

กายคตาสติ



สุภีร์ ทুমทอง





กายคตาสติ

คำนำ

หนังสือ “กายคตาสติ” นี้ เรียบเรียงจากคำบรรยายในการจัดปฏิบัติธรรมที่อาศรมมาตา อ.ปภังชัชย จ.นครราชสีมา ซึ่งจัดขึ้นระหว่างวันที่ ๒๒ - ๒๖ ตุลาคม ๒๕๕๔ หัวข้อนี้ บรรยายเมื่อวันที่ ๒๓ ตุลาคม ๒๕๕๔ คุณดวงใจ ดำรงสิริรัช เป็นผู้ถอดเทป ผู้บรรยายได้นำมาปรับปรุงเพิ่มเติมตามสมควร

ขออนุโมทนา คุณ สายสัมพันธ์ สุวรรณประทีป ที่เป็นเจ้าภาพในการจัดทำและพิมพ์หนังสือเล่มนี้ และขอขอบคุณ

สุภีร์ ทุมทอง



ญาติธรรมทั้งหลายที่มีเมตตาต่อผู้บรรยาย
เสมอมา หากมีความผิดพลาดประการใด
อันเกิดจากความด้อยสติปัญญาของ
ผู้บรรยาย ก็ขอขมาต่อพระรัตนตรัย
และครูบาอาจารย์ทั้งหลาย และขอ
อโหสิกรรมจากท่านผู้อ่านไว้ ณ ที่นี้ด้วย

สุภีร์ ทุมทอง

ผู้บรรยาย

๒๐ เมษายน ๒๕๕๕





กายคตาสติ

บรรยายวันที่ ๒๓ ตุลาคม ๒๕๕๔

ขอนอบน้อมต่อพระรัตนตรัย
สวัสดีครับท่านผู้เข้าปฏิบัติธรรมทุกท่าน

วันนี้ได้ให้ท่านทั้งหลายไปปฏิบัติ
ฝึกให้มีสติอยู่กับตนเอง ทั้งตอนเช้า และ
ตอนกลางวัน วันพรุ่งนี้และวันอื่น ๆ ก็ให้
ทำในทำนองนี้แหละ มีช่วงที่ให้มารวมกัน



ภายคตาสติ

ทำวัตรสวดมนต์ ฟังผมบรรยายธรรม
เพื่อเป็นแนวทางหรือเป็นข้อคิดในการ
ปฏิบัติ

เราปฏิบัติธรรม เพื่อฝึกฝนตนเอง
คนที่ปฏิบัติใหม่ ๆ หรือปฏิบัติยังไม่ชำนาญ
จิตมันไม่ค่อยอยู่กับเนื้อกับตัว มีความคิด
ที่สับสน ฟุ้งไปเรื่องรูป เสียง กลิ่น รส
สัมผัส เงิน ทอง จะเอานั่นจะเอานี่ คิดนึก
ฟุ้งไปในกามคุณ คิดไม่เป็นเรื่องไม่เป็นราว
ความคิดแบบไม่ตั้งใจคิดมันเยอะ เตียวคิด
เรื่องโน้น เตียวคิดเรื่องนี้ คิดอิงอาศัย
รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส คิดถึง
เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในโลก คิด



เรื่องตัวเราเอง คิดเกี่ยวกับลูกหลาน
เกี่ยวกับบุคคลอื่น เกี่ยวกับหน้าที่การงาน
เกี่ยวกับบุคคลที่เราเกี่ยวข้อง ห่วงใยกังวล
เรื่องนั้นเรื่องนี้เยอะเยอะไปหมด ความคิด
เหล่านี้มันมารบกวนอยู่เรื่อย ๆ บางท่านไม่รู้
ว่าทำยังไงจึงจะละความคิดที่สับสนพวกนี้ได้

ท่านทั้งหลายละกันได้บ้างไหม
เดินไปเดินมา เตียวมันคิดนั้น เตียวมัน
คิดนี้ คิดสะเปะสะปะไม่เป็นเรื่อง นี้เรียก
ว่าความคิดสับสน ความคิดสลับซับซ้อน
ปรุ่งแต่งไม่เป็นเรื่องไม่เป็นราว อย่างนี้
คือ คนที่จิตยังไม่ตั้งมั่น ไม่มีสมาธิมากพอ
ไม่ชำนาญด้านจิต พอไม่ชำนาญก็ทำไม่เป็น



กายคตาสติ

คนชำนาญเขาสามารถละความคิดที่สับสน
อย่างนี้ได้ ถ้าต้องการใช้ความคิด ก็คล้าย ๆ
เปิดลิ้นชักออก เอาข้อมูลต่าง ๆ มาใช้
ใช้เสร็จแล้วก็ปิดไว้ ความคิดที่สับสนลับ
ซับซ้อนถูกละไป ไม่มี อาจจะมีบ้างเล็กน้อย
แต่เขาเป็นผู้ที่มีสติสัมปชัญญะรู้เท่าทัน
ไม่ตามมันไป จึงไม่มีความสับสนวุ่นวาย

ความดำริประเภทที่อิงอาศัยทางโลก ๆ
รูป เสียง กลิ่นรส สัมผัส พวกเราคงมี
เยอะ ตอนนี้อาจจะคิดถึงน้ำท่วม เขาทำ
อะไรกันไปถึงไหนแล้ว น้ำท่วมถึงไหนแล้ว
ใครพูดว่าอะไร ว่าอย่างไร อยากรู้ อยาก
ติดตาม หรือเรื่องอื่น ๆ เรื่องการงาน



เรื่องเกี่ยวกับญาติพี่น้อง บางคนมีลูกมีหลานก็คิดถึง บางคนไม่ใช่เกี่ยวกับคนอย่างเดียว ยังคิดถึงหมา คิดถึงแมวด้วย หมาเราจะอยู่ยังไงนะ จมน้ำตายไปแล้ว หรือยัง หรือมันกลัวจนไม่เป็นอันกินอันนอน บางคนก็คิดถึงปลากัด คิดถึงนั้น คิดถึงนี่ไปเรื่อย ทั้งสิ่งมีชีวิตทั้งสิ่งไม่มีชีวิต

อย่างคนเป็นเจ้าสำนึกนี้ คงมีเรื่องให้คิดเยอะ อย่างนี้เรียกว่าความคิดอาศัยเรื้อน ความดำริอาศัยเรื้อน มีทั้งความคิดที่สับสนวุ่นวาย เรื่องไม่เป็นเรื่องเยอะเยอะ หลากหลาย หยุดไม่ได้ มันคิดไปเรื่อย มันพูดและบ่นไปเรื่อย แค่มาดูเดินจงกรม



ภายคตาสติ

มันก็หลุดไปเรื่อยของมัน หนวกหูตัวเอง เราไม่อาจจะทิ้งมันได้ ทั้ง ๆ ที่มาที่นี่แล้ว อุตส่าห์ตั้งใจมา จะปล่อยวาง ก็ยังคิดถึง ที่บ้าน คิดถึงที่ทำงาน คิดถึงเจ้านาย ที่เราไม่อยากจะคิดถึง อยากจะให้ภักยคน ที่ว่าเรา พอคิดถึง มันก็ให้ปล่อยไม่ได้ ให้ภักยไม่ได้ อยากจะวางเรื่องนั้นเรื่องนี้ แต่ก็วางไม่ลง

คิดถึงสิ่งจะทำในอนาคต มีโครงการ มากมายให้ไปจัดการ ในวันพรุ่งนี้และวัน ต่อ ๆ ไป พรุ่งนี้ไม่รู้จะตื่นขึ้นมาหรือเปล่า หรือตายไปแล้วก็ไม่รู้ แต่มันก็วางไม่ได้ มันยังนึกถึง คิดว่า เราจะมีชีวิตอีกยาวไป



สุธีร์ ทุมทอง

ทำมัน จะจัดการมันอย่างนั้นอย่างนี้ นี่ เรียกว่าความดำริอาศัยเรื่อน ความคิดที่ สับสน อิงอาศัยเรื่องโลก ๆ อิงอาศัย กามคุณต่าง ๆ เราสามารถหยุดมันได้ เชื้อหรือเปล่า ต้องทำตามวิธีที่พระองค์บอก คือ ใช้หลักของจิต ให้จิตมีหลัก มาอยู่ที่หลักไว้ก่อน หลักของจิตเป็นชื่อของ กายคตาสติ สติที่เป็นไปในกาย พระพุทธเจ้า บอกเทคนิควิธีจัดการความคิดเหล่านี้เอาไว้

