

กายคตาสติกรรมฐาน (๓)

สุภีร์ ทุมทอง

๑๔ กรกฎาคม ๒๕๖๒

กายคตาสติกรรมฐาน

๑. ความสำคัญและคุณประโยชน์
๒. วิธีทำกายคตาสติให้เกิด

๑. ความสำคัญและคุณประโยชน์

- ๑.๑ เชื่อว่าไม่ว่างจากภวนและทำตามคำสอนของพระศาสดา
- ๑.๒ เป็นไปเพื่อเบื่อหน่ายโดยส่วนเดียว..นิพพาน
- ๑.๓ เป็นทางให้ถึงอสังขตะ
- ๑.๔ เป็นธรรมหนึ่งที่ควรเจริญ
- ๑.๕ เปรียบกับอมตะ
- ๑.๖ เป็นที่รวมกุศลธรรมฝ่ายวิชชา
- ๑.๗ เป็นไปเพื่อความสังเวชมากเป็นต้น
- ๑.๘ เป็นเสาหรือหลักอันมั่นคง
- ๑.๙ เป็นสิ่งควรประคับประคองให้ดี
- ๑.๑๐ ได้อานิสงส์ ๑๐ ประการ

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

๒.๒ หมวดอิริยาบถ

ปุณ จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ

คจฺฉนฺโต วา “คจฺฉามิ”ติ ปชานาติ,

จิโต วา “จิโตมฺหิ”ติ ปชานาติ,

นิสินฺโน วา “นิสินฺโนมฺหิ”ติ ปชานาติ,

สยาโน วา “สยาโนมฺหิ”ติ ปชานาติ,

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

(ม.อ. ๑๔/๑๕๔ กายคตาสตีสูตฺร)

๒.๒ หมวดอิริยาบถ

ตสฺส เอวํ **อปฺปมตฺตสฺส อาตาปีโน ปหิตตฺตสฺส** วิหฺรโต

เย เคหสีตา สรสงฺกปฺปา, เต ปหฺยณฺติ.

เตสํ ปหฺนาณา อชฺฌตฺตเมว จิตฺตํ สนฺติภูจฺติ สนฺนิสํหติ

เอโกทฺธิ โหติ สมาริยติ.

เอวํปิ ภิกฺขเว ภิกฺขุ กายคตาสตี ภาเวติ. (๒)

(ม.อ. ๑๔/๑๕๔ กายคตาสติสูตร)

๒.๓ หมวดสัมปชัญญะ ๔

ปุณ จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ

อภิกฺกนฺเต ปฏฺฐิกฺกนฺเต **สมฺปชานการี** โหติ,

อาโลกิตฺเต วิโลกิตฺเต สมฺปชานการี โหติ,

สมิณฺชิเต ปสาริตฺเต สมฺปชานการี โหติ,

สํมาภูิปตฺตจิวรรธารเณ สมฺปชานการี โหติ,

(ม.อ. ๑๔/๑๕๔ กายคตาสติสูตร)

๒.๓ หมวดสัมปชัญญะ ๔

อสีเต ปีเต ขายีเต สายีเต สมฺปชานการี โหติ,
อุจฺजारปสฺสสาวกมฺเม สมฺปชานการี โหติ,
คเต จิตฺเต นิสินฺเน สุตเต ชาคริตฺเต ภาสีเต
ตุณฺหีภาเว สมฺปชานการี โหติ.

ตสฺส เอวํ อปฺปมตฺตสฺส อาตapiโน ..(๓)

(ม.อ. ๑๔/๑๕๔ กายคตาสติสูตร)

๒.๓ หมวดสัมปชัญญะ ๔

สัมปชัญญะ ๔

(๑) สาทถกสัมปชัญญะ

(๒) สัพพายสัมปชัญญะ

(๓) โคจรสัมปชัญญะ

(๔) อสัมโมหสัมปชัญญะ

(อรรถกถา.)

๒.๔ หมวดปฏิกูลมนสิการ

ปุณ จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ

อิมเมว กายํ อุทฺธํ ปาทตลา อโธ เกสมตถกา

ตจปริยนต์ํ ปุรํ นานปฺปการสฺส **อสุจิโน ปจฺจเวกฺขติ**

“อตฺถิ อิมสฺมี กาเย, เกสา โลมา นขา ทนฺตา ตโจ,

มंसํ นหารู อฏฺฐิ อฏฺฐิมิณฺขํ วกฺกํ,

หทยํ ยกนํ กีโลมกํ ปิหกํ ปปฺผาสํ,

อนฺตํ อนฺตคฺคณํ อุทฺริยํ กรีสํ,

(ม.อ. ๑๔/๑๕๔ กายคตาสติสูตร)

๒.๔ หมวดปฏิกูลมนสิการ

ปีตํ เสมํหํ ปุพฺโพ โลหิตํ เสโท เมโท,
อสุสุ วสา เขโฬ สิงฺฆาณิกา ลสิกา มุตฺตนํ”ติ.

