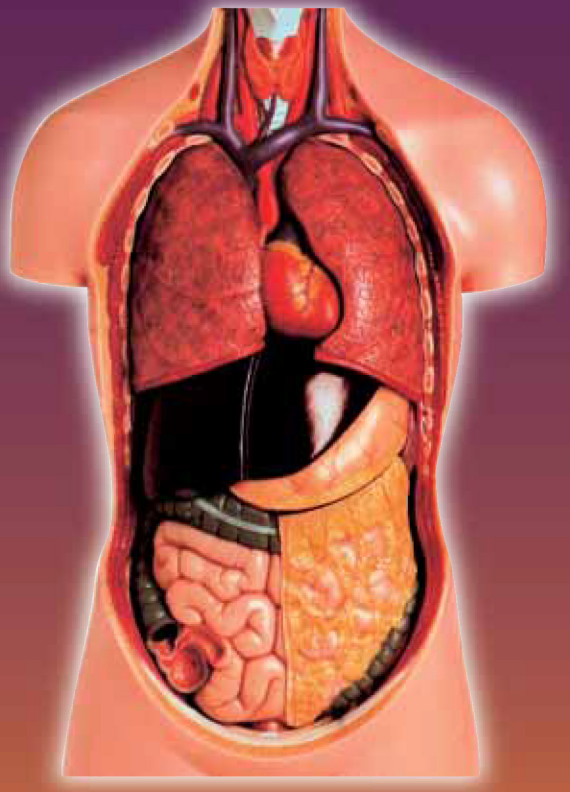
กายคตาสติกัมมัฏฐาน

วิธีพิจารณาอาการ ๓๒

ตามนัยกายคตาสติสูตรและวิสุทธิมรรค



กายคตาสติกัมมัฏฐาน

วิธีพิจารณาอาการ ๓๒

ตามนัยกายคตาสติสูตรและวิสุทธิมรรค



พระมหาสมปอง มุทิโต

วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ คณะ ๒๕

แขวงพระบรมมหาราชวัง เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร

ชื่อหนังสือ

กายคตาสติกัมมัฏฐาน

วิธีพิจารณาอาการ ๓๒

ตามนัยกายคตาสติสูตรและวิสุทธิมรรค

ISBN : 974-527-655-3

ผู้รวบรวม

พระมหาสมปอง มุทิโต

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 สี่สี ร่างกายของเรา

๓. พาไปพบร่างกาย ๔. อวัยวะสำคัญของร่างกาย

๕. สาระน่ารู้ ขอดเกร็ดร่างกาย ๖. ร่างกายของเรา

พิมพ์เผยแผ่ 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. ๒๕๔๙	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

วจีมุข

กัมมัฏฐานมี ๔๐ อย่าง คือ กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อนุสติ ๑๐ อัปปมัญญา ๔ อาหารปฏิกูลสัญญา ๑ จตุธาตุววัฏฐาน ๑ อรูป ๔ กายคตาสติกัมมัฏฐานเป็นวิธีเจริญกัมมัฏฐานอย่างหนึ่งในอนุสติ ๑๐ ซึ่งมีเฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น ในศาสนาอื่นไม่มี

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงแสดงกายคตาสติกัมมัฏฐานนี้ไว้ให้พระสาวกได้เจริญตาม เพื่อจะได้เสวยอานิสงส์อันประเสริฐ ๑๐ ประการ มีความอดทนต่อความยินดียินร้าย เป็นต้น (ดูหน้า ๒๗)

กายคตาสติกัมมัฏฐานเล่มนี้ ได้นำข้อปฏิบัติเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด จากพระบาลีกายคตาสติสูตร คัมภีร์วิสุทธิมรรค และคัมภีร์อธิบายต่างๆ มารวมไว้ด้วยกัน เพื่อให้เข้าใจง่าย และสามารถนำไปประพฤติปฏิบัติตามได้อย่างถูกต้อง

ขออนุโมทนาสาธุที่ท่านทั้งหลายได้มีส่วนจัดพิมพ์ให้หนังสือเล่มนี้สำเร็จด้วยดี หวังว่าทุกท่านจะได้ทดลองปฏิบัติตามเพื่อให้ได้มหาผลานิสงส์ของกายคตาสติกัมมัฏฐานโดยทั่วกัน

พระมหาสมปอง มุทิโต
ประธานชมรมนิรุตติศึกษา

พระพุทธวจนะ

“เสยฺยถาปิ ภิกฺขเว อุภโตมุขา ปุโตฬิ ปูรา นานาวิหิตสฺส ธญฺญสฺส. เสยฺยถิทํ: สาลีนํ วีหีนํ มุคฺคานํ มาสานํ ติลานํ ตณฺฑุลานํ. ตเมนํ จกฺขุมา ปุริโส มุญฺจิตฺวา ปจฺจเวกฺเขยฺย. ‘อิเม สาลี อิเม วีหี อิเม มุคฺคา อิเม มาสา อิเม ติลา อิเม ตณฺฑุลา’ติ. เอวเมว โข ภิกฺขเว ภิกฺขุ อิมเมว กายํ อุทฺธํ ปาทตลา อโธ เกสมตฺถกา ตจปริยนฺตํ ปูรํ นานปฺปการสฺส อสุจิโน ปจฺจเวกฺขติ.

อตฺถิ อิมสฺมึ กาเย เกสา โลมา นขา ทนฺตา ตโจ มํสํ นฺหารุ อฏฺฐิ อฏฺฐิมิญฺชํ วกฺกํ หทยํ ยกนํ กิโลมกํ ปิหกํ ปปฺผาสํ อนฺตํ อนฺตคุณํ อุทริยํ กรีสํ มตฺถลุงฺคํ ปิตฺตํ เสมฺหํ ปุพฺโพ โลหิตํ เสโท เมโท อสฺสุ วสา เขโฬ สิงฺฆาณิกา ลสิกา มุตฺต’นฺติ. ตสฺส เอวํ อปฺปมตฺตสฺส อาตาปิโน ปหิตตฺตสฺส วิหรโต เย เคหสิตา สรสงฺกปฺปา เต ปหียนฺติ. เตสํ ปหานา อชฺฌตฺตเมว จิตฺตํ สนฺติฏฺฐติ สนฺนิสีทติ เอโกทิ โหติ สมาธิยติ. เอวมฺปิ ภิกฺขเว ภิกฺขุ กายคตาสตึ ภาเวติ”.[๑]

---

[๑] ม.อุ. ๑๔/๑๕๔/๑๓๙

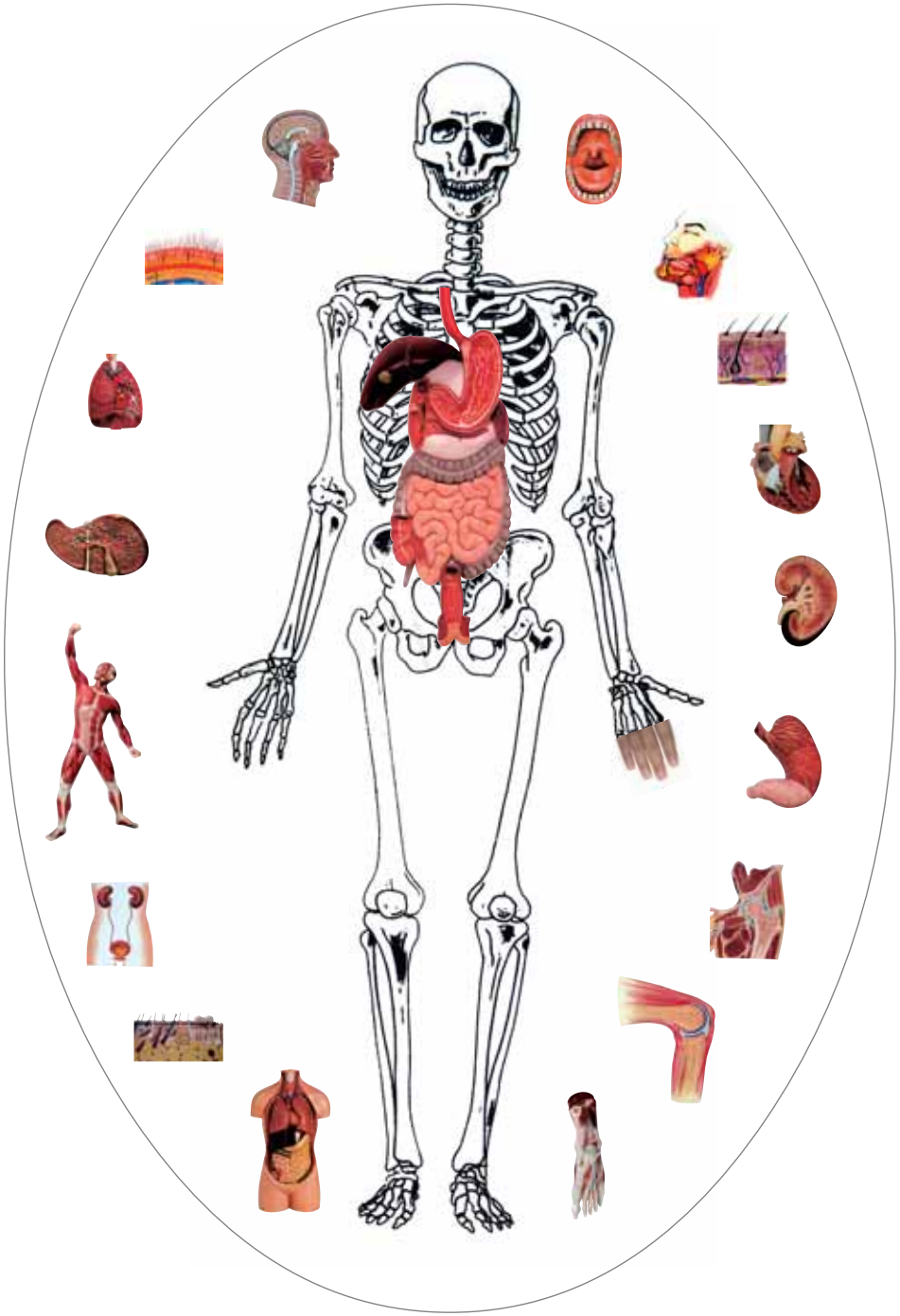
“ภิกษุทั้งหลาย ถุงมีปาก ๒ ข้าง เต็มด้วยธัญญพืชชนิดต่างๆ คือ ข้าวสาลี ข้าวเปลือก ถั่วเขียว ถั่วเหลือง เมล็ดงา และข้าวสาร คนตาดีเปิดถุงนั้นออก ก็เห็นได้ว่า ‘นี้ข้าวสาลี นี้ข้าวเปลือก นี้ถั่วเขียว นี้ถั่วเหลือง นี้เมล็ดงา นี้ข้าวสาร’ ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน พิจารณาเห็นกายนี้ ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มด้วยสิ่งไม่สะอาดชนิดต่างๆ ว่า

ในกายนี้มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เส้นเอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ไส้ใหญ่ ไส้น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า เยื่อสมอง ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ น้ำมูตร’ ภิกษุไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริที่สับสนอันอาศัยเรือน(คือกามคุณห้า)ได้ เพราะละความดำริที่สับสนนั้นได้ จิตอันเป็นไปในกายเท่านั้น ย่อมดำรงคงที่ เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น ภิกษุชื่อว่าเจริญกายคตาสติ ด้วยอาการอย่างนี้”

สารบัญ

เรื่อง			หน้า
ภาพกองโกฏฐาสะ			๑
กายคตาสติสุตฺต			๒
กายคตาสติสูตรแปล			๓
อานิสงส์ ๑๐ ประการของการเจริญกายคตาสติ			๒๗
กายคตาสติกัมมัฏฐาน วิธีพิจารณาอาการ ๓๒			๓๑
ทฺวตฺตึสาการ 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. ทนฺตา	ฟัน ๓๒ ซี่		๕๙
๕. ตโจ	หนัง		๕๙
๖. มํสํ	เนื้อ ๙๐๐ ชิ้น		๖๑
๗. นหารุ	เส้นเอ็น ๙๐๐ เส้น		๖๑
๘. อฏฺฐิ	กระดูก ๓๐๐ ท่อน		๖๓
๙. อฏฺฐิมิญฺชํ	เยื่อในกระดูก		๖๗
๑๐. วกฺกํ	ไต ๒ ก้อน		๖๗
๑๑. หทยํ	เนื้อหัวใจ		๖๘
๑๒. ยกนํ	ตับ		๖๙
๑๓. กิโลมกํ	พังผืด		๖๙

๑๔. ปิหกำ ม้าม ๗๐
๑๕. ปปฺผาสำ ปอด ๓๒ ชิ้น ๗๐
๑๖. อนฺตำ ไส้ใหญ่ ๗๑
๑๗. อนฺตคุณำ ไส้เล็ก ๗๑
๑๘. อุทริยำ อาหารใหม่ ๗๒
๑๙. กรีสำ อาหารเก่า ๗๓
๒๐. มตฺถลุงฺคำ เยื่อและมันสมอง ๗๓
๒๑. ปิตฺตำ น้ำดี ๗๔
๒๒. เสมฺหำ เสมหะหรือเสลด ๑ กอบมือ ๗๕
๒๓. ปุพฺโพ น้ำเหลืองและน้ำหนอง ๗๖
๒๔. โลหิตำ เลือด ๗๖
๒๕. เสโท เหงื่อ ๗๗
๒๖. เมโท มันข้น ๗๘
๒๗. อสฺสุ น้ำตา ๗๙
๒๘. วสา มันเหลว ๗๙
๒๙. เขโฬ น้ำลาย ๘๐
๓๐. สิงฺฆาณิกา น้ำมูก ๘๑
๓๑. ลสิกา ไขข้อ ๘๑
๓๒. มุตฺตำ น้ำมูตร ๘๒
มนสิการโกสัลละ ๑๐ ..... ๘๓
อธิบายมนสิการโกสัลละ ๑๐ ..... ๘๕
การปรากฏชัดแห่งโกฏฐาสะ ๙๑
การปรากฏโดยสี ๙๑
การปรากฏโดยปฏิกูล ๙๒
การปรากฏโดยธาตุ ๙๔
การปรากฏโดยอุคคหสนธิ ๙๙
อธิบายคำศัพท์ ๑๐๓
ผู้มีจิตศรัทธาร่วมจัดพิมพ์ ๑๐๙



กายคตาสติสุตฺต[๑]

[๑๕๓] เอวํ เม สุตํ:- เอกํ สมยํ ภควา สาวตฺถิยํ วิหรติ เชตวเน อนาถปิณฺฑิกสฺส อาราเม. อถ โข สมฺพหุลานํ ภิกฺขูนํ ปจฺฉาภตฺตํ ปิณฺฑปาตปฏิกฺกนฺตานํ อุปฏฺฐานสาลายํ สนฺนิสินฺนานํ สนฺนิปติตานํ อยมนฺตรากถา อุทปาทิ. "อจฺฉริยํ อาวุโส, อพฺภูตํ อาวุโส, ยาวญฺจิทํ เตน ภควตา ชานตา ปสฺสตา อรหตา สมฺมาสมฺพุทฺเธน กายคตาสติ ภาวิตา พหุลีกตา มหปฺผลา วุตฺตา มหานิสํสา"ติ. อยญฺจ หิทํ เตสํ ภิกฺขูนํ อนฺตรากถา วิปฺปกตา โหติ. อถ โข ภควา สายณฺหสมยํ ปฏิสลฺลานา วุฏฺฐิโต เยน อุปฏฺฐานสาลา เตนุปสงฺกมิ; อุปสงฺกมิตฺวา ปญฺญตฺเต อาสเน นิสีทิ. นิสชฺช โข ภควา ภิกฺขู อามนฺเตสิ. "กาย นุตฺถ ภิกฺขเว เอตรหิ กถาย สนฺนิสินฺนา, กา จ ปน โว อนฺตรากถา วิปฺปกตา"ติ. "อิธ ภนฺเต อมฺหากํ ปจฺฉาภตฺตํ ปิณฺฑปาตปฏิกฺกนฺตานํ อุปฏฺฐานสาลายํ สนฺนิสินฺนานํ สนฺนิปติตานํ อยมนฺตรากถา อุทปาทิ "อจฺฉริยํ อาวุโส, อพฺภูตํ อาวุโส, ยาวญฺจิทํ เตน ภควตา ชานตา ปสฺสตา อรหตา สมฺมาสมฺพุทฺเธน กายคตาสติ ภาวิตา พหุลีกตา มหปฺผลา วุตฺตา มหานิสํสา"ติ. อยํ โข โน ภนฺเต อนฺตรากถา วิปฺปกตา, อถ ภควา อนุปฺปตฺโตติ.

---

[๑] ม.อ. ๑๔/๑๕๓-๙/๑๓๗-๑๔๗

กายคตาสติสูตรแปล

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

[๑๕๔] กถํ ภาวิตา จ ภิกฺขเว กายคตาสติ กถํ พหุลีกตา มหปฺผลา โหติ มหานิสํสา. อิธ ภิกฺขเว ภิกฺขุ อรญฺญคโต วา รุกฺขมูลคโต วา สุญฺญาคารคโต วา นิสีทติ ปลฺลงฺกํ อาภุชิตฺวา อุชุ กายํ ปณิธาย ปริมุขํ สตึ อุปฏฺฐเปตฺวา. โส สโตว อสฺสสติ สโตว ปสฺสสติ; ทีฆํ วา อสฺสสนฺโต ‘ทีฆํ อสฺสสามี’ติ ปชานาติ, ทีฆํ วา ปสฺสสนฺโต ‘ทีฆํ ปสฺสสามี’ติ ปชานาติ; รสฺสํ วา อสฺสสนฺโต ‘รสฺสํ อสฺสสามี’ติ ปชานาติ, รสฺสํ วา ปสฺสสนฺโต ‘รสฺสํ ปสฺสสามี’ติ ปชานาติ; ‘สพฺพกายปฏิสํเวที อสฺสสิสฺสามี’ติ สิกฺขติ, ‘สพฺพกายปฏิสํเวที ปสฺสสิสฺสามี’ติ สิกฺขติ; ‘ปสฺสมฺภยํ กายสงฺขารํ อสฺสสิสฺสามี’ติ สิกฺขติ, ‘ปสฺสมฺภยํ กายสงฺขารํ ปสฺสสิสฺสามี’ติ สิกฺขติ. ตสฺส เอวํ อปฺปมตฺตสฺส อาตาปิโน ปหิตตฺตสฺส วิหรโต เย เคหสิตา สรสงฺกปฺปา เต ปหียนฺติ. เตสํ ปหานา อชฺฌตฺตเมว จิตฺตํ สนฺติฏฺฐติ สนฺนิสีทติ เอโกทิ โหติ สมาธิยติ. เอวํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ กายคตาสตึ ภาเวติ.

ปุน จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ คจฺฉนฺโต วา ‘คจฺฉามี’ติ ปชานาติ, ฐิโต วา ‘ฐิโตมฺหี’ติ ปชานาติ, นิสินฺโน วา ‘นิสินฺโนมฺหี’ติ ปชานาติ, สยาโน วา ‘สยาโนมฺหี’ติ ปชานาติ. ยถา ยถา วา ปนสฺส กาโย ปณิหิโต โหติ, ตถา ตถา นํ ปชานาติ. ตสฺส เอวํ อปฺปมตฺตสฺส อาตาปิโน ปหิตตฺตสฺส วิหรโต เย เคหสิตา สรสงฺกปฺปา เต ปหียนฺติ. เตสํ ปหานา อชฺฌตฺตเมว จิตฺตํ สนฺติฏฺฐติ สนฺนิสีทติ เอโกทิ โหติ สมาธิยติ. เอวมฺปิ ภิกฺขเว ภิกฺขุ กายคตาสตึ ภาเวติ.

[๑๕๔] พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “กายคตาสติที่ภิกษุเจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงมีผลมาก มีอานิสงส์มาก คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งขัดสมาธิตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า ‘หายใจออกยาว’ เมื่อหายใจ เข้ายาว ก็รู้ชัดว่า ‘หายใจเข้ายาว’ เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า ‘หายใจออกสั้น’ เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า ‘หายใจเข้าสั้น’ สำเหนียก ว่า ‘เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก’ ‘เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า’ สำเหนียกว่า ‘เราระงับกายสังขาร หายใจออก’ ‘เราระงับกายสังขาร หายใจเข้า’ ภิกษุไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริที่สับสนอันอาศัยเรือน(คือกามคุณห้า)ได้ เพราะละความดำริที่สับสนนั้นได้ จิตอันเป็นไปในกายเท่านั้น ย่อมดำรงคงที่ เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น ภิกษุชื่อว่าเจริญกายคตาสติ ด้วยอาการอย่างนี้ (๑)

อีกประการหนึ่ง ภิกษุเมื่อเดินก็รู้ชัดว่า ‘กำลังเดิน’ เมื่อยืนก็รู้ชัดว่า ‘กำลังยืน’ เมื่อนั่งก็รู้ชัดว่า ‘กำลังนั่ง’ เมื่อนอน ก็รู้ชัดว่า ‘กำลังนอน’ เธอดำรงกายอยู่โดยอิริยาบถใดๆ ก็รู้ชัดกายที่ดำรงกายอยู่โดยอิริยาบถนั้นๆ ภิกษุไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริที่สับสนอันอาศัยเรือน(คือกามคุณห้า)ได้ เพราะละความดำริที่สับสนนั้นได้ จิตอันเป็นไปในกายเท่านั้น ย่อมดำรงคงที่ เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น ภิกษุจึงชื่อว่าเจริญกายคตาสติ ด้วยอาการอย่างนี้ (๒)

ปุน จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ อภิกฺกนฺเต ปฏิกฺกนฺเต สมฺปชานการี โหติ, อาโลกิเต วิโลกิเต สมฺปชานการี โหติ, สมิญฺชิเต ปสาริเต สมฺปชานการี โหติ, สงฺฆาฏิปตฺตจีวรธารเณ สมฺปชานการี โหติ, อสิเต ปีเต ขายิเต สายิเต สมฺปชานการี โหติ, อุจฺจารปสฺสาวกมฺเม สมฺปชานการี โหติ, คเต จิเต นิสินฺเน สุตฺเต ชาคริเต ภาสิเต ตุณฺหีภาเว สมฺปชานการี โหติ. ตสฺส เอวํ อปฺปมตฺตสฺส อาตาปิโน ปหิตตฺตสฺส วิหรโต เย เคหสิตา สรสงฺกปฺปา เต ปหียนฺติ. เตสํ ปหานา อชฺฌตฺตเมว จิตฺตํ สนฺติฏฺฐติ สนฺนิสีทติ เอโกทิ โหติ สมาธิยติ. เอวมฺปิ ภิกฺขเว ภิกฺขุ กายคตาสตึ ภาเวติ.

ปุน จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ อิมเมว กายํ อุทฺธํ ปาทตลา อโธ เกสมตฺถกา ตจปริยนฺตํ ปูรํ นานปฺปการสฺส อสุจิโน ปจฺจเวกฺขติ. ‘อตฺถิ อิมสฺมึ กาเย เกสา โลมา นขา ทนฺตา ตโจ มํสํ นฺหารุ อฏฺจิ อฏฺจิมิญฺชํ วกฺกํ หทยํ ยกนํ กิโลมกํ ปิหกํ ปปฺผาสํ อนฺตํ อนฺตคุณํ อุทริยํ กรีสํ [มตฺถลุงฺคํ][๑] ปิตฺตํ เสมฺหํ ปุพฺโพ โลหิตํ เสโท เมโท อสฺสุ วสา เขโฬ สิงฺฆาณิกา ลสิกา มุตฺต’นฺติ.

เสยฺยถาปิ ภิกฺขเว อุภโตมุขา ปุโตฬิ ปูรา นานาวิหิตสฺส ธญฺญสฺส. เสยฺยถิทํ: สาลีนํ วีหีนํ มุคฺคานํ มาสานํ ติลานํ ตณฺฑุลานํ. ตเมนํ จกฺขุมา ปุริโส มุญฺจิตฺวา ปจฺจเวกฺเขยฺย. ‘อิเม สาลี อิเม วีหี อิเม มุคฺคา อิเม มาสา อิเม ติลา อิเม ตณฺฑุลา’ติ. เอวเมว โข ภิกฺขเว ภิกฺขุ อิมเมว กายํ อุทฺธํ ปาทตลา อโธ เกสมตฺถกา ตจปริยนฺตํ ปูรํ นานปฺปการสฺส อสุจิโน ปจฺจเวกฺขติ.

---

[๑] มตฺถลุงฺคํ อฏฺจิมิญฺเชน สงฺคเหตฺวา ปฏิกฺกูลมนสิการวเสน เทสิตํ ทฺวตฺตึสาการกมฺมฏฺฐานนฺ. วิสุทฺธิ. ๑/๑๗๘/๒๖๒

อีกประการหนึ่งภิกษุทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ ในการแลดู เหลียวดู คู้เข้า เหยียดออก ในการครองผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร ในการฉัน ดื่ม เคี้ยว ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ ในการเดิน ยืน นั่ง นอน ตื่น พูด และนิ่ง ภิกษุไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ย่อมละความดำริที่สับสนอันอาศัยเรือน(คือกามคุณห้า)ได้ เพราะละความดำริที่สับสนนั้นได้ จิตอันเป็นไปในกายเท่านั้น ย่อมดำรงคงที่ เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น ภิกษุจึงชื่อว่าเจริญกายคตาสติด้วยอาการอย่างนี้ (๓)

อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้ ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มด้วยสิ่งไม่สะอาดชนิดต่างๆว่า 'ในกายนี้มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เส้นเส้นเอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ไส้ใหญ่ ไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า [เยื่อสมอง][๑] ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ น้ำมูตร'

ภิกษุทั้งหลาย ถุงมีปาก ๒ ข้าง เต็มด้วยธัญญพืชชนิดต่างๆ คือ ข้าวสาลี ข้าวเปลือก ถั่วเขียว ถั่วเหลือง เมล็ดงา และข้าวสาร คนตาดีเปิดถุงนั้นออก เห็นว่า 'นี้ข้าวสาลี นี้ข้าวเปลือก นี้ถั่วเขียว นี้ถั่วเหลือง นี้เมล็ดงา นี้ข้าวสาร' ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน พิจารณาเห็นกายนี้ ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มด้วยสิ่งไม่สะอาดชนิดต่างๆ ว่า

---

[๑] ทวัตติงสาการกัมมัฏฐาน ท่านรวมเยื่อสมองเข้ากับเยื่อในกระดูกโดยปฏิกูลมนสิการ

‘อตฺถิ อิมสฺมึ กาเย เกสา โลมา นขา ทนฺตา ตโจ มํสํ นฺหารุ อฏฺจิ อฏฺจิมิญฺชํ วกฺกํ หทยํ ยกนํ กิโลมกํ ปิหกํ ปปฺผาสํ อนฺตํ อนฺตคุณํ อุทริยํ กรีสํ [มตฺถลุงฺคํ] ปิตฺตํ เสมฺหํ ปุพฺโพ โลหิตํ เสโท เมโท อสฺสุ วสา เขโฬ สิงฺฆาณิกา ลสิกา มุตฺต’นฺติ. ตสฺส เอวํ อปฺปมตฺตสฺส อาตาปิโน ปหิตตฺตสฺส วิหรโต เย เคหสิตา สรสงฺกปฺปา เต ปหียนฺติ. เตสํ ปหานา อชฺฌตฺตเมว จิตฺตํ สนฺติฏฺจติ สนฺนิสีทติ เอโกทิ โหติ สมาธิยติ. เอวมฺปิ ภิกฺขเว ภิกฺขุ กายคตาสตึ ภาเวติ.

