

570621_ธรรมาธรรมะสงครามที่สันติฯ โดยพ่อครู เรื่อง กายกตาสติอย่างพิศดาร

ไม่มีเวลาใดที่ไม่สมควรเปิดเผยธรรมะ มีเหตุปัจจัยจะให้เห็นธรรมได้ก็แสดงเรื่อยไป เราเจตนาดี
จริงใจจริงๆ

มีคนถามมาว่า “กาย” ที่พ่อท่านหมาย(น่าจะไม่ใช่กายที่เป็นมหาภูตรูป) แต่เป็นกายที่หมายถึงสภาพ
ขององค์รวมของนอกและใน อยากให้โยงไปสู่กายกตาสติด้วยครับ

อีกคนหนึ่งถามพ่อครูว่า ปฏิบัติในชีวิตประจำวันฉบับย่อ น่ากิเลสทำอย่างไรคะ ...พ่อครูว่าถามสั้นๆ
แต่ตอบอีกหลายชาติเลย ก็ย่อทุกวัน ก็น่ากิเลสทุกวัน ไม่เคยสอนอย่างอื่นเลย

อีกคนว่า กายกตาสติที่คุณคนนี้บอกให้อธิบายโดยพิศดาร?

ตอบประเด็นที่ว่า กายที่พ่อท่านหมายพ่อครูว่า กาย ที่อาตมาหมายที่เขาวาน่าจะไม่ใช่ กายที่เป็น
มหาภูตรูป...พ่อครูว่า ในที่นี้ต้องหมายถึงมหาภูตรูปด้วย มันสลับเข้าออก ไม่ขาดจากกันทั้งนอกและ
ใน จะมามุ่งนอกซัดๆก็ต้องไม่ขาดตัวรู้ภายใน กายไม่ได้แปลว่าร่าง อันนี้คนไทยช่วย ร่างนี้บาปเขาว่า
คือสรีระ แต่ว่าไทยเราบอกกันว่ากายคือสรีระ

ตัวที่ไปรู้ว่าเป็น กาย ก็คือนามธรรม กายในกาย ในสติปัญญา ๔ ก็หมายความว่า เลื่อนเข้าไปหาในภพ
แล้ว กายนอก ก็คือสัมผัสนอก แล้วเลื่อนความรู้เข้าไปรู้ เป็นองค์ประชุมที่รับรู้อารมณ์ ด้วยจิตก็เข้าไปรับรู้
ใน แล้วเลื่อนจากกายเข้าไปหาจิต ที่จะสังขารเป็นองค์ประชุมปั๊บเลย จิตนี้เข้าไปรู้ได้จากนอกต่อเนื่อง
เข้าไปหาในได้อย่างละเอียดเลย แม้เข้าไปถึงอรุณปานเลย

เราก็ต้องรู้อาการของมันที่ปรุงรวม จากสังขารที่อยู่ในปัจจุสมุขบาท แล้วก็เลื่อนมาถึงวิญญาณ ก็คือ
ธาตุรู้รวมหมด เป็นธาตุรู้ที่ทุกข์หรือสุข ชั่วหรือดี เป็นตัวชั่วหรือตัวดี ถ้าชั่วก็เป็นวิญญาณผิ ถ้าดีก็เป็น
วิญญาณเทวดา พอเราอ่านอาการออก เห็นตัวผีแล้ว พอเสพสุขก็เห็นเทวดาสมมุติเทพ แต่กิเลสก็อ้วน
ขึ้น เสพสุขก็พอใจจิตใจ ใช้อาหารก็อ้วนขึ้น

จนเรารู้เหตุ ก็งดเว้น มันเห็นอยู่พอไม่ให้มันมันก็คืน เราเห็นเป็นสัตว์เปรตเลย ถ้าเรามีวิธีวิกขัมภณะก็

กดข่ม ไม่ได้มีพลังไฟแห่งปัญญา พลังไฟแห่งความรู้ อุณหภูมิต่ำ เป็นพลังงานที่ร้อนกว่ากิเลส ทำลายกิเลสได้เหนือกิเลสได้ เป็นความสว่าง ความร้อนที่ร้อนกว่า ประสิทธิภาพสูงกว่าแต่พลังงานกิเลสนี้มันยอม ปล่อยให้ผู้ ถอย กลัว ก็เลิกไป มันแพ้โดยจำนวน ไม่ได้ไปกดข่ม แต่มันยอมศิโรราบไปเลย เป็นประสิทธิภาพที่เด็ดขาด ยกตัวอย่างเด็กรู้ว่าจับไฟแล้วร้อน เด็กเห็น ไปแดงๆสวยดีก็จับ แต่พอจับก็ร้อน พอทีหลังไม่เอาเลย ก็เกิดปัญญา ไม่เอาแล้วกลัวแล้ว

ไฟปัญญาสลายกิเลสก็เช่นเดียวกับเด็กรู้ว่าไฟแดงไม่จับ แต่เรามีความรู้ลึกซึ้งกว่าคือไฟแดงจะต้องกายอยู่ที่ไม่เป็นอะไร ไม่เกิดปฏิกิริยาเลย นี่คือนิยามประสิทธิภาพพิเศษที่เป็นไปได้เลย

