

บทที่ ๕: กายานุปัสสนา – นวสีวิธิกายบรรพ

พุทธพจน์

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง เหมือนเธอเห็นสรีระที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า

- ตายแล้ววันหนึ่งบ้าง สองวันบ้าง สามวันบ้าง ที่ขึ้นพอง มีสีเขียวหน้าเกลียด มีน้ำเหลืองไหลหน้าเกลียด
- ผูกากจิกกินอยู่บ้าง ผูกนกกะกรมจิกกินอยู่บ้าง ผูกแร้งจิกกินอยู่บ้าง หมูสุนัขกัดกินอยู่บ้าง หมูสุนัขจิ้งจอกกัดกินอยู่บ้าง หมูสัตว์ตัวเล็ก ๆ ต่าง ๆ กัดกินอยู่บ้าง
- เป็นโครงกระดูก ยังมีเนื้อและเลือด ยังมีเส้นเอ็นผูกมัดอยู่
- เป็นโครงกระดูก ปราศจากเนื้อ แต่ยังมีเลือด ยังมีเส้นเอ็นผูกมัดอยู่
- เป็นโครงกระดูก ปราศจากเนื้อและเลือดแล้ว ยังมีเส้นเอ็นผูกมัดอยู่
- เป็นกระดูก ปราศจากเส้นเอ็นผูกมัดแล้ว เรี่ยรายไปในทิศใหญ่ทิศน้อย คือ กระดูกมือไปทางหนึ่ง กระดูกเท้าไปทางหนึ่ง กระดูกแข้งไปทางหนึ่ง กระดูกขาไปทางหนึ่ง กระดูกสะเอวไปทางหนึ่ง กระดูกหลังไปทางหนึ่ง กระดูกสันหลังไปทางหนึ่ง กระดูกซี่ข้างไปทางหนึ่ง กระดูกหน้าอกไปทางหนึ่ง กระดูกไหล่ไปทางหนึ่ง กระดูกแขนไปทางหนึ่ง กระดูกคอไปทางหนึ่ง กระดูกคางไปทางหนึ่ง กระดูกฟันไปทางหนึ่ง กะโหลกศีรษะไปทางหนึ่ง
- เป็นกระดูกมีสีขาว เปรียบด้วยสีสังข์
- เป็นกระดูกกองเรียงรายอยู่แล้วเกินปีหนึ่งขึ้นไป
- เป็นกระดูกผุ เป็นจุณแล้ว

เธอน้อมกายนี้แหละมาเปรียบเทียบกับก็มีอะไรอย่างนั้นเป็นธรรมดา คงเป็นอย่างนั้น ไม่ล่วงความเป็นอย่างนั้นไปได้ ดังพรรณนามาจะนี้ ภิกษุยอม...

- พิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง
- พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง
- พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในภายนอกบ้าง
- พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายบ้าง
- พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง
- พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง

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

จบนวสិวกาบรรพ

จบกายานุปัสสนา

พระพุทธองค์วางแนวเบื้องต้นให้ใช้กายเป็นเครื่องละลายความไม่รู้และกิเลสหยาบต่างๆ มาตาม
ลำดับ เริ่มจากทำความเข้าใจสติให้เป็นสติสัมปชัญญะ รู้ลมหายใจ รู้ิริยาบถ รู้ความเคลื่อนไหว ต่อมา
ใช้ความโสโครกอันมีอยู่แล้วโดยธรรมชาติเป็นตัวละลายความใคร่ ล่าสุดคือให้แยกรู้ความเป็นรูปกาย
โดยความเป็นธาตุเพื่อจัดความแบ่งแยกระหว่างภายในกับภายนอก เพราะเห็นตามจริงเสียแล้วว่า
ความเป็นรูปนั้น ก็สักแต่ว่ามหาภูตรูป ๔ เหมือนๆ กัน หาความแตกต่างมิได้

ในบทนี้ ถ้างมมือฝึกอย่างจริงจังจนสัมฤทธิ์ผล ก็จะมีกิเลสและความไม่รู้อีกชั้นที่ซ่อนอยู่ลึกลงไป
อีก แม้ผ่านบรรพต่างๆ ของกายานุปัสสนามาจนเกือบครบแล้ว เหมือนจะปล่อยวางอยู่รำไรแล้ว ที่แท้
ก็ยังมัวติดตามานะฝังแน่นอยู่เต็มหัวใจ และบางทีการปฏิบัติที่ “ได้ผลเยี่ยม” ในบรรพก่อนๆ นั้นเอง ที่
ได้ย้อนมาเป็นตัวเสริมมานะ เช่นเห็นว่าเรามีสมาธิจากการดูลมหายใจเข้าชั้นฌาน เรามี
สติสัมปชัญญะจากการรู้ความเคลื่อนไหวทางกายอย่างยอดเยี่ยม เราสามารถกำหนดรู้อวัยวะภายในอัน
มนุษย์สามัญไม่อาจเห็นได้ เรามีใจอันเป็นกลางต่างจากผู้อื่นที่ไม่อาจทราบความเป็นมหาภูตรูป หรือ
ยังไม่ทันได้ผลอะไรเลยด้วยซ้ำ ก็หลงยึดเสียแล้วว่าเราเป็นนักภาวนา เรากิเลสน้อย เรามีสภาวะจิตสูง
ส่งกว่าผู้ไม่ปฏิบัติ