ปุน จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ อิมเมว กายํ ยถาจิตํ ยถาปณิหิตํ ธาตุโส ปจฺจเวกฺขติ. ‘อตฺถิ อิมสฺมึ กาเย ปถวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตู’ติ.

เสยฺยถาปิ ภิกฺขเว ทกฺโข โคฆาตโก วา โคฆาตกนฺเตวาสี วา คาวึ วธิตฺวา จตุมหาปเถ พิลโส วิภชิตฺวา นิสินฺโน อสฺส. เอวเมว โข ภิกฺขเว ภิกฺขุ อิมเมว กายํ ยถาจิตํ ยถาปณิหิตํ ธาตุโส ปจฺจเวกฺขติ. ‘อตฺถิ อิมสฺมึ กาเย ปถวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตู’ติ. ตสฺส เอวํ อปฺปมตฺตสฺส อาตาปิโน ปหิตตฺตสฺส วิหรโต เย เคหสิตา สรสงฺกปฺปา เต ปหียนฺติ. เตสํ ปหานา อชฺฌตฺตเมว จิตฺตํ สนฺติฏฺจติ สนฺนิสีทติ เอโกทิ โหติ สมาธิยติ. เอวมฺปิ ภิกฺขเว ภิกฺขุ กายคตาสตึ ภาเวติ.

ปุน จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ เสยฺยถาปิ ปสฺเสยฺย สรีรํ สิวถิกาย ฉฑฺฑิตํ เอกาหมตํ วา ทฺวีหมตํ วา ตีหมตํ วา อุทฺธุมาตกํ วินีลกํ วิปุพฺพกชาตํ. โส อิมเมว กายํ อุปสํหรติ. ‘อยมฺปิ โข กาโย เอวํธมฺโม

'ในกายนี้มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เส้นเส้นเอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ไส้ใหญ่ ไส้เล็ก 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 ตั้งมั่น ภิกษุจึงชื่อว่าเจริญกายคตาสติ ด้วยอาการอย่างนี้ (๔)

อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้ ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่ โดยความเป็นธาตุว่า 'ในกายนี้มี ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม'

คนฆ่าโค หรือลูกมือของคนฆ่าโคผู้ชำนาญ ฆ่าโคแล้วนั่งแบ่งอวัยวะออกเป็นส่วนๆ ใกล้ทางใหญ่ ๔ แพร่ง ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้น เหมือนกัน พิจารณาเห็นกายนี้ ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่ โดยความเป็นธาตุว่า 'ในกายนี้มี ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม' ภิกษุไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริที่สับสนอันอาศัยเรือน(คือกามคุณห้า)ได้ เพราะละความดำริที่สับสนนั้นได้ จิตอันเป็นไปในกายเท่านั้น ย่อมดำรงคงที่ เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น ภิกษุจึงชื่อว่าเจริญกายคตาสติ ด้วยอาการอย่างนี้ (๕)

อีกประการหนึ่ง ภิกษุเห็นซากศพที่ตายแล้ว ๑ วัน ๒ วัน หรือ ๓ วันที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ขึ้นอืดเขียวช้ำ มีน้ำเหลืองเยิ้ม ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน พิจารณากายนี้เข้าไปเปรียบเทียบว่า 'แม้กายนี้

เอวํภาวี เอวํอนตีโต'ติ. ตสฺส เอวํ อปฺปมตฺตสฺส อาตาปิโน ปหิตตฺตสฺส วิหรโต เย เคหสิตา สรสงฺกปฺปา เต ปหียนฺติ. เตสํ ปหานา อชฺฌตฺตเมว จิตฺตํ สนฺติฏฺฐติ สนฺนิสีทติ เอโกทิ โหติ สมาธิยติ. เอวมฺปิ ภิกฺขเว ภิกฺขุ กายคตาสตึ ภาเวติ.

ปุน จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ เสยฺยถาปิ ปสฺเสยฺย สรีรํ สิวถิกาย ฉฑฺฑิตํ กาเกหิ วา ขชฺชมานํ กุลเลหิ วา ขชฺชมานํ คิชฺเฌหิ วา ขชฺชมานํ กงฺเกหิ วา ขชฺชมานํ สุนเขหิ วา ขชฺชมานํ พฺยคฺเฆหิ วา ขชฺชมานํ ทีปีหิ วา ขชฺชมานํ สิงฺคาเลหิ วา ขชฺชมานํ วิวิเธหิ วา ปาณกชาเตหิ ขชฺชมานํ. โส อิมเมว กายํ อุปสํหรติ. 'อยมฺปิ โข กาโย เอวํธมฺโม เอวํภาวี เอวํอนตีโต'ติ. ตสฺส เอวํ อปฺปมตฺตสฺส ฯเปฯ เอวมฺปิ ภิกฺขเว ภิกฺขุ กายคตาสตึ ภาเวติ.

ปุน จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ เสยฺยถาปิ ปสฺเสยฺย สรีรํ สิวถิกาย ฉฑฺฑิตํ อฏฺฐิกสงฺขลิกํ สมํสโลหิตํ นฺหารุสมฺพนฺธํ ฯเปฯ

อฏฺฐิกสงฺขลิกํ นิมฺมํสโลหิตมกฺขิตํ นฺหารุสมฺพนฺธํ ฯเปฯ

อฏฺฐิกสงฺขลิกํ อปคตมํสโลหิตํ นฺหารุสมฺพนฺธํ ฯเปฯ

อฏฺฐิกานิ อปคตสมฺพนฺธานิ ทิสาวิทิสาวิกฺขิตฺตานิ อญฺเญน หตฺถฏฺฐิกํ อญฺเญน ปาทฏฺฐิกํ อญฺเญน โคปฺผกฏฺฐิกํ อญฺเญน ชงฺฆฏฺฐิกํ อญฺเญน อูรุฏฺฐิกํ อญฺเญน กฏิฏฺฐิกํ อญฺเญน ผาสุกฏฺฐิกํ อญฺเญน ปิฏฺฐิฏฺฐิกํ อญฺเญน ขนฺธฏฺฐิกํ อญฺเญน คีวฏฺฐิกํ อญฺเญน

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

อีกประการหนึ่ง ภิกษุเห็นซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ถูกฝูงกาจิกกิน ฝูงเหยี่ยวจิกกิน ฝูงแร้งทึ้งกิน ฝูงเหยี่วแดงจิกกิน สุนัขบ้านกัดกิน เสือโคร่งกัดกิน เสือดาวกัดกิน สุนัขจิ้งจอกกัดกิน หรือสัตว์เล็กๆ หลายชนิดกัดกินอยู่ ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน พิจารณากายนี้เข้าไปเปรียบเทียบว่า 'แม้กายนี้ ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้' ภิกษุไม่ประมาท ... ภิกษุจึงชื่อว่าเจริญกายคตาสติ ด้วยอาการอย่างนี้ (๗)

อีกประการหนึ่ง ภิกษุเห็นซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกมีเนื้อและเลือด มีเส้นเส้นเอ็นรึงรัดอยู่ ฉันใด ... (๘)

เป็นโครงกระดูก ไม่มีเนื้อ แต่มีเลือดเปรอะเปื้อนอยู่ มีเส้นเอ็นรึงรัด อยู่ ฉันใด ... (๙)

เป็นโครงกระดูกไม่มีเนื้อและเลือด แต่มีเส้นเอ็นรึงรัดอยู่ ... (๑๐)

เป็นโครงกระดูก ไม่มีเส้นเอ็นรึงรัดแล้ว กระจุยกระจายไปในทิศใหญ่ และทิศเฉียง คือกระดูกมืออยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกเท้าอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกข้อเท้าอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกแข้งอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกหน้าขาอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกสะเอวอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูก

หนุกฏฺจิกำ อณฺเณน ทนฺตฏฺจิกำ อณฺเณน สีสกฏาหำ. โส อิมเมว กายำ อุปสำหรติ. ‘อยมฺปิ โข กาโย เอวำธมฺโม เอวำภาวี เอวำอนตีโต’ติ. ตสฺส เอวำ อปฺปมตฺตสฺส ฯเปฯ เอวมฺปิ ภิกฺขเว ภิกฺขุ กายคตาสตึ ภาเวติ.

ปุน จปรำ ภิกฺขเว ภิกฺขุ เสยฺยถาปิ ปสฺเสยฺย สรีรำ สิวถิกาย ฉฑฺฑิตำ. อฏฺจิกานิ เสตานิ สงฺขวณฺณปฏิภาคานิ ฯเปฯ

อฏฺจิกานิ ปุญฺชกิตานิ เตโรวสฺสิกานิ ฯเปฯ

อฏฺจิกานิ ปูตีนิ จุณฺณกชาตานิ. โส อิมเมว กายำ อุปสำหรติ. ‘อยมฺปิ โข กาโย เอวำธมฺโม เอวำภาวี เอวำอนตีโต’ติ. ตสฺส เอวำ อปฺปมตฺตสฺส ฯเปฯ เอวมฺปิ ภิกฺขเว ภิกฺขุ กายคตาสตึ ภาเวติ.

[๑๕๕] ปุน จปรำ ภิกฺขเว ภิกฺขุ วิวิจฺเจว กาเมหิ ฯเปฯ ปฐมำ ฌานำ อุปสมฺปชฺช วิหรติ. โส อิมเมว กายำ วิเวกเชน ปีติสุเขน อภิสนฺเทติ ปริสนฺเทติ ปริปูเรติ ปริปฺผรติ, นาสฺส กิญฺจิ สพฺพาวโต กายสฺส วิเวกเชน ปีติสุเขน อปฺผุฏำ โหติ. เสยฺยถาปิ ภิกฺขเว ทกฺโข นฺหาปโก วา นฺหาปกนฺเตวาสี วา กำสถาเล นฺหานียจุณฺณานิ อากิริตฺวา อุทเกน ปริปฺโผสกำ ปริปฺโผสกำ สนฺเนยฺย, สายำ นฺหานียปิณฺฑิ เสฺนหานุคตา เสฺนหปเรตา สนฺตรพาหิรา ผุฏา เสฺนเหน น จ ปคฺฆริณี; เอวเมว โข ภิกฺขเว ภิกฺขุ อิมเมว กายำ

สันหลังอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกซี่โครงอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกก้านคออยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกคออยู่ทางทิศหนึ่งกระดูกคางอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกฟันอยู่ทางทิศหนึ่ง กะโหลกศีรษะอยู่ทางทิศหนึ่ง แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน พิจารณากายนี้เข้าไปเปรียบเทียบว่า 'แม้กายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้' ภิกษุไม่ประมาท ... ภิกษุจึงชื่อว่าเจริญกายคตาสติ ด้วยอาการอย่างนี้ (๑๑)

อีกประการหนึ่ง ภิกษุเห็นซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นท่อนกระดูกสีขาวดุจสีสังข์ ... (๑๒)

เป็นกระดูกกองรวมกันอยู่เกิน ๑ ปี ... (๑๓)

เป็นกระดูกผุป่นเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อยฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน พิจารณากายนี้เข้าไปเปรียบเทียบว่า 'แม้กายนี้ ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้นไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้' ภิกษุไม่ประมาท ... ภิกษุจึงชื่อว่าเจริญกายคตาสติ ด้วยอาการอย่างนี้ (๑๔)

[๑๕๕] อีกประการหนึ่ง ภิกษุสงัดจากกามและอกุศลธรรมแล้ว บรรลุปฐมฌาน...อยู่ เธอทำกายนี้ให้ชุ่มชื่นเอิบอิ่มด้วยปีติและสุขเกิดจากวิเวก รู้สึกซาบซ่านอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ปีติและสุขเกิดจากวิเวกจะไม่ถูกต้อง เปรียบเหมือนพนักงานสรงสนาน หรือลูกมือของพนักงานสรงสนานผู้ชำนาญ โรยผงถูตัวลงในถาดสัมฤทธิ์แล้ว เอาน้ำประพรมให้ติดกันเป็นก้อน ก้อนถูตัวนั้นเหนียวติดกันเป็นก้อนไม่การะจายออก แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน ทำกายนี้ให้ชุ่มชื่นเอิบอิ่มด้วยปีติและสุขเกิดจากวิเวก รู้สึกซาบซ่านอยู่ ไม่มี

วิเวกเชน ปีติสุเขน อภิสนฺเทติ ปริสนฺเทติ ปริปูเรติ ปริปฺผรติ; นาสฺส กิญฺจิ สพฺพาวโต กายสฺส วิเวกเชน ปีติสุเขน อปฺผุฏฺ โหติ. ตสฺส เอวํ อปฺปมตฺตสฺส ฯเปฯ เอวมฺปิ ภิกฺขเว ภิกฺขุ กายคตาสตึ ภาเวติ.

ปุน จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ วิตกฺกวิจารานํ วูปสมา ฯเปฯ ทุติยํ ฌานํ อุปสมฺปชฺช วิหรติ. โส อิมเมว กายํ สมาธิเชน ปีติสุเขน อภิสนฺเทติ ปริสนฺเทติ ปริปูเรติ ปริปฺผรติ; นาสฺส กิญฺจิ สพฺพาวโต กายสฺส สมาธิเชน ปีติสุเขน อปฺผุฏฺ โหติ. เสยฺยถาปิ ภิกฺขเว อุทกรหโท คมฺภีโร อุพฺภิโททโก. ตสฺส เนวสฺส ปุรตฺถิมาย ทิสาย อุทกสฺส อายมุขํ น ปจฺฉิมาย ทิสาย อุทกสฺส อายมุขํ น อุตฺตราย ทิสาย อุทกสฺส อายมุขํ น ทกฺขิณาย ทิสาย อุทกสฺส อายมุขํ; เทโว จ น กาเลน กาลํ สมฺมาธารํ อนุปฺปเวจฺเฉยฺย; อถ โข ตมฺหาว อุทกรหทา สีตา วาริธารา อุพฺภิชฺชิตฺวา ตเมว อุทกรหทํ สีเตน วารินา อภิสนฺเทยฺย ปริสนฺเทยฺย ปริปูเรยฺย ปริปฺผเรยฺย, นาสฺส กิญฺจิ สพฺพาวโต อุทกรหทสฺส สีเตน วารินา อปฺผุฏฺ อสฺส; เอวเมว โข ภิกฺขเว ภิกฺขุ อิมเมว กายํ สมาธิเชน ปีติสุเขน อภิสนฺเทติ ปริสนฺเทติ ปริปูเรติ ปริปฺผรติ, นาสฺส กิญฺจิ สพฺพาวโต กายสฺส สมาธิเชน ปีติสุเขน อปฺผุฏฺ โหติ. ตสฺส เอวํ อปฺปมตฺตสฺส ฯเปฯ เอวมฺปิ ภิกฺขเว ภิกฺขุ กายคตาสตึ ภาเวติ.

ปุน จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ ปีติยา จ วิราคา ฯเปฯ ตติยํ ฌานํ อุปสมฺปชฺช วิหรติ. โส อิมเมว กายํ นิปฺปีติเกน สุเขน อภิสนฺเทติ ปริสนฺเทติ ปริปูเรติ ปริปฺผรติ, นาสฺส กิญฺจิ สพฺพาวโต กายสฺส นิปฺปีติเกน สุเขน อปฺผุฏฺ โหติ. เสยฺยถาปิ ภิกฺขเว อุปฺปลินิยํ วา

ส่วนไหนของร่างกายที่ปีติและสุขเกิดจากวิเวกจะไม่ถูกต้อง ภิกษุไม่ประมาท ... ภิกษุชื่อว่าเจริญกายคตาสติด้วยอาการอย่างนี้ (๑๕)

อีกประการหนึ่ง เพราะวิตกวิจารระงับไป ภิกษุบรรลุทุติยฌาน ... อยู่ เธอทำกายนี้ให้ชุ่มชื่นเอิบอิ่มด้วยปีติและสุขเกิดจากสมาธิ รู้สึกซาบซ่านอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ปีติและสุขเกิดจากวิเวกจะไม่ถูกต้อง เปรียบเหมือนห้วงน้ำลึกเป็นวังวน ไม่มีทางที่กระแสน้ำจะไหลเข้าไปได้ทั้งด้านตะวันออก ด้านตะวันตก ด้านเหนือ และด้านใต้ แม้ฝนไม่ตกตามฤดูกาล แต่กระแสเย็นพุ่งขึ้นจากกระแสน้ำนั้น แล้วทำให้ห้วงน้ำนั้นชุ่มชื่น เอิบอาบ เนืองนองไปด้วยน้ำเย็น ไม่มีส่วนไหนของห้วงน้ำนั้นที่น้ำเย็นจะไม่ถูกต้อง แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้น เหมือนกัน ทำกายนี้ให้ชุ่มชื่นเอิบอิ่มด้วยปีติและสุขเกิดจากสมาธิรู้สึกซาบซ่านอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ปีติและสุขเกิดจากวิเวกจะไม่ถูกต้อง ภิกษุไม่ประมาท ... อย่างนี้ ภิกษุจึงชื่อว่าเจริญกายคตาสติด้วยอาการอย่างนี้ (๑๖)

อีกประการหนึ่ง เพราะปีติจางคลายไป ภิกษุมีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุตติยฌาน ... อยู่ เธอทำกายนี้ให้ชุ่มชื่นเอิบอิ่มด้วยสุขอันไม่มีปีติ รู้สึกซาบซ่านอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่สุขอันไม่มีปีติจะไม่ถูกต้อง เปรียบเหมือนในกออุบล

ปทุมินิยํ วา ปุณฺฑรีกินิยํ วา อปฺเปกจฺจานิ อุปฺปลานิ วา ปทุมานิ วา ปุณฺฑรีกานิ วา อุทเก ชาตานิ อุทเก สंวฑฺฒานิ อุทกานุคฺคตานิ อนฺโตนิมุคฺคโปสีนิ, ตานิ ยาว จคฺคา ยาว จ มูลา สีเตน วารินา อภิสนฺนานิ ปริสนฺนานิ ปริปูรานิ ปริปฺผุฏานิ, นาสฺส กิญฺจิ สพฺพาวตं อุปฺปลานं วา ปทุมานं วา ปุณฺฑรีกานं วา สีเตน วารินา อปฺผุฏं อสฺส; เอวเมว โข ภิกฺขเว ภิกฺขุ อิมเมว กายं นิปฺปีติเกน สุเขน อภิสนฺเทติ ปริสนฺเทติ ปริปูเรติ ปริปฺผรติ, นาสฺส กิญฺจิ สพฺพาวโต กายสฺส นิปฺปีติเกน สุเขน อปฺผุฏं โหติ. ตสฺส เอวं อปฺปมตฺตสฺส ฯเปฯ เอวมฺปิ ภิกฺขเว ภิกฺขุ กายคตาสตึ ภาเวติ.

ปุน จปรं ภิกฺขเว ภิกฺขุ สุขสฺส จ ปหานา ฯเปฯ จตุตฺถं ฌานं อุปสมฺปชฺช วิหรติ. โส อิมเมว กายं ปริสุทฺเธน เจตสา ปริโยทาเตน ผริตฺวา นิสินฺโน โหติ; นาสฺส กิญฺจิ สพฺพาวโต กายสฺส ปริสุทฺเธน เจตสา ปริโยทาเตน อปฺผุฏं โหติ. เสยฺยถาปิ ภิกฺขเว ปุริโส โอทาเตน วตฺเถน สสีสं ปารุปิตฺวา นิสินฺโน อสฺส, นาสฺส กิญฺจิ สพฺพาวโต กายสฺส โอทาเตน วตฺเถน อปฺผุฏं อสฺส; เอวเมว โข ภิกฺขเว ภิกฺขุ อิมเมว กายं ปริสุทฺเธน เจตสา ปริโย-ทาเตน ผริตฺวา นิสินฺโน โหติ, นาสฺส กิญฺจิ สพฺพาวโต กายสฺส ปริสุทฺเธน เจตสา ปริโยทาเตน อปฺผุฏं โหติ. ตสฺส เอวं อปฺปมตฺตสฺส อาตาปิโน ปหิตตฺตสฺส วิหรโต เย เคหสิตา สรสงฺกปฺปา เต ปหียนฺติ. เตสं ปหานา อชฺฌตฺตเมว จิตฺตं สนฺติฏฺฐติ, สนฺนิสีทติ เอโกทิ โหติ สมาธิยติ. เอวมฺปิ ภิกฺขเว ภิกฺขุ กายคตาสตึ ภาเวติ.

[๑๕๖] ยสฺส กสฺสจิ ภิกฺขเว กายคตาสติ ภาวิตา พหุลีกตา, อนฺโตคธาวาสฺส กุสลา ธมฺมา เย เกจิ วิชฺชาภาคิยา. เสยฺยถาปิ

กอปทุม หรือกอบุณฑริก ดอกอุบล ดอกปทุม หรือดอกบุณฑริก บางเหล่าที่เกิดเจริญเติบโตในน้ำ ยังไม่พ้นจากน้ำ จมอยู่ใต้น้ำ มีน้ำหล่อเลี้ยงไว้ ดอกบัวเหล่านั้นชุ่มชื่นเอิบอาบซึมซาบด้วยน้ำเย็นตั้งแต่ยอดถึงเหง้า ไม่มีส่วนไหนที่น้ำเย็นจะไม่ถูกต้อง แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน ทำกายนี้ให้ชุ่มชื่นเอิบอิ่มด้วยสุขอันไม่มีปีติ รู้สึกซาบซ่านอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่สุขอันไม่มีปีติจะไม่ถูกต้อง ภิกษุไม่ประมาท ... อย่างนี้ ภิกษุจึงชื่อว่าเจริญกายคตาสติ ด้วยอาการอย่างนี้ (๑๗)

อีกประการหนึ่ง เพราะละสุขและทุกข์ได้ ... ภิกษุบรรลุจตุตถฌาน ... อยู่ เธอมีใจอันบริสุทธิ์ผุดผ่องนั่งแผ่ไปทั่วกายนี้ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ใจอันบริสุทธิ์ผุดผ่องจะไม่ถูกต้อง เปรียบเหมือนบุรุษนั่งเอาผ้าขาวคลุมตัวตลอดศีรษะ ไม่มีส่วนของร่างกายที่ผ้าขาวจะไม่ถูกต้อง แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน มีใจอันบริสุทธิ์ผุดผ่องนั่งแผ่ไปทั่วกายนี้ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ใจอันบริสุทธิ์ผุดผ่องจะไม่ถูกต้อง ภิกษุไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ย่อมละความดำริที่สับสนอันอาศัยเรือน(คือกามคุณห้า)ได้ เพราะละความดำริที่สับสนนั้นได้ จิตอันเป็นไปในกายเท่านั้น ย่อมดำรงคงที่ เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น ภิกษุจึงชื่อว่าเจริญกายคตาสติด้วยอาการอย่างนี้ (๑๘)

[๑๕๖] ภิกษุทั้งหลาย กายคตาสติที่ภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว กุศลธรรมทั้งหมดที่เป็นส่วนวิชชาย่อมเป็นภาวนาที่หยั่งลงในจิต

ภิกฺขเว ยสฺส กสฺสจิ มหาสมุทฺโท เจตสา ผุโฏ, อนฺโตคธาวาสฺส กุนฺนทิโย ยา กาจิ สมุทฺทงฺคมา; เอวเมว โข ภิกฺขเว ยสฺส กสฺสจิ กายคตาสติ ภาวิตา พหุลีกตา, อนฺโตคธาวาสฺส กุสลา ธมฺมา เย เกจิ วิชฺชาภาคิยา.

ยสฺส กสฺสจิ ภิกฺขเว กายคตาสติ อภาวิตา อพหุลีกตา, ลภติ ตสฺส มาโร โอตารํ, ลภติ ตสฺส มาโร อารมฺมณํ. เสยฺยถาปิ ภิกฺขเว ปุริโส ครุกํ สิลาคุฬํ อลฺลมตฺติกาปุญฺเช ปกฺขิเปยฺย. ตํ กึ มญฺญถ ภิกฺขเว อปิ นุ ตํ ครุกํ สิลาคุฬํ อลฺลมตฺติกาปุญฺเช ลเภถ โอตารนฺติ.

“เอวํ ภนฺเต”.

“เอวเมว โข ภิกฺขเว ยสฺส กสฺสจิ กายคตาสติ อภาวิตา อพหุลีกตา, ลภติ ตสฺส มาโร โอตารํ, ลภติ ตสฺส มาโร อารมฺมณํ.

เสยฺยถาปิ ภิกฺขเว สุกฺขํ กฏฺจํ โกฬาปํ, อถ ปุริโส อาคจฺเฉยฺย อุตฺตรารณึ อาทาย. ‘อคฺคึ อภินิพฺพตฺเตสฺสามิ, เตโช ปาตุกริสฺสามี’ติ. ตํ กึ มญฺญถ ภิกฺขเว อปิ นุ โส ปุริโส อมุํ สุกฺขํ กฏฺจํ โกฬาปํ อุตฺตรารณึ อาทาย อภิมนฺเถนฺโต อคฺคึ อภินิพฺพตฺเตยฺย, เตโช ปาตุกเรยฺยา”ติ.

“เอวํ ภนฺเต”.

“เอวเมว โข ภิกฺขเว ยสฺส กสฺสจิ กายคตาสติ อภาวิตา อพหุลีกตา, ลภติ ตสฺส มาโร โอตารํ, ลภติ ตสฺส มาโร อารมฺมณํ.