(ม.อ. ๑๔/๑๕๔ กายคตาสติสูตร)

๒.๔ หมวดปฏิกูลมนสิการ

เสยฺยถาปี ภิกฺขเว อุภโตมุขา มูโตลี ปุรา นานาวิหิตสฺส ฌณฺณสฺส.

เสยฺยถิทํ: สาลีนํ วีหีนํ มุคฺคานํ มาसानํ ตีลानํ ตณฺฑุลานํ.

ตเมनํ จกฺขุมา ปุริโส มุณฺจิตฺวา **ปจฺจเวกฺเขยฺย**

“อิเม สาลี, อิเม วีหี, อิเม มุคฺคา, อิเม มาสา, อิเม ตีลา,

อิเม ตณฺฑุลา”ติ. เอวเมว โข ภิกฺขเว ภิกฺขุ..

(ม.อ. ๑๔/๑๕๔ กายคตาสติสูตร)

๒.๔ หมวดปฏิกูลมนสิการ

ตสฺส เอวํ **อปฺปมตฺตสฺส อาตาปีโน ปหิตตฺตสฺส** วิหฺรโต

เย เคหสิตา สรสงฺกปฺปา, เต ปหฺียนนฺติ.

เตสํ ปหฺานา อชฺฌตฺตเมว จิตฺตํ สนฺติภูจฺติ สนฺนิสีทติ

เอโกทิ โหติ สมาธิยติ.

เอวํปี ภิกฺขเว ภิกฺขุ กายคตาสตี ภาเวติ. (๔)

(ม.อ. ๑๔/๑๕๔ กายคตาสติสูตร)

๒.๔ หมวดปฏิกูลมนสิการ

อุบายวิธีปฏิกูลมนสิการ

วจสา มนสา เจว วณฺณสณฺชานโต ทิสสา.

โอสสาโต ปริจฺเฉทา สตฺตธฺคฺคหณํ วิทู.

เอวํ สตฺตวิธีํ **อุคฺคหโกสลํ.**

(อรรถกถา. ขุ.ขุ.)

๒.๔ หมวดปฏิกูลมนสิการ

อนุพุพฺพโต นาตีสีมโต นาตีสณิกโต

วิกฺเขปปปฏิพาหนโต ปณฺณตฺตีสมตฺตีกกมโต

อนุพุพฺพมฺลฺลจนโต อปฺปนาโต

ตโย จ สุตฺตฺนฺตาทิ เอวํ ทสฺวิธํ มนสิการโกสลลฺลจ วุตฺตํ.

(อรรถกถา. ขุ.ขุ.)

๒.๕ หมวดธาตุนนสีการ

ปุณ จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ อิมเมว กายํ ยถาจิตํ

ยถาปณฺหิตํ ธาตุโส ปจฺจเวกฺขติ

“อตฺถิ อิมสฺมि์ กายเ

ปจฺวีธาตุ อําโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ”ติ.

(ม.อ. ๑๔/๑๕๔ กายคตาสติสูตร)

๒.๕ หมวดธาตุนนสีการ

เสยฺยถาปิ ภิกฺขเว ทกฺโข โคฆาตโก วา โคฆาตกนฺเตวาสี วา
คาวี วธิตฺวา จตุมฺมหาปเถ วิสฺโส ปฏฺวิภิชิตฺวา นิสินฺโน อสฺส.
เอวเมว โข ภิกฺขเว ภิกฺขุ อิมเมว กายํ ยถาจิตํ ยถापณฺหิตํ
ธาทุสฺส ปจฺจเวกฺขติ ...