ต่อเมื่อใช้อุปายของพระพุทธองค์กำจัดหรือลดทอนอำนาจความถือดีมีมานะให้แผ่วลงจริงๆ จึงจะได้
ข้อเปรียบเทียบเห็นหน้าตากิเลสประเภทอิตถามานะได้ชัดๆ พุดง่ายๆ ว่าถ้าไม่ทำให้เกิดความแตก
ต่างเสียก่อน ก็จะไม่มื่ออะไรทำให้มอญย้อนเข้ามาดูให้รู้แจ้งเห็นจริงเลยว่าเรายังมีมานะอยู่มากน้อย
เพียงใด ชอนเร้นอย่างลึกลับลึกซึ้งขนาดไหน

นวสិวกาแปลว่า “ป้าข้าสำหรับทั้งซากศพ ๕ อย่าง” และความหมายในมหาสติปัฏฐานสูตรจะระบุถึง
ซากศพ ๕ ลักษณะ ซึ่งถ้าหากหมั่นใช้เป็นที่ตั้งของสติ คือระลึกถึงตนเองโดยความเป็นศพหนึ่งใน ๕
ลักษณะดังกล่าว ก็จะมีผลอันทราบได้แก่ตนเองว่าพระพุทธองค์ประทานนวสิวกาบรรพไว้
กำจัด “มานบังตา” หรือ “อุปสรรคบังนิพพาน” ชนิดใด

จุดประสงค์ของหนังสืออภิบาลบรรพ

ในอุทายีสูตร พระสุตตันตปิฎกเล่ม ๑๔ พระอานนท์สาธยายธรรมไว้ต่อเบื้องพระพักตร์มีใจความสรุปตอนหนึ่งว่า...

เหมือนภิกษุเห็นสรีระที่ถูกทิ้งไว้ในป่าช้า ฯลฯ ย่อมห่อหุ้มกายนี้เข้าไปเปรียบ ว่ากายนี้แล ย่อมมีอะไรอย่างนั้นเป็นธรรมดา ย่อมเป็นอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้ ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ นี่เป็นอนุสสติซึ่งภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อถอนอัสมิมานะ

อัสมิมานะแปลว่าการถือเอาถือเรา มูลรากมาจากอัตตว่านี่ฉัน นี่ของฉัน แล้วแบ่งบานเป็นการเปรียบเทียบว่านั่นเขา นั่นของเขา ใครเหนือกว่าต่ำกว่า ใครดีกว่าเลวกว่า ใครเทียบชั้นสมน้ำสมเนื้อกับเราได้บ้าง ฯลฯ

ปัจจัยประกอบให้รู้สึกถึงความ “มีดี” ในเรา และสนับสนุนความ “ถือดี” ในตน ก็คือทุกอย่างที่ปรากฏให้เห็นในสภาพความเป็นมนุษย์รูปหนึ่งนามหนึ่ง นับจากรูปร่างหน้าตาอันติดตัวมาแต่เกิด ความรู้ความสามารถอันแปรผันตามพรสวรรค์และพรแสวง สมบัติพัสถานอันขึ้นลงตามสถานการณ์ บุคคลใกล้ชิดเช่นพ่อ แม่ พี่ น้อง ภรรยา ลูก หลาน ฯลฯ อันทำให้ความเป็นเราเหมือนหีนหรือหอมหวานขึ้นกว่าเดิม

คนเรามีรายละเอียดในชีวิตมากเกินกว่าจะจรรไนได้หมด ว่าใน “ความเป็นเรา” นั้นอยู่ตรงไหน แต่ละคนมีจุดยืนอันทำให้เกิดมุมมองเฉพาะตน และถ้าถามใจคนส่วนใหญ่เพื่อเอาคำตอบที่ตรงไปตรงมา ก็มักต้องกล่าวว่า “รูปร่างหน้าตา” มากกว่าอย่างอื่น เนื่องจากรูปร่างหน้าตานี้เอง เป็นสัญลักษณ์แทนเราที่เห็นง่ายในมโนนึกของตนเองและปรากฏชัดต่อสายตาผู้อื่น

มโนภาพความเป็นเราทำให้เกิดความสำคัญมันหายไปต่างๆ อย่างน้อยที่สุดก็ต้องมีความยินดีในรูปมนุษย์อันเป็นสัตว์ชั้นสูง ตั้งขึ้นด้วยสองขาและกระดูกสันหลัง ชูคอ อวดหน้า ออกผายไหล่ผึ่ง ดูดีกว่าสิ่งมีชีวิตอื่นทุกชนิดในโลก

ด้วยมโนภาพ “สมประกอบ” และ “ยังดูดี” สะอาดสะอ้าน คงรูปแห่งอัตภาพมนุษย์ไว้เต็มภูมินั่นเอง ทำให้เรายัง “อยากแบกดี” เอาไว้ไม่เลิก จะโดยรู้ตัวหรือไม่รู้ตัวก็ตาม ดังนั้นความพยายามชะล้างกิเลสจึงมักไปสะดุดเอาชิ้นหนึ่ง คืออย่างน้อยยังคงภาพดี ๆ ทางกายภาพแบบมนุษย์เอาไว้ ซึ่งก็จะพลอยเหมารวมภาพลักษณ์และ/หรือผลงานทั้งหมดเกี่ยวกับตัวตนนั้นๆรวมเข้าไปด้วย