ถ้ายังมีความคิดฟุ้งซ่าน คิดไปโน่น ไปนี่ สับสนวุ่นวาย มีความคิดอิงอาศัย เรื่อนเรื่อนนั้นเรื่อนนี้ มีความคิดที่ไม่ จำเป็น ไม่ได้ตั้งใจคิดอยู่มาก อย่างนี้จะ



ภายศตาสติ

ไปปฏิบัติธรรมชั้นสูง อย่าเพิ่งไปทำเลย มันไม่ได้ผล บางคนบอกว่า คิดมาก ก็ดูจิตไปเลย เขาว่าอย่างนี้ ดูไปก็ได้เหมือนกัน แต่มันหัวหมุนวนเวียนอยู่อย่างนั้น คนปฏิบัติใหม่ ๆ ถ้าไม่มีหลักให้จิต นี่ดูลำบาก ทำไม่ได้ ทำแล้วเสียเวลาเปล่า ไม่เกิดประโยชน์อะไร มีแต่ฟุ้งซ่านและใจแตกกระจายไปเรื่อย ๆ ไม่อาจจะเกิดสมาธิได้ ถ้าคนปฏิบัติจนมีสติ เป็นสมาธิแล้ว จะดูจิตละเอียดลึกซึ่งขนาดไหนนี้ ตามสบายเลย จะดูความคิดนึก ความปรุ้งแต่ง ก็ตามสบาย คนมีหลักนี้จะดูลึกซึ่งขนาดไหน ก็ดูได้ ถ้าคนไม่มีหลัก พอ



อันนี้ลอยมากี่จับ ตัวเองก็ลอยไปกับเขา
หลงวนเวียนไปเรื่อย มันสับสน เคยสับสน
ตัวเองมึน มันจะคิดไปถึงไหนก็ไม่รู้ คิดไม่
เป็นเรื่องด้วยนะ คิดหลายเรื่อง วันหนึ่ง ๆ
มันสับสนมาก เดินไปเดินมา มันคิด
แค่เดินเที่ยวเดียว มันคิดไปสิบเรื่องแล้ว
สักหน่อย เรื่องเดิมกลับมาแล้ว แล้วมี
เรื่องใหม่โผล่มา เดี่ยวเรื่องเดิมกลับมาอีก
หากเราไม่มีหลัก เราก็จะหลงตามมันไป
ไปรักมัน ไปชิงมัน

จิตมีธรรมชาติรู้อารมณ์ หากปล่อยไป
ตามเรื่อง ไม่ควบคุมมัน มันก็ไปรู้เรื่องนั้น
เรื่องนี้ของมันไปเรื่อย กระโดดไปโน่น



กายคตาสติ

กระโดดไปนี่ วิธีการคือให้จิตมันมีหลัก
จับมันมาอยู่กับหลัก ให้จิตมีหลัก ที่นี้
หลักที่แน่นพอที่จะจับมันอยู่ก็คือกาย มีสติ
เป็นเชือกดึง จับไว้ จึงเรียกว่า กายคตาสติ

ดังนั้น ตอนต้น ๆ นี้ ถ้าใครยังม
ความคิดที่สับสนเยอะ มีความคิดอาศัย
เรื่อน คิดเรื่องทางโลก คิดถึงเรื่องลูก
เรื่องทำงาน เรื่องน้ำท่วม เรื่องหมา
เรื่องแมว เรื่องคนโน้น เรื่องคนนี่เยอะ
วางไม่ได้ ต้องให้มีหลักของจิตไว้ก่อน
ถ้าคนวางได้แล้ว จะดูจิต จะดูอะไรก็ตาม
สบาย ถ้ายังวางไม่ได้ ยังหัวหมุนไปตามมัน
ยังรัก ยังชัง เกรียด วิตกกังวลไปกับมัน



ต้องมีหลักแน่น ๆ ไว้ หลักคือกายคตาสติ
สติที่เป็นไปในกาย พอมีสติมั่นคง อยู่
กับตัว จิตก็เป็นสมาธิตั้งมั่นได้

จะอ่านพระสูตร ชื่อว่ากายคตาสติ
สูตร ในมัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก
ให้ฟัง ท่านตั้งใจฟัง แล้วก็เอาไปปฏิบัติตาม

ข้อ ๑๕๓ ข้าพเจ้าได้สดับมา
อย่างนี้

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาค
ประทับอยู่ ณ พระเชตวัน อาราม
ของอนาถปิณฑิกเศรษฐี เขตกรุง
สาวัตถี ครั้งนั้นแล ภิกษุหลายรูป



ภายคตาสติ

กลับจากบิณฑบาต ภายหลังฉัน
ภัตตาหารเสร็จแล้ว นั่งประชุมกันใน
หอนั้น ได้เกิดการสนทนากันขึ้นใน
ระหว่งการประชุมว่า

“ท่านผู้มีอายุทั้งหลาย นำ
อัครวรย์จริง ไม่เคยปรากฏ พระผู้มี
พระภาคผู้ทรงรู้ ทรงเห็น เป็นพระ
อรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น
ตรัสภายคตาสติ ที่ภิกษุเจริญ ทำให้
มากแล้วว่า มีผลมาก มีอานิสงส์มาก”

เรื่องนี้มีเพียงเท่านี้ที่ภิกษุเหล่า
นั้นสนทนากันค้างไว้ ครั้นเวลาเย็น
พระผู้มีพระภาคทรงออกจากที่ทรง



สุธีร์ ทุมทอง

หกลึกเร้น เสด็จเข้าไปยังหอฉัน ประทับ
นั่งบนพุทธอาสน์ที่ปูลาดไว้แล้ว ได้
รับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลายมาตรัสว่า
“ภิกษุทั้งหลาย เวลานี้ เธอทั้งหลาย
นั่งสนทนากันด้วยเรื่องอะไร พุทธเรื่อง
อะไรค้างไว้”

ภิกษุเหล่านั้นกราบทูลว่า “ข้า
แต่พระองค์ผู้เจริญ ขอประทาน
วโรกาส ข้าพระองค์ทั้งหลายกลับ
จากบิณฑบาต ภายหลังฉันภัตตาหาร
เสร็จแล้ว นั่งประชุมกันในหอฉัน ได้
เกิดการสนทนากันขึ้นในระหว่างการ
ประชุมว่า ท่านผู้มีอายุทั้งหลาย นำ



ภายคตาสติ

อัศจรรย์จริง ไม่เคยปรากฏ พระผู้มี
พระภาคผู้ทรงรู้ ทรงเห็น เป็นพระ
อรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น
ตรัสภายคตาสติ ที่ภิกษุเจริญ ทำให้
มากแล้วว่า มีผลมาก มีอานิสงส์มาก

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ เรื่องนี้
ที่ข้าพระองค์ทั้งหลายได้พูดค้างไว้ ก็
พอดีพระผู้มีพระภาคเสด็จมาถึง
พระพุทธรูปเจ้าข้า”

ข้อ ๑๕๔ พระผู้มีพระภาค
ตรัสว่า



กายคตาสติ ที่ภิกษุเจริญแล้ว
อย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงมี
ผลมาก มีอานิสงส์มาก

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่
ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่าง
ก็ดี นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรง
สติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า
มีสติหายใจออก

เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า
“เราหายใจเข้ายาว”

เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า
“เราหายใจออกยาว”



กายคตาสติ

เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า
“เราหายใจเข้าสั้น”

เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า
“เราหายใจออกสั้น

ถ้าเหนียกว่า “เรากำหนดรู้
กองลมทั้งปวง หายใจเข้า”

ถ้าเหนียกว่า “เรากำหนดรู้
กองลมทั้งปวง หายใจออก”

ถ้าเหนียกว่า “เราระงับกาย
สังขาร หายใจเข้า”

ถ้าเหนียกว่า “เราระงับกาย
สังขาร หายใจออก”



ภิกษุผู้ไม่ประมาท มีความเพียร
อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ ย่อมละ
ความดำริที่สับสน อันอาศัยเรือนได้
เพราะละความดำริที่สับสนนั้นได้ จิต
อันเป็นไปภายในกายนั้นเท่านั้น ย่อม
ดำรงคงที่ เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น
ภิกษุชื่อว่าเจริญกายคตาสติ แม้ด้วย
อาการอย่างนี้ (๑)

อีกประการหนึ่ง ภิกษุเมื่อ
เดิน ก็รู้ชัดว่า “เราเดิน”

เมื่อยืน ก็รู้ชัดว่า “เรายืน”

เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่า “เรานั่ง”

เมื่อนอน ก็รู้ชัดว่า “เรานอน”