ของภิกษุนั้น เปรียบเหมือนมหาสมุทรอันผู้ใดสัมผัสด้วยใจแล้ว แม่น้ำทุกสายที่ไหลลงไปสู่มหาสมุทรย่อมปรากฏภายในจิตของผู้นั้น แม้ฉันใด บุคคลทุกคนที่นึกถึงมหาสมุทรด้วยใจแล้ว ชื่อว่านึกถึงแม่น้ำน้อยที่ไหลมาสู่สมุทรทุกสายรวมอยู่ในภายในด้วย ฉันใด ภิกษุทั้งหลาย กายคตาสติที่ภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว กุศลธรรมทั้งหมดที่เป็นส่วนวิชชาย่อมเป็นภาวนาที่หยั่งลงในจิตของภิกษุนั้น ฉันนั้นเหมือนกัน

"ภิกษุทั้งหลาย กายคตาสติที่ภิกษุใดไม่เจริญ ไม่ทำให้มากแล้ว มารย่อมได้ช่อง ได้อารมณ์ของภิกษุนั้น เปรียบเหมือนบุรุษเหวี่ยงก้อนศิลาหนักไปที่กองดินเปียก เธอทั้งหลายเข้าใจความข้อนั้นว่าอย่างไร คือก้อนศิลาหนักนั้นจะจมลงในกองดินเปียกนั้นได้หรือไม่"

ภิกษุเหล่านั้นทูลว่า "ได้ พระพุทธเจ้าข้า"

"ภิกษุทั้งหลาย อย่างนั้นเหมือนกัน กายคตาสติที่ภิกษุใดไม่เจริญ ไม่ทำให้มากแล้ว มารย่อมได้ช่อง ได้อารมณ์ของภิกษุนั้น" (๑)

"เปรียบเหมือนไม้แห้งสนิท บุรุษนำไปทำเป็นไม้สีไฟด้วยหวังว่า 'เราจะก่อไฟให้เกิดความร้อนขึ้น' เธอทั้งหลายเข้าใจความข้อนั้นว่าอย่างไร คือบุรุษนั้นใช้ไม้ที่แห้งสนิทโน้นมาทำเป็นไม้สีไฟแล้ว จะสีให้เป็นไฟเกิดความร้อนขึ้นได้หรือไม่"

"ได้ พระพุทธเจ้าข้า"

"ภิกษุทั้งหลาย อย่างนั้นเหมือนกัน กายคตาสติที่ภิกษุใดไม่เจริญ ไม่ทำให้มากแล้ว มารย่อมได้ช่อง ได้อารมณ์ของภิกษุนั้น" (๒)

เสยฺยถาปิ ภิกฺขเว อุทกมณิโก ริตฺโต ตุจฺโฉ อาธาเร ฉฑฺโฑ, อถ ปุริโส อาคจฺเฉยฺย อุทกภารํ อาทาย. ตํ กึ มญฺญถ ภิกฺขเว อปิ นุ โส ปุริโส ลเภถ อุทกสฺส นิกฺเขปน”นฺติ.

“เอวํ ภนฺเต”.

“เอวเมว โข ภิกฺขเว ยสฺส กสฺสจิ กายคตาสติ อภาวิตา อพหุลีกตา, ลภติ ตสฺส มาโร โอตารํ, ลภติ ตสฺส มาโร อารมฺมณํ.

[๑๕๗] ยสฺส กสฺสจิ ภิกฺขเว กายคตาสติ ภาวิตา พหุลีกตา, น ตสฺส ลภติ มาโร โอตารํ, น ตสฺส ลภติ มาโร อารมฺมณํ.

เสยฺยถาปิ ภิกฺขเว ปุริโส ลหุกํ สุตฺตคุฬํ สพฺพสารมเย อคฺคฬผลเก ปกฺขิเปยฺย. ตํ กึ มญฺญถ ภิกฺขเว อปิ นุ โส ปุริโส ตํ ลหุกํ สุตฺตคุฬํ สพฺพสารมเย อคฺคฬผลเก ลเภถ โอตาร”นฺติ.

“โน เหตํ ภนฺเต”.

“เอวเมว โข ภิกฺขเว ยสฺส กสฺสจิ กายคตาสติ ภาวิตา พหุ-ลีกตา, น ตสฺส ลภติ มาโร โอตารํ, น ตสฺส ลภติ มาโร อารมฺมณํ.

เสยฺยถาปิ ภิกฺขเว อลฺลํ กฏฺฐํ สเสฺนหํ; อถ ปุริโส อาคจฺเฉยฺย อุตฺตรารณึ อาทาย. ‘อคฺคึ อภินิพฺพตฺเตสฺสามิ, เตโช ปาตุกริสฺสามี’ติ. ตํ กึ มญฺญถ ภิกฺขเว อปิ นุ โส ปุริโส อมุํ อลฺลํ กฏฺฐํ สเสฺนหํ อุตฺตรารณึ อาทาย อภิมนฺเถนฺโต อคฺคึ อภินิพฺพตฺเตยฺย, เตโช ปาตุกเรยฺยา”ติ.

“โน เหตํ ภนฺเต”.

“เปรียบเหมือนหม้อน้ำว่างเปล่า ที่เขาตั้งไว้บนเครื่องรอง ต่อมาบุรุษถือเอาหม้อน้ำนั้นมาทำเป็นเครื่องตักน้ำ เธอทั้งหลายเข้าใจความข้อนั้นว่าอย่างไร คือบุรุษนั้นจะตักน้ำได้หรือไม่”

“ได้ พระพุทธเจ้าข้า”

“ภิกษุทั้งหลาย อย่างนั้นเหมือนกัน กายคตาสติที่ภิกษุใดไม่เจริญ ไม่ทำให้มากแล้ว มารย่อมได้ช่อง ได้อารมณ์ของภิกษุนั้น” (๓)

[๑๕๗] “ภิกษุทั้งหลาย กายคตาสติที่ภิกษุใดเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว มารย่อมไม่ได้ช่อง ไม่ได้อารมณ์ของภิกษุนั้น

เปรียบเหมือนบุรุษโยนกลุ่มด้ายเบาๆ ลงบนแผ่นกระดานเรียบที่ทำด้วยไม้แก่นล้วน เธอทั้งหลายเข้าใจความข้อนั้นว่าอย่างไร คือบุรุษนั้นจะโยนกลุ่มด้ายเบาๆนั้น ให้จมลงบนแผ่นกระดานเรียบที่ทำด้วยไม้แก่นล้วนได้หรือไม่”

“ไม่ได้ พระพุทธเจ้าข้า”

“ภิกษุทั้งหลาย อย่างนั้นเหมือนกัน กายคตาสติที่ภิกษุใดเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว มารย่อมไม่ได้ช่อง ไม่ได้อารมณ์ของภิกษุนั้น” (๑)

“เปรียบเหมือนไม้สดมียาง ต่อมาบุรุษนำไปทำเป็นไม้สีไฟ ด้วยหวังว่า ‘เราจะก่อไฟให้เกิดความร้อนขึ้น’ เธอทั้งหลายเข้าใจความข้อนั้นว่าอย่างไร คือบุรุษนั้นนำไม้สดที่มียางโน้นมาทำเป็นไม้สีไฟแล้วจะสีให้เป็นไฟเกิดความร้อนขึ้นได้หรือไม่”

“ไม่ได้ พระพุทธเจ้าข้า”

“เอวเมว โข ภิกฺขเว ยสฺส กสฺสจิ กายคตาสติ ภาวิตา พหุ-ลีกตา, น ตสฺส ลภติ มาโร โอตารํ, น ตสฺส ลภติ มาโร อารมฺมณํ.

เสยฺยถาปิ ภิกฺขเว อุทกมณิโก ปูโร อุทกสฺส สมติตฺติโก กากเปยฺโย อาธาเร ฐปิโต; อถ ปุริโส อาคจฺเฉยฺย อุทกภารํ อาทาย. ตํ กึ มญฺญถ ภิกฺขเว อปิ นุ โส ปุริโส ลเภถ อุทกสฺส นิกฺเขปน”นฺติ.

“โน เหตํ ภนฺเต”.

“เอวเมว โข ภิกฺขเว ยสฺส กสฺสจิ กายคตาสติ ภาวิตา พหุ-ลีกตา, น ตสฺส ลภติ มาโร โอตารํ, น ตสฺส ลภติ มาโร อารมฺมณํ.

[๑๕๘] ยสฺส กสฺสจิ ภิกฺขเว กายคตาสติ ภาวิตา พหุลีกตา, โส ยสฺส ยสฺส อภิญฺญาสจฺฉิกรณียสฺส ธมฺมสฺส จิตฺตํ อภินินฺนาเมติ อภิญฺญาสจฺฉิกิริยาย, ตตฺร ตตฺเร สกฺขิภพฺพตํ ปาปุณาติ สติ สติ อายตเน.

เสยฺยถาปิ ภิกฺขเว อุทกมณิโก ปูโร อุทกสฺส สมติตฺติโก กากเปยฺโย อาธาเร ฐปิโต. ตเมนํ พลวา ปุริโส ยโต ยโต อาวิญฺเฉยฺย, อาคจฺเฉยฺย อุทก”นฺติ.

“เอวํ ภนฺเต”.

“เอวเมว โข ภิกฺขเว ยสฺส กสฺสจิ กายคตาสติ ภาวิตา พหุลีกตา โส, ยสฺส ยสฺส อภิญฺญาสจฺฉิกรณียสฺส ธมฺมสฺส จิตฺตํ อภินินฺนาเมติ อภิญฺญาสจฺฉิกิริยาย, ตตฺร ตตฺเรว สกฺขิภพฺพตํ ปาปุณาติ สติ สติอายตเน.

“ภิกษุทั้งหลาย อย่างนั้นเหมือนกัน กายคตาสติที่ภิกษุใดเจริญทำให้มากแล้ว มารย่อมไม่ได้ช่อง ไม่ได้อารมณ์ของภิกษุนั้น” (๒)

“เปรียบเหมือนหม้อน้ำที่มีน้ำเต็มเสมอขอบปากพอที่กาจะดื่มได้ ที่เขาตั้งไว้บนเครื่องรอง ต่อมา บุรุษถือเอาหม้อน้ำนั้นมาทำเป็นเครื่องตักน้ำ เธอทั้งหลายเข้าใจความข้อนั้นว่าอย่างไร คือบุรุษนั้นจะตักน้ำได้น้ำหรือไม่”

“ไม่ได้ พระพุทธเจ้าข้า”

“ภิกษุทั้งหลาย อย่างนั้นเหมือนกัน กายคตาสติที่ภิกษุใดเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว มารย่อมไม่ได้ช่อง ไม่ได้อารมณ์ของภิกษุนั้น” (๓)

[๑๕๘] “ภิกษุทั้งหลาย กายคตาสติที่ภิกษุใดเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ภิกษุนั้นน้อมจิตไปเพื่อทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่งซึ่งธรรมที่ควรทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่งใดๆ เมื่อมีสติเป็นเหตุ ย่อมถึงความเป็นผู้ประจักษ์ชัดในธรรมที่ควรทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่งนั้นๆได้

เปรียบเหมือนหม้อน้ำที่มีน้ำเต็มเสมอขอบปาก พอที่กาจะดื่มได้ ที่เขาตั้งไว้บนเครื่องรอง ต่อมา บุรุษผู้มีกำลังเขย่าหม้อน้ำนั้นโดยวิธีใดๆ จะทำให้น้ำไหลออกโดยวิธีนั้นๆ ได้หรือไม่”

“ได้ พระพุทธเจ้าข้า”

“ภิกษุทั้งหลาย อย่างนั้นเหมือนกัน กายคตาสติที่ภิกษุใดเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ภิกษุนั้นน้อมจิตไปเพื่อทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่งซึ่งธรรมที่ควรทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่งใดๆ เมื่อมีสติเป็นเหตุ ย่อมถึงความเป็นผู้ประจักษ์ชัดในธรรมที่ควรทำให้แจ้งด้วย

เสยฺยถาปิ ภิกฺขเว สเม ภูมิภาเค จตุรสฺสา โปกฺขรณี อสฺส อาฬิพนฺธา ปูรา อุทกสฺส สมติตฺติกา กากเปยฺยา. ตเมนํ พลวา ปุริโส ยโต ยโต อาฬึ มุญฺเจยฺย อาคจฺเฉยฺย อุทก”นฺติ.

“เอวํ ภนฺเต”.

“เอวเมว โข ภิกฺขเว ยสฺส กสฺสจิ กายคตาสติ ภาวิตา พหุลีกตา, โส ยสฺส ยสฺส อภิญฺญาสจฺฉิกรณียสฺส ธมฺมสฺส จิตฺตํ อภินินฺนาเมติ อภิญฺญาสจฺฉิกิริยาย, ตตฺร ตตฺเรว สกฺขิภพฺพตํ ปาปุณาติ สติ สติอายตเน.

เสยฺยถาปิ ภิกฺขเว สุภูมิยํ จตุมหาปเถ อาชญฺญรโถ ยุตฺโต อสฺส จิโต อุภนฺตรปโตโท โยคฺคาจริโย อสฺสทมฺมสารถิ อภิรุหิตฺวา วาเมน หตฺเถน รสฺมิโย คเหตฺวา ทกฺขิเณน หตฺเถน ปโตทํ คเหตฺวา เยนิจฺฉกํ ยทิจฺฉกํ สาเรยฺยาปิ ปจฺจาสาเรยฺยาปิ; เอวเมว โข ภิกฺขเว ยสฺส กสฺสจิ กายคตาสติ ภาวิตา พหุลีกตา, โส ยสฺส ยสฺส อภิญฺญาสจฺฉิกรณียสฺส ธมฺมสฺส จิตฺตํ อภินินฺนาเมติ อภิญฺญา-สจฺฉิกิริยาย, ตตฺร ตตฺเรว สกฺขิภพฺพตํ ปาปุณาติ สติ สติอายตเน.

ปัญญาอันยิ่งนั้น ๆได้” (๑)

“เปรียบเหมือนสระโบกขรณีสี่เหลี่ยมในพื้นที่ราบ เขาพูนคันไว้ มีน้ำเต็มเปี่ยมเสมอขอบปาก พอที่กาจะดื่มได้ บุรุษมีกำลังเจาะคันสระโบกขรณีนั้นโดยวิธีใด ๆ น้ำจะไหลออกโดยวิธีนั้น ๆ ได้หรือไม่”

“ได้ พระพุทธเจ้าข้า”

“ภิกษุทั้งหลาย อย่างนั้นเหมือนกัน กายคตาสติที่ภิกษุใดเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ภิกษุนั้นน้อมจิตไปเพื่อทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่งซึ่งธรรมที่ควรทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่งใด ๆ เมื่อมีสติเป็นเหตุ ย่อมถึงความเป็นผู้ประจักษ์ชัดในธรรมที่ควรทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่งนั้น ๆได้” (๒)

“เปรียบเหมือนรถเทียมม้าอาชาไนยแล้ว มีแส้เสียบไว้ในระหว่างม้าทั้ง ๒ จอดอยู่บนพื้นที่เรียบตรงทางใหญ่ ๔ แยก นายสารถีผู้ฝึกม้าเป็นอาจารย์ขับขี่ผู้ชำนาญ ขึ้นรถนั้นแล้ว มือซ้ายจับเชือก มือขวาจับแส้ สามารถขับรถไปยังที่ปรารถนาได้ ฉันใด ภิกษุทั้งหลาย อย่างนั้นเหมือนกัน กายคตาสติที่ภิกษุใดเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ภิกษุนั้นน้อมจิตไปเพื่อทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่งซึ่งธรรมที่ควรทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่งใด ๆ เมื่อมีสติเป็นเหตุ ย่อมถึงความเป็นผู้ประจักษ์ชัดในธรรมที่ควรทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่งนั้น ๆได้” (๓)

กายคตาสติยา ทสานิสงฺสา

[๑๕๙] กายคตาย ภิกฺขเว สติยา อาเสวิตาย ภาวิตาย พหุลีกตาย ยานีกตาย วตฺถุกตาย อนุฏฺฐิตาย ปริจิตาย สุสมารทฺธาย ทสานิสํสา ปาฏิกงฺขา.

อรติรติสโห โหติ, น จ ตํ อรติ สหติ, อุปฺปนฺนํ อรตึ อภิภุยฺย วิหรติ.

ภยเภรวสโห โหติ, น จ ตํ ภยเภรวํ สหติ, อุปฺปนฺนํ ภยเภรวํ อภิภุยฺย วิหรติ.

ขโม โหติ สีตสฺส อุณฺหสฺส ชิฆจฺฉาย ปิปาสาย ฑํสมกสวาตาตปสรีสปสมฺผสฺสานํ ทุรุตฺตานํ ทุราคตานํ วจนปถานํ, อุปฺปนฺนานํ สารีริกานํ เวทนานํ ทุกฺขานํ ติพฺพานํ ขรานํ กฏุกานํ อสาตานํ อมนาปานํ ปาณหรานํ อธิวาสกชาติโก โหติ.

จตุนฺนํ ฌานานํ อาภิเจตสิกานํ ทิฏฺฐธมฺมสุขวิหารานํ นิกามลาภี โหติ อกิจฺฉลาภี อกสิรล าภี โหติ.

โส อเนกวิหิตํ อิทฺธิวิธํ ปจฺจานุโภติ. เอโกปิ หุตฺวา พหุธา โหติ, พหุธาปิ หุตฺวา เอโก โหติ, อาวิภาวํ ฯเปฯ ยาว พฺรหฺมโลกาปิ กาเยน วสํ วตฺเตติ.

ทิพฺพาย โสตธาตุยา วิสุทฺธาย อติกฺกนฺตมานุสิกาย อุโภ สทฺเท สุณาติ ทิพฺเพ จ มานุเส จ, เย ทูเร สนฺติเก จ ฯเปฯ

ปรสตฺตานํ ปรปุคฺคลานํ เจตสา เจโต ปริจฺจ ปชานาติ. สราคํ วา จิตฺตํ ‘สราคํ จิตฺต’นฺติ ปชานาติ, วีตราคํ วา จิตฺตํ ฯเปฯ สโทสํ

อานิสงส์ ๑๐ ประการของการเจริญกายคตาสติ

[๑๕๙] “ภิกษุทั้งหลาย เมื่อกายคตาสติอันภิกษุปฏิบัติ เจริญ ทำให้มาก ทำเป็นดุจยาน ทำให้เป็นที่ตั้งไว้เนืองๆ สั่งสมแล้ว ปรารภสม่ำเสมอดีแล้ว เธอพึงหวังอานิสงส์ ๑๐ ประการนี้ คือ

(๑) เป็นผู้อดกลั้นต่อความไม่ยินดีและความยินดีได้ ไม่ถูกความไม่ยินดีครอบงำ ย่อมครอบงำความไม่ยินดีที่เกิดขึ้นแล้วได้

(๒) เป็นผู้อดกลั้นต่อภัยและความหวาดกลัวได้ ไม่ถูกภัยและความหวาดกลัวครอบงำแต่ครอบงำภัยและความหวาดกลัวที่เกิดขึ้นได้

(๓) เป็นผู้อดทนต่อความหนาว ความร้อน ความหิว ความกระหาย ต่อการถูกเหลือบ ยุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลานรบกวน อดทนต่อถ้อยคำหยาบคายร้ายแรงต่างๆ ต่อเวทนาในร่างกายที่เกิดขึ้นแล้ว เป็นทุกข์กล้า เจ็บแสบ ไม่น่ายินดี ไม่น่าพอใจ พรากชีวิตได้

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

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

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

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

วา จิตฺตํ... วีตโทสํ วา จิตฺตํ... สโมหํ วา จิตฺตํ... วีตโมหํ วา จิตฺตํ... สงฺขิตฺตํ วา จิตฺตํ... วิกฺขิตฺตํ วา จิตฺตํ... มหคฺคตํ วา จิตฺตํ... อมหคฺคตํ วา จิตฺตํ... สอุตฺตรํ วา จิตฺตํ... อนุตฺตรํ วา จิตฺตํ... สมาหิตํ วา จิตฺตํ... อสมาหิตํ วา จิตฺตํ... วิมุตฺตํ วา จิตฺตํ... อวิมุตฺตํ วา จิตฺตํ ‘อวิมุตฺตํ จิตฺต’นฺติ ปชานาติ.

โส อเนกวิหิตํ ปุพฺเพนิวาสํ อนุสฺสรติ, เสยฺยถิทํ เอกมฺปิ ชาตึ เทฺวปิ ชาติโย ... อิติ สาการํ สอุทฺเทสํ อเนกวิหิตํ ปุพฺเพนิวาสํ อนุสฺสรติ.

ทิพฺเพน จกฺขุนา วิสุทฺเธน อติกฺกนฺตมานุสเกน สตฺเต ปสฺสติ จวมาเน อุปปชฺชมาเน หีเน ปณีเต สุวณฺเณ ทุพฺพณฺเณ, สุคเต ทุคฺคเต ยถากมฺมูปเค สตฺเต ปชานาติ.

อาสวานํ ขยา อนาสวํ เจโตวิมุตฺตึ ปญฺญาวิมุตฺตึ ทิฏฺเจว ธมฺเม สยํ อภิญฺญา สจฺฉิกตฺวา อุปสมฺปชฺช วิหรติ.

กายคตาย ภิกฺขเว สติยา อาเสวิตาย ภาวิตาย พหุลีกตาย ยานีกตาย วตฺถุกตาย อนุฏฺฐิตาย ปริจิตาย สุสมารทฺธาย อิเม ทสานิสංสา ปาฏิกงฺขาติ.

อิทมโวจ ภควา. อตฺตมนา เต ภิกฺขู ภควโต ภาสิตํ อภินนฺทุนฺติ.

กายคตาสติสุตฺตํ นิฏฺฐิตํ.

ตสฺมา หเว อปฺปมตฺโต อนุยุญฺเชถ ปณฺฑิโต
เอวं อเนกานิสංสं อิมं กายคตาสตึ.[๑]

---

[๑] วิสุทฺธิมคฺค. ๑/๒๑๔/๒๙๐

จิตมีโทสะ ... จิตปราศจากโทสะ ... จิตมีโมหะ ... จิตปราศจากโมหะ ... จิตหดหู่ ... จิตฟุ้งซ่าน ... จิตเป็นมหัคคตะ ... จิตไม่เป็นมหัคคตะ ... จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า ... จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า ... จิตเป็นสมาธิ ... จิตไม่เป็นสมาธิ ... จิตหลุดพ้นก็รู้ชัดว่า 'จิตหลุดพ้น' หรือจิตไม่หลุดพ้นก็รู้ชัดว่า 'จิตไม่หลุดพ้น'

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

(๙) เห็นหมู่สัตว์ผู้กำลังตาย กำลังเกิด ทั้งชั้นต่ำและชั้นสูง งามและไม่งาม เกิดดีและไม่ดี ด้วยตาทิพย์อันบริสุทธิ์เหนือมนุษย์ รู้ชัดซึ่งหมู่สัตว์ผู้เป็นไปตามกรรม

(๑๐) เพราะอาสวะสิ้นไป จึงทำให้แจ้งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ อันไม่มีอาสวะ ด้วยปัญญาอันยิ่งเอง เข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน

"ภิกษุทั้งหลาย เมื่อกายคตาสติอันภิกษุปฏิบัติ เจริญ ทำให้มาก ทำเป็นดุจยาน ทำให้เป็นที่ตั้งตั้งไว้เนืองๆ สั่งสมแล้ว ปรารภสม่ำเสมอดีแล้ว เธอพึงหวังอานิสงส์ ๑๐ ประการเหล่านี้

พระผู้มีพระภาคตรัสพระภาษิตนี้แล้ว ภิกษุเหล่านั้นมีใจยินดีต่างชื่นชมพระภาษิตของพระผู้มีพระภาค ดังนี้แล

จบกายคตาสติสูตร

เพราะฉะนั้นแล บัณฑิตผู้ไม่ประมาท เจริญกายคตาสตินี้อยู่เนืองๆ อานิสงส์อเนกประการ อย่างนี้ อันท่านพึงหวังได้

กายคตาสติกัมมัฏฐาน[๑]

วิธีพิจารณาอาการ ๓๒

การพิจารณาอาการ ๓๒ จัดเป็นกายคตาสติกัมมัฏฐาน ในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ที่ลัทธินอกพระพุทธศาสนาไม่เคยปฏิบัติ มีปฏิบัติเฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น เพื่อบำเพ็ญจิตตภาวนาของบุคคลผู้ดำรงอยู่ในศีล และเพื่อความบริสุทธิ์แห่งอาสวักขยญาณ

ก่อนจะเจริญทวัตติงสาการกายคตาสติกัมมัฏฐานเพื่อให้บรรลุอรหัตผลนั้น เบื้องต้นควรปฏิบัติตามข้อปฏิบัติพื้นฐาน ๗ ข้อดังนี้

๑. ควรชำระศีลให้บริสุทธิ์

๒. ควรตัดปลิโพธความกังวลใจ ๑๐ อย่าง[๒] คือ

อาวาโส จ กุลํ ลาโภ คโณ กมฺมญฺจ ปญฺจมํ
อทฺธานํ ญาติ อาพาโธ คนฺโถ อิทฺธีติ เต ทส.[๓]

อาวาสปลิโพโธ	ความกังวลเกี่ยวกับที่อยู่อาศัย
กุลปลิโพโธ	ความกังวลเกี่ยวกับตระกูล
ลาภปลิโพโธ	ความกังวลเกี่ยวกับลาภสักการะ
คณปลิโพโธ	ความกังวลเกี่ยวกับคณะศิษย์หรือบริวาร
กมฺมปลิโพโธ	ความกังวลเกี่ยวกับการงาน

---

[๑] องฺ.เอกก. ๒๐/๕๖๔-๕๗๐/๔๕, วิสุทฺธิ. ๑/๑๗๘-๒๑๔/๒๖๑-๒๙๐

[๒] วิสุทฺธิ. ๑/๔๑/๙๖-๑๐๔

[๓] วิ.อฏฺ. ๑/๔๕๔

อทฺธานปลิโพโธ ความกังวลเกี่ยวกับการเดินทาง
ญาติปลิโพโธ ความกังวลเกี่ยวกับญาติหรืออุปัฏฐาก
อาพาธปลิโพโธ ความกังวลเกี่ยวกับอาการเจ็บป่วย
คนฺถปลิโพโธ ความกังวลเกี่ยวกับการศึกษาเล่าเรียน
อิทฺธิปลิโพโธ ความกังวลเกี่ยวกับฤทธิ์ของปุถุชนที่ต้องรักษาไว้ไม่ให้เสื่อม