(ม.อ. ๑๔/๑๕๔ กายคตาสติสูตร)

๒.๕ หมวดธาตุมนสิการ

ยํ อชฺฌตฺตํ ปจฺจตฺตํ กกฺขฬํ ขริคฺตํ กกฺขฬตฺตํ กกฺขฬภาโว
อชฺฌตฺตํ อุปาทีนํ. เสยฺยถิํ. เกสา โลมา นขา ทนฺตา ตโจ,
มํสํ นหารุ อฏฺฐิ อฏฺฐิมิลฺลํ วกฺกํ, หทยํ ยกนํ กีโลมกํ ปีหกํ ปปฺผาสํ,
อนตํ อนตคฺคณํ อุทริยํ กรีสํ, ยํ วา ปนฺณณมฺปิ อตฺถิ อชฺฌตฺตํ ปจฺจตฺตํ
กกฺขฬํ ขริคฺตํ กกฺขฬตฺตํ กกฺขฬภาโว อชฺฌตฺตํ อุปาทีนํ.
อยํ วุจฺจติ อชฺฌตฺติกา ปจฺจวาทุ.

(อภ.ว. ๓๕/๑๗๓ ธาตุวิภังค์)

๒.๕ หมวดธาตุมนสิการ

ยํ อชฺฌตฺตํ ปจฺจตฺตํ **อาโป อาโปคตํ สีเนโห สีเนหคตํ**
พนฺธนตฺตํ รูปสฺส อชฺฌตฺตํ อุปาทินฺนํ.

เสยฺยถิทํ. ปีตํ เสมํหํ ปุพฺโพ โลหิตํ เสโท เมโท
อสุสุ วสา เขโฬ สีงฆาณิกา ลสิกา มุตฺตํ,

ยํ วา ปนฺณณมปิ อตฺถิ อชฺฌตฺตํ ปจฺจตฺตํ อาโป อาโปคตํ
สีเนโห สีเนหคตํ พนฺธนตฺตํ รูปสฺส อชฺฌตฺตํ อุปาทินฺนํ.

อัยํ วุจฺจติ อชฺฌตฺติกา **อาโปธาตุ.**

(อภิ.ว. ๓๕/๑๗๔ ธาตุวิภังค์)

๒.๕ หมวดธาตุมนสิการ

ยํ อชฺฌตฺตํ ปจฺจตฺตํ **เตโช เตโชคตํ อสฺมา อสฺมาคตํ**
อฺสุมํ อฺสุมคตํ อชฺฌตฺตํ อฺปาทีนํ. เสยฺยถิํ.

เยน จ สนฺตปฺปติ, เยน จ ชีรียติ, เยน จ ปริทฺยฺหติ,
เยน จ อสิตปีตขายิตสายิตํ สมฺมา ปริณามํ คจฺฉติ,
ยํ วา ปนญฺณมฺปิ อตฺถิ อชฺฌตฺตํ ปจฺจตฺตํ **เตโช เตโชคตํ**
อฺสมา อฺสมาคตํ อฺสุมํ อฺสุมคตํ อชฺฌตฺตํ อฺปาทีนํ.

อโย วุจฺจติ อชฺฌตฺติกา **เตโชธาตุ.**

(อภิ.ว. ๓๕/๑๗๕ ธาตุวิภังค์)

๒.๕ หมวดธาตุมนสิการ

ยัม อชฺฌตฺตัม ปจฺจตฺตัม **วาโย** **วาโยคตัม** **ถมฺภิตตตัม** **รูปสฺส** อชฺฌตฺตัม
อุปาทินฺนํ. เสยฺยถึทํ. อุทฺธงฺคมา วาตา, อโธคมา วาตา,
กุกฺกิสฺยา วาตา, โกฏฺฐาสาฯ วาตา, องฺคมงฺคานุสาริโน วาตา,
สตะกฺกวาตา, ชุรกฺกวาตา, อุปฺปลกฺกวาตา, อสฺสาโส ปสฺสาโส อิติ วา,
ยัม วา ปนฺณณมฺปิ อตฺถิ อชฺฌตฺตัม ปจฺจตฺตัม **วาโย** **วาโยคตัม**
ถมฺภิตตตัม **รูปสฺส** อชฺฌตฺตัม อุปาทินฺนํ.

อัยมฺ วุจฺจติ อชฺฌตฺติกา **วาโยธาตุ.**

(อภิ.ว. ๓๕/๑๗๖ ธาตุวิภังค์)

๒.๖ - ๒.๑๔ หมวดป่าช้า ๙

ปูน จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ เสยฺยถาปิ ปสฺสเสยฺย สรீรํ สิวถิกาย ฉทฺทิตํ,
เอกาหฺมตํ วา ทวีหฺมตํ วา ตีหฺมตํ วา อุทฺธูมาตกํ วินีลกํ
วิปฺพพฺกชาตํ. โส อิมเมว กายํ อุปสํหฺรติ

“อยมฺปิ โข กาโย เอวธมฺโม เอวภาวี เอวอนฺตีโต”ติ... (๖-๑)

(ม.อ. ๑๔/๑๕๔ กายคตาสติสูตร)

๒.๖ - ๒.๑๔ หมวดป่าช้า ๙

ตสฺส เอวํ **อปฺปมตฺตสฺส อาตapiโน ปหิตตฺตสฺส** วิหรโต

เย เคหสิตา สรสงฺกปฺปา, เต ปหิยฺนติ.

