

บทที่ ๘: กายานุปัสสนา - ปฏิภูมมนสิการบรรพ

พุทฺธพจน์

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ข้อปฏิบัติอีกอย่างหนึ่งคือภิกษุย่อมนพิจารณาเห็นกายนี้แหละ แต่พินทุ์เข้าขึ้นไป แต่ปลายผมลงมา มีหนังเป็นที่สุดรอบ เต็มด้วยของไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ ว่ามีอยู่ในกายนี้ คือ

- ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง
- เนื้อ เอ็น กระดูก ไขกระดูก
- ม้าม หัวใจ ตับ ผังผืด ไต ปอด ใสใหญ่ ใส่น้อย
- อาหารใหม่ อาหารเก่า (อุจจาระ)
- ดี เสลด หนอง เลือด
- เหงื่อ มันทัน น้ำตา มันทเลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ ปัสสาวะ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนไถมีปากสองข้าง เต็มด้วยธัญชาติต่างชนิดคือ ข้าวสาลี ข้าวเปลือก ถั่วเขียว ถั่วเหลือง งา ข้าวสาร บุรุษผู้มีนัยน์ตาดีแก่ไถนั้นแล้ว พึงเห็นได้ว่า นี่ข้าวสาลี นี่ข้าวเปลือก นี่ถั่วเขียว นี่ถั่วเหลือง นี่งา นี่ข้าวสาร จันทิ ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน ย่อมพิจารณาเห็นกายนี้แหละ แต่พินทุ์เข้าขึ้นไป แต่ปลายผมลงมา มีหนังเป็นที่สุดรอบ เต็มด้วยของไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ ว่า มีอยู่ในกายนี้ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ไขกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ ผังผืด ไต ปอด ใสใหญ่ ใส่น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันทัน น้ำตา มันทเลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ ปัสสาวะ

ดังพรรณนามาจะนี้ ภิกษุย่อมน...

- พิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง
- พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง
- พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง
- พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายบ้าง
- พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง
- พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง

เธอย่อมเป็นอยู่อีกอย่างหนึ่ง คือเข้าไปตั้งสติว่ากายมี ก็เพียงสักว่าเอาไว้รู้ เพียงสักว่าเอาไว้
อาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้ไม่ถูกตัณหาและทิฐิเข้าอิงอาศัย และไม่ถือมั่นอะไร ๆ ในโลก
ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยการปฏิบัติอย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่เสมอ

จบปฏิภมมนสิการบรรพ

บรรพที่ผ่านมาเป็นการปลุกฝังสติให้รู้เท่าทันความเคลื่อนไหวทางกาย ทั้งขณะนั่งสมาธิ (อานาปาน
บรรพ) เดินจงกรม (อิริยาปถบรรพ) และการเคลื่อนไหวทั้งปวงในชีวิตประจำวัน (สัมปชัญญะบรรพ)
หากทำอย่างถูกต้องก็จะเห็นกายเหมือนหุ่นให้สັกแต่รู้

ความรู้สึกเกี่ยวกับกายยังจัดว่าหยาบอยู่ ยังไม่เข้าถึงรายละเอียดอันจะชุดแซะกิเลสเครื่องผูกจิตไว้
ให้ห่วงแหนกาย หากเราพิจารณากายตามพระพุทโธบายเป็นอย่างดี ก็จะกำจัดความติดใจกาม
(ด้วยปฏิภมมนสิการบรรพในบทนี้) กำจัดความหมายมั่นว่ากายเป็นเนื้อเดียวกันแต่เดียว (ด้วยธาตุ
มนสิการบรรพในบทที่ ๘) และกำจัดการถือเอาถือเรา (ด้วยนิวาสวิตถาบรรพในบทที่ ๙)

ความหมายของ "ปฏิภม" คือสกรปรกนารังเกียจ ในที่นี้ร่างกายมนุษย์คือเป้าหมาย ร่างกายคือสิ่ง
ปฏิภมที่น่าเกลียด ไม่น่ารักน่าใคร่ แออัดด้วยก้อนเลือดก้อนเนื้อโสโครกยิ่งกว่าขยะในถัง มีความหมาย
อันเดียวกับอสุภะ พระพุทธเจ้าทรงให้ "มนสิการ" ซึ่งมีความหมายว่าการกำหนดไว้ในใจ หรือใส่ใจ
พิจารณาความสกรปรกที่มีอยู่แล้วจริง ๆ นั้น เราอาจเรียกปฏิภมมนสิการอีกอย่างว่า "อสุภกรรมฐาน"
ก็ได้ (อสุภะแปลว่า "สภาพที่ไม่งาม" กรรมฐานแปลว่า "อุบายทางใจ")

ในการพิจารณากายโดยความเป็นปฏิภมุนั้น พระพุทธเจ้าให้มุ่งเน้นเฉพาะส่วนที่กำหนดรู้ได้ ๓๒
อย่าง นับตั้งแต่ผม ขน เล็บ ฯลฯ เรื่อยไปจนกระทั่งถึงปัสสาวะ ซึ่งจะเห็นว่าบางอย่างเป็นอวัยวะ
ทว่าบางอย่างเป็นส่วนประกอบของร่างกาย ตามขุททกปาฐะในพระสูตรตันตปิฎกเล่ม ๑๓ จะรวมกัน
ทั้งหมดเรียก "อาการ ๓๒" และเพื่อความสะดวกกระชับ ต่อไปเมื่อต้องกล่าวถึงส่วนประกอบ ๓๒
อย่างอันถูกพิจารณาเป็นปฏิภมุนี้ จะขอรวบรัดเรียกว่า "อาการ ๓๒" เช่นกัน

อนึ่ง ถ้าใครลองนับดู "ของไม่สะอาด" ตามเนื้อความด้านบนที่ยกมานี้ จะเห็นมีอยู่เพียง ๓๑ ขาดไป
หนึ่ง ไม่ครบตามอาการ ๓๒ เพราะตัดมันสมองทิ้งไป ทั้งนี้ก็เพราะว่าตามบาลีเดิมท่านนับรวมมัน
สมองเข้าไว้เป็นอันเดียวกับไขกระดูก (ซึ่งหมายถึงเนื้อส่วนในของกระดูก) โดยถือว่าสมองก็เป็นเนื้อ
ในกระดูก (กะโหลก) นั่นเอง

ทางการแพทย์นั้น ไชกระดุกจะหมายเอาเนื้อที่อยู่ในกระดุกยาวเช่นแขนหรือขา มีหน้าที่สร้างเม็ดเลือด และแม้ในกะโหลกเองวัยเด็กก็จะมีไชกระดุกชนิดเดียวกันนั้นอยู่ด้วย แต่พอโตไชกระดุกในกะโหลกจะฝ่อไป ซึ่งหมายถึงแยกชัดว่าไชกระดุกเป็นคนละเรื่องกับสมอง เนื่องจากสมองไม่ได้สร้างเม็ดเลือด

ประมวลแล้วดังนั้น สำหรับหนังสือเล่มนี้จึงถือตามอาการ ๑๒ แห่งขุททกปาฐะเป็นเกณฑ์ เพราะนอกจากถูกต้องตามจริงแล้ว ทางปฏิบัติยังเห็นสมองและไชกระดุกแยกเป็นต่างหากจากกันได้ด้วย ขออย่าอีกครั้งให้เข้าใจว่าบันทึกตามบาลีนั้น บางครั้งไม่ได้บันทึกที่พระพุทธรองค์ตรัสไว้ครบถ้วนทุกคำ เช่นตัวอย่างในที่นี้คือบันทึกตามความเข้าใจว่าไชกระดุก (หรือเยื่อกระดุก) เป็นอันเดียวกับสมอง เป็นต้น

จุดประสงค์ของปฏิถุณมนสิการบรรพ

ในอุทายีสสูตร อนุตตริยวรรคที่ ๑ พระอนนทโผฏฐิตศิวะได้ชื่อว่าทรงจำพุทธรพจน์ไว้มากที่สุด กล่าวต่อเบื้องพระพักตร์ของพระศาสดา มีใจความตอนหนึ่งว่า

ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายนี้ เบื้องบนตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นไป เบื้องต่ำตั้งแต่ปลายผมลงมา มีหนังห่อหุ้มเต็มด้วยสิ่งไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ ว่า ในกายนี้ มีอาการ ๑๒ ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ นี่เป็นอนุสติซึ่งภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้วอย่างนี้ ย่อมเป็นไปเพื่อละกามราคะ ฯ

สรุปคือการฝึกในแบบปฏิถุณมนสิการบรรพนี้ ถ้าหาก “ทำให้มาก” ก็เป็นไปเพื่อละกามราคะ และโดยนิยามของกามราคะในขอบเขตของบทนี้ จะมุ่งเอาการเสพกามหรือร่วมเพศประสามมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายเป็นหลัก จะนับด้วยผัสสะทางตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือใจก็ตาม

และขอให้สังเกตจุดนี้ด้วยว่าต้อง “ทำให้มาก” คือถ้าทำให้ต่อเนื่องนั้น แตกต่างกับทำเดี่ยวเดียวทำชั่วครู่ชั่วคราว อันจะปรากฏผลแก่ใจเบา ๆ ฝึกกันเป็นคนละเรื่องกับความเพียรในระยะยาว เพราะฉะนั้นถ้าจะให้ถึงเป้าประสงค์ของปฏิถุณมนสิการบรรพ ก็ต้องเข้าใจไว้ก่อนในเบื้องต้น ว่าเป็นของที่ต้องมุ่งมั่นทำกันจริงจังจนกว่าจะได้ผล อันเป็นสิ่งที่ตามมาเองหลังจากประกอบเหตุที่สมควรไว้พอเพียงแล้ว

ความจำเป็นในการละกาม

กล่าวถึงจุดประสงค์ของปฏิภมณสิกการบรรพเท่าที่กล่าวไปข้างต้นคงไม่เพียงพอ เพราะจะเจอคำถามยอดนิยมคือถ้าไม่เสพกามแล้วมันจะสนุกอะไร จะมีชีวิตต่อไปทำไม อันนี้ก็ต้องตอบตัวเองให้ได้ แต่ต้นมือ ว่าเรามีมุมมองชีวิตในพุทธศาสนาเพื่อพ้นทุกข์ ไม่ใช่ชาวพุทธที่ยังหลง หรือรักษาเหตุแห่งทุกข์เอาไว้ แม้ว่าเหตุแห่งทุกข์นั้นจะมาในรูปของความน่าติดใจเพียงใดก็ตามที

เราเกิดมาพร้อมกับเครื่องมือทางการรื้อรัดจิตตั้งแต่หัวจรดเท้า แรงดึงดูดให้จมลงติดแช่อยู่ในวังวนทุกข์จึงไม่มีอะไรหนักร่วงเกินกาม ผู้ปรารถนาความหลุดพ้นแห่งจิตกิธรรมตาอยู่เองที่ควรเล็งเห็นว่าต้องปลดพันธนาการนี้เสียชนิดเข้าขั้นคอขาดบาดตาย ถ้าเป้าหมายสูงสุดคืออยากออกจากทุกข์จริง อะไรขวางทางก็ต้องขจัดให้สิ้น มิฉะนั้นก็ต้องติดอยู่ จะเดินต่อคงไม่ถึงไหน

กล่าวโดยรวบรัดก็คือเราจำเป็นต้องละความอยากในกามลงเพื่อบำเพ็ญเพียรได้นานพอ นานพอสำหรับอะไร? ก็สำหรับการทำให้สงบลงได้ สงบเพื่ออะไร? เพื่อได้มีกำลังแก้ล้างถึงขั้นพิจารณาเห็นกายใจตามจริงกระทั่งสามารถปล่อยวางระดับเอามรรคเอาผลกัน หากว่าวันๆยังวนกลับไปหาความหมกมุ่นครุ่นคิดในกามอยู่ ใจก็จะมีแต่ความรู้สึกอยาก ความรู้สึกยึด ความรู้สึกหลง เช่นที่พระผู้มีพระภาคตรัสกะมาคณทิยพราหมณ์ว่า

ดูกรมาคณทิยะ การเสพกามเปรียบเหมือนบุรุษโรคเรื้อน มีตัวเป็นแผล มีตัวอันสุข อันหนอนไซฟอนกินอยู่ข้างใน บุรุษนั้นเกาปากแผลอยู่ด้วยเล็บ อย่างกายให้ร้อนที่หลุมถ่านเพลิง...

เป็นเช่นนั้นจริง ๆ การเสพกามนั้นเหมือนการเกาแผลที่กำลังเริบขึ้น เสพแล้วก็บรรเทาอยาก ทะเลาะความคันลงได้ชั่วคราว แล้วพักตัวเตรียมกำเริบระลอกต่อไปอีก สำหรับพระพุทธองค์ผู้ปฏิบัติตนพ้นจากความครอบงำแห่งกามแล้ว ท่านก็เปรียบพระองค์เองกับผู้เคยเป็นโรคที่รักษาตัวจนหายขาด เมื่อย้อนกลับมาเห็นผู้ยังแสดงอาการแสบนั่น ต้องเอามือเกาแผลล่วนอยู่ ก็มีแต่ความมอเอนจนน่าให้เมื่อมาคณทิยพราหมณ์ทูลถามว่าเหตุใดพระองค์จึงไม่ยินดีในกาม พระองค์จึงตรัสเทียบว่าผู้หายจากโรคจะยินดีในโรคและอาการของคนเป็นโรคได้อย่างไร

โรคเรื้อนนั้นไม่อาจรักษาหายด้วยการเกา โดยผิวเผินเหมือนยิ่งเกายิ่งมัน แต่ที่แท้กำลังสร้างเหตุเพิ่มความเจ็บแสบไม่รู้จักหยุดจักหาย ทางที่ถูกคือเลิกเกาเสีย แล้วรับยากินยาทาจากหมอ รักษาตัวแบบค่อยเป็นค่อยไป จึงจะหายขาด กามก็เช่นเดียวกัน ไม่อาจถอนความอยากด้วยการเสพต่อ ต้อง

ละ ต้องเลิก ทั้งด้วยความตั้งใจ และด้วยอุบายที่เป็นคู่ปรับสมน้ำสมเนื้อกัน น้ำพระทัยของพระพุทธองค์เมื่อจะทรงแนะให้ละกาม หรือกระทั่งห้ามพระในธรรมวินัยให้เลิกขาดจากเมถุนธรรมนั้น ก็มีใช้ปล่อยตามมีตามเกิด ทรมานกันแบบมันจุกอกกันตามยถากรรม แต่พระองค์ให้สูตรสำเร็จที่ได้ผลแน่นอนไว้ด้วย ดังเช่นบทว่าด้วยปฏิภูลมนสิการนี้ ผู้มีศรัทธาเชื่อฟังปฏิบัติตามพระองค์โดยดีย่อมไม่อยู่อย่างลำบากแม้ปราศจากเมถุนธรรม

ปัญหาคือกามอันเปรียบเหมือนโรคเรื้อนทางใจนี้มีเสน่ห์ ยิ่งเก่ายิ่งมัน จมอยู่กับมันมานานจนฝังอยู่ เป็นความเชื่อเสียแล้วว่าไม่ใช่โรค เป็นของดี ของสนุก เห็นแผลแล้วชอบ ยิ่งถ้าแผลสดแผลใหญ่เท่าไหน ในสายตาก็ยังดูดี น่าเกาเท่านั้น ชั้นแรกจึงจำเป็นต้องชี้แจง เปลี่ยนแปลงมุมมองเสียใหม่ ให้เห็นว่าแผลสดตามร่างกายเป็นของเลวร้าย และการเกาเป็นการเก็บโรคไว้ เลี้ยงไข้ไว้ มิใช่ของดีแต่อย่างใด เมื่อนั้นคนไข้จึงเริ่มเกิดมานะแข็งใจยุติการเกา และพริกพร้อมเพียงพอจะเริ่มตนรักษาตัว ด้วยวิธีที่ถูกต้องต่อไป

สรุปง่าย ๆ ว่ากามราคะเป็นศัตรูอันดับหนึ่งของการปฏิบัติธรรม ถ้าคิดว่าเรากำลังเป็นโรคทางใจ หลาก ๆ ชนิด ก็ต้องมองว่ากามราคะคือโรคร้ายแรงที่จำเป็นต้องรักษาให้ทุเลาลงก่อนโรคอื่นๆ ดังจะเห็นว่าพระพุทธองค์ตรัสถึงโทษของกามบ่อสุด และมักให้แนวทางรักษา กำจัด ยับยั้งไว้หลากหลาย ทั้งในหมวดของกาย เวทนา จิต และธรรมในสติปัฏฐาน ๔ ยังไม่นับอุบายในพระสูตรอื่นๆ ตลอดทั่วทั้งพระไตรปิฎก เพราะฉะนั้นจึงไม่ใช่เรื่องที่เรควรดูเบา หรือเห็นเป็นศัตรูรองย่อยเปลี่ยนที่ไม่จำเป็นต้องให้ความสำคัญ

ความจำเป็นต้องอาศัยการพิจารณาความเป็นของโสโครก

ข้อเท็จจริงประการหนึ่งเกี่ยวกับความเป็นมนุษย์ คือมีอาการทางจิตที่ฟุ้งไป ฟุ้งไป อันมาจากแรงขับเคลื่อนทางเพศ จะรู้หรือไม่รู้ตัวก็ตาม พุดง่ายที่สุดคือเพราะยังห้วงกายและห้วงกาม เลยต้องฟุ้ง ต้องยึดมั่นถือมั่นอยู่ไม่รู้รอด ให้นานแค่ไหนก็เวียนอยู่ในวังวนนี้เอง

เมื่อตระหนักว่ากายอันเป็นสมบัติติดตัวมาแต่เกิดนี้เอง คือบ่อเกิดแห่งกามราคะ ความกำหนัดใคร่อยากทั้งปวง จึงชอบแล้วที่จะเห็นด้วยปัญญาว่าควรใช้กายนี้แหละ เป็นอุปกรณ์ดับความอยากดังกล่าวแบบย่อนศรคืน