ภายในที่นี้ ไม่ใช่แค่มหาภูตรูปอย่างเดียว แต่ก็ใช่ด้วย แม้อากาศมี ไม่มีกิเลสที่เกิดจากผัสสะภายนอกแล้ว เป็นสภาพเหนือชั้น ก็อยู่กับสิ่งข้างนอก มหาภูตรูป แม้เข้าไปเป็นภายในกาย ซึ่งเกี่ยวกับนามธรรม โดยดินน้ำไฟลมที่กระทบ สัญญาที่ทำงานกำหนดรู้ว่า เย็น ร้อน รักชัง สุขทุกข์ อะไรก็แล้วแต่ที่จิตเป็นเราก็อ่านออกอยู่เดี๋ยวนี้เลย ตากระทบรูปก็รูปร่างนี้ อ่านอาการว่าเป็นอย่างไร ก็คือองค์ประชุม จนกว่าจะวิจัยเห็นเหตุคือต้นเหตุ ที่ไปชอบหรือชัง สุขหรือทุกข์ ก็เริ่มวิจัย อ่านให้ออก รู้ให้จริง มันประชุมอยู่ขณะนี้ เป็นสังขารประชุมอยู่ เมื่อไม่ให้มันมันก็คืน แล้วเราก็พิจารณาว่าคืนไปทำไม ไม่ได้จะตายไหม ถ้าได้มา ได้ยิน ได้กลิ่น สัมผัสจะต้องเลย

ถ้าไม่จะต้องก็ไม่ได้สนใจสมบุรณ์ ตากระทบรูปก็ปิดตา หูก็ปิดหู ลิ้นก็ไม่ให้กระทบ ไม่ให้สัมผัส ทวารนอกเลย นี่คือนิยาม เว้น เมื่อไม่ได้สัมผัสมันก็คืนตัวแท้เลย แต่ถ้าไม่ตัดขาด มันไม่รู้ตัวแท้ นี้ อย่างคุณเห็นแล้วคุณไม่ละตามันก็อยู่อย่างนี้ ลืมลืมอยู่อย่างนั้น วิธีง่ายๆที่จะไม่ให้ปรุงแต่งก็ปิดทวารเลย

พระพุทธเจ้าว่าไม่ใช่ ให้กระทบสัมผัสอยู่อย่างนี้แหละ แต่เราไม่ปรุงเป็นชอบหรือชัง ไม่ผลักไม่ดูดเลย พิจารณาว่ามันไม่เที่ยง ไม่ให้มันคืนคืน ให้มันก็สนใจ เราถูกกิเลสหลอกเรื่อย เชื่อมันมาเท่าไร พอที่เมื่อเรามีความฉลาดเท่าทันขึ้น อย่างที่อาตมาวิเคราะห์วิปัสสนาญาณ ๘ จริงมันเป็นภัยโทษ ไม่น่ารัก มันทับทิมมีอำนาจพลัง ละลายความติดยึดความโง่ได้ มันจึงเป็นเรื่องที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้คิดเองไม่ได้ แต่คุณทำไปเถอะ พิจารณาซ้ำซ้อน คิดเหลี่ยมมุมอย่างไร ให้มันหมด หหมดมันก็รู้ว่าหมด ก็จะมีเป็นปัจเจกตั้ง

เสียงไฟเพราะเราฐึ้นนะ แต่อาการดูดดึงอิฏฐารมย์ไม่มี ส่วนความสนุกเพลิดเพลิน ดูแล้วอย่างฟุตบอล ดู

แล้วลึนกันนำคุณ มันส์ เวลามันทำทุกอย่างก็ยอคนนะ อาการเหล่านี้เคยรู้เคยเป็น แต่เดี๋ยวนี้ก็หนอมันทำกันไป ก็รู้ว่าลึลาพิศดาร รู้ว่าทำได้ยาก ไม่น่าเชื่อว่าทำได้ เรารู้ แต่เราก็ไม่มีอาการอารมณ์ เพราะมันขาดตัวเรา อยากชอบเป็นอย่างนี้ แต่ถ้าอยากชอบ แต่ว่ารู้ตนว่าเป็นไม่ได้เราก็ได้แค่ชอบ เพราะเรารู้ตัวว่าเก่งแค่นี้ เราเป็นไม่ได้หรอก แต่ว่าถ้าเป็นได้มันเอาฝึกเลยสู้ ไม่ยอม เท่านั้นเอง เสร็จแล้วก็สูญเปล่ามีแต่พยับแดค ฟองคลื่น หยาดฝน แล้วหายไป ไม่ได้มีตัวตนเลย อัสสาทะอรรอยเพลิดเพลินขึ้นใจมันไม่มี แต่เราปั้นมัน ประมั้นขึ้นมา แล้วก็จำไว้ว่าน่าได้นำมีนำเป็น ถ้าได้ยิ่งกว่านี้ก็จะแสวงหา ครอบงำความคิด ไปยึดตาม เขา ถ้าไม่ยึดตามเขาคูณก็ไม่เพิ่มกิเลส หากไม่ยึดตามเขา คลายใจแล้วเราก็ไม่เพิ่มกิเลส

อาตมาดูเขาสร้างสนามฟุตบอล ลงทุนกันหลายหมื่นล้าน ต้องพิศดาร วิศิษมาหลา ละลายเงินทอง ตอนนี้อยู่ราชิดกำลังประท้วง คนไม่มีของจะกินแต่รัฐเอาเงินไปละลาย เขาปรุงแต่งว่าน่ามีนำได้นำเป็น มันเป็นเหตุแห่งทุกข์ พาทุกข์ แต่จริงๆแล้วมันไม่จริง มันสูญได้ คุณปล่อยมันไปสิ ต่อให้มันมีคุณก็ไม่เอา สัมผัสอยู่อย่างนี้คุณก็ไม่เอา คุณรู้เหมือนเขาจำได้ แต่เราไม่เอาจริงๆ วางเฉยได้ มันจะอรรอยสุข ขนาดไหนจำได้ มันก็ของฟรีนะ คุณปั้นเองเป็นมโนมยอรรถา