เตสํ ปหานา อชฺฌตฺตเมว จิตฺตํ สนฺติภูจฺติ สนฺนิสีทติ

เอโกทิ โหติ สมาริยติ.

เอวํปิ ภิกฺขเว ภิกฺขุ กายคตาสตี ภาเวติ. (๖)

(ม.อ. ๑๔/๑๕๔ กายคตาสติสูตร)

๒.๖ - ๒.๑๔ หมวดป่าช้า ๙

ปุณ จปรํ ภิกขเว ภิกขุ เสยฺยถาปิ ปสฺสเสยฺย สรீรํ สิวถิกาย ฉทฺทิตํ,
กาเกหิ วา ขชฺชมานํ, กุลเลหิ วา ขชฺชมานํ, คิชฺฌเมหิ วา ขชฺชมานํ,
สุวาณฺเหหิ วา ขชฺชมานํ, สิงฺคาเลหิ วา ขชฺชมานํ,
ววิเธหิ วา ปาณกชาเตหิ ขชฺชมานํ. โส อิมเมว กายํ อุปสํหเรติ

“อยมฺปิ โข กาโย เอวํธมฺโม เอวํภาวீ เอวํอนตฺตีโต”ติ... (๗-๒)

(ม.อ. ๑๔/๑๕๔ กายคตาสตีสสูตร)

๒.๖ - ๒.๑๔ หมวดป่าช้า ๙

ปุน จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ เสยฺยถาปิ ปสฺเสยฺย สรீรํ สีวถิกาย ฉทฺทิตํ,
อฏฺฐิสงฺขลิกํ สมํสโลหิตํ นหารุสมฺพนธํ. โส อิมเมว กายํ อุปสํหริติ

“**อยมปิ โข กาโย เอวํธมฺโม เอวํภาวี เอวํอนตฺตีโต**”ติ... (๘-๓)

(ม.อ. ๑๔/๑๕๔ กายคตาสตีสสูตร)

๒.๖ - ๒.๑๔ หมวดป่าช้า ๙

ปุณ จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ เสยฺยถาปิ ปสฺเสยฺย สรீรํ สีวธิกาย ฉชฺชิตฺตํ,
อฏฺฐิกสงฺขลิกํ นิมนฺสโลหิตมกฺขิตฺตํ นหารุสมฺพนธํ.

โส อิมเมว กายํ อุปสํหริตี

“อยมฺปิ โข กาโย เอวํธมฺโม เอวํภาวี เอวํอนตฺตีโต”ติ... (๙-๔)

(ม.อ. ๑๔/๑๕๔ กายคตาสตีสสูตร)

๒.๖ - ๒.๑๔ หมวดป่าช้า ๙

ปูน จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ เสยฺยถาปิ ปสฺเสยฺย สรீรํ สิวถิกาย จทฺทิตํ,
อฏฺฐิสงฺขลิกํ อปคตมํสฺโลหิตํ นหารุสมฺพนธํ.

โส อิมเมว กายํ อุปสํหริ

“อยมฺปิ โข กาโย เอวํธมฺโม เอวํภาวี เอวํอนตฺตีโต”ติ... (๑๐-๕)

(ม.อ. ๑๔/๑๕๔ กายคตาสติสูตร)

๒.๖ - ๒.๑๔ หมวดป่าช้า ๙

ปุณ จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ เสยฺยถาปิ ปสฺเสยฺย สรீรํ สีวธิกาย ฉทฺทิตํ,
อณฺฐิกานิ อปคตหารุสมฺพนฺธานิ ทิสาวิติสา วิกฺขิตฺตานิ, อณฺเณน หตฺถณฺฐิกํ,
อณฺเณน ปาทณฺฐิกํ, อณฺเณน ชงฺฆณฺฐิกํ, อณฺเณน อูรฺณณฺฐิกํ, อณฺเณน กณฺฐณฺฐิกํ,
อณฺเณน ปีณฺฐิกณฺฐิกํ, อณฺเณน ขนฺธณฺฐิกํ, อณฺเณน คีวณฺฐิกํ,
อณฺเณน หนฺกณฺฐิกํ, อณฺเณน ทนฺตณฺฐิกํ, อณฺเณน สีสกณฺฑาหํ.