ความพึงใจ หรือมีความโน้มเอียงจะอยากเสพกามนั้นจะมาจากอะไร ถ้าไม่ใช่ความหมายมั่น หรือความ “รู้สึก” จากส่วนลึกว่ากายมนุษย์นี้ดี เป็นของหอม ของสะอาด ของนุ่มนวล น่าใคร่ น่าสัมผัส

หากกลับความหมายมันเสียใหม่ได้ คือเห็นกายเป็นของไม่ดี เป็นของเหม็น ของสกปรก ของสากระคาย ขวนขยะแฉง ไม่น่าแตะแม้ด้วยเท้าของเรา ก็เท่ากับชนะเกมได้ ชนิดออกมาจากทั้งส่วนต้นและส่วนลึกทีเดียว ใครจะอยากกอดเข้าไปลง จินตนาการดูว่าใครเอาอีและฉี่ที่เหม็นร้ายกาจมากองตรงหน้าให้เห็นจะจะ แล้วหุ้มห่อด้วยหนังกลบกลิ่นอย่างดี พรางตามิดชิด ทำเป็นรูปหมอนข้าง สุดท้ายบังคับให้นอนกอดทุกคืนจะเอาไหม? ไม่เอาแน่นอน และนั่นก็คือคำตอบว่าทำไมต้องเอาความจริงเกี่ยวกับกายในแง่ความโสโครกมาพิจารณา มาเล็งรู้ให้จิตฉลาดขึ้นกว่าเก่า

กายมนุษย์อุดมไปด้วยของโสโครก ทั้งอีและฉี่จริง ๆ บวกกับอะไรอื่น ๆ ที่ทั้งเหม็น ทั้งสกปรกยิ่งกว่านั้นอีก แต่ธรรมชาติพรางไว้ บดบังซ่อนเร้นไว้จากสายตาและความรับรู้ของเรา เราจึงกอดใครต่อใคร รวมทั้งชื่นชมตัวเองว่ามีกายอันสง่าโสภาคกว่าสัตว์ชนิดใดได้อย่างเต็มใจ

ปฏิภมณสิกการบรรพคือการ “กลับความเน่าในออกมาแฉ” คือแทนการถูกหลอกเสียแต่แรกให้ดูหมอนข้างอันหอมหุ้มดีแล้วด้วยหนังหอม ก็ลอกเปลือกออกให้หมด ดูว่าในหมอนข้างนั้น ๆ นั้น นิ่มด้วยอะไร ยัดทะนานอยู่ด้วยอะไรบ้าง นุ่น สาลี หรือน้ำเหลือง มันข้น อูจจะระปัสสาวะนานาพรรณ

อย่างไรก็ตาม แม้เห็นความสำคัญของปฏิภมณสิกการบรรพ ที่เอาไว้ต่อกรกับหัวหน้ากิเลสตัวต้น ๆ อันซี้แพ๊ซเช่นอย่างนี้แล้ว บางทีนักภาวนาก็ยังลังเล ตัดสินใจเลือกกันอยู่ว่าจะเอาหรือไม่เอาดี กับ “โอสตรักษาโรคเรื้อน” สูตรนี้ของพระพุทธเจ้า

แม้แต่ในหมู่ภิกษุที่ประสพผลสำเร็จเอง ก็ยังมีการถกกรรมปฏิบัติในแง่ที่ว่ามีความจำเป็นแค่ไหน กับการพิจารณากายเป็นของน่ารังเกียจ หรือมีประเด็นตรงไปตรงม้ายิ่งกว่านั้น คือจะบรรลุมรรคผลได้ จำเป็นต้องผ่านการพิจารณากายเป็นปฏิภมณหรือสุกะเสียก่อนหรือไม่ เหตุผลหลักๆที่มักนำมาแลกเปลี่ยนหรือคัดง้างกัน ก็เช่นที่บางฝ่ายเห็นว่าการเห็นกายเป็นของน่ารังเกียจ น่าจะอยู่ในระดับสมณะเท่านั้น ไม่น่าจะถึงวิปัสสนา หรือบางท่านก็มองว่ามีอริยบุคคลจำนวนมากที่ถึงมรรคผลโดยไม่ต้องลำบาก แต่พิจารณาธรรมด้วยสติเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาพอสมควร ก็ทะลุรอดปลอดภัย กลายเป็นอริยบุคคลไปได้

เพื่อความเป็นกลาง ขอให้พิจารณาอย่างนี้ คือเรามั่นใจได้อย่างหนึ่ง ว่าไม่มีที่ไหนเลย ที่ระบุว่าการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ นั้นควรเสพกาม ควรติดใจในกาม หรือควรยกย่องกาม มีแต่บอกว่ากามเป็นปฏิภมณต่อมรรคผล ไม่เคยมีใครที่กำลังเพิลิตเพิลินอยู่ในกาม หรืออยู่ในช่วงที่ใจจ่ออยู่กับกามแล้วถึงมรรคถึงผลมาก่อน เนื่องจากกามเป็นธรรมที่มีกำลังดึงดูดจิตรุนแรงและเหนียวแน่นสูงสุด ให้

ปล่อยวาง หรือหลุดจากความเห็นเป็นตัวเป็นตนขณะจิตยังหลงระเร่ในกามจึงมิใช่วิสัยเป็นไปได้อีกต่อไป
ต่อให้เป็นผู้มีศักยภาพทางการภาวนาหรือความโน้มเอียงทางการบรรลุธรรมเพียงใดก็ตาม

ถ้าถือตรงนี้เป็นหลัก ก็ขอให้พิจารณาว่าเรายังหมกมุ่นครุ่นคิดอยู่แต่ในเรื่องทางกามารมณ์หรือไม่
บางคนทำสมณะได้ผล เพียงเจริญอานาปานสติและเดินจงกรมจนเกิดปีติสุข เกิดจิตตวิเวก ก็สามารถ
ระงับความปรารถนาในกามสำเร็จ ดังที่เคยยกพระพุทธรูปพจน์มาแสดงไว้แล้วตั้งแต่บทที่ ๓

**ดูกรภิกษุทั้งหลาย สมณะที่ภิกษุเจริญแล้ว ย่อมเสวยประโยชน์อะไร ย่อมอบรมจิต จิตที่อบรม
แล้ว ย่อมเสวยประโยชน์อะไร ย่อมละระคายได้**

เมื่อทุเลาอาการอยากในกาม ผลก็ย้อนคืน เหมือนได้ทุนต่อทุน คือจิตจะยิ่งพร้อมทำงานสมณะให้
แกร่ง เป็นการเปิดช่องทางกว้างๆให้จิตเดินวิปัสสนาเต็มเม็ดเต็มหน่วยขึ้นไปอีก

แต่หากจำเป็นต้องตอบโดยชื่อว่าใช่ เรายังหมกมุ่นครุ่นคิด ถวิลหาถึงแต่กามารมณ์ทุกวัน หรือไม่มี
สักช่วงใดหลายวันที่ขาดกามได้ แม้เพียรทำสมาธิเดินจงกรมเข้าข่ม ก็สำเร็จเพียงชั่วคราว อันนี้ชัด
เจนว่ามรรคผลยังหวังยากอยู่ ถัดจากนั้นก็ขึ้นอยู่กับ การตัดสินใจ ว่าถึงเวลา “กินยา” หรือยัง หาก
เอาแต่ประมาท ทึกทักเองว่าสมณะไม่ต้องทำก็ได้ การพิจารณาภายในปฏิบัติอยู่แค่ระดับสมณะ ต่ำ
ชั้นกว่าวิปัสสนา แต่ความปรารถนาในกามยังขังแน่นอยู่เต็มหัวใจ เช่นนี้ก็ไม่เชื่อว่าเป็นผู้ภาวนาที่รู้
เส้นทางถูกต้องแท้จริง พบอุปสรรคใด ก็แก้ด้วยการดันเดา แทนที่จะขจัดสิ่งกีดขวางหรือตุ้มถ่วง ก็
ปล่อยปละรุงรังหรือแบกจนหลังแอ่นไว้อย่างนั้น และคิดเข้าไปซ้ำมาว่าไม่เป็นไรๆ

ลักษณะของจิตที่ละกามตามพุทธรวิธี

หากปฏิบัติภาวนาวิปัสสนาตามลำดับ อย่างน้อยต้องมีทุรอน เช่นสมาธิจิตและสติสัมปชัญญะบ้าง
แล้วพอสมควร มิใช่จิตนึกคิดสามัญที่ขาดกำลัง ขาดความแข็งแรงคำจูนการรู้ การพิจารณาภายใน
มิติของความน่านั่งเกียจ

อีกประการหนึ่ง ถ้าฝึกภาวนาตามพุทธรวิธี ไม่ว่าจะเป็นสมณะหรือวิปัสสนา เราจะมีทุนอีกชนิดหนึ่ง
คือเรื่องการจัดมุมมอง ความเห็น หรือ “ทิฏฐิ” ที่จะทำเพื่ออะไร เมื่อรู้จุดมุ่งหมายชัดเจนแล้วว่าเพื่อ
ละความยินดีในกาม ซึ่งเมื่อละได้แล้วย่อมมีจิตใจปลอดโปร่ง เหมือนทางถนนหนทางให้กว้างโล่ง
เดินจิตเป็นวิปัสสนาได้ง่าย สะดวกสบายกว่ากัน

เพราะฉะนั้นถ้าใครกลัวๆกลัวๆอยู่ เกรงจะเจอแต่ความน่าสะอิดสะเอียน แห้งแล้งน่าเหินหน่าย ทำให้สุขภาพจิตเสีย อยู่ดีไม่ว่าดีหาเรื่องทำให้อยากอาเจียนเล่น อันนี้ก็ลองมาดูแลสุขภาพภายในที่พระพุทธรเจ้าตรัสบรรยายไว้ในกายคตาสติสูตร หลังจากให้พิจารณาภายในตามนัยแห่งปฏิภาณสมาธิ

เมื่อภิกษุนั้นไม่ประมาท มีความเพียรส่งตนไปในธรรมอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริพล่านที่อาศัยเรือนเสียได้ เพราะละความดำริพล่านนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในเท่านั้นย่อมคงที่แห่งหนึ่งเป็นธรรมเอกผุดขึ้นตั้งมั่น

ผลของการปฏิบัติอย่างถูกต้องและเป็นไปตามลำดับจะให้ผลเช่นนี้จริงๆ หากปฏิบัติอย่างอาจหาญ รู้ความน่าหมิ่นน่ารังเกียจของกายจนจิตถึงความท้อใจการดำริพล่านในกามได้ ที่เหลืออยู่ในใจย่อมประจักษ์เองว่าคือความปลอดโปร่งโล่งตลอด มีแต่ความวิเวกในภายใน ตั้งมั่นผ่องใสเป็นธรรมเอกได้ในที่สุด

แต่หากยังปฏิบัติ สุขภาพจิตยิ่งเสื่อมโทรม หาผลดีอันใดมิได้ อันนี้ก็จำเป็นต้องสำรวจ ว่าทุนของเราจากบรรพก่อนๆของกายานุปัสสนามีพอจะอุดหนุนหรือยัง หรือว่าวิธีกำหนดจิตของเราเป็นอย่างใดระหว่าง “รู้เห็นตามจริง” กับ “เอาแต่คิดมาก” สองอย่างนี้ต่างกันมาก หากรู้เฉยๆ เห็นเฉยๆว่าลักษณะความโลโครของอวัยวะต่างๆเป็นอย่างนี้ หาได้มีดีนำใคร่น่าสอเสพตรงไหน เท่านั้นก็เป็นอันดับความพล่านอยากในกามลง จบหน้าที่ไป ก็ไม่มีอะไรกระทบกระเทือนสุขภาพจิต แต่หากรู้ชนิดหน้อยแล้วย้ำคิดจนเหมือนมีภาพภูติผีมาหลอกหลอน โดยขาดหลัก ขาดสติรู้ความเป็นกายปัจจุบันตามจริง อย่างนั้นถึงอาจเป็นปัญหาก็ได้

เพื่อให้แน่ใจว่าฝึกปฏิภาณสมาธิบรรพแล้วจะรับแต่ผลดี ก็ควรไล่ลำดับจากคิดแบบอ่อนๆ ไปจนถึงขั้นเตรียมตั้งรับสภาพน่าสะพรึงกลัวด้วยวิธีทางสมาธิ อันประกันว่าจิตพร้อมส่งรู้ด้วยความหนักแน่นเป็นกลางอย่างดีต่อไป

ความเชื่อมโยงกับบรรพก่อนหน้า

บางคนอาจด่วนนึก ว่าเพียงฝึกมา ๓ บรรพ รู้ลมหายใจ รู้ิริยาบท รู้ความเคลื่อนไหว จะเพียงพอแก่การเห็นกายทั้งภายในภายนอกภายในอย่างไรไหว

ขอให้พิจารณาว่าลมหายใจเป็นสิ่งที่ละเอียดกว่าผม ขน เล็บ ฟัน หนัง กระดูก และอวัยวะอันจับต้องได้ทั้งหลาย เมื่อใครฝึกตามรู้ได้จนกระทั่งเกิด “จิตเห็น” ลมหายใจซัดอยู่ในภายใน ก็ไม่แปลกเลยถ้า

หากจะใช้จิตอันทรงคุณภาพระดับเดียวกันนั้น เข้ารู้เข้าเห็นความเป็นวัตถุหยาบในกาย หรือถึงแม้ยังเห็นไม่ได้ถนัด อย่างน้อยก็ใช้อานาปานสติช่วยรู้กายโดยความเป็นปฏิภูลได้ ดังเช่นที่พระพุทธองค์ตรัสถึงอานิสงส์ของอานาปานสติสมาธิไว้ในทีปสูตรความว่า

ถ้าแม้ภิกษุพึงหวังว่าเราพึงเป็นผู้มีความสำคัญในสิ่งไม่ปฏิภูลว่าปฏิภูลอยู่ ก็พึงมณสิการอานาปานสติสมาธินี้แหละให้ดี

ยิ่งไปกว่านั้น การรู้ชัดในอริยาบถต่างๆอย่างต่อเนื่อง ก็คือการรู้ความเป็นกอนกายนั่นเอง เมื่อรู้ความเป็นกายดี ก็ย่อมรู้ตำแหน่งแหล่งที่ของอวัยวะภายนอกเช่นผมอยู่ส่วนบนสุด ขนกระจายตามส่วนต่างๆ เล็บอยู่บนปลายนิ้วมือและเท้า ฟันอยู่ในปาก หนึ่งคือส่วนหุ้มกายทั้งหมดนับแต่หัวจรดเท้า เป็นต้น

ส่วนการรู้ชัดในความเคลื่อนไหวปลีกย่อยต่างๆอย่างต่อเนื่อง ก็คือการรู้กายเป็นส่วนๆนั่นเอง ฝึกไปนานวันย่อมเห็นองคภาพพต่างๆล้วนมีสมบัติเฉพาะ เช่นสั้นยาว อ่อนแข็ง แหลมหู ลักษณะทั้งหมดย่อมถูกประมวลอยู่ในการประมาณรู้ทางจิต และนำมาพัฒนาต่อในปฏิภูลมณสิการบรรพได้เกือบจะทันที ขอเพียงกำหนดถูก

สรุปคือถ้าทำ ๓ บรรพแรกของหมวดกายานุปัสสนามาจนชำนาญดีพอแล้ว ก็อย่าวิตกว่า ๓ บรรพหลังจะมีความยุ่งยากซับซ้อนเกินวิสัยแต่ประการใด โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่เกรงกันว่าจะต้องห้ามทัพพะระด้วยการกลั่นใจ สร้างความกดดันให้เครียดจะเป็นบาปเหล่านั้น ขอให้พิจารณาว่าเรามีสิ่งชดเชยหรือมีทุนรอนแทน “การอด” อยู่อย่างดีก่อนหน้าแล้ว

การมณสิการระดับสามัญจิต

คำว่า “สามัญจิต” หมายถึงจิตที่ยังคิดๆนึกๆอยู่ ก็เอาความสามารถในการคิดนึกของมนุษย์นั่นเอง มาสร้างความกำหนดหมายเสียใหม่ให้แก่จิต

ก่อนอื่นอย่าดูเบาว่าจิตคิดนึกจะสร้างผลสะท้อนเพียงน้อย น้ำเหาะลงหินทีละหยดยังทำให้หินกร่อนได้ฉับไฉน ถ้าหมั่นคิดทีละน้อยแต่บ่อยครั้ง ก็ต้องทำให้ความอยากในกามลดลงในวันหนึ่งจนได้

การคิดนี้ทำให้จิตยอมรับว่ากายเป็นอสุภะชอยย่อยได้เป็นอีกสองประเภทใหญ่ๆ ได้แก่คิดเปรียบ เทียบ คิดจินตนาการ และคิดถึงปัจจุบันผัสสะ ทั้ง ๓ ข้อนี้ไม่จำเป็นต้องเรียงลำดับ อาศัยกันและกัน เกื้อกูลให้เกิดผลสะท้อนโดยรวมร่วมกัน

คิดเปรียบเทียบ

ในพระไตรปิฎกนั้น ปรากฏหลายแห่งว่าสาวกของพระพุทธองค์ได้ดิบได้ดีกันมากมายจากการน้อม เอาอสุภะภายนอกเข้ามาเปรียบเทียบกับตน

ตัวอย่างที่มักมีการยกมาอ้างถึงกันมากได้แก่เขมาเถรียาปทาน อันเป็นเรื่องเล่าจากปากของภิกษุณี นามว่า “เขมา” ผู้ซึ่งเดิมเป็นมเหสีแห่งพระเจ้าพิมพิสาร มีรูปโฉมงาม และหลงใหลความงดงามแห่ง รูปตน ไม่พอใจการกล่าวร้ายแก่รูปสมบัติ เช่นกายนี้เหীন เติมไปด้วยสิ่งสกปรก