กายคตาสติ

เธอตำรงกายอยู่โดยอิริยาบถ
ใด ๆ ก็รู้ชัดกายที่ตำรงอยู่โดย
อิริยาบถนั้น ๆ

ภิกษุผู้ไม่ประมาท มีความเพียร
อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ ย่อมละ
ความดำริที่สับสน อันอาศัยเรือนได้
เพราะละความดำริที่สับสนนั้นได้ จิต
ที่เป็นไปภายในกายเท่านั้น ย่อมตำรง
คงที่ เป็นธรรมเอกนุตขึ้น ตั้งมั่น
ภิกษุชื่อว่าเจริญกายคตาสติ แม้ด้วย
อาการอย่างนี้ (๒)

อีกประการหนึ่ง ภิกษุทำความ
รู้สึกตัว ในการก้าวไป การถอยกลับ



ทำความเข้าใจลึกตัว ในการแลดู
การเหยียดงู

ทำความเข้าใจลึกตัว ในการคู้เข้า
การเหยียดออก

ทำความเข้าใจลึกตัว ในการครอง
สังขมาฏี บาตรและจีวร

ทำความเข้าใจลึกตัว ในการฉน
การตี๋ม การเคี้ยว และการตี๋ม

ทำความเข้าใจลึกตัว ในการถ่าย
อุจจาระปัสสาวะ

ทำความเข้าใจลึกตัว ในการเดิน



ภายคตาสติ

การยืน การนั่ง การนอน การตื่น
การพูด การนิ่ง

ภิกษุผู้ไม่ประมาท มีความเพียร
อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ ย่อมละ
ความดำริที่สับสน อันอาศัยเรือนได้
เพราะละความดำริที่สับสนนั้นได้ จิต
ที่เป็นไปภายในกายเท่านั้น ย่อมดำรง
คงที่ เป็นธรรมเอกมุตขันธ์ ตั้งมั่น
ภิกษุชื่อว่าเจริญกายคตาสติ แม้ด้วย
อาการอย่างนี้ (๓)

อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณา
เห็นกายนี้ ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน
ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง มีหนัง



สุธีร์ ทุมทอง

หุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่
สะอาดชนิดต่าง ๆ ว่า “ในกายนี้
มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น
กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ
พังผืด ม้าม ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย
อาหารใหม่ อาหารเก่า ตี เสดด
หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา
เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร”

ภิกษุทั้งหลาย ถูจะมีปาก ๒
ข้าง เต็มไปด้วยรัญพิชชนิดต่าง ๆ
คือ ข้าวสาถี ข้าวเปลือก ถั่วเขียว
ถั่วเหลือง เมล็ดตงา ข้าวสาร คนตา
ตีเปิดถุ์นั้นออก พิจารณาเห็นว่า



กายคตาสติ

“นี่เป็นข้าวสาลี นี่เป็นข้าวเปลือก นี่เป็นถั่วเขียว นี่เป็นถั่วเหลือง นี่เป็นงา นี่เป็นข้าวสาร” แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน พิจารณาเห็นกายนี้ ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาด ชนิดต่าง ๆ ว่า “ในกายนี้ มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ใส้ใหญ่ ใส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า ตี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร”



ภิกษุผู้ไม่ประมาท มีความเพียร
 อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ ย่อมละ
 ความดำริที่สับสน อันอาศัยเรือนได้
 เพราะละความดำริที่สับสนนั้นได้ จิต
 ที่เป็นไปภายในกายเท่านั้น ย่อมดำรง
 คงที่ เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น
 ภิกษุชื่อว่าเจริญกายคตาสติ แม้ด้วย
 อาการอย่างนี้ (๔)

อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณา
 เห็นกายนี้ ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรง
 อยู่ โดยความเป็นธาตุว่า “ในกายนี้
 มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่”



ภายคตาสติ

คนฆ่าโค หรือลูกมือของคน
ฆ่าโคผู้ชำนาญ ฆ่าโคแล้วแบ่งอวัยวะ
ออกเป็นส่วน ๆ นั่งอยู่ที่หนทาง
ใหญ่สี่แพร่ง แม้นคนใด ภิภษุก็ฉันนั้น
เหมือนกัน พิจารณาเห็นกายนี้ ตาม
ที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่ โดยความ
เป็นธาตุว่า “ในกายนี้ มีธาตุดิน
ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่”

ภิภษุผู้ไม่ประมาท มีความเพียร
อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ ย่อมละ
ความดำริที่สับสน อันอาศัยเรือนได้
เพราะละความดำริที่สับสนนั้นได้ จิต
ที่เป็นไปภายในกายเท่านั้น ย่อมดำรง



คงที่ เป็นธรรมเอกผุคขึ้น ตั้งมั่น
 ภิกษุชื่อว่าเจริญกายคตาสติ แม้ด้วย
 อการอย่างนี้ (๕)

อีกประการหนึ่ง ภิกษุเห็น
 ซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งตาย
 แล้ว ๑ วัน ตายแล้ว ๒ วัน หรือ
 ตายแล้ว ๓ วัน เป็นศพขึ้นอืด
 ศพเขียวคล้ำ ศพมีน้ำเหลืองเยิ้ม
 แม้นินไต ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน
 พิจารณากายนี้เข้าไปเปรียบเทียบว่า
 “แม้กายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มี
 ลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความ
 เป็นอย่างนั้นไปได้”



ภายคตาสติ

ภิกษุผู้ไม่ประมาท มีความเพียร
อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ ย่อมละ
ความดำริที่สับสน อันอาศัยเรือนได้
เพราะละความดำริที่สับสนนั้นได้
จิตที่เป็นไปภายในกายเท่านั้น ย่อม
ดำรงคงที่ เป็นธรรมเอกผุขขึ้น ตั้งมั่น
ภิกษุชื่อว่าเจริญภายคตาสติ แม้ด้วย
อาการอย่างนี้ (๖)

อีกประการหนึ่ง ภิกษุเห็น
ซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งถูกกา
จิกกิน แร้งทิ้งกิน นกตระกรุมจิกกิน
สุนัขกัดกิน สุนัขจิ้งจอกกัดกิน หรือ
สัตว์เล็ก ๆ หลายนชนิดกัดกินอยู่ แม้



ฉันใด ภิกษุที่ฉันนั้นเหมือนกัน
พิจารณาภายในเข้าไปเปรียบเทียบว่า
“แม้ภายในก็มีสภาพอย่างนั้น มี
ลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็น
อย่างนั้นไปได้”

ภิกษุผู้ไม่ประมาท ... ภิกษุชื่อ
ว่าเจริญกายคตาสติ แม้ด้วยอาการ
อย่างนี้ (๗)

อีกประการหนึ่ง ภิกษุเห็น
ซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครง
กระดูก มีเนื้อและเลือด มีเอ็นรัด
อยู่ แม้ฉันใด ... เป็นโครงกระดูก
ไม่มีเนื้อ แต่ยังมีเลือดเปื้อนเปรอะ



ภายศตาสติ

มีเอ็นริงรัดอยู่ แม้นันไต ... เป็น
โครงกระดูก ไม่มีเนื้อและเลือด แต่
ยังมีเอ็นริงรัดอยู่ แม้นันไต ... เป็น
โครงกระดูก ไม่มีเอ็นริงรัดแล้ว กระจุก
กระจายไปในทิศใหญ่ทิศเฉียง คือ
กระดูกมืออยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกเท้า
อยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกแข้งอยู่ทาง
ทิศหนึ่ง กระดูกขาอยู่ทางทิศหนึ่ง
กระดูกสะเอวอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูก
สันหลังอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกซี่โครง
อยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกก้านคออยู่
ทางทิศหนึ่ง กระดูกคออยู่ทางทิศหนึ่ง
กระดูกคางอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูก
ฟันอยู่ทางทิศหนึ่ง กะโหลกศีรษะอยู่



ทางทิศหนึ่ง แม่ฉันโต ภูษุกี่ฉันนั้น
เหมือนกัน พิจารณากายนี้เข้าไป
เปรียบเทียบว่า “แม่กายนี้ก็มีสภาพ
อย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วง
พ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้”

ภูษุกี่ไม่ประมาณ ... ภูษุกี่ชื่อ
ว่าเจริญกายคตาสติ แม้ด้วยอาการ
อย่างนี้ (๘-๑๑)

อีกประการหนึ่ง ภูษุกี่เห็น
ซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งเป็น
ท่อนกระดูกสีขาวเหมือนสีสังข์ ...
เป็นกระดูกกองอยู่ด้วยกันเกินกว่า
๑ ปี ... เป็นกระดูกผุปนเป็นชิ้นเล็ก



กายคตาสติ

ขึ้นน้อย แม้ฉนโต ภิกษุก็ฉนนั้น
เหมือนกัน พิจารณากายนี้เข้าไป
เปรียบเทียบกับว่า “แม้กายนี้ก็มีสภาพ
อย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วง
พ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้”

ภิกษุผู้ไม่ประมาท ... ภิกษุชื่อ
ว่าเจริญกายคตาสติ แม้ด้วยอาการ
อย่างนี้ (๑๒-๑๔)

ข้อ ๑๕๕ คือประการหนึ่ง
ภิกษุสังัดจากกามและอกุศลธรรมทั้ง
หลายแล้ว บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก
พิจารณา ปิติและสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่
เธอทำกายนี้ให้ชุ่มชื้นเคิบค่อม ด้วยปิติ



และสุขอันเกิดจากวิเวก รู้สึกซาบซ่าน
 อยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกาย ที่บีบติ
 และสุขอันเกิดจากวิเวกจะไม่ถูกต้อง
 พนักงานทรงสนาน หรือถูกมือพนักงาน
 งานทรงสนานผู้ชำนาญ เทพวงดูตัว
 ลงในภาชนะสัมฤทธิ์แล้ว เอน้ำ
 ประพรมให้ติดเป็นก้อน ก้อนดูตัวนั้น
 ที่มียางซึมไปจับ ก็ติดกันหมด ไม่
 กระจายออก แม้ฉนิต ภิษุก็ฉนนั้น
 เหมือนกัน ทำกายนี้ให้ชุ่มชื้นเอิบอิม
 ด้วยบีติและสุขอันเกิดจากวิเวก รู้สึก
 ซาบซ่านอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกาย
 ที่บีบติและสุขอันเกิดจากวิเวกจะไม่
 ถูกต้อง



ภายคตาสติ

ภิกษุผู้ไม่ประมาท ... ภิกษุชื่อ
ว่าเจริญกายคตาสติ แม้ด้วยอาการ
อย่างนี้ (๑๕)

อีกประการหนึ่ง เพราะวิตกพิจารณา
สงบระงับไป ภิกษุบรรลุมุทิติยฌาน ...
อยู่ เธอทำกายนี้ให้ชุ่มชื้นเอิบอิม
ด้วยปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิ รู้สึก
ซาบซ่านอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกาย
ที่ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิจะไม่
ถูกต้อง ห้วงน้ำเป็นวงวน ไม่มีทางที่
กระแสน้ำจะไหลเข้าได้ทั้งด้านตะวันออก
ด้านตะวันตก ด้านเหนือ และด้านใต้
ฝนก็ไม่ตกตามฤดูกาล แต่กระแสน้ำ



สุธีร์ ทุมทอง

เย็นพุ่งขึ้นจากห้วงน้ำนั้น แล้วทำห้วง
น้ำนั้นให้ชุ่มชื้น เือบอาบ เนื่องนอง
ไปด้วยน้ำเย็น ไม่มีส่วนไหนของห้วง
น้ำนั้น ที่น้ำเย็นจะไม่ถูกต้อง แม้
ฉันใด ภิกษุที่ฉันนั้นเหมือนกัน ทำ
กายนี้ให้ชุ่มชื้นเือบอิม ด้วยปีติและ
สุขอันเกิดจากสมาธิ รู้สึกซาบซ่าน
อยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกาย ที่ปีติ
และสุขอันเกิดจากสมาธิจะไม่ถูกต้อง

ภิกษุผู้ไม่ประมาท ... ภิกษุชื่อ
ว่าเจริญกายคตาสติ แม้ด้วยอาการ
อย่างนี้ (๑๖)



ภายคตาสติ

อีกประการหนึ่ง เพราะปีติจาง
คลายไป ภิกษุมีอุเบกขา มีสติ
สัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย
บรรลุตตยิฌาน ... อยู่ เธอทำกายนี้ให้
ชุ่มชื้นเอิบอím คัวยสุขอันไม่มีปีติ
รู้สึกซาบซ่านอยู่ ไม่มีส่วนไหนของ
ร่ายกายที่สุขอันไม่มีปีติจะไม่ถูกต้อง
เปรียบเหมือนในกอกอุบล กอบทุม
หรือกอกบุณฑริก ดอกอุบล ดอกปทุม
หรือดอกกอบุณฑริกบางเหล่าที่เกิด
เจริญเติบโตในน้ำ ยังไม่พ่นน้ำ จม
อยู่ใต้น้ำ มีน้ำหล่อเลี้ยงไว้ ดอกบัว
เหล่านั้นชุ่มชื้นเอิบอาบ ซาบซึ่มคัวย
น้ำเย็นตั้งแต่ยอดถึงเหง้า ไม่มีส่วน



ไหนที่น้ำเย็นจะไม่ถูกต้อง แม้ฉันใด
ภิกษุที่ฉันนั้นเหมือนกัน ทำกายนี้ให้
ชุ่มชื้นเอบอิมด้วยสุขอันไม่มีปิติ รู้สึก
ซาบซ่านอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกาย
ที่สุขอันไม่มีปิติจะไม่ถูกต้อง

ภิกษุผู้ไม่ประมาท ... ภิกษุชื่อ
ว่าเจริญกายคตาสติ แม้ด้วยอาการ
อย่างนี้ (๑๗)

อีกประการหนึ่ง เพราะละสุข
และทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัส
ดับไปก่อน ภิกษุจึงบรรลุดุคตถณาน
... อยู่ เธอมีใจอันบริสุทธิ์ผุดผ่องนั่ง
แผ่ไปทั่วกายนี้ ไม่มีส่วนไหนของ



กายคตาสติ

ร่างกายที่ใจอันบริสุทธิ์ผูกดวงจะไม่
ถูกต้อง เปรียบเหมือนบุรุษนั่งใช้ผ้า
ขาวคลุมตัวตลอดศีรษะ ไม่มีส่วน
ไหนของร่างกายที่ผ้าขาวจะไม่ปกคลุม
แม้ฉันใด ภิกษุที่ฉันนั้นเหมือนกัน
มีใจอันบริสุทธิ์ผูกดวงนั่งแผ่ไปทั่ว
กายนี้ ไม่มีส่วนไหนของร่างกาย ที่
ใจอันบริสุทธิ์ผูกดวงจะไม่ถูกต้อง

ภิกษุผู้ไม่ประมาท มีความเพียร
อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ ย่อมละ
ความดำริที่สับสน อันอาศัยเรือนได้
เพราะละความดำริที่สับสนนั้นได้ จิต
ที่เป็นไปภายในกายเท่านั้น ย่อมดำรง



คงที่ เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น
ภิกษุชื่อว่าเจริญกายคตาสติ แม้ด้วย
อาการอย่างนี้ (๑๘)

ข้อ ๑๕๖ ภิกษุทั้งหลาย
กายคตาสติอันภิกษุรูปใดรูปหนึ่งเจริญ
ทำให้มากแล้ว กุศลธรรมอย่างใด
อย่างหนึ่งที่เป็นส่วนแห่งวิชชา ย่อม
เป็นภาวณาที่ยังลงในจิตของภิกษุนั้น
มหาสมุทรอันผู้ใดผู้หนึ่งสัมผัสด้วยใจ
แล้ว แม่น้ำน้อยยสายใดสายหนึ่งที่
ไหลไปสู่สมุทร ย่อมปรากฏภายในจิต
ของผู้นั้น แม้ฉนใด กายคตาสติอัน
ภิกษุรูปใดรูปหนึ่งเจริญ ทำให้มาก



กายคตาสติ

แล้ว กุศลธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ที่
เป็นส่วนแห่งวิชา ย่อมเป็นภาวณา
ที่ยั่งยืนในจิตของภิกษุ นั้น ฉะนั้น
เหมือนกัน

ในพระสูตรนี้ ตามที่ผมได้อ่านให้ฟัง
หากฟังทัน ท่านจะพบว่า มีวิธีการเจริญ
กายคตาสติ ๑๘ อย่างด้วยกัน ในแต่ละ
วิธีการนั้น พระพุทธองค์สรุปตอนท้าย
เหมือนกันว่า “ภิกษุผู้ไม่ประมาท มีความ
เพียร อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ ย่อมละความ
ตำริที่สับสน อันอาศัยเรือนได้ เพราะละความ
ตำริที่สับสนนั้นได้ จิตที่เป็นไปภายในกาย
เท่านั้น ย่อมดำรงคงที่ เป็นธรรมเอกผุดขึ้น



ตั้งมั่น ภิกษุชื่อว่าเจริญกายคตาสติ แม้ด้วย
อาการอย่างนี้”

ถ้าทำตามวิธีใดวิธีหนึ่ง ได้แก่ วิธีที่
๑ มีสติรู้ลมหายใจเข้า รู้ลมหายใจออก
วิธีที่ ๒ รู้กายที่เดิน ยืน นั่ง นอน หรือ
ดำรงอยู่ด้วยอาการอย่างใดอย่างหนึ่ง วิธีที่
๓ มีความรู้ตัวในการเดินไป ถอยกลับ
เป็นต้น ใส่ใจทำอยู่อย่างนี้ ก่อให้เกิดผล
อะไร ทำให้ละความดำริที่สับสนได้ จิตอยู่
กับเนื้อกับตัว จิตรู้อยู่ที่กายเท่านั้น และ
ทำให้เกิดสมาธิได้

ดังนั้น เราทำให้แน่น ๆ ไว้ จิตมั่น
คิดมั่นนึก ก็ให้รู้ แล้วปล่อยมันไปก่อน



กายคตาสติ

กลับมาที่กายอยู่เสมอ ๆ อุทิศเวลา อุทิศ
กายและใจ มาทำอยู่แบบนี้ จิตที่เป็นไป
ภายในกายเท่านั้นมันจะดำรงคงที่ แล้วก็
ตั้งมั่นขึ้นมา อาศัยการเจริญ การทำบ่อย ๆ
แบบนี้ จะละความดำริที่สับสน ละความ
คิดที่ไปทางรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส
ได้ ถ้าเป็นกรรมฐานอื่น ๆ บางที มันไม่
แน่นพอ มันละความคิดที่สับสนไม่ได้ สู้
กายไม่ได้ ฐานกายมันใหญ่ แน่นดี มีที่ให้
รู้เยอะ

เจริญกายคตาสติวิธีที่ ๔ พิจารณา
ร่างกายตั้งแต่หัวจรดเท้า ตั้งแต่เท้าไปถึงหัว
ประกอบไปด้วยของไม่สะอาดชนิดต่าง ๆ



มองดูเหมือนคนตาดี เทลุงใส่ธัญพืช
แล้วมองดู ก็เห็นว่ามีพืชอะไรบ้าง ถ้า
พิจารณาอยู่อย่างนี้ ไล่ไปไล่มา ความ
ดำริที่สับสนก็ถูกละไป ไม่มีเวลาไปคิด
เรื่องน้ำท่วม ไม่มีเวลาไปคิดเรื่องหมา
เรื่องแมวอะไร เพราะมัวแต่มองดูร่างกาย
ประกอบไปด้วยผม ขน เล็บ ฟัน หนัง
ไล่ไปไล่มาอยู่อย่างนี้ นี่ก็เป็นการเจริญ
กายคตาสติอีกวิธีหนึ่ง

วิธีที่ ๕ พิจารณาร่างกาย ตามที่
ตำรอยู่ว่า แผละว่า มันประกอบไปด้วย
ธาตุทั้งสี่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม
ธาตุดิน มีลักษณะแข็ง อ่อน นุ่ม กิน



กายคตาสติ

เนื้อที่ ธาตุน้ำ มีลักษณะเอิบอาบ ชุ่มซาบ
เกาะกุมกันไว้ ธาตุไฟ มีลักษณะร้อนเย็น
ทำร่างกายอบอุ่น ให้เราร้อน ย่อยอาหาร
ธาตุลม มีลักษณะพัดไหว ตึง หย่อน
ลมพัดขึ้นข้างบน ลมพัดลงข้างล่าง ลมใน
ท้อง ลมในไส้ ลมหายใจเข้า ลมหายใจ
ออก พิจารณาอยู่อย่างนี้ ก็ชื่อว่าเจริญ
กายคตาสติ สามารถละความคิดที่สับสน
อาศัยเรือนได้ ความคิดพวกนี้อาศัย รูป
เสียง กลิ่น รส สัมผัส อาศัยกาย ผ่าน
กายเข้ามา หากพิจารณาเห็นความจริง
ของกายว่า ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่กายของเรา
เป็นส่วนประกอบของสิ่งไม่สวยงาม มี



ประการต่าง ๆ หรือมองแยกแยะเป็นธาตุแล้ว ความคิดหมกมุ่นกับเรื่องกายก็ลดลง ความคิดที่ไปทาง รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เงินทอง ชื่อเสียง ก็พลอยลดลงไปด้วย เพราะความคิดพวกนี้มันอิงอาศัยกาย

ต่อไปวิธีที่ ๖ - ๑๔ เป็นเรื่องป่าช้า ๙ เป็นเรื่องการศึกษาให้เห็นโทษของร่างกาย โดยนำลักษณะศพของคนตายที่ถูกทิ้งไว้ในป่าช้า เข้ามาเปรียบเทียบกับร่างกายของตัวเอง เพราะมันมีลักษณะเหมือนกัน เมื่อชั้นธ่แตกออกจากกัน วิญญาณทิ้งร่างนี้ไปแล้ว ก็จะเป็นดังศพในระยะต่าง ๆ ตั้งแต่ขึ้นอืด เขียวคล้ำ มีน้ำ



ภายคตาสติ

เหลือองเี่ยม จนกระทั่งเป็นกระดูก เป็น
ผุยผงไป พิจารณาว่า แม้กายนี้ ก็มีสภาพ
อย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้น
ความเป็นอย่างนั้นไปได้ ผู้ไม่ประมาทมี
ความเพียร อุทิศกายและใจ ทำอยู่อย่างนี้
ย่อมละความดำริที่สับสนอันอาศัยเรือนได้
และจิตที่รู้้อยู่ภายในกาย ก็ตั้งมั่น เป็นสมาธิ

การเปรียบเทียบกับศพคนด้วยกัน
ก็จะเห็นโทษของร่างกายได้ชัดเจน หรือ
แม้เห็นมด เห็นแมลง ตายเกลื่อนอยู่ตาม
ถนน ก็น้อมเข้ามาสู่กายตนได้ เดียวเราก็
เป็นอย่างนี้เช่นกัน และตุ้มเป๊ะอย่างนี้
คอขาด แขนขาด ขาขาด หลุดออกจาก



สุธีร์ ทุมทอง

กันอย่างนี้ ๆ นี่พิจารณาอย่างนี้ มันเป็นการมองให้เห็นโทษของร่างกาย ความคิดที่สับสนอาศัยเรือนก็ถูกละได้ ความคิดที่อาศัยเรือนมันมาจากการรักกายตัวเอง อยากให้กายเป็นสุข ถ้ารักจิตของตัวเอง มันจะเกิดรูปราคะ อรูปปราคะ เราปฏิบัติตอนต้นยังไม่ต้องรีบละกิเลสชั้นสูงนั้น เดี่ยวรอเป็นอนาคามีก่อนค่อยไปละ พวกเรานี่ ละกิเลสอันดับ ๆ ก็พอ ทำให้จิตมีหลักอยู่ไว้ พอมีหลักตั้งมั่นแล้ว มองกายและใจให้เกิดปัญญา มองเวทนาให้เห็นไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน จิตไม่ใช่ตัวตน ละความเห็นผิดออกไป ไม่ต้องรีบละรูป



ภายคตาสติ

โรค อรูปโรคะ ยังไม่ต้องรีบละความ
ที่ละเอียด ๆ อะไร ให้ละอันหยาบ ๆ ก่อน
ละความเห็นผิดและละกิเลสที่หยาบ ๆ
กิเลสหยาบ ๆ มันเกิดอยู่ด้านกายภาพนี้แหละ

ลำดับที่ ๑ - ๑๔ นี้ เป็นการเจริญ
ภายคตาสติ สำหรับคนไม่ได้ฌาน เราไม่
ได้ฌาน ก็ทำได้ มีสติ มีสมาธิ ได้ ให้จิต
มาอยู่กับกายไว้ รู้ความเป็นไปของกาย
และพิจารณาความจริงร่างกาย

ต่อมา บาลีข้อ ๑๕๕ พระพุทธองค์
กล่าวถึงผู้ที่ได้ฌาน ฌานที่หนึ่ง ฌานที่
สอง ฌานที่สาม ฌานที่สี่ สามารถเจริญ



กายคตาสติได้เหมือนกัน ได้แก่ ให้แผ่
ความรู้สึกในจิตนั้นลงไปที่กาย ให้กาย
ได้สัมผัสกับสิ่งที่จิตได้สัมผัส ทำอยู่อย่างนี้
จิตก็ตั้งมั่น เป็นสมาธิ เช่นเดียวกัน
ทั้งหมดจึงรวมเป็นการเจริญกายคตาสติ
๑๘ วิธี

อันนี้แหละ เป็นวิธีการที่พระพุทธเจ้า
แนะนำไว้ ถ้าอุทิสกายและใจอยู่อย่างนี้
ย่อมละความดำริที่สับสนอันอาศัยเรือนได้
เพราะละความดำริที่สับสนนั้นได้ จิตที่
เป็นไปภายในกายเท่านั้น ย่อมดำรงคงที่
เป็นธรรมมะเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น ทีนี้ จะ
ปฏิบัติต่อไป ด้วยการดูเวทนา ดูจิต



กายคตาสติ

ดูธรรม เจริญสมณะวิปัสสนา ก็ทำตามสบาย ตอนต้นให้กลับมาที่กายไว้ก่อน ใส่ใจ อุทิศเวลาทำให้มันแน่น ให้มันเยอะไว้ก่อน อย่าไปวุ่นวายกับเรื่องอื่น

จริงอยู่ การตามดูกาย ดูเวทนา ดูจิต ดูธรรม ก็ใช้ได้ทั้งนั้น แต่กายคตาสติสามารถละความคิดที่สับสนได้ ท่านไหนมีเรื่องความคิดสับสนมาก ส่วนใหญ่เป็นกันทุกคน อย่าลืมกายคตาสติ กลับมาที่กายไว้ก่อน มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก ไว้ก่อน



นอนคนเดียวกลัวผี เริ่มสับสนหรือยัง
เริ่มสับสนแล้วนะ เอาวิธีนี้ไปใช้เลย กบร้อง
เฮ้ย.. กบมันเห็นผีรีเปล่า ทำไมมันร้อง
เอาแล้ว ใบไม้หล่นลงมาเท่านั้น ผีรีเปล่าจะ
เสียงเดินก๊อบแก๊บ ผีรีเปล่า เป็นไงสับสน
รึยัง เพียบเลย ความคิดสับสน ทำไงดีละ
ที่นี่ จะไปตามดูความกลัว จะไปดูว่าเป็นผี
จริงหรือผีเก๊นี่ ไม่รอดแล้ว วิธีจะรอด
ปล่อยผีจริงผีเก๊และความคิดเหล่านั้นทิ้งไป
กลับมาอยู่ที่กาย หายใจเข้าลึก ๆ หายใจ
ออกยาว ๆ กำมือเข้า แบมือออก ทำ
รู้สึกตัวไว้ให้มาก ๆ เดินไปมา รู้ตัว
หยิกตัวเอง รู้สึกตัว อยู่กับตัวไว้ อย่างนี้



กายคตาสติ

จะละความคิดที่สับสนพวกนั้นได้ พอ
ความคิดที่สับสนหมดไป ความกลัวอะไร
ต่าง ๆ มันก็หมดไปด้วย

นี่เป็นเทคนิควิธีที่พระพุทธเจ้าแสดง
ไว้ บางคนนี่เลิกกลัวเพราะเคยชินก็มี คือ
ไปอยู่กับผีบ่อย ๆ ก็ชิน เป็นเพื่อนผีแล้ว
หากินกับผี ชิน หายกลัวเพราะเคยชิน
เหมือนสัปปะเทร่อเขาเลิกกลัวเพราะอะไร
เคยชินนะ แต่พวกเราไม่ต้อง เรามีเทคนิค
ของพระพุทธเจ้า ถ้ามันดำริสับสนเรื่อง
โน้นเรื่องนี้ เราก็ทำกายคตาสติ กลับมา
อยู่ที่กาย



กายคตาสตินั้น หากปฏิบัติ เจริญ
และกระทำให้มาก ฟังหวังอาณิสงส์ได้
๑๐ ประการ พระพุทธองค์ตรัสไว้ใน
กายคตาสติสูตรว่า

ข้อ ๑๕๙ ภิกษุทั้งหลาย
เมื่อกายคตาสติ อันภิกษุปฏิบัติ
เจริญ ทำให้มาก ทำให้เป็นคุจยาน
ทำให้เป็นที่ตั้ง ตั้งไว้เนื่อง ๆ สัม
แล้ว ปรารภเสมอดีแล้ว เธอฟังหวัง
อาณิสงส์ ๑๐ ประการนี้ คือ

๑. เป็นผู้อดกลั้นต่อความไม่
ยินดีและความยินดีได้ ไม่ถูกความไม่



กายคตาสติ

ยินดีครอบงำ ย่อมครอบงำความไม่
ยินดีที่เกิดขึ้นแล้วได้

๒. เป็นผู้ตกตั้งต่อภัยและ
ความหวาดกลัวได้ ไม่ถูกภัยและ
ความหวาดกลัวครอบงำ ย่อมครอบงำ
ภัยและความหวาดกลัวที่เกิดขึ้นแล้วได้

๓. เป็นผู้อดทนต่อความหนาว
ความร้อน ความหิว ความกระหาย
ต่อการถูกเหยียบ ชู้ง ถม แตะ
และสัตว์เลื้อยคลานทั้งหลายรบกวน
ต่อถ้อยคำหยาบคายร้ายแรงต่าง ๆ
เป็นผู้ตกตั้งเวทนา อันมีในร่างกาย



ที่เกิดขึ้นแล้ว เป็นทุกข์ ก้าวแข็ง
เผ็ดร้อน ไม่น่ายินดี ไม่น่าพอใจ พราก
ชีวิตได้

๔. เป็นผู้ใต้ฉาน ๔ ซึ่งเป็น
อภิจตสิก เป็นเครื่องอยู่เป็นสุขใน
ปัจจุบัน เป็นผู้ใต้ตามความปรารถนา
โดยไม่ยาก โดยไม่ลำบาก

๕. บรรลุวิธีแสดงฤทธิ์ได้
หลายอย่าง คือ คนเดียวแสดงเป็น
หลายคนก็ได้ หลายคนแสดงเป็นคน
เดียวก็ได้ ... ใช้อำนาจทางกายไป
จนถึงพรหมโลกก็ได้



ภายคตาสติ

๖. ไต่ยีนเสียง ๒ ชนิด
คือ (๑) เสียงทิพย์ (๒) เสียง
มนุษย์ ทั้งที่อยู่ไกลและอยู่ใกล้ ด้วย
หูทิพย์อันบริสุทธิ์เหนือมนุษย์

๗. กำหนดรู้ใจของสัตว์อื่น
และบุคคลอื่น คือ จิตมีราคะที่รู้ชัด
ว่า “จิตมีราคะ” เป็นต้น

๘. ระลึกชาติก่อนได้หลาย
ชาติ คือ ๑ ชาติบ้าง ๒ ชาติบ้าง
... ป่อมระลึกชาติก่อนได้หลายชาติ
พร้อมทั้งลักษณะทั่วไป และชีวประวัติ
อย่างนี้



๙. เห็นหมู่วัตถุผู้กำลังจตุ
กำลังเกิด ทั้งชั้นต่ำและชั้นสูง งาม
และไม่งาม เกิดดีและเกิดไม่ดี ด้วย
ตาทิพย์อันบริสุทธิ์เหนือมนุษย์ ...
ย่อมรู้จักถึงหมู่วัตถุผู้เป็นไปตามกรรม

๑๐. เพราะอาสวะสิ้นไป ย่อม
ทำให้แจ้งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ
อันไม่มีอาสวะ ด้วยปัญญาอันยิ่งเอง
เข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน

ภิกษุทั้งหลาย เมื่อกายคต
สติอันภิกษุปฏิบัติ เจริญ ทำให้มาก
ทำให้เป็นคฺยยาน ทำให้เป็นที่ตั้ง ตั้ง
ไว้เนื่อง ๆ สังสมแล้ว บรรารภเสมอ



กายคตาสติ

ดีแล้ว เธอพึงหวังอานิสงส์ ๑๐
ประการนี้ได้”

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสภษิตนี้
แล้ว ภิกษุเหล่านั้น มีใจยินดี ต่าง
ชื่นชมพระภษิตของพระผู้มีพระภาค
ตั้งนี้แล

เมื่อปฏิบัติกายคตาสติ เจริญ ทำให้
มาก ทำให้เป็นที่ดำเนินไปของจิต ทำให้
มั่นคง ทำบ่อย ๆ สัมสมไว้มาก ๆ พึง
หวังอานิสงส์ ๑๐ ประการนี้

อานิสงส์ข้อที่ ๑ ถึง ข้อที่ ๓ เป็น
เรื่องความอดกลั้นได้ อดทนได้ ต่อสิ่ง



ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เป็นอานิสงส์อันแรก ๆ
ที่ผู้ปฏิบัติจะได้รับ “อตกตั้งต่อความไม่ยินดี
และความยินดีที่ได้ ไม่ถูกความไม่ยินดีครอบงำ
ย่อมครอบงำความไม่ยินดีที่เกิดขึ้นได้” ข้อนี้
ทำให้สามารถเป็นผู้หุบปากเป็น อยู่เงียบ ๆ
ไม่วิพากษ์วิจารณ์ ไม่พูดถึง ไม่บ่นถึงสิ่ง
ต่าง ๆ ได้ ยินดีก็ทนได้ ไม่จำเป็นต้องไป
เอามา หรือไม่พูดถึง ไม่ยินดีก็ทนได้
ไม่บ่น ไม่แสดงความเห็น ไม่พูด และ
สามารถครอบงำมันได้ เห็นมันเป็นเรื่อง
เล็กน้อย ไม่ต้องลำบากเดือดร้อนไปทำ
ตามมัน



กายคตาสติ

“เป็นผู้คัดค้านต่อภัยและความหวาดกลัวได้ ไม่ถูกภัยและความหวาดกลัวครอบงำ ย่อมครอบงำภัยและความหวาดกลัวที่เกิดขึ้นแล้วได้” หากเจริญกายคตาสติ อยู่กับตัว สิ่งน่ากลัว น่าหวาดหวั่น ครอบงำจิตไม่ได้ กลัวเป็นเหมือนกัน แต่ไม่ต้องเดือดร้อนรุ่มวายไปตามความกลัว สิ่งที่น่ากลัวทำอะไรไม่ได้ เราสามารถครอบงำมันได้

“เป็นผู้อดทนต่อความหนาว ความร้อน ความหิว ความกระหาย อดทนต่อการถูก เหลือบ ขุน ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลานทั้งหลายรบกวน” นี่เป็นความอดทนในด้าน กายภาพ อดทนต่อสภาพอากาศต่าง ๆ



สุธีร์ ทุมทอง

ได้ดียิ่งขึ้น ไม่ชี้หนาว ไม่ชี้ร้อน หนาว ร้อน ก็ทนได้ ความหิว กระจาย ก็ทนได้ นาน เดินแข่งคนอื่นได้สบาย คนอื่นหิว กระจาย ทนไม่ไหว ต้องบ่น ต้องพูด แต่ผู้ปฏิบัติทนได้ ถูกสัตว์ต่าง ๆ รบกวน ก็ทนได้ “ต่อถ้อยคำหยาบคายร้ายแรงต่าง ๆ” อดทนต่อคำพูดคนอื่นได้ ไม่โกรธ ไม่ เคียดแค้น ไม่เป็นคนคิดมากกับคำพูดของ ผู้อื่น “เป็นผู้อศกถันเวทนาอันมีร่างกายที่เกิด ขึ้นแล้ว เป็นทุกข์ กล้าแข็ง เผื่อร้อน ไม่น่า ยินดี ไม่น่าพอใจ คร่าชีวิตได้” นี้ก็อดทนต่อ ทุกขเวทนา ทนต่อความเจ็บปวดได้ดี เจ็บปวดมากแม้กระทั่งจะตาย ก็ยังทนได้



กายคตาสติ

ใครที่เป็นคนมักกล้วนั้นกล้วนี้ เป็นพวกปอดแตก กล้วความมืด กล้วความสูง กล้วผี กล้วจิ้งจก ตุ๊กแก ชี้กิ้ว ชี้หวาดระแวง จนบางทีคนอื่นอยู่ใกล้ ๆ รำคาญ เขาจะถีบทิ้งเอา กายคตาสติช่วยได้ ทำให้เป็นคนอดทน เข้มแข็ง กลับมารู้ที่กายเยอะ ๆ หายใจเข้าลึก ๆ หายใจออกยาว ๆ รู้กายที่มันเดิน ยืน นั่ง นอน กายโยกเอนไปมา กายอยู่ในอาการอย่างใด ๆ ก็ให้รู้กายโดยอาการอย่างนั้น ๆ ให้รู้ว่า กายมันทำอย่างนี้ ๆ ให้มีความรู้ตัวในการทำกิจกรรมต่าง ๆ



มองดูร่างกายประกอบด้วยของไม่
สะอาด ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เอ็น
กระดูก อูจจาระ เลือด หนอง เป็นต้น
ถ้าเห็นหมาตาย เห็นกบตาย เขียดตาย
แมลงตาย ก็อย่าไปมัวสนใจกับมันนัก
ย้อนกลับมาที่กาย พิจารณาดู โอ้.. เราก็
มีความเป็นอย่างนี้เป็นธรรมดาไม่ล่วงพ้น
ความเป็นอย่างนี้ไปได้ อย่าออกไปข้าง
นอกมาก รู้แล้วกลับมาที่กาย มีความคิด
ความนึก ก็รู้ ปล่อยมันไปก่อน อย่าตาม
มันไป กลับมาที่กาย นี่คือการเจริญ
กายคตาสติ



กายคตาสติ

มีหลักไว้ เราจะได้ไม่หลงไปนาน
ไม่ไปไกลเกิน มีที่กลับ เหมือนคนมีบ้าน
บางคนดูเวทนาจี๋หัวหมუნไปกับมัน บางคน
ดูจิตก็ถูกครอบงำ แตกกระจายไปไหนต่อ
ไหนแล้วก็ไม่รู้ บางคนพิจารณาธรรม ก็
ฟุ้งไป ไม่มีหลัก บางคนลืมหลักนะ
ปฏิบัติไป พอจิตเกิดปีติ มีความสุข ก็
หลงตามไป บางคนเกิดความศรัทธาขึ้น
มา จะสร้างสำนักปฏิบัติอย่างนั้นอย่างนี้
จะช่วยคนนั้นคนนี้ มีไปรเจคตามมาอีก
เพียบ ก็ตามไป อย่างนี้ไม่มีหลัก

เราต้องทำแบบมีหลัก ความรู้สึกใด ๆ
เกิดขึ้น ให้รู้ว่ามันว่า มันเป็นอย่างนี้ แล้ว



ปล่อยมันไป กลับมารู้หายใจเข้า รู้หายใจ
ออก รู้สึกตัวไว้ เห็นเทวดา เห็นผี เห็น
แล้วช่างมัน ปล่อยมัน ปล่อยผีอยู่ส่วนผี
รู้หายใจเข้า รู้หายใจออก พอทำบ่อย ๆ
ก็เลิกกลัวผีได้ เพราะเรามีอะไร ๆ เยอะ
กว่าผีอีก ถ้ามว่า ผีมีอะไร ผีบางคน
เป็นผีหัวขาด มันไม่มีหัว เรามีหัว ผีบางคน
เป็นโครงกระดูกมา เรามีทั้งกระดูก มีทั้ง
เลือดทั้งเนื้อ ผีบางคน มีแต่หัวกับลำไส้
นิดหน่อย เรามีทั้งหัวทั้งลำไส้และยังมี
อื่น ๆ อีกเพียบ ผีบางคน มาแบบละ ๆ
เราก็กะเหมือนกันมันนั่นแหละ เราสู้ได้
สบายมาก เป็นไง พอจะสู้ไหวมั๊ย ลองดู



กายคตาสติ

บางคนแพ้ตั้งแต่ยังไม่ทำแล้ว ให้เชื่อ
พระพุทธเจ้าไว้ ทำกายคตาสติเยอะ ๆ
จะอดทน อดกลั้น เรื่องต่าง ๆ ได้

ข้อที่ ๔ เป็นผู้ได้ฉานทั้งสี่ซึ่งเป็น
อาภิเจตสิก คุณภาพจิตที่เหนือกว่าผู้อื่น
เป็นผู้อยู่เป็นสุขในปัจจุบัน ได้ตามปรารถนา
โดยไม่ยากไม่ลำบาก อยากได้ฉานกันมัย
ได้แบบไม่ยาก ทำกายคตาสติไว้ จะได้
ฉานซึ่งเป็นเครื่องอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน
โดยไม่ยากไม่ลำบาก หมายความว่า พอ
อยู่กับกายตัวเองแนบแน่นดีแล้ว ทำฉาน
ประสบความสำเร็จได้ง่าย



ข้อที่ ๕ ถึง ข้อที่ ๙ ก็เป็นโลกีย
อภิญญา ๕ อย่าง เป็นความรู้ที่พิเศษ
เหนือกว่าคนธรรมดาทั่วไป

ข้อที่ ๑๐ ทำให้อาสวะสิ้นไป ย่อม
ทำให้แจ้งซึ่งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ อัน
ไม่มีอาสวะ ด้วยปัญญาอันยิ่งเอง เข้าถึง
อยู่ในปัจจุบัน ข้อนี้ คือ ทำให้หมดกิเลส
บรรลุนิพพานขั้นต่าง ๆ จนกระทั่งเป็นพระ
อรหันต์ได้

นี่เป็นเรื่องการเจริญกายคตาสติ ที่
พระพุทธเจ้ารับรองว่า สามารถละความ
ดำริที่สับสน อันอิงอาศัยเรื่อน ละความคิด



ภายคตาสติ

เรื่องโลก ๆ คิดเรื่องรูป เสียง กลิ่นรส
สัมผัส ห่วงนั้นห่วงนี้ ห่วงลูกห่วงหลาน
ห่วงหมาห่วงแมว ห่วงที่ดิน ห่วงปลากัด
ละได้ ให้จิตมารู้อยู่ที่กาย เอากายเป็น
หลักของจิต ถ้าทำให้เยอะ ๆ จะได้
อานิสงส์ ๑๐ อย่าง

กรรมฐานนี้ควรทำเอาไว้เป็นหลัก
มีหลักแล้ว จะดูเวทนา ดูจิต ทำกรรม
ฐานอื่น ๆ ต่อ ไม่มีปัญหาอะไร ให้มีหลัก
ไว้ก่อน ถ้ามีเรื่องอะไร ให้กลับมาที่กาย
ก่อน คิดนึกไป หลงไป กลัว สับสนวุ่นวาย
งุนงง สงสัย นึกอะไรไม่ออก กลับมาที่
กาย กลัวผี กลับมาที่กาย ถูกตำ กลับมา



รู้อยู่ที่กาย อย่าไปสนใจที่เขาค่า ต้องฝึกไว้ก่อน ต้องเจริญ และทำให้มาก ๆ ไว้

ฐานกายนี้เป็นฐานใหญ่ จิตกลับมารู้อยู่ที่กาย มันจะแน่น เป็นเสาหรือหลักอันมั่นคง พระพุทธเจ้าบอกว่า เสาหลักอันมั่นคง คือ กายคตาสติ จิตกระโดดไปทางโน้นทางนี้ เหมือนลิงกระโดดไปกระโดดมา ถูกอารมณ์ดึงไปทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ กายคตาสติเป็นดุจเสาหลักอันมั่นคง จิตมันมาอยู่ที่นี้ มันไม่อยู่ที่กรุงเทพฯ ไม่อยู่ที่จังหวัดโน้น จังหวัดนี้ ไม่อยู่กับลูก ไม่อยู่กับสามี รู้อยู่กับกาย กายอยู่ที่นี้ จิตก็อยู่ที่นี้ด้วย

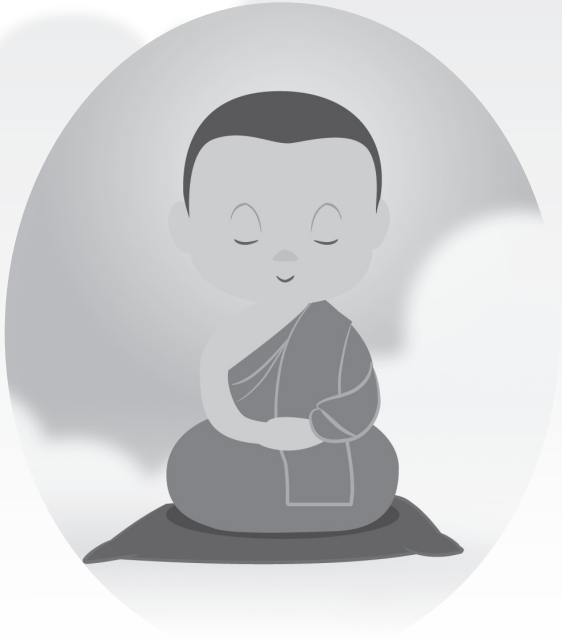


กายคตาสติ

ภายนั่งสวดมนต์อยู่ที่นี้ จิตก็มารู้อยู่ที่นี้
จดจ่ออยู่ มีหลัก ถ้าคนไม่มีหลัก ภายนั่ง
อยู่ตรงนี้ แต่ความคิดสับสนไปทั่ว ไปไหน
ต่อไหนแล้ว ฟุ้งซ่านไปเรื่อย

กายคตาสตินี้ ส่วนหนึ่งก็คือ
ภยานุปัสนา ในหลักสติปัฏฐาน ๔
นั่นเอง มี ๑๔ ข้อ และสำหรับผู้ได้ฌาน
แล้ว ก็ยังทำได้ โดยเอาจิตที่ได้ฌานนั้น
มารับรู้กาย แฝ่ความรู้สึกไปทั่วกาย เพิ่ม
มาอีก ๔ ข้อ รวมเป็น ๑๘

บรรยายมา สมควรแก่เวลาเท่านี้
นะครับ อนุโมทนาทุกท่าน





ธรรมอันเป็นเอกที่บุคคลได้เจริญทำให้มากแล้ว
ย่อมเป็นไปเพื่อสังเวชใหญ่
เพื่อประโยชน์ใหญ่
เพื่อธรรมเป็นแดนเกษมจากโยคะใหญ่
เพื่อสติและสัมปชัญญะ
เพื่อได้ญาณทัสสนะ
เพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน
เพื่อทำให้แจ้งซึ่งผลแห่งวิชชาและวิมุตติ
ธรรมอันเป็นเอกคืออะไร คือ กายคตาสติ

อ.เอกก. ๒๐/๕๖๔-๕๗๐



เมื่อธรรมอันเป็นเอกที่บุคคลได้เจริญทำให้มากแล้ว

แม้กายก็สงบ

แม้จิตก็สงบ

แม้วิตกและวิจารณ์ก็สงบ

ธรรมที่เป็นส่วนแห่งวิชาแม้ทั้งสิ้นก็ถึงความเจริญเต็มที

ธรรมอันเป็นเอกคืออะไร คือ กายคตาสติ

อ.เอกก. ๒๐/๕๗๑



เมื่อธรรมอันเป็นเอกที่บุคคลได้เจริญทำให้มากแล้ว
อกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นก็ไม่เกิดขึ้น
และที่เกิดขึ้นแล้วก็ละได้
ธรรมอันเป็นเอกคืออะไร คือ กายคตาสติ

อ.เอกก. ๒๐/๕๗๒



เมื่อธรรมอันเป็นเอกที่บุคคลได้เจริญทำให้มากแล้ว
กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้น
และที่เกิดขึ้นแล้วก็เป็นไปเพื่อความเจริญไพบุลย์ยิ่งขึ้น
ธรรมอันเป็นเอกคืออะไร คือ กายคตาสติ

อ.เอกก. ๒๐/๕๗๓



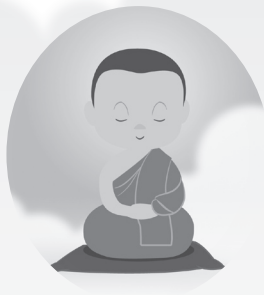
ชนเหล่าใดไม่เจริญกายคตาสติ

ชนเหล่านั้นชื่อว่าไม่บรรลุมตธรรม

ชนเหล่าใดเจริญกายคตาสติ

ชนเหล่านั้นชื่อว่าบรรลุมตธรรม

อ.เอกก. ๒๐/๖๐๐



ชนเหล่าใดหลงลืมกายคตาสติ

ชนเหล่านั้นชื่อว่าหลงลืมอมตธรรม

ชนเหล่าใดไม่หลงลืมกายคตาสติ

ชนเหล่านั้นชื่อว่าไม่หลงลืมอมตธรรม

อ.เอกก. ๒๐/๖๐๕

อ้างอิง : พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ประวัติ

อาจารย์สุกรี ทุมทอง

วันเดือนปีเกิด

- ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๑๕
- บ้านหนองชะ ต. หนองชะ อ. สำโรงทาบ จ. สุรินทร์

การศึกษา

- เปรียญธรรม ๔ ประโยค
- ประกาศนียบัตรบาลีใหญ่ วัดท่ามะโอ จ. ลำปาง
- ปริญญาตรี วิศวกรรมศาสตรบัณฑิต สาขาวิศวกรรมไฟฟ้า มหาวิทยาลัยขอนแก่น
- ปริญญาโท พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

งานปัจจุบัน (พ.ศ. ๒๕๕๕)

- อาจารย์สอนพิเศษวิชาพระอภิธรรมปิฎก และวิชาปรมัตถธรรม มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาหลีศึกษาพุทธโฆส จ. นครปฐม
- บรรยายธรรมะตามสถานที่ต่าง ๆ ทั้งในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด
- เผยแพร่ธรรมะทางเว็บไซต์ www.ajsupee.com