

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ให้เจริญพิจารณาเรื่อยๆ ใน “กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน” ที่ประกอบด้วย “กรรมฐาน ๖” อันเป็นพื้นฐานสำคัญที่ทำให้เกิดฐานที่ตั้งแห่ง “สติ” คือ เป็นเครื่องระลึก และเกิด “สัมปชัญญะ” คือ เป็นเครื่องเรียนรู้ ในเวลาเดียวกัน ได้แก่ หัวข้อต่อไปนี้ (๑) อานาปานสติ (๒) อิริยาบถ (๓) สัมปชัญญะ (๔) ปฏิกุลมณสิกการ (๕) ธาตุมนสิกการ และ (๖) นวสีวติกา-ปาฐา ๕ ข้อ

(๑) อานาปานบรรพ

[๒๗๔] คุณก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายเรื่อยๆ [อนุปัสสนา] อยู่อย่างไรเล่า.

คุณก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปแล้วสู่ป่าก็ดี ไปแล้วสู่โคนไม้ก็ดี ไปแล้วสู่เรือนว่างเปล่าก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ [ขัดสมาธิ] ตั้งกายให้ตรงดำรงสติเฉพาะหน้า. เธอย่อมหายใจเข้า ย่อมมีสติหายใจออก เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้ายาว หรือเมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้าสั้น หรือเมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกสั้น ย่อมสำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกองลมหายใจทั้งปวง หายใจเข้า ย่อมสำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกองลมหายใจทั้งปวง หายใจออก ย่อมสำเนียงกว่า เราจักระงับกายสังขาร [คือ ลมอัสสาสะ-ปัสสาสะ] หายใจเข้า ย่อมสำเนียงกว่า เราจักระงับกายสังขาร หายใจออก.

คุณก่อนภิกษุทั้งหลาย แม้นั้นใด นายช่างกลึง หรือลูกมือของนายช่างกลึงผู้ฉลาด เมื่อชักเชือกกลึงยาว ก็รู้ชัดว่า เราชักเชือกกลึงยาว หรือเมื่อชักเชือกกลึงสั้น ก็รู้ชัดว่า เราชักเชือกกลึงสั้น คุณก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุก็ฉันทันนั้นนั่นแหละ เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้ายาว หรือเมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้าสั้น หรือเมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกสั้น ย่อมสำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกองลมหายใจทั้งปวง หายใจเข้า ย่อมสำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกองลมหายใจทั้งปวง หายใจออก ย่อมสำเนียงกว่า เราจักระงับกายสังขาร หายใจเข้า ย่อมสำเนียงกว่า เราจักระงับกายสังขาร หายใจออก ดังนี้. ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย เป็นภายในบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย เป็นภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย ทั้งภายในภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมคา คือ ความเกิดขึ้นในกายบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมคา คือ ความเสื่อมไปในกายบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมคา คือ ทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมไปในกายบ้าง. ก็หรือสติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่ากายมีอยู่ แต่เพียงสักว่าเป็นที่รู้ แต่เพียงสักว่าเป็นที่อาศัยระลึกเธอเป็นผู้อันค้นหาและทฤษฎีไม่อาศัยอยู่ด้วย ย่อมไม่ยึดถืออะไรๆ ในโลกด้วย.

คุณก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายเรื่อยๆ อยู่อย่างนี้.

(๒) อริยาบถบรรพ

[๒๗๕] คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก ภิกษุเมื่อเดินอยู่—ก็รู้ชัดว่า—เราเดิน หรือเมื่อยืน—ก็รู้ชัดว่า—เรา ยืน หรือเมื่อนั่ง—ก็รู้ชัดว่า—เรานั่ง หรือเมื่อนอน—ก็รู้ชัดว่า—เรานอน. อนึ่ง เมื่อเช่นนั้น เป็นผู้ตั้งกายไว้แล้วอย่างใด ๆ ก็ย่อมรู้ชัดอาการกายนั้น อย่างนั้นๆ ดังนี้.

ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย เป็นภายในบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายเป็นภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย ทั้งภายในภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมคา คือ ความเกิดขึ้นในกายบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมคา คือ ความเสื่อมไปในกายบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมคา คือ ทั้งความเกิดขึ้นทั้ง ความเสื่อมไปในกายบ้าง. ก็หรือสติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่ากายมีอยู่ แต่เพียงสักว่าเป็นที่รู้ แต่เพียงสักว่าเป็นที่ อาศัยระลึก เธอเป็นผู้อันค้นหาและทักขุไม่อาศัยอยู่ด้วย ย่อมไม่ยึดถืออะไรๆ ในโลกด้วย.

คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายเนื่องๆ อยู่อย่างนี้.

(๓) สัมปชัญญะบรรพ

[๒๗๖] คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก ภิกษุย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ [ความเป็นผู้รู้พร้อม] ในการก้าว ไปข้างหน้า และถอยกลับมาข้างหลัง ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการแลไปข้างหน้า แลเหลียวไปข้างซ้าย ข้างขวา ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการคู้เอวไว้เข้า เขยียดเอวไว้ออก ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการ ทรงผ้าสังฆาฏิ—บาตร—และจีวร ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการกิน—ดม—เคี้ยว—และลิ้ม ย่อมเป็นผู้ทำ สัมปชัญญะ ในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการเดิน—ยืน—นั่ง—หลับ—ตื่น—พูด และความเป็นผู้นั่งอยู่ ดังนี้.

ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย เป็นภายในบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย เป็นภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย ทั้งภายในภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมคา คือ ความคิดเกิดขึ้นในกาย บ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมคา คือ ความเสื่อมไปในกายบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมคา คือ ทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมไปในกายบ้าง. ก็หรือสติของเธอตั้งมั่นอยู่ว่ากายมีอยู่ แต่เพียงสักว่าเป็นที่รู้ แต่เพียงสักว่าเป็นที่ อาศัยระลึก เธอเป็นผู้อันค้นหาและทักขุไม่อาศัยอยู่ด้วย ย่อมไม่ยึดถืออะไรๆ ในโลกด้วย.

คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายเนื่องๆ อยู่อย่างนี้.

(๔) ปฏิภูมมณัติการบรรพ

[๒๗๗] คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก ภิกษุย่อมพิจารณาภายในนี้แล เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นไปเบื้อง ต่ำแต่ปลายผมลงมา มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มด้วยของไม่สะอาดมีประการต่างๆ ว่า มีอยู่ในกายนี้ คือ ผม— ขน—เล็บ—ฟัน—หนัง—เนื้อ—เอ็น—กระดูก—เยื่อในกระดูก—ม้าม—หัวใจ—ตับ—พังผืด—ไต—ปอด—ไส้ใหญ่—ไส้เล็ก— อาหารใหม่—อาหารเก่า—น้ำดี—น้ำเสลด—น้ำเหลือง—น้ำเลือด—น้ำเหงื่อ—มันข้น—น้ำตา—มันเหลว—น้ำลาย— น้ำมูก—ไขข้อ—น้ำมูตร.

คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย ได้ [อุงยาวๆ สำหรับใส่เงินหรือสิ่งของ] มีปาก ๒ ข้าง เต็มด้วยธัญญชาติ มีประการต่างๆ คือ ข้าวสาลี ข้าวเปลือก ถั่วเขียว ถั่วเหลือง งา ข้าวสาร บุรุษมีจักขุ แก้วใสนั้นออกแล้วพึงเห็นได้ว่า เหล่านี้ ข้าวสาลี เหล่านี้ ข้าวเปลือก เหล่านี้ ถั่วเขียว เหล่านี้ ถั่วเหลือง เหล่านี้ งา เหล่านี้ ข้าวสาร ฉันทิคุณคู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย ฉันทันนั้นนั่นแล ภิกษุย่อมพิจารณาภายในนี้แล เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นไปเบื้องต่ำแต่ปลายผลลงมา มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มด้วยของไม่สะอาดมีประการต่างๆ ว่า มีอยู่ในภายในนี้ คือ ผม-ขน-เล็บ-ฟัน-หนัง-เนื้อ-เอ็น-กระดูก-เยื่อในกระดูก-ม้าม-หัวใจ-ตับ-พังศืด-ไต-ปอด-ไส้ใหญ่-ไส้เล็ก-อาหารใหม่-อาหารเก่า-น้ำดี-น้ำเสลด-น้ำเหลือง-น้ำเลือด-น้ำเหงื่อ-มันข้น-น้ำตา-มันเหลว-น้ำลาย-น้ำมูก-ไขข้อ-น้ำมูตร ดังนี้.

ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นภายในกาย เป็นภายในบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นภายในกายเป็นภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นภายในกาย ทั้งภายใน ทั้งภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ความเกิดขึ้นในกาย บ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ความเสื่อมไปในกายบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมไปในกายบ้าง. ก็หรือสติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า กายมีอยู่ แต่เพียงสักว่าเป็นที่รู้ แต่เพียงสักว่าเป็นที่อาศัยระลึก เธอเป็นผู้อันค้นหาและทิวฐิไม่อาศัยอยู่ด้วย ย่อมไม่ยึดถืออะไรๆ ในโลกด้วย.

คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นภายในกายเนื่องๆ อยู่อย่างนี้.

(๕) ธาตุมนสิการบรรพ

[๒๑๘] คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก ภิกษุย่อมพิจารณาภายในตั้งอยู่ตามที่ตั้งอยู่ตามปกตินี้แล โดยความเป็นธาตุว่า มีอยู่ในภายในนี้ ธาตุดิน-ธาตุน้ำ-ธาตุไฟ-ธาตุลม.

คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย คนฆ่าโค หรือลูกมือคนฆ่าโคผู้ฉลาด ฆ่าแม่โคแล้ว พึ่งแบ่งออกเป็นส่วน แล้วนั่งอยู่ที่หนทางใหญ่ ๔ แพร่ง แม่ฉันทิคุณคู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุ ฉันทันนั้นนั่นแล ย่อมพิจารณาภายใน ตั้งอยู่ตามที่ตั้งอยู่ตามปกตินี้แล โดยความเป็นธาตุว่า มีอยู่ในภายในนี้ ธาตุดิน-ธาตุน้ำ-ธาตุไฟ-ธาตุลม ดังนี้.

ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นภายในกายเป็นภายในบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นภายในกาย เป็นภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นภายในกาย ทั้งภายใน ทั้งภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ความเกิดขึ้นในกาย บ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ความเสื่อมไปในกายบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมไปในกายบ้าง. ก็หรือสติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า กายมีอยู่ แต่เพียงสักว่าเป็นที่รู้ แต่เพียงสักว่าเป็นที่อาศัยระลึก เธอเป็นผู้อันค้นหาและทิวฐิไม่อาศัยอยู่ด้วย ย่อมไม่ยึดถืออะไรๆ ในโลกด้วย.

คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นภายในกายเนื่องๆ อยู่อย่างนี้.

(๖) นวสีวลิกาบรรพ [กำหนดปาฐา ๕ ข้อ]

[๒๑๙] คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก ภิกษุเหมือนกะว่าจะพึงเห็นสรีระ [ซากศพ] ที่เขาทิ้งไว้แล้วในป่าช้า ตายแล้ววันหนึ่ง หรือตายแล้ว ๒ วัน หรือตายแล้ว ๓ วัน อันพองขึ้น สีเขียวน่าเกลียดเป็นสรีระมี

น้ำเหลืองไหลน่าเกลียด. เธอก็โน้มเข้ามาสู่กายนี้แล้ว ถึงร่างกายอันนี้เล่า ก็มืออย่างนี้เป็นธรรมดา คงเป็น
อย่างนี้ ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนี้ไปได้ ดังนี้.

ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย เป็นภายในบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย เป็นภายนอกบ้าง
ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย ทั้งภายในภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ความเกิดขึ้นในกายบ้าง
ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ความเสื่อมไปในกายบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ทั้งความเกิดขึ้น ทั้ง
ความเสื่อมไปในกายบ้าง. ก็หรือสติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่ากายมีอยู่ แต่เพียงสักว่าเป็นที่รู้ แต่เพียงสักว่าเป็นที่
อาศัยระลึก เธอเป็นผู้อันค้นหาและทฤษฎีไม่อาศัยอยู่ด้วย ย่อมไม่ยึดถืออะไรๆ ในโลกด้วย.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายเนื่องๆ อยู่อย่างนี้.

[๒๘๐] ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก ภิกษุเหมือนจะว่าจะพึงเห็นสรีระ [ซากศพ] ที่เขาทิ้งไว้แล้วใน
ป่าช้า อันฝูงกาจิกกินอยู่บ้าง ฝูงแร้งจิกกินอยู่บ้าง ฝูงนกตะกรุมจิกกินอยู่บ้าง หมูสุนัขกัดกินอยู่บ้าง หมูสุนัข
จิ้งจอกกัดกินอยู่บ้าง หมูสัตว์ตัวเล็กๆ ต่างๆ กัดกินอยู่บ้าง เธอก็โน้มเข้ามาสู่กายนี้แล้ว ถึงร่างกายอันนี้เล่า
ก็มืออย่างนี้เป็นธรรมดา คงเป็นอย่างนี้ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนี้ไปได้ ดังนี้.

ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย เป็นภายในบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย เป็นภายนอกบ้าง
ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย ทั้งภายใน ทั้งภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ความเกิดขึ้นในกาย
บ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ความเสื่อมไปในกายบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมาคือ ทั้งความเกิดขึ้น
ทั้งความเสื่อมไปในกายบ้าง. ก็หรือสติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่ากายมีอยู่. แต่เพียงสักว่าเป็นที่รู้ แต่เพียงสักว่า
เป็นที่อาศัยระลึก เธอเป็นผู้อันค้นหาและทฤษฎีไม่อาศัยอยู่ด้วย ย่อมไม่ยึดถืออะไรๆ ในโลกด้วย

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายเนื่องๆ อยู่อย่างนี้.

[๒๘๑] ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก ภิกษุเหมือนจะว่าจะพึงเห็นสรีระ [ซากศพ] ที่เขาทิ้งไว้แล้วใน
ป่าช้า เป็นร่างกระดูก ยังมีเนื้อและเลือด อันเส้นเอ็นรัดรู้งอยู่ เธอก็โน้มเข้ามาสู่กายนี้แล้ว ถึงร่างกายอันนี้
เล่าก็มืออย่างนี้เป็นธรรมดา คงเป็นอย่างนี้ ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนี้ไปได้ ดังนี้.

ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย เป็นภายในบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย เป็นภายนอกบ้าง
ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย ทั้งภายใน ทั้งภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ความเกิดขึ้นในกาย
บ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ความเสื่อมไปในกายบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมาคือ ทั้งความเกิดขึ้น
ทั้งความเสื่อมไปในกายบ้าง. ก็หรือสติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่ากายมีอยู่ แต่เพียงสักว่าเป็นที่รู้ แต่เพียงสักว่าเป็นที่
อาศัยระลึก เธอย่อมเป็นผู้อันค้นหาและทฤษฎีไม่อาศัยอยู่ด้วย ย่อมไม่ยึดถืออะไรๆ ในโลกด้วย.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายเนื่องๆ อยู่อย่างนี้.

[๒๘๒] คุณก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก ภิกษุเหมือนกะว่าจะพึงเห็นสตรีระ [ชากศพ] ที่เขาทิ้งไว้แล้ว ในป่าช้า เป็นร่างกระดูก เปื้อนด้วยเลือด แต่ปราศจากเนื้อแล้ว ยังมีเส้นเอ็นรัดตั้งอยู่ เธอก็น้อมเข้ามาสู่กายนี้ นี่แล้ว ถึงร่างกายอันนี้เล่า ก็มีอย่างนี้เป็นธรรมดา คงเป็นอย่างนี้ ไม่ล่วงความเป็นอย่างนี้ไปได้ ดังนี้.

ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย เป็นภายในบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย เป็นภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย ทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ความเกิดขึ้นในกาย บ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ความเสื่อมไปในกายบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมไปในกายบ้าง ก็หรือสติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่ากายมีอยู่ แต่เพียงสักว่าเป็นที่รู้ แต่เพียงสักว่าเป็นที่อาศัยระลึก เธอย่อมเป็นผู้อันค้นหาและทวิภูจิไม่อาศัยอยู่ด้วย ย่อมไม่ยึดถืออะไรๆ ในโลกด้วย.

คุณก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายเนื่องๆ อยู่อย่างนี้

[๒๘๓] คุณก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก ภิกษุเหมือนกะว่าจะพึงเห็นสตรีระ [ชากศพ] ที่เขาทิ้งไว้แล้วใน ป่าช้า เป็นร่างกระดูก ปราศจากเนื้อและเลือดแล้ว ยังมีเส้นเอ็นรัดตั้งอยู่ เธอก็น้อมเข้ามาสู่กายนี้ นี่แล้ว ถึง ร่างกายอันนี้เล่า ก็มีอย่างนี้เป็นธรรมดา คงเป็นอย่างนี้ ไม่ล่วงความเป็นอย่างนี้ไปได้ ดังนี้.

ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย เป็นภายในบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย เป็นภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย ทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ความเกิดขึ้นในกาย บ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมไปในกายบ้าง ก็หรือสติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ ว่ากายมีอยู่ แต่เพียงสักว่าเป็นที่รู้ แต่เพียงสักว่าเป็นที่อาศัยระลึก เธอย่อมเป็นผู้อันค้นหาและทวิภูจิไม่อาศัยอยู่ ด้วย ย่อมไม่ยึดถืออะไรๆ ในโลกด้วย.

คุณก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายเนื่องๆ อยู่อย่างนี้.

[๒๘๔] คุณก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก ภิกษุเหมือนกับว่าจะพึงเห็นสตรีระ [ชากศพ] ที่เขาทิ้งไว้แล้วใน ป่าช้า คือเป็น [ท่อน] กระดูกปราศจากเส้นเอ็นเครื่องรัดตั้งแล้ว กระจายไปแล้วในทิศน้อยและทิศใหญ่ คือ กระดูกมือ [ไปอยู่] ทางอื่น กระดูกเท้า [ไปอยู่] ทางอื่น กระดูกแข้ง [ไปอยู่] ทางอื่น กระดูกขา [ไปอยู่] ทางอื่น กระดูกสะเอว [ไปอยู่] ทางอื่นกระดูกหลัง [ไปอยู่] ทางอื่น กระดูกสันหลัง [ไปอยู่] ทางอื่น กระดูกซี่โครง [ไปอยู่] ทางอื่น กระดูกหน้าอก [ไปอยู่] ทางอื่น กระดูกไหล่ [ไปอยู่] ทางอื่น กระดูกแขน [ไปอยู่] ทางอื่น กระดูกคอ [ไปอยู่] ทางอื่น กระดูกคาง [ไปอยู่] ทางอื่น กระดูกฟัน [ไปอยู่] ทางอื่น กะโหลกศีรษะ [ไปอยู่] ทางอื่น. เธอก็น้อมเข้ามาสู่กายนี้ นี่แล้ว ถึงร่างกายอันนี้เล่า ก็มีอย่างนี้เป็นธรรมดา คงเป็นอย่างนี้ ไม่ล่วงความเป็นอย่างนี้ไปได้ ดังนี้.

ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย เป็นภายในบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย เป็นภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย ทั้งภายในภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ความเกิดขึ้นในกายบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ความเสื่อมไปในกายบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมไปในกายบ้าง ก็หรือว่าสติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่า กายมีอยู่ แต่เพียงสักว่าเป็นที่รู้ แต่เพียงสักว่าเป็นที่อาศัยระลึก เธอย่อมเป็นผู้อันค้นหาและทวิภูจิไม่อาศัยอยู่ด้วย ย่อมไม่ยึดถืออะไรๆ ในโลกด้วย.

คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายเนื่องๆ อยู่อย่างนี้.

[๒๘๕] คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก ภิกษุเหมือนกะว่าจะพึงเห็นสรีระ [ซากศพ] ที่เขาทิ้งไว้แล้วในป่าช้า คือเป็น [ท่อน] กระดูก มีสีขาวเปรียบด้วยสีสังข์ เธอก็โน้มเข้ามาสู่กายนี้แล้ว ถึงร่างกายอันนี้เล่า ก็มีอย่างนี้เป็นธรรมดา คงเป็นอย่างนี้ ไม่ล่วงความเป็นอย่างนี้ไปได้ ดังนี้.

ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย เป็นภายในบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย เป็นภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย ทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ความเกิดขึ้นในกาย บ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ความเสื่อมไปในกายบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมในกายบ้าง. ก็หรือสติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่ากายมีอยู่ แต่เพียงสักว่าเป็นที่รู้ แต่เพียงสักว่าเป็นที่อาศัยระลึก. เธอย่อมเป็นผู้อันค้นหาและทิวฐิไม่อาศัยอยู่ด้วย ย่อมไม่ยึดถืออะไรๆ ในโลกด้วย.

คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายเนื่องๆ อยู่อย่างนี้.

[๒๘๖] คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก ภิกษุเหมือนกะว่าจะพึงเห็นสรีระ [ซากศพ] ที่เขาทิ้งไว้แล้วในป่าช้า คือเป็น [ท่อน] กระดูก เป็นกองเรียวยาวแล้ว มีในภายนอก [เกิน] ปีหนึ่ง ไปแล้ว เธอก็โน้มเข้ามาสู่กายนี้แล้ว ถึงร่างกายอันนี้เล่า ก็มีอย่างนี้เป็นธรรมดา คงเป็นอย่างนี้ ไม่ล่วงความเป็นอย่างนี้ไปได้ ดังนี้.

ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย เป็นภายในบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย เป็นภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย ทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือความเกิดขึ้นในกายบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ความเสื่อมไปในกายบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมในกายบ้าง. ก็หรือสติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่ากายมีอยู่. แต่เพียงสักว่าเป็นที่อาศัยระลึก เธอย่อมเป็นผู้อันค้นหาและทิวฐิไม่อาศัยอยู่ด้วย ย่อมไม่ยึดถืออะไรๆ ในโลกด้วย.

คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายเนื่องๆ อยู่อย่างนี้.

[๒๘๗] คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอยู่อีก ภิกษุเหมือนกะว่าจะพึงเห็นสรีระ [ซากศพ] ที่เขาทิ้งไว้แล้วในป่าช้า คือเป็น [ท่อน] กระดูกผุละเอียดแล้ว. เธอก็โน้มเข้ามาสู่กายนี้แล้ว ถึงร่างกายอันนี้เล่า ก็มีอย่างนี้เป็นธรรมดา คงเป็นอย่างนี้ ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนี้ไปได้ ดังนี้.

ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย เป็นภายในบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย เป็นภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย ทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือความเกิดขึ้นในกายบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ความเสื่อมไปในกายบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมไปในกายบ้าง. ก็หรือว่าสติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่ากายมีอยู่ แต่เพียงสักว่าเป็นที่รู้ แต่เพียงสักว่าเป็นที่อาศัยระลึก. เธอย่อมเป็นผู้อันค้นหาและทิวฐิไม่อาศัยอยู่ด้วย ย่อมไม่ยึดถืออะไรๆ ในโลกด้วย.

คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายเนื่องๆ อยู่อย่างนี้.

แหล่งที่มา: พระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค เล่ม ๒ ภาค ๒ - หน้าที่ 210 -221 FILE 14