สัตว์เทวดาสมมุติปั้นเองเป็นมโนมยอรรถา แต่อุปติเทพ วิสุทธิเทพไม่ใช่ปั้นเอา แต่เราล้างกิเลส ให้ เทวดาแก้ตาย

สัตตาวาส ๕

๑. สัตว์บางพวก ภายต่างกัน สัญญาต่างกัน เช่น พวกมนุษย์ เทพบางเหล่า พวกวินิปาติกะบางเหล่า

๒. สัตว์บางพวก มีกายต่างกัน มีสัญญาอย่างเดียวกัน เช่น เหล่าเทพจำพวกพรหม ผู้เกิดในภูมิ ปฐมฌาน เป็นต้น

๓. สัตว์บางพวก มีกายอย่างเดียวกัน แต่มีสัญญาต่างกัน เช่น พวกเทพสว่าง อภิสราพรหม (สว่างใส สว่างแผ่กว้าง)พวกมิถิชาทิภูฏี ไปปั้นจิตให้เห็นเป็นรูปร่าง เป็นมโนมยอรรถา เช่นปั้นแสงสว่าง โสดาบัน สว่างเท่านี้ สกิทาฯก็สว่างเท่านี้ เป็นกายอย่างเดียวกัน แต่ว่า

พวกไปนั่งสมาธิหลับตาก็สามารถทำให้ไม่เกิดนิรณได้ และนั่นแหละเขาว่ากจิตขึ้นสู่วิปัสสนา คุณนั่งเป็นสมณะ แล้วก็ให้มันรู้อ่านอารมณ์ไม่มีนิรณ มีสตินะ ไม่ฟุ้ง มันนิ่งเลย ทำไม่ง่าย แต่หลายคนทำได้ ขณะที่คุณทำสมาธิหลับตา ทำให้จิตคุณนิ่งได้ แต่ว่าให้ตอนตื่นลืมตาให้จิตนิ่งไม่ง่ายเลย แต่ว่าของ

พุทธนี้พอทำให้สูงขึ้นเจอผัสสะก็ไม่ปรุปร่วมอยู่ได้ตลอด มีประสิทธิภาพอำนาจจิตสูงขึ้น

พวกนั่งสมาธิหลับตาพอจิตว่างจากนิรณันแล้ว บางคนกำหนดเองป็นเอง ว่าตนได้บรรลุรูปภพนี้แล้ว จนกว่าคุณจะหลุดออกไปจากที่ป็นไว้แล้ว ครั้งแรกมันหลุดปึงไปเลย เหมือนท่านมหาบัวว่าหลุดเลย แต่ครั้งที่สอง จะไม่หลุดปึงแบบนั้น คนที่เขาได้แบบนี้เขานึกว่าเป็นอากาศฯ วิญญาณัญญาฯ แต่พวกสายหลับตาจะอธิบายไม่ได้

ตอนปึงตอนแรกไม่รู้ว่าเป็นใคร มันมีแต่เสพว่าง ไม่มีตัวตน

ฉานพุทธ เมื่อไม่มีนิรณันแล้ว ก็ต้องมาตรวจ ว่าจิตว่างคืออะไร อากาศฯ ว่างยิ่งกว่าอุเบกขา ทำให้ชำนาญ และต่อไปก็ตรวจที่จิต เป็นวิญญาณัญญาฯ ว่าจิตสะอาดก็ไม่มีอาการอารมณ์ของกิเลส ละเอียดเท่าไรก็ตรวจไป แล้วก็ตรวจสะอาดนี้แหละว่านิตหนึ่งน้อยหนึ่งก็ไม่ให้มี สัมผัสเมื่อไหร่ตรวจเมื่อนั้น ก็ตรวจความไม่มี เป็นอากัญญาฯ (อากาศฯ อากัญญาฯ คือรูป ส่วนวิญญาณัญญาฯ กับเนวสัญญานาฯคือตัวนาม)

ตัวเนวสัญญานาฯต้องตรวจให้ชัดเจนจนกระทั่งไม่รู้ไม่ได้ รู้จนกระทั่งไม่เหลือความไม่รู้ทั้งรูปฉาน และอรุฉาน วิโมกข์ ข้อ ๔ ถึง ๗ ก็คืออรุฉาน ส่วนสุดท้ายคือ สัญญาเวทิตนโรธ

บรรดาอาจารย์ปราชญ์ทั้งหลายเหล่าในศาสนาพุทธรุ่นหลังก็ไปเหมา สัญญาเวทิตนโรธว่าเป็นแบบอสังขณิสต์วไปหมด เหมาว่าเป็นนโรธดับ

ต่อไปเป็น กายคตาสติสูตร ล.๑๔ ข.๒๕๒

๕. กายคตาสติสูตร (๑๑๕)

[๒๕๒] ข้าพเจ้าได้สดับมาอย่างนี้

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ที่พระวิหารเชตวัน อารามของอนาถบิณฑิกเศรษฐี เขตพระนครสาวัตถี ครั้งนั้นแล ภิกษุมาร่วมด้วยกันกลับจากบิณฑบาต ภายหลังเวลาอาหารแล้ว นั่งประชุมกันในอุปัฏฐานศาลา เกิดข้อสนทนากันขึ้นในระหว่างดังนี้ว่า ดูกรท่านผู้มีอายุทั้งหลาย

นำอศจรรยจริง ไม่น่าเป็นไปได้เลย เท่าที่พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น ผู้ทรงรู้ ทรงเห็น เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธ ตรีศกยคตาสติที่ภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ว่ามี ผลมาก มีอานิสงส์มากนัก ข้อเสนอทากันในระหว่างของภิกษุเหล่านั้น ค้างอยู่ เพียงเท่านั้นแล ฯ

[๒๕๓] ขณะนั้น พระผู้มีพระภาคเสด็จออกจากสถานที่ทรงหลีกเร้นอยู่ในเวลาเย็น เสด็จเข้าไปยังอุปัฏฐานศาลานั้น ครั้นแล้วจึงประทับนั่ง ณ อาสนะที่เขาแต่งตั้งไว้ แล้วตรัสถาม ภิกษุทั้งหลายว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย บัดนี้ พวกเธอ นั่งประชุมสนทนาเรื่องอะไรกัน และพวกเธอ สนทนาเรื่องอะไรค้างอยู่ในระหว่าง ฯ

ภิกษุเหล่านั้นทูลว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ณ โอกาสนี้ พวกข้าพระองค์กลับจากบิณฑบาต ภายหลังเวลาอาหารแล้ว นั่งประชุมกันในอุปัฏฐานศาลาเกิดข้อสนทนากันขึ้นในระหว่างดังนี้ว่า ดูกรท่านผู้มีอายุทั้งหลาย นำอศจรรยจริง ไม่น่าเป็นไปได้เลย เท่าที่พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น ผู้ทรงรู้ ทรงเห็น เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธ ตรีศกยคตาสติที่ภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ว่ามีผลมาก มีอานิสงส์มากนัก ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้อเสนอทากันในระหว่างของพวกข้าพระองค์ ได้ค้างอยู่เพียงเท่านั้น พอดีพระผู้มีพระภาคก็เสด็จมาถึง ฯ

[๒๕๔] พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็กายคตาสติอันภิกษุเจริญแล้ว อย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร จึงมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุใน ธรรมวินัยนี้ อยู่ในป่าก็ดี อยู่ที่โคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่น เฉพาะหน้า เขาย่อมมีสติหายใจออกมีสติหายใจเข้า เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า หายใจออกยาว หรือเมื่อหายใจ เข้ายาว ก็รู้ชัดว่า หายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า หายใจออกสั้นหรือเมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า หายใจเข้าสั้น สำเนียงอยู่ ว่าเราจักเป็นผู้ กำหนดรู้กงกลมทั้งปวง หายใจออก ว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้กงกลมทั้งปวง หายใจเข้า สำเนียงอยู่ ว่าเราจักระงับกายสังขาร หายใจออก ว่าเราจักระงับกายสังขาร หายใจเข้า เมื่อภิกษุนั้นไม่ประมาท มีความเพียร ส่งตนไปในธรรมอยู่ อย่างนี้ ย่อมละความดำริพลาถ์ที่ อาศัยเรือนเสียได้ เพราะละความดำริพลาถ์นั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในเท่านั้น ย่อมคงที่ แน่นิ่ง เป็นธรรมเอกมุคฺขิน ตั้งมั่นดูกรภิกษุทั้งหลาย แม้อย่างนี้ ภิกษุก็ชื่อว่าเจริญกายคตาสติ ฯ

(พ่อครูว่า คำว่าอยู่ป่าอยู่โคนไม้ นั้นสมัยโน้นอยู่ใกล้ป่า แต่ตอนนี้ไม่ได้อยู่ใกล้ป่า แต่ถ้าคุณอยู่ในเมืองที่แจ้งลอมฟาง คือหาที่สงบหน่อย นั่งเจโตทำเดวิซโซ่ได้ ที่ไหนก็ได้ที่คุณจะไปหาที่นั่ง พวกเดานี้เป็นพวกมุ่งอยู่ป่า และพระไตรปิฎกฉบับนี้ พระมหากัสสปะเป็นคนสังคายนา ท่านเป็นคนอยู่ป่า ก็เลยเก็บเรียบเรียงบันทึกเรื่องไปป่าเสียเยอะ

[๒๕๕] คุณรภิกษุทั้งหลาย ประการอื่นยังมีอีก ภิกษุเดินอยู่ ก็รู้ชัดว่ากำลังเดิน หรือยืนอยู่ ก็รู้ชัดว่ากำลังยืน หรือนั่งอยู่ ก็รู้ชัดว่ากำลังนั่ง หรือนอนอยู่ ก็รู้ชัดว่ากำลังนอน หรือเรอทรงกายโดยอาการใดๆ อยู่ ก็รู้ชัดว่า กำลังทรงกายโดยอาการนั้นๆ เมื่อภิกษุนั้นไม่ประมาท มีความเพียร ส่งตนไปใน ธรรมอยู่อย่างนี้ ย่อมละความคำริพล่านที่อาศัยเรือนเสียได้ เพราะละความคำริพล่านนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในเท่านั้น ย่อมคงที่ แน่นิ่ง เป็นธรรมเอกมุคขึ้นตั้งมั่น คุณรภิกษุทั้งหลาย แม้อย่างนี้ ภิกษุก็ชื่อว่าเจริญกายคตาสติ ฯ

[๒๕๖] คุณรภิกษุทั้งหลาย ประการอื่นยังมีอีก ภิกษุย่อมเป็นผู้ทำความ รู้สึกตัวในเวลาก้าวไปและถอยกลับ ในเวลาแลดู และเหลียวดู ในเวลาอแนนและเหยียดแขน ในเวลาทรงผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร ในเวลา ฉันทิม คีฬว และลิม ในเวลาถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ในเวลา เดิน ยืน นั่งนอนหลับ ตื่น พุด และนิ่ง เมื่อภิกษุนั้นไม่ประมาท มีความเพียร ส่งตนไปในธรรมอยู่อย่างนี้ ย่อมละความคำริพล่านที่อาศัยเรือนเสียได้ เพราะละความคำริพล่านนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในเท่านั้น ย่อมคงที่ แน่นิ่ง เป็นธรรมเอกมุคขึ้นตั้งมั่น คุณรภิกษุทั้งหลาย แม้อย่างนี้ ภิกษุก็ชื่อว่าเจริญกายคตาสติ ฯ

[๒๕๗] คุณรภิกษุทั้งหลาย ประการอื่นยังมีอีก ภิกษุย่อมพิจารณาภายใน แล ข้างบนแต่พื้น เท้าขึ้นไป ข้างล่างแต่ปลายผมลงมา มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มด้วยของไม่สะอาดมีประการต่างๆ ว่ามีอยู่ในภายใน ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด น้ำเหลือง เลือด เหงื่อมันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร คุณรภิกษุทั้งหลายเปรียบเหมือนได้มีปากทั้ง ๒ ข้าง เต็มด้วยธัญญาชาติต่างๆ ชนิด คือ ข้าวสาลี ข้าวเปลือก ถั่วเขียว ถั่วทอง งา และข้าวสาร บุรุษผู้มีตาคี แก้ไถ้นั้นออกแล้วพึงเห็นได้ว่า นี้ข้าวสาลี นี้ข้าวเปลือก นี้ถั่วเขียว นี้ถั่วทอง นี้งา นี้ข้าวสารฉันทิม คุณรภิกษุทั้งหลาย ฉันทิม

เหมือนกันแล ภิกษุยอมพิจารณาเห็นกายนี้แลข้างบนแต่พื้นเท้าขึ้นไป ข้างล่างแต่ปลายผมลงมา มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มด้วยของไม่สะอาด มีประการต่างๆ ว่ามีอยู่ในกายนี้ ผม ขน เล็บ ฟัน หนังเนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด น้ำเหลือง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร เมื่อภิกษุนั้นไม่ประมาท มีความเพียร ส่งตนไปในธรรมอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริพล่านที่อาศัยเรือนเสียได้ เพราะละความดำริพล่านนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในเท่านั้น ย่อมคงที่ แน่นิ่งเป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น คุณรภิกษุทั้งหลาย แม้อย่างนี้ ภิกษุก็ชื่อว่า เจริญ กายคตาสติ ฯ

[๒๕๘] คุณรภิกษุทั้งหลาย ประการอื่นยังมีอีก ภิกษุยอมพิจารณาเห็นกายนี้ แล ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่ โดยธาตุว่า มีอยู่ในกายนี้ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม คุณรภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนคนฆ่าโค หรือลูกมือของคนฆ่าโค ผู้ฉลาด ฆ่าโคแล้วนั่งแบ่งเป็นส่วนๆ ใกล้เคียง ๔ แยก ฉะนั้นคุณรภิกษุทั้งหลาย ฉะนั้นเหมือนกันแล ภิกษุยอมพิจารณาเห็นกายนี้แล ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่ โดยธาตุว่า มีอยู่ในกายนี้ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม เมื่อภิกษุนั้นไม่ประมาท มีความเพียร ส่งตนไปในธรรมอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริพล่านที่อาศัยเรือนเสียได้ เพราะละความดำริพล่านนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในเท่านั้น ย่อมคงที่ แน่นิ่งเป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น คุณรภิกษุทั้งหลาย แม้อย่างนี้ ภิกษุก็ชื่อว่า เจริญ กายคตาสติ ฯ

[๒๕๙] คุณรภิกษุทั้งหลาย ประการอื่นยังมีอีก ภิกษุเห็นศพที่เขาทิ้งในป่าช้า อันตายได้ วันหนึ่ง หรือสองวัน หรือสามวัน ที่ขึ้นพอง เขียวช้ำ มี น้ำเหลืองเยิ้ม จึงนำเข้ามาเปรียบเทียบ กายนี้ว่า แม้กายนี้แล ก็เหมือนอย่างนี้เป็นธรรมดา มีความเป็นอย่างนี้ ไม่ล่วงอย่างนี้ไปได้ เมื่อภิกษุนั้นไม่ประมาท มีความเพียร ส่งตนไปในธรรมอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริพล่านที่อาศัยเรือนเสียได้ เพราะละความดำริพล่านนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในเท่านั้น ย่อมคงที่ แน่นิ่งเป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น คุณรภิกษุทั้งหลาย แม้อย่างนี้ ภิกษุก็ชื่อว่า เจริญ กายคตาสติ ฯ

[๓๐๐] คุณรภิกษุทั้งหลาย ประการอื่นยังมีอีก ภิกษุเห็นศพที่เขาทิ้งใน ป่าช้า อันฝูงกา จิกกินอยู่บ้าง ฝูงแร้งจิกกินอยู่บ้าง ฝูงนกตะกรุมจิกกินอยู่บ้าง หมู่สุนัขบ้านกัดกินอยู่บ้าง

หมู่สุนัขป่ากัดกินอยู่บ้าง สัตว์เล็กสัตว์น้อยต่างๆ ชนิดพอนกินอยู่บ้าง จึงนำเข้ามาเปรียบเทียบ
 ภายนี้ว่า แม้กายนี้แล ก็เหมือนอย่างนี้ เป็นธรรมดา มีความเป็นอย่างนี้ ไม่ล่วงอย่างนี้ไปได้
 เมื่อภิกษุนั้นไม่ ประมาท มีความเพียร ส่งตนไปในธรรมอยู่อย่างนี้ ย่อมละความคำริพถ่านที่
 อาศัยเรือนเสียได้ เพราะละความคำริพถ่านนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในเท่านั้นย่อมคงที่ แน่
 เป็นธรรมเอกมุคขึ้น ตั้งมั่น ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อย่างนี้ภิกษุก็ชื่อว่าเจริญกายคตาสติ ฯ

[๓๐๑] ดูกรภิกษุทั้งหลาย ประการอื่นยังมีอีก ภิกษุเห็นศพที่เขาทิ้งในป่าช้า ยังคุม
 เป็นรูปร่างอยู่ด้วยกระดูก มีทั้งเนื้อและเลือด เส้นเอ็นผูกมัดไว้...

เห็นศพที่เขาทิ้งในป่าช้า ยังคุมเป็นรูปร่างด้วยกระดูก ไม่มีเนื้อ มีแต่เลือดเประอะเปื่อนอยู่
 เส้นเอ็นยังผูกมัดไว้...

เห็นศพที่เขาทิ้งในป่าช้า ยังคุมเป็นรูปร่างด้วยกระดูก ปราศจากเนื้อ และเลือดแล้ว
 แต่เส้นเอ็นยังผูกมัดอยู่...

เห็นศพที่เขาทิ้งในป่าช้า เป็นท่อนกระดูก ปราศจากเส้นเอ็นเครื่องผูก รัดแล้ว กระจัด
 กระจายไปทั่วทิศต่างๆ คือ กระจัดมืออยู่ทางหนึ่ง กระจัดเท้าอยู่ทางหนึ่ง กระจัดแข้งอยู่ทางหนึ่ง
 กระจัดหน้าขาอยู่ทางหนึ่ง กระจัดสะเอวอยู่ทางหนึ่ง กระจัดสันหลังอยู่ทางหนึ่ง กระจัดซี่โครง
 อยู่ทางหนึ่ง กระจัดหน้าอกอยู่ทางหนึ่ง กระจัดแขนอยู่ทางหนึ่ง กระจัดไหล่อยู่ทางหนึ่ง
 กระจัดคออยู่ทางหนึ่ง กระจัดกลางอยู่ทางหนึ่ง กระจัดพื่นอยู่ทางหนึ่ง กระจัดโลกศิระษะอยู่ทางหนึ่ง
 จึงนำเข้ามาเปรียบเทียบภายนี้ว่า แม้กายนี้แล ก็เหมือนอย่างนี้เป็นธรรมดา มีความเป็นอย่างนี้
 ไม่ล่วงอย่างนี้ไปได้ เมื่อภิกษุนั้นไม่ประมาท มีความเพียร ส่งตนไปในธรรมอยู่อย่างนี้ ย่อมละ
 ความคำริพถ่านที่อาศัยเรือนเสียได้ เพราะละความคำริพถ่านนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในเท่านั้น
 ย่อมคงที่แน่มั่น เป็นธรรมเอกมุคขึ้น ตั้งมั่น ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อย่างนี้ ภิกษุก็ชื่อว่า
 เจริญกายคตาสติ ฯ

[๓๐๒] ดูกรภิกษุทั้งหลาย ประการอื่นยังมีอีก ภิกษุเห็นศพที่เขาทิ้งในป่าช้า เป็นแต่
 กระจัด สิวาเปรียบดังสี่สังข์...

เห็นศพที่เขาทิ้งในป่าช้า เป็นท่อนกระดูก เรียราดเป็นกองๆ มีอายุเกินปีหนึ่ง...เห็นศพที่เขา
 ทิ้งในป่าช้า เป็นแต่กระจัด กระจัดเป็นจุม จึงนำเข้ามาเปรียบเทียบภายนี้ว่า

แม้กายนี้แล ก็เหมือนอย่างนี้เป็นธรรมดา มีความเป็นอย่างนี้ ไม่ล่วงอย่างนี้ไปได้ เมื่อภิกษุนั้น ไม่ประมาท มีความเพียร ส่งตนไปในธรรมอยู่อย่างนี้ ย่อมละความคำริพถ่านที่อาศัยเรือนเสียได้ เพราะละความคำริพถ่านนั้นได้จิตอันเป็นไปภายในเท่านั้น ย่อมคงที่ แน่เนิ่ง เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่นดูกรภิกษุทั้งหลาย แม้อย่างนี้ ภิกษุก็ชื่อว่าเจริญกายคตาสติ ฯ

[๓๐๓] ดูกรภิกษุทั้งหลาย ประการอื่นยังมีอีก ภิกษุสังัดจากกาม สังัดจากอกุศลธรรม เข้าปฐมฌาน มีวิตก มีวิจารณ์ มีปีติและสุขเกิดแต่วิเวกอยู่ เรายังกายนี้แล ให้คลุก เคล้า บริบูรณ์ ซาบซ่านด้วยปีติและสุขเกิดแต่วิเวก ไม่มีเอกเทศใดๆ แห่งกายทุกส่วนของเธอที่ปีติ และสุขเกิดแต่วิเวกจะไม่ถูกต้อง ดูกรภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนพนักงานทรงสนาน หรือ ลูกมือของพนักงานทรงสนานผู้ฉลาด ไรยจุนสำหรับทรงสนานลงในภาชนะสำริดแล้ว เคล้า ด้วยน้ำให้เป็นก้อนๆ ก้อนจุนสำหรับทรงสนานนั้น มียางซึม เคลือบ จึงจับกันทั้งข้างใน ข้างนอก และกลายเป็นผลึกด้วยยาง ฉนั้นใด ดูกรภิกษุทั้งหลาย ฉนั้นนั้นเหมือนกันแล ภิกษุยอมยังกายนี้แล ให้คลุก เคล้า บริบูรณ์ ซาบซ่านด้วยปีติและสุขเกิดแต่วิเวก ไม่มีเอกเทศใดๆ แห่งกายทุกส่วนของเธอที่ปีติและสุขเกิดแต่วิเวกจะไม่ถูกต้อง เมื่อภิกษุนั้นไม่ประมาท มีความเพียร ส่งตนไปในธรรมอยู่อย่างนี้ย่อมละความคำริพถ่านที่อาศัยเรือนเสียได้ เพราะละความคำริพถ่านนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในเท่านั้น ย่อมคงที่ แน่เนิ่ง เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น ดูกรภิกษุทั้งหลาย แม้อย่างนี้ ภิกษุก็ชื่อว่าเจริญกายคตาสติ ฯ

[๓๐๔] ดูกรภิกษุทั้งหลาย ประการอื่นยังมีอีก ภิกษุเข้าทุติยฌาน มีความผ่องใสแห่งใจ ภายใน มีความเป็นธรรมเอกผุดขึ้น เพราะสงบวิตกและวิจารณ์ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีปีติ และสุขเกิดแต่สมาธิอยู่ เรายังกายนี้แล ให้คลุกเคล้า บริบูรณ์ ซาบซ่านด้วยปีติและสุขเกิด แต่สมาธิ ไม่มีเอกเทศใดๆ แห่งกายทุกส่วนของเธอที่ปีติและสุขเกิดแต่สมาธิจะไม่ถูกต้อง ดูกร ภิกษุทั้งหลายเปรียบเหมือนห้วงน้ำพุ ไม่มีทางระบายน้ำทั้งในทิศตะวันออก ทั้งในทิศตะวันตก ทั้งในทิศเหนือ ทั้งในทิศใต้เลย และฝนก็ยังไม่หลังสายน้ำโดยชอบตามฤดูกาล ขณะนั้นแล ธารน้ำเย็นจะพุขึ้นจากห้วงน้ำนั้น แล้วทำห้วงน้ำนั้นเอง ให้คลุกเคล้า บริบูรณ์ ซาบซ่านด้วย น้ำเย็น ไม่มีเอกเทศใดๆ แห่งห้วงน้ำทุกส่วนนั้นที่น้ำเย็นจะไม่ถูกต้อง ฉนั้นใด ดูกรภิกษุทั้งหลาย ฉนั้นนั้นเหมือนกันแล ภิกษุยอมยังกายนี้แล ให้คลุก เคล้า บริบูรณ์ ซาบซ่านด้วยปีติและสุข

เกิดแต่สมาธิไม่มีเอกเทศใดๆ แห่งกายทุกส่วนของเธอที่ปีติและสุขเกิดแต่สมาธิจะไม่ถูกต้อง เมื่อภิกษุนั้นไม่ประมาท มีความเพียร ส่งตนไปในธรรมอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริพล่านที่อาศัย เรือนเสียได้ เพราะละความดำรินั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในเท่านั้น ย่อมคงที่ แน่นิ่ง เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น คุณรภิกษุทั้งหลายแม้อย่างนี้ ภิกษุก็ชื่อว่าเจริญกายคตาสติ ฯ

พ่อครูว่า... โสมนัสเนกขัมมะนี้ ก็เลสหาย แต่สุขเหมือนกัน สุขว่างรูปสโมสุข ตัววิตกคือความดำรินี้ก็คิดแล้วคุณก็ต้องวิจัย คือจับตัวเหตุรู้พฤติแยกแยะออก มีวิจารณ์ แล้วกำจัดมันให้เกิดวิมุตติ โดยรู้ๆ มีวิจัยณ์ คุณต้องเห็นอยู่ตลอดเวลา ตัววิตกวิจารณ์ หายไป แล้วเกิดปีติ คือทำได้ชำนาญ มีความเก่ง จนไม่ต้องวิตกวิจารณ์ หายไปแล้ว แต่ไม่ต้องทำก็เลยสบาย มีปีติ เป็นฉานที่ ๓ ก็เลยปีติกรรมอยู่

ฉานที่ ๓ ท่านก็เรียกว่ามีอุเบกขา

ฉานที่ ๔ จิตเป็นเอกัคคตา ก็เป็นอุเบกขาเต็ม เป็นฐานนิพพาน ต้องพิจารณาทุกธาตุ ทุกอวัยวะที่เกี่ยวข้อง กายคตาสติก็มีอาณาปานสติเป็นตัวแก่น อานาปานสติไม่ได้หมายถึงไปนั่งสมาธิอย่างเดียว แต่ว่าทุกอริยาบทคุณต้องรู้หมด เป็นภาวะปกติชีวิตนั่นเอง เรียนรู้ให้รู้อารมณ์เป็นหนึ่งใน เอกัคคตารมณ์

พอพ้นเนวสัญญานาสัญญายตนแล้วไม่เหลือนิโรธเลย ไม่มีภพ นัตถูปมา มีแต่สัญญาอยู่กับนิโรธ

เวทิต แปลว่าเข้าถึงอารมณ์ สัญญาทำงานเคล้าเคลียอารมณ์ จนกระทั่งเวทนา ๑๐๘จบหมด ทุกอย่างเหมือนกันหมดทั้งอดีต ปัจจุบัน อนาคต เป็นสูญว่างหมด เหมือนจนเป็นตถตา ไม่ต้องไปจัดสรร หมดกิจ เสร็จกิจ จบแล้วนิจัจจ(เที่ยงแท้) ฐวัง (ถาวร) สัสตัง(ยืนนาน) อวิปริณามชัมมัง(ไม่แปรเปลี่ยน) อสังหริัง(ไม่มีอะไรหักล้างได้) อสังกุปปัง(ไม่กลับกำเริบ) ไม่ต้องพยากรณ์เลยว่าอนาคตจะไม่สูญ นี่คืออวิชาสูตร ข้อหลังๆ

๕. ความไม่รู้ในส่วนอดีต (ปุพพันเต อัญญาณัง)

๖. ความไม่รู้ในส่วนอนาคต (อปรันเต อัญญาณัง)

๗. ความไม่รู้ทั้งในส่วนอดีตและส่วนอนาคต (ปุพพันตาปรันเต)

๘. ความไม่รู้ในปฏิจสมุปปาตธรรม

กายคตาสติที่คุณคนนี้บอกให้อธิบายโดยพิศดารนะ พิศดารหรือยัง? กายคตาสติก็คืออานาปานสติ ก็คือสติปฏิฐาน ๔ นั่นเอง

ต่อไปตอบเรื่องการปฏิบัติในชีวิตประจำวันแล้วหม่ากิเลสอย่างไร?...ก็คืออย่างที่อธิบายมานี้แหละ

วันนี้ได้พูดเรื่องกาย อย่างพิศดารไม่ใช่น้อย...แล้วท่านแปลในพจนานุกรมนี้

กายกัมมัชฌูตา ความคล่องแคล่วของกาย ความของควรแห่งการงานในกองเวทนา สัญญา สังขาร เอาไปเอามาที่ยังทิ้งพยัญชนะไม่หมดก็ยังเหลือร่องรอย กายก็คือเวทนา สัญญา สังขาร ส่วน กัมมัชฌูตา คือ การงาน ส่วน กายกัมมัชฌูตา คือทำการงานทุกอย่างด้วยปัญญาอันยิ่ง ทำอย่างไรก็ได้มีมฤตยูตธาตุ ยิงจิตมีสภาพอุเบกขามี ปริสุทธาตา ปรีโยทาตา มุทุ กัมมัชฌูตา ประภัสสรา

กายกถิ ท่านแปลว่าสิ่งชั่วช้าในกาย ก็คือกิเลส

กายโทษ สิ่งชั่วช้าที่อยู่ในกาย ก็คือกิเลสเช่นกัน อันเดียวกัน

กายคต คือสิ่งที่ดำเนินไปในกาย สิ่งที่เป็นไป อยู่ในกาย ก็คือใจไซ้หม

กายยังคะ องค์แห่งกาย อวัยวะแห่งกาย ท่านก็ไปแปลว่าเป็นวัตถุอีก ที่จริง องค์ก็คือหน่วยแห่งกาย

กายถาม คือกำลังของกาย คือองค์ประชุมนี้มีกำลัง

กายทรณะ คือ ความกระวนกระวายแห่งกาย (ทรณะคือของอรหัตต์ มันยังมีขั้น ๕ แต่ว่าอัตถกิลมณะนั้นมากกว่าทรณะเป็นของอนาคามี)

วิปฏิสาร คือความเดือดร้อน แรงกว่ากิลมณะ แรงกว่าทรณะ

วจิตสังขาร คือ จิตสังขาร อยู่ภายใน ไม่ใช่ วิจิตรกรรม และวจิตสังขารในสังกัปปะ ๗ คุณต้องจัดการกิเลส แต่ถ้าไม่จัดการกิเลส มันก็ปรุงเป็นวจิตสังขารแต่ปนกิเลสออกมา แต่ถ้าจัดการทำกิเลสระงับมันก็ไม่มีการปรุงไปปรุง วจิตสังขารก็สะอาดขึ้นๆ

ถ้าคุณหม่ากิเลสได้ก็เรียกว่า วิตักกะ ถ้ามาไม่ได้ มันก็เล่นงานคุณ เป็นวิแบบร้าย แต่ถ้ามาได้ก็วิเศษ กิเลสไม่มีสังขารก็ยังไม่มาเป็นเหตุปัจจัยด้วย มันก็สังขารก็สะอาด ก่อนจะออกมาเป็น

สังกัปปะ วาจา กัมมันตะ อาชีวะ หากกำจัดกิเลสได้ถาวร วิถีสังขารก็สะอาดหมด ออกเป็นมรรคที่สะอาดหมด

กลไกของสังกัปปะ ๗ คือตัวปฏิบัติแท้เลย ตกผลึกเป็น อัปปนา พยับปนา เจตโนภินิโรปนา

ถ้าสังขารโดยกิเลสลดหรือหมด ก็เป็น อภิสังขาร เป็นปุญญาภิสังขาร อปุญญาภิสังขาร อเนนุชาภิสังขาร เป็นการปฏิบัติคละวนสุ่รอบสูง ขึ้นๆอยู่เหนือขึ้นเรื่อยๆ เป็นสภาพหมุนรอบเชิงซ้อน คือมันทวนชนิดที่ไม่มีสวรรค์ ทวนกลับในรอบที่สูงขึ้นๆ สุดท้ายรอบสูงสุดคือไม่มีสวรรค์หรือนรกเลยจริงๆแล้วมันจะกว้างขึ้น มีอาณาจักรพิเศษ ยิ่งสูงยิ่งกว้าง เอกราชทั่วทั้งภิกพลเลย ยิ่งสูงยิ่งเล็กในตัว ของลักษณะหนึ่งแต่ยิ่งใหญ่ในอีกลักษณะหนึ่ง เป็นสภาพหมุนรอบเชิงซ้อนที่อธิบายยากมาก ...จบ