แต่ละคนยึดมั่นถือมั่นในความน่าภาคภูมิใจของตนไม่เท่ากัน ขอให้พิจารณาว่านี่เป็นแรงยึดเหนี่ยว
หนึ่งรังจิตใจไว้จากการเข้าถึงอิสรภาพสมบูรณ์ บางคนมีตรงนี้มากขนาดขวางมรรคผลแม้ขั้นต้นๆ
บางคนมีตรงนี้น้อย แต่ก็ขวางมรรคผลชั้นกลางและชั้นสูงสุด อย่าต้องพูดถึงคนส่วนใหญ่ ที่มีตรงนี้
กันเต็มอัตรา ขนาดปลงใจยอมรับว่าที่สุดของการปฏิบัติคือการไม่มีตัวตนก็เหลือวิสัยเสียแล้ว

นวสืวธิกาบรพพจัดเป็นแม่แรง หรืออย่างน้อยเครื่องทุ่นแรงในการจัดข้อกับกิเลสข้อที่ว่าด้วย
อัสมิมานะ เป็นเครื่องมือพิเศษช่วยเขียนลงในตาอันละเอียดอ่อนยากต่อการกำจัด เมื่อได้ฝึกจนเข้าขั้น
มีปกติเกิดมโนภาพเกี่ยวกับตนเองเป็นศพ เป็นเศษเดนที่วางอยู่ตามสุสาน เมื่อนั้นย่อมหมดหวัง
หมดอาลัยโยติในอัตภาพนี้ และมีใจผ่องเกินกว่าจะเพ้อฝันถึงอัตภาพอื่นใดไหนอีก

นั่นเองใจจึง “คิดทั้งจริง” คือจะเห็นกาย เห็นเวทนา เห็นจิต เห็นธรรม ก็เฝ้ารู้อยู่แต่สภาพเกิดดับ
สภาพไม่ควรรยึดมั่นถือมั่นอย่างสิ้นเชิง หายห่วง หายกังวล แห้งขอดสนิทจากความคาดหวังทุก
ประการ มีชีวิตไปวันๆแม้ห่างป่าช้าก็เหมือนอยู่ป่าช้า แม้ไกลสุสานก็เหมือนอาศัยโรงศพนอนแทน
เรือน อาจจะแจ่มกระจ่างกลางใจเสียยิ่งกว่าสัปเหร่อที่ต้องขลุกกับคนตายทุกเมื่อเชียววันเสียอีก

สรุปคือเบื้องต้นต้องตระหนักรู้ว่าทุกคน “มีมานะ” ประจำตนด้วยกันทั้งสิ้น จึงจะเห็นดีว่าสมควรฝึก
บรรพนี้ตามกำลัง จะมากหรือน้อยก็ตามศรัทธา หากฝึกบรรพนี้แล้วลดละมานะได้ก็เป็นอันนับว่า
ประสพผลสำเร็จ อย่าได้ใช้ประสบการณ์ภายในว่าต้องเห็นอย่างนั้นอย่างนี้จึงนับว่าใช่ เพราะสำหรับ
บางคน เพียงแค่ระลึกเสมอๆว่ากายนี้ไม่ได้มีดี ไม่ได้มีข้อแตกต่างจากศพทั้งหลาย ก็ถล่มความถือดี
ของตนเองลงราบคาบ บางรายเสียอีก ที่เห็นนิมิตกายเป็นศพชัดแบบไม่ต่อเนื่อง แล้วถือเอาประสบ
การณ์นั้นมาเป็นมานะชนิดใหม่ คือเราทำได้ เราทำดีกว่านักภวานาอื่นๆ

ความเชื่อมโยงกับบรรพก่อนหน้า

นวสืวธิกาถือเป็นมุมมองภายในอีกแบบที่แตกต่างจากบรรพก่อนหน้า กล่าวคือที่ผ่านมาเราฝึกรู้กาย
ตามจริง ไม่มีสิ่งใดขัดแย้งกับสามัญสำนึก แต่ถึงตอนนี้ค่อนข้างแหวกแนวออกไป กล่าวคือเราต้อง
เผชิญกับความจริงที่ว่าเรายังไม่ตาย แต่จะให้มองกายเป็นศพ ซึ่งคนส่วนใหญ่ย่อมเกิดอาการคิดค้าน
เป็นธรรมดา

อย่างไรก็ตาม ประสบการณ์จากบรรพก่อนหน้าทั้งหลายเหล่านั้นเอง จะรวมกันเป็นปัจจัยเสริมส่งให้
เรา “ตระหนัก” ขึ้นมาโดยอัตโนมัติ ว่ากายนี้แท้จริงหาได้แตกต่างจากศพสักเท่าไร มีอยู่หลาย
จังหวะหลายโอกาสทีเดียวที่เราสามารถสำเหนียกได้เกี่ยวกับความจริงนี้ อาทิเช่น