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

มหตฺตำ เป็นสำนักใหญ่
นวตฺตำ เป็นสำนักสร้างใหม่
ชิณฺณตฺตำ เป็นสำนักที่ทรุดโทรม
ปนฺถนิสฺสิตตฺตำ เป็นสำนักติดทางหลวง
โสณฺฑี เป็นสำนักมีสระน้ำใหญ่
ปณฺณำ เป็นสำนักที่มีผักเกิดมาก
ปุปฺผำ เป็นสำนักที่มีดอกไม้เกิดมาก
ผลำ เป็นสำนักที่ปลูกไม้ผล
ปตฺถนียตา เป็นสำนักที่คนขึ้นมาก
นครสนฺนิสฺสิตตา เป็นสำนักติดเมือง
ทารุสนฺนิสฺสิตตา เป็นสำนักที่อยู่ในป่าไม้ฟืน
เขตฺตสนฺนิสฺสิตตา เป็นสำนักอยู่ติดไร่นา

---

[๑] ขุทฺทก.อฏ. ๓๑, สารตฺถ. ๒/๒๕๕, วิสุทฺธิ. ๑/๕๓/๑๓๒-๓

วิสภาคานำ ปุคฺคลานำ อตฺถิตา	เป็นสำนักที่คนทะเลาะกัน
ปฏฺฐนสนฺนิสฺสิตตา	เป็นสำนักติดท่าเรือ
ปจฺจนฺตสนฺนิสฺสิตตา	เป็นสำนักแดนเถื่อน
รชฺชสีมาสนฺนิสฺสิตตา	เป็นสำนักติดชายแดน
อสปฺปายตา	เป็นสำนักที่ไม่สัปปายะ
กลฺยาณมิตฺตานำ อลาโภ	เป็นสำนักที่หาอาจารย์ผู้เป็นกัลยาณมิตรไม่ได้

และเข้าไปยังสำนักที่ประกอบด้วยองค์ ๕ คือ[๑]

สำนักที่ไม่ใกล้ไม่ไกลจากโคจรคาม มีเส้นทางสัญจรไปมาสะดวกปลอดภัย

กลางวันไม่พลุกพล่านด้วยผู้คน กลางคืนเงียบสงบ ไม่มีเสียงดังรบกวน

ไม่มีเหลือบ ยุง ลม แดด งู เป็นต้น คอยรบกวน

ไม่ฝืดเคืองด้วยปัจจัย ๔

เป็นสำนักที่มีภิกษุผู้เถระเป็นพหูสูต สำเร็จการศึกษาทั้งทางปริยัติและปฏิบัติ ทรงธรรมทรงวินัย และทรงหัวข้อธรรมวินัย สามารถ

อรรถาธิบายข้อสงสัยได้เป็นเอนกประการ

๖. ควรพิจารณาดูโทษของกามและอานิสงส์ของการถือบวช ทำจิตให้เลื่อมใสโดยระลึกถึงพระรัตนตรัย

๗. ควรเริ่มเจริญกัมมัฏฐาน พรรณนาอาการ ๓๒ ทุกอย่างให้คล่องแคล่ว ตามอุคคหโกสัลละวิธี ๗ และมนสิการโกสัลละวิธี ๑๐

---

[๑] องฺ.ทสก. ๒๔/๑๑/๑๓

(ที่จะกล่าวข้างหน้า)

เมื่อทำได้อย่างนี้ จึงสามารถยังปฐมฌานให้เกิดขึ้นด้วยการเจริญปฏิกูลมนสิการกัมมัฏฐาน ทำฌานนั้นให้เป็นบาทเบื้องต้น เริ่มปรารภวิปัสสนา ย่อมบรรลุอรหัตผลได้โดยกาลไม่เนิ่นนานเลย

ทฺวตฺตึสาการ อาการ ๓๒

อตฺถิ อิมสฺมึ กาเย
เกสา โลมา นขา ทนฺตา ตโจ
มํสํ นหารุ อฏฺฐิ อฏฺฐิมิญฺชํ วกฺกํ
หทยํ ยกนํ กิโลมกํ ปิหกํ ปปฺผาสํ
อนฺตํ อนฺตคุณํ อุทริยํ กรีสํ มตฺถลุงฺคํ
ปิตฺตํ เสมฺหํ ปุพฺโพ โลหิตํ เสโท เมโท
อสฺสุ วสา เขโฬ สิงฺฆานิกา ลสิกา มุตฺตนฺ.[๑]

บุคคลพึงพิจารณาเห็นอาการ ๓๒ อย่างนี้ว่ารวมอยู่ในร่างกาย ตั้งแต่พื้นเท้าจรดปลายผม มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยของไม่สะอาด มีประการต่าง ๆ ท่านเรียกว่า “กาย” เพราะสั่งสมของไม่สะอาดของปฏิกูล เป็นบ่อเกิดแห่งโกฏฐาสะ(อวัยวะ)อันน่ารังเกียจทั้งหลายมีผม ขน เป็นต้น ทั้งเป็นบ่อเกิดแห่งโรคหลายร้อยชนิด มีโรคตา เป็นต้น

อาการ ๓๒ เหล่านี้ แบ่งออกเป็นปฐวีธาตุ ๒๐ เป็นอาโปธาตุ ๑๒ และแบ่งเป็นหมวดกัมมัฏฐานได้ ๖ หมวด ดังนี้

ปฐวีธาตุ ๒๐

เป็นตจปัญจกกัมมัฏฐาน ๕ คือ

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

---

[๑] ที.มหา. ๑๐/๓๗๗/๒๕๐, ม.อุ. ๑๔/๑๕๔/๑๓๘

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

เป็นวักกปัญจกกัมมัฏฐาน ๕ คือ

๖. **มํสํ** เนื้อ ๙๐๐ ชิ้น
๗. **นหารุ** เส้นเอ็น ๙๐๐ เส้น
๘. **อฏฺิ** กระดูก ๓๐๐ ท่อน (เว้นฟัน ๓๒ ซี่)
๙. **อฏฺิมิญฺชํ** เยื่อในกระดูก
๑๐. **วกฺกํ** ไต ๒ ข้าง

เป็นปัปผาสปัญจกกัมมัฏฐาน ๕ คือ

๑๑. **หทยํ** เนื้อหัวใจ
๑๒. **ยกนํ** ตับ ๒ ชิ้น
๑๓. **กิโลมกํ** พังผืด
๑๔. **ปิหกํ** ม้าม
๑๕. **ปปฺผาสํ** ปอด ๓๒ ชิ้น

เป็นมัตถลุงคปัญจกกัมมัฏฐาน ๕ คือ

๑๖. **อนฺตํ** ลำไส้ใหญ่ ๒๑ ขด
๑๗. **อนฺตคุณํ** ลำไส้เล็กพันอยู่ตามขดลำไส้ใหญ่
๑๘. **อุทริยํ** อาหารใหม่ที่ยังไม่ย่อย
๑๙. **กรีสํ** กากอาหารเก่าที่ย่อยแล้ว
๒๐. **มตฺถลุงฺคํ** เยื่อและมันสมอง

อาโปธาตุ ๑๒

เป็นเมทฉักกกัมมัฏฐาน ๖ คือ

๒๑. **ปิตฺตํ** น้ำดี ๒ ชนิด คือ อยู่ในถุง และนอกถุง
๒๒. **เสมฺหํ** เสลดหรือเสมหะประมาณ ๑ กอบมือ
๒๓. **ปุพฺโพ** น้ำเหลือง น้ำหนอง
๒๔. **โลหิตํ** เลือดที่ขังนิ่งและไหลเวียนในร่างกาย
๒๕. **เสโท** น้ำเหงื่อ
๒๖. **เมโท** มันข้นหรือไขมัน

เป็นมุตตฉักกกัมมัฏฐาน ๖ คือ

๒๗. **อสฺสุ** น้ำตา
๒๘. **วสา** มันเหลว
๒๙. **เขโฬ** น้ำลาย
๓๐. **สิงฺฆานิกา** น้ำมูก
๓๑. **ลสิกา** ไขข้อ
๓๒. **มุตฺตํ** น้ำมูตร หรือน้ำปัสสาวะ

อุคคหโกสัลละ ๗ [๑]

อุคคหโกสัลละ หมายถึง ผู้จะเจริญกัมมัฏฐานเมื่อเข้าไปหาอาจารย์ผู้บอกกัมมัฏฐานแล้ว ควรเป็นผู้ฉลาดในการเรียนกัมมัฏฐาน ๗ วิธี ดังนี้

---

[๑] วิภงฺค.อฏ. ๑/๑๗๓, วิสุทฺธิ ๑/๑๘๐/๒๖๓

๑. **วจสา อุคฺคหโกสลฺลํ**
ความฉลาดในการเรียนด้วยวาจา (ว่าคล่องปาก)

๒. **มนสา อุคฺคหโกสลฺลํ**
ความฉลาดในการเรียนด้วยใจ (จำขึ้นใจ)

๓. **วณฺณโต อุคฺคหโกสลฺลํ**
ความฉลาดในการเรียนโดยสี (แยกสีถูก)

๔. **สณฺฐานโต อุคฺคหโกสลฺลํ**
ความฉลาดในการเรียนโดยรูปร่างสัณฐาน (รู้รูปทรง)

๕. **ทิสโต อุคฺคหโกสลฺลํ**
ความฉลาดในการเรียนโดยทิศ (รู้ทิศที่ออยู่ในร่างกาย)

๖. **โอกาสโต อุคฺคหโกสลฺลํ**
ความฉลาดในการเรียนโดยโอกาสที่ตั้งอยู่ (รู้ที่ตั้ง)

๗. **ปริจฺเฉทโต อุคฺคหโกสลฺลํ**
ความฉลาดในการเรียนโดยกำหนดขอบเขต (รู้ขอบเขต)

๑. วจสา อุคคหโกสัลละ

ความฉลาดในการเรียนกัมมัฏฐานด้วยวาจา หมายถึง การว่าตามอาจารย์ผู้บอกกัมมัฏฐานแล้ว นำมาท่องสาธยายทั้งโดยอนุโลมและปฏิโลมให้จำได้ขึ้นใจ เริ่มต้นจากตจปัญจกกัมมัฏฐานไปตามลำดับดังนี้

ตจปัญจกะ

โดยอนุโลม สาธยายว่า **เกสา โลมา นขา ทนฺตา ตโจ**
โดยปฏิโลม สาธยายว่า **ตโจ ทนฺตา นขา โลมา เกสา**

วักกปัญจกะ

โดยอนุโลม สาธยายว่า **มังสัง นหารุ อัฏฐิ อัฏฐิมิญชัง วักกัง**
โดยปฏิโลม สาธยายว่า **วักกัง อัฏฐิมิญชัง อัฏฐิ นหารุ มังสัง ตโจ ทันตา นขา โลมา เกสา**

ปัปผาสปัญจกะ

โดยอนุโลม สาธยายว่า **หทยัง ยกนัง กิโลมกัง ปิหกัง ปปผาสัง**
โดยปฏิโลม สาธยายว่า **ปปผาสัง ปิหกัง กิโลมกัง ยกนัง หทยัง วักกัง อัฏฐิมิญชัง อัฏฐิ นหารุ มังสัง ตโจ ทันตา นขา โลมา เกสา**

มัตถลุงคปัญจกะ

โดยอนุโลม สาธยายว่า **อันตัง อันตคุณัง อุทริยัง กรีสัง มัตถลุงคัง**
โดยปฏิโลม สาธยายว่า **มัตถลุงคัง กรีสัง อุทริยัง อันตคุณัง อันตัง ปปผาสัง ปิหกัง กิโลมกัง ยกนัง หทยัง วักกัง อัฏฐิมิญชัง อัฏฐิ นหารุ มังสัง ตโจ ทันตา นขา โลมา เกสา**

เมทฉักกะ

โดยอนุโลม สาธยายว่า **ปิตตัง เสมหัง ปุพโพ โลหิตัง เสโท เมโท**
โดยปฏิโลม สาธยายว่า **เมโท เสโท โลหิตัง ปุพโพ เสมหัง ปิตตัง มัตถลุงคัง กรีสัง อุทริยัง อันตคุณัง อันตัง ปปผาสัง ปิหกัง กิโลมกัง ยกนัง หทยัง วักกัง อัฏฐิมิญชัง อัฏฐิ นหารุ มังสัง ตโจ ทันตา นขา โลมา เกสา**

มุตตฉักกะ

โดยอนุโลม สาธยายว่า **อสฺสุ วสา เขโฬ สิงฺฆานิกา ลสิกา มุตฺตํ**

โดยปฏิโลม สาธยายว่า **มุตฺตํ ลสิกา สิงฺฆานิกา เขโฬ วสา อสฺสุ เมโท เสโท โลหิตํ ปุพฺโพ เสมฺหํ ปิตฺตํ มตฺถลุงฺคํ กรีสํ อุทริยํ อนฺตคุณํ อนฺตํ ปปฺผาสํ ปิหกํ กิโลมกํ ยกนํ หทยํ วกฺกํ อฏฺฐิมิญฺชํ อฏฺฐิ นหารุ มํสํ ตโจ ทนฺตา นขา โลมา เกสา**

พึงสาธยายอาการ ๓๒ ด้วยวาจาทั้ง ๖ หมวด ๆ ละ ๑๕ วัน โดยแบ่งสาธยาย ดังนี้

หมวดตจปัญจกะ พึงสาธยายโดยอนุโลม ๕ วัน โดยปฏิโลม ๕ วัน และทั้งอนุโลมและปฏิโลมรวมกันอีก ๕ วัน

หมวดวักกปัญจกะ ปัปผาสปัญจกะ มัตถลุงคปัญจกะ เมทฉักกะ และหมวดมุตตฉักกะ ก็พึงสาธยายตามทำนองเดียวกันนี้

๒. มนสา อุคคหโกสัลละ

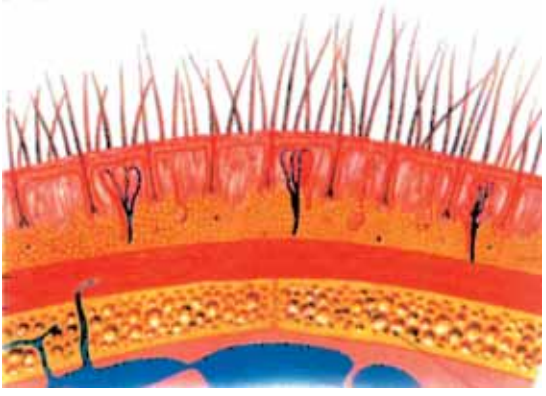
ความฉลาดในการเรียนกัมมัฏฐานด้วยใจ หมายถึง กำหนดสาธยายด้วยใจเหมือนด้วยวาจา เพราะว่า การสาธยายด้วยวาจาเป็นปัจจัยแก่การสาธยายด้วยใจ การสาธยายด้วยใจเป็นปัจจัยแก่การแทงตลอดซึ่งลักษณะของอาการ ๓๒ การแทงตลอดซึ่งลักษณะเป็นปัจจัยแก่การแทงตลอดมรรคและผล

ตั้งแต่ข้อ ๓ **วณฺณโต อุคฺคหโกสลฺลํ** ถึงข้อ ๗ **ปริจฺเฉทโต อุคฺคหโกสลฺลํ** มีอธิบายตามนัยเดียวกัน