โส อิมเมว กายํ อุปสํหริตี

“**อยมปิ โข กาโย เอวํธมฺโม เอวํภาวี เอวํอนตฺตีโต**”ติ...(๑๑-๖)

(ม.อ. ๑๔/๑๕๔ กายคตาสตีสสูตร)

๒.๖ - ๒.๑๔ หมวดป่าช้า ๙

ปุณ จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ เสยฺยถาปิ ปสฺเสยฺย สรீรํ สีวถิกาย ฉทฺทิตํ,
อฏฺฐิกานิ เสตานิ สงฺขวณฺณูปนิภานิ.

โส อิมเมว กายํ อุปสํหริ

“อยมฺปิ โข กาโย เอวํธมฺโม เอวํภาวี เอวํอนตฺตีโต”ติ...(๑๒-๗)

(ม.อ. ๑๔/๑๕๔ กายคตาสตีสสูตร)

๒.๖ - ๒.๑๔ หมวดป่าช้า ๙

ปุณ จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ เสຍยถาปี ปสฺเสยฺย สรீรํ สีวถิกาย ฉทฺทิตํ,
อฏฺฐิกานิ ปุณฺชกิตานิ เตโรวสุสิกานิ.

โส อิมเมว กายํ อุปสํหริ

“อยมฺปิ โข กาโย เอวํธมฺโม เอวํภาวี เอวํอนตฺตีโต”ติ...(๑๓-๘)

(ม.อ. ๑๔/๑๕๔ กายคตาสตีสสูตร)

๒.๖ - ๒.๑๔ หมวดป่าช้า ๙

ปุณ จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ เสยฺยถาปี ปสฺเสยฺย สรீรํ สีวถิกาย ฉทฺทิตํ,
อฏฺฐิกานิ ปูตีนิ จุณฺณกชาตานิ.

โส อิมเมว กายํ อุปสํหริ

“อยมฺปิ โข กาโย เอวํธมฺโม เอวํภาวี เอวอนตฺตีโต”ติ...(๑๔-๙)

(ม.อ. ๑๔/๑๕๔ กายคตาสตีสสูตร)

๒.๖ - ๒.๑๔ หมวดป่าช้า ๙

เอกาหมตํ วา... (๖-๑)

กาเกหิ วา ขชชมานํ...(๗-๒)

อฏฺฐิสงฺขลิกํ สมํสโลหิตํ นหารุสมฺพนุชํ ...(๘-๓)

อฏฺฐิกสงฺขลิกํ นิมมํสโลहितมกฺขิตํ นหารุสมฺพนุชํ ...(๙-๔)

อฏฺฐิสงฺขลิกํ อปคตมํสโลหิตํ นหารุสมฺพนุชํ ... (๑๐-๕)

อฏฺฐิกานิ อปคตหารุสมฺพนุชานิ ทิสาวิติสา ..(๑๑-๖)

(ม.อ. ๑๔/๑๕๔ กายคตาสติสูตร)

๒.๖ - ๒.๑๔ หมวดป่าช้า ๙

อฏฺฐจิกานิ เสตานิ สงฺขวณฺณูปนิภานิ... (๑๒-๗)

อฏฺฐจิกานิ ปุณฺชกิตานิ เตโรวสุสสีกานิ...(๑๓-๘)

อฏฺฐจิกานิ ปุตฺตีนิ จุณฺณกชาตานิ...(๑๔-๙)

โส อิมเมว กายํ อุปสํหริตี

“อยมปิ โข กาโย เอวํธมฺโม เอวํภาวี เอวํอนตฺตีโต”ติ...

(ม.อ. ๑๔/๑๕๔ กายคตาสตีสสูตร)

๒.๖ - ๒.๑๔ หมวดป่าช้า ๙

ตสฺส เอวํ **อปฺปมตฺตสฺส อาตapiโน ปหิตตฺตสฺส** วิหรโต

เย เคหสีตา สรสงฺกปฺปา, เต ปหิยนฺติ.

เตสํ ปหานา อชฺฌตฺตเมว จิตฺตํ สนฺติภูจฺติ สนฺนิสีหติ

เอโกทิ โหติ สมာธิยติ.