ด้วยเหตุนี้พระนางเขมาจึงไม่อยากเจียดใกล้พระในศาสนาพุทธ ซึ่งรำลึกกันว่าตั้งแ่งเกลียดชังกาย กันนัก นักบวชในพุทธศาสนาถูกสอนให้เห็นกายเป็นของโสโครกชวนรังเกียจยิ่งกว่าอะไรหมด และ พิจารณาย่างนั้นทั้งวันทั้งคืนเสียด้วย ดังที่พระนางเองกราบทูลสารภาพผิดกับพระพุทธองค์ในภายหลังว่า “หม่อมฉันมัวยินดีในรูป ระแวงว่าพระองค์ไม่ทรงเกื้อกูล จึงมิได้มาเฝ้าพระองค์ผู้แสนกรุณา”

และในที่สุดที่ได้มากราบเข้าเฝ้าพระผู้มีพระภาคนั้น ก็ด้วยเหตุที่พระราชสวามีแห่งนางมีความเคารพ ในพระศาสดา ปรารถนาจะให้พระนางมีโอกาสดำเฝ้าพระผู้มีพระภาค จึงออกอุบายให้นักดนตรีร้อง รำทำเพลงพรรณนาพระมหาวีรเวทวันอันเป็นที่ประทับแห่งพระพุทธองค์ ว่านารีธรรมยัณัก ผู้ใดยัง มิได้เห็นก็จัดว่าผู้นั้นยังไม่เห็นสวนสวรรค์

พระนางเขมาได้ฟังแล้วก็เกิดความปรารถนาได้เสด็จไปชมพระเวทวัน แต่ด้วยความเกรงจะต้องพบ พระพุทธองค์ผู้เป็นต้นตำรับในการดำเนินรูปกายแห่งมนุษย์ พระนางเขมาก็ยังเลือกเวลาเสด็จชม พระพุทธเจ้าเสด็จบิณฑบาตยามเช้า แต่ด้วยวาสนาเก่า บันดาลใจให้เข้าไปเยี่ยมชมพระคันธกุฎีที่ ประทับแห่งพระศาสดา ซึ่งแต่แรกสำคัญว่าว่างเปล่าเนื่องจากเป็นเวลาบิณฑบาต

แต่พอเข้าไปก็พบพระพุทธองค์ประทับอยู่ ก็เห็นว่ามิได้ทรงรูปเคร้าหมองดังคาด ตรงข้ามกลับมี ความเปล่งปลั่งอย่างทีพระนางเปรียบเทียบไว้ว่า “ดังดวงอาทิตย์อุทัย” นอกจากนั้นยังเห็นสาวน้อย รูปงามพุดกาย สาวน้อยนางนั้นมีผิวเปล่งปลั่งดั่งทองคำ รูปหัตถ์ตนสะสวยชวนหลงงมงายไปสิ้น ทั้งสรรพางค์ ชนิดที่พระนางเขมาตะลึงคิดว่าเกิดมาไม่เคยเห็นอย่างนี้มาก่อน

ก็จะเคยเห็นได้อย่างไร ในเมื่อหญิงงามนางนั้นเป็นรูปนรมิตขึ้นด้วยพุทธานุภาพ เพราะเดียวเดียว ยังไม่ทันสร้างตะลึงในความโสกา พระนางเขมาเล่าว่าเห็นหญิงนั้น “ถูกชราภาพย่ำยี มีผิวพรรณแปลกไป หน้าเหี่ยว ฟันหัก ผมหงอก น้ำลายไหล หน้าไม่สะอาด ใบหูแข็งกระด้าง นัยน์ตาขาว ถันยานไม่งาม ตัวตกกระทั่วไป ร่างกายสันตลอดศีรษะ หลังขด มีไม้เท้าเป็นคู่เดิน ร่างกายซุบผอมลีบไป ตัวสั้นนังก ล้มลงแล้วหายใจถี่ๆ...”

พระนางเขมาเห็นดังนั้นจึงสลดสังเวช ขนลุกขนชันอย่างไม่เคยเป็นมาก่อน เพราะเกิดปัญญาารู้ตามจริงว่าพาลชนเท่านั้น ที่ติดใจอยู่ในรูปอันโสโครก และมีแต่จะเสื่อมลงตามกาล เมื่อเห็นพระนางเขมาสลดได้ที่แล้ว พระพุทธร่องค์ยังส่ำทับซ้ำอีกว่า...

ดูกรพระนางเขมา เชิญดูร่างกายอันกระสับกระส่าย ไม่สะอาด มีสิ่งโสโครกไหลเข้าถ่ายออก ที่พวกพาลชนยินดีกันนัก ท่านจงอบรมจิตให้เป็นสมาธิมีอารมณ์เดียวด้วยอุสุมารมณ์เถิด ท่านจงมีกายคตาสติมากไปด้วยความเบื่อหน่ายเถิด รูปหญิงนี้ฉันใด รูปของท่านก็ฉันนั้น รูปของท่านฉันใด รูปหญิงนี้ก็เป็นอย่างนั้น ท่านจงคลายความพอใจในกายทั้งภายในภายนอกเสียเถิด จงฝึกการพ้นจากเครื่องหมายมั่น จงละความถือตัวเสีย ท่านจักเป็นผู้สงบ เพราะละความถือตัวนั้นได้

จากนั้นพระพุทธร่องค์ยังทรงเปรียบเทียบไว้ ให้เห็นภาพอย่างแจ่มชัดชนิดที่ทุกคนสามารถน้อมมาดูใจตัวเองขณะเกิดความกำหนัดยินดีได้

เหล่าชนผู้ถูกราคะครอบงำติดกระแสนอยู่ เหมือนแมงมุมติดใยที่ถักทอไว้เอง เมื่อตัดราคะลงเสีย หมดความอาลัย ละกามสุขแล้ว จึงเว้นเสียได้สนิท

จากนั้นพระพุทธร่องค์ตรัสเทศน์อีกเล็กน้อยให้เหมาะสมกับนิสัยและวาสนา พระนางเขมาซึ่งมีจิตอ่อนควรแล้ว กอปรกับที่มีปัญญามาก ก็สำเร็จมรรคผลเป็นอริยบุคคลขั้นต้นได้

ตัวอย่างของเขมาเถรียาปทานนี้มีคุณหลายประการ ประการแรกเราได้เห็นว่ามนุษย์ทั้งหลายมีความหลงรูป หลงกามคุณกันชนิดติดตั้ง ยังไม่อ่อนควรต่อมรรคผลแน่นอน แม้วาสนาดังเดิมจะมีปัญญามากเพียงใดก็ตาม ต้องทำให้เห็นโทษในรูปเสียก่อน คลายความถือมั่นในรูปเสียก่อน จึงอ่อนควรพอจะฟังธรรมอันเป็นไปเพื่อละความยึดติด หรือถือมั่นว่ามีตัวมีตนเป็นอันดับต่อไป

ประการที่สองเราได้ทราบว่าเป็นด้วยระดับความคิดเปรียบอสุภะภายนอกที่น้อมเข้ามาเทียบกับ อสุภะภายใน หากมีกำลัง มีแรงมากพอ ก็ทำให้ราคะหายสนิทเป็นปลิดทิ้งไปชั่วครู่ ซึ่งชั่วครู่ที่นั้นอาจ เป็นนาที่ทอง เพียงพิจารณาธรรมละเอียดกว่านั้นอีกนิด ก็อาจจะคิดให้ถึงมรรคถึงผลได้เหมือนกัน

คำแนะนำให้ปฏิบัติแบบ “คิด” ในขั้นนี้ คือถ้ามีโอกาสก็อาจไปเห็นของจริง ว่าคนแก่เป็นอย่างไร ศพ มีลักษณะแบบไหน สำหรับศพนั้นถ้าใจไม่ถึงอาจหารูปดูก็ได้ สำคัญคือต้องน้อมเข้ามาภายในให้เกิด สังเวชดังพระพุทธพจน์ที่ว่า

รูปอื่นฉันใด รูปของเราก็นั้น รูปของเราฉันใด รูปอื่นก็เป็นฉันนั้น จงคลายความพอใจใน กายทั้งภายในภายนอกเสียเถิด

เริ่มต้นถ้าไม่ทราบจะน้อมเข้ามาอย่างไร ก็ขอให้ดูทีละส่วน เริ่มจากผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ส่วนใดที่รู้สึกสังเวชที่สุดก็ให้ปลง ให้น้อมส่วนนั้นมาเทียบกับเราก่อน สติและสัมปชัญญะที่ฝึกมาแล้ว จะทำให้รู้ เข้ามาในขอบเขตของกายได้ชัดประหนึ่งส่วนนั้นๆของกายเขากับกายเราเป็นอันเดียวกัน จิตย่อมละ ความยึดติดยินดีในเชิงราคะเสียได้ นับจากน้อยไปหามาก

เมื่อสงบจากราคะด้วยการคิดเทียบ น้อมเข้ามาหากายตนจนจิตสงบลงแล้ว สิ่งสำคัญสูงสุดคือต้องดู ความสงบในภายในนั้น เห็นเป็นอาการที่ “ดับความพล่านจากความอยากทางกาย” ลงเสียได้ เมื่อ ประคองอยู่ รู้อยู่ที่ความสงบนั้น ในที่สุดก็จะเห็นความเบาโล่งอันมีลักษณะตั้งมั่นแนหนึ่ง อย่างน้อยที่สุดก็ดำรงอยู่ชั่วขณะ ยิ่งบ่มก็ยิ่งเป็นการสั่งสมความสงบและกำลังจิตที่จะเอาชนะราคะหายๆ ทำ ทุกวัน สงบตลอดไปรุ่งทุกวัน เพียงเท่านี้ก็จัดเป็นการทำสมาธิชนิดหนึ่ง เป็นสมาธิอันเกิดแต่ความ ละวางราคะโดยตรงเสียด้วย

คิดจินตนาการ

การคิดจินตนาการคือการนึกถึงสิ่งที่ผ่านมาแล้ว หรือสิ่งที่ยังไม่เกิดขึ้น พุดง่าย ๆ ว่าไม่เป็นปัจจุบัน ผัสสะ จุดประสงค์ของการคิดจินตนาการคือกำจัดราคะที่เกิดขึ้นเดี๋ยวนั้น

ในสัมปชัญญะบรรพเราได้ฝึกที่จะรู้ความเคลื่อนไหวทางกายถ้วนทั่วไปหมด แม้การอุจจาระปัสสาวะก็ไม่เว้น การที่เรา “รู้” ว่ามีอุจจาระปัสสาวะไหลออกมาจากกายบ่อยๆ จะทำให้เกิดการ “ตระหนักรู้”

ว่ากายนี้มีอุจจาระปัสสาวะอยู่จริง ๆ ต่างจากการขบถ่ายอุจจาระปัสสาวะด้วยความเคยชิน และโพล่ไปคิดฟุ้งซ่านถึงเรื่องอื่นระหว่างนั้นเป็นคนละแบบ

หากนับแล้ว ผู้มีสัมปชัญญะขณะขบถ่ายอุจจาระปัสสาวะ ย่อมเป็นเสมือนผู้พลิกเอากายในออกมาข้างนอก หรือเหมือนผู้พบรูข่องหมอนข้างที่กักกอดอยู่ทุกเมื่อเชิ้อวัน ว่าแท้จริงแอดัดไปด้วยอีกกับ ฉี หาใช้หนุนหรือสลัดังความหลงเข้าใจผิดแต่แรกไม

ในความตระหนกไปเรื่อย ๆ ดังนี้ ถึงจุดหนึ่งอาจบังเกิดความ “ตระหนก” ขึ้นมา ว่าทั้งกายเราแท้จริงเป็นหีบห่อบรรจุอีกกับฉี อันนั้นจะเป็นคนละเรื่องกับการ “รู้ยู่แล้ว” อย่างมนุษย์ธรรมดาทั่วไป เพราะพอรู้สึกตัว สำเนียงถึงความเป็นกายเมื่อใด ก็ะจินตนาการเห็นอย่างแจ่มชัดว่ากายของตนยังอะไรไว้

เราสามารถนำความทรงจำอันชัดเจนเกี่ยวกับการขบถ่ายอุจจาระปัสสาวะมาใช้ประโยชน์ได้อย่างเต็มที่ในคราวคับขัน เช่นเมื่ออยู่ใกล้เพศตรงข้าม หรือบุคคลที่ทำให้เราเกิดความกำหนัดยินดี ก็ให้ตั้งสติรู้ ว่าขณะนั้นเราเกิดความกำหนัดยินดีอันเนื่องมาจากกายของเขา รวมทั้งกระแสดึงดูดระหว่างกัน อันเกิดแต่ใจที่ส่งไปยึด ส่งไปยินดีในความเป็นเขา

เมื่อมีสติรู้จักสภาพความกำหนัดยินดีอันเกิดขึ้นในปัจจุบัน รวมทั้งรู้เหตุปัจจัยของการเกิดความยินดี อันนั้น ก็ให้พลิกจิตกลับมาดู มารู้อัตถุอยู่ในขอบเขตของกาย จะกำลังเดิน ยืน นั่ง หรือนอนอยู่ก็ตามที่จากนั้นกำหนดเอาด้วยความหมายรู้แบบที่เคย “ตระหนก” ในความจริงที่ทราบว่ามีอุจจาระปัสสาวะในเรา หรือเอาให้ชัดกว่านั้นคือระลึกถึงขณะแห่งการขบถ่ายอุจจาระปัสสาวะ

เมื่อกำหนดเช่นนี้ อย่างน้อยที่สุดเหตุแห่งความกำหนัดยินดีในการใกล้ชิดเพศตรงข้ามย่อมระงับลง คือแทนการส่งจิตออกนอก ก็กลับเข้ามาภายใน และแทนการหมายมั่นยินดี จินตนาการไปในกามารมณ์ ก็หันเหทิศทางเป็นจินตนาการไปในอสุภะอันเราเคยรู้เช่นเห็นชาติดีแล้ว

บางคนอาจมี “ตำแหน่งอสุภะประจำตน” อยู่ อย่างเช่นโพรงจมูก ช่องปาก รักแร้ หนังหัว ฯลฯ อันนับเป็นหน่อเหมีนแนวเหมีน ผลิตของนำสะอิดสะเอียน ที่นำมาจินตนาการช่วยสถานการณ์คับขันได้ทั้งสิ้น จุดที่ทำให้รู้สึก “ทุเรศ” เป็นสากลที่สุดเห็นจะไม่มีอะไรเกินทวารหนัก แต่ถ้าใจถึง ผึกพิจารณาให้ครบทุกจุดได้บ่อย ๆ ก็จะทำให้จิตเหมือนตกอยู่ในหลุมขยະสารพัดกลืน สารพัดตรส ไม่อาจเป็นสุขได้ด้วยความรู้สึกทางกายอย่างแน่นอน

เมื่อมาถึงจุดนี้ ขอให้เน้นความสำคัญกับสภาพจิตเป็นพิเศษ ต้องพิจารณาว่าจิต “ละความยินดีในกาม” เสียได้ตามเป้าประสงค์ ตามการทำความเข้าใจไว้แต่แรกแล้วอย่างดี ซึ่งเมื่อเห็นอาการละกามของจิตชัดแล้ว ต้องถอนออกมาจากความหมกมุ่นในอสุภะเสีย รักษาไว้เฉพาะความปลอดโปร่งโล่งเบาทางจิต ก็จะเกิดอาการตั้งมั่น ผ่องใส และตัดขาดจากกระแสความเชื่อมโยงสัมพันธ์กับวัตถุอันเป็นที่ตั้งแห่งกามได้สนิทติดทนนาน

คิดถึงปัจจุบันผัสสะ

บางคนสอบถามแพทย์และพยาบาลแล้วให้นึกสงสัย ว่าทำไมผ่าศพ เห็นเครื่องในศพอยู่ทุกเมื่อเช้าวิน เหตุใดจึงไม่เกิดอาการปลง ไม่เกิดความหมกมุ่นยินดีในกาม อันที่จริงคนทั่วไปมีเชื้ออยู่วันละหลายหน แต่ไม่เคยตระหนักว่ามีความสกปรกอยู่ในตัวเอง ยังน่าแปลกใจกว่านั้นมาก ร้อยทั้งร้อยทำเป็นลืม ทำไม่รู้ไม่ชี้ ไม่แม้กระทั่งทำใจตระหนักว่านั่นมาจากกายของตน ตรงนี้ชี้ให้เห็นได้ว่าการกำจัดความอยากนั้น เป็นอาการทางใจ เป็นเรื่องของสติกำหนดรู้ มิใช่ว่า “เจอดี” มาช้านานก็เดือนกี่ปีกี่ปีแล้ว

ธรรมดาคนเราย่อมรู้เห็นและได้กลิ่นปัสสาวะอุจจาระของตนเองทุกเมื่อเช้าวินอยู่แล้ว แต่เหตุผลที่ดีคือไม่ทราบว่าจะต้องทำใจยอมรับ หรือใส่ใจพิจารณาเพื่อประโยชน์อะไร คิดมากให้เป็นทุกข์เปล่าๆ รังเกียจตัวเองเปล่าๆ

กายมนุษย์นี้ แต่ละตรงไหนก็เห็นว่าสกปรกได้ตรงนั้น แต่ด้วยความที่ขาดหลักพิจารณา ก็ไม่ทำให้อสุภะเป็นที่ปรากฏต่อจิต ทั้งที่จริงก็ปรากฏอยู่ทนโท่หนักแต่เนื้อหนังภายนอก ไม่ต้องลอกออกดูให้เห็นถึงชั้นในเสียก่อนด้วยซ้ำ

ตามหลักของปฏิภูลมนสิการนั้น พระพุทธองค์ตรัสว่า

ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายนี้แหละ แต่พินทุเข้าขึ้นไป แต่ปลายผมลงมา มีหนังเป็นที่สุครอบ เต็มด้วยของไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ ว่ามีอยู่ในกายนี้ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง...