ภาพโกฏฐาสะทั้ง ๓๒

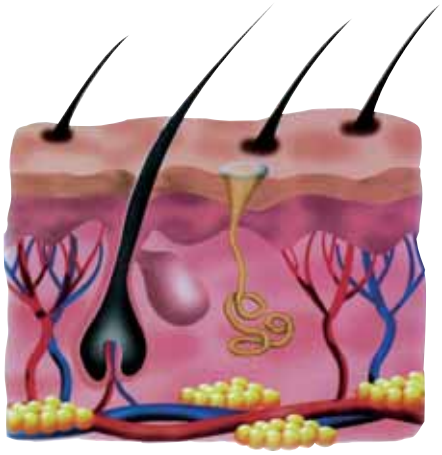
๑. **เกสา** ผมหลายแสนเส้น





๒. **โลมา** ขน ๙๙,๐๐๐ เส้น

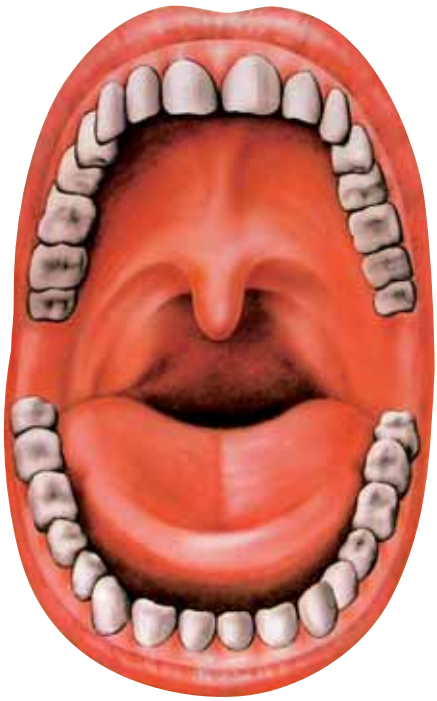




๓. **นขา** เล็บ ๒๐ อัน



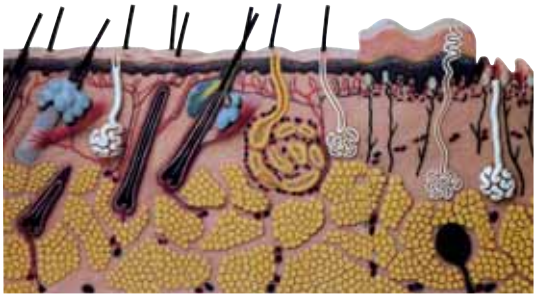
๔.๑. **ทนฺตา** ฟัน ๓๒ ซี่



๔.๒. ลักษณะของฟันแต่ละซี่



๕. **ตโจ** หนังหุ้มร่างกาย







๖. **มำสำ** เนื้อ ๙๐๐ ชิ้น



๗. **นหารุ** เส้นเอ็น ๙๐๐ เส้น





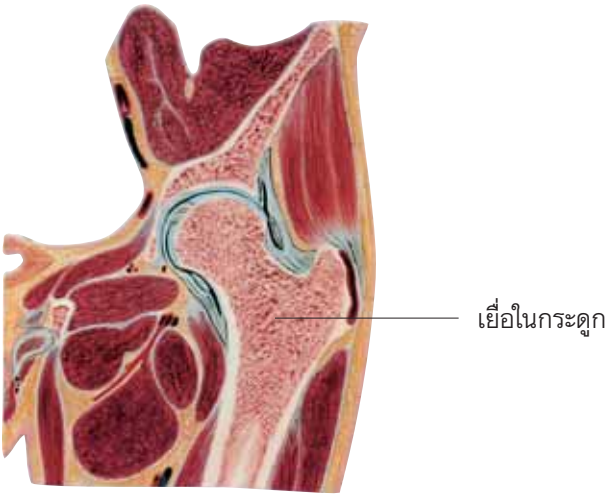
๘.๑. **อฏฺิ** กระดูก



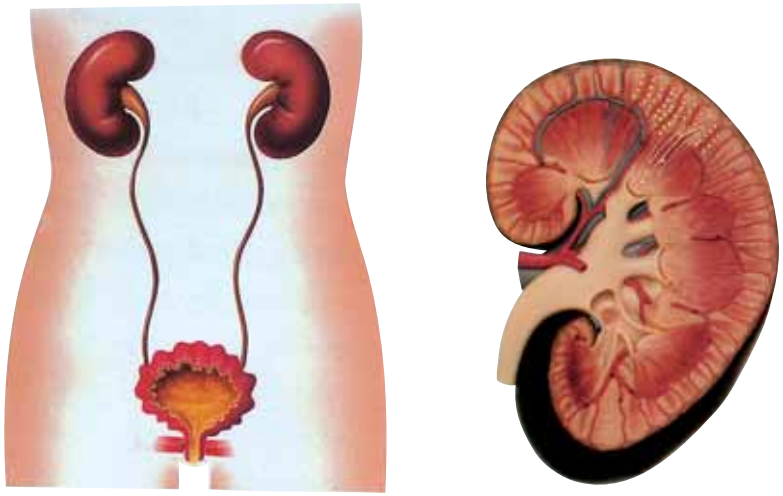
๘.๒. กระดูกทั้งหมด ๓๐๐ ท่อน



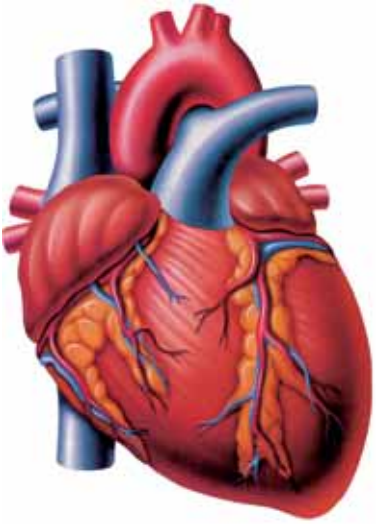
๙. **อฏฺฐิมิญฺชํ** เยื่อในกระดูก



๑๐. **วกฺกํ** ไต ๒ ก้อน

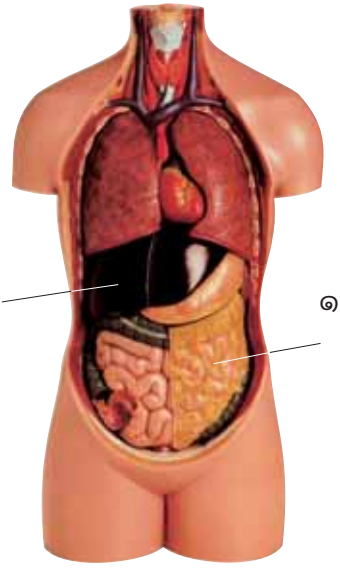


๑๑. **หทยं** เนื้อหัวใจ





๑๒. **ยกนं** ตับ

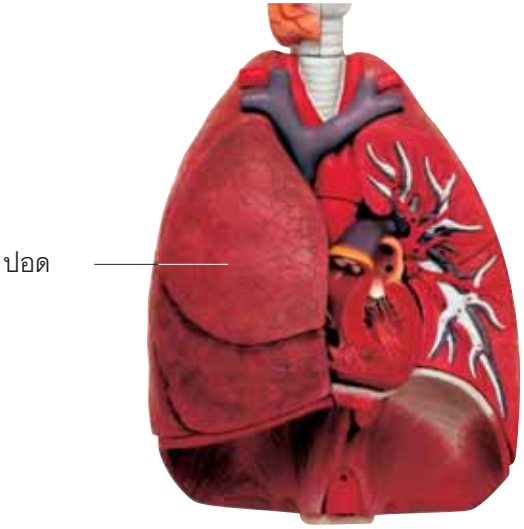


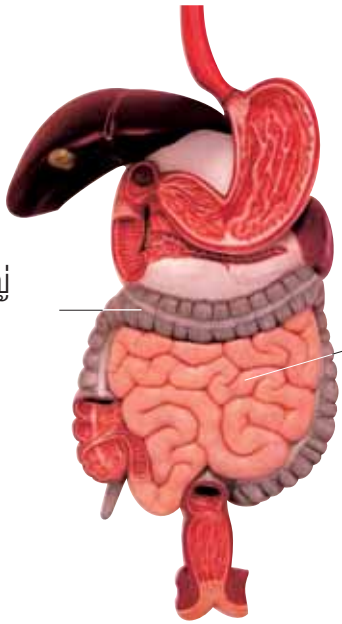
๑๓. **กิโลมกं** พังผืด

๑๔. **ปิหกำ** ม้าม



๑๕. **ปปฺผาสำ** ปอด ๓๒ ชิ้น





๑๖. **อนฺตำ** ไส้ใหญ่ ๓๒ ศอก

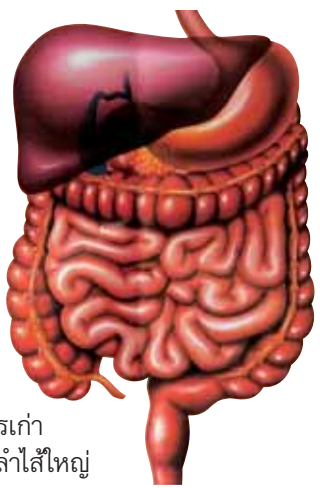
๑๗. **อนฺตคุณำ** ไส้น้อย ๖ ศอก

๑๘. **อุทริยำ** อาหารใหม่



อาหารใหม่อยู่ในกระเพาะอาหาร

๑๙. **กรีสำ** อาหารเก่า

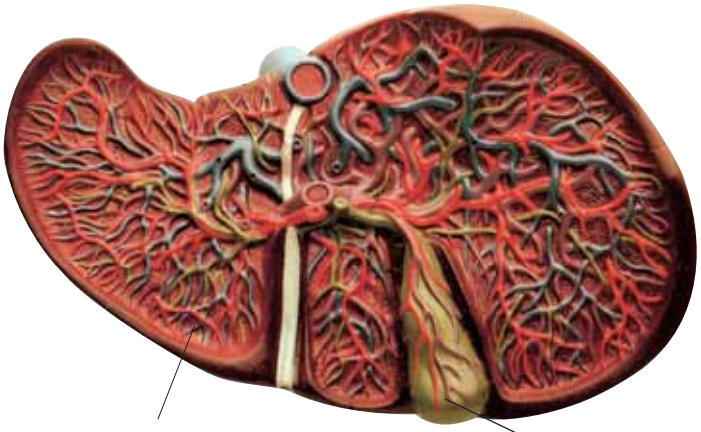


อาหารเก่าอยู่ในลำไส้ใหญ่

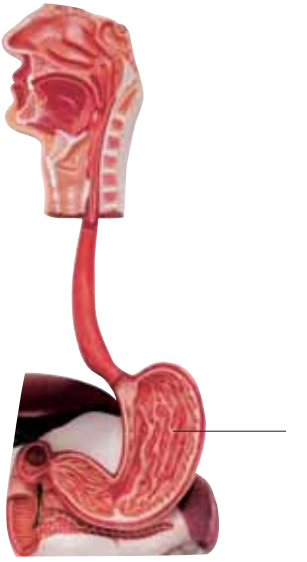
๒๐. **มตฺถลุงฺคํ** เยื่อและมันสมอง



๒๑. **ปิตฺตํ** น้ำดี



๒๒. **เสมฺหำ** เสมหะหรือเสลด

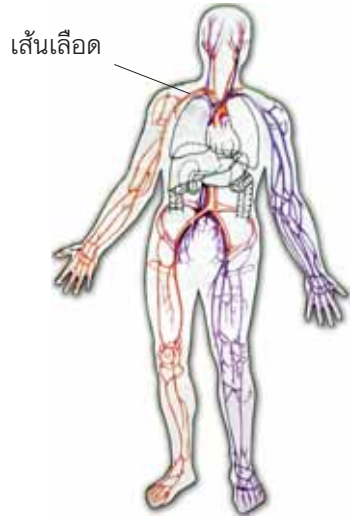


๒๓. **ปุพฺโพ** น้ำเหลืองและน้ำหนอง

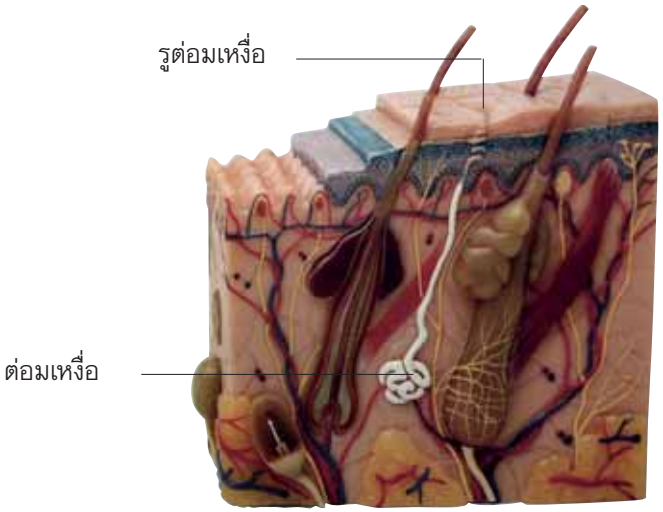


น้ำเหลืองจะเกิดจากการห้อเลือด

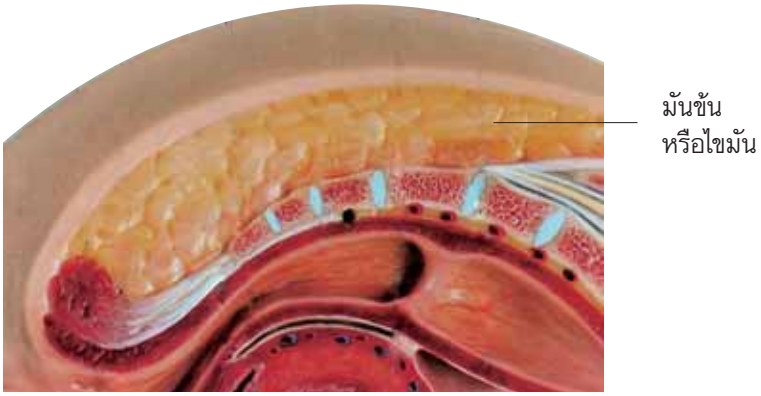
๒๔. **โลหิตำ** เลือด



๒๕. **เสโท** เหงื่อ



๒๖. **เมโท** มันข้น



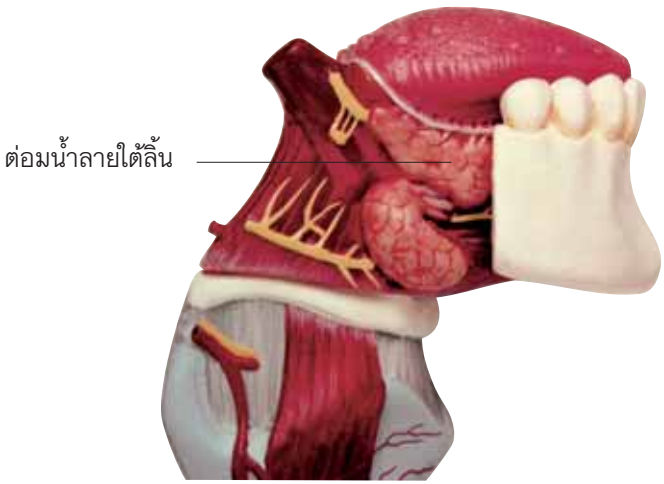
๒๗. **อสฺสุ** น้ำตา



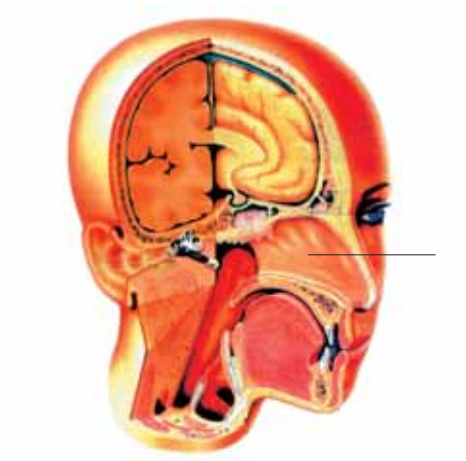
๒๘. **วสา** มันเหลว



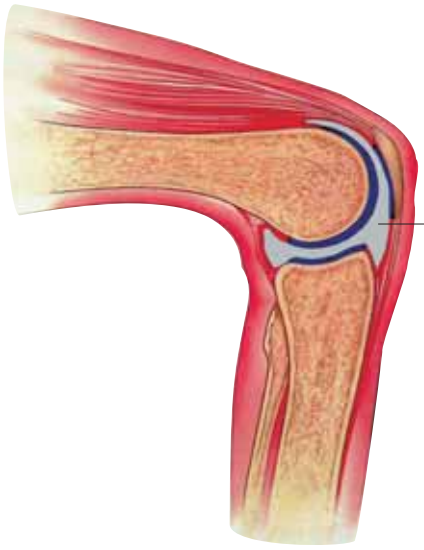
๒๙. **เขโฬ** น้ำลาย



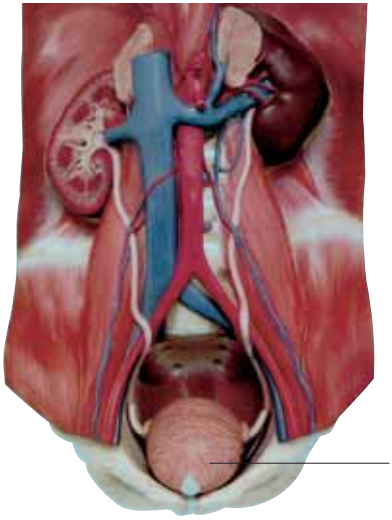
๓๐. **สิงฆานิกา** น้ำมูก



๓๑. **ลสิกา** ไขข้อ



๓๒. **มุตฺตํ** น้ำมูตร



จำแนกอาการ ๓๒

โดยสี สัณฐาน ทิศ โอกาส และปริจเฉท

การจำแนกอาการ ๓๒ โดยอุคคหโกสัลละที่เหลืออีก ๕ อย่าง คือ โดยสี โดยสัณฐาน โดยทิศ โดยโอกาส และโดยปริจเฉท ดังนี้

๑. เกสา ผมหลายแสนเส้นผม

โดยสี ปกติมีสีดำเหมือนลูกมะคำดีควายสด

โดยสัณฐาน ยาวกลมเหมือนคันตาชั่ง

โดยทิศ เมื่อแบ่งร่างกายออกเป็น ๒ ส่วน ส่วนเบื้องบนตั้งแต่สะดือขึ้นไป เป็นทิศเบื้องบน, ส่วนเบื้องล่างตั้งแต่สะดือลงมา เป็นทิศเบื้องต่ำ
ผมเกิดในทิศเบื้องบน

โดยโอกาส ด้านข้างทั้งสอง กำหนดด้วยจอนหู
ด้านหน้า กำหนดด้วยหน้าผาก
ด้านหลัง กำหนดด้วยต้นคอ
หนังส่วนที่หุ้มกระโหลกศีรษะเป็นที่ตั้งของผม

โดยปริจเฉท ด้านล่าง กำหนดด้วยรากผมในหนังศีรษะเท่าปลายเมล็ดข้าวเปลือก ด้านบน กำหนดด้วยที่ว่างสุดปลายเส้นผม โดยรอบกำหนดด้วยเส้นผมด้วยกัน

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

๒. โลมา ขน ๙๙,๐๐๐ เส้น

โดยสี ปกติไม่ดำสนิทเหมือนผม เป็นสีดำปนเหลือง

โดยสัณฐาน ปลายโค้งงอเหมือนรากตาล

โดยทิศ เกิดในทิศทั้ง ๒ คือทิศเบื้องบนและทิศเบื้องล่าง

โดยโอกาส เว้นที่เกิดของผม ฝ่ามือ และฝ่าเท้าแล้ว หนังหุ้ม สรีระทั้งหมดเป็นที่ตั้งของขนทั้งสิ้น

โดยปริจเฉท ด้านล่าง กำหนดด้วยรากขนในหนังหุ้มสรีระเท่าปลายเหล็กจาร, ด้านบน กำหนดด้วยที่ว่างสุดปลายขน โดยรอบกำหนดด้วยเส้นขนด้วยกัน

การกำหนดขนแต่ละเส้นว่าเป็นขนเหมือนกัน เรียกว่า สภาคปริจเฉท, 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 สภาคปริจเฉท, ส่วนการกำหนดว่า เล็บไม่ใช่อาการ ๓๑ ที่เหลือ อาการ

๓๑ ที่เหลือก็ไม่ใช่เล็บ เรียกว่า วิสภาคปริจเฉท

๔. ทนฺตา ฟัน ๓๒ ซี่

โดยสี ปรติมีสีขาว

โดยสัณฐาน แถวล่าง ๔ ซี่ตรงกลาง มีสัณฐานดุจเมล็ดน้ำเต้าที่ปักเรียงไว้บนก้อนดินเหนียว ๒ ซี่ถัดไปข้างละซี่ มีรากเดียวปลายเดียว สัณฐานเหมือนดอกมะลิตูม ถัดไปข้างละ ๑ ซี่ มีราก ๒ ปลาย ๒ สัณฐานเหมือนไม้ค้ำเกวียน ถัดไปข้างละ ๒ ซี่ มีราก ๓ ปลาย ๓ ถัดไปข้างละ ๒ ซี่ มีราก ๔ ปลาย ๔ แม้ฟันแถวบนก็เช่นเดียวกัน

โดยทิศ เกิดในทิศเบื้องบน

โดยโอกาส ตั้งอยู่ที่กระดูกกรามทั้ง ๒

โดยปริจเฉท ด้านล่าง กำหนดด้วยรากฟันอันฝังอยู่ในกระดูกกราม ด้านบน กำหนดด้วยที่ว่าง ด้านขวาง กำหนดด้วยฟันด้วยกัน

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

๕. ตโจ หนัง

โดยสี ปกติมีสีขาว (จะเห็นได้เมื่อถูกไฟลวกผิวหนังลอกออก) ส่วนบนผิวหนังมีสีดำบ้าง สีคล้ำบ้าง สีเหลืองบ้าง

เป็นต้น ผิวหนังทั้งสิ้นเมื่อดึงหลุดออกจากสรีระแล้ว มีขนาดเท่าเมล็ดพุทรา

โดยสัณฐาน เหมือนร่างกายส่วนที่หนังห่อหุ้มอยู่ คือ

หนังนิ้วเท้า	เหมือน	รังของตัวไหม
หนังเท้า	”	รองเท้าหุ้มส้น
หนังแข้ง	”	ใบตาลห่อข้าว
หนังขา	”	ถุงผ้ายาวบรรจุข้าวสาร
หนังสะโพก	”	ผืนผ้ากรองน้ำที่มีน้ำเต็ม
หนังหลัง	”	แผ่นหนังหุ้มโล่ห์
หนังท้อง	”	หนังหุ้มรางพิณ
หนังอก	”	สี่เหลี่ยมผืนผ้าโดยมาก
หนังแขน	”	หนังหุ้มแล่งธนู
หนังมือ	”	ฝักมีด หรือถุงมือ
หนังนิ้วมือ	”	ฝักกุญแจ
หนังคอ	”	ปกคอเสื้อปิดคอ
หนังหน้ามีช่อง	”	รังแตน
หนังศีรษะ	”	ถลกบาตร

โดยทิศ เกิดในทิศทั้ง ๒

โดยโอกาส ตั้งอยู่คลุมสรีระทั้งหมด

โดยปริจเฉท ด้านล่างกำหนดด้วยเยื่อเส้นเอ็น ด้านบนกำหนดด้วยที่ว่าง

การกำหนดเช่นนี้ เรียกว่า สภาคปริจเฉท, ส่วนการกำหนดว่าหนังไม่ใช่อาการ ๓๑ ที่เหลือ อาการ ๓๑ ที่เหลือก็ไม่ใช่หนัง เรียกว่า

วิสภาคปริจเฉท

๖. มังสัง เนื้อ ๙๐๐ ชิ้น

โดยสี มีสีแดงสดเหมือนดอกทองกวาว

โดยสัณฐาน

เนื้อปลีแข้ง	เหมือน	ข้าวห่อด้วยใบตาล
เนื้อหลัง	”	แผ่นน้ำตาลงบ
เนื้อสีข้างทั้ง ๒	”	แผ่นดินเหนียวฉาบบาง ๆ ที่ฝาผนังยุ้งข้าว
เนื้อถันทั้ง ๒	”	ก้อนดินเหนียวที่ห้อยไว้
เนื้อแขนทั้ง ๒	”	หนูตัวใหญ่ที่ถูกถลกหนัง

โดยทิศ เกิดในทิศทั้ง ๒

โดยโอกาส ตั้งฉาบติดกระดูก ๓๐๐ ท่อน

โดยปริจเฉท ด้านล่างกำหนดด้วยพื้นที่ติดกับกระดูก
ด้านบนกำหนดด้วยหนัง
ด้านขวางกำหนดด้วยเนื้อด้วยกัน

การกำหนดเช่นนี้ เรียกว่า สภาคปริจเฉท, เนื้อไม่ใช่อาการ ๓๑ ที่เหลือ อาการ ๓๑ ที่เหลือก็ไม่ใช่เนื้อ เรียกว่า วิสภาคปริจเฉท

๗. นหารุ เส้นเอ็น ๙๐๐ เส้น

โดยสี มีสีขาว

โดยสัณฐาน เส้นเอ็นใหญ่ที่รึงรัดตั้งแต่ช่วงบนคอถึงหน้าอก ๕ เส้น แผ่นหลัง ๕ เส้น ข้างขวา ๕ เส้น และข้างซ้าย ๕ เส้น เส้นเอ็นใหญ่ที่รึงรัดมือซ้ายขวา หน้ามือข้างละ ๕ เส้น

หลังมือข้างละ ๕ เส้น
เส้นเอ็นใหญ่ที่รึงรัดเท้าซ้ายขวา หน้าเท้าข้างละ ๕ เส้น
หลังเท้าข้างละ ๕ เส้น รวมเป็น ๖๐ เส้นหลักนี้
มีสัณฐานเหมือนเหง้าต้นคล้าอ่อน
เส้นเอ็นที่เล็กกว่านี้รึงรัดอวัยวะส่วนต่าง ๆ เหมือนเชือกกล้วย

เอ็นเล็กกว่านี้	เหมือน	เถากระพังโหม
เอ็นเล็กกว่านี้	”	สายพิณ
เอ็นเล็กกว่านี้	”	เส้นด้าย
เอ็นที่หลังมือและเท้า	”	ตีนนก
เอ็นที่ศีรษะ	”	หมวกถักคลุมศีรษะเด็ก
เอ็นที่หลัง	”	อวนที่แผ่ผึ่งแดด

เอ็นที่เหลือคลุมตามอวัยวะน้อยใหญ่ เหมือนเสื้อถักไหมพรม

โดยทิศ เกิดในทิศทั้ง ๒

โดยโอกาส ตั้งยึดกระดูกทั้งสิ้น

โดยปริจเฉท ด้านล่าง กำหนดด้วยปลายที่รัดติดกระดูก ๓๐๐ ท่อน
ด้านบน กำหนดด้วยปลายที่จดติดเนื้อและหนัง
โดยรอบ กำหนดด้วยเส้นเอ็นด้วยกัน

การกำหนดเช่นนี้ เรียกว่า สภาคปริจเฉท, ส่วนการกำหนดว่าเส้นเอ็นไม่ใช่อาการ ๓๑ ที่เหลือ อาการ ๓๑ ที่เหลือก็ไม่ใช่เส้นเอ็น เรียกว่า วิสภาคปริจเฉท

๘. อฏฺฐิ กระดูก ๓๐๐ ท่อน

โดยสี เว้นฟัน ๓๒ ซี่แล้ว กระดูกมี ๓๐๐ ท่อน คือ

กระดูกมือ ๒ ข้าง	๖๔	ท่อน
กระดูกเท้า ๒ ข้าง	๖๔	ท่อน
กระดูกอ่อนติดเนื้อ	๖๔	ท่อน
กระดูกส้นเท้า ๒ ข้าง	๒	ท่อน
กระดูกข้อเท้า ๒ ข้าง	๒	ท่อน
กระดูกแข้ง ๒ ข้าง	๒	ท่อน
กระดูกเข่า ๒ ข้าง	๒	ท่อน
กระดูกขา ๒ ข้าง	๒	ท่อน
กระดูกสะเอว ๒ ข้าง	๒	ท่อน
กระดูกสันหลัง	๑๘	ท่อน
กระดูกซี่โครง ๒ ข้าง	๒๔	ท่อน
กระดูกหน้าอก	๑๔	ท่อน
กระดูกใกล้หัวใจ	๑	ท่อน
กระดูกไหปลาร้า	๒	ท่อน
กระดูกสะบัก	๒	ท่อน
กระดูกแขนท่อนบน ๒ ข้าง	๒	ท่อน
กระดูกแขนท่อนล่าง ๒ ข้าง	๔	ท่อน
กระดูกคอ	๗	ท่อน
กระดูกคาง	๒	ท่อน
กระดูกดั้งจมูก	๑	ท่อน
กระดูกเบ้าตา	๒	ท่อน

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

กระดูกทั้งหมดนี้ มีสีขาว

โดยสัณฐาน

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

กระดูกสันหลังด้านใน	”	ห่วงตะกั่วซ้อนกัน
กระดูกสันหลังด้านนอก	”	ลูกประคำที่มีระหว่างเป็นลูกเล็กๆ คั่นอยู่ ๒-๓ อัน
กระดูกซี่โครง ๒๔ ซี่	”	ปีกไก่สีขาวกางออก
ซี่ที่ไม่เต็ม	”	เคียวไม่เต็มเล่ม
ซี่ที่เต็ม	”	เคียวเต็มเล่ม
กระดูกอก ๑๔ ชิ้น	”	ลูกกรงคานหามเก่า
กระดูกใกล้หัวใจ	”	จวัก
กระดูกไหปลาร้า	”	ด้ามมีดเล็ก
กระดูกสะบัก	”	จอบเหี้ยนข้างหนึ่ง
กระดูกต้นแขน	”	ด้ามกระจกเงา
ท่อนปลาย	”	รากตาลคู่
กระดูกข้อมือ	”	ห่วงตะกั่วตั้งซ้อนกัน
กระดูกหลังมือ	”	กองต้นคล้าที่ทุบแล้ว
กระดูกข้อโคนนิ้วมือ	”	บัณเฑาะว์
ท่อนกลาง	”	เมล็ดขนุนครึ่งท่อน
ท่อนปลาย	”	เมล็ดตุมกา
กระดูกคอ ๗ ท่อน	”	แว่นหน่อไม้ไผ่เสียบไม้ตั้งไว้
กระดูกคางล่าง(ขากรรไกร)	”	คีมของช่างเหล็ก
กระดูกคางบน	”	เหล็กขูดของช่างเหล็ก
กระดูกเบ้าตาและหลุมจมูก	”	เต้าลูกตาลอ่อนที่ควักจาวออกแล้ว

กระดูกหน้าผาก ” เปลือกสังข์คว่ำ
กระดูกกกหู ” ฝักมีดโกนของช่างกัลบก
กระดูกแผ่นหน้าผากและกกหูบน ” ท่อนผ้ายับ
กระดูกกระหม่อม ” กะลามะพร้าวเบี้ยว
กระดูกศีรษะ ๙ ท่อน ” กระโหลกน้ำเต้าแตกเย็บติดกัน

โดยทิศ เกิดในทิศทั้ง ๒

โดยโอกาส ตั้งอยู่ในสรีระทั้งสิ้น ต่างกันอย่างนี้

กระดูกศีรษะ	ตั้งอยู่บน	กระดูกคอ
กระดูกคอ	”	กระดูกสันหลัง
กระดูกสันหลัง	”	กระดูกสะเอว
กระดูกสะเอว	”	กระดูกขาอ่อน
กระดูกขาอ่อน	”	กระดูกเข่า
กระดูกเข่า	”	กระดูกแข้ง
กระดูกแข้ง	”	กระดูกข้อเท้า
กระดูกข้อเท้า	”	กระดูกหลังเท้า

โดยปริจเฉท ภายในกำหนดด้วยเยื่อในกระดูก ภายนอกกำหนดด้วยเนื้อโคน ปลายกำหนดด้วยกระดูกด้วยกัน

การกำหนดเช่นนี้ เรียกว่า สภาคปริจเฉท, ส่วนการกำหนดว่ากระดูกไม่ใช่อาการ ๓๑ ที่เหลือ อาการ ๓๑ ที่เหลือก็ไม่ใช่กระดูก เรียกว่า วิสภาคปริจเฉท

๙. อฏฺฐิมิญฺชํ เยื่อในกระดูก

โดยสี เยื่อที่อยู่ภายในกระดูก มีสีขาว

โดยสัณฐาน เยื่อที่อยู่ภายในกระดูกท่อนใหญ่ๆ เหมือนยอดหวายลนไฟใส่ในกระบอกไม้ไผ่ เยื่อที่อยู่ภายในกระดูกท่อนเล็กๆ เหมือนยอดหวายเล็กลนไฟใส่ในปล้องไม้อ้อ

โดยทิศ เกิดในทิศทั้ง ๒

โดยโอกาส ตั้งอยู่ภายในกระดูก

โดยปริจเฉท กำหนดด้วยพื้นภายในกระดูก

การกำหนดเช่นนี้ เรียกว่า สภาคปริจเฉท, ส่วนการกำหนดว่าเยื่อในกระดูกไม่ใช่ อาการ ๓๑ ที่เหลือ อาการ ๓๑ ที่เหลือก็ไม่ใช่เยื่อในกระดูก เรียกว่า วิสภาคปริจเฉท

๑๐. วกฺกํ ไต ๒ ก้อน

โดยสี มีสีแดงอ่อนเหมือนสีเมล็ดทองหลาง

โดยสัณฐาน ไตเป็นก้อนเนื้อ ๒ ก้อน มีขั้วเดียวกัน เหมือนสะบ้าคู่หรือผลมะม่วงเล็กคู่ที่ตั้งชี้ขึ้นบนขั้วเดียวกัน

โดยทิศ เกิดในทิศเบื้องบน

โดยโอกาส ตั้งอยู่ที่ขั้วเดียวกันกับเส้นเอ็นใหญ่ มีรากเดียวกัน ออกจากหลุมคอไปหน่อยหนึ่ง แล้วแยกออกเป็น ๒ ส่วน โอบเนื้อหัวใจ

โดยปริจเฉท กำหนดด้วยส่วนที่เป็นไตเอง

การกำหนดเช่นนี้ เรียกว่า สภาคปริจเฉท, ส่วนการกำหนดว่า

ไตไม่ใช่อาการ ๓๑ ที่ เหลือ อาการ ๓๑ ที่เหลือก็ไม่ใช่ไต เรียกว่า วิสภาค ปริจเฉท

๑๑. หทยฺ เนื้อหัวใจ

โดยสี มีสีแดง ดุจสีหลังกลีบดอกปทุม

โดยสัณฐาน เหมือนดอกปทุมตูมที่ปลิดกลีบรอบนอกออกแล้ว ตั้งคว่ำลง ภายนอกเกลี้ยง แต่ภายในเหมือนเยื่อบวบขม เนื้อหัวใจของคนมีปัญญา แย้มบานหน่อยหนึ่ง ของคนด้อยปัญญา เหมือนดอกปทุมตูม ภายในเนื้อหัวใจเป็นหลุมเล็กๆ ขนาดจุเมล็ดบุนนาคได้ หัวใจเป็นที่อาศัยของมโนธาตุและมโนวิญญาณธาตุ มีโลหิตขังอยู่ภายในประมาณกึ่งฟายมือ

โลหิตของคนมีราคจริต	เป็นสีแดง
โลหิตของคนมีโทสจริต	เป็นสีดำ
โลหิตของคนมีโมหจริต	เป็นเหมือนสีน้ำล้างเนื้อ
โลหิตของคนมีวิตกจริต	เป็นเหมือนสีน้ำต้มถั่วพู
โลหิตของคนมีสัทธาจริต	เป็นเหมือนสีดอกกรรณิกา
โลหิตของคนมีปัญญาจริต	เป็นสีใสผุดผ่องขาวบริสุทธิ์ และมีแสงสว่างวาวเหมือนแก้วมณีที่เจียระไนดีแล้ว

โดยทิศ เกิดในทิศเบื้องบน

โดยโอกาส ตั้งอยู่ภายในสรีระระหว่างถัน ๒ ข้าง ค่อนไปทางซ้าย

โดยปริจเฉท กำหนดด้วยส่วนที่เป็นเนื้อหัวใจ

การกำหนดเช่นนี้ เรียกว่า สภาคปริจเฉท, ส่วนการกำหนดว่าเนื้อหัวใจไม่ใช่อาการ ๓๑ ที่เหลือ อาการ ๓๑ ที่เหลือก็ไม่ใช่เนื้อหัวใจ เรียกว่า วิสภาคปริจเฉท

๑๒. ยกนำ ตับ

โดยสี ตับมีสีแดงอ่อนพื้นเหลือง เหมือนสีหลังกลีบโกมุท (บัวแดง)

โดยสัณฐาน ที่โคนเป็นแผ่นเดียวกัน ที่ปลายเป็นแผ่นเนื้อคู่ ๒ แฉก เหมือนใบทองหลาง ตับของคนด้อยปัญญา ติดพืดเป็นแผ่นเดียวกัน ตับของคนมีปัญญา แยกเป็น ๒ หรือ ๓ แผ่น

โดยทิศ เกิดในทิศเบื้องบน

โดยโอกาส ตั้งอยู่ระหว่างถัน ๒ ข้าง ค่อนไปทางขวา

โดยปริจเฉท กำหนดด้วยส่วนที่เป็นตับ

การกำหนดเช่นนี้ เรียกว่า สภาคปริจเฉท, ส่วนการกำหนดว่าตับไม่ใช่ อาการ ๓๑ ที่เหลือ อาการ ๓๑ ที่เหลือก็ไม่ใช่ตับ เรียกว่า วิสภาคปริจเฉท

๑๓. กิโลมกำ พังผืด

โดยสี มีสีขาว เหมือนสีผ้าทุกูล (ผ้าเปลือกไม้)

โดยสัณฐาน พังผืดมี ๒ อย่าง คือ พังผืดที่ปกปิด และพังผืดที่ไม่ปกปิด มีสัณฐานเป็นเนื้อหุ้มตามที่ตนตั้งอยู่