- ๑) เมื่อผ่อนลมหายใจออกจนหมด จังหวะพักลม ไร้มเข้าออก
- ๒) เมื่ออยู่ในอิริยาบถนอน ไร้ความเคลื่อนไหว
- ๓) เมื่อจิตเข้ารู้ เข้าดูเห็นรายละเอียดภายในกายโดยความเป็นอาการ ๓๒ จากหัวจดเท้า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง กระดูก ตับ ไต ใส พุง หาได้มีลักษณะที่แตกต่างเป็นพิเศษระหว่างคนเป็นกับคนตายแต่ประการใด
- ๔) เมื่อจิตเข้ารู้ เข้าพิจารณาแยกแยะได้ชัดเจน ว่ากายส่วนที่แน่นแข็งไม่ต่างจากธาตุดินภายนอก กายส่วนที่เอบอบไม่ต่างจากธาตุน้ำภายนอก ทั้งธาตุดินและธาตุน้ำจะยังคงสภาพอยู่ชั่วเวลาระยะหนึ่งแม้เป็นศพแล้วหลายวัน

สรุปแล้วถ้าเคย “เห็นชัด” ในบรรพต่างๆของหมวดกายมาครบ ก็เท่ากับได้ฐาน ได้ที่ยืนพิจารณาภายในศพอย่างพร้อมมูล หลายคนเข้าใจว่าการฝึกบรรพนี้จะต้องอาศัยศพตัวอย่างเป็นภาพติดตาเสียก่อน แต่แท้จริงแล้วคนที่ชำนาญรู้อาการ ๓๒ และธาตุ ๔ นั้นอาจเห็นกายเป็นศพได้ดีกว่าดูศพจริง ด้วยตาเปล่าหลายสิบหลายร้อยเท่าด้วยซ้ำ ชนิดที่เมื่อมาเจอศพจริง ๆ ก็เหมือนเจอเพื่อน แทบเลิกแบ่งแยกว่าเขาตายแล้ว เรายังอยู่ต่อ แต่คล้ายปลงใจชัดว่าเขากับเราหาได้แตกต่างกันไม่ วันหนึ่งกายนี้จะเลิกเป็นภาชนะรองรับวิญญาณจริงๆ เช่นเดียวกับศพที่เห็นทั้งหลาย

วิธิยุตินิมิตศพ

บรรพอันเป็นสุดยอดของหมวดกายนี้ จะไม่ขอเริ่มด้วยการเข้าไปฝึกตรงๆเหมือนที่ผ่านมา แต่จะขอกล่าวถึง “วิธีเลิก” เสียก่อน จะได้แน่ใจว่าขั้นตอนการปฏิบัติติดมือเข้าป้าช้าครบพร้อม

ขอให้ปลงใจเชื่อว่าทุกสิ่งเป็นอนิจจัง แม้นิมิตศพก็ไม่พ้นจากความเป็นเช่นนั้น เห็นได้พักหนึ่งย่อมกลับคืนสู่สภาพเดิมโดยอัตโนมัติ เพราะการเห็นกายเป็นศพจัดเป็นเจโตสมาธิชนิดหนึ่ง กำลังสมาธิ ร้อยหรือเมื่อไหร่ นิมิตทั้งหลายก็เลื่อนไปเมื่อนั้น ฉะนั้นจงปล่อยจิตเห็นเสียให้พอ เห็นเสียให้หายสงสัย หายอาลัย หายยึดมั่นสนิทๆ เอาให้ซึ่งถึงใจอันหนักแน่นมั่นคง ว่าเมื่อเป็นศพจะถูกทิ้งไร้ค่าอย่างไร จิตเราก็จะยอมรับสภาพนั้น ถ่อมลงต้อยต่ำเสมอสภาพนั้นอย่างแท้จริง

และโดยทั่วไปแล้ว ผู้ฝึกถึงเจโตสมาธิเห็นกายเป็นศพ จะค่อยๆเห็นเนื้อหนังเปื่อยยุ่ย และเหือดแห้งลงเป็นลำดับๆกระทั่งเห็นกระดูกขาว เห็นกระดูกขาวแล้วปนเป็นผง กระทั่งไม่เหลืออะไรเลยนอกจากสภาพรูปร่างๆ สว่างโพลนอยู่ ซึ่งก็อาจคงค้างสภาพสมาธิอันไร้ความเกี่ยวพันกับกายเช่นนั้นสักพัก หรืออาจกลับมีกระดูก มีเลือดเนื้อค่อยๆเต็มสมบูรณ์ขึ้นมาใหม่ หากเข้าจงจรเจโตสมาธิเห็นกายเป็นศพเน่าเปื่อยผุพังในลักษณะนี้ ก็สบายใจได้ว่าทุกอย่างจะมีอุเบกขาเป็นพื้น

แต่ถ้าเกิดความกลัวเสียก่อนกลางคัน ต้องการยุติการเห็นด้วยตนเอง ขอให้กำหนดรู้อาการหายใจออกและเข้าอย่างสม่ำเสมอ เลิกคิดถึงสภาพศพ และบอกตนเองว่าลมหายใจหมายถึงความมีชีวิต ขณะนี้เรายังอยู่ ยังมีโอกาสใช้กายนี้ลดละกิเลสเพื่อเข้าถึงธรรม หากยังมีความกลัว หรือยังเกิดนิมิตติดจิต ก็อาจฝึก “ตัด” ให้ได้อย่างใจ โดยอาศัยกรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งที่ชำนาญ เช่นอานาปานสติ (ถ้าได้แบบลมหายใจละเอียดและยาวลึกก็จะเหมาะ) หรือใช้อากาสกสิณมาล้างความหมายมั่นในกาย คือเอาจิตไปฝากอยู่กับความว่างแบบอากาศเสียแทน ตรงนี้จะเห็นคุณค่าของอากาศสิณอีกประการหนึ่ง เมื่อทำชำนาญแล้ว ย่อมนำมาล้างนิมิตหลอนได้สนิท

