

กายคตาสติกรรมฐาน (๒)

สุภีร์ ทุมทอง

๑๓ กรกฎาคม ๒๕๖๒

กายคตาสติกรรมฐาน

๑. ความสำคัญและคุณประโยชน์
๒. วิธีทำกายคตาสติให้เกิด

๒. วิธีทำกายคตาสติให้เกิด

๒.๑ หมวดลมหายใจเข้าออก

๒.๒ หมวดอิริยาบถ

๒.๓ หมวดสัมปชัญญะ ๔

๒.๔ หมวดปฏิกูลมนสิการ

๒.๕ หมวดธาตุมนสิการ

๒.๖ - ๒.๑๔ หมวดป่าช้า ๙

๒.๑๕ - ๒.๑๘ หมวดจมาน ๔

๒.๑ หมวดลมหายใจเข้าออก

กถํ ภาวิตา จ ภิกฺขเว **กายคตา สติ** กถํ พหุสีกตา
มหปฺผลา โหติ มหานิสํสา.

อิธ ภิกฺขเว ภิกฺขุ อรณฺณคโต वा รุกฺขมฺูลคโต वा
สุณฺณาการคโต वा นิสีหติ ปลลํกํ อากุชิตฺวา
อุชฺฐํ กายํ ปณฺิธาย ปริมุขํ สตี อฺุปฏฺฐเปตฺวา.

โส **สโตว อสฺสสติ, สโตว ปสฺสสติ.**

(ม.อ. ๑๔/๑๕๔ กายคตาสติสูตร)

๒.๑ หมวดลมหายใจเข้าออก

ที่ขมึ้น วา อสุสสนุนโต “ที่ขมึ้น อสุสสามิ”ติ **ปชานาติ,**

ที่ขมึ้น วา ปสุสสนุนโต “ที่ขมึ้น ปสุสสามิ”ติ ปชานาติ.

รสสิ้น วา อสุสสนุนโต “รสสิ้น อสุสสามิ”ติ ปชานาติ,

รสสิ้น วา ปสุสสนุนโต “รสสิ้น ปสุสสามิ”ติ ปชานาติ.

(ม.อ. ๑๔/๑๕๔ กายคตาสติสูตร)

๒.๑ หมวดลมหายใจเข้าออก

“สพฺพกายปฏฺฐิสํเวที อสฺสสิสฺสามี”ติ สีกขติ,

“สพฺพกายปฏฺฐิสํเวที ปสฺสสิสฺสามี”ติ สีกขติ.

“ปสฺสมภยํ กายสงฺขารํ อสฺสสิสฺสามี”ติ สีกขติ,

“ปสฺสมภยํ กายสงฺขารํ ปสฺสสิสฺสามี”ติ สีกขติ.

(ม.อ. ๑๔/๑๕๔ กายคตาสติสูตร)

๒.๑ หมวดลมหายใจเข้าออก

ตสฺส เอวํ **อปฺปมตฺตสฺส อาตาปีโน ปหิตตฺตสฺส** วิหฺรโต

เย เคหสิตา สรสงฺกปฺปา, เต ปหฺียนฺตฺติ.

เตสํ ปหฺานา อชฺฌตฺตเมว จิตฺตํ สนฺติภูจฺติ สนฺนิสีทฺติ

เอโกทฺติ โหติ สมาริยฺติ.

เอวํปี ภิกฺขเว ภิกฺขุ กายคตาสตี ภาเวติ. (๑)

(ม.อ. ๑๔/๑๕๔ กายคตาสติสูตร)

๒.๒ หมวดอิริยาบถ

ปุณ จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ

คจฺฉนฺโต วา “คจฺฉามิ”ติ ปชานาติ,

จิโต วา “จิตฺมहि”ติ ปชานาติ,

นิสินฺโน วา “นิสินฺโนมฺहि”ติ ปชานาติ,

สยาโน วา “สยาโนมฺहि”ติ ปชานาติ,

ยถา ยถา วา ปนสฺส กาโย ปณฺหิโต โหติ, **ตถา ตถา นํ ปชานาติ.**

(ม.อ. ๑๔/๑๕๔ กายคตาสติสูตร)

๒.๒ หมวดอิริยาบถ

ตสฺส เอวํ อปฺปมตฺตสฺส อาตาปีโน ปหิตตฺตสฺส วิหฺรโต

เย เคหสิตา สรสงฺกปฺปา, เต ปหีนฺติ.

เตสํ ปหานา อชฺฌตฺตเมว จิตฺตํ สนฺติภูจฺติ สนฺนีสีหติ

เอโกทึ โหติ สมาริยติ.

เอวํปี ภิกฺขเว ภิกฺขุ กายคตาสตี ภาเวติ. (๒)

(ม.อ. ๑๔/๑๕๔ กายคตาสตีสูตฺร)

๒.๓ หมวดสัมปชัญญะ ๔

ปุณ จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ

อภิกฺกนฺเต ปฏฺฐิกฺกนฺเต **สมฺปชานการี** โหติ,

อาโลกิเต วิลอกิเต สมฺปชานการี โหติ,

สมิณฺชิเต ปสาริเต สมฺปชานการี โหติ,

สํมาภูิปตฺตจิวรรธารเณ สมฺปชานการี โหติ,

(ม.อ. ๑๔/๑๕๔ กายคตาสติสูตร)

๒.๓ หมวดสัมปชัญญะ ๔

อสีเต ปีเต ขายีเต สายีเต สมฺปชานการี โหติ,
อุจฺจารปสฺสาวกมฺเม สมฺปชานการี โหติ,
คเต จิตฺ นิสินฺเน สุตฺเต ชาคริตฺ ภาสีเต
ตุณฺ्हีภาเว สมฺปชานการี โหติ.

ตสฺส เอวํ อปฺปมตฺตสฺส อาตาปีโน ..(๓)

(ม.อ. ๑๔/๑๕๔ กายคตาสติสูตร)

๒.๓ หมวดสัมปชัญญะ ๔

สัมปชัญญะ ๔

(๑) สาทถกสัมปชัญญะ

(๒) สัพพายสัมปชัญญะ

(๓) โคจรสัมปชัญญะ

(๔) อสัมโมหสัมปชัญญะ

(อรรถกถา.)

สวัสดีครับ