โดยทิศ พังผืดที่ปกปิด เกิดในทิศเบื้องบน
พังผืดที่ไม่ปกปิด เกิดในทิศทั้ง ๒

โดยโอกาส พังผืดที่ปกปิด ตั้งหุ้มหัวใจและไต
พังผืดที่ไม่ปกปิด ตั้งยึดเนื้อใต้หนังทุกส่วน
โดยปริจเฉท เบื้องล่าง กำหนดด้วยเนื้อ
เบื้องบน กำหนดด้วยหนัง
เบื้องขวาง กำหนดด้วยส่วนที่เป็นพังผืด

การกำหนดเช่นนี้ เรียกว่า สภาคปริจเฉท, ส่วนการกำหนดว่าพังผืดไม่ใช่อาการ ๓๑ ที่เหลือ อาการ ๓๑ ที่เหลือก็ไม่ใช่พังผืด เรียกว่า วิสภาคปริจเฉท

๑๔. ปิหกำ ม้าม

โดยสี ม้ามอยู่ในท้อง มีสีนิล(คราม เข้ม) เหมือนดอกคนทีสอ
โดยสัณฐาน เป็นเหมือนลิ้นลูกโคดำ ยาวประมาณ ๗ นิ้ว
โดยทิศ เกิดในทิศเบื้องบน
โดยโอกาส ตั้งอยู่ข้างบนพื้นท้องทางซ้ายของหัวใจ
โดยปริจเฉท กำหนดด้วยส่วนที่เป็นม้าม

การกำหนดเช่นนี้ เรียกว่า สภาคปริจเฉท, ส่วนการกำหนดว่าม้ามไม่ใช่อาการ ๓๑ ที่เหลือ อาการ ๓๑ ที่เหลือก็ไม่ใช่ม้าม เรียกว่าวิสภาคปริจเฉท

๑๕. ปปฺผาสำ ปอด ๓๒ ชิ้น

โดยสี มีสีแดง เหมือนผลมะเดื่อห่าม
โดยสัณฐาน เหมือนขนมชิ้นหนาที่ตัดไม่เสมอกัน ภายในซีดเผือด เพราะถูกไอร้อนเผาผลาญ เหมือนกากใบไม้ที่กินและย่อยแล้วหารสและโอชะมิได้

โดยทิศ เกิดในทิศเบื้องบน
โดยโอกาส ตั้งห้อยปกคลุมหัวใจและตับ
โดยปริจเฉท กำหนดด้วยส่วนที่เป็นปอด

การกำหนดเช่นนี้ เรียกว่า สภาคปริจเฉท, ส่วนการกำหนดว่าปอดไม่ใช่อาการ ๓๑ ที่เหลือ อาการ ๓๑ ที่เหลือก็ไม่ใช่ปอด เรียกว่า วิสภาคปริจเฉท

๑๖. อนฺตำ ไส้ใหญ่

โดยสี ไส้ใหญ่มีสีขาวเหมือนก้อนกรวดขาว
โดยสัณฐาน ของผู้ชายยาวประมาณ ๓๒ ศอก ของผู้หญิงยาวประมาณ ๒๘ ศอก ขดทบไปมา ๒๑ ทบ เหมือนงูหรือปลาไหลเผือกที่ตัดหัวแล้วขดไว้ในอ่าง
โดยทิศ เกิดในทิศทั้ง ๒
โดยโอกาส ตั้งอยู่ภายในร่างกาย ติดเนื่องเป็นอันเดียวตั้งแต่ต้นลำคอถึงทวารหนัก
โดยปริจเฉท กำหนดด้วยส่วนที่เป็นไส้ใหญ่

การกำหนดเช่นนี้ เรียกว่า สภาคปริจเฉท, ส่วนการกำหนดว่าไส้ใหญ่ไม่ใช่อาการ ๓๑ ที่เหลือ อาการ ๓๑ ที่เหลือก็ไม่ใช่ไส้ใหญ่ เรียกว่า วิสภาคปริจเฉท

๑๗. อนฺตคุณำ ไส้เล็ก

โดยสี ไส้เล็กมีสีขาว เหมือนรากบัวจงกลนี
โดยสัณฐาน เป็นสายขนดพันอยู่รอบไส้ใหญ่ เหมือนรากบัวจงกลนี

โดยทิศ เกิดในทิศทั้ง ๒

โดยโอกาส ตั้งยึดติดไส้ใหญ่เป็นมัดเดียวกัน ดุจเชือกพันชัก เครื่องกลึงของช่างกลึง

โดยปริจเฉท กำหนดด้วยส่วนที่เป็นไส้เล็ก

การกำหนดเช่นนี้ เรียกว่า สภาคปริจเฉท, ส่วนการกำหนดว่าไส้เล็กไม่ใช่อาการ ๓๑ ที่เหลือ อาการ ๓๑ ที่เหลือก็ไม่ใช่ไส้เล็ก เรียกว่า วิสภาคปริจเฉท

๑๘. อุทริยं อาหารใหม่

โดยสี อาหารที่กินและดื่มเข้าไปในท้องใหม่ มีสีเหมือนอาหารนั้น ๆ

โดยสัณฐาน เหมือนข้าวสารบรรจุอยู่ในถุงบาง ๆ

โดยทิศ เกิดในทิศเบื้องบน

โดยโอกาส ตั้งอยู่ในกระเพาะอาหาร ข้างนอกเกลี้ยง ข้างในเหมือนผ้าห่อเศษเนื้อ ในกระเพาะนั้นมีพยาธิอยู่ ๓๒ ชนิด คือพยาธิไส้เดือน พยาธิตัวกลม พยาธิเสี้ยนตาล พยาธิปากเข็ม(ตัวจิ๊ด) พยาธิตัวแบน พยาธิเส้นด้าย เป็นต้น เมื่อข้าวน้ำย่อยหมด มันจะกัดแทะเนื้อผนังกระเพาะ เวลากลืนกินอาหารเข้าไป มันจะพากันชูปากขึ้นยื้อแย่งอาหารนั้น ๒-๓ คำแรกให้หมดไป อาหารเมื่อตกลงไปในกระเพาะ จะถูกแบ่งแยกออกเป็น ๕ ส่วน คือ ส่วนหนึ่งถูกพยาธิเคี้ยวกิน, ส่วนหนึ่งถูกธาตุไฟเผาผลาญให้ย่อย, ส่วนหนึ่งเหลือกากเป็นคูถ, ส่วนหนึ่ง

เป็นมูตร, ส่วนหนึ่งไปเพิ่มโกฏฐาสมีเลือดและเนื้อเป็นต้นให้เจริญ

โดยปริจเฉท กำหนดด้วยเยื่อกระเพาะและอาหารใหม่

การกำหนดเช่นนี้ เรียกว่า สภาคปริจเฉท, ส่วนการกำหนดว่าอาหารใหม่ไม่ใช่อาการ ๓๑ ที่เหลือ อาการ ๓๑ ที่เหลือก็ไม่ใช่อาหารใหม่ เรียกว่า วิสภาคปริจเฉท

๑๙. กรีสं อาหารเก่า

โดยสี อาหารเก่า หมายถึง อุจจาระ ส่วนมากมีสีเหมือนอาหารที่กินเข้าไป

โดยสัณฐาน เหมือนที่ที่มันตั้งอยู่

โดยทิศ เกิดในทิศเบื้องต่ำ

โดยโอกาส ตั้งอยู่ในกระเพาะอุจจาระ กระเพาะอุจจาระเป็นเหมือนกระบอกไม้ไผ่ สูงประมาณ ๘ องคุลี อยู่ตอนล่างสุดของลำไส้ใหญ่

โดยปริจเฉท กำหนดด้วยเยื่อกระเพาะอุจจาระและอุจจาระเอง

การกำหนดเช่นนี้ เรียกว่า สภาคปริจเฉท, ส่วนการกำหนดว่าอาหารเก่าไม่ใช่อาการ ๓๑ ที่เหลือ อาการ ๓๑ ที่เหลือก็ไม่ใช่อาหารเก่า เรียกว่า วิสภาคปริจเฉท

๒๐. มตฺถลุงฺคं เยื่อและมันสมอง

โดยสี กองมันสมองอยู่ในกระโหลกศีรษะ มีสีขาวเหมือนดอกเห็ดหรือนมสด

โดยสัณฐาน เหมือนที่ที่มันตั้งอยู่

โดยทิศ เกิดในทิศเบื้องบน

โดยโอกาส อาศัยแนวประสาน ๔ แนว รวมตั้งอยู่ในกระโหลกศีรษะ เหมือนก้อนแป้ง ๔ ก้อนตั้งรวมกันไว้

โดยปริจเฉท กำหนดด้วยพื้นภายในกระโหลกศีรษะและมันสมอง

การกำหนดเช่นนี้ เรียกว่า สภาคปริจเฉท, ส่วนการกำหนดว่ามันสมอง ไม่ใช่อาการ ๓๑ ที่เหลือ อาการ ๓๑ ที่เหลือก็ไม่ใช่มันสมอง เรียกว่า วิสภาคปริจเฉท

๒๑. ปิตฺตํ น้ำดี

โดยสี น้ำดี ๒ ชนิด คือ
น้ำดีที่อยู่ในถุง มีสีเหมือนน้ำมันมะซางข้น
น้ำดีที่อยู่นอกถุง มีสีเหมือนดอกพิกุลแห้ง

โดยสัณฐาน น้ำดีทั้ง ๒ อย่าง มีสัณฐานเหมือนที่ที่มันตั้งอยู่

โดยทิศ น้ำดีที่อยู่ในถุง เกิดในทิศเบื้องบน น้ำดีที่อยู่นอกถุง เกิดในทิศทั้ง ๒

โดยโอกาส น้ำดีที่อยู่ในถุง ตั้งอยู่ในถุงน้ำดี เหมือนฝักบวบใหญ่ ตั้งติดอยู่ที่เนื้อตับระหว่างหัวใจกับปอด เมื่อน้ำดีกำเริบจะทำให้เป็นบ้า มีจิตวิปลาส ละทิ้งหิริโอตตัปปะ ทำสิ่งที่ไม่ควรทำ กล่าวคำที่ไม่ควรกล่าว คิดสิ่งที่ไม่ควรคิด
ส่วนน้ำดีที่อยู่นอกถุง เว้นผม ขน เล็บ ฟัน และหนังที่แห้งกระด้างแล้ว น้ำดีจะเอิบอาบซึมซาบอยู่ทั่วไปใน

สรีระที่เหลือ ดุจหยาดน้ำมันที่ปนในน้ำเอิบอาบซึมซาบไปฉะนั้น เมื่อน้ำดีนี้กำเริบ จะทำให้ตาเหลือง วิงเวียนศีรษะ ร่างกายโงนเงน คันไปทั่วสรีระ

โดยปริจเฉท กำหนดด้วยส่วนที่เป็นน้ำดี

การกำหนดเช่นนี้ เรียกว่า สภาคปริจเฉท, ส่วนการกำหนดว่าน้ำดีไม่ใช่อาการ ๓๑ ที่เหลือ อาการ ๓๑ ที่เหลือก็ไม่ใช่น้ำดี เรียกว่าวิสภาคปริจเฉท

๒๒. เสมฺหํ เสมหะหรือเสลด ๑ กอบมือ

โดยสี เสมหะในร่างกายนี้มีประมาณ ๑ กอบมือ มีสีขาวเหมือนน้ำคั้นใบแตงหนู

โดยสัณฐาน เหมือนที่ที่มันตั้งอยู่

โดยทิศ เกิดในทิศเบื้องบน

โดยโอกาส ตั้งอยู่ที่เยื่อกระเพาะอาหาร เวลากลืนน้ำและข้าวลงไป เสมหะก็จะแยกออกจากกันแล้วกลับหุ้มปิดตามเดิม เหมือนจอกแหนในน้ำ เมื่อมีไม้หรือกระเบื้องตกลงไป มันจะแยกออกจากกันแล้วกลับปิดหุ้มเข้าตามเดิม เมื่อเสมหะมีน้อยเกินไป กระเพาะอาหารจะมีกลิ่นเหม็นเหมือนมีซากสัตว์ตายเน่าส่งกลิ่นเหม็นน่ารังเกียจยิ่ง เหมือนหัวฝีหรือไข่เน่าแตก เพราะมีกลิ่นเหม็นที่ฟุ้งขึ้นจากกระเพาะอาหารนั้น ลมเรอและปากจะมีกลิ่นเหม็นเหมือนซากสัตว์ตายเน่า เป็นที่รังเกียจแก่ผู้อื่น แต่เมื่อเสมหะนั้นมีมากก็จะปิดกั้นกลิ่นเหม็นเน่าไว้

ภายในกระเพาะ เหมือนกระดานที่ปิดวัจจกุฎีฉะนั้น

โดยปริจเฉท กำหนดด้วยส่วนที่เป็นเสมหะเอง

การกำหนดเช่นนี้ เรียกว่า สภาคปริจเฉท, ส่วนการกำหนดว่าเสมหะ ไม่ใช่อาการ ๓๑ ที่เหลือ อาการ ๓๑ ที่เหลือก็ไม่ใช่เสมหะ เรียกว่า วิสภาคปริจเฉท

๒๓. ปุพฺโพ น้ำเหลืองและน้ำหนอง

โดยสี มีสีดังใบไม้เหลือง ในร่างกายคนตายจะมีสีเหมือนน้ำข้าวข้นที่บูด

โดยสัณฐาน เหมือนที่ที่มันตั้งอยู่

โดยทิศ เกิดในทิศทั้ง ๒

โดยโอกาส ไม่ได้มีตั้งอยู่เป็นปกติ ต่อเมื่อถูกขวากหนามทิ่มแทง หรือถูกน้ำร้อนลวก หรือถูกไฟไหม้เป็นต้น เมื่อโลหิตห้อขึ้น น้ำเหลืองก็จะก่อตัวขึ้นในที่นั้น หรือมีฝีเป็นต้นเกิดขึ้นในที่ใด น้ำเหลืองก็จะเกิดขึ้นในที่นั้น

โดยปริจเฉท กำหนดด้วยส่วนที่เป็นน้ำเหลือง

การกำหนดเช่นนี้ เรียกว่า สภาคปริจเฉท, ส่วนการกำหนดว่าน้ำเหลืองไม่ใช่อาการ ๓๑ ที่เหลือ อาการ ๓๑ ที่เหลือก็ไม่ใช่น้ำเหลือง เรียกว่า วิสภาคปริจเฉท

๒๔. โลหิตํ เลือด

โดยสี เลือดมี ๒ อย่าง คือ
เลือดที่ขังอยู่ มีสีดังน้ำครั่งข้นที่แก่ไฟ

เลือดที่ไหลเวียนไป มีสีดังน้ำครั่งใส

โดยสัณฐาน เลือดทั้ง ๒ เหมือนที่ที่มันตั้งอยู่

โดยทิศ เลือดที่ขังอยู่ เกิดในทิศเบื้องบน

เลือดที่ไหลเวียนไป เกิดในทิศทั้ง ๒

โดยโอกาส เลือดที่ขังอยู่ มีประมาณ ๑ บาตรขนาดเล็ก ตั้งอยู่เต็มภายใต้ที่ตั้งของตับ ค่อย ๆไหลไปสู่ตับ ไต หัวใจ ปอด ให้ชุ่มอยู่เสมอ ถ้าไม่เช่นนั้น จะทำให้มีอาการเหือดกระหาย

เลือดที่ไหลเวียนไป ตั้งแผ่ไปทั่วอุปาทินนกสรีระทั้งสิ้น ไหลไปตามเส้นโลหิต เว้นผม ขน เล็บ ฟัน และหนังที่แห้งกระด้าง

โดยปริจเฉท กำหนดด้วยส่วนที่เป็นเลือด

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

๒๕. เสโท เหงื่อ

โดยสี อาโปธาตุที่ไหลออกตามรูผมและขน มีสีเหมือนน้ำมันงาใส

โดยสัณฐาน เหมือนที่ที่มันตั้งอยู่

โดยทิศ เกิดในทิศทั้ง ๒

โดยโอกาส ที่ตั้งของเหงื่อไม่มีอยู่เป็นปกติเหมือนโลหิต ต่อเมื่อร่างกายร้อนด้วยความร้อนของไฟ ของแสงแดด และ

ความเปลี่ยนแปลงของอุตุเป็นต้น เหงื่อจึงจะไหลออกจากรูผมและขน เหมือนสายบัวเมื่อถอนขึ้นพ้นน้ำจนเหง้าขาด น้ำก็จะไหลออกไปฉะนั้น

โดยปริจเฉท กำหนดด้วยส่วนที่เป็นเหงื่อ

การกำหนดเช่นนี้ เรียกว่า สภาคปริจเฉท, ส่วนการกำหนดว่าเหงื่อไม่ใช่อาการ ๓๑ ที่เหลือ อาการ ๓๑ ที่เหลือก็ไม่ใช่เหงื่อ เรียกว่า วิสภาคปริจเฉท

๒๖. เมโท มันข้น

โดยสี มันข้นนี้แม้จะจัดเป็นน้ำมัน แต่ก็น่ารังเกียจอย่างยิ่ง จึงไม่มีผู้ใดนำมาใช้ทาศีรษะ และหยอดจมูกเป็นต้น มีสีดังขมิ้น

โดยสัณฐาน ผู้มีร่างกายอ้วน มันข้นจะมีสัณฐานเหมือนผ้าทุกูลสีขมิ้นเก่า ตั้งอยู่ระหว่างหนังกับเนื้อ ผู้มีร่างกายผอม จะมีสัณฐานเหมือนผ้าทุกูลสีขมิ้นเก่าซ้อนกัน ๒-๓ ชั้น ตั้งติดอยู่กับเนื้อแข้ง เนื้อขา เนื้อหลังติดกระดูกสันหลัง และเนื้อท้องน้อย

โดยทิศ เกิดในทิศทั้ง ๒

โดยโอกาส คนอ้วน มันข้นแผ่ไปในสรีระทั้งสิ้น
คนผอม ติดอยู่ตามเนื้อแข้ง เนื้อขา เป็นต้น

โดยปริจเฉท เบื้องต่ำ กำหนดด้วยเนื้อ
เบื้องบน กำหนดด้วยหนัง
เบื้องขวาง กำหนดด้วยส่วนที่เป็นมันข้น

การกำหนดเช่นนี้ เรียกว่า สภาคปริจเฉท, ส่วนการกำหนดว่ามันข้นไม่ใช่อาการ ๓๑ ที่เหลือ อาการ ๓๑ ที่เหลือก็ไม่ใช่มันข้น เรียกว่า วิสภาคปริจเฉท

๒๗. อสฺสุ น้ำตา

โดยสี อาโปธาตุที่ไหลออกจากตา มีสีเหมือนน้ำมันงาใส

โดยสัณฐาน มีสัณฐานเหมือนที่ที่มันตั้งอยู่

โดยทิศ เกิดในทิศเบื้องบน

โดยโอกาส ตั้งอยู่ที่เบ้าตา แต่มิได้ขังอยู่ที่เบ้าตาทุกเมื่อเหมือนน้ำดีในถุงน้ำดี ต่อเมื่อเกิดโสมนัสมาก เกิดโทมนัสร้องไห้คร่ำครวญ กินอาหารชนิดที่ทำให้น้ำตาไหลได้ เมื่อมีควันหรือละอองธุลีเข้าตา น้ำตาจึงจะไหลเอ่อคลอเบ้าตาและไหลออกจากตาได้ ดังนั้น น้ำตาจะเกิดได้ เพราะโสมนัส โทมนัส อาหาร และอุตุ

โดยปริจเฉท กำหนดด้วยส่วนที่เป็นน้ำตา

การกำหนดเช่นนี้ เรียกว่า สภาคปริจเฉท, ส่วนการกำหนดว่าน้ำตาไม่ใช่อาการ ๓๑ ที่เหลือ อาการ ๓๑ ที่เหลือก็ไม่ใช่น้ำตา เรียกว่า วิสภาคปริจเฉท

๒๘. วสา มันเหลว

โดยสี มีสีเหมือนน้ำมันมะพร้าว

โดยสัณฐาน แผ่กระจายไปเหมือนน้ำมันที่ลอยอยู่เหนือน้ำใส

โดยทิศ เกิดในทิศทั้ง ๒

โดยโอกาส ส่วนมากตั้งอยู่ที่ฝ่ามือ หลังมือ ฝ่าเท้า หลังเท้า ปลายจมูก หน้าผาก และจะงอยบ่า แต่ไม่ได้ตั้งอยู่ในที่นั้นๆ ทุกเมื่อ ต่อเมื่ออวัยวะส่วนนั้นร้อนขึ้นด้วยไฟ แสงแดด อุตุวิสภาคะ และธาตุวิสภาคะ มันเหลวจึงซึมซ่านกระจายไปเหมือนน้ำมันกระจายไปบนน้ำฉะนั้น

โดยปริจเฉท กำหนดด้วยส่วนที่เป็นมันเหลว

การกำหนดเช่นนี้ เรียกว่า สภาคปริจเฉท, ส่วนการกำหนดว่ามันเหลวไม่ใช่อาการ ๓๑ ที่เหลือ อาการ ๓๑ ที่เหลือก็ไม่ใช่มันเหลว เรียกว่า วิสภาคปริจเฉท

๒๙. เขโฬ น้ำลาย

โดยสี มีสีขาวเหมือนฟองน้ำ

โดยสัณฐาน อาโปธาตุที่ผสมขึ้นเป็นฟองในปาก เหมือนกับที่ที่ตั้งอยู่

โดยทิศ เกิดในทิศเบื้องบน

โดยโอกาส เมื่อสัตว์เห็นหรือนึกถึงอาหารที่น่าอร่อย หรือวางสิ่งที่มีรสขม เผ็ด เค็ม เปรี้ยวและร้อนลงไปสัมผัสที่ลิ้น หรือเมื่อหัวใจอ่อนเพลีย หรือเกิดความหิวกระหาย น้ำลายจะซึมออกจากกระพุ้งแก้มทั้ง ๒ มาตั้งอยู่ที่ลิ้นตอนโคนมีมาก ตอนปลายมีน้อย ทั้งยังทำให้อาหารที่ใส่เข้าไปในปากชุ่มอยู่เสมอ เหมือนบ่อน้ำที่ขุดไว้ใกล้หาดทรายฉะนั้น

โดยปริจเฉท กำหนดด้วยส่วนที่เป็นน้ำลาย

การกำหนดเช่นนี้ เรียกว่า สภาคปริจเฉท, ส่วนการกำหนดว่า

น้ำลาย ไม่ใช่อาการ ๓๑ ที่เหลือ อาการ ๓๑ ที่เหลือก็ไม่ใช่น้ำลาย เรียกว่า วิสภาคปริจเฉท

๓๐. สิงฆานิกา น้ำมูก

โดยสี อาโปธาตุที่ไม่สะอาดไหลออกจากมันสมอง ส่วนมากมีสีเหมือนเยื่อจาวตาลอ่อน

โดยสัณฐาน เหมือนกับที่ที่ตั้งอยู่

โดยทิศ เกิดในทิศเบื้องบน

โดยโอกาส เมื่อสัตว์ร้องไห้ มีธาตุกำเริบเพราะแสลงอาหาร หรืออากาศเปลี่ยนแปลง มันสมองที่เสียเป็นเสมหะไหลซึมลงตามช่องเพดานมาขังอยู่เต็มโพรงจมูกเป็นน้ำมูก เหมือนห่อนมส้มด้วยใบบัวแล้วเอาหนามแทงด้านล่าง นมส้มก็ไหลทะลุออกตามช่องนั้นฉะนั้น

โดยปริจเฉท กำหนดด้วยส่วนที่เป็นน้ำมูก

การกำหนดเช่นนี้ เรียกว่า สภาคปริจเฉท, ส่วนการกำหนดว่าน้ำมูกไม่ใช่อาการ ๓๑ ที่เหลือ อาการ ๓๑ ที่เหลือก็ไม่ใช่น้ำมูก เรียกว่า วิสภาคปริจเฉท

๓๑. ลสิกา ไขข้อ

โดยสี ไขลื่นเป็นมันมีกลิ่นเหม็นสาง มีสีเหมือนยางดอกกรรณิกา

โดยสัณฐาน เหมือนกับที่ที่ตั้งอยู่

โดยทิศ เกิดในทิศทั้ง ๒

โดยโอกาส ไขข้อตั้งอยู่ที่ข้อต่อกระดูก ๑๐๘ แห่ง ซึมเยิ้มอยู่ตามข้อต่อ ไขข้อของผู้ใดมีน้อย จะลุก นั่ง ก้าวไปข้างหน้าถอยมาข้างหลัง คู้ เหยียด กระดูกจะลั่นดังกะฏะ ๆ เหมือนเสียงดีดนิ้วมือ เมื่อเดินทางไกลเพียง ๑-๒ โยชน์ วาโยธาตุก็จะกำเริบ เป็นทุกข์ลำบากกาย ผู้ใดมีมาก กระดูกจะไม่มีเสียงดัง จะลุกขึ้นนั่งลงเป็นต้นก็คล่องตัว วาโยธาตุไม่กำเริบ ร่างกายไม่เป็นทุกข์

โดยปริจเฉท กำหนดด้วยส่วนที่เป็นไขข้อ

การกำหนดเช่นนี้ เรียกว่า สภาคปริจเฉท, ส่วนการกำหนดว่าไขข้อไม่ใช่อาการ ๓๑ ที่เหลือ อาการ ๓๑ ที่เหลือก็ไม่ใช่ไขข้อ เรียกว่า วิสภาคปริจเฉท

๓๒. มุตฺตं น้ำมูตร

โดยสี มีสีเหมือนน้ำแช่ถั่วเหลือง

โดยสัณฐาน เหมือนน้ำที่อยู่ในหม้อที่มีฝาปิด

โดยทิศ เกิดในทิศเบื้องต่ำ

โดยโอกาส ตั้งอยู่ภายในกระเพาะปัสสาวะ ทางเข้าของน้ำมูตรไม่ปรากฏแต่ทางออกปรากฏ เหมือนน้ำครำที่ซึมเข้าไปในหม้อน้ำเกลือที่ปิดฝาทิ้งแช่ไว้ในบ่อน้ำครำ ทางเข้าไม่ปรากฏฉะนั้น เมื่อน้ำมูตรเต็มกระเพาะปัสสาวะ สัตว์ก็จักปวดถ่ายปัสสาวะ ทางออกย่อมปรากฏ

โดยปริจเฉท กำหนดด้วยภายในกระเพาะปัสสาวะและน้ำมูตร

การกำหนดเช่นนี้ เรียกว่า สภาคปริจเฉท, ส่วนการกำหนดว่า

น้ำมูตร ไม่ใช่อาการ ๓๑ ที่เหลือ อาการ ๓๑ ที่เหลือก็ไม่ใช่น้ำมูตร เรียกว่า วิสภาคปริจเฉท