ศพมีน้ำเลือดน้ำเหลืองไหล

เหมือนเธอเห็นสรีระที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ตายแล้ววันหนึ่งบ้าง สองวันบ้าง สามวันบ้าง ที่ขึ้นพอง มีสีเขียวหน้าเกลียด มีน้ำเหลืองไหลหน้าเกลียด

ขอให้นอนราบตามปกติ อย่าเพ่งเพ่งนึกจินตนาการอย่างใดๆ แต่น้อมจิตพิจารณาโดยความเป็นอาการ ๓๒ คือทำความรู้สึกตัวตามปกติ ไล่จากผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ค่อยๆดูจากหัว ตัว ไปถึงช่วงล่าง หากยังฟุ้งซ่านก็อาจใช้กรรมฐานที่ถนัดเพื่อปรับสภาวะจิตใจให้ละเอียด โปร่งใส จับที่ได้รู้สึกเกาะสนิทไม่เลื่อนหลุดง่าย เห็นชัดออกมาจากภายในไม่เลอะเลือน

พอจิตเริ่มเข้าที่ คือไม่ออกไปไหนนอกจากขอบเขตกายที่กำหนด จึงกำหนดรู้อิริยาบถนอน หมายถึงเห็นคลุ้มๆไปทั่วตลอด ไม่เจาะจงจุดใดจุดหนึ่งของกาย

ขอให้จับรู้เฉพาะส่วนที่เป็นธาตุดิน เช่นเนื้อหนังและกระดูก กับส่วนที่เป็นธาตุน้ำ เช่นน้ำลายในช่องปาก กำหนดตามจริงว่าเมื่อเป็นศพก็ยังคงมีธาตุทั้งสองอยู่เหมือนเช่นนี้เอง เมื่อจิตยอมรับแล้วจึงพิจารณาขั้นถัดไป

กำหนดรู้ลักษณะเอิบอาบของน้ำลายในช่องปากจนกระทั่งเกิดความเห็นชัด แล้วกำหนดตลอดตัวว่าใต้เนื้อหนังก็มีลักษณะเอิบอาบอย่างเดียวกับช่องปาก เมื่อจิตติดนิ่งอยู่กับความเห็นอิริยาบถนอนเป็นหุ่นะไรอย่างหนึ่ง มีหนังหุ้มกลุ่มน้ำใหญ่อยู่ภายใน ก็ค่อยๆหยั่งความรู้สึกลงไปในกลุ่มน้ำนั้นตามจริง อย่าปรุงแต่งว่าจะเห็นอะไร หรือจะให้เกิดอะไรขึ้น เพียงน้อมระลึกตามจริงว่าน้ำลายในปากมีกลิ่นเหม็น ไม่สะอาด ของเหลวในร่างกายก็ย่อมมีความเหม็น ไม่สะอาดเช่นนั้น หรือกว่านั้นเป็นธรรมดา

ขั้นต่อมาให้ระลึกตามจริง ว่าเนื้อหนังของมนุษย์เป็นสิ่งบางลงได้ เปื่อยยุ่ยได้ เมื่อถึงเวลาเปื่อยยุ่ยของเหลวที่ถูกขังอยู่ในร่างย่อมซึมออกมา ซึ่ง ณ จุดนี้หากจิตยังสามารถ “สัมผัส” ธาตุน้ำในร่างได้อยู่ ก็จะค่อยๆ รู้สึกเหมือนมีสิ่งผุดซึมอยู่ตามผิวเนื้อ อย่าตกใจหรือหวาดกลัว ขอให้ทำใจไว้ล่วงหน้าว่าตรงนั้นเป็นอำนาจของจิต เป็นเจโตสมาธิชนิดหนึ่ง ที่กำหนดรู้อย่างไรย่อมเห็นอย่างนั้น แต่ถ้าจิตไม่นิ่ง หรือนิ่งแต่ไม่สัมผัสความเป็นธาตุดินและธาตุน้ำในร่าง หรือสัมผัสธาตุแต่ไม่พิจารณาว่าเนื้อหนังเป็นสิ่งเปื่อยยุ่ยได้ ก็จะไม่เกิดปรากฏการณ์ทางจิตแต่ประการใดขึ้นมา

ครั้งแรกๆ ที่ฝึกอย่างนี้จะคล้ายครั้งแรกๆ ที่นั่งสมาธิ ก็นั่งดูจิต ก็นั่งรู้เห็นเช่นนั้นจริงๆ ต่อเมื่อเคยชิน จิตนิ่งสงบไร้ความหวาดกลัว หรือกระทั่งเริ่มสนุกที่จะเห็นอะไรเช่นนั้น กายจะเหมือนมีความทะมึนพองขึ้นนิด และมีความพรุนเหมือนถึงน้ำถูกเจาะให้ของเหลวซึมออกมาทั่วไปหมด ตอนนั้นจิตจะหมดความรู้สึกว่ากายเป็นเรา เนื่องด้วยเรา แต่จะเหมือนเราถูกขังอยู่กับความสยดสยองอันน่าทึ่ง ข้างในอย่างที่สุด