โอกาสของวันที่เหมาะสมที่สุดสำหรับการพิจารณาผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เห็นจะไม่มีเวลาใดดีเกินช่วงแห่งการชำระล้างสะสางกาย ด้วยเหตุผลคือ

- เพราะมนุษย์รู้ว่าจังหวะนั้นกายตนเริ่มสกปรก หากปล่อยไว้เกินนั้นจะเหนอะหนะรำคาญ หรือสกปรกมากกว่าที่เป็น
- ในห้องที่ใช้ชำระล้างคราบโคลนปฏิภูล ผัสสะของผม ขน เล็บ ฟัน หนังย่อมเกิดขึ้นเกือบตลอดเวลา เมื่อเกิดผัสสะ ย่อมเกิดความรู้ถึงส่วนแห่งความสกปรกนั้นๆของกาย เพียงถ้ากำหนดจิตไว้ถูก ก็จะหมายรู้ได้ทีละน้อยแบบสะสม จนกระทั่งเกิดความเห็นจริงเต็มบริบูรณ์ ว่าผม ขน เล็บ ฟัน หนังสกปรก ไม่น่ารักน่าใคร่จริงๆ

ต่อไปเป็นแนวทางการกำหนดตามลำดับ

๑. ผม: ในเพศพระที่ต้องปลงผมนั้น หนึ่งศีรษะจะแสดงความสกปรกผ่านกลิ่นเหม็นออกมาง่ายกว่าฆราวาส แม้จะใช้แชมพูหรือสบู่ก็ช่วยระงับกลิ่นไว้ไม่ได้นานนัก ก่อนอื่นใดเพียงกำหนดไว้ในใจว่าเราต้องสระผมก็เพราะมีน้ำมัน มีความเหม็น มีความคันขึ้นที่หนังหัว ขณะลงแชมพูให้ผม ให้ทำความรู้ที่มีอัสสัมผัสกลุ่มผมไปเรื่อยๆ เมื่อชะล้างแชมพูออกด้วยน้ำ ให้พิจารณาว่าความสกปรกชั้นนอกหลุดลอกไป ความสกปรกชั้นในยังแช่ตัวอยู่ พร้อมจะส่งน้ำมัน ส่งความเหม็น ส่งความคันออกมาอยู่เรื่อยๆ พอมาถึงระดับหนึ่งเราก็ต้องเหนื่อยชำระล้างอีก
๒. ขน: กิจประจำสำหรับผู้ชายคือโกนหนวด สำหรับผู้หญิงคือโกนขนรักแร้ เมื่อโกนขอให้พิจารณาว่าขนส่วนนั้นเป็นหนามแหลมยื่นออกมาจากผิวหนัง เป็นธรรมชาติที่งอกออกมาได้เรื่อยๆ และเราต้องคอยกำจัด ลิดทิ้งให้ทันก่อนจะรุงรังน่าเกลียด ไม่ต่างกับวัชพืชอันไม่พึงประสงค์ พวกที่แต่งหนวดแต่งเคราให้ดูดี ก็ไม่ต่างกับคนสวนที่แต่งวัชพืชให้งามหลอกตาเป็นรูปเป็นร่างชั่วคราว เพียงกำหนดรู้ตามจริงว่าขนเป็นสิ่งที่จะต้องงอกออกมาใหม่เรื่อยๆไม่เจริญตา จิตจะเกิดความหมายรู้ลักษณะไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตนขึ้นมาเป็นขณะๆ แค่เก็บเล็กประสมน้อย ระยะเวลาจะกลายเป็นความหมายรู้ที่คงตัวไปเอง
๓. เล็บ: ขณะตัดเล็บ ให้พิจารณาตามจริงว่าเล็บเป็นธรรมชาติที่งอกได้ เมื่อลิดทิ้งก็ให้ดูว่าเดิมเป็นของในกาย เมื่อตัดออกไปแล้วก็กลายเป็นของอื่น แยกแยกจากกัน และเล็บจะแสดงธรรมชาติสกปรกของมันชัดก็เมื่อถูกแบ่งแยก ตัดทอนออกจากความเป็นแผ่นเดียว กล่าวคือขณะตัดเล็บไปเรื่อยๆ เราจะได้กลิ่นเหม็นอ่อนๆของเล็บอยู่ตลอดเวลา เมื่อตัดเล็บเสร็จคนส่วนใหญ่จะล้างมือ ก็เพราะมีความสกปรกจากการแบ่งแยกเล็บตกค้างอยู่นั่นเอง นี่แสดงให้เห็นว่าทั่วทั้งกายเรานั้นเดิมแปะสนิทยูก่อจากธุเหมือนสะอาด ซ่อนความเหม็นไว้ ต่อเมื่อแบ่งแยก ตัดทอนออก จึงปรากฏความสกปรกที่เร้นอยู่ออกมา
๔. ฟัน: ขณะแปรงฟัน ให้พิจารณาตามจริงว่ากลิ่นในช่องปากนั้น มาจากเชื้อโรค ฟันในช่องปากย่อมอุดมด้วยเชื้อโรค เพราะจมอยู่กับน้ำลายและเชื้อโรคตลอดวันตลอดคืน เจอกับอาหารซึ่งเป็นซากพืชซากสัตว์ สดสัตว์บ้าง เหมือนเครื่องสับเนื้อ วันหนึ่งอย่างน้อยหนึ่งมือ บางคนสองมือ บางคนสามมือหรือมากกว่านั้น ชี้นำฟันจะมาจากไหน ถ้าไม่ใช่สิ่งตกค้างจากซากพืชและศพสัตว์

๕. หัน: ขณะอาบน้ำ ทำความสะอาดหน้าตาเนื้อตัว ให้พิจารณาว่ามือกำลังสัมผัสหนังซึ่งมีหน้าที่ ห่อหุ้มอวัยวะนี้ ตัวของหนังเองมีคราบโคลที่เรากำลังจำเป็นต้องชำระสะสาง เมื่อรู้สึกถึงความหยุนในที่ใด ให้ตระหนักว่าตรงนั้นคือส่วนของเลือดเนื้อ ไขมัน และปฏิภูลอันเป็นแหล่งผลิตคราบโคลภายนอก อย่ามองว่าเรากำลังใช้สบู่ทำให้ส่วนนั้นหอมสะอาด แต่มองว่ากำลังกำจัดความสกปรกส่วนน้อยที่เล็ดลอดออกมาจากโคตรแห่งความสกปรกอันซ่อนตัวอยู่ทั้งแห่งด้านใน การกำหนดสติรู้ตัวหนังโดยความเป็นสิ่งห่อหุ้มขะบ่อยๆ จะทำให้เกิดภาพรวมขึ้นเองว่ากายนี้เหมือนถุงใส่อะไรโดยไม่ต้องจินตนาการหรือสมมุติ

หากทุกครั้งที่เราอาบน้ำล้างกายแล้วรู้สึกขัดขึ้นเรื่อยๆ ว่าความโสโครกแห่งกายนั้น ชำระล้างเท่าไรก็ไม่หมด เพราะที่แท้กายเป็นความสกปรกทั้งก้อนโดยตัวเอง จิตจะเบาจากราคะลงในระยะยาว เมื่อได้รู้สึกเบาโล่ง สะอาด จิตไม่หมักหมมอยู่ด้วยความปรารถนาในกาม ก็ให้รู้อยู่เฉพาะความเบา ความโปร่งโล่งชนิดนั้น จนกว่าจิตจะตั้งมั่น ผ่องใส ทุกครั้งที่ส่นกาย จะมีความผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ ไม่ต้องการพึ่งพามาหาแห่งเนื้อหนังใด ๆ อีก

และเมื่อใดที่สบโอกาส จำเป็นต้องเหนียวเหนอะหนะเนื้อตัว หรืออย่างเช่นมีศพลสัตว์บางชนิดเข้าไปคาบลิ้นอยู่ในปากนานหน่อย ก็อย่าเพิ่งร้อนใจคิดแต่อยากทำความสะอาดชะล้างอย่างเดียว ให้พิจารณาว่าความเหม็นของผม ขน เล็บ ฟัน หนังนั้น มีอยู่ตลอดเวลา ขอเพียงเช็ดถู ทำความสะอาดเข้าไปนิดเดียว เมื่อจุดชนวนขึ้นได้ จะเห็นส่วนไหนว่าเป็นปฏิภูลก่อนก็ตาม แม้มองไปที่ส่วนอื่นก็จะติดความกำหนดหมายตามจริงเช่นนั้นไว้

การมนสิการระดับเจโตสมาธิ

คำว่า “เจโตสมาธิ” หมายถึงสมาธิทางใจ หรือสมาธิตามลักษณะแห่งความเพียรนั้นๆ เช่นในที่นี้จะหมายถึงเอาความเพียรเพื่อรู้รายละเอียดแห่งกายอันซ่อนเร้น ปิดบังจากสายตา ตามที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้เป็นแนว คืออาการ ๓๒ ดังปรากฏในเนื้อธรรมอันเป็นตัวตั้งของบทนี้

ผลของการมนสิการระดับที่ “เห็นของจริง” ด้วยความสามารถของสมาธิจิต จะมีผลเด็ดขาดกว่าการเห็นด้วยสติสัมปชัญญะธรรมดา

ขอกล่าวไว้แต่ต้น ว่าถ้าหากปฏิบัติในระดับสมาธิจิตมากพอ ก็อาจยกระดับขึ้นสู่การปฏิบัติระดับเจโตสมาธิได้เองโดยไม่จำเป็นต้องใช้ความพยายามใดๆ เพิ่มเติม ทั้งนี้จากที่ชี้ให้เห็นแล้วว่าเมื่อจิต

พิจารณาอุสุมะจนปลอดจากราคะ มีความตั้งมั่น ผ่องใส เป็นสมาธิดีแล้ว ย่อมเกิดความรู้เห็นที่
เหมาะสมกับคุณภาพจิตได้เองตามธรรมชาติ

อย่างไรก็ตาม สมาธิอันเป็นผลมาจากการพิจารณาแบบ “คิด” นั้น มักเอาแน่นเอาอนไม่ค่อยได้ ใน
ส่วนนี้ของบทเราจะมุ่งเน้นการบรรลุซึ่งเจโตสมาธิ อันเป็นความสามารถ “เห็น” ของจริงได้เป็นปกติ
เรียกว่าลืมหายไปในกายเพื่อสอดส่องถ้าหรือคูลาของจิตอันเคยมีติดติดได้ราวกับมีไฟฉายประจำ
มือ หรือมีสวิทช์ปิดเปิดให้สว่างขึ้นดังใจ

ก่อนอื่นจะได้นำเรื่องเกี่ยวกับทัศนสมบัติ ๔ มายกตั้งไว้ เพื่อให้มั่นใจว่าการปฏิบัติปฏิกรรมนสิกการใน
ครั้งพุทธกาลนั้น ท่านมุ่งเอาระดับการรู้เห็นชนิดก้าวล่วงตาเนื้อสามัญกันจริงๆ เพราะกรณีของการ
เห็นเครื่องในตนเองและผู้อื่นนั้น อาจเป็นที่ถกเถียงกันว่าตามหลักสูตรของพระพุทธเจ้าแล้ว สามารถ
รู้ได้ด้วยจิต หรือเป็นเพียงจินตนาการ

ทัศนสมบัติ

พระสารีบุตรกล่าวไว้ต่อเบื้องพระพักตร์แห่งพุทธองค์ ในสัมปสาทนียสูตร ส่วนที่เกี่ยวกับทัศน
สมบัติ ๔ พอสรุปความโดยย่อว่า บางคนในโลกนี้ อาศัยความเพียรเครื่องเผากิเลส อาศัยความ
เพียรที่ตั้งมั่น อาศัยความประกอบเนื่องๆ อาศัยความไม่ประมาท อาศัยมนสิกการโดยชอบแล้ว ได้
บรรลุเจโตสมาธิที่เมื่อจิตตั้งมั่นแล้ว ฝึกปฏิกรรมนสิกการบรรพ แล้วได้ผลของการมนสิกการ จำแนกเป็น
๔ ระดับ คือ

- ๑) สามารถเห็นอาการ ๓๒ ของตนเองได้
- ๒) สามารถเห็นอาการ ๓๒ ของตนเองได้ กับทั้งเห็นกระดูก ก้าวล่วงเนื้อหนังและเลือดของมนุษย์ผู้
อื่นได้
- ๓) สามารถเห็นอาการ ๓๒ ของตนเองได้ กับทั้งเห็นกระดูก ก้าวล่วงเนื้อหนังและเลือดของมนุษย์ผู้
อื่นได้ และอาจกำหนดรู้กระแสวิญญาณของมนุษย์ ทั้งที่ตั้งอยู่ในโลกนี้ และที่ตั้งอยู่ในปรโลกได้
เป็นต่างหากจากกันชัดเจน (คือรู้ว่าวิญญาณยังอยู่ในร่าง หรือออกจากร่างไปอยู่ภพหน้าแล้ว)
- ๔) สามารถเห็นอาการ ๓๒ ของตนเองได้ กับทั้งเห็นกระดูก ก้าวล่วงเนื้อหนังและเลือดของมนุษย์ผู้
อื่นได้ และอาจกำหนดรู้กระแสวิญญาณของมนุษย์ ทั้งที่ไม่ตั้งอยู่ในโลกนี้ และที่ไม่ตั้งอยู่ในปร
โลกได้เป็นต่างหากจากกันชัดเจน (คือรู้ความดับไปแห่งวิญญาณพระอรหันต์เมื่อดับขันธแล้ว ไม่
ตั้งอยู่ทั้งในโลกนี้และโลกไหนๆอีก)

จากส่วนนี้ของสัมปสาทนียสูตร คัดเพียงเฉพาะทัศนสมบัติประการที่ ๑ และประการที่ ๒ มาอ้างถึง เราก็ทราบแน่นอนได้คือปฏิภูมณสิกการนั้น มีระดับที่เราสามารถเห็นล่วงเนื้อมนุษย์ได้ทั้งตัวเราเองและผู้อื่น อันจะขจัดเสียซึ่งการระคะอันเกิดแต่การเห็นเฉพาะเนื้อหนังและรูปร่างภายนอกได้ง่ายดายยิ่ง

อ้างอิงอีกแห่งหนึ่ง ในธาตุวิภังคสูตร พระสูตรต้นตปิฎกเล่ม ๖ ยังมีเนื้อหาที่พระพุทธองค์ตรัสสอน ภิกษุนามว่า “ปุกกุสาติ” จะยกมาแสดงเฉพาะการกำหนดรู้ธาตุดินได้ดังนี้

ดูกรภิกษุ ก็ปฐวีธาตุเป็นไฉน คือปฐวีธาตุภายในก็มี ภายนอกก็มี ก็ปฐวีธาตุภายในเป็นไฉน ได้แก่สิ่งที่แน่นแข็ง กำหนดได้ มีในตน อาศัยตน คือผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ไชกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ใสใหญ่ ใส่น้อย มันทมอ อาหารใหม่ อาหารเก่า หรือแม้สิ่งอื่นไม่ว่าชนิดใด ๆ ที่แน่นแข็ง กำหนดได้ มีในตน อาศัยตน นี้เรียกว่าปฐวีธาตุภายใน

จากส่วนนี้ขอเน้นเฉพาะที่พระพุทธองค์รับรองว่า “กำหนดได้” ซึ่งแสดงให้เห็นว่าแนวการกำหนดรู้ก้าวล่วงผิวหนังและเนื้อนอกของพระองค์ท่านนั้น มิใช่เพียงด้วยการคิดนึกหรือจินตนาการเอาแต่อย่างเดียว

เมื่อพระพุทธเจ้านำปฏิภูมณสิกการบรรพมาวางไว้ต่อจากสัมปชัญญบรรพ แปลว่าโดยศักยภาพของผู้ทำสติสัมปชัญญะมาดีพร้อมแล้วเพียงในหมวดของกาย ก็เพียงพอสำหรับการทำทัศนสมบัติให้เกิด ซึ่งก็จะมาคู่กันต่อ ว่าเป็นไปได้อย่างไรในทางปฏิบัติจริง

ปัจจัยที่เกื้อต่อการรู้แสงและเห็นรูป

ปัจจัยที่จะกล่าวถึงนี้ไม่ได้ประกันว่าจะทำให้เกิดแสงโอภาสพร้อมการรู้รูป แต่เรียกได้ว่าเป็นใบเบิกทางหลัก ซึ่งดำเนินจิตต่ออีกนิดหน่อยก็พอจะเข้าถึงความเห็นอันก้าวล่วงประสาทตาเนื้อสามัญกันได้

- พิจารณาอาการ ๓๒ ในระดับนึกคิดบ่อยๆ เมื่อคลายความคิดพล่าน รู้จักระครองความปลอดโปร่งไว้ให้เกิดความหยุดนิ่งตั้งมั่น
- มีสติเห็นลมหายใจชัดจากภายใน สามารถสังเกตความสัมพันธ์ระหว่างลมหายใจและความเปลี่ยนแปลงทางกาย เช่นอาการขยับขึ้นลงของหน้าท้อง ความสงบไม่ไหวติงทั่วพร้อมขณะลมหายใจหยุด ความราบรื่นไม่อึดอัดตลอดลมออกและลมเข้า

ในขั้นเริ่มต้นขอแนะนำว่าให้นั่งสมาธิเดินจงกรมตามปกติ กระทั่งเกิดความนิ่งภายใน และแน่ใจว่าสติตั้งเป็นปกติอยู่ในขอบเขตของกาย จะส่วนใดส่วนหนึ่งหรือทั่วพร้อมครอบคลุมก็แล้วแต่

จากนั้นให้ลงนอนราบตามปกติวิสัยที่เคยชินมา ควรเป็นการนอนหงาย หายใจสะดวก ไม่มีความเกร็ง ไม่มีความจำเป็นต้องตั้งใจมากนัก เพราะมีสติรู้ตัวติดมาจากการนั่งสมาธิเดินจงกรมอยู่แล้ว เรียกว่านอนด้วยความรู้สึกสบาย ผ่อนคลาย โดยประคองรักษาสติเดิมไว้ไม่ให้เคลื่อนเป็นฟุ้งมากเท่า นั้น ความคิดในหัวจะยังมีอยู่ หรือกระทั่งรบกวนอยู่เป็นบางครั้งก็ช่าง สังเกตจับไว้เฉพาะสติรู้องค์กายพหุแห่งกายเท่าที่ปรากฏชัดเป็นพอ