มนสิการโกสัลละ ๑๐

เมื่อพระพุทธองค์ตรัสแสดงอุคคหโกสัลละ ๗ ประการ อย่างละเอียดเช่นนี้แล้ว จึงทรงแสดงมนสิการโกสัลละ ๑๐ ประการ เพื่อให้ผู้เรียนกัมมัฏฐานมีความฉลาดในการทำมนสิการโดยอาการ ๑๐ อย่าง[๑] ดังนี้

๑.	**อนุปุพฺพโต**	มนสิการโดยลำดับ
๒.	**นาติสีฆโต**	มนสิการโดยไม่เร่งด่วน
๓.	**นาติสณิกโต**	มนสิการโดยไม่ช้าเกินไป
๔.	**วิกฺเขปปฏิสมติกฺกมนโต**	มนสิการโดยการห้ามความฟุ้งซ่าน
๕.	**ปณฺณตฺติสมติกฺกมนโต**	มนสิการโดยการก้าวล่วงบัญญัติ
๖.	**อนุปุพฺพมุญฺจนโต**	มนสิการโดยการปล่อยลำดับ
๗.	**อปฺปนาโต**	มนสิการโดยอัปปนา
๘.	**อธิจิตฺตสุตฺตโต**	มนสิการตามอธิจิตตสูตร
๙.	**สีติภาวสุตฺตโต**	มนสิการตามสีติภาวสูตร
๑๐.	**โพชฺฌงฺคโกสลฺลสุตฺตโต**	มนสิการตามโพชฌงคโกสัลลสูตร

เมื่อภาวนาอยู่เนืองๆ ในการเจริญอาการ ๓๒ เช่นนี้ กัมมัฏฐานย่อมคล่องแคล่วปรากฏชัดในการแยกอาการออกเป็นส่วนๆ ดุจ

---

[๑] วิสุทฺธิ. ๑/๑๘๑/๒๖๖

บุรุษตาดี มองดูพวงมาลัยดอกไม้ซึ่งมี ๓๒ สี ที่ร้อยไว้ด้วยด้ายเส้นเดียว ดอกไม้ทั้งหมดย่อมปรากฏชัดพร้อมกันไม่ก่อนไม่หลัง ฉันใด

เมื่อโยคาวจรบุคคลพิจารณากายนี้ด้วยสติว่า ในกายนี้มีเกสาเป็นต้น อาการทั้งหมดย่อมปรากฏพร้อมกันไม่ก่อนไม่หลัง ฉันนั้น สติกำหนดที่ผมย่อมรู้ไปถึงมูตร จะเห็นปรากฏชัดแต่กองโกฏฐาสะเป็นส่วน ๆ เท่านั้น

โยคาวจรบุคคลพึงเจริญ พึงทำให้มาก พึงกำหนดนิมิตนั้นไว้ ไม่ให้หายไป โดยการผูกนิมิตนั้นไว้ด้วยสติ ด้วยความฉลาดในมนสิการ ๑๐ ประการนี้

เมื่อพิจารณาอาการใดคล่องแคล่วเหมาะแก่จริตหรือเป็นผู้บำเพ็ญบารมีไว้ก่อนในอาการใด ก็อิงเอาอาการนั้นกำหนดหยุดอยู่โดยอุปจารสมาธิ

เมื่อโยคาวจรบุคคลตรึกในธรรมนั้นอยู่บ่อย ๆ ก็สามารถยังปฐมฌานเป็นต้นให้เกิดขึ้นได้ตามลำดับ

เมื่อตั้งอยู่ในปฐมฌานนั้นแล้ว ขึ้นสู่วิปัสสนา ย่อมสามารถบรรลุอริยผลได้

ต่อไป จะอธิบายมนสิการโกสัลละ ๑๐ ประการให้ชัดเจนยิ่งขึ้น

อธิบายมนสิการโกสัลละ ๑๐

๑. อนุปุพฺพโต
มนสิการโดยลำดับ

โยคาวจรบุคคลพึงสาธยายกัมมัฏฐานนั้นไว้ในใจตามลำดับ ไม่พึงเว้นกัมมัฏฐานหนึ่งกัมมัฏฐานใดไว้ในระหว่าง เพราะเมื่อเว้นไว้จิตจะเหน็ดเหนื่อยและตกไปจากอารมณ์

เปรียบเหมือนบุรุษผู้ไม่ฉลาด ก้าวขึ้นบันได ๓๒ ขั้น โดยข้ามไปขั้นหนึ่งในระหว่าง

๒. นาติสีฆโต
มนสิการโดยไม่เร่งด่วน

โยคาวจรบุคคลแม้มนสิการกัมมัฏฐานนั้นไปตามลำดับ ก็ไม่ควรมนสิการอย่างเร่งด่วน เพราะเมื่อมนสิการอย่างเร่งด่วนแล้ว กัมมัฏฐานย่อมถึงที่สุดอย่างเดียว แต่ไม่ปรากฏชัดแจ้ง ทั้งไม่ทำให้คุณวิเศษเกิดขึ้น

เปรียบเหมือนบุรุษเดินทาง ๓ โยชน์ ไม่ทันได้กำหนดทางแยกไว้ แม้จะเดินกลับไปกลับมาถึงที่หมายได้เร็วถึง ๗ ครั้ง แต่ก็ต้องสอบถามคนอื่นทุกครั้งจึงจะเดินไปได้ถูกต้อง

๓. นาติสณิกโต
มนสิการโดยไม่ช้าเกินไป

โยคาวจรบุคคลแม้มนสิการกัมมัฏฐานนั้นโดยไม่เร่งด่วน แต่ก็

ไม่ควรมนสิการอย่างชักช้าเกินไป เพราะเมื่อมนสิการชักช้าเกินไป กัมมัฏฐานย่อมไม่ถึงที่สุด ทั้งไม่เป็นปัจจัยแก่การบรรลุคุณวิเศษ

เปรียบเหมือนบุรุษผู้ต้องการเดินทางไกล หากมัวแต่ชักช้าหยุดพักตามโคนไม้และเชิงเขาเป็นต้นในระหว่างทาง ก็จะต้องใช้เวลาหลายวันกว่าจะถึงที่หมายได้

๔. วิกฺเขปปฏิสมติกฺกมนโต
มนสิการโดยการห้ามความฟุ้งซ่าน

โยคาวจรบุคคลขณะมนสิการกัมมัฏฐานนั้น พึงห้ามจิตที่ละกัมมัฏฐานโดยปล่อยอารมณ์ให้ฟุ้งไปภายนอก เมื่อไม่ห้ามจิตไว้ กัมมัฏฐานย่อมเสื่อมสลายไป

เปรียบเหมือนบุรุษผู้เดินทางข้ามเหวลึกที่มีสะพานทอดสามารถเดินได้คนเดียว ไม่กำหนดทางที่จะเหยียบมัวแต่เหลียวซ้ายแลขวาดูนั่นดูนี่ ย่อมก้าวพลาดตกลงไปในเหวลึก

๕. ปณฺณตฺติสมติกฺกมนโต
มนสิการโดยการก้าวล่วงบัญญัติ

โยคาวจรบุคคลขณะมนสิการกัมมัฏฐาน ควรก้าวล่วงบัญญัติในโกฏฐาสะเหล่านั้นเสีย พึงตั้งจิตว่า นั่นเป็นของปฏิกูล เมื่อเห็นความปฏิกูลในผม ขน เล็บ เป็นต้นแล้ว พึงละบัญญัติว่า ผม ขน เล็บ แล้วตั้งจิตกำหนดแต่ความปฏิกูลเท่านั้น

เปรียบเหมือนในเวลาฤดูแล้งหาน้ำได้ยาก พวกมนุษย์เห็นบ่อน้ำในป่า จึงพากันทำเครื่องหมายเป็นสัญลักษณ์ไว้ในที่นั้น เพื่อให้คนอื่นๆ มาอาบและดื่ม เมื่อรอยเท้ามนุษย์ที่สัญจรไปมาปรากฏชัดเจนแล้ว ก็ไม่จำเป็นต้องใช้สัญลักษณ์นั้นอีก พวกมนุษย์ย่อมพากันไปอาบและดื่มน้ำที่บ่อนั้นได้โดยไม่หลงทาง

๖. อนุปุพฺพมุญฺจนโต
มนสิการโดยการปล่อยลำดับ

โยคาวจรบุคคลเมื่อมนสิการกัมมัฏฐานนั้นเป็นครั้งแรก พึงมนสิการกัมมัฏฐานนั้นเริ่มจาก **เกสา** ลงไปตามลำดับจนถึง **มุตฺตํ** อันเป็นโกฏฐาสะสุดท้าย และพึงมนสิการกัมมัฏฐานนั้นโดยปฏิโลมจากมุตฺตํ ขึ้นไปจนถึง เกสา อันเป็นโกฏฐาสะแรก เมื่อมนสิการอย่างนี้อยู่ โกฏฐาสะบางอย่างย่อมปรากฏชัด บางอย่างย่อมไม่ปรากฏชัด เมื่อโกฏฐาสะใดปรากฏชัดด้วยมนสิการนั้น ควรกำหนดมนสิการในโกฏฐาสะนั้นก่อน หากปรากฏชัด ๒ โกฏฐาสะ ก็ให้พิจารณาว่า โกฏฐาสะใดปรากฏชัดดีกว่า ควรมนสิการโกฏฐาสะนั้นแหละอยู่บ่อยๆ จะสามารถทำให้เกิดอัปปนาสมาธิขึ้นได้

เปรียบเหมือนนายพราน ต้องการจับลิงที่วิ่งอยู่ในป่าตาลที่มีต้นตาล ๗๒ ต้น เมื่อยิงลูกศรไปยังต้นตาลต้นแรก ลิงก็จะกระโดดไปยังต้นตาลต้นอื่นตามลำดับจนถึงต้นสุดท้าย เมื่อนายพรานตามยิงไปอย่างนั้น ลิงก็จะกระโดดวนมายังต้นแรกนั้นแล้วๆ เล่าๆ จนในที่สุดก็หมดแรงหมอบลงที่ต้นตาลต้นหนึ่ง จับยอดใบตาลอ่อนกลางยอด

ต้นตาลนั่นแหละไว้มั่น แม้จะถูกนายพรานยิงอีก ก็ไม่กระโดดหนีไปไหน

โกฏฐาสะ ๓๒ ในกายนี้ เปรียบเหมือนต้นตาล ๓๒ ต้น จิตเปรียบเหมือนลิง ส่วนโยคาวจรบุคคลเปรียบเหมือนนายพราน เมื่อโยคาวจรบุคคลมนสิการบ่อยๆ โกฏฐาสะใดปรากฏชัดแล้ว ก็ละทิ้งโกฏฐาสะที่ไม่ปรากฏชัด ทำบริกรรมในโกฏฐาสะที่ปรากฏชัด หากโกฏฐาสะปรากฏพร้อมกัน ๒ โกฏฐาสะ ก็ทำบริกรรมในโกฏฐาสะที่ปรากฏชัดดีกว่า และมนสิการโกฏฐาสะนั้นนั่นแลบ่อยๆ จะสามารถยังอัปปนาสมาธิให้เกิดขึ้นได้ในที่สุด

๗. อปฺปนาโต
มนสิการโดยอัปปนา

โยคาวจรบุคคลพึงทราบว่า โกฏฐาสะทั้ง ๓๒ นั้น เป็นอัปปนาสมาธิได้ทุกโกฏฐาสะ

๘. อธิจิตฺตสุตฺตโต
มนสิการตามอธิจิตตสูตร

พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ว่า โยคาวจรบุคคลพึงมนสิการนิมิต ๓ อย่าง คือ

๑. พึงมนสิการสมาธินิมิต โดยกาลอันสมควร

๒. พึงมนสิการปัคคหนิมิต โดยกาลอันสมควร

๓. พึงมนสิการอุเปกขานิมิต โดยกาลอันสมควร

ในกาลที่โยคาวจรบุคคลประกอบเนืองๆ ซึ่งอธิจิตโดยกาลอัน

สมควร จิตย่อมเป็นธรรมชาติอ่อน ควรแก่การงาน เป็นปภัสสร ไม่เปราะบาง ย่อมตั้งมั่นโดยชอบเพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะ

เปรียบเหมือนนายช่างทอง ครั้นทำเบ้าแล้วก็สุมไฟปากเบ้า เอาคีมหนีบทองใส่ลงไปในเบ้า แล้วสูบลมใส่เข้าไปตามกาลอันควร เอาน้ำประพรมตามกาลอันควร วางเฉยตามกาลอันควร ทองนั้นย่อมเป็นของอ่อนควรแก่การงาน สุกปลั่ง ไม่เปราะ ช่างทองปรารถนาจะทำเข็มขัด จะทำตุ้มหู จะทำสร้อย จะทำมาลัยทอง แท่งทองนั้นย่อมสำเร็จประโยชน์แก่เขาทุกประการ

๙. สีติภาวสุตฺตโต
มนสิการตามสีติภาวสูตร

พระพุทธองค์ทรงแสดงให้โยคาวจรบุคคลทราบธรรม ๖ ประการ เพื่อทำให้แจ้งซึ่งสีติภาวะ คือ ความเป็นผู้สงบ ได้แก่

๑. ย่อมข่มจิตได้ในสมัยที่ควรข่ม
๒. ย่อมประคองจิตได้ในสมัยที่ควรประคอง
๓. ย่อมทำจิตให้ร่าเริงได้ในสมัยที่ควรทำให้ร่าเริง
๔. ย่อมวางจิตเฉย ๆ ได้ในสมัยที่ควรวางเฉย
๕. ย่อมเป็นผู้น้อมจิตไปในธรรมอันประณีต
๖. ย่อมเป็นผู้ยินดียิ่งในพระนิพพาน

โยคาวจรบุคคลผู้ประกอบด้วยธรรม ๖ ประการนี้แล ควรทำให้แจ้งซึ่งสีติภาวะอันยอดเยี่ยม

๑๐. โพชฺฌงฺคโกสลฺลสุตฺตโต
มนสิการตามโพชฌังคโกสัลลสูตร

พระพุทธองค์ทรงแสดงถึงกาลที่จะเจริญโพชฌงค์แก่โยคาวจรบุคคลว่า ครั้นเรียนอุคคหโกสัลละ ๗ และกำหนดมนสิการโกสัลละ ๑๐ ประการนี้ได้ดีแล้ว พึงเรียนกัมมัฏฐานโดยโกสัลละทั้ง ๒ ให้แม่นทบทวนอยู่บ่อย ๆ ละเสนาสนะที่ไม่สมควรแก่การเจริญกัมมัฏฐานเสียให้ตัดปลิโพธเล็กน้อยเสีย

โยคาวจรบุคคลผู้มีราคจริต พึงทำบริกรรมในปฏิกูลมนสิการ เมื่อจะทำพึงถือเอานิมิตในผมทั้งหลายก่อน คือ พึงถอนผมเส้นหนึ่งวางไว้บนฝ่ามือ หรือจะดูผมที่ขาดหรือหลุดล่วงในบาตรยาคู ในถ้วยกับข้าวก็ได้

เวลาเห็นผมสีดำ พึงมนสิการว่า **ดำ**

เวลาเห็นผมสีขาว พึงมนสิการว่า **ขาว**

เวลาเห็นผมมีสีปนกันเหมือนดอกเลา พึงมนสิการผมที่มีมากกว่าพึงถือเอาเป็นนิมิต กำหนดโกฏฐาสะนั้นโดยสี สัณฐาน ทิศ โอกาส และปริจเฉท แล้วกำหนดโดยความเป็นของปฏิกูล ๕ อย่าง คือ สีปฏิกูล สัณฐานปฏิกูล กลิ่นปฏิกูล ที่อยู่ปฏิกูล และโอกาสปฏิกูล ในโกฏฐาสะที่เหลือก็กำหนดโดยนัยเดียวกันนี้

เมื่อพิจารณากายอันมีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้นอย่างนี้แล้ว โกฏฐาสะทั้งปวงย่อมปรากฏพร้อมกันไม่ก่อนไม่หลัง เหมือนบุรุษตาดีมองเห็นพวงมาลัยดอกไม้ ๓๒ สี ที่ร้อยเป็นพวงด้วยด้ายเส้นเดียวฉันนั้น

ต่อไปจะแสดงการปรากฏแห่งโกฏฐาสะ โดย**สี ปฏิกูล ธาตุ** และ**อุคคหสนธิ**

การปรากฏชัดแห่งโกฏฐาสะ

การปรากฏแห่งโกฏฐาสะ ย่อมปรากฏแก่โยคาวจรบุคคลผู้มีจิตตั้งมั่น จนสามารถบรรลุอรหัตผล ตามจริตและอุปนิสัยของตนที่ได้สั่งสมมาแต่อดีต คือ

บางท่านปรากฏโดย **สี**
บางท่านปรากฏโดย **ปฏิกูล**
บางท่านปรากฏโดย **ธาตุ**
บางท่านปรากฏโดย **อุคคหสนธิ**

การปรากฏโดยสี

เมื่อบุคคลนั้นภาวนากัมมัฏฐานโดยอุคคหโกสัลละ ๗ และมนสิการโกสัลละ ๑๐ อย่างนี้แล้ว ย่อมจะได้วัณณกสิณ ๔ คือ นีลกสิณ ปีตกกสิณ โลหิตกกสิณ โอทาตกสิณ

นีลกสิณ (กสิณสีเขียว)

เมื่อมนสิการสีผม ขน น้ำดีและสีตาดำว่า “**นีลำ นีลำ** เขียว เขียว” อยู่นั้น ฌานอันเป็นจตุกกนัย หรือปัญจกนัยย่อมเกิดขึ้น เมื่อทำฌานนั้นให้เป็นบาท ขึ้นสู่วิปัสสนา ย่อมบรรลุอรหัตผลได้

ปีตกกสิณ (กสิณสีเหลือง)

เมื่อมนสิการสีมันข้นและสีตาเหลืองว่า “**ปีตกำ ปีตกำ** เหลือง เหลือง” อยู่นั้น ฌานอันเป็นจตุกกนัย หรือปัญจกนัยย่อมเกิดขึ้น เมื่อทำฌานนั้นให้เป็นบาท ขึ้นสู่วิปัสสนา ย่อมบรรลุอรหัตผล

โลหิตกกสิณ (กสิณสีแดง)

เมื่อมนสิการสีเนื้อ เลือดและสีตาแดงว่า “**โลหิตกำ โลหิตกำ** แดง แดง” อยู่นั้น ฌานอันเป็นจตุกกนัย หรือปัญจกนัยย่อมเกิดขึ้น เมื่อทำฌานนั้นให้เป็นบาท ขึ้นสู่วิปัสสนา ย่อมบรรลุอรหัตผล

โอทาตกสิณ (กสิณสีขาว)

เมื่อมนสิการสีเล็บ ฟัน หนัง กระดูกและสีตาขาวว่า “**โอทาตำ โอทาตำ** ขาว ขาว” อยู่นั้น ฌานอันเป็นจตุกกนัย หรือปัญจกนัยย่อมเกิดขึ้น เมื่อทำฌานนั้นให้เป็นบาทขึ้นสู่วิปัสสนา ย่อมบรรลุอรหัตผล

การปรากฏโดยปฏิกูล

บุคคลอื่นอีก เมื่อภาวนากัมมัฏฐานโดยโกฏฐาสะอยู่ กัมมัฏฐานย่อมปรากฏโดยความเป็นปฏิกูล ๕ อย่าง คือ ปฏิกูลโดยสี ปฏิกูลโดยสัณฐาน ปฏิกูลโดยกลิ่น ปฏิกูลโดยอาสยะ ปฏิกูลโดยโอกาสะ

ปฏิกูลโดยสี

ชนทั้งหลายเห็นอะไรก็ตามที่มีสีคล้ายผมอยู่ในภาชนะที่ใส่ข้าวยาคูหรือใส่ภัตรที่ตนชอบใจ ก็ย่อมจะรังเกียจโดยกล่าวว่า **“นี่มันปน**

ผม จงเอาออกไป” ผมเป็นปฏิกูลโดยสีอย่างนี้

ปฏิกูลโดยสัณฐาน

ชนทั้งหลายที่บริโภคอาหารในเวลากลางคืน ถูกต้องเส้นด้ายหรือเส้นปอที่มีสัณฐานคล้ายผม ก็ย่อมจะรังเกียจโดยกล่าวว่า **“นี่มันปนผม จงเอาออกไป”** ผมเป็นปฏิกูลโดยสัณฐานอย่างนี้

ปฏิกูลโดยกลิ่น

กลิ่นของผมที่ไม่ได้ทาน้ำมันหรือน้ำอบดอกไม้เป็นต้น ย่อมมีกลิ่นสาบสางน่ารังเกียจอย่างยิ่ง กลิ่นของผมที่ใส่เข้าไปในไฟ มีกลิ่นเหม็นน่ารังเกียจมากกว่า ที่จริงโดยสีและสัณฐานไม่น่ารังเกียจเท่าไร แต่โดยกลิ่นน่ารังเกียจมาก

เปรียบเหมือนก้อนอุจจาระของเด็กเล็ก สีก็เหมือนขมิ้น สัณฐานก็เหมือนแง่งหัวขมิ้น จะบอกว่าไม่ปฏิกูลก็ได้ แต่กลิ่นเป็นของปฏิกูลน่ารังเกียจยิ่ง ผมเป็นปฏิกูลโดยกลิ่นอย่างนี้

ปฏิกูลโดยอาสยะคือที่อาศัย

ผักสำหรับแกงหากเกิดขึ้นในที่ไม่สะอาดมีน้ำสกปรกโสโครกย่อมเป็นผักน่ารังเกียจ ไม่น่าบริโภคสำหรับชนชาวเมือง ฉันใด ผมทั้งหลายก็ฉันนั้น น่ารังเกียจยิ่งนักเพราะเกิดขึ้นด้วยน้ำที่ไหลซึมออกจากน้ำเหลือง เลือด น้ำอุจจาระ ปัสสาวะ น้ำดีและน้ำเสมหะเป็นต้น ผมเป็นปฏิกูลโดยอาสยะอย่างนี้

ปฏิกูลโดยโอกาสะคือที่ตั้งอยู่

ผมเหล่านี้เกิดขึ้นบนกองโกฏฐาสะ ๓๑ อันไม่สะอาด ดุจผักหญ้าเกิดขึ้นบนกองคูถ ดุจผักที่เกิดขึ้นกลางป่าช้าหรือกองขยะ ดุจดอกบัวสายเป็นต้นที่เกิดในคูคลองที่น้ำเน่าเสีย

ผู้เคยประกอบความเพียรในปฏิกูลมนสิการมาก่อน ความปฏิกูลย่อมปรากฏโดยอาการ ๕ อย่างนี้ เป็นต้นว่า

ชื่อว่าผมทั้งหลาย เป็นของไม่งาม ไม่น่าชอบใจ มีกลิ่นเหม็น น่ารังเกียจ เป็นของปฏิกูล อยู่อย่างนี้ ปฐมฌานย่อมเกิดขึ้นในอารมณ์ปฏิกูลได้

แม้ในกัมมัฏฐานที่เหลือ ปฏิกูลใดๆ เกิดขึ้นในโกฏฐาสะใดๆ พึงมนสิการโกฏฐาสะนั้นๆ เมื่อมนสิการโกฏฐาสะ ปฐมฌานนั้นย่อมเกิดขึ้น เมื่อจำแนกแต่ละโกฏฐาสะจึงได้ปฐมฌาน ๓๒ เกิดขึ้น

เมื่อทำปฐมฌานนั้นให้เป็นบาท ขึ้นสู่วิปัสสนา ย่อมบรรลุอรหัตผล

การปรากฏโดยธาตุ

ขณะที่ภาวนาโกฏฐาสกัมมัฏฐานอยู่ กัมมัฏฐานย่อมปรากฏโดยความเป็นธาตุ อย่างนี้

ปฐวีธาตุ ๒๐ คือ

ผมทั้งหลาย ปรากฏเหมือนต้นหญ้าปกคลุมบนจอมปลวก
ขนทั้งหลาย ปรากฏเหมือนหญ้าแพรกที่เกิดในที่รกร้าง

เล็บทั้งหลาย ปรากฏเหมือนปลอกเม็ดในผลมะซางที่เขาติดไว้บนปลายท่อนไม้

ฟันทั้งหลาย ปรากฏเหมือนเม็ดน้ำเต้าที่เขาปักไว้ที่ก้อนดินเหนียว

หนัง ปรากฏเหมือนหนังโคสดหุ้มไม้หรือหุ้มข้อคันพิณ

เนื้อ ปรากฏเหมือนดินเหนียวที่เขาฉาบทาไว้ที่ฝาเรือน

เส้นเอ็นทั้งหลาย ปรากฏเหมือนเถาวัลย์พันพุ่มไม้

กระดูกทั้งหลาย ปรากฏเหมือนโครงฝาเรือนที่ยกขึ้นตั้งไว้

เยื่อในกระดูก ปรากฏเหมือนยอดหวายลนไฟที่บรรจุใส่ในกระบอกไม้ไผ่

ไต
หัวใจ
ตับ
พังผืด
ม้าม
ปอด

๖ อย่าง ปรากฏเหมือนอวัยวะในโรงฆ่าสัตว์

ไส้ใหญ่ ปรากฏเหมือนงูเรือนถูกฆ่าใส่ไว้ในรางเลือด

ไส้เล็ก ปรากฏเหมือนขดเชือกที่ถักเป็นผ้าเช็ดเท้า

อาหารใหม่ ปรากฏเหมือนข้าวสารในถุงผ้าบางห้อยไว้

อาหารเก่า ปรากฏเหมือนก้อนดินเหลืองที่ยัดไว้ในกระบอกไม้ไผ่

มันสมอง ปรากฏเหมือนก้อนแป้ง ๔ ก้อนที่ขยำปั้นไว้

อาโปธาตุ ๑๒ คือ

ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ น้ำมูตร ปรากฏเป็นราวกะน้ำเต็มถ้วย ๑๒ ถ้วย ที่ตั้งเรียงกันไว้

เมื่อกัมมัฏฐานเหล่านั้นปรากฏโดยความเป็นธาตุอย่างนี้ ย่อมมนสิการธาตุไว้ในใจว่า

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

ขนทั้งหลาย เกิดบนหนังหุ้มสรีระ ไม่รู้ตนเองว่าเกิดบนหนังหุ้มสรีระ แม้หนังหุ้มสรีระก็ไม่รู้ว่าขนทั้งหลายเกิดบนตน สิ่งเหล่านี้ไม่มีการคิด เป็นอัพยากตะ เป็นของว่างเปล่า เป็นสภาพแข็งกระด้าง **นี้เป็นปฐวีธาตุ**