ศพถูกกัดกิน

เหมือนเธอเห็นสรีระที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ผุงกาจิกกินอยู่บ้าง ผุงนกตะกรุมจิกกินอยู่บ้าง ผุงแร้งจิกกินอยู่บ้าง หมูสุนัขกัดกินอยู่บ้าง หมูสุนัขจิ้งจอกกัดกินอยู่บ้าง หมูสัตว์ตัวเล็ก ๆ ต่าง ๆ กัดกินอยู่บ้าง

เมื่อผ่านขั้นแรกมาได้ด้วยความมือเบากว่า ให้พิจารณาไปในขณะแห่งความรู้สึกว่ามีน้ำเลือดน้ำเหลืองไหลเยิ้มอยู่ทั่วตัว ว่ากลิ่นคาวของของเหลวเหล่านี้ย่อมเรียกสัตว์ต่างๆ ให้มากัดกิน

ขณะแห่งการพิจารณาด้วยเจโตสมาธินั้นเอง อำนาจของจิตย่อมทำให้จิตเห็นไปว่ามีหมูสัตว์มาทะมะไช มากัดกินศพอยู่เหมือนของจริง ส่วนใหญ่มักเห็นเป็นกลุ่มหนอนยุบยิบมากกว่าอย่างอื่น หากขณะแห่งสมาธิจิตนั้นมีความคมชัดพอ ก็จะเห็นภาพละเอียดว่ากลุ่มสัตว์เล็กกลุ่มมูมูทะมะเนื้อหนังหรือดูดน้ำเลือดน้ำเหลืองอยู่อย่างต่อเนื่อง

ทำครั้งแรกๆ อาจกลัว และสงสัยว่ามีสัตว์มาทะมะ ไชซอนอยู่จริง ๆ ตรงนั้นให้ทำใจว่าจริงก็ช่าง ขอให้พวกมันทะมะ มันไชซอนเอาอัสมิมานะไปจากตัวเราเสียให้หมด ขอให้เหลือไว้เพียงจิตที่เบาะปราศจากความหนักด้วยอาการถือเอาถือเราเป็นพอ เมื่อปลงใจได้เช่นนั้นจะหายกลัว และกลับมาอยู่กับความนิ่งรู้ ปล่องให้ศพถูกทะมะไปจนกว่าจิตจะถอนจากสมาธิเอง

ศพเป็นกระดูกาบเลือดเนื้อ

เหมือนเธอเห็นสรีระที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูก ยังมีเนื้อและเลือด ยังมีเส้นเอ็นผูก รัดอยู่

ชั้นนี้มีอยู่ ๓ ทางที่จะเข้าถึง ทางแรกคือปล่อยตามธรรมชาติ กล่าวคือบางคนอาจผ่านมาถึงชั้นนี้โดยไม่จำเป็นต้องกำหนดใจ ขอเพียงเห็นกายเป็นศพมีน้ำเลือดน้ำเหลืองไหลในชั้นแรก อำนาจเจต สมาริก็พาลัดทางมาถึงชั้นนี้ตามลำดับโดยอัตโนมัติ ทางที่สองคือเห็นกายเป็นศพถูกกัดกิน แล้วจะ เกิดความเป็นอัตโนมิติอีกแบบ คือรู้สึกว่ามีสัตว์ที่รุมจิกกัดแทะค่อยๆ เลื่อนหมดไป เหลือแต่เศษเลือด เศษเนื้อ ประสบการณ์ของแต่ละคนอาจแตกต่างกัน แต่โดยทั่วไปนิมิตจะสืบเนื่องมาจากตนเองจนเข้าสู่ชั้นนี้ โดยไม่จำเป็นต้องพิจารณาแต่อย่างใด

ส่วนทางสุดท้ายคือตั้งใจเข้าสู่ความรู้เห็นกายเป็นศพในชั้นนี้โดยไม่ต้องผ่านชั้นก่อนๆ ซึ่งก็ทำได้โดย ย้อนทางออกมาจากกระดูก ไม่ใช่พิจารณาจากเนื้อหนังไล่ลงไป

เพื่อเห็นกายเป็นโครงกระดูกอย่างรวดเร็วที่สุดคือขบฟันเล็กน้อย เมื่อสำเหนียกรู้ถึงลักษณะแข็ง ให้ กำหนดจิตออกมาจากความรู้เช่นนั้น คำนึงถึงทิศเบื้องหน้า เบื้องขวา เบื้องซ้าย เบื้องหลัง เบื้องบน เบื้องล่าง กระทั่งจิตหลุดจากทรงความคิด รู้อยู่แต่สภาพแข็งอันมีจุดเริ่มต้นจากฟัน เมื่อกลับเข้าสู่ กายโดยความเป็นอิริยาบถนอนอีกครั้ง ก็จะเห็นทั้งร่างเป็นโครงกระดูกอยู่ ซึ่งจะแจ่มชัดหรือเลือน รางก็ขึ้นอยู่กับความนิ่งอันสำเร็จจากการกำหนดจิตไปตามทิศต่างๆ