ให้หายใจเข้าออกด้วยความรู้สึกสัมผัสกับกายอย่างง่ายที่สุด เช่นเมื่อหายใจเข้าท้องพองเหมือนลูกโป่งที่อัดแก๊ส เมื่อหายใจออกท้องยุบเหมือนลูกโป่งที่ถูกปล่อยลม สมมุติให้เหมือนอะไรก็ได้ในโมโนทัศน์อันเป็นอัตโนมิติของเราเอง ขอเพียงถอยห่างออกมาจากความรู้สึกว่าเป็นกายเรา เป็นกายมนุษย์รูปร่างอย่างนั้นอย่างนี้

อย่าคิดคาบปรกกรมใด ๆ ก่อกับการเห็นนั้นๆ เพื่อเปิดโอกาสให้สติทำหน้าที่รู้สิ่งที่กำลังเกิดขึ้นในกาย เต็มเม็ดเต็มหน่วย จากนั้นตั้งความสังเกตและดำเนินจิตตามลำดับดังนี้

๑. ตั้งจิตสังเกตอยู่กับส่วนเดียวที่ขยับไหว คือหน้าท้องที่เป็นคลื่นสูงขึ้นแล้วสงบลงต่ำ ดูอาการเช่นนั้นของจิตประมาณครึ่งนาที (หรือน้อยกว่า ขึ้นกับกำลังจิตแต่ละคน) จะเกิดความแตกต่างอันเป็นนามธรรมภายใน จากมืด เป็นสว่างเรื่องขึ้นเล็กๆ
๒. กำหนดให้ความสว่างเรื่องเล็กๆนั้นเป็นอันเดียวกับการรู้อาการไหวขึ้นลงของหน้าท้อง อย่าเพ่งไปที่ความสว่างส่วนเดียว และอย่าเพ่งไปที่หน้าท้องอย่างเดียว แต่ให้เหมือนรู้ทั้งแสงและหน้าท้องพร้อมกัน มีความเป็นไปด้วยกัน ปราศจากความแยกแยะ
๓. เมื่อเห็นนามธรรมคือความสว่างเติบโตกว้างขวางขึ้น อย่าลืงเลงสงสัยว่าเป็นอุปาทานหรือไม่ จับความเห็นแสงชัดพร้อมรูปกายภายในนั้นไว้ อย่าส่งใจไปทางอื่น ถ้าเริ่มตื่นตันให้เท่าทันและทำเฉยๆไม่รู้ไม่ชี้ อย่าพยายามค้นจิตให้เกิดความเห็นชัด สักแต่รู้ที่อ้อๆเหมือนหุ่นไร้ชีวิตจิตใจที่ไม่เคยมีความคาดหวัง ไม่เคยมีความอยากรู้อยากเห็น ให้เห็นก็ดู ไม่ให้เห็นก็ไม่เอา
๔. เมื่อจิตเริ่มรวมลงเพราะความเพียรต่อเนื่องอย่างมีอุเบกขา จะรู้สึกเหมือนลึบตาขึ้นในกาย ขจัดม่านหมอกมัวขาวเป็นบางใส คล้ายเป็นปกติที่สามารถเห็นได้อย่างนั้น ยังไม่ต้องทำอะไร อย่าเพ่งกำหนดดูอย่างใดทั้งสิ้น จิตรู้เห็นตรงไหน ปรากฏเป็นอวัยะรูปใด ก็รู้เฉยๆอยู่อย่างนั้นก่อน เห็น

ของจริงก็ช่าง เห็นนิมิตหลอกก็ช่าง ยิ่งคิดน้อยแบบแกล้งโง่ได้เท่าไร ก็ยิ่งค่อยๆเห็นชัดขึ้นเท่านั้น

๕. เมื่อปักหลักรู้ส่วนใดส่วนหนึ่งได้นานพอ จะมีสภาพหนึ่งของจิต ที่รู้สึกเหมือนเป็นอิสระขึ้น ทั้งยังคงความเห็นแจ่มชัดเหมือนลืมหืมตามอง จึงค่อยให้จิตเริ่มเดินทางสำรวจกายานครโดยความเป็นอาการ ๓๒ ตามที่พระพุทธองค์จำแนกไว้เป็นแนวทาง อาจเริ่มจากบนลงล่าง หรือล่างขึ้นบนก็ได้ สิ่งที่น่าสนใจ หรือปักหลักยึดไว้เป็นแกนกลางการสำรวจควรเป็นกระดูก เริ่มต้นอาจเห็นเพียงบางส่วน ให้ลองการรู้ตรึงนั้นไว้จนกว่าจะเห็นขาวแจ่มชัด และสามารถขยายขอบเขตความรู้ให้เกิดมิติกว้างยาวลึกขึ้นได้เองด้วยกำลังจิตที่มีอยู่ตามจริง
๖. ในที่นี้จะแนะนำไว้เพียงให้พอแก่การกำหนดรู้ได้ จะไม่ชี้หน้า เพราะจะเป็นการตีกรอบให้เห็นอย่างนั้นอย่างนี้ ขอจงทราบเพียงว่าเมื่อเรามีจิตเป็นเครื่องเอกซเรย์พร้อม ก็ให้ใส่ดูอาการ ๓๒ โดยความเป็นปฏิภาณ จดจำเป้าหมายปลายทางให้ได้ว่าเพื่อละกามราคะ ต้องหมายเหตุไว้เช่นนี้เพราะด้วยกำลังจิตระดับนั้น เป็นไปได้ที่จะกำหนดรู้ได้อย่างเป็นกลางวางเฉย ไม่ยินดียินร้าย หรือกระทั่งเจาะลึกเข้าไปรู้แบบเห็นการทำงานอันน่าอัศจรรย์ของอวัยวะต่างๆ
๗. เมื่อถอนจากเจโตสมาธิอันมีหน้าที่รู้กายโดยความเป็นปฏิภาณ บางคนอาจเกิดความขะเขวสียงกาย มีกลิ่นเหมือนศพเหม็นเน่าติดจมูก ขอให้แก้ด้วยการทำความรู้้อยู่เฉพาะความเบาอันเกิดแต่ความรู้สึกละความอยากในกาม ยินดีในกาย เมื่อจิตตั้งมั่นไม่ข้องเกี่ยวกับกาย ก็ย่อมเกิดสติชัด รู้กายก็เห็นละเอียดไปทุกขยับเหมือนหุ่นเคลื่อนไหวไร้ความหมาย กับทั้งรับรู้อารมณ์กระทบต่างๆสักแต่เกิดแล้วดับ นี่คือการมาถึงเป้าหมายของปฏิภาณมนสิการบรรพ

พุทธวิธีรักษาการเห็นรูป

ในอุปกิเลสสูตร พระอนรุทธทูลถามพระพุทธองค์มีความว่า

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ พวกข้าพระองค์ผู้ไม่ประมาท มีความเพียร ส่งตนไปในธรรมอยู่ ย่อมรู้แสงสว่างและการเห็นรูป แต่ไม่เข้าใจอะไร แสงสว่างและการเห็นรูปอันนั้นของพวกข้าพระองค์ย่อมหายไป พวกข้าพระองค์ยังไม่แทงตลอดนิมิตนั้น

พระพุทธเจ้าตรัสตอบพระอนรุทธมีความว่า

ดูกรอนรุทธ พวกเธอต้องแทงตลอดนิมิตนั้นแล แม้เราก็เคยมาแล้ว เมื่อก่อนตรัสรู้ ยังไม่รู้เองด้วยปัญญาอันยิ่ง ยังเป็นโพรสัตว์อยู่ ย่อมรู้แสงสว่างและการเห็นรูปเหมือนกัน แต่ไม่เข้าใจอะไร แสงสว่างและการเห็นรูปอันนั้นของเราย่อมหายไปได้ เราจึงมีความดำริตั้งนี้ว่า อะไร

หนอเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้แสงสว่างและการเห็นรูปของเราหายไปได้ ดูกรอนุรุธ เรานั้นได้มีความรู้ดังนี้ว่า...

- ๑) บางคราวเรารู้ตัวว่า “ความลึบเลสงสัย” เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ก็ความลึบเลสงสัยเป็นเหตุ สมมติของเราจึงเคลื่อน เมื่อสมมติเคลื่อนแล้ว แสงสว่างและการเห็นรูปจึงหายไป เราจึงทำให้ความลึบเลสงสัยไม่เกิดขึ้นแก่เราได้อีก
- ๒) บางคราวเรารู้ตัวว่า “ความเผลใจ” เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ก็ความเผลใจเป็นเหตุ สมมติของเราจึงเคลื่อน เมื่อสมมติเคลื่อนแล้ว แสงสว่างและการเห็นรูปจึงหายไป เราจึงทำให้ความเผลใจไม่เกิดขึ้นแก่เราได้อีก
- ๓) บางคราวเรารู้ตัวว่า “ความมัวงมเหงาซึมเซา” เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ก็ความมัวงมเหงาซึมเซาเป็นเหตุ สมมติของเราจึงเคลื่อน เมื่อสมมติเคลื่อนแล้ว แสงสว่างและการเห็นรูปจึงหายไป เราจึงทำให้ความมัวงมเหงาซึมเซาไม่เกิดขึ้นแก่เราได้อีก
- ๔) บางคราวเรารู้ตัวว่า “ความหวาดเสียว” เกิดขึ้นแล้วแก่เรา เหมือนบุรุษเดินทางไกล เกิดมีคนปองร้ายเขวขึ้นที่สองข้างทาง ก็ความหวาดเสียวเป็นเหตุ สมมติของเราจึงเคลื่อน เมื่อสมมติเคลื่อนแล้ว แสงสว่างและการเห็นรูปจึงหายไป เราจึงทำให้ความหวาดเสียวไม่เกิดขึ้นแก่เราได้อีก
- ๕) บางคราวเรารู้ตัวว่า “ความตื่นเต้น” เกิดขึ้นแล้วแก่เรา เหมือนบุรุษแสวงหาแหล่งชุมนุมทรัพย์แห่งหนึ่ง แต่กลับพบแหล่งชุมนุมทรัพย์ ๕ แห่งในคราวเดียวกัน ก็ความตื่นเต้นเป็นเหตุ สมมติของเราจึงเคลื่อน เมื่อสมมติเคลื่อนแล้ว แสงสว่างและการเห็นรูปจึงหายไป เราจึงทำให้ความตื่นเต้นไม่เกิดขึ้นแก่เราได้อีก
- ๖) บางคราวเรารู้ตัวว่า “ภาวะหยาบ” เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ก็ภาวะหยาบเป็นเหตุ สมมติของเราจึงเคลื่อน เมื่อสมมติเคลื่อนแล้ว แสงสว่างและการเห็นรูปจึงหายไป เราจึงทำให้ภาวะหยาบไม่เกิดขึ้นแก่เราได้อีก (ภาวะหยาบในที่นี้หมายถึงอารมณ์ประกอบจิตอันไม่เกื้อกูลต่อการรู้แสงและรูป เช่นวางจิตแบบทึบๆ ไม่โปร่งใส)
- ๗) บางคราวเรารู้ตัวว่า “ความเพียรที่เคร่งครัดเกินไป” เกิดขึ้นแล้วแก่เรา เหมือนบุรุษเอามือทั้งสองจับนกคุ่มไว้แน่น นกคุ่มนั้นย่อมถึงความตายในมือตนเอง ก็ความเพียรที่เคร่งครัดเกินไปเป็นเหตุ สมมติของเราจึงเคลื่อน เมื่อสมมติเคลื่อนแล้ว แสงสว่างและการเห็นรูปจึงหายไป เราจึงทำให้ความเพียรที่เคร่งครัดเกินไปไม่เกิดขึ้นแก่เราได้อีก
- ๘) บางคราวเรารู้ตัวว่า “ความเพียรที่ย่อหย่อนเกินไป” เกิดขึ้นแล้วแก่เรา เหมือนบุรุษจับนกคุ่มหลวมๆ นกคุ่มนั้นต้องบินไปจากมือเขาได้ ก็ความเพียรที่ย่อหย่อนเกินไปเป็นเหตุ สมมติของเรา

จึงเคลื่อน เมื่อสมาธิเคลื่อนแล้ว แสงสว่างและการเห็นรูปจึงหายไป เราจึงทำให้ความเพียรที่ย่อหย่อนเกินไปไม่เกิดขึ้นแก่เราได้อีก

- ๙) บางคราวเรารู้ตัวว่า “ตัณหาที่คอยกระตุ้น” เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ก็ตัณหาที่คอยกระตุ้นเป็นเหตุ สมาธิของเราจึงเคลื่อน เมื่อสมาธิเคลื่อนแล้ว แสงสว่างและการเห็นรูปจึงหายไป เราจึงทำให้ตัณหาที่คอยกระตุ้นไม่เกิดขึ้นแก่เราได้อีก
- ๑๐) บางคราวเรารู้ตัวว่า “ความสำคัญว่าแสงอย่างหนึ่ง รูปอย่างหนึ่ง ต่างกัน” เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ก็ความสำคัญว่าแสงอย่างหนึ่ง รูปอย่างหนึ่ง ต่างกันเป็นเหตุ สมาธิของเราจึงเคลื่อน เมื่อสมาธิเคลื่อนแล้ว แสงสว่างและการเห็นรูปจึงหายไป เราจึงทำให้ความสำคัญว่าแสงอย่างหนึ่ง รูปอย่างหนึ่ง ต่างกันไม่เกิดขึ้นแก่เราได้อีก (คือไม่เอาจิตจับแสงหรือจิตจับรูปโดยความแยกเป็นต่างหาก)
- ๑๑) บางคราวเรารู้ตัวว่า “ลักษณะที่เพ่งเล็งรูปเกินไป” เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ก็ลักษณะที่เพ่งเล็งรูปเกินไปเป็นเหตุ สมาธิของเราจึงเคลื่อน เมื่อสมาธิเคลื่อนแล้ว แสงสว่างและการเห็นรูปจึงหายไป เราจึงทำให้ลักษณะที่เพ่งเล็งรูปเกินไปไม่เกิดขึ้นแก่เราได้อีก

(นอกจากนี้พระพุทธรองค์ยังกำชับว่าโทษของการเห็นรูป อันได้แก่ความลึกลับสงสัย, ความเพ้อเจ้อ, ความง่วงเหงาซึมเซา, ความหวาดเสียว, ความตื่นเต้น, ภาวะหยาบ, ความเพียรที่เคร่งครัดเกินไป, ความเพียรที่ย่อหย่อนเกินไป, ตัณหาที่คอยกระตุ้น, ความสำคัญว่าแสงอย่างหนึ่ง รูปอย่างหนึ่ง ต่างกัน, ลักษณะที่เพ่งเล็งรูปเกินไป เหล่านี้ควรระวังไม่ให้เกิดขึ้นอีกทั้งหมดทั้งสิ้น)

ดูกรอนุรุทธ เรานั้นผู้ไม่ประมาท มีความเพียร ส่งตนไปในธรรมอยู่ ย่อม...

- ย่อมรู้แสงสว่างอย่างเดียว แต่ไม่เห็นรูป ตลอดกลางคืนบ้าง ตลอดกลางวันบ้าง ตลอดทั้งกลางคืน และกลางวันบ้าง
- เห็นรูปอย่างเดียว แต่ไม่รู้แสงสว่าง ตลอดกลางคืนบ้าง ตลอดกลางวันบ้าง ตลอดทั้งกลางคืน และกลางวันบ้าง

เรานั้นจึงมีความดำริดังนี้ว่า อะไรหนอแล เป็นเหตุ เป็นปัจจัยให้เรารู้แสงสว่างอย่างเดียว แต่ไม่เห็นรูป เห็นรูปอย่างเดียว แต่ไม่รู้แสงสว่าง ตลอดกลางคืนบ้าง ตลอดกลางวันบ้าง ตลอดทั้งกลางคืนและกลางวันบ้าง ดูกรอนุรุทธ เรานั้นได้มีความรู้ดังนี้ว่า

- สมัยใดเราไม่ใส่ใจในมิตคือรูป ใส่ใจแต่ในมิตคือแสงสว่าง สมัยนั้นเราย่อมรู้แสงสว่างอย่างเดียว แต่ไม่เห็นรูป ตลอดกลางคืนบ้าง ตลอดกลางวันบ้าง ตลอดทั้งกลางคืนและกลางวันบ้าง

- ส่วนสมัยใดเราไม่ใส่ใจในมิตคือแสงสว่าง ใส่ใจแต่ในมิตคือรูป สมัยนั้นเราย่อมเห็นรูปอย่างเดียว แต่ไม่รู้แสงสว่าง ตลอดกลางคืนบ้าง ตลอดกลางวันบ้าง ตลอดทั้งกลางคืนและกลางวันบ้าง

ดูกรอนุรุทธ เรานั้นผู้ไม่ประมาท มีความเพียร ส่งตนไปในธรรมอยู่ ย่อม...

