

# กายคตาสติ

หลวงปู่สุวัจน์ สุวโจ

เราได้ปฏิบัติมาเป็นประจำ การภาวนานั้นเราก็ทราบดีอยู่แล้ว เราภาวนาทุกวัน ฟังทุกวัน ดูทุกวัน พอที่จะรู้ พอที่จะเข้าใจได้ ถ้าเราพยายามที่จะทำความเข้าใจ เราพยายามตั้งใจสังเกต เพราะทุกอย่างเรารู้ได้ ไม่ใช่ว่ารู้ไม่ได้ จิตดีเราก็อู้ได้ ไม่ใช่ว่ารู้ไม่ได้ จิตไม่ดีเราก็อู้ได้ จิตไม่สงบเราก็อู้ได้ เมื่อไหร่จิตสงบเราก็อู้ ความรู้เหล่านี้แหละ เมื่อรวบรวมความรู้เข้ากันแล้ว เราก็จะได้ เลือกว่าอันไหนมีประโยชน์ อันไหนไม่มีประโยชน์ อันไหนควรละ อันไหนควรเจริญ อันไหนให้บังเกิดความสงบความสุข จิตไม่เป็นสมาธิก็ได้เป็นสมาธิ จิตไม่เคยสงบก็สงบ จิตไม่เคยมี ปัญญาก็มีปัญญา ความคิดปลอดโปร่งผ่องใสในจิตในใจ มี อุบายเครื่องออกจากทุกข์ ออกจากเวรออกจากภัย ดำเนินจิตใจ เข้าสู่ความสงบ

สิ่งเหล่านี้ไม่เป็นสิ่งที่เหนือวิสัย ที่เราทั้งหลายจะรู้ไม่ได้ เห็นไม่ได้ เพราะธรรมชาติที่รู้ของเรายังมีอยู่ เพราะฉะนั้นเราต้อง

สอดส่องดูด้วยความรอบคอบ ด้วยความถูกต้องตามหลักธรรม  
ที่พระพุทธเจ้าพาประพฤติปฏิบัติมา ไม่ใช่สักแต่จะทำ สักแต่ว่า  
ปฏิบัติ เอาแต่ความคิดของเรา เอาแต่สิ่งที่เราชอบ จะถูกธรรม  
หรือไม่ถูกธรรม จะเป็นไปเพื่อความสงบหรือไม่สงบ เราก็ไม่  
ตรวจ วิจัยวิจารณ์ให้มันตรงถูกต้อง การภาวนาอาศัยจิตมี  
ความเห็นตรง เห็นชอบ เห็นถูกต้องด้วย การปฏิบัติจึงจะถูกต้อง  
ถ้าจิตเห็นไม่ตรง การปฏิบัติก็ไม่ตรง จิตเห็นไม่ชอบ การปฏิบัติก็  
ไม่ชอบ การกระทำก็ไม่ชอบ เพราะฉะนั้นการตั้งจิตไว้ในที่ชอบ  
เป็นสิ่งที่สำคัญในธรรมที่ถูกต้อง

ในการภาวนามหาสติปัฏฐานท่านให้ตั้งสติอยู่ที่ภายใน  
กาย ชื่อว่าสติระลึกชอบเพื่อระลึกกาย กายของเราก็มีอยู่ สติ  
ของเราก็มีอยู่ ยังขาดความเพียรพยายาม ถ้าเรายกจิตขึ้นสู่  
ความเพียรความพยายามระลึกกายในกาย ด้วยความเชื่อมั่น  
ด้วยความเพียรที่ชอบ ด้วยการระลึกชอบ ด้วยการตั้งไว้ในชอบ  
คือกาย เราก็จะได้รู้กายในกาย กำจัดความหลงเข้าใจผิดเพราะ  
ความหลงนี้เป็นตัวสมุทัยที่ทำให้เข้าใจผิด เป็นตัวที่จะพริกทุกข์

ขึ้นมาให้เราทั้งหลายได้รับได้เสียสิ่งที่เราไม่ต้องการ สิ่งที่ทนได้ยาก จะต้องอด จะต้องทน จะต้องดิ้นรนแก้ไขเพราะทุกข์ตัวนี้เองที่มาจากสมุทัยคือความหลง คือตัวโมหะที่เราไม่ได้พยายามแก้ไขให้หมดไปจากจิตใจของเรา