เมื่อรู้สึกถึงความเป็นโครงกระดูกแล้ว ก็พิจารณาว่าบนกระดูกยังมีสิ่งฉาบทา ยังมีเครื่องห่อหุ้ม มิใช่ กระดูกเปล่า ก็จะเกิดความหึงหวั่นและเห็นชัดตามจริงว่าบนกระดูกแขน ขา หรืออื่นๆ ยังมีเนื้อ มี เลือด แต่ละคนอาจเห็นต่างกันไป เช่นบางคนเห็นตับไตไส้พุงชัด บางคนเห็นเพียงว่าโครงกระดูกนี้มี เศษเนื้อและเลือดแดงๆ แปะอยู่ คล้ายศพที่ถูกเชือดเฉือนเหวอะเหว๊ะ แต่บางคนก็เห็นเพียงด้วยความ รู้สึกว่ากายนี้ประดุจศพอันวางแล้ว มีเพียงกระดูกฉาบเนื้อบางๆ อันนั้นก็ถือว่าใช้ได้

ส่วนการเห็นเอ็นรัดอยู่ตามข้อกระดูกนั้น ความจริงถ้าผ่านสัมปชัญญะบรรพมาอย่างดี ก็จะเริ่มรู้สึกถึง ความมีเอ็นร้อยรัดอยู่ระหว่างข้อกระดูกหลักต่างๆ เช่นสติรู้การเอี้ยวคอบ่อยๆ ย่อมสำเหนียกได้ถึง ความมีอยู่ของเอ็นระหว่างคอต่อ สติรู้การเคลื่อนไหว แอ้มมือหยิบจับของ ย่อมสำเหนียกได้ถึง ความมีอยู่ของเอ็นข้อมือ เอ็นข้อศอก สติรู้การเคลื่อนไหว พลิกเท้า หรือก้าวเหยียบ ย่อมสำเหนียกได้ ถึงความมีอยู่ของเอ็นข้อพับและเอ็นข้อเท้า

มาถึงตรงจุดนี้จะเห็นสิ่งที่เคย “รู้สึกว่าเป็นเอ็น” ในลักษณะของนิมิตอันแสดงได้ด้วยเจโตสมาธิ คือ เมื่อเห็นกระดูกฉาบเลือดเนื้อ แล้วพิจารณาว่ากระดูกแต่ละท่อนเป็นเอกเทศจากกัน ที่ผูกกันขยับไหวไปมาก็เพราะมีเครื่องผูก หากจิตมีกำลังแจ่มใส ก็จะได้เห็นลักษณะของเส้นเอ็นชัดเหมือนส่องกล้องเอา แต่ถ้ายังมีสัมผัสเพียงเลื่อนราง ก็จะได้รู้สึกรู้ว่าตามข้อกระดูกมีเส้นเอ็นผูกอยู่ ไม่ต่างกับเมื่อเห็นด้วยจิตมีคุณภาพดี ๆ ขณะอยู่ในสัมปชัญญะบรรพเท่าไร

จะเห็นชัดหรือเลื่อนเพียงใด ถ้าทำได้ก็ย่อมพิจารณาตามภิกษุณีนามว่า “สุภา” ท่านกล่าวกับนักเลงเจ้าชู้ผู้มาเกี้ยวพาราสีท่านในสุภาชีวิตกัมพวนิกาเถรีคาถา พระสูตรต้นตปิฎกเล่ม ๑๘ ความว่า...

ก็รูปหุ่นทำด้วยใบลานหรือท่อนไม้ที่ถูกตกแต่งให้งดงาม ผูกด้วยเชือก หรือเอาไม้ดอกตะปูติดไว้โดยอาการต่าง ๆ ทำให้เหมือนกับจะพองร่าได้ เราเคยได้เห็นมาแล้วว่าเมื่อแก้เชือกและถอนตะปูออกจากรูปนั้น แบ่งแยกต่างหาก จำแนกวางเป็นแผนก ๆ เรียงราย เมื่อกระจายเป็นชิ้น ๆ เช่นที่ว่านี้ สิ่งนั้นไม่พึงได้ชื่อว่าเป็นรูปหุ่น เช่นนั้นแล้ว บุคคลมีที่ตั้งความคิดสำคัญผิดในรูปหุ่นดังกล่าวเพื่อประโยชน์อันใด

ร่างกายนี้ก็เหมือนรูปไม้จะนั้น เว้นจากธรรมมีธาตุ ๔ เป็นต้นแล้ว ย่อมประกอบเป็นรูปทรงขึ้นมิได้ จะมีที่ตั้งความคิดสำคัญผิดในร่างกายนี้เพื่อประโยชน์อันใด จะต่างอะไรกับคนหลงชมรูปภาพอันนายช่างผู้ฉลาดวาดเขียนไว้ที่ฝาด้วยหรรดา ปัญญาแห่งความเป็นมนุษย์ของท่านจะหาประโยชน์ได้ไม่ หากยังมีความเห็นไม่ตรงตามจริงในกายอยู่