- รู้แสงสว่างเพียงนิดหน่อย เห็นรูปได้นิดหน่อย ตลอดกลางคืนบ้าง ตลอดกลางวันบ้าง ตลอดทั้งกลางคืนและกลางวันบ้าง
- รู้แสงสว่างอย่างหาประมาณมิได้ เห็นรูปอย่างหาประมาณมิได้ ตลอดกลางคืนบ้าง ตลอดกลางวันบ้าง ตลอดทั้งกลางคืนและกลางวันบ้าง

เราจึงมีความดำริดังนี้ว่าอะไรหนอเป็นเหตุ เป็นปัจจัยให้เรารู้แสงสว่างเพียงนิดหน่อย เห็นรูปได้นิดหน่อย และรู้แสงสว่างอย่างหาประมาณมิได้ เห็นรูปอย่างหาประมาณมิได้ ตลอดกลางคืนบ้าง ตลอดกลางวันบ้าง ตลอดทั้งกลางคืนและกลางวันบ้าง

ดูกรอนุรุทธ เรานั้นได้มีความรู้ดังนี้ว่า

- สมัยใดเรามีสมาธินิดหน่อย สมัยนั้นเราก็มีจักขุนิดหน่อย ด้วยจักขุนิดหน่อย เรานั้นจึงรู้แสงสว่างเพียงนิดหน่อย เห็นรูปได้นิดหน่อย ตลอดกลางคืนบ้าง ตลอดกลางวันบ้าง ตลอดทั้งกลางคืนและกลางวันบ้าง
- ส่วนสมัยใด เรามีสมาธิหาประมาณมิได้ สมัยนั้น เราก็มีจักขุหาประมาณมิได้ ด้วยจักขุหาประมาณมิได้ เรานั้นจึงรู้แสงสว่างหาประมาณมิได้ และเห็นรูปหาประมาณมิได้ ตลอดกลางคืนบ้าง ตลอดกลางวันบ้าง ตลอดทั้งกลางคืนและกลางวันบ้าง

ดูกรอนุรุทธ เรานั้น

- ได้เจริญสมาธิมีวิตก (ความตรึกนึกอารมณ์) มีวิจารณ์ (ความตรองแนบอารมณ์) บ้าง
- ได้เจริญสมาธิไม่มีวิตก มีแต่วิจารณ์บ้าง
- ได้เจริญสมาธิไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์บ้าง
- ได้เจริญสมาธิมีปีติบ้าง ได้เจริญสมาธิไม่มีปีติบ้าง
- ได้เจริญสมาธิประกอบด้วยสุขบ้าง ได้เจริญสมาธิประกอบด้วยอุเบกขาบ้าง

อากาศกสิณ

หนึ่งในอุปสรรคของการเห็นรูปกายที่พระพุทธองค์ตรัสให้ระวังไม่ให้เกิดขึ้นคือ “ภาวะหยาบ” ซึ่งอาจหมายถึงฝ่ามือแห่งจิตใจ ภาวะหนาทึบที่บดบังมิให้จิตรู้ได้ถึงสภาวะแห่งรูป

ฝ่ามั่วดังกล่าวมีกันอยู่ทุกผู้ทุกนาม ขอให้สังเกตว่าแม้เวลาปกติที่ไม่ได้ทำสมาธิ ถ้าหากใจเป็นกุศล มากๆ จิตจะใสใจจะเบาเป็นพิเศษ ยามทำความรู้สึกตัวก็คล้ายลมหายใจและกายใสเหมือนแก้ว แต่ ยามปกติ ถ้ายิ่งจิตค่อนข้างไปทางอกุศลด้วยราคะ โทสะ โมหะเพียงใด ลมหายใจและกายก็จะยิ่งปรากฏ หยาบทึบขึ้นเพียงนั้น แม้แต่จิตก็เห็นเหมือนตัวเองเป็นกลุ่มหมอกหนาทึบ ตีบตันไปหมด

มีกรรมฐานอันเป็นงานสมณะหลายชนิดที่ช่วยให้จิตใสใจเบาเป็นพิเศษ จัดภาวะหยาบอันเป็น อุปสรรคต่อการรู้แสงและเห็นรูปออกไปได้ ในที่นี้จะแนะนำ “อากาศกสิณ” ด้วยอุบายวิธีที่คนส่วนใหญ่สามารถปฏิบัติสำเร็จง่าย ได้ผลเร็ว

กสิณแปลว่าวัตถุอันจูงใจให้ไปผูกอยู่ ส่วนอากาศนั้น เป็น “รูปธรรม” ชนิดหนึ่งที่ตาเห็นได้ มิใช่ นามธรรมตามสามัญสำนึกของคนทั่วไป ดังแสดงในชาตุวิภังค์ สุตตันตภาษณีย์ พระอภิธรรมปิฎก เล่ม ๒ ใจความสำคัญคืออากาศนั้น เป็น รูปชนิดหนึ่ง อาศัยดิน น้ำ ไฟ ลมเกิดขึ้น ธรรมชาติอัน หนักว่าช่องว่าง พื้นที่อันดิน น้ำ ไฟ ลมไม่ถูกต้อง พุดง่าย ๆ ว่าที่ต้องนับเป็นรูปก็เพราะถ้าปราศจาก ธาตุหยาบเช่นดิน น้ำ ไฟ ลม ก็จะไม่มีการบดบัง ไม่มีขอบเขต ไม่มีอะไรเป็นเกณฑ์ให้รู้ว่าเป็นช่องว่าง เท่านั้นเท่านั้น

ขอให้เข้าใจว่า “อากาศ” ตามรูปศัพท์บาลีท่านหมายถึงที่ที่ขีดเขียนหรือทำให้เป็นรอยไม่ได้ ไทยเรา ที่เขียนว่า “อากาศ” จะมีความหมายกว้างขึ้นเล็กน้อย คือรวมเอาบรรยากาศโลก สุญญากาศ อวกาศ รวมทั้งลมที่สูดเข้าร่างกายด้วย แต่โดยสรุปแล้วที่เขียนในบทนี้จะหมายเอาอย่างเดียวคือ “ช่องว่าง” เท่านั้น

โดยรวมแล้ว อากาศกสิณจึงหมายถึงการเอาจิตไปผูกอยู่กับช่องว่าง เมื่อผูกอยู่ระยะหนึ่ง จะเหมือน จิตเสมอกับอากาศ ซึ่งก็เป็นไปตามธรรมชาติของการทำสมาธิทั้งหลาย ที่จ่อใจไว้กับสิ่งใดแล้ว ผูก ติดแนบสนิทกับสิ่งนั้นแล้ว จิตย่อมเสมอกับสิ่งนั้น ราวกับเป็นสิ่งนั้น

เมื่อจิตเสมอกับอากาศอันเป็นธรรมชาติโปร่งว่าง ภาวะหยาบของจิตย่อมหายไป ภาวะใสเห็นทะลุแบบอากาศย่อมเข้ามาแทนที่ มิติในการรับรู้ของจิตจะผดแผกแตกต่างเป็นอีกอย่างหนึ่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งสามารถส่องรู้อย่างละเอียดทางกายง่ายขึ้น

ก่อนลงไปถึงวิธีฝึกปฏิบัติและประยุกต์ใช้ส่องรู้ความเป็นกาย จะขอกล่าวถึงข้อดีของอากาศสถินไว้ในเบื้องต้น เพื่อให้เป็นแรงจูงใจและมองเห็นตลอดสายว่าเรากำลังทำอะไร เพื่ออะไร

ข้อดีของอากาศสถิน

- ได้ชื่อว่าทำตามโอวาทของพระพุทธเจ้า ดังที่ในปสาทกรรมมาทิบาลี พระสูตรตันตปิฎกเล่ม ๑๒ พระพุทธองค์ตรัสว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย ถ้าภิกษุเจริญอากาศสถินแม้ชั่วกาลเพียงลัดนิ้วมือ ภิกษุนี้เรากล่าวว่า อยู่ไม่เหินห่างจากฌาน ทำตามคำสอนของพระศาสดา ปฏิบัติตามโอวาท ไม่ฉันทินทบาทของชาวแคว้นแคว้นเปล่า ก็จะป่วยกล่าวไปโยถึงผู้กระทำผิดมากซึ่งอากาศสถินนั้นเล่า
- เมื่อฝึกชำนาญแล้ว ทำให้ภาวะหยาบ ภาวะที่เป็นผ้ามัวบังรายละเอียดในกายหายไป เหลือแต่ความโปร่งใสแบบเดียวกับอากาศ เกื้อกูลต่องานมนสิการปฏิภาณในร่างมนุษย์เป็นอย่างยิ่ง อีกทั้งสามารถหลีกเลียงอุปสรรคอื่น ๆ ที่บั่นทอนประสิทธิภาพการรู้แสงและการเห็นรูปที่พระพุทธเจ้าตรัสแนะพระอนุรุธไว้ได้ทั้งหมด เรียกว่าได้เครื่องมือส่องสำรวจร่างกายขึ้นเยี่ยมไว้ในมือแบบหยิบฉวยมาใช้งานกันทันใจ
- ระหว่างฝึกอากาศสถิน แม้ยังไม่ได้ผล ก็ทำให้รู้จักสภาพจิตของตนเอง แยกแยะออกระหว่างจิตฟุ้งกับนิ่งรู้ รวมทั้งวางแบบเฉยเมย วางแบบอากาศ และวางแบบปล่อยวางจากการเห็นกายใจ ไม่ใช่ตัวตน เมื่อสามารถแยกแยะออก ก็จะไม่หลงไปติดกับปรากฏการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งทางจิต
- เป็นเครื่องอยู่ที่มีความแข็งแรง เหมือนบ้านสร้างอย่างดีทนแดดทนฝน หากเปรียบลมหายใจเป็นราวเกาะให้เร่ร่อนได้สำหรับผู้หัดใหม่ ก็ต้องเปรียบอากาศสถินเหมือนหลุมหลบภัยกิลเลสหยาบทั้งหลายสำหรับผู้มีกำลังแล้วพอสมควร
- มีความเห็นอารมณ์ชัดทั่ว เพราะรูปธรรมทั้งหลายย่อมหยาบกว่าอากาศ เมื่อเราสามารถลือกจิตไว้กับช่องว่างอันเป็นธาตุละเอียด จิตก็ย่อมมีคุณภาพและประสิทธิภาพเกินพอจะหวนกลับไปรู้ธาตุหยาบอื่นๆได้ง่าย และนั่นก็ทำให้หลุดจากอารมณ์ยึดติดแบบโลกๆ เห็นอารมณ์แบบโลกๆ เป็นเพียงของหยาบ และมีกำลังใจอยากภาวนาเป็นอย่างมาก เมื่อทำอากาศสถินได้ ก็จะได้เห็นโอกาสปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ให้แจ่มแจ้งตลอดสาย เช่นถ้าหากใครเดินจงกรมหลงถอนจิตจากอา

การสกลินทันทึ จะพบข้อแตกต่างระหว่างสตรรรมดา กับความต้งมั่นรู้ของจิตที่ทรงคุณภาพย้ง
ยวด

- มีอานิสงส์เช่นความสามารถในการบ่บัตบรเทาโรครภัยไข้เจ็บได้อย่างง่ยๆ เพียงทำอากาสก
สกลินเข้าไปที่จุดเจ็บปวดหรือเจ็บป่วย ก็ทุเลาหรือหายเรื้ออย่างน่าอัศจรรย์
- อันตรายหรือผลข้างเคียงด้นลบจากความสำเร็จในอากาสกสกลินนั้นแทบไม่มี หรือไม่มีเลย ทั้งนี้
เพราะจิตที่ผูกอยู่กับความว่างแบบอากาสยอมไม่พล่านอยากในอากาส “อยากเห็น” หรือ “อยาก
เล่น” แม้แต่โอกาสที่จะไปพัวพันกับสิ่งกระทบจิตในระดับละเอียดก็น้อยกว่ากรรมฐานชนิดอื่น

วิธีฝึกอากาสกสกลินเบื้องต้น

ปกติการฝึกสกลินทั่วไปจะใช้ความจำทางตาเป็นชนวน แล้วใช้กระแสจิตเป็นตัวประครองรักษา โดย
ห่นวงเอาลักษณะสำคัญของวัตถุไว้แม่นๆ เช่นดูสีขาวแล้วจำไว้ว่าลักษณะของความปรากฏเป็น
ธรรมชาติด้นขาวนั้นเป็นอย่างไร พอปิดตาลงก็จ่อใจนึกถึงขอบเขตความขาวที่จำไว้ และพยายาม
ตรึงความขาวในใจไม่ให้เคลื่อนไป (ในบทที่ ๕ มีกล่าวไว้ถึงโอทาทกสกลิน หรือสกลินสีขาวไว้เพื่อ
สนับสนุนการรู้กระดูกขาวภายในร่าง หากสนใจก็ขอให้ศึกษารายละเอียดได้)

สำหรับอากาสกสกลินก็เช่นกัน โดยมากแนวฝึกจะเป็นการกำหนดเพ่งช่องว่างระหว่างกรอบอย่างใด
อย่างหนึ่ง ซึ่งถ้าหากปราศจากกำลังสมาธิอุดหนุนอย่างแข็งแรงแล้ว ก็ยากสำหรับคนทั่วไปที่จะจด
จำได้ ดังนั้นจึงขอเสนออุปายกำหนดกรอบอย่างง่ยเป็นการ “ช่วยจำ” แทนการเพ่งเอาด้วยตาอย่าง
เดียว ขอให้นั่งลง ตัวตรง คอตั้ง อยู่ในอากาสผ่อนกายสบายใจที่สุด แล้วลงมือปฏิบัติเป็นขั้นๆดังนี้
โดยไม่ตกหล่น เพื่อที่ว่าเมื่อจิตดำเนินไปตามลำดับแล้วจะได้ผลเร็ว

๑) ฝึกสายตาให้ตั้งตรงไม่หลุกหลิก

ข้อนี้เป็นการปูพื้นเฉพาะผู้ที่ยังขาดสมาธิ และมีนัยน้ตาหลุกหลิกง่ยด้วยอำนาจความฟุ้งซ่าน อัน
เป็นอุปสรรคสำคัญของการฝึกสกลินทุกชนิด เมื่อตาไม่นิ่งยอมส่งผลให้จิตไหลเลื่อนตามตาไปด้วย
ถ้าฝึกให้เกิดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อตา ก็จะมีส่วนช่วยลดความหลุกหลิกได้มาก กับทั้งจับให้จิต
นิ่งในเบื้องต้นได้พอสมควร

ให้เหยียดมือซ้ายไปข้างหน้าจนสุด ยกนิ้วชี้ขึ้นนิ้วเดียว แล้วยกมือขวาดึงไว้กึ่งกลางระหว่างตากับมือ
ซ้าย ยกนิ้วชี้ของมือขวาขึ้นเหมือนกัน

จากนั้นให้มองปลายนิ้วชี้ทั้งใกล้และไกลสลับกันเร็ว ๆ นิ้วหนึ่งสักวินาทีหนึ่ง มองแบบแน่ใจว่าเห็น เล็บปลายนิ้วชัด ทำสักเพียงนาทีเดียว จะรู้สึกว่าคุณมีความสามารถในการเห็น ความไวของจิตที่ตอบสนองการเห็น มีความคมชัดขึ้น และความสามารถในการจับตาเฉพาะจุดจะเพิ่มขึ้น

เมื่อเห็นดีได้เช่นนั้นแล้ว ให้กำหนดจุดอื่นนอกตัวที่ไกลออกไปเป็นจุดที่สาม จุดที่สี่ เป็นอะไรก็ได้ อาจไกลถึงขอบฟ้าก็ได้ โล่สลับมองทีละจุดจากใกล้ไปหาไกล จากไกลสวกลับมากหาใกล้ ตาจะลดความหลุกหลิกลงมาก

๒) สรรวจคลื่นความคิด

การทำสมาธิเป็นเรื่องของการเอาจิตไปปักอยู่กับอารมณ์เดียวต่อเนื่อง ซึ่งอย่างนั้นถ้าสภาพจิตไม่เอื้ออำนวย ยังฟุ้งไปฟุ้งมาอยู่ ก็หมดสิทธิ์ทำได้สำเร็จ

หากสังเกตดี ๆ ให้ต่อเนื่อง จะพบว่าบางทีเรา "ฟุ้งจัด" บางทีเรา "ฟุ้งน้อย" คล้ายกับเฝ้าดูคลื่นทะเล บางครั้งก็เห็นโยนตัวขึ้นสูง บางครั้งก็หมอบตัวลงต่ำ มันเป็นของมันอย่างนั้นโดยธรรมชาติ จะฝึกหรือไม่ฝึกสมาธิก็ตามที่

วิธีง่ายที่สุดสำหรับทุกคนจึงเป็นการสังเกตว่าเมื่อใดเป็นจังหวะคลื่นความคิดอ่อนตัวสงบลง หรือเพลาลมความฟุ้งเหลือน้อยที่สุด ก็ให้ใช้จังหวะโอกาสนั้นเป็นเวลาเริ่มภาวนาภาวนาสกณิก

อีกทางหนึ่ง มีอุบายง่าย ๆ ที่จะทำให้ความฟุ้งจางลงแบบทันใจ คือให้ทอดตามองยอดฟ้าหรือขอบฟ้า ใ่วิ่ง ๆ สักพักโดยไม่คาดหวัง ไม่เร่งรัดให้ตนเองเข้าสู่ความสงบ จะเห็นว่าความคิดเบาบางลงได้ อย่างรวดเร็ว (อาการเร่งรัดตัวเองให้สงบนั้น แท้จริงเป็นเหตุแห่งความฟุ้งอย่างหนึ่งที่ต้องระมัดระวัง ด้วยซ้ำ)

๓) สร้างกรอบช่องว่างด้วยสองมือ

เมื่อสำรวจแล้วว่าคลื่นความคิดอยู่ในจังหวะที่เป็นขาลง กับทั้งผ่อนคลายสบายใจ คอตั้งหลังตรงไม่เกร็งส่วนใดส่วนหนึ่งแล้ว จួយโอกาสนั้นปิดเปลือกตาลง ตาทอดตรงสบาย ๆ วางมือพักบนตำแหน่งสะดอก เอานิ้วชี้และนิ้วชี้ นิ้วโป้งและนิ้วโป้ง นิ้วที่เหลือประสานกัน จะได้รูปกระโจมมือสามเหลี่ยมขึ้นมา ทำความรับรู้ไว้ที่จุดสัมผัสระหว่างปลายนิ้วชี้และนิ้วโป้งที่ชนกัน กับฝ่ามือทั้งสองที่ไม่สัมผัสอะไร หากไม่ลืมตัวที่ตั้งตรงสบายประกอบพร้อมไปด้วยดียิ่งดี คือพอให้รู้ว่าตำแหน่งมืออยู่ที่ตรงไหนในส่วนกายทั้งหมด

๔) สำเหนียกรู้ช่องว่างระหว่างกรอบมือ

หากจับรู้อยู่ที่ปลายนิ้วชนกันและฝ่ามือสองข้างเช่นนี้ ครูหนึ่งจะรู้สึกถึงโพรงว่างระหว่างมือขึ้นมาเอง ก็ให้จำไว้ว่าเราเริ่มเห็นโพรงขึ้นมาได้อย่างไร คือแค่กำหนดสติไว้ที่จุดสัมผัสระหว่างนิ้วชี้และนิ้วโป้ง กับความรู้สึกที่ฝ่ามือว่างๆนั่นเอง ขอให้สำรวจด้วยว่าจะต้องไม่มีส่วนใดของกายกำเกร็ง หน้าที่ทั้งหมดคือลือกความรู้ไว้กับโพรงว่างระหว่างมือเท่านั้น

หากจิตกระโดดไปกระโดดมา จับรู้ถึงลมหายใจเอง ก็อาจรวบช่องว่างกับลมหายใจเข้าไว้ด้วยกัน กล่าวคือเมื่อทราบภาวะช่องว่างระหว่างมือแล้ว ให้ตั้งใจว่าเราจะไม่ลืมช่องว่างแบบนี้ขณะหายใจออก เราจะไม่ลืมช่องว่างแบบนี้ขณะหายใจเข้า หากนับลมออกและเข้าได้สิบชุดโดยไม่ลืมช่องว่างเลย ก็จะเริ่มรู้สึกถึงความตั้งมั่น มีอาการรู้ช่องว่างชัด

แต่ถ้าจิตกระโดดไปกระโดดมาระหว่างช่องว่างกับลมหายใจอยู่อีก ก็ให้ยึดเอาช่องว่างไว้เป็นหลัก ก่อน เนื่องจากเราจะฝึกอากาศกสิณ ความรู้สึกภายในจะมีดหรือสว่างยังไม่ต้องสนใจ สนใจเพียงแค่ให้จิตจ่ออยู่กับโพรงว่างได้เท่านั้น การอาศัยลมช่วยเป็นเพียงหน่วยอ้างอิงหนึ่งที่บอกว่าเรายังรู้ช่องว่างทุกๆลมหายใจเข้าออก

๕) ฝึกขยายขอบเขตช่องว่าง

เมื่อสามารถทวนรักษาความรู้สึกในช่องว่างได้บ้างแล้ว อย่างน้อยสักจิตใจหนึ่ง หรืออาจวัดระยะด้วยลมหายใจสิบครั้ง ให้ใช้ช่องว่างระหว่างมือเป็นศูนย์กลางการกำหนดรู้ แล้วน้อมสำเหนียกว่าภายในปากเราก็มีช่องว่างแบบเดียวกันนั้นอยู่ เมื่อเห็นจริงจนเกิดความรู้สึกถึงโพรงว่างในช่องปาก ก็ให้น้อมสำเหนียกอีกว่าระหว่างซี่โครงในร่างเราก็เป็นโพรงอย่างนี้เช่นกัน เป็นลักษณะว่างอันเดียวกัน เสมอกันหมด

ทำแต่ละจุดจนแน่ใจว่ารู้สึกถึงโพรงว่าง ณ จุดนั้นๆได้นานพอที่จิตจะตั้งมั่นพอสมควร อย่างกระโดดไปกระโดดมา เพราะจะไม่ได้ผลอะไรเลย หากทำอย่างถูกต้อง ความว่างจะเหมือนขยายขอบเขตไปเรื่อยๆเอง โปรดจำไว้ว่าพัฒนาการขั้นสำคัญที่สุดของอากาศกสิณก็คือการรูกคืบเข้ามาเห็นช่องว่างภายในกายเป็นหลัก

๖) สลับเดินจงกรมช่วย

จิตที่เป็นสมาธิจากอากาสกสณนั้นก็มีลักษณะหนึ่ง สบาย สงบสุข ถ้าหากบวกลบความติดใจด้วยแล้ว จิตจะเนือยชาลง จำเป็นต้องฝึกให้มีความตื่นตัวบ้าง คือนอกจากสร้างสติขณะนั่งแล้ว ต้องสร้างสติขณะเคลื่อนไหวพร้อมไปด้วย จึงจะครบวงจรสร้างสมคุณภาพจิตอย่างแท้จริง ดังที่เคยกล่าวแล้วตั้งแต่บทต้นๆ

เมื่อล้าจากการกำหนดอากาสกสณ หรือจิตใจปิดทึบจนเกินกว่าจะกำหนดอากาศต่อไปได้ ให้ลุกขึ้นเดินจงกรม จะพบว่ารู้เท้ากระทบได้ชัดกว่าที่เคยมาก ซึ่งเมื่อมีสติอยู่กับเท้ากระทบไปเรื่อยนานเข้า ก็จะมีสึกถึงสติและสัมปชัญญะที่เติบโตแข็งแรงยิ่งขึ้น กระทั่งถึงจุดหนึ่งที่รู้ตัวทั่วพร้อม แต่อาจหนักๆอยู่บ้างตามธรรมดาที่ใช้ร่างกายนานๆ ก็ให้กลับลงมานั่งกำหนดอากาสกสณใหม่เป็นการเติมแรงจากธรรมชาติของจิตอันสงบสุข

ส่วนของการสลับลุกขึ้นมาเดินจงกรมนี้สำคัญมาก หากใครละเลย ก็จะไม่เห็นผลภาวนาโดยรวมซ้ำ แต่หากใครปฏิบัติจนเป็นนิสัย ก็จะได้พบผลภาวนาอย่างรวดเร็ว เนื่องจากเกิดสติครบวงจรนั่นเอง

ในช่วงต้นๆของการฝึก อย่าทำอากาสกสณหรือเดินจงกรมอย่างใดอย่างหนึ่งให้นานนัก ทำเท่าที่จะมีความสุข ความพอใจ อันเป็นเครื่องสะท้อนความพอดี บางคนพยายามนั่งเพ่งอย่างไรผล ก็จะทำให้เบื่อหน่ายและอยากเลิกร่างกายในครั้งสองครั้ง แทนที่จะสำเร็จผลในวันสองวัน

วิธีฝึกอากาสกสณขั้นกลาง

เกณฑ์วัดง่าย ๆ ว่าควรเริ่มฝึกขั้นกลางคือความตั้งมั่น ผ่องใสของจิต ซึ่งจะเห็นช่องว่างชัดราวกับจิตเป็นช่องว่างเสียเอง เรียกว่า “รู้เสมอกับว่าง” ในเขตจำกัด หรืออาจพบว่าจิตมีความสามารถ “อุ้มอารมณ์หนึ่ง” ได้นานขึ้นตามใจปรารถนา บางทีอาจหลายนาที บางทีอาจหนึ่งชั่วโมงได้ถึงครึ่งชั่วโมง เหล่านี้ล้วนเป็นสัญญาณบอกว่าสามารถขยับขึ้นมาฝึกในระดับกลางได้แล้ว

๑) กำหนดความว่างระดับห้อง

ให้ลืมตาขึ้นทอดมองผนังห้องด้วยสายตาดตรง จำห้วงว่างระหว่างสายตากับผนังห้องไว้ ปิดตาลงแล้วนึกถึงความว่างตรงหน้าโดยไม่ต้องทำรูปมือใดๆอีกต่อไป หากจำได้ถนัด แปลว่าจิตมีความสามารถห้วงความว่างได้ดีขึ้นจริง ให้ลองย่อช่องว่างลงมาสู่ขนาดที่ต้องการด้วยความสบาย ไม่เครียด ไม่เกร็ง ไม่ขมวดคิ้ว ไม่รู้สึกลึงปลิงกิริยาใดๆทางกาย เห็นเป็นอาการและความสามารถของจิตอย่างเดียว เหมือนตัดความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับประสาทตาได้สิ้นเชิง เมื่อย่อได้ตั้งใจ ลองขยายดูให้

ขนาดเท่าห้องเหมือนเดิมโดยมีขอบเขตความว่างคมชัด หากทำไปทำกลับโดยไม่ติดขัด ก็เป็นอันผ่านข้อนี้สำเร็จ

๒) กำหนดแผ่จิตไปตามทิศต่างๆ

ตามหลักการฝึกอากาสกสิณของพระพุทธองค์นั้น ท่านจะให้กำหนดอารมณ์กสิณไปยังทิศต่างๆ อย่างไม่มีประมาณ เช่นในกสิณสูตรและมหาสกุลทายสูตร ความว่า

ผู้หนึ่งย่อมรู้ชัดซึ่งอากาสกสิณทั้งเบื้องบน เบื้องต่ำ เบื้องเฉียง ในทิศน้อยทิศใหญ่ หาประมาณมิได้

การฝึกที่ผ่านมาจะให้น้ำหนักไปทางทิศเบื้องหน้า ซึ่งยังไม่ครอบคลุมการแผ่กสิณออกไปทางต่างๆ ให้ครบทุกทิศตามที่พระพุทธองค์ประทานแนวไว้ การกำหนดอากาศออกได้ทุกทิศจะทำให้เกิดสติรู้ อย่างใหญ่อยู่ตรงกลางพอดี ไม่เก็บอัดอยู่กับที่ มีประโยชน์มหาศาล อันจะรู้ได้เฉพาะตนต่อไป

เริ่มต้นให้กำหนดความรู้สึกไว้ที่หัวใจแล้วด้านขวา กับวัตถุใกล้ๆ ที่อยู่ทางทิศนั้นเช่นอาจเป็นผนังห้อง กำหนดให้เหมือนมีความสัมพันธ์ระหว่างหัวใจกับวัตถุ ระวังไม่ให้สายตาเลื้อยแลตามอาการนึก โดยยังไม่ต้องกำหนดรู้ช่องว่าง พิจารณาขอบเขตระหว่างหัวใจกับผนัง ความหมายรู้ในช่องว่างอันมีอยู่แล้วเป็นทุนจะเกิดขึ้นเองโดยไม่ต้องใช้ความพยายาม

เมื่อเห็นว่าจิตสามารถคงความรู้สึกช่องว่างด้านขวามือได้ชัดแล้ว ให้ทำอย่างเดียวกันทางทิศซ้ายมือ เป็นลำดับต่อมา สังเกตว่าอาจมีน้ำหนักเทไปทางทิศเดียวกับแขนข้างที่ถนัดเขียนหนังสือ ถ้าเป็นเช่นนั้นก็อาจปรับให้ได้ดุลโดยการฝึกรู้ช่องว่างในทิศตรงข้ามกับทิศถนัดเป็นสองเท่า

เมื่อฝึกทั้งซ้ายและขวาชำนาญก็ให้ลองกำหนดแผ่ซ้ายขวาพร้อมกัน จากนั้นจึงฝึกแผ่ทางทิศเบื้องหลัง เริ่มต้นให้อาศัยความรู้สึกในแผ่นหลัง แล้วนึกถึงวัตถุสักชิ้นเช่นผนังระยะใกล้ นึกเฉยๆ โดยไม่ต้องกำหนดความเป็นช่องว่าง เมื่อแนใจแล้วว่านึกเป็น ก็จะทำให้เกิดความหมายรู้ช่องว่างขึ้นมาเอง

จากนั้นให้กำหนดช่องว่างทางทิศเบื้องบน เบื้องล่าง เบื้องเฉียงด้วยอุบายเดียวกัน จะพบว่าง่ายขึ้นเรื่อยๆ จนกระทั่งที่สุดแล้วสามารถกำหนดช่องว่างครอบคลุมทุกทิศพร้อมกัน เหมือนเป็นทรงกลมที่มีสติรู้ของเราตั้งมั่นอยู่ตรงกลาง ปราศจากความยินดียินร้ายครอบงำ

๓) กำหนดความว่างระดับสุดขอบฟ้า

ข้อนี้อาจทำระหว่างฝึกข้อสอง คือไม่จำเป็นต้องฝึกข้อสองให้สำเร็จบริบูรณ์เสียก่อน ให้ยืนที่ระเบียงหรือระนาบสูงใดๆที่จะเห็นสุดขอบฟ้าถนัด หากหาทำเลสะดวกไม่ได้ ก็อาจเงยหน้าขึ้นกำหนดหัวว่างจากตัวเราถึงสุดยอดฟ้า หลับตาลง หากสามารถรู้ความว่างประมาณนั้นได้นานจนเกิดความผ่อนคลายออกมาจากภายใน แผลออกไปภายนอกตามทิศที่กำหนดความว่าง

ขอให้จับสังเกตด้วยว่าในความเว้งว่างอย่างไม่มีประมาณที่ปรากฏนั้น มีสติรู้ตั้งมั่นอยู่ตรงกลางหรือไม่ หากปล่อยให้จิตไหลไปตามความเว้งว่าง หรือเลื่อนไปเลื่อนมา นัยน์ตาหลุกหลิก อย่างนั้นไม่ถือว่ากำลังฝึกรู้ช่องว่างระดับนี้อยู่ ที่ถูกจิตต้องตั้งมั่นตรงกลาง และสามารถรู้ความเว้งว่างโดยปราศจากอาการเคลื่อนไหวได้นานๆ จึงถือว่าสำเร็จ

บางคนอาจเหมือนถูกอวกาศมืดที่เต็มไปด้วยดวงดาวดูดเข้าหา และเหมือนล่องลอยผ่านอวกาศนั้นไปเรื่อยๆ ขอให้ทราบว่านั่นเป็นเพียงปรากฏการณ์หนึ่งของจิตที่ล่อให้หลงจากความตั้งมั่นรู้อวกาศ ให้กำหนดว่าจิตจะสำแดงอาการใดเราไม่สนใจ แต่จะหยุดอยู่กับสติรู้อันเป็นกลางเท่านั้น หากหยุดได้ถูก จะเหมือนแรงดึงดูดให้ลอยเคลื่อนไปข้างหน้ายุติลง และกลับรู้ขอบเขตความว่างด้วยความผ่อนคลายตั้งมั่นของจิตแทน

ทั้งข้อสองและข้อสามนี้ ถ้าจิตตั้งมั่นกับที่ รู้ช่องว่างอันบริสุทธิ์ได้คมชัด ขอให้สังเกตว่าอาจปรากฏปีติและสุขอย่างล้นพ้นประกอบอยู่ ขอให้สังเกตว่าในความปีติและสุขอันตั้งมั่นนั้น มีสภาพรู้เป็นผู้ดูอยู่ โดยสภาพรู้ดังกล่าวหาได้อาศัยทิศใดๆของช่องว่างเป็นที่ตั้งไม่ แต่ดำรงอยู่เป็นกลางๆ เมื่อมีอาการสำเนียงกำหนดอย่างนี้ ในที่สุดจะเหมือนแยกได้ว่าช่องว่างอันเป็นฝ่ายรูปกิติ ปีติสุขอันเป็นฝ่ายนามกิติ ล้วนแล้วแต่เป็นสิ่งที่ถูกรู้ ถูกดู ถูกเห็น ไม่ใช่จิต และโดยความตระหนักทราบเช่นนั้น ในที่สุดจิตจะเหมือนมีสภาพทรงบริสุทธิ์เป็นเอกเทศจากช่องว่างและปีติสุข หากสามารถรักษาไว้ได้ ตรงนั้นถือว่าเป็นวิญญานกสิณ อันเป็นกสิณที่ก้าวล่วงอากาสกสิณเหนือชั้นขึ้นมาระดับหนึ่ง

ความรู้ในส่วนนี้ขอให้อ่านเก็บไว้เฉยๆก่อน ถ้าไม่เข้าใจว่าย่อหน้าข้างบนกล่าวถึงอะไร ก็อย่าเพิ่งสนใจฝึก

วิธีฝึกอากาสกสิณขั้นสูง

การฝึกข้อนี้ถือว่าเป็นสุดยอดของกสิณช่องว่าง คือให้ก้าวล่วงขอบเขตของกสิณ ยกระดับขึ้นไปสู่ความเป็นอรุณรูปฌานขั้นแรก ที่เรียกว่า "อากาसानัญญาตนะ"

ก่อนอื่นขอให้สังเกตว่าขนาดของช่องว่างเปลี่ยนได้ ขอบเขตความรู้ก็เปลี่ยนตาม เมื่อฝึกย่อยขยายได้ แล้วๆเล่าๆ ก็จะตระหนักว่า "ตัวรู้" ไม่ได้มีขนาดแต่อย่างใด ยังตั้งอยู่ตรงกลางๆ ปัญญาเห็นความจริงตามสภาพนี้จะทำให้ยับยั้งความก้าวหน้าขึ้นสู่อากาศสถิตขั้นสูงได้อย่างรวดเร็ว ตามที่พระพุทธองค์ตรัสไว้เป็นแนวอันกะทัดรัดมีใจความว่า...

เพราะล่องความหมายรู้ทางรูปเสียโดยประการทั้งปวง เพราะความหมายรู้ในการกระทบทางใจทั้งหลายดับไป เพราะไม่กระทำไว้ในใจซึ่งสภาวะอันต่างจากอากาศว่าง เธอค้ำนั่งอยู่ว่า อากาศไม่มีที่สุด ย่อมบรรลุลูกาภาสอันญายตนะอยู่

ตามแนวทางที่พระพุทธองค์ประทานไว้นี้ อาจแจกแจงอธิบายได้เป็นข้อๆ โดยขอให้ทราบว่ามีไม่ใช่ “ลำดับขั้นการปฏิบัติ” อย่างที่ผ่านๆมา เพราะทุกข้อต้องประชุมพร้อมอยู่ด้วยกันในคราวเดียว การอธิบายต่อไปนี้จึงพูดถึงแง่มุมต่างๆของจิตดวงเดียวอันเดียวชั่วขณะหนึ่งเท่านั้น

๑) เลิกสนใจความว่างอันประมาณขอบเขตด้วยวัตถุและทิศทางทั้งปวง

ดังได้กล่าวไว้แต่ต้นแล้วว่าแม้ “อากาศธาตุ” ก็จัดเป็น “รูป” อย่างหนึ่ง ตราบใดที่ยังกำหนดขอบเขตได้ด้วยวัตถุคือดิน น้ำ ไฟ ลม จะเป็นในกายก็ดี นอกกายก็ดี ก็นับว่าเป็นการ “จำรูป” ทั้งสิ้น สังเกตง่ายๆว่าจิตหยุดอยู่กับที่ ไม่ส่งออกไปทางทิศใดๆ ไม่สำคัญว่านี่ซ้าย ขวา หน้า หลัง บน ล่างแต่อย่างใดทั้งสิ้น กำลังจิตที่มีจะรั้งอยู่กับนามธรรมคือ “ว่างแบบอากาศ” อย่างไรขอบเขต ไรทิศทางอันใดสิ้น

๒) วางจิตให้พ้นจากความกระทบแม้ทางนามธรรม

เมื่อฝึกอากาศสถิตระดับต้นและระดับกลางมามากพอ จะเกิดการรวมศูนย์ตรงจุดเดียวกับสติรู้ เมื่อวางอารมณ์ให้อยู่ในสภาพสุญญากาศ ปราศจากสิ่งใดแผ้วพาน แม้ความคิดหรืออารมณ์สุขทุกข์ก็ทะลวงผ่านเขตสุญญากาศเข้ามาถึงจิตไม่ได้ ตลอดจนกระทั่งความจงใจที่จะให้จิตดำรงสภาพนั้นก็แผ้วเหมือนไม่มี คล้ายจิตรักษาจิตของเขาเองไว้เสมอกับสุญญากาศที่เกิดในภายในอยู่เองนั้น

๓) กำหนด “รู้” ให้เสมอ “ว่าง” อย่างปราศจากประมาณ

เมื่อชัดว่ารู้ออกมาจากอก เหมือนกลวงๆ ว่าง “หายไป” ในที่นั้น ก็รักษาความรู้ช่องว่างภายในแบบ “เปิดไม่มีจำกัด” เอาไว้ ไม่กำหนดตำแหน่งว่าตั้งอยู่ตรงไหน คือรู้อยู่ตรงไหนก็ให้ช่องว่างตั้งอยู่ตรงนั้น เสมอกันอย่างปราศจากขอบเขต

ด้วยแง่มุมหลักทั้งสามข้อข้างต้น คือปราศจากความหมายรูป ปราศจากสิ่งกระทบจิต และปล่อยให้รู้
เสมอกับว่างอย่างไรประมาณ ในที่สุดจะเกิดปรากฏการณ์ตามธรรมชาติของจิตเอง บางคนอาจรู้สึก
"หลุดลื่น" จากความยึดติดสัมพันธ์กับมิติหยาบ หรือเหมือน "หายตัวฉบับพลัน" แบบล่องหนสู่มิติ
ว่างอันมีความกว้างยาวลึกเท่าห้องแห่งมหาจักรวาล

ประสบการณ์ครั้งแรกที่เข้าถึงสภาวะนี้ได้นั้น ไม่มีใครสามารถบังคับหรือจงใจให้เป็นไป เนื่องจากยังไม่
เคยรู้ทาง และเป็นสภาพที่แตกต่างอย่างสิ้นเชิงจากทุกสภาพที่เคยรู้จักกันมาก่อนชั่วชีวิต ต่อเมื่อ
หมั่นทำเหตุบ่อยเข้า จิตก็จะปลดพันนาการความผูกพันอยู่กับกาย เข้ารู้เสมออากาศอย่างสมบูรณ์
และหากหมั่นฝึกฝนให้ต่อเนื่อง ก็จะมีทางเอง ว่ากำหนดอย่างไร มีกำลังจิตแค่ไหน จึงสามารถเข้าสู่
อากาสนัญจายตนะได้อีก และอีก

โดยทั่วไปถ้าใช้ชีวิตในเมือง ยังกิน ยังนอน ยังเที่ยวได้อย่างราชา ยังต้องคลุกคลีกับหมู่คนเป็นปกติ
จิตจะขาดความวิเวกพอจะดิ่งลงถึงฉานชั้นอากาสนัญจายตนะไหว โดยมากต้องอยู่ในช่วงปลีก
วิเวก กินน้อย นอนน้อย ห่างจากผู้คน เติบงกรรมนั่งสมาธิมาก ๆ ความพร้อมทั้งกำลังจิตและอาการ
วิเวกจึงประชุมกันก่อหนุนให้เกิดฉานระดับนี้ได้

แต่ก็มีอยู่จริง ที่นักภาวนากลางกรุงสามารถถึงอรุณฉาน ซึ่งส่วนใหญ่จะเหมือนกัน คือเอาแน่เอานอน
ไม่ได้ สามวันดีสี่วันไข้ หรือปีหนึ่ง “ฟลุคหนเดียว” เพราะฉะนั้นจึงไม่อยากให้ฝึกระดับสูงด้วยความ
คาดหวังใดๆ เพราะถ้าตั้งความคาดหวัง หรือมีโลภะเป็นตัวตั้ง อยากได้อย่างที่เคยได้ ก็จะทำให้เสีย
เวลาแค้นกันเปล่าๆ ไม่สนใจไปจ่ออยู่กับความเกิดดับเพื่อพ้นทุกข์กัน

สมาธินั้น ขอเพียงฝึกจนจิตตั้งมั่น ผ่องใส ไร้ความฟุ้ง ไร้ความกำหนดยินดีรับกวนใจ ก็เอามาใช้
ประกอบวิปัสสนาได้เต็มภูมิแล้ว ไม่จำเป็นต้องทำให้ถึงขั้นอรุณฉาน ให้ถือคติ “ถ้าได้ก็ดี ถ้ามีก็เอา”
ไว้แม่นๆ

วิธีใช้อากาสกสิณรู้กายภายใน

สำหรับผู้ที่กำลังฝึกอากาสกสิณตั้งแต่ระดับกลางขึ้นไป จะเห็นว่าจิตมีกำลังมากพอจะหน่วงช่องว่าง
ขอบเขตหนึ่งไว้ได้นานตามปรารถนา ความสามารถนี้เองที่นำมาประยุกต์ใช้ได้กับการพิจารณา
อาการ ๓๒

เอาเป็นว่าเมื่อใดจิตหน่วงความว่างไว้ได้นาน แม้อาจจะยังอาศัยกรอบมือเป็นเครื่องช่วยรู้ ก็ให้ลองดู ได้ วิธีมีนิดเดียว เพราะเหมือนตอนนี้เราได้ “อุปกรณ์พิเศษ” ไว้ใช้แล้ว ขั้นตอนการสร้างอุปกรณ์นั้น แหะละที่มีหลายข้อหน่อย แต่พออยู่ในมือแล้วก็เอามาใช้ได้สะดวกๆ

วิธีแรกจะนั่งหรือนอนก็ได้ตามสะดวก ให้ปิดตา ขบฟันหน่อยๆ อย่าให้ลิ้นชนเพดานปาก จะรู้สึกถึง โพร่งว่างในปาก ให้ล็อกไว้อย่างนั้น สักพักจะเห็นว่างไปทั้งโพรงกะโหลก อย่าเอาความรู้ทางโลก ใดๆมาอ้างอิง โดยเฉพาะท่านที่เป็นแพทย์และพยาบาล ขอให้อยู่กับมิติทางการรับรู้ของจิต จิตเขา จะเห็นอะไรก็เป็นเรื่องของเข แรกๆจะบูดเบี้ยวผิดเพี้ยนจากความจริงทั้งตำแหน่งและรูปพรรณ สัณฐานอย่างไรไม่ต้องสนใจ เรามีหน้าที่ล็อกอาการรู้ว่างไว้ให้เสมอกับขอบเขตของช่องปาก หรือ ขอบเขตของกะโหลกเท่านั้นพอ

เมื่อรู้ความว่างอันเป็นไปภายในกายได้แล้ว จากนั้นพอทำความเข้าใจตัวตามปกติเช่นขณะเดินจงกรม ก็ จะเหมือนเห็นโพรงว่างอันเป็นภายใน นำไปสู่การพิจารณาว่ากายสักแต่ปรากฏให้รู้ ไม่น่ายึดมั่นถือ มั่นแต่อย่างใด

วิธีที่สอง จะนั่งหรือนอนก็ตามสะดวกเช่นกัน ให้กำหนดวงแหวนแห่งความว่างขึ้นมารอบกาย เอาใน ระดับอกก่อน ถ้ายังไม่แข็งแรง จะประกอบมือให้จิตกำหนดเป็นแกนอ้างอิงก็ได้ คือรู้ช่องว่างในกรอบ มือตามปกติ แล้วขยายขอบเขตออกเป็นห้วงคล่องกายในระดับเดียวกับกรอบมือ

เมื่อเห็นเหมือนลำตัวเราสอดดออยู่ระหว่างช่องว่างในวงแหวน จิตรู้ชัดถึงความปรากฏแห่งวงแหวนนั้น ให้เลื่อนวงแหวนลงไปตามปลายเท้าก่อน สังเกตอย่าให้ลูกนัยน์ตาเคลื่อนตาม การเลื่อนจะต้องเป็น ไปตามอำนาจแห่งจิตประการเดียว

เมื่อวงแหวนลงสุดถึงเท้าแล้ว ให้เลื่อนกลับขึ้นมาถึงอก แล้วขยับต่อขึ้นไปจนสุดที่ศีรษะ จากนั้นก็ ลากวงแหวนลงไปที่ปลายเท้าอีก แล้ววกกลับขึ้นมาที่ศีรษะอีก ซ้ำไปซ้ำมาเช่นนี้ด้วยความไม่ลืม ความปรากฏแห่งกายที่อยู่ภายในท่านั่งหรือนอน ประการแรกจะเห็นจิตตั้งมั่นและว่างใส ประการต่อมา จะเห็นคล้ายรอบกายถูกขจัดเมฆหมอกและฝ้ามัวต่างๆออกไป กระทั่งถึงจุดหนึ่ง เหมือนจิตรู้เห็นได้ แจ่มชัดว่าภายในกายบรรจุอยู่ด้วยสิ่งใดบ้าง ซึ่งเมื่อประกอบกับลักษณะจิตที่เคยพิจารณาอาการ ๓๒ มาก่อน ก็ง่ายที่จะเห็นอย่างทีพระพุทธรองค์ว่างแนวไว้ให้เห็นคือ...

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนไถมีปากสองข้าง เต็มด้วยธัญชาติต่างชนิดคือ ข้าวสาลี ข้าวเปลือก ถั่วเขียว ถั่วเหลือง งา ข้าวสาร บุรุษผู้มีนัยน์ตาดีแก่ไถนั้นแล้ว พึงเห็นได้ว่า นี่ข้าวสาลี นี่ข้าวเปลือก นี่ถั่วเขียว นี่ถั่วเหลือง นี่งา นี่ข้าวสาร ฉะนั้นใด ภิกษุก็ฉะนั้นเหมือนกัน ย่อมพิจารณาเห็นกายนี้แหละ แต่พินทุ์เข้าไป แต่ปลายผมลงมา มีหนังเป็นที่สุดรอบ เต็มด้วยของไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ ว่า มีอยู่ในกายนี้ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ไขกระดูก มันทมอ ม้าม หัวใจ ตับ ผังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ ปัสสาวะ

การรู้ปฏิภูลโดยความเป็นวิปัสสนา

ขอให้พิจารณาว่าพระพุทธรูปทรงตรัสทั้งทำไว้เช่นเคยคือ

- พิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง
- พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง
- พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง
- พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายบ้าง
- พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง
- พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง

อันนี้แปลว่าเราดูปฏิภูลในกายโดยความเป็นของเกิดดับ โดยความเป็นของอื่น ไม่ใช่ตัวตนก็ได้ เหมือนกับเมื่อครั้งดูลมหายใจ อิริยาบถ และความเคลื่อนไหวปลีกย่อยต่าง ๆ นั้นเอง

อย่างเช่นคราบโคลตามผิวหนัง ขี้ตาที่หว่าตา ขี้ฟันในช่องปาก ฯลฯ เราใช้วิธี “คิด” เอาก็ได้ว่าเราล้างไปแล้ว มันก็มาอีก ถ้าความคิดนั้นมาบวกกับสติที่เกาะกาย หรือผนวกกับคุณภาพจิตที่ส่องรู้ผ่านแสงสว่างหรือช่องว่าง ก็อาจ “สัมผัส” ถึงความเคลื่อนไหวของปฏิภูลเป็นจุดๆ ได้ชัด อันนี้แล้วแต่คน ไม่จำเป็นต้องเหมือนกัน อย่าพยายามลอกเลียนประสบการณ์ที่อาจได้ยินได้ฟังคนอื่นเล่า ขอเพียงประกอบเหตุทั้งหมดที่กล่าวแล้วในบทนี้จะดีเอง ท่องไว้ว่าได้แค่ไหนเอาแค่นั้น ถ้าได้แค่ไหนจะเอาเกินกว่านั้นให้นับว่าเป็นการส่งเสริมกิเลสแล้ว

ส่วนเรื่องการดูสิ่งต่างๆ ในกายเป็นของเกิดดับนั้นค่อนข้างพุดยาก เพราะขึ้นอยู่กับ “ความแน่นอน” ของภาวะรู้เห็นในแต่ละคน เมื่อสามารถกวาดดูกายได้ด้วยวงแหวนอากาศเป็นปกติ ขอให้เจาะจงดู

กายโดยความเป็นอาการ ๓๒ ตามลำดับที่พระพุทธองค์วางแนวไว้ แล้วจะทราบเองว่าเราพิจารณาอะไรได้บ้าง บางคนเห็นอาหารใหม่เริ่มทยอยแปรรูปเป็นอาหารเก่าก็นับว่าน่ายินดี บางคนเห็นทะเลไปขนาดว่าเซลล์แบ่งกันได้ก็ควรอนุโมทนา แต่ไม่ใช่ตัวตัดสินว่าดีกว่าใครแล้ว ขอให้ดูความปล่อยวางอันเกิดขึ้น ใครเห็นกายเป็นของอื่น เป็นธรรมชาติเกิดดับ ไม่ใช่ตัวตน ไม่มีใครยึดครองไว้ได้ ให้ถือว่าคนนั้นประสบความสำเร็จในการปฏิบัติปฏิถมนสิการบรรพอย่างแท้จริง เพราะรางวัลของพระพุทธเจ้านั้นมิใช่เหรียญทองแห่งการรู้เห็น ทว่าเป็นนิพพานแห่งการปล่อยวาง สมดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้...

เมื่อรู้เห็นดังนี้ เธอย่อมเป็นอยู่อีกอย่างหนึ่ง คือเข้าไปตั้งสติว่ากายมี ก็เพียงสักว่าเอาไว้รู้ เพียงสักว่าเอาไว้อาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้ไม่ถูกตัณหาและทิฐิเข้าอิงอาศัย และไม่ถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยการปฏิบัติอย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่เสมอ

สรุป

บทนี้มุ่งลดราคะให้ได้แบบสวชวาบ ไม่ต้องปฏิบัติภาวนาลำบากด้วยความรบกวนจากราคะ โดยอาศัยวิธีหนามยอกเอาหนามบ่ง คือพละณอยู่ด้วยกาย ก็ใช้กายนั้นแหละดับความพละณ

ในขั้นต่อไปของมหาสติปัฏฐานสูตร จะเห็นว่าพระพุทธองค์วางแนวทางดับราคะไว้อีกสองจุดใหญ่ๆ จุดแรกในหมวดจิตตานุปัสสนานั้น ท่านให้เห็นเป็นเพียงภาวะหนึ่ง หรือเป็นเพียงอาการหนึ่งของจิตที่เกิดขึ้นได้ก็ดับได้ (ถ้ายังไม่ลุกลามมาออกอาการทางกาย) จุดต่อมาในหมวดธรรมานุปัสสนา ท่านให้พิจารณาปิดทางเข้าของกามไว้ทั้งหมด ซึ่งถ้าเรารู้ว่า “สุดยอดแห่งกามคุณ” คือ “ความพอใจ” ก็จะระวังได้ง่าย อันนี้จะพูดถึงอย่างละเอียดอีกทีข้างหน้า

นอกจากนี้ เราจะยังเห็นด้วยว่าหากภาวนาบนพื้นเย็นแห่งความเห็นชอบอย่างแท้จริงแล้ว แม้ “ความดำริออกจากกาม” ก็ต้องสมบูรณ์พร้อมอยู่ด้วยจิตเอง มิใช่ว่าส่วนลึกของจิตยังคาดหวัง ยังมุ่งหมายในกามรูปแบบใดรูปแบบหนึ่งอยู่

ถึงตรงนี้หลายคนอาจเริ่มเห็นความสำคัญของปฏิถมนสิการบรรพขึ้นมา มิใช่ว่าเห็นเป็นกรรมฐานไม่ถูกอริยาศัยแล้วถอดใจ นี่กว่าข้ามๆ ไปก่อนคงไม่ถึงกับออกนอกทางมรรคผล ที่ดีแล้วควรคำนึงว่าถ้าเราปฏิบัติมานานแล้วยังไปไม่ถึงไหน ก็อย่าเพิ่งโทษส่งไปว่าตนเองบุญน้อย หรือลามปามกระทั่งเห็นวิธีของพระพุทธเจ้าคงกำจัดกิเลสไม่ได้จริง ขอให้เร่งสำรวจว่าแท้จริงเราปฏิบัติสติปัฏฐานที่พระ

พุทธเจ้าประทานแนวทางไว้ "ครบสูตร" หรือไม่ หากจะล่ำว่าส่วนไหนของสูตร "ไม่เป็นไร ไม่ต้องก็ได้" ก็ควรตระหนักว่าการปฏิบัติแบบของเรายังไม่ถูกรับรอง ไม่ได้รับใบประกันเต็มขั้นจากพระพุทธองค์ หมดสิทธิ์ดำเนินแนวทางของท่านว่าทำแล้วไม่สำเร็จมรรคผลเสียที่

อาจท่องไว้ว่าถ้าปฏิบัติตามแนวที่กิเลสบอก ผลก็มักออกมาตามที่กิเลสคุมเช่นกัน