ความหลงคือหลงอะไร พระพุทธเจ้าให้มาพิจารณากายก็คือเราหลงกายนี้เอง นะ สำคัญ ในกาย กายในกายไปอย่างอื่นไม่เห็นเป็นธรรม ถ้าเราเห็นเป็นธรรมแล้วกายของเรา **ปุโร นานัป** **ปะการัสสะ อะสุจิโน** เต็มไปด้วยของไม่สะอาด มีประการต่างๆ นี้ ธรรมที่ท่านว่าอย่างนี้ เราไปหลงเข้าใจว่าเป็นของสะอาด น่านิยมชมชอบ น่ายึดถือ เข้าใจ หลงเข้าใจว่าจะได้ความสุข นั้น แต่ทางธรรมท่านว่า ไม่สะอาดเพราะฉะนั้น ความเห็นของเรากับความเห็นในทางธรรมนะ ใครจะเป็นความจริงกว่ากัน ที่พระองค์ว่าไม่สะอาดกับเราเห็นว่าเป็นของสะอาด ลองพิจารณาดูซิ เราควรเชื่อตัวเองหรือควรเชื่อธรรม ดูให้มันชัด **อตถิ มัสมิง กาเย** นั้น สิ่งที่ไม่สะอาดเหล่านั้นมีอยู่ในกายนี้ กายของเราไม่ใช่อยู่ที่อื่น เมื่อเราเห็นกายของเราเต็มไปด้วย

ของไม่สะอาด ภายนอกอื่นมันก็มีประเภทเหมือนกัน มีสภาวะ  
เหมือนกัน เกิดมาจากที่แห่งเดียวกัน อยู่ได้ด้วยวัตถุอันเดียวกัน  
ที่มาทะนุบำรุงต่างๆ ถ้าเราพิจารณาให้ชัดแล้วมันเป็นความจริง  
ที่พระพุทธเจ้าพระองค์ผู้ธรรมเห็นธรรม พระองค์ก็ได้ตรัสรู้ธรรม  
อันเป็นความจริงที่มีอยู่ อยู่ทุกๆคน ไม่ใช่ที่ไม่มี เปิดเผยอยู่  
ตลอดเวลา ไม่ใช่ว่าเป็นสิ่งปกปิด แต่เราหะพยายามปกปิดไม่  
อยากรู้ไม่อยากเห็น อยากแต่สลัดหนีไปรู้ไปเห็นสิ่งอื่นตามความ  
หลงเข้าใจผิดของเราเอง ถ้าเราพิจารณาตลอดเวลาต้องรู้ได้  
ต้องเห็นได้ ต้องสงบได้ การรู้ในกายตามความเป็นจริงที่ว่าเต็ม  
ไปด้วยของไม่สะอาดตามธรรมที่ท่านชี้บอกไว้ จิตใจของเราก็  
ย่อมสงบย่อมผ่อนคลาย จะเห็นร่างกายนี้ไม่สะอาด แทนที่จิตใจจะ  
สกปรกไปด้วย ตรงกันข้าม จิตใจนี้สะอาด ไม่มัวหมอง ถ้าเห็น  
ร่างกายเป็นของสะอาด จิตใจก็มัวหมองเต็มไปด้วยกิเลส เกิด  
ความยินดี ความปรารถนา ความหลงใหล สร้างกรรมอันเป็น  
อกุศลได้

เพราะฉะนั้นเราควรพิจารณาตามธรรม เราดูทุกส่วน มัน  
สะอาดตรงไหนตั้งแต่เกศาผม ก็ล้วนแต่เป็นของไม่สะอาด โลมา  
ขนก็ล้วนแต่เป็นของไม่สะอาด พิจารณาให้ละเอียดกว่านั้นอีกก็  
ได้ เพื่อต้องการปัญญาอันละเอียดให้ชัดยิ่งขึ้นกว่านั้นอีก จนถึง  
ผมมันหลุดร่วงออกไป มีประโยชน์อะไร มีแต่ตัดทิ้งๆ มีแต่  
รังเกียจ ไม่มีของสิ่งไหนที่จะเอาไว้ช้กอย่าง ไม่มีสิ่งไหนที่จะ  
เจริญหูเจริญใจ ยิ่งเนื้อยิ่งหนังตลอดถึงกระดูกทุกส่วนแล้ว ถ้า  
มันกระจัดกระจายออกจากกันแล้ว กลัว เคยอยู่ด้วยกัน นับถือ  
กัน รักใคร่กัน พอหมดลม**อัสสาสะ ปัสสาสะ**แล้ว ร่างกายก็  
เปลี่ยนแปลง อืด กลิ่นก็เหม็น ทุกส่วนก็สกปรกทั้งนั้น ถูกหลอก  
กลัวผีหลอก ไม่เป็นพี่ไม่เป็นน้อง แน่ะ อันนี้เป็นความจริง ไม่ใช่  
ลงโทษ เราสามารถเพ่งพินิจพิจารณา นอกจากเป็นของไม่  
สะอาดแล้วยังเต็มไปด้วยโรคภัยต่างๆ ตรงไหนไม่มีโรค เกิดได้  
ทุกส่วนของร่างกาย