เอวํปิ ภิกฺขเว ภิกฺขุ กายคตาสตี ภาเวติ.

(ม.อ. ๑๔/๑๕๔ กายคตาสติสูตร)

๒.๑๕ - ๒.๑๘ หมวดฌาน ๔

ปุณ จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ วิวิจฺเจว กาเมหิ วิวิจฺจ อकुสเลหิ ธมฺเมหิ
สวิตกฺกํ สวิจารํ **วิเวกขํ ปீติสุขํ ปจฺมํ ฌานํ** อุปสมฺปชฺช วิหฺรติ.

โส อิมเมว กายํ วิเวกเชน ปீติสุเชน อภิสนฺเทติ

ปริสนฺเทติ ปริปุเรติ ปริปฺผรติ,

นาสฺส กิณฺจิ สพฺพาวโต กายสฺส วิเวกเชน ปீติสุเชน อปฺมุณฺ्हํ โหติ.

(ม.อ. ๑๔/๑๕๕ กายคตาสติสูตร)

๒.๑๕ - ๒.๑๘ หมวดมาน ๔

ปุณ จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ วิตกฺกวิจารณ์ํ รูปสมา
อชฺฌตฺตํ สมฺปสาทนํ เจตโส เอโกทิภาวํ อวิตกฺกํ อวิจารณ์ํ
สมาธิขํ ปีตีสุขํ ทุตฺติยํ ฌานํ อุปสมฺปชฺช วิหฺรติ,
โส อิมเมว กายํ สมาธิเชน ปีตีสุเชน อภิสนฺเทติ
ปริสนฺเทติ ปริปุเรติ ปริปฺผเรติ,
นาสฺส กิณฺจิ สพฺพาวโต กายสฺส สมาธิเชน ปีตีสุเชน อปฺมุณฺโฬ โหติ.

(ม.อ. ๑๔/๑๕๕ กายคตาสติสูตร)

๒.๑๕ - ๒.๑๘ หมวดมาน ๔

ปุณ จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ ปีติยา จ วิราคา อฺเปกฺขโก จ วิหฺรติ,
สโต จ สมฺปชาโน, สุขญจ กาเยน ปฐิสฺสเวเทติ,
ยนฺตํ อริยา อัจจิกฺขนฺติ ‘อฺเปกฺขโก สติมา สุขวิหารี’ติ,
ตติยํ ฌานํ อุปสมฺปชฺช วิหฺรติ, โส อิมเมว กายํ
นิปปีติเกน สุขเณ อภิสนฺเทติ ปริสนฺเทติ ปรีปุเรติ ปรีปฺพรติ,
นาสฺส กิณฺจิ สพฺพาวโต กายสฺส นิปปีติเกน สุขเณ อปฺมุญฺหํ โหติ.

(ม.อ. ๑๔/๑๕๕ กายคตาสติสูตร)

๒.๑๕ - ๒.๑๘ หมวดฉาน ๔

ปุณ จปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ สุขสฺส จ ปหํนา ทุกฺขสฺส จ ปหํนา

ปุพฺเพ ว โสมนสฺสโทมนสฺसानํ อตฺถงฺคมา อทุกฺขมสุขํ

อุเปกฺขาสติปาริสฺสuthi จตฺตถํ ฉานํ อุปสมฺปชฺช วิหฺรติ,

โส อิมเมว กายํ ปริสฺสuthen เจตสา ปริโยทาเตน ผริตฺวา นิสินฺโน โหติ,

นาสฺส กิณฺจิ สพฺพาวโต กายสฺส ปริสฺสuthen เจตสา ปริโยทาเตน อปฺมุญฺโหติ.

(ม.อ. ๑๔/๑๕๕ กายคตาสติสูตร)

๒.๑๕ - ๒.๑๘ ฬมาวณมาน ๔

ตสฺส เอวํ อปฺปมตฺตสฺส อาตapiโน ปหิตตฺตสฺส วิหรโต

เย เคหสีตา สรสงฺกปฺปา, เต ปหิยนฺติ.

เตสํ ปหานา อชฺฌตฺตเมว จิตฺตํ สนฺติภูจฺติ สนฺนิสีทติ

เอโกทิ โหติ สมาริยติ.

เอวํปิ ภิกฺขเว ภิกฺขุ กายคตาสตี ภาเวติ. (๑๘)

(ม.อ. ๑๔/๑๕๕ กายคตาสติสูตร)

สวัสดีครับ