ศพเป็นกระดูกฉาบเลือด

เหมือนเธอเห็นสรีระที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูก ปราศจากเนื้อ แต่ยังเปื้อนเลือด ยังมีเส้นเอ็นผูกมัดอยู่

หากผ่านขั้นของการเห็นศพเป็นกระดูกฉาบเลือดเนื้อมาแล้ว ก็จะได้เห็นเนื้อนั้นร่อยหรอ หรือเน่าเปื่อยลง เหลือเพียงเลือดเปื้อนอยู่ และมีเอ็นยึดข้อกระดูกต่าง ๆ ไว้ เพื่อความเห็นสมจริงควรปล่อยใจให้จิตดำเนินผ่านจากขั้นก่อนมาถึงขั้นนี้เอง เพราะธรรมชาติของผู้ปฏิบัติถึงขั้นก่อน ย่อมพัฒนาไปได้โดยไม่ต้องหาเครื่องชักจูง

อย่างไรก็ตาม ลำดับขั้นนี้ชี้ให้เห็นว่าทิศทางของนวสិวกิจาจะพัฒนาไปในทิศทางใด ฉะนั้นหากเห็นเนื้อกลับหนาขึ้น หรือเต็มขึ้นอย่างเก่า ก็กำหนดไว้ในใจว่าจิตดวงนอกมาทั้งยังไม่เห็นถึงที่สุด

ของนิวสัทธิกา หากสำรวจแล้วจิตยังมีกำลังอยู่ ก็ควรพิจารณาใหม่มาเป็นชั้นๆ โดยตั้งเข็มว่าจะให้เห็นเนื้อหาหายไป เหลือแต่เลือดเปื้อน และโครงกระดูกมีเส้นเอ็นร้อยรัดไว้ จะได้ก้าวเข้าสู่ชั้นอื่นที่สูงยิ่งขึ้นไป

ศพเป็นกระดูกมีแต่เอ็นร้อยรัด

เหมือนเธอเห็นสรีระที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูก ปราศจากเนื้อและเลือดแล้ว ยังมีเส้นเอ็นผูกมัดอยู่

ขั้นนี้กับขั้นก่อนความจริงแล้วแทบไม่ต่างกัน แต่ก็เป็นตัวชี้ว่านิมิตภายในอันเกิดแต่เจโตสมาธิควรพัฒนาเป็นการเห็นกายเหือดแห้งไปที่ละส่วน ผู้ภาวนาอาจเห็นเลือดเหือดแห้งไปเอง หรืออาจจะต้องกำหนดเห็นว่าเลือดหายไป ในขณะที่แห่งความมีอำนาจของจิตย่อมเป็นไปได้ทั้งสองทางโดยปราศจากความลำบาก

ศพเป็นกระดูกกระจัดกระจาย

เหมือนเธอเห็นสรีระที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นกระดูก ปราศจากเส้นเอ็นผูกมัดแล้ว เรี่ยรายไปในทิศใหญ่ทิศน้อย คือ กระดูกมือไปทางหนึ่ง กระดูกเท้าไปทางหนึ่ง กระดูกแข้งไปทางหนึ่ง กระดูกขาไปทางหนึ่ง กระดูกสะเอวไปทางหนึ่ง กระดูกหลังไปทางหนึ่ง กระดูกสันหลังไปทางหนึ่ง กระดูกซี่ข้างไปทางหนึ่ง กระดูกหน้าอกไปทางหนึ่ง กระดูกไหล่ไปทางหนึ่ง กระดูกแขนไปทางหนึ่ง กระดูกคอไปทางหนึ่ง กระดูกคางไปทางหนึ่ง กระดูกฟันไปทางหนึ่ง กะโหลกศีรษะไปทางหนึ่ง

ขั้นนี้ถ้าอ่านดูจะเหมือนต้องใช้จินตนาการ แต่ความจริงในขณะที่แห่งเจโตสมาธิอันผ่านขั้นเห็นศพเป็นโครงกระดูกมาตามลำดับ ก็จะสามารถจิตอันแน่วหนึ่งมั่นคงนั้น เริ่มเป็นต่างหากได้จาก “ของจริง” กล่าวคือเริ่มต้นอาศัย “ของจริง” เป็นตัวจุดชนวนสติและสัมปชัญญะสามัญ แล้วพัฒนาขึ้นเป็นเจโตสมาธิที่มีอำนาจเหนือจริง คือสามารถจำลองแบบมาเป็น “ของเทียม” ที่เหมือนจริงทุกประการ

การเห็นกระดูกแต่ละส่วนกระจัดกระจายไปคนละทิศละทางนั้น เริ่มเป็นไปได้นับแต่การพิจารณาตามจริง ว่ากระดูกแต่ละท่อน แต่ละชิ้นนั้น โดยเดิมเป็นอิสระจากกัน ไม่ใช่ของที่เชื่อมถึงกัน ไม่ใช่ของที่ต้องติดกันอยู่เป็นก้อนเดียว ทว่าถูกผูกโยงไว้ด้วยเส้นเอ็น ห่อหุ้มไว้ด้วยเนื้อหนัง เมื่อเนื้อหนังหายไป เมื่อเส้นเอ็นขาดสะบั้นลง ก็ถึงเวลาต่างคนต่างอยู่

ด้วยการพิจารณาเช่นนี้ กระดูกส่วนต่างๆจะปