

บทที่ ๘: กายานุปัสสนา - ธาตุมนสิการบรรพ

พุทธรพจน์

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ข้อปฏิบัติอีกอย่างหนึ่งคือภิกษุยอมพิจารณาเห็นกายนี้ ซึ่งตั้งอยู่ตามปกติ โดยความเป็นธาตุว่ามีอยู่ในกายนี้ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม คนฆ่าโคหรือลูกมือของคนฆ่าโคผู้ขยัน ฆ่าโคแล้วแบ่งออกเป็นส่วน หนึ่งอยู่ที่หนทางใหญ่สี่แพร่ง จันใด ภิกษุก็ จันนั้นเหมือนกัน ย่อมพิจารณาเห็นกายนี้ ซึ่งตั้งอยู่ตามปกติ โดยความเป็นธาตุว่ามีอยู่ในกายนี้ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม

ดังพรรณนามาจะนี้ ภิกษุยอม...

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

เธอย่อมเป็นอยู่อีกอย่างหนึ่ง คือเข้าไปตั้งสติว่ากายมี ก็เพียงสักว่าเอาไว้รู้ เพียงสักว่าเอาไว้อาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้ไม่ถูกตัดหาและทิวาเข้าอิงอาศัย และไม่ถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยการปฏิบัติอย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่เสมอ

จบธาตุมนสิการบรรพ

บทก่อนเราตั้งมุมมองไว้ว่ากายเป็นสิ่งที่น่ารังเกียจ บทนี้จะตั้งมุมมองว่ากายเป็นของที่ประสมขึ้น ก่อรูปก่อร่างด้วยองค์ประกอบต่าง ๆ อันว่างเปล่าจากความเป็นตัวตน

นั่นหมายความว่าแม้บทก่อนจะมีทั้งสมถะและวิปัสสนาอยู่ร่วมกัน แต่นักปฏิบัติก็จะเทให้งานสมถะ คือ กำจัดหรืออย่างน้อยลดละราคะลงแบบฮวบฮาบ จากเดิมที่เคยเกาะกุมหัวใจมนุษย์ทุกรูปนามอยู่แทบทุกขณะจิต ให้เว้นวรรคเว้นว่างนานพอจะเอามาทวนาเดิมที่

ส่วนเป้าหมายของบทนี้จะมีน้ำหนักเท่าไรกับงานวิปัสสนา คือโดยหลักมุ่งกำจัดความเห็นว่าเป็นสิ่งใดสิ่งหนึ่งในกายนี้ ความเป็นตัวเป็นตน ดังที่พระพุทธองค์ตรัสยกการพิจารณาธาตุ ๔ ไว้เป็นวิปัสสนาญาณในสามัญญผลสูตร ความว่า...

เมื่อภิกษุมีจิตเป็นสมาธิบริสุทธิ์ผ่องแผ้ว ปราศจากกิเลสเครื่องเศร้าหมอง อ่อนควรแก่การทำงาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวอย่างนี้ ย่อมหม่อมจิตไปเพื่อญาณทัสนะ เธอย่อมรู้ชัดว่ากายของเรานี้มีแลมีรูป ประกอบด้วยมหาภูตรูป ๔ เกิดแต่มารดาบิดา เติบโตด้วยข้าวสุกและขนมสด ไม่เที่ยง ต้องอบ ต้องหนาว ต้องร้อน มีอันทำลาย กระจัดกระจายเป็นธรรมดา และวิญญานของเราที่อาศัยอยู่ในกายนี้

ตลอดบทปัจจุบันและบทที่จะตามมาต่อไป ขอให้เข้าใจว่าเมื่อใช้คำว่า “มหาภูตรูป ๔” จะหมายเอา “ธาตุ ๔” อันได้แก่ดิน น้ำ ไฟ ลม ทั้งสองคำนี้ใช้แทนกันได้ ขึ้นอยู่กับที่ที่ใช้ เช่นถ้าหมายจะกล่าวว่ากายนี้เป็นรูป ก็เหมาะจะอ้างถึงมหาภูตรูป ส่วนถ้าที่ใดจะแจกแจงกายโดยความเป็นธาตุที่ประกอบกัน ก็เหมาะจะอ้างถึงธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม เป็นต้น

หมายเหตุไว้ในเบื้องต้นนี้อีกประการหนึ่ง คือขอให้ทราบธาตุในทางเคมีกับธาตุในทางธรรมนั้นต่างกัน ธาตุในทางธรรมนั้นหมายเอาเฉพาะองค์ประกอบที่กำหนดรู้ได้ และเมื่อรู้แจ้งแล้วก็สามารถละวางความเห็นผิดว่าเป็นตัวเป็นตนลงเสีย มิใช่การทำความรู้จักธาตุทางเคมีร้อยกว่าชนิดในจักรวาล ตลอดจนธาตุที่อาจถูกสังเคราะห์ขึ้นได้ด้วยหนึ่งสมองและสองมือของมนุษย์แต่อย่างใด

จุดประสงค์ของธาตุมนสิการบรรพ

เมื่อรู้กายโดยความเป็นธาตุ ๔ ย่อมได้ชื่อว่าเป็นผู้รู้จักรูปตามจริง หรืออีกนัยหนึ่ง ย่อมไม่เห็นกายตามอัตโนมัตินี้ว่าเป็นมนุษย์ ไม่เห็นกายโดยความเป็นที่ตั้งแห่งอัตตาตัวตนเราเขา ทว่าเห็นดังพระพุทธเจ้าตรัสไว้ในโคपालกสูตร พระสูตรต้นปิฎกเล่ม ๑๖ ความว่า...

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุรู้จักรูปอย่างไร ภิกษุในธรรมวินัยนี้ย่อมรู้รู้อย่างใดอย่างหนึ่งตามจริงว่าเป็นมหาภูตรูป ๔ และรูปอาศัยมหาภูตรูป ๔ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อมรู้จักรูปอย่างนี้แล

ในทางสมถะนั้น เมื่อศึกษาและฝึกฝนให้เกิดสติรู้กายโดยความเป็นธาตุ สิ่งที่ “ควร” จะเกิดขึ้นคือจิตอันเป็นกลาง หรือจิตอันเห็นกายเสมอด้วยธาตุดิน น้ำ ไฟ ลมอันเป็นภายนอก ไม่มีสำนึกรู้สึกถึงเส้น

แบ่งระหว่างกายอันเป็นภายในกับธรรมชาติภายนอกทั้งปวง ดังที่พระพุทธองค์ตรัสสอนพระราหุลไว้ในมหาราหุโลวาทสูตร ความว่า...

ดูกรราหุล เธอจงฝึกทำจิตให้เสมอด้วยแผ่นดินเถิด เพราะเมื่อเธอฝึกทำจิตให้เสมอด้วยแผ่นดินอยู่ ผัสสะอันเป็นที่ชอบใจและไม่ชอบใจ ที่เกิดขึ้นแล้ว จักไม่ครอบงำจิตได้ ดูกรราหุล เปรียบเหมือนคนทั้งหลายทั้งของสะอาดบ้าง ไม่สะอาดบ้าง อุจจาระบ้าง ปัสสาวะบ้าง น้ำลายบ้าง น้ำหนองบ้าง เลือดบ้าง ลงที่แผ่นดิน แผ่นดินจะอัดอัดหรือระอา หรือเกลียดของนั้น ก็หาไม่ ฉะนั้น เธอจงฝึกทำจิตให้เสมอด้วยแผ่นดินฉันนั้นแล เพราะเมื่อเธอฝึกทำจิตให้เสมอด้วยแผ่นดินอยู่ ผัสสะอันเป็นที่ชอบใจและไม่ชอบใจ ที่เกิดขึ้นแล้ว จักไม่ครอบงำจิตได้

ส่วนในทางวิปัสสนา การรู้กายโดยความเป็นมหาภูตรูปย่อมเปิดโอกาสให้พิจารณาธรรมขั้นสูงขึ้นได้ด้วยปัญญาเห็นแจ้งตามจริง เช่นในสัจตัญฐานสูตร พระพุทธองค์ตรัสแสดงไว้มีความว่า...

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็รูปเป็นไฉน? มหาภูตรูป ๔ และรูปที่อาศัยมหาภูตรูป ๔ นี้เรียกว่ารูป

- ความเกิดขึ้นแห่งรูปย่อมมีเพราะความเกิดขึ้นแห่งอาหาร ความดับแห่งรูปย่อมมีเพราะความดับแห่งอาหาร
- อริยมรรคอันประกอบด้วยองค์ ๘ เป็นทางดำเนินถึงความดับสนิทแห่งรูป
- ความสุขโสมนัสอาศัยรูปนี้เกิดขึ้น นี้เป็นคุณแห่งรูป รูปไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา นี้เป็นโทษแห่งรูป
- การกำจัดฉันทราคะ การละฉันทราคะในรูปเสียได้ นี้ เป็นอุบายเครื่องสลัดออกแห่งรูป

เมื่อเห็นรูปด้วยตาปัญญาระดับคิดนึก และแทงตลอดไปเห็นด้วยตาปัญญาระดับประจักษ์แจ้งไร้กังขา พระพุทธองค์ทรงจัดว่าเป็นผู้ปฏิบัติดีแล้ว กับทั้งยังลงในทางอมตะที่พระองค์ท่านค้นพบและบัญญัติไว้ ส่วนใครทำได้ขนาดคลายความยินดี ตลอดจนหลุดพ้นแล้วจากความยึดมั่นในรูปทั้งปวง อย่างนั้นชื่อว่าเสร็จกิจอันควรทำเพื่อพ้นทุกข์ วงจรอุบาทว์แห่งทุกข์ย่อมไม่ปรากฏแก่เขาผู้นั้นอีกเลย

สรุปว่าเมื่อศึกษาและฝึกพิจารณากายโดยสักแต่ความเป็นธาตุแล้วย่อม...

- ๑ . มีสติรู้สึกกายโดยความเป็นรูปตามจริง ไม่ใช่รู้สึกรู้ว่าเป็นก้อนอัฐภาพมนุษย์ ก้อนอัฐตาของเรา
- ๒ . ในระดับสมถะย่อมทำจิตให้มีความเป็นกลาง ไม่ยินดียินร้ายตามผัสสะอันฉาบฉวยทั้งปวงที่ปรากฏในโลก

๓ . ในระดับวิปัสสนา ย่อมเป็นฐานให้พิจารณาธรรมประการต่างๆจนหมดจดจากความสงสัย และ
ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นอย่างเด็ดขาดเสียได้ในที่สุด

ความเชื่อมโยงกับบรรพก่อนหน้า

บทก่อนเราทำความเห็นกายโดยความเป็นอาการ ๓๒ ทั้งในแบบที่นึกคิดจินตนาการเปรียบเทียบเอา
และทั้งในแบบที่ยังรู้เข้าไปเห็นด้วยจิตตรงๆ ซึ่งก็จะเป็นฐานการพิจารณาธาตุได้อย่างดี ดังที่ใน
มหาหุโลวาทสูตรนั้น พระพุทธเจ้าทรงจำแนกแจกแจงไว้พอเทียบเคียงกับอาการ ๓๒ บางส่วน ขอ
ให้พิจารณาตามเนื้อธรรมที่พระองค์ยกแสดงดังนี้

ธาตุดิน

ดูกรราहुล รูปร่างใดอย่างหนึ่งเป็นภายใน อาศัยตน เป็นของหยาบ มีลักษณะแข็งแข็ง อัน
กรรมและกิเลสเข้าไปยึดมั่น คือผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อเอ็น กระดูก ไขกระดูก มันทม
ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ใสใหญ่ ใส่น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า (อุจจาระ) หรือสิ่งใดสิ่ง
หนึ่งอย่างอื่นอันเป็นภายใน อาศัยตน เป็นของหยาบ มีลักษณะแข็งแข็ง อันกรรมและกิเลส
เข้าไปยึดมั่น นี่เราเรียกว่าปฐวีธาตุภายใน

ก็ปฐวีธาตุเป็นภายในก็ดี เป็นภายนอกก็ดี ย่อมเป็นปฐวีธาตุเหมือนกัน ปฐวีธาตุนั้นเธอ
พึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามเป็นจริงอย่างนี้ ว่านั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่ตน
ของเรา ดังนี้ เพราะบุคคลเห็นปฐวีธาตุนั้นด้วยปัญญาอันชอบตามเป็นจริงอย่างนี้แล้ว ย่อม
เบื่อหน่ายในปฐวีธาตุ จิตย่อมคลายกำหนดในปฐวีธาตุ

ธาตุน้ำ

ดูกรราहुล สิ่งใดเป็นภายใน อาศัยตน เป็นอาโป มีลักษณะเอิบอาบ อันกรรมและกิเลสเข้าไป
ยึดมั่น คือ ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันทัน น้ำตา เพลวมันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ
ปัสสาวะ หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างอื่น เป็นภายใน อาศัยตน เป็นอาโป มีลักษณะเอิบอาบ อัน
กรรมและกิเลสเข้าไปยึดมั่น นี่เราเรียกว่าอาโปธาตุภายใน

ก็อาโปธาตุเป็นภายในก็ดี เป็นภายนอกก็ดี ย่อมเป็นอาโปธาตุเหมือนกัน อาโปธาตุนั้นเธอ
พึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามเป็นจริงอย่างนี้ ว่านั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่ตน
ของเรา ดังนี้ เพราะบุคคลเห็นอาโปธาตุนั้นด้วยปัญญาอันชอบตามเป็นจริงอย่างนี้แล้ว ย่อม
เบื่อหน่ายในอาโปธาตุ จิตย่อมคลายกำหนดในอาโปธาตุ

ธาตุไฟ

ดูกรราहुล สิ่งใดเป็นภายใน อาศัยตน เป็นเตโช มีลักษณะร้อน อันกรรมและกิเลสเข้าไปยึดมั่น คือไฟที่ยังกายให้อบอุ่น ไฟที่ยังกายให้ทรุดโทรม ไฟที่ยังกายให้กระวนกระวาย และไฟที่เผาอาหารที่กิน ที่ดื่ม ที่เคี้ยว ที่ลิ้ม ให้ย่อยไปโดยชอบ หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างอื่น เป็นภายใน อาศัยตน เป็นเตโช มีลักษณะร้อน อันกรรมและกิเลสเข้าไปยึดมั่น นี้เราเรียกว่าเตโชธาตุภายใน

ก็เตโชธาตุเป็นภายในก็ดี เป็นภายนอกก็ดี ย่อมเป็นเตโชธาตุเหมือนกัน เตโชธาตุนั้น เธอพึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามเป็นจริงอย่างนี้ ว่านั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่ตนของเรา ดังนี้ เพราะบุคคลเห็นเตโชธาตุนั้นด้วยปัญญาอันชอบตามเป็นจริงอย่างนี้แล้ว ย่อมเบื่อหน่ายในเตโชธาตุ จิตย่อมคลายกำหนดในเตโชธาตุ

ธาตุลม

ดูกรราहुล สิ่งใดเป็นภายใน อาศัยตน เป็นวาโย มีลักษณะพัดไปมา อันกรรมและกิเลสเข้าไปยึดมั่น คือ ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมในท้อง ลมในไส้ ลมแล่นไปตามอวัยวะน้อยใหญ่ ลมหายใจ หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างอื่นอันเป็นภายใน อาศัยตนเป็นวาโย พัดไปมา อันกรรมและกิเลสเข้าไปยึดมั่นนี้ เราเรียกว่าวาโยธาตุภายใน

ก็วาโยธาตุเป็นภายในก็ดี เป็นภายนอกก็ดี ย่อมเป็นวาโยธาตุเหมือนกัน วาโยธาตุนั้น เธอพึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามเป็นจริงอย่างนี้ ว่านั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่ตนของเรา ดังนี้ เพราะบุคคลเห็นวาโยธาตุนั้นด้วยปัญญาอันชอบตามเป็นจริงอย่างนี้แล้ว ย่อมเบื่อหน่ายในวาโยธาตุ จิตย่อมคลายกำหนดในวาโยธาตุ

สรุปคือการรู้กายโดยความเป็นอาการ ๓๒ จะเป็นพื้นรองรับให้เห็นกายโดยความเป็นธาตุ ๔ ได้อย่างดี นอกจากนี้ บทก่อนเรายังฝึกอากาสกสิณ และเอาความรู้อากาศเข้าไปส่องดูรายละเอียดในกายบ้างแล้ว ก็ย่อมสามารถต่อยอดเป็นการพิจารณาธาตุที่ละเอียดขึ้นอีกลำดับหนึ่งดังที่พระพุทธรองค์ตรัสแสดงไว้ด้วยกันกับธาตุทั้ง ๔ เบื้องต้นดังนี้...

ดูกรราहुล สิ่งใดเป็นภายใน อาศัยตนเป็นอากาศ มีลักษณะว่าง ปรุโปร่ง อันกรรมและกิเลสเข้าไปยึดมั่น คือช่องหู ช่องจมูก ช่องปาก ช่องคอซึ่งเป็นทางให้กลิ่นของที่กิน ที่ดื่ม ที่เคี้ยว ที่

ลัม และช่องสำหรับถ่ายอาหารที่กิน ที่ดื่ม ที่เคี้ยว ที่ลัม ออกเบื้องล่าง หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างอื่น เป็นภายใน อาศัยตน เป็นอากาศ มีลักษณะว่าง ไม่ทึบ เป็นช่อง อันเหี่ยวและเลือดไม่ถูกต้อง เป็นภายใน อันกรรมและกิเลสเข้าไปยึดมั่น นี่เราเรียกว่าอากาศธาตุภายใน

ก็อากาศธาตุเป็นภายในก็ดี เป็นภายนอกก็ดี ย่อมเป็นอากาศธาตุเหมือนกัน อากาศธาตุนั้น เธอพึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามเป็นจริงอย่างนี้ ว่านั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่ตนของเรา ดังนี้ เพราะบุคคลเห็นอากาศธาตุนั้นด้วยปัญญาอันชอบตามเป็นจริงอย่างนี้ แล้ว ย่อมเบื่อหน่ายในอากาศธาตุ จิตย่อมคลายกำหนดในอากาศธาตุ

สรุปแล้วเมื่อผ่านปฏิภูลมนสิการบรรพมาได้ ก็แค่ “พลิจิต” คือพิจารณาภาวะหรือรายละเอียดแตกต่างไปอีกนิดเดียว ก็เขยิบขึ้นมาสู่ธาตุมนสิการบรรพเต็มขั้นแล้ว และถ้าหากรู้กายโดยความเป็นธาตุ ๔ กระทั่งปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นทั้งในเชิงสมถะและวิปัสสนา ก็เป็นอันว่าบรรลุจุดมุ่งหมายสูงสุดของบรรพนี้โดยบริบูรณ์

เมื่อฝึกจนจิตรู้กายโดยสักแต่เป็นสภาพแข็ง สภาพเอบอบ สภาพร้อน สภาพพัดไหว และสภาพช่องว่าง จิตจะรู้ซึ่งแจ่มชัดว่า “ลักษณะอันกรรมและกิเลสเข้าไปยึดมั่น” นั้นเป็นอย่างไร กล่าวคือเราจะเห็นว่าเพราะธาตุต่างๆปรากฏอยู่ จึงมีที่ตั้งของกรรม เช่นเพราะด้วยกระดูกขากรรไกร ลิ้น และช่องว่างในปาก คนเราจึงขบฟันพูดจาดีร้ายได้ต่างๆ หรือเช่นด้วยผม ขน เล็บ ฟัน หนังอันเป็นสัญลักษณ์แห่งเพศตรงข้ามมีอยู่ กิเลสความกำหนดจึงได้ที่อาศัยเกิด ซึ่งเมื่อเรารู้ทันเสียแล้วว่าธาตุต่างๆไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน มีความเสมอกันทั้งภายในและภายนอก มุมมองก็จะต่างไป แม้ยังต้องข้องเกี่ยวกับธาตุทั้งหลาย จิตก็ปราศจากความยึดเหนี่ยว ปราศจากการเพ่งมองในลักษณะอันจะเป็นเหตุให้เกิดกิเลสตัณหาใดๆ ตรงข้าม ชีวิตมีอยู่ก็เพื่ออาศัยธาตุทั้งหลายนั่นเองเป็นหลักถอนกิเลสและความยึดมั่นเสียแทน

อุบายรู้ธาตุภายในและภายนอกเสมอกัน

ที่กล่าวมาในหัวข้อข้างต้นนั้น จะเป็นการนำเอาปฏิภูลมนสิการบรรพมาเป็นพื้นยืน กล่าวคือถ้าใครพิจารณาภายในของโสโครกมาแล้วในระดับความคิด ก็จะเห็นอวัยวะที่โสโครกเหล่านั้นโดยความเป็นธาตุในระดับความคิด ส่วนถ้าใครพิจารณาภายในของโสโครกมาแล้วในระดับเจโตสมาธิ ก็จะเห็นอวัยวะที่โสโครกเหล่านั้นโดยความเป็นธาตุในระดับเจโตสมาธิเช่นกัน

ถึงตรงนี้จะกล่าวถึงอุบายวิธีให้รู้กายโดยความเป็นธาตุอย่างง่าย สำหรับทั้งผู้ที่ยังไม่ชำนาญปฏิถูลมนสิกการบรรพ และสำหรับผู้ชำนาญแล้ว กับพร้อมพิจารณาธาตุภายในและภายนอกโดยความเป็นธรรมชาติที่เสมอกัน ด้วยวิธีนำลักษณะของธาตุหนึ่ง ๆ มาอาศัยเป็นที่ตั้งจิต แล้วขยายขอบเขต

การพิจารณาปฐวีธาตุ

ตั้งกายตรง ส้ารวจจิตว่ามั่นคง มีความโปร่งเบาพอสมควรแล้ว จึงปิดตา ให้ความรับรู้อยู่ที่พื้นซึ่งขบก้นเล็กน้อยพอให้รู้สึกถึงลักษณะความแข็ง อย่าถึงขนาดกัดฟัน อย่าเน้นส้ารวจเป็นซี่ๆ แต่ให้จับเฉพาะความแข็งทั้งหมดที่รู้สึกได้จากการขบแตะพื้นเพียงเล็กน้อย

ประคอง “ความรู้สึกแข็ง” ไว้จนจิตไม่เคลื่อนไปไหน แล้วจึงกำหนดทิศเบื้องหน้า เอาเพียงระยะสั้นก่อน แต่ขอให้มิดำแหน่งที่แน่นอน เช่นผนังห้องหรือวัตถุใกล้เคียงอย่างที่เคยผ่านมาแล้วครั้งฝีกอากาศสกลิน ขอให้ความรู้สึกแข็งแรงกับความรู้ระยะและทิศทางควบคู่เป็นอันเดียวกัน จะเหมือนสภาพความแข็งแผ่คลุมออกไปเบื้องหน้า รู้แคไหนเอาแค่นั้น

เมื่อเห็นว่าสามารถนิ่งได้กับความรู้สภาพแข็งในทิศเบื้องหน้าอย่างน้อยสักหนึ่งนาทึ กระทั่งเหมือนขอบเขตความแข็งยิดขยายออกทะลุผนังหรือวัตถุเบื้องหน้าไปเองได้ ให้คงความรู้สภาพแข็งอันเดิมไว้ แล้วย้ายทิศไปนึกถึงผนังหรือวัตถุด้านขวาเมื่อโดยตาไม่เหลือบ ทำให้เกิดผลเดียวกันคือรู้ความแข็งแรงทะลุเลยขอบเขตที่กำหนดไว้แต่แรก แล้วเปลี่ยนไปทางซ้าย เบื้องหลัง เบื้องบน เบื้องล่าง และเบื้องเฉียงตามลำดับ สลับไปที่ละทิศจนชำนาญทุกทิศ และเหมือนสามารถแผ่ได้ที่ละสองทิศ สามทิศ กระทั่งพร้อมกันได้ทั่วในที่สุด

หากฝีกอย่างถูกวิธี ต้องเหมือนมีความทึบตันออกไปในแต่ละทิศ ตามรัศมีจิตที่กำหนดได้ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าจิตยังจับลักษณะแข็งอันเป็นตัวตั้งไว้อย่างมั่นคง ไม่ใช่เหมือนกายกระจายออก ซึ่งแสดงให้เห็นว่าจิตไม่ได้จับลักษณะแข็งคงที่ และจิตจะต้องมีความปลอดโปร่ง ซึ่งแสดงให้เห็นอาการรู้ย้างตั้งมั่นเป็นกลาง ไม่ใช่หนักอึ้งหรือกดดันกำเกร็งด้วยวิธีดำเนนจิตผิดพลาดใดๆ

ผลที่เกิดขึ้นทันทีที่กำหนดรู้ปฐวีธาตุได้ทั่วทุกทิศเมื่อถอนจากการกำหนดแล้ว คือความ “เห็นชัด” เข้ามาภายในว่ากายนี้สักแต่มีส่วนประกอบขั่นแข็งจากห้วงจดเท้า บางคนอาจสัมผัสถึงความแข็งแรงของโครงกระดูกอย่างชัดเจนน่าตกใจ ราวกับปราศจากเลือดเนื้อห่อหุ้ม และเมื่อมองไปทางใด หรือกระทั่งไม่ต้องมอง ก็อาจสัมผัสรู้ถึงความแข็งแรงของวัตถุรอบด้าน เห็นเสมอกันกับกระดูกและเนื้อหนังในร่างเรา โดยไม่ยินยลลักษณะสีสัน รูปทรง หรือมาตรฐานทางตามาแบ่งแยกว่ามีคุณสมบัติแตกต่าง

ต่างกันโดยประการใดๆ จะมีเพียง “ความรู้ภายใน” ที่จิตบอกตัวเองว่าความเป็นธาตุดินล้วน “เสมอ
กัน” คือสักว่าแข็งและคงรูปอยู่ให้จิตอาศัยระลึกเท่านั้น

การพิจารณาธาตุ

ตั้งกายตรง สำนววจิตว่ามั่นคง มีความโปร่งเบาพอสมควรแล้ว จึงปิดตา ให้ความรับรู้ที่น้ำลายที่
เรียกมาอาบลิ้นชุ่มอยู่ ฝึกครั้งแรกอาจอมน้ำไว้ครึ่งปากเพื่อช่วยขยายความรู้ให้ชัดเจนขึ้น กำหนด
ลักษณะเอิบอาบลิ้นไหลอย่างเดียว อย่างนี้ถึงลักษณะอื่นเช่นเหนียวหรือเป็นฟอง

ประคอง “ความรู้สึกเอิบอาบ” ไว้จนจิตไม่เคลื่อนไปไหน แล้วจึงกำหนดทิศเบื้องหน้า เอาเพียงระยะ
สั้นและมีตำแหน่งที่แน่นอน ขอให้ความรู้ลักษณะเอิบอาบกับความรู้ระยะและทิศทางควบคู่เป็นอัน
เดียวกัน จะเหมือนมีกลุ่มน้ำแผ่คลุมออกไปเบื้องหน้า รู้แค่นั้นเอาแค่นั้น

เมื่อเห็นว่าสามารถนิ่งได้กับความรู้สภาพเอิบอาบในทิศเบื้องหน้าอย่างน้อยสักหนึ่งนาทีกะทั่ง
เหมือนขอบเขตความเอิบอาบขยายออกทะลุผนังหรือวัตถุเบื้องหน้าไปเองได้ ให้คงความรู้สภาพเอิบ
อาบอันเดิมไว้ แล้วย้ายทิศไปนึกถึงผนังหรือวัตถุด้านขวามือโดยตาไม่เหลือบ ทำให้เกิดผลเดียวกัน
คือรู้ความเอิบอาบทะลุเลยขอบเขตที่กำหนดไว้แต่แรก แล้วเปลี่ยนไปทางซ้าย เบื้องหลัง เบื้องบน
เบื้องล่าง และเบื้องเฉียงตามลำดับ สลับไปที่ละทิศจนชำนาญทุกทิศ และเหมือนสามารถแผ่ได้ที่ละ
สองทิศ สามทิศ กระทั่งพร้อมกันได้ทั่วในที่สุด

หากฝึกอย่างถูกวิธี จะเหมือนมีกลุ่มน้ำท่วมเต็มออกไปในแต่ละทิศ ตามรัศมีจิตที่กำหนดได้ ซึ่งแสดง
ให้เห็นว่าจิตยังจับลักษณะเอิบอาบอันเป็นตัวตั้งไว้อย่างมั่นคง และจิตจะต้องมีความปลอดโปร่ง ซึ่ง
แสดงให้เห็นอาการรู้อย่างตั้งมั่นเป็นกลาง ไม่ใช่หนักอึ้งหรือกดดันกำเริ่งด้วยวิธีดำเนินจิตผิดพลาด
ใดๆ

ผลที่เกิดขึ้นทันทีที่กำหนดรู้ธาตุได้ทั่วทุกทิศเมื่อถอนจากการกำหนดแล้ว คือความ “เห็นชัด”
เข้ามาภายในว่าภายในสักแต่มีส่วนประกอบเอิบอาบ ชุ่มซาบ ไหลไปมาได้จากหัวจดเท้า บางคนอาจ
สัมผัสถึงความมีอยู่ของน้ำเลือด น้ำเหลืองอย่างชัดเจนราวกับกายเป็นหุ่นแก้วที่ขังน้ำนานาชนิดไว้
และเมื่อมองไปทางใดที่มีน้ำอยู่ ก็จะสัมผัสรู้ถึงความเอิบอาบอันเดียวกัน เห็นเสมอกันกับน้ำลาย น้ำ
เลือด น้ำหนอง ปัสสาวะ และของเหลวอื่นๆ ในกายเรา โดยไม่ยินยลลักษณะใสสะอาดหรือขุ่นมัว
สกปรกตามมาตรฐานทางตามาแบ่งแยกว่ามีคุณสมบัติแตกต่างกันโดยประการใดๆ จะมีเพียง
“ความรู้ภายใน” ที่จิตบอกตัวเองว่าความเป็นธาตุน้ำล้วน “เสมอกัน” คือสักว่าเอิบอาบและคงสภาพ
อยู่ให้จิตอาศัยระลึกเท่านั้น

การพิจารณาเตโชธาตุ

ตั้งกายตรง ส้ารวจจิตว่ามั่นคง มีความโปร่งเบาพอสมควรแล้ว จึงปิดตา ให้ความรับรู้อยู่ที่ไอนุ่นในอก อันเป็นความร้อนที่ถูกรู้ได้ง่ายสุดในกายเรา กำหนดลักษณะไอนุ่นจนกว่าจะเห็นชัดว่าระดับความร้อนคงที่ คืออุณหภูมิสม่ำเสมออยู่ในความรับรู้ ไม่แปรปรวนขึ้นลง หากยังเห็นว่าแปรปรวนอยู่ก็กำหนดรู้ความไอนุ่นในอกไปเรื่อยจนกว่าจะเห็นร้อนคงที่ จึงค่อยขยับกำหนดทิศและระยะเป็นอันดับต่อมา

ประกอบ “ความรู้สึกไอนุ่น” ไว้จนจิตไม่เคลื่อนไปไหน แล้วจึงกำหนดทิศเบื้องหน้า เอาเพียงระยะสั้น และมีตำแหน่งที่แน่นอน ขอให้ความรู้ลักษณะร้อนกับความรู้ระยะและทิศทางควบคู่เป็นอันเดียวกัน จะเหมือนมีคลื่นความร้อนแผ่คลุมออกไปเบื้องหน้า รู้แค่ไหนเอาแค่นั้น และต้องระวังไว้เป็นพิเศษ ด้วย คืออย่ากำหนดให้เกิดคลื่นความร้อนกระจายออกไปแบบตั้งใจควบคุมขับเคลื่อนพลังงาน จะต้องรู้เฉพาะไอนุ่นในร่าง กับกำหนดทิศและระยะเท่านั้น ปล่อยให้ความร้อนกระจายเองตามทิศที่จิตรู้

เมื่อเห็นว่าสามารถนิ่งได้กับความรู้สภาพร้อนในทิศเบื้องหน้าอย่างน้อยสักหนึ่งนาทีกะทั่งเหมือนขอบเขตความร้อนขยายออกทะลุผนังหรือวัตถุเบื้องหน้าไปเองได้ ให้คงความรู้สภาพร้อนอันเดิมไว้ แล้วย้ายทิศไปนึกถึงผนังหรือวัตถุด้านขวามือโดยตาไม่เหลือบ ทำให้เกิดผลเดียวกันคือรู้ความร้อนทะลุเลยขอบเขตที่กำหนดไว้แต่แรก แล้วเปลี่ยนไปทางซ้าย เบื้องหลัง เบื้องบน เบื้องล่าง และเบื้องเฉียงตามลำดับ สลับไปที่ละทิศจนชำนาญทุกทิศ และเหมือนสามารถแผ่ได้ที่ละสองทิศ สามทิศ กระทั่งพร้อมกันได้ทั่วในที่สุด

หากฝึกอย่างถูกวิธี จะเหมือนมีคลื่นความร้อนกระจายไอนุ่นพอดิไม่ทรมานออกไปในแต่ละทิศตามรัศมีจิตที่กำหนดได้ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าจิตยังจับลักษณะร้อนอันเป็นตัวตั้งไว้โดยไม่จีให้แรงเกินเหตุ และจิตจะต้องมีความปลอดโปร่ง ซึ่งแสดงให้เห็นอาการรู้อย่างตั้งมั่นเป็นกลาง ไม่ใช่หนักอึ้งหรือกดดันกำเริ่งด้วยวิธีดำเนินจิตผิดพลาดใดๆ

ผลที่เกิดขึ้นทันทีที่กำหนดรู้เตโชธาตุได้ทั่วทุกทิศเมื่อถอนจากการกำหนดแล้ว คือความ “เห็นชัด” เข้ามาภายในว่ากายนี้สักแต่มีส่วนประกอบเป็นความร้อน ความสามารถเผาผลาญ และเมื่อมองหรือสัมผัสไปทางใดที่มีไฟหรือไอร้อนอยู่ ก็จะสัมผัสรู้ถึงความร้อนอันเดียวกัน เห็นเสมอกันกับความร้อนในกายเรา โดยไม่ยินยลลักษณะเป็นเปลวตามมาตรฐานทางตามาแบ่งแยกว่ามีคุณสมบัติแตกต่างกันโดยประการใดๆ จะมีเพียง “ความรู้ภายใน” ที่จิตบอกตัวเองว่าเป็นธาตุไฟล้วน “เสมอกัน”

คือสักว่าร้อนและคงสภาพอยู่ให้จิตอาศัยระลึกเท่านั้น นอกจากนี้ยังมีผลพลอยได้ เช่นทำให้ภาวนา ต่ออย่างสบายท่ามกลางความเหน็ดเหนื่อยของอากาศ

มีข้อที่จำเป็นต้องเตือนให้ระวังคือเมื่อทำกรรมฐานนั้น อย่าพิจารณาเตโชธาตุเป็นลำดับสุดท้าย เพราะจะทำให้เป็นคนมีไอร้อนแผ่ออกมา แม้การพิจารณาเตโชธาตุแบบแผ่ออกตามทิศต่างๆจะไม่ ทำให้เป็นคนโกรธง่ายเหมือนเล่นเตโชกสิณแบบเพ่งไฟ อย่างน้อยก็ทำให้กระแสร้อนแผ่ออก จากร่างโดยไม่รู้ตัว ทางที่ดีเมื่อพิจารณาเตโชธาตุแล้วให้พิจารณาอาโปธาตุภายใน อากาศกสิณ หรือ แผ่เมตตา (วิธีอยู่ในบทที่ ๑๒) เพื่อให้ไอร้อนสงบลง จะได้มีไอยืนซึ่งตัวเราเองรวมทั้งคนและสัตว์ อื่นๆจะรับความสบายกว่าไอร้อนอย่างแน่นอน

อีกประการหนึ่ง แม้จะเป็นไอร้อนหรือความร้อนที่เกิดในกายเหมือนกัน แต่ธาตุไฟที่กำลังร้อนขึ้นในแต่ละ สถานการณ์ย่อมต่างกัน เช่นถ้าร้อนขึ้นขณะโกรธ ขณะเหนื่อย หรือเป็นไข้ ธาตุไฟนั้นย่อมมีพิษ เช่นทำให้เกิดการหลั่งสารร้ายๆ ไม่เหมาะแก่การแผ่ออกตามทิศต่างๆ ซึ่งเท่ากับขยายผลร้ายให้แรง ขึ้น

สิ่งที่ควรจะทำเมื่อธาตุไฟกำลังร้อนขณะโกรธ ขณะเหนื่อย หรือขณะเป็นไข้ คือพิจารณาเข้าไปตรงๆที่ ความร้อนระดับนั้น พิจารณาว่าธาตุไฟนั้นไม่เที่ยง มีความกระเพื่อมหนักบ้างเบาบ้างเป็นห่วงๆ เมื่อ เห็นความไม่เที่ยงก็ย่อมปล่อยวางเสียได้ทั้งธาตุไฟและต้นเหตุให้ธาตุไฟกำลังร้อน เพราะรู้เสียแล้วว่า ผัสสะกระทบกระทั่งให้โกรธ หรือโรคที่ทำให้ไม่สบายนั้น อย่างมากก็ทำให้เราได้แค่นี้ คือให้ธาตุไฟ กำลังร้อน ในที่สุดธาตุไฟก็อ่อนแรงลงเป็นธรรมดา

การพิจารณาธาตุ

ตั้งกายตรง สำนววจิตว่ามั่นคง มีความโปร่งเบาพอสมควรแล้ว จึงปิดตา ให้ความรับรู้อยู่ที่ลมหายใจ เลือกกำหนดเฉพาะลักษณะพัดไหว อย่าสนใจอาการเข้าออก อย่าดูความยาวสั้น รู้ตามจริงว่าธรรมชาติหนึ่งของลมหายใจก็เหมือนลมทั่วไป คือไม่อาจหยุดนิ่งกับที่ แปรไปด้วยอาการพัดไหวตลอดเวลา

ประกอบ “ความรู้สึกพัดไหว” ไว้จนจิตไม่เคลื่อนไปไหน แล้วจึงกำหนดทิศเบื้องหน้า เอาเพียงระยะ สั้นและมีตำแหน่งที่แน่นอน ขอให้ความรู้สึกลักษณะพัดไหวกับความรู้ระยะและทิศทางควบคู่เป็นอัน เดียวกัน จะเหมือนมีความไหวตัวแบบคลื่นลมปกคลุมในทิศเบื้องหน้า รู้แค่นั้น

เมื่อเห็นว่าสามารถนั่งได้กับความรู้สภาพปวดไหวในทิศเบื้องหน้าอย่างน้อยสักหนึ่งนาที กระทั่งเหมือนขอบเขตความปวดไหวขยายออกทะลุผนังหรือวัตถุเบื้องหน้าไปเองได้ ถ้าเห็นเหมือนมีพายุลูกเติมก็อย่าตกใจ วางใจเฉยๆ คงความรู้สภาพปวดไหวไปมาอันเดิมไว้ แล้วย้ายทิศไปนั่งถึงผนังหรือวัตถุด้านขวามือโดยตาไม่เหลือบ ทำให้เกิดผลเดียวกันคือรู้ความปวดไหวทะลุเลยขอบเขตที่กำหนดไว้แต่แรก แล้วเปลี่ยนไปทางซ้าย เบื้องหลัง เบื้องบน เบื้องล่าง และเบื้องเฉียงตามลำดับสลับไปที่ละทิศจนชำนาญทุกทิศ และเหมือนสามารถแผ่ได้ที่ละสองทิศ สามทิศ กระทั่งพร้อมกันได้ทั่วในที่สุด

หากฝึกอย่างถูกวิธี จะเกิดนิมิตไหวเป็นคลื่นแบบลมพัดออกไปในแต่ละทิศ ตามรัศมีจิตที่กำหนดได้ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าจิตยังจับลักษณะปวดไหวอันเป็นตัวตั้งไว้ และจิตจะต้องมีความปลอดโปร่ง ซึ่งแสดงให้เห็นอาการรู้อย่างตั้งมั่นเป็นกลาง ไม่ใช่หนักอึ้งหรือกดดันกำเกร็งด้วยวิถีดำเนินจิตผิดพลาดใดๆ

ผลที่เกิดขึ้นทันทีที่กำหนดรู้วาทะธาตุได้ทั่วทุกทิศเมื่อถอนจากการกำหนดแล้ว คือความ “เห็นชัด” เข้ามาภายในว่ากายนี้สักแต่มีส่วนประกอบเป็นความปวดไหว เมื่อมองหรือสัมผัสไปทางใดที่มีการไหวเช่นกิ้งไม้ไกวหรือผืนผ้าสะบัด ก็จะสัมผัสรู้ถึงความปวดไหวอันเดียวกัน เห็นเสมอกันกับความปวดไหวในกายเรา โดยไม่ยินยลลักษณะยาวสั้นหรือหยาบละเอียดใดๆตามมาตรฐานผัสสะทางกายมาแบ่งแยกว่ามีคุณสมบัติแตกต่างกันโดยประการใดๆ จะมีเพียง “ความรู้ภายใน” ที่จิตบอกตัวเองว่าความเป็นธาตุล้วน “เสมอกัน” คือสักว่าปวดไหวและคงสภาพอยู่ให้จิตอาศัยระลึกเท่านั้น

การรู้กายโดยความเป็นองค์รวมแห่งธาตุ

ดังเห็นในต้นบทว่าแนวทางของพระพุทธองค์ที่ทรงให้รู้กายโดยความเป็นธาตุมีดังนี้...

ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายนี้ ซึ่งตั้งอยู่ตามปรกติ โดยความเป็นธาตุว่ามีอยู่ในกายนี้ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม คนฆ่าโคหรือลูกมือของคนฆ่าโคผู้ขยัน ฆ่าโคแล้วแบ่งออกเป็นส่วนหนึ่งอยู่ที่หนทางใหญ่สี่แพร่ง จันใด ภิกษุก็จันนั้นเหมือนกัน

เมื่อฝึกรู้กายกระทั่งเห็นธาตุภายในชัดเจนเสมอธาตุภายนอกแล้ว ก็อาจพัฒนาขึ้นเองเมื่อจิตแยกไปเฝ้าดูในฐานะผู้รู้ ผู้มีความเป็นกลาง ไม่ยึดมั่นถือมั่นธาตุใดธาตุหนึ่งว่าเป็นตัวเป็นตน โดยความเห็นชัดนั้น แต่ละธาตุในกายจะปรากฏเป็นต่างหากจากกัน แม้ในขณะที่รู้วิริยาบถธรรมดา จะเป็นเดิน ยืน นั่ง หรือนอนก็ตามที่

ตรงนี้ต้องระบุด้วยว่าไม่ใช่ไปพยายามสร้างนิมิตเป็นกองๆ ขอให้สังเกตว่าพระพุทธองค์ตรัสให้ “เห็นกายซึ่งตั้งอยู่ตามปรกติอย่างนี้” ซึ่งชี้ได้ว่าเรามีสติรู้กายท่าไหนอย่างไร ก็เห็นรูปรูปร่างโดยความเป็นมหาภูตรูปอย่างนั้นแหละ จิตผู้รู้เท่านั้นที่เฝ้าดูอยู่ตรงกลางๆ เห็นมหาภูตรูปเป็นต่างหากจากกัน เหมือนทางสี่แพร่ง เรียกว่าแยกเป็นคนละระนาบ คนละมิติเท่านั้น

เมื่อสามารถรู้กายโดยความเป็นธาตุ ๔ ก็เกิดปัญญาพิจารณาแยกแยะได้ว่ากายนี้ต่างจากธาตุอื่น ก็ตรงที่ธาตุทั้ง ๔ มาประชุมกันโดยมีจิตใจเป็นประธาน เป็นผู้ควบคุมให้มหาภูตรูปเดินเหินหรือเคลื่อนไหวหลอกหลอกตา รวากับเป็นตัวเป็นตนของใครคนหนึ่งอยู่จริงๆ มีเขา มีเรา มีใครปรากฏอยู่อย่างปฏิเสธยากเมื่อไม่กำหนดพิจารณา ต่อเมื่อ “รู้ชัด” และ “พิจารณาโดยแยกกาย” แล้ว ก็เห็นว่ากายมนุษย์อันอาศัยมหาภูตรูป ๔ ในการปรากฏนี้ไม่ใช่อะไรที่แปลกไปกว่าดิน น้ำ ไฟ ลมภายนอกแต่อย่างใดเลย

ที่จุดนั้นเอง จึงถึงซึ่งความไม่หวั่น ไม่อาลัย ไม่ติดใจว่าธาตุใดธาตุหนึ่งเป็นเรา เป็นของเรา ดังพระพุทธองค์วางแนวสรุปไว้คือ

ภิกษุย่อม...

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

เมื่อรู้เห็นดังนี้ เธอย่อมเป็นอยู่อีกอย่างหนึ่ง คือเข้าไปตั้งสติว่ากายมี ก็เพียงสักว่าเอาไว้รู้ เพียงสักว่าเอาไว้อาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้ไม่ถูกตัณหาและทิฐิเข้าอิงอาศัย และไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยการปฏิบัติอย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่เสมอ

การรู้กายใจโดยความเป็นธาตุ ๖

สำหรับชาตุมนสิการบรรพนั้นจะกล่าวถึงธาตุหยาบที่ก่อรูปเป็นกายให้สัมผัสและต้องได้ เนื่องจากอยู่ในหมวด “กาย” ของมหาสติปัฏฐานสูตร

แต่โดยแท้ที่จริงแล้ว “ธาตุ” ในมุมมองของนักภวณานั้น จำแนกได้อีกหลายนัย ดังเช่นที่จะกล่าวถึงในบทที่ ๑๔ ว่าด้วยการรู้กายใจโดยความเป็นอายตนะ ว่าเราสามารถดูกายใจโดยความเป็นธาตุ ๑๘ ก็ได้

สำหรับบทนี้ จะขอต่อยอดด้วยการรู้กายใจโดยความเป็นธาตุ ๖ เพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ ดังเช่นที่ยกแล้วแต่ต้นบท ที่พระพุทธองค์ตรัสถึงการหยั่งรู้กายใจโดยนัยของวิปัสสนาญาณ คือเห็นกายโดยความเป็นมหาภูตรูป ๔ อันมีวิญญาณครอง หรืออีกนัยหนึ่งคือเห็นกายใจเป็นอนัตตา เพราะรู้ชัดว่ามีแต่ธาตุในธรรมชาติมาประชุมกันชั่วคราว เดียวก็แตกแยกกระจายหายไปเมื่อขาดเหตุปัจจัยสนับสนุนการประชุมธาตุเช่นอาหารและวิญญาณ

เพื่อให้ทราบว่พระพุทธองค์ประธานแนวดูกายใจเป็นธาตุ ๖ ใช้อย่างไร ขอให้พิจารณาจากชาติวิภังคสูตร พระสูตรต้นตปิฎกเล่ม ๖ ซึ่งพระพุทธองค์สอนภิกษุนามว่า “ปุกกุสาดิ” โดยตรัสให้พิจารณากายเป็นการประกอบขึ้นด้วยธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม และมีช่องว่างอาศัยอยู่ในกาย ตามนัยที่กล่าวถึงไปแล้วข้างต้น แล้วพระองค์ก็สรุปลงที่ธาตุสุดท้าย มีเนื้อธรรมอันพึงเข้าใจง่ายสำหรับผู้ผ่านประสบการณ์เห็นธาตุหยาบทั้ง ๕ เป็นของอื่นมาแล้ว ดังนี้...

ต่อจากนั้นสิ่งที่จะเหลืออยู่อีกก็คือวิญญาณอันบริสุทธิ์ผุดผ่อง บุคคลย่อมรู้อะไร ๆ ได้ด้วยวิญญาณนั้น คือรู้ชัดว่า สุขบ้าง ทุกข์บ้าง ไม่ทุกข์ไม่สุขบ้าง ดุรภิกขุ เพราะอาศัยผัสสะเป็นที่ตั้งแห่งเวทนา (คือสุข ทุกข์ หรือเฉย) ย่อมเกิดเวทนา บุคคลนั้นเมื่อเสวยเวทนา ย่อมรู้ว่ากำลังเสวยเวทนาอยู่ และเพราะผัสสะเป็นที่ตั้งแห่งเวทนานั้นแลดับไป ย่อมรู้ว่าความเสวยอารมณ์ที่เกิดแต่ผัสสะดับลง ระงับลง ฯ

ดูรภิกขุ เปรียบเหมือนเกิดความร้อน เกิดไฟได้เพราะไม้สองท่อนประชุมสีกัน และความร้อนที่เกิดขึ้นย่อมดับ ย่อมเข้าไปสงบเพราะไม้สองท่อนนั้นเองแยกกันไปเสียคนละทาง ฯ

พอสรุปได้ว่าเพื่อเห็นวิญญาณธาตุผ่านการพิจารณาธาตุ ๖ นั้น ที่ต้องทำคือขณเอาสิ่งที่ “ไม่ใช่วิญญาณธาตุ” ออกไปให้หมดเสียก่อน แล้ววิญญาณธาตุก็จะปรากฏเป็นที่รู้เอง เหมือนนำเศษอาหารและเครื่องตกแต่งอันไม่ใช่จานออกทั้งหมด ก็ย่อมเหลือเพียงจานเปล่าให้เห็นชัดโดยปราศจากสิ่งใดเคลือบคลุม

และการ “รู้จัก” ญาณภูมิตานั้น ก็ใช้ว่ารู้โดยความหมายมันว่านั่นคือจิตของเรา เราเป็นจิต แต่เห็นจิตเป็นเพียงธาตุหนึ่ง อันควรตีค่าไว้เสมอกับธาตุอื่นๆ คือเป็นเพียงธรรมชาติที่มาร่วมประชุมกับเขา ตัวของตัวเองไม่ได้ตั้งอยู่โดยความเป็นเอกเทศ หรือปรากฏลอยอยู่อย่างมีอิสระแต่อย่างใด

การได้เห็นความจริงเช่นนั้น จะทำให้เกิดการสังเกตด้วยอีกมุมมองหนึ่ง กล่าวคือเมื่อเกิดผัสสะกระทบให้เป็นสุขก็ดี เป็นทุกข์ก็ดี หรือเฉยๆไม่สุขไม่ทุกข์ก็ดี ความรู้สึกเหล่านั้นย่อมถูกรับรู้เหมือนร่องรอยที่สักแต่ปรากฏขึ้นไม่ต่างจากไฟอันลุกขึ้นด้วยเหตุคือไม้สองอันสีกัน ไม่ได้มีตัวตน ไม่ได้มีใครเป็นเจ้าของไฟอันเกิดขึ้นนั้นเลย ไฟถูกมองว่าจะดับลงเพราะไม้สองอันแยกกันฉับใด ความรู้สึกสุข ทุกข์ เฉยก็จะดับลงเพราะผัสสะพราจากกันฉับนั้น (จะอธิบายแง่มุมเกี่ยวกับการพิจารณาเวทนาหลังรู้ธาตุ ๖ ในบทที่ ๑๐ ว่าด้วยเวทนานุปัสสนาระดับสูงอีกครั้ง)

เมื่อจิตถูกตั้งอยู่ในจุดที่จะ “เห็น” ธรรมดาแห่งความเป็นเช่นนั้น ก็ย่อมไม่เกิดความยึดติด ย่อมทรงอยู่ในความเป็นกลาง มีความใสสะอาดและนิมนวล ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า...

สิ่งที่จะเหลืออยู่อีก (หลังจากพิจารณาสุข ทุกข์ เฉยเกิดเพราะเหตุ ดับเพราะหมดเหตุ) ก็คือ อุเบกขาอันบริสุทธิ์ อ่อนโยน สละสลวย และผ่องแผ้ว ๕

และสามารถน้อมเอาจิตในภาวะอันเหมาะสมดังกล่าวเข้าสู่ภูมิแห่งอรุณภาพ กับทั้งสามารถพิจารณาว่าจิตอันทรงอุเบกขาบริสุทธิ์คู่ควรแก่ผานชั้นสูงเป็นลำดับๆนั้น ก็เป็นเพียงธรรมชาติอันถูกปรุงประกอบขึ้น หาใช่ก่อนธรรมอันปรากฏอยู่ ดำรงอยู่ตลอดกาลอย่างเป็นเอกเทศแต่อย่างใด จึงไม่สำคัญมันหมาย ไม่คาดหวังให้ดีร้าย เจริญขึ้นหรือเสื่อมลง ในเมื่อภาวนานั้นเป็นอย่างไรๆก็ไม่มีตัวตนของใครไปรองรับผลประโยชน์ มีแต่ภาวะว่างเปล่าอยู่โดยลำพัง

สรุป

เพื่อให้เป็นกำลังใจแก่ผู้เพียรปฏิบัติมาถึงจุดนี้ ก็จะขอยกพระพุทธพจน์ในธาตุสูตรจากโอกกันตสังยุตมาแสดงเป็นข้อสรุปของบทเลยมืดเดียว

ดูกรภิกษุทั้งหลาย...

- ปฐวีธาตุไม่เที่ยง มีอันแปรปรวนเป็นอย่างอื่นเป็นธรรมดา
- อาโปธาตุไม่เที่ยง มีอันแปรปรวนเป็นอย่างอื่นเป็นธรรมดา
- เตโชธาตุไม่เที่ยง มีอันแปรปรวนเป็นอย่างอื่นเป็นธรรมดา

- วาโยธาตุไม่เที่ยง มีอันแปรปรวนเป็นอย่างอื่นเป็นธรรมดา
- อากาธาตุไม่เที่ยง มีอันแปรปรวนเป็นอย่างอื่นเป็นธรรมดา
- วิญญาณธาตุไม่เที่ยง มีอันแปรปรวนเป็นอย่างอื่นเป็นธรรมดา

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ผู้ใดเชื่อมั่นไม่หวั่นไหวซึ่งธรรมเหล่านี้อย่างนี้ เรากล่าวผู้นั้นว่าเป็นสัทธานุสारी ก้าวลงสู่แนวทางที่ถูกต้องของอริยะ ก้าวลงสู่ฐานะแห่งสัตบุรุษ ล่วงภูมิปุถุชน ไม่ควรทำกรรมที่บุคคลทำแล้วพึงเข้าถึงนรก กำเนิดสัตว์ดิรัจฉาน หรือวิสัยเปรต ไม่มีทางสิ้นชีวิต ตราบเท่าที่ยังไม่บรรลุพระโสดาปัตติผล

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรมเหล่านี้ควรเพ่งด้วยปัญญาโดยประมาณอย่างนี้แก่ผู้ใด เราเรียกผู้นั้นว่าเป็นธัมมานุสारी ก้าวลงสู่แนวทางที่ถูกต้องของอริยะ ก้าวลงสู่ฐานะแห่งสัตบุรุษ ล่วงภูมิปุถุชน ไม่ควรทำกรรมที่บุคคลทำแล้วพึงเข้าถึงนรก กำเนิดสัตว์ดิรัจฉาน หรือวิสัยเปรต ไม่มีทางสิ้นชีวิต ตราบเท่าที่ยังไม่บรรลุพระโสดาปัตติผล

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ผู้ใดรู้เห็นธรรมเหล่านี้อย่างนี้ เรากล่าวผู้นั้นว่าเป็นโสดาบัน มีความไม่ตกต่ำเป็นธรรมดา เป็นผู้เที่ยงที่จะตรัสรู้เป็นเบื้องหน้า

หมายความว่าเพียงศึกษา พิจารณาธรรมะในชาตุนนสิการบรรพกระทั่งปลงใจเห็นคล้อยตามจริงว่า แต่ละธาตุทั้ง ๖ อันประกอบขึ้นเป็นกายใจนี้ มีความไม่เที่ยง ต้องแปรไปเป็นธรรมดา จึงไม่ใช่ตัวตน ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น และรักษาความเชื่ออันเกิดจากการพิจารณาเห็นจริงนี้ไว้ ชนิดที่มีความระลึกได้ ไม่ลืม ไม่เสื่อมจากความเชื่อ ย่อมชื่อว่าเป็น “สัทธานุสारी” อย่างไรก็ต้องบรรลุธรรมเป็นอริยบุคคลชั้นโสดาบันเข้าสักวันหนึ่ง และด้วยความเชื่ออันถูกต้องเยี่ยงพุทธแท้ ย่อมไม่มีกำลังใจอย่างหยابในอันที่จะก่อบาปก่อกรรมเลวร้าย จึงประกันได้ว่าชาติถัดจากความเป็นมนุษย์จะไม่พลาดร่วงลงสู่อบายภูมิให้เดือดร้อน

ส่วนถ้าใครมีความพากเพียร ยกกระตือรือร้นขึ้นจากความเชื่อ เป็นภวานาจนเห็นแจ้งว่าธาตุ ๖ ไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตนแบบ “เพ่งด้วยปัญญา” คือเอาจิตเข้ารู้ตามจริง ย่อมชื่อว่าเป็น “ธัมมานุสारी” มีความแน่นอนยิ่งขึ้นที่จะบรรลุธรรมเป็นโสดาบัน และชาติถัดจากนี้ย่อมไม่ตกลงเข้าสู่อบายภูมิ

ส่วนถ้าใครทำมรรคผลให้เกิดขึ้นแล้ว ย่อมมีความเห็นธาตุ ๖ ไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตนอย่างหมดทาง
เปลี่ยนแปลง ไม่ตกต่ำแน่ๆ และจะได้เข้าถึงแก่นสารของพระพุทธศาสนา คือตรัสรู้สิ้นกิเลส เป็นพระ
อรหันต์ในกาลข้างหน้าต่อไป