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

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

หนัง ไม่รู้ตนเองว่าหุ้มสรีระ แม้สรีระก็ไม่รู้ว่าถูกหนังหุ้มไว้ สิ่งเหล่านี้ไม่มีการคิด เป็นอัพยากตะ เป็นของว่างเปล่า เป็นสภาพแข็งกระด้าง **นี้เป็นปฐวีธาตุ**

เนื้อ ไม่รู้ตนเองว่าฉาบทาสรีระ แม้สรีระก็ไม่รู้ว่าถูกเนื้อฉาบทาไว้ สิ่งเหล่านี้ไม่มีการคิด เป็นอัพยากตะ เป็นของว่างเปล่า เป็นสภาพแข็งกระด้าง **นี้เป็นปฐวีธาตุ**

เส้นเอ็น ไม่รู้ตนเองว่าผูกกองกระดูกไว้ แม้กองกระดูกก็ไม่รู้ว่าถูกตาข่ายเอ็นผูกไว้ สิ่งเหล่านี้ไม่มีการคิด เป็นอัพยากตะ เป็นของว่างเปล่า เป็นสภาพแข็งกระด้าง **นี้เป็นปฐวีธาตุ**

กระดูกศีรษะ	ไม่รู้ตนเองว่า	เราตั้งอยู่ที่กระดูกคอ
กระดูกคอ	”	เราตั้งอยู่ที่กระดูกสันหลัง
กระดูกสันหลัง	”	เราตั้งอยู่ที่กระดูกสะเอว
กระดูกสะเอว	”	เราตั้งอยู่ที่กระดูกขาอ่อน
กระดูกขาอ่อน	”	เราตั้งอยู่ที่กระดูกแข้ง
กระดูกแข้ง	”	เราตั้งอยู่ที่กระดูกข้อเท้า
กระดูกข้อเท้า	”	เราตั้งอยู่ที่กระดูกส้นเท้า
กระดูกส้นเท้า	ก็ไม่รู้ว่า	เรายกกระดูกข้อเท้าตั้งไว้
กระดูกข้อเท้า	”	เรายกกระดูกแข้งตั้งไว้
กระดูกแข้ง	”	เรายกกระดูกขาอ่อนตั้งไว้
กระดูกขาอ่อน	”	เรายกกระดูกสะเอวตั้งไว้
กระดูกสะเอว	”	เรายกกระดูกสันหลังตั้งไว้
กระดูกสันหลัง	”	เรายกกระดูกคอตั้งไว้
กระดูกคอ	”	เรายกกระดูกศีรษะตั้งไว้

กระดูกทั้งหลาย ตั้งต่อๆ กันตามลำดับ เป็นดังท่อนไม้ เป็นสภาพอันชราเตือนแล้ว ไม่มีการคิด เป็นอัพยากตะ เป็นของว่างเปล่า เป็นสภาพแข็งกระด้าง นี้เป็นปฐวีธาตุ

ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด มันสมอง ก็ไม่มีการคิด เป็นอัพยากตะ เป็นของว่างเปล่า เป็นสภาพแข็งกระด้าง นี้เป็นปฐวีธาตุ

น้ำดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ น้ำมูตร ก็ไม่มีการคิด เป็นอัพยากตะ เป็นของว่างเปล่า เป็นของเกาะกุม เป็นสภาพเอิบอาบซึมซาบไป นี้เป็นอาโปธาตุ

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

เมื่อโยคาวจรบุคคลกำหนดมนสิการมหาภูตรูป ๔ อยู่อย่างนี้ อุปาทายรูปย่อมปรากฏ มหาภูตรูปย่อมกำหนดได้ด้วยอุปาทายรูป อุปาทายรูปย่อมกำหนดได้ด้วยมหาภูตรูป

เปรียบเหมือนแสงแดด กำหนดได้ด้วยเงา แม้เงาก็กำหนดได้ด้วยแสงแดด ฉันใด มหาภูตรูปก็ฉันนั้น ย่อมกำหนดได้ด้วยอุปาทายรูป อุปาทายรูปก็กำหนดได้ด้วยมหาภูตรูป

เมื่อกำหนดมหาภูตรูป ๔ อุปาทายรูป ๒๓ (โดยเว้นอิตถีภาวะหรือปุริสภาวะอย่างใดอย่างหนึ่ง) ว่าเป็นรูปขันธ์อย่างนี้อยู่ อรูปขันธ์ย่อมปรากฏโดยอายตนะและทวาร การกำหนดขันธ์ย่อมมีด้วยอาการ อย่างนี้ ฉะนั้น พึงกำหนดนามและรูปเป็น ๒ ส่วน ด้วยสามารถแห่งขันธ์ อายตนะ และธาตุ ให้เป็นเหมือนว่าแยกเหง้าตาลคู่

จากนั้น เมื่อใคร่ครวญอยู่ว่า นามรูปนี้ เกิดขึ้นเพราะมีเหตุมีปัจจัย ก็อะไรเล่าเป็นเหตุเป็นปัจจัยของนามรูปนั้น จึงกำหนดปัจจัยแห่งนามรูปนั้นว่า

นามรูป	เกิดขึ้นเพราะ	**อวิชชา**	เป็นปัจจัย
	เกิดขึ้นเพราะ	**ตัณหา**	เป็นปัจจัย
	เกิดขึ้นเพราะ	**กรรม**	เป็นปัจจัย
	เกิดขึ้นเพราะ	**อาหาร**	เป็นปัจจัย

ธรรมทั้งหลายย่อมเกิดขึ้นเพราะเหตุเพราะปัจจัย หามีสัตว์หรือบุคคลไม่ มีแต่กองสังขารล้วนๆ เท่านั้น เมื่อกำหนดสังขารแล้วดำรงอยู่อย่างนี้ จึงชื่อว่า มีญาตปริญญา อันเป็นรากฐานในพระศาสนาของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ชื่อว่าหยั่งลงแล้ว ชื่อว่าได้ที่พึ่งแล้ว ผู้นั้นเป็นผู้ชื่อว่า พระจุลโสดาบันผู้มีคติแน่นอน

เมื่อได้อุตุสัปปายะ ปุคคลสัปปายะ โภชนสัปปายะ และธัมมสัปปายะเช่นนั้นแล้ว อาศัยอยู่ด้วยเอกบัลลังก์อันประเสริฐบนอาสนะเดียว พิจารณาสังขาร ยกขึ้นสู่ไตรลักษณ์โดยลำดับแห่งวิปัสสนา ย่อมถือเอาความเป็นพระอรหันต์ได้

การปรากฏโดยอุคคหสนธิ

โยคาวจรบุคคลใด ที่กัมมัฏฐานยังไม่ปรากฏโดยสี โดยปฏิกูล และโดยธาตุ โยคาวจรบุคคลนั้นไม่พึงละกัมมัฏฐานเสีย ด้วยคิดว่ากัมมัฏฐานไม่ปรากฏแก่เรา ควรทำความเพียรมนสิการในโกฏฐาสะ

ทั้งหลายต่อไปเถิด เพราะเมื่อทำการภาวนาโกฏฐาสะนั้นอยู่เนืองๆ ย่อมมีความคล่องแคล่วในกัมมัฏฐาน

จำเดิมแต่โกฏฐาสะคล่องแคล่วแล้ว ผู้นั้นจักหลุดพ้นได้โดยหัวข้อใดหัวข้อหนึ่ง ในหัวข้อทั้ง ๓ คือ โดยสี โดยปฏิกูล โดยธาตุ

เปรียบเหมือนสตรีที่ต้องการจะทอดขนม ต้องการขนมชนิดใด ย่อมทอดขนมชนิดนั้นได้จากแป้งที่ตนนวดแล้ววางไว้นั่นเอง

เมื่อโยคาวจรบุคคลหวังอยู่โดยสี หวังอยู่โดยปฏิกูล หวังอยู่โดยสุญญตะ กัมมัฏฐานก็จักปรากฏได้โดยแท้ เพราะความเพียรในการเรียนเอากัมมัฏฐานนั้นอย่างต่อเนื่อง

ท่านกล่าวว่า ผู้ตั้งอยู่ในอุคคหสนธิ แล้วบรรลุเป็นพระอรหันต์มีจำนวนมากมาย

การกำหนดโดยมัชฌิมาปฏิปทา

โยคาวจรบุคคลใด กัมมัฏฐานก็ยังไม่ปรากฏโดยสี โดยปฏิกูล โดยธาตุ หรือโดยอุคคหสนธิก็ตามที ก็ไม่พึงละกัมมัฏฐานเสีย ควรหาเสนาสนะอันเป็นสัปปายะอาศัยอยู่ พึงมนสิการกัมมัฏฐานโดยลำดับแต่ต้นไป ไม่ควรเว้นกัมมัฏฐานหนึ่งไว้ในระหว่าง เพราะเมื่อมนสิการกัมมัฏฐานตามลำดับอยู่ ย่อมไม่เสื่อมจากกัมมัฏฐาน และย่อมได้เสวยโลกุตตรธรรม ๙ ประการ

เปรียบเหมือนกับบุรุษผู้ก้าวขึ้นบันได ๓๒ ขั้นตามลำดับ ขึ้นสู่ปราสาทแล้วได้เสวยอานิสงส์ของปราสาท ฉันนั้น

เมื่อมนสิการตามลำดับ ก็ไม่พึงมนสิการให้เร็วนัก ไม่พึงมนสิการให้ช้านัก เพราะเมื่อมนสิการเร็วเกินไป แม้กัมมัฏฐานจะคล่องแคล่วก็จริง แต่กัมมัฏฐานก็ไม่แจ่มแจ้ง เมื่อมนสิการช้าเกินไปกัมมัฏฐานย่อมไม่ถึงที่สุด กัมมัฏฐานย่อมเสื่อมไปในระหว่าง

เพราะฉะนั้น ในวันหนึ่ง ๆ พึงภาวนาและมนสิการ ๓๐ ครั้ง โดยไม่เร็วไม่ช้าเกินไป

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

การไม่ทำเลยย่อมไม่ควร เหมือนเมื่อตื่นนอนเวลาเช้า การไม่ล้างหน้าเลยย่อมไม่ควร การไม่รับประทานอาหารก็ไม่ควร ควรยังกิจนี้ให้เป็นไปตามปกติ การมนสิการกัมมัฏฐานย่อมควรอย่างยิ่ง เพราะสามารถรักษาจิตไม่ให้ฟุ้งซ่านไปภายนอก จิตไม่เสื่อมจากกัมมัฏฐานย่อมก้าวล่วงวัฏฏภัยได้

เปรียบเหมือนบุคคลเดินทางมาถึงระหว่างทาง ก้าวขึ้นสะพานไม้ท่อนที่เดินได้คนเดียวที่พาดข้ามลำธารในซอกเขาลึกที่มีทั้งจระเข้ มังกร และรากษส เขาปล่อยเท้าให้เดินไปไม่ระวัง เพราะมัวแต่มองดูนั่นดูนี่ เลยทำให้พลัดตกลงไป เป็นอาหารของจระเข้เป็นต้น ฉันใด ผู้นี้ก็เหมือนกัน เมื่อจิตละกัมมัฏฐาน ฟุ้งซ่านไปภายนอก ย่อมเสื่อมจากกัมมัฏฐาน ย่อมไม่สามารถก้าวล่วงวัฏฏภัยได้

ต่อเมื่อทำอยู่เท่านั้น จึงสามารถถือเอาประโยชน์ใหญ่ให้ดำรงอยู่ได้

เปรียบเหมือนชาวนามีนา ๓ แปลง นาแปลงหนึ่งให้ข้าว ๔๐๐ ถัง แปลงหนึ่งให้ข้าว ๘๐๐ ถัง อีกแปลงหนึ่งให้ข้าว ๑๖๐๐ ถัง ชาวนานั้นไม่สามารถทำนาพร้อมกันทั้ง ๓ แปลงได้ จึงเลือกทำนาแปลงหนึ่งตามกำลังของตน ละทิ้งเสีย ๒ แปลง ทำการไถ หว่าน เก็บเกี่ยว เป็นต้น ด้วยความอุตสาหะพยายาม ชาวนานั้นย่อมได้ประโยชน์จากนาแปลงนั้น

ท่านจึงกล่าวว่า “การไม่ทำเลยหาควรไม่ เมื่อทำจึงถือเอาประโยชน์ใหญ่หลวงได้”

การกระทำอย่างนี้ เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา คือ ทางสายกลาง

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย กายคตาสติอันภิกษุเจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงจะมีผลมีอานิสงส์มาก

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้

เจริญ**อานาปานสติ**แม้อย่างนี้ ก็ชื่อว่า**เจริญกายคตาสติ**

เจริญ**อิริยาบถ**แม้อย่างนี้ ก็ชื่อว่า**เจริญกายคตาสติ**

เจริญ**สัมปชัญญะ**แม้อย่างนี้ ก็ชื่อว่า**เจริญกายคตาสติ**

เจริญ**กายโดยความเป็นปฏิกูล**แม้อย่างนี้ก็ชื่อว่า**เจริญกายคตาสติ**

เจริญ**กายโดยความเป็นธาตุ**แม้อย่างนี้ ก็ชื่อว่า**เจริญกายคตาสติ**

เจริญน**วสีวถิกา**(ป่าช้า ๙)แม้อย่างนี้ ก็ชื่อว่า**เจริญกายคตาสติ**

อธิบายคำศัพท์

๑. **เกสา** ผม (กสฑฺทูปปท+สิ สเย+อ)

เก มตฺถเก เสนฺติ ติฏฺฐนฺตีติ เกสา.

ผมที่ตั้งอยู่บนศีรษะ ชื่อว่าเกสะ

ศัพท์อื่นที่แปลว่าผม :- กุนฺตล, วาล, อุตฺตมงฺครุห, มุทฺธช

๒. **โลมา** ขน (ลู เฉทเน+ม)

วฑฺฒมานํ ลูยนฺเตติ โลมา.

ขนที่ถูกตัดความเจริญ (ไม่งอกยาวเหมือนผม) ชื่อว่าโลมะ

ศัพท์อื่นที่แปลว่าขน :- ตนุรุห, โรม

๓. **นขา** เล็บ (น+ข)

นตฺถิ ขํ อินฺทฺริยํ เอตฺถาติ นขา.

เล็บที่ไม่มีอินทรีย์ (ความรู้สึก) ชื่อว่านขะ

ศัพท์อื่นที่แปลว่าเล็บ :- กรช, ปุนพฺพว, กรรุห, นขร

๔. **ทนฺตา** ฟัน (ทส อทเน, ทมุ ทมเน+อนฺต)

ทสนฺติ ภกฺขํ อิเมหีติ ทนฺตา.

ฟันที่ใช้เคี้ยวอาหาร ชื่อว่าทันตะ

ทมนฺตีติ ทนฺตา.

ฟันที่แข็งแรง ชื่อว่าทันตะ

ศัพท์อื่นที่แปลว่าฟัน :- ทฺวิช, ลปนช, ทสน, รทน, รท

๕. **ตโจ** หนัง (ตจ ปาลเน+ณ)

ตจติ สกลสรีรํ ปาเลตีติ ตโจ.

หนังที่รักษาร่างกายทั้งสิ้นไว้ ชื่อว่าตจะ

ศัพท์อื่นที่แปลว่าหนัง :- จมฺม

๖. **มํสํ** เนื้อ (มน ญาเณ+ส)

มนิตพฺพํ ญาตพฺพนฺติ มํสํ.

เนื้อที่ทุกคนรู้จัก ชื่อว่ามังสะ

ศัพท์อื่นที่แปลว่าเนื้อ :- อามิส, ปิสิต, ปลล, กพฺพ

๗. **นหารุ, นฺหารุ** เส้นเอ็น (นห พนฺธเน+อรุ)

สรีรํ นหติ พนฺธตีติ นหารุ.

เส้นเอ็นที่รึงรัดสรีระไว้ ชื่อว่านหารุ

ศัพท์อื่นที่แปลว่าเส้นเอ็น :- สิรา, ธมนิ, ธมนี

๘. **อฏฺฐิ** กระดูก (อสุ เขปเน, อาปุพฺพ+ฐา ฐาเน, อส ภุวิ+อิ)

อสติ เขเปตีติ อฏฺฐิ.

กระดูกที่ให้บุคคลละทิ้งไป ชื่อว่าอัฏฐิ

อาภุโส ติฏฺฐติ เอเตนาติ อฏฺฐิ.

กระดูกที่ช่วยให้ยืนอยู่ได้นาน ชื่อว่าอัฏฐิ

สรีเร สาโร อสติ ภวตีติ อฏฺฐิ.

กระดูกที่เป็นแก่นอยู่ในร่างกาย ชื่อว่าอัฏฐิ

ศัพท์อื่นที่แปลว่ากระดูก :- ธาตุ, กีกส, กุลฺล

๙. **อฏฺฐิมิญฺชํ** เยื่อในกระดูก (อฏฺฐิ+มิญฺช)

อฏฺฐีสุ มิญฺชํ อฏฺฐิมญฺชํ.

เยื่อในกระดูกทั้งหลาย ชื่อว่าอัฏฐิมิญชะ

๑๐. **วกฺกำ** ไต (วจ วิยตฺติยำ วาจายำ, วก อาทาเน+ก)
วจิตพฺพนฺติ วกฺกำ.
ไตที่เขากล่าวถึง ชื่อว่าวักกะ

๑๑. **หทยำ** หัวใจ (หร หรเณ+ย)
หรติ อตฺตโน อาธารนฺติ หทยำ.
อวัยวะที่นำไปสู่ความยินดีของตน ชื่อว่าหทยะ
ศัพท์อื่นที่แปลว่าหัวใจ :- จิตฺต, เจต, มน, วิญฺญาณ, มานส

๑๒. **ยกนำ** ตับ (ย+กร กรเณ+ยุ)
ยำ สำยมำ กโรตีติ ยกนำ.
ตับที่ทำให้ระมัดระวัง ชื่อว่ายกนะ

๑๓. **กิโลมกำ** พังผืด (กิโลม+ก)
กิโลมำเยว กิโลมกำ.
พังผืดนั่นแหละ ชื่อว่ากิโลมกะ

๑๔. **ปิหกำ** ม้าม (ปิห อิจฺฉายำ+ก)
ปิหียติ อิจฺฉียตีติ ปิหกำ.
ม้ามที่เขาปรารถนา (เอาไว้) ชื่อว่าปิหกะ

๑๕. **ปปฺผาสำ** ปอด (ป+ผายี วุทฺธิยำ+อ)
ผายติ วุทฺธึ คจฺฉตีติ ปปฺผาสำ.
ปอดที่ถึงความเจริญ ชื่อว่าปัปผาสะ

๑๖. **อนฺตำ** ไส้ใหญ่ (อม คมเน+ต)
อวสานภาเวน อมียเต ญายเตติ อนฺตำ.
ไส้ใหญ่ที่บุคคลรู้โดยความมีที่สุด ชื่อว่าอันตะ

๑๗. **อนฺตคุณำ** ไส้เล็ก (อนฺต+คุณ)
อนฺตโต คุณำ รสฺสภาวนฺติ อนฺตคุณำ.
ไส้ที่สั้นกว่าไส้ใหญ่ ชื่อว่าอันตคุณะ.

๑๘. **อุทริยำ** อาหารใหม่ (อุทร+อิย)
อุทเร ภวำ อุทริยำ.
อาหารใหม่ที่มีอยู่ในท้อง ชื่อว่าอุทริยะ

๑๙. **กรีสำ** อาหารเก่า, อุจจาระ (กุ กุจฺฉิเต+อิส, กุ เป็น กร, ทีฆะ)
กวียตีติ กรีสำ.
อาหารเก่าที่บุคคลรังเกียจ ชื่อว่ากรีสะ
กิรติ วิกิรตีติ กรีสำ.
อุจจาระที่เรี่ยราด ชื่อว่ากรีสะ
ศัพท์อื่นที่แปลว่าอาหารเก่า :- คูถ, วจฺจ, มล, ฉก, อุจฺจาร, มีฆฺห

๒๐. **มตฺถลุงฺคำ** สมอง (มตฺถ+ลุงฺค)
มตฺเถ ลุงฺคติ ติฏฺฐตีติ มตฺถลุงฺคำ.
สมองที่ตั้งอยู่ในศีรษะ ชื่อว่ามัตถลุงคะ

๒๑. **ปิตฺตำ** น้ำดี (อปิ+ธา ปธาเน+ต)
อปิทธาตีติ ปิตฺตำ.
น้ำดีที่ปิดกั้น (โรค) ชื่อว่าปิตตะ
ศัพท์อื่นที่แปลว่าน้ำดี :- มาธุ, มายุ

๒๒. **เสมฺหำ** เสมหะ, เสลด (สิลิส สิเลสเน+ม, วุทธิ, ลิสฺ เป็น หฺ, สลับ)
สิลิสียเต เอตฺถาติ เสมฺหำ.
เสลดที่ทำให้น้ำลายเหนียว ชื่อว่าเสมหะ

ศัพท์อื่นที่แปลว่าเสมหะ :- สิเลสุม

๒๓. **ปุพฺโพ** น้ำเหลือง, น้ำหนอง (ปุพฺพ ปูรเณ+อ)
วเณ ปุพฺพติ ปูรตีติ ปุพฺโพ.
น้ำหนองที่เติมอยู่ในแผล ชื่อว่าปุพพะ
ศัพท์อื่นที่แปลว่าน้ำเหลือง :- ปูย

๒๔. **โลหิตํ** เลือด (รุห ชนเน+อิ+ต)
สรีเร พฺยาปนวเสน รุหตีติ โลหิตํ.
เลือดที่เกิดขึ้นโดยแผ่ซ่านไปทั่วร่างกาย ชื่อว่าโลหิตะ
ศัพท์อื่นที่แปลว่าเลือด :- รุธิร, โสณิต, รตฺต, อส, ขตช

๒๕. **เสโท** เหงื่อ (สิท สิญฺจเน+ณ)
สรีรโต สิทติ สิญฺจตีติ เสโท.
เหงื่อที่ไหลออกจากร่างกาย ชื่อว่าเสทะ
ศัพท์อื่นที่แปลว่าเหงื่อ :- ฆมฺมชล

๒๖. **เมโท** มันข้น (มิท เสฺนหเน+ณ)
มิทติ เสฺนหตีติ เมโท.
มันข้นที่ไหลเยิ้ม ชื่อว่าเมทะ
ศัพท์อื่นที่แปลว่ามันข้น :- วปา

๒๗. **อสฺสุ** น้ำตา (อส อโธปตเน+สุ)
เนตฺตมฺหา อสิยติ ขิปียตีติ อสฺสุ.
น้ำตาที่ไหลออกจากดวงตา ชื่อว่าอัสสุ
ศัพท์อื่นที่แปลว่าน้ำตา :- เนตฺตชล, พปฺป

๒๘. **วสา** มันเหลว (วส นิวาเส+อ+อา)

สรีเร วสตีติ วสา.

มันเหลวที่อยู่ในสรีระ ชื่อว่าวสา

ศัพท์อื่นที่แปลว่ามันเหลว :- วิลีนสิเนห

๒๙. **เขโฬ** น้ำลาย (เขล คติยํ, ขล จลเน, ข+อิล คติยํ+อ)

เขฬติ คจฺฉตีติ เขโฬ.

น้ำลายที่เป็นไปอยู่ ชื่อว่าเขฬะ

ขลติ จลตีติ เขโฬ.

น้ำลายที่สอ (ไหล) ชื่อว่าเขฬะ

ขํ อากาสํ อิลติ คจฺฉตีติ เขโฬ.

น้ำลายที่ลอยไปสู่อากาศ(เวลาบ้วน) ชื่อว่าเขฬะ

ศัพท์อื่นที่แปลว่าน้ำลาย :- ลาลา, เอลา, เอฬา

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

ฆาเน สิงฺฆติ ปวตฺตตีติ สิงฺฆานิกา.

น้ำมูกที่ไหลอยู่ในจมูก ชื่อว่าสิงฆานิกา

ศัพท์อื่นที่แปลว่าน้ำมูก :- อสฺสว

๓๑. **ลสิกา** ไขข้อ (ลส สิเลสเน+อิก+อา)

ลสตีติ ลสิกา.

ไขข้อที่ติดแน่น ชื่อว่าลสิกา

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

มุจฺจตีติ มุตฺตํ.

ปัสสาวะที่เขาขับออก ชื่อว่ามุตตะ

ศัพท์อื่นที่แปลว่าน้ำมูตร :- ปสฺสาว



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 วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์ คณะ ๒๕
แขวงพระบรมมหาราชวัง เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร
การศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๗, เปรียญธรรม ๔ ประโยค, นักธรรมเอก
งานพิเศษ อาจารย์สอนวิชานิรุตติ (บาลีใหญ่)
ชมรมนิรุตติศึกษา วัดมหาธาตุ คณะ ๒๕ กรุงเทพมหานคร

ผลงาน

พ.ศ. ๒๕๒๘ ธาตุกฺกม ลำดับธาตุและคำแปล
ขุทฺทสิกขาปาฬิ และขุททสิกขาแปล
พ.ศ. ๒๕๒๙ คัมภีร์อภิธานัปปทีปิกาแปล ฉบับนักศึกษา
พ.ศ. ๒๕๓๒ ปทมาลา จำแนกบทด้วยวิภัตตินามและวิภัตติอาขยาต
พ.ศ. ๒๕๓๔ ปทสิทธิ บทสำเร็จในคัมภีร์ปทรูปสิทธิ
พ.ศ. ๒๕๓๖ คัมภีร์ปทรูปสิทธิแปลและอธิบาย เล่ม ๑ (ร่วมกับคณะ)
พ.ศ. ๒๕๓๗ กายคตาสติกัมมัฏฐาน (ทวัตติงสาการ), สามัญญผลสูตร
พ.ศ. ๒๕๓๘ คัมภีร์บาลีมูล กัจจายนสูตรแปลพร้อมอุทาหรณ์
พ.ศ. ๒๕๓๙ บาลีไวยากรณ์เบื้องต้น สำหรับนักศึกษาใหม่
คัมภีร์อภิธานัปปทีปิกาแปล ฉบับนักศึกษา ปรับปรุงแก้ไข
พ.ศ. ๒๕๔๒ คัมภีร์อภิธานวรรณนา
พ.ศ. ๒๕๔๔ โลกนีติ นีติธรรมของชาวโลก, ปญฺจมูลคนฺถ บาลีมูล ๕ คัมภีร์
พ.ศ. ๒๕๔๕ มูลนิรุตติ กัจจายนสูตร ธาตวานุกรม

ISBN 974-527655-3
9 745276 553003