นอกจากโรคแล้ว อยู่ไปนานก็คร่ำคร่าอีก ชราอีก มีแต่ทุกข์  
เราก็จะได้เห็นทุกข์เห็นโทษตามความเป็นธรรม เราจะได้เชื่อใน

ธรรมคำสอนพระพุทธเจ้าว่าพระองค์ทรงกล่าวไว้ดีแล้ว ไม่มี  
ผิดพลาด แต่เราหากหลง เราหากไม่รู้ เราหากเฝื่อนเข้าใจผิด  
เพราะฉะนั้นให้ดูให้มันชัดเพราะมันมีอยู่ เราอย่าดูแต่ด้วยตา ถ้า  
เราดูด้วยตาหละ สิ่งที่เคยประดับประดาตกแต่งภายนอก ก็เลย  
หลงถูกหลอก เคยเอาสิ่งอื่นมาทำให้หอมก็สำคัญว่าหอม ก็ถูก  
หลอก เคยเอามาข่มนี้ก็หลงไปตามอาการที่เคยตกแต่งหลอก  
หาว่าไม่ว่าสิ่งเหล่านี้มาจากที่อื่น ไม่ใช่มันเกิดธรรมชาติของมัน  
ธรรมชาติของมันแล้ว เกิดมาจากที่สกปรก เป็นอยู่ด้วยสกปรก  
อาหารการกินก็ไม่ใช่ของสะอาด เป็นเนื้อสัตว์อบายที่สกปรก  
ทั้งนั้น แต่เราไม่ได้คิด ไม่ได้นึก ไม่ได้นี้ก็เลยจนเคยชินแล้ว ก็นึก  
ว่าไม่รังเกียจ แต่ถ้าพิจารณาโดยความจริงแล้ว ล้วนแต่มาจาก  
สกปรกแม้แต่ผักก็ต้องใส่ปุ๋ยของสกปรกขึ้นมาอีก งอกงามด้วย  
ของสกปรก เพราะฉะนั้นพระพุทธเจ้าจึงสอน จึงกล่าวพูดเต็ม  
ปากว่า เต็มไปด้วยของไม่สะอาด พิจารณาดูให้เห็นชัด ใจ  
เท่านั้นจะรู้ได้ ส่วนตามันรู้ไม่ได้ ต้องอาศัยการส่องไปในด้วย  
จิตใจ แม้แต่อยู่ภายในก็ปกปิดไม่ได้

จิตใจนี้มันแทงตลอดได้ มันไปเห็นได้ อดีตอนาคตมันก็รู้ได้ จากความเป็นจริงด้วยเหตุด้วยผล มันรู้ได้เห็นได้และเชื่อได้ เป็นความจริงได้ที่พระพุทธเจ้าสอน เหมือนท่านสอนให้พิจารณา **อภินิหารเวกขณะ** เรามีความแก่เป็นธรรมดา มีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา นี่ถ้าเราส่องดูด้วยใจเราเห็นได้ แต่ดูด้วยตาเราไม่รู้ เรายังไม่แก่ นั่น เรายังหนุ่ม เรายังไม่เจ็บ เรายังไม่ตาย เลยหลง ถ้าดูด้วยปัญญาแล้ว มันต้องแก่ มันต้องเจ็บได้ตลอดเวลา มันต้องตายแน่นอน มันเห็นได้รู้ได้ ยังเห็นความตายที่ปกปิด ที่ไม่ปรากฏด้วยตาที่เราไม่เข้าใจว่าตาย

ถ้าพูดถึงความจริงแล้ว เราตายตั้งแต่วันเกิด พอเกิดมา ปรากฏขึ้นมาแล้วก็ตายไปเรื่อย มันหมดไปๆ ไม่ได้กลับคืนมา นั่น เรียกว่ามันตายไปสิ้นไป เรียกว่า **ขะยะ วะยะ ธัมมา** คือ เสื่อมไปและสิ้นไปหมดไป นี่ก็เป็นความตายประเภทหนึ่งที่พระพุทธเจ้าพระองค์ทรงตรัสว่าเราเห็นความตายทุกลมหายใจ เข้าออก นั่น พวกเราใครบ้างเห็นความตายทุกลมหายใจเข้า ออก เห็นแต่เราเป็น เห็นแต่เราดี เห็นแต่เรามีชีวิตอยู่ตลอด

เพราะสิ่งที่มันหมดไปๆนั่นเองจึงเรียกว่าตาย เพราะไม่กลับสู่  
ของเก่าอีกได้ ถ้าเราพิจารณาผมของเราที่ตายมาตั้งแต่เด็กๆ ก็  
ตัดทิ้งมาเรื่อยๆมา เล็บก็ตัดทิ้งเรื่อยๆมา ร่างกายก็หมดไปๆ จึงต้อง  
บำรุงทุกวันๆ ถ้าหากไม่หมดไปไม่เสื่อมไป ไม่หมดไป ที่เราบำรุง  
ไปมันจะกองใหญ่โตขนาดไหน ถ้ามันสะสมไว้ไม่เสื่อม ไม่หมด  
ไป เพราะที่มันหมดไปเราจึงเสริมขึ้นอีก เพื่อให้มันอยู่ได้ ถ้าเรา  
ไม่กินลงไป มันหมดเหี่ยวแห้งไปจริงๆ ยิ่งอดไปนานก็เหลือแต่  
หนังติดกระดูก นานไปกว่านั้นอีก มันก็จะผุพังจริงๆเพราะมันมี  
แต่หมด มันไม่มีเกิด ไม่มีทางบำรุง

ท่านว่าชีวิตนี้เปรียบเหมือนแสงไฟ เหมือนกับไฟเทียนถ้ามัน  
ไม่มีเชื้อ มันหมดไปตั้งแต่เราจุดที่แรก ที่เห็นสว่างต่อเนืองกันก็  
เพราะมันเกิดขึ้นสมดุลงัน เสมอกับสิ่งที่หมดไป เรายิ่งว่าไฟไม่  
ดับ แท้จริงมันดับตั้งแต่จุดที่แรก เมื่อหมดเชื้อแล้วมันไม่มีเชื้อ  
ลุกขึ้นมาอีกมันก็หมดไปอีก นี่มันมีเชื้อที่มันลุกให้สม่าเสมอที่เรา  
ไม่เห็นว่ามันดับ ชีวิตของเราที่เหมือนกัน หมดทุกลมหายใจเข้า  
ออก หมดไปๆจริงๆ นี่พระพุทธเจ้าพระองค์จึงสลดสังเวช เป็



หน่าย เห็นไม่จริงยังยืนของอัทภาพ เต็มไปด้วยของไม่สะอาด  
สกปรก น่าเบื่อหน่าย เหลืออดเหลือทน พิจารณาให้เห็นชัดตาม  
ความเป็นจริง จิตต้องสงบต้องสะอาด ต้องผ่องใส ถ้าพิจารณา  
ไม่ถึงหละมันหลง แล้วมันเพลินเพลินล่อยไปต่างๆด้วยอำนาจ  
แห่งความหลง

คือสติของเราที่เราฝึกยังไม่เป็นมหาสติ ยังไม่มีฐานตั้งมั่น  
พอที่จะระลึกให้ชัดพอ เพราะฉะนั้นต้องเพียรพยายาม สมาธิ  
ของเราก้ยังไม่มั่นพอ เมื่อสมาธิไม่มั่น ปัญญาสอดส่องก็ไม่แจ่ง  
ชัด ไม่แทงตลอด มีดทับ ไม่ผ่องใส เลยเกิดความสงสัยไม่แน่ใจ  
ในทางธรรม ในคำสอนของพระพุทธเจ้า

ขอเราทั้งหลายเพียรพยายามตั้งใจ พิจารณาให้เห็นจริง  
ความจริงมีอยู่แล้วแต่เรายังไม่กระจ่างแจ่งในจิตใจของเรา ต้อง  
เพ่งแล้วเพ่งอีก พิจารณาแล้วพิจารณาอีก เรียกว่า ภาวิโต พาหุ  
ลิกโต ทำให้มากเจริญให้ยิ่ง เจริญไปทำไป ทำไป มันต้องรู้แหละ  
มันต้องเห็น มันต้องชำนาญ ต้องฉลาด ถ้าเราไม่ลดละ ต้องสลด  
สังเวชต้องเบื่อหน่าย ต้องได้ความสงบ ได้ความสุข เห็นอานิสงส์

ของการนับถือพระพุทธศาสนา มีศรัทธาเชื่อมั่นเพิ่มกำลังจิตใจ  
อย่างมั่นคง เพราะฉะนั้นให้พยายามตั้งใจภาวนา สมควรแก่  
เวลาแล้วจึงเลิกพร้อมกัน

ที่มา: <https://youtu.be/2TnrHgKq1Jk>