุม

๒๓. **ปุกุโพ** น้ำเหลือง, น้ำหนอง (ปุกุพ ปูรณ+อ)

วณ ปุกุพติ ปูรติติ ปุกุโพ.

น้ำหนองที่เดิมอยู่ในแผล ชื่อว่าปุกุพะ

ศัพท์อื่นที่แปลว่าน้ำเหลือง :- ปูย

๒๔. **โลหิต** เลือด (รุธ ชนเน+อิ+ต)

สรีเร พยาปนวเสน รุธติติ โลหิต.

เลือดที่เกิดขึ้นโดยแผ่ซ่านไปทั่วร่างกาย ชื่อว่าโลหิตะ

ศัพท์อื่นที่แปลว่าเลือด :- รุธิร, โสณิต, รตุต, อส, ขตช

๒๕. **เสโท** เหงื่อ (สิท ลินฺจน+ณ)

สรีโรโต สิทติ ลินฺจติติ เสโท.

เหงื่อที่ไหลออกจากร่างกาย ชื่อว่าเสทะ

ศัพท์อื่นที่แปลว่าเหงื่อ :- มมุชล

๒๖. **เมโท** มันทัน (มิท เสนฺหเน+ณ)

มิทติ เสนฺหติติ เมโท.

มันทันที่ไหลเยิ้ม ชื่อว่าเมทะ

ศัพท์อื่นที่แปลว่ามันทัน :- วปา

๒๗. **อสุสุ** น้ำตา (อส อโรปตเน+สุ)

เนตฺตมฺหา อสิยติ ขิปิยติติ อสุสุ.

น้ำตาที่ไหลออกจากดวงตา ชื่อว่าอัสสุ

ศัพท์อื่นที่แปลว่าน้ำตา :- เนตฺตชล, พปฺป

๒๘. **วสา** มั่นเหลว (วส นิวาเส+อ+อา)

สรีเร วสดีติ วสา.

มั่นเหลวที่อยู่ในสรีระ ชื่อว่าวสา

ศัพท์อื่นที่แปลว่ามั่นเหลว :- วิสินลิเนห

๒๙. **เขโฝ** น้ำลาย (เขล คติยัม, ขล จลเน, ข+อิล คติยัม+อ)

เขพติ คจจดีติ เขโฝ.

น้ำลายที่เป็นไปอยู่ ชื่อว่าเขพะ

ขลติ จลดีติ เขโฝ.

น้ำลายที่สอ (ไหล) ชื่อว่าเขพะ

ขัม อากาสัม อิลติ คจจดีติ เขโฝ.

น้ำลายที่ลอยไปสู่อากาศ(เวลาบ้วน) ชื่อว่าเขพะ

ศัพท์อื่นที่แปลว่าน้ำลาย :- ลาลา, เอลา, เอพา

๓๐. **สิงฺฆานิกา** น้ำมูก (สิงฺฆ ปสวเน+อนิก+อา)

ฆาเน สิงฺฆติ ปวตฺตดีติ สิงฺฆานิกา.

น้ำมูกที่ไหลอยู่ในจมูก ชื่อว่าสิงฆานิกา

ศัพท์อื่นที่แปลว่าน้ำมูก :- อสุสว

๓๑. **ลลิกา** ไช้ข้อ (ลส ลีเลสเน+อิก+อา)

ลสดีติ ลลิกา.

ไช้ข้อที่ติดแน่น ชื่อว่าลลิกา

๓๒. **มุตฺตัม** น้ำมูตร, ปัสสาวะ (มุจ โมจเน+ต)

มุจฺจดีติ มุตฺตัม.

ปัสสาวะที่เขาขับออก 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 อำเภอน้ำโสม จังหวัดอุดรธานี
อุปสมบท	๖ เมษายน ๒๕๒๒ อำเภอน้ำโสม จังหวัดอุดรธานี
ที่อยู่ปัจจุบัน	วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ คณะ ๒๕ แขวงพระบรมมหาราชวัง เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร
การศึกษา	ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๗, เปรียญธรรม ๔ ประโยค, นักธรรมเอก
งานพิเศษ	อาจารย์สอนวิชานิรุทธิ (บาลีใหญ่) ชมรมนิรุทธศึกษา วัดมหาธาตุ คณะ ๒๕ กรุงเทพมหานคร

ผลงาน

- พ.ศ. ๒๕๒๘ ธาตุกัม ลำดับธาตุและคำแปล
ขุททลิกาปาฬิ และขุททลิกาแปล
- พ.ศ. ๒๕๒๙ คัมภีร์อภิธานปิทีปิกาแปล ฉบับนักศึกษา
- พ.ศ. ๒๕๓๒ ปทมาลา จำแนกบทด้วยวิภัตตินามและวิภัตติอาชยาด
- พ.ศ. ๒๕๓๔ ปทลัทธิ บทสำเร็จในคัมภีร์ปทรูปลัทธิ
- พ.ศ. ๒๕๓๖ คัมภีร์ปทรูปลัทธิแปลและอธิบาย เล่ม ๑ (ร่วมกับคณะ)
- พ.ศ. ๒๕๓๗ กายคตาสติกัมมัฏฐาน (ทวดติงสการ), สามัญญผลสูตร
- พ.ศ. ๒๕๓๘ คัมภีร์บาลีมูล กัจจายนสูตรแปลพร้อมอุทาหรณ์
- พ.ศ. ๒๕๓๙ บาลีไวยากรณ์เบื้องต้น สำหรับนักศึกษาใหม่
คัมภีร์อภิธานปิทีปิกาแปล ฉบับนักศึกษา ปรับปรุงแก้ไข
- พ.ศ. ๒๕๔๒ คัมภีร์อภิธานวรรณนา
- พ.ศ. ๒๕๔๔ โลกนิติ นิติธรรมของชาวโลก, ปญจมูลคุณล บาลีมูล ๕ คัมภีร์
- พ.ศ. ๒๕๔๕ มูลนิรุทธิ กัจจายนสูตร ธาตวนุกรม

ISBN 974-527655-3



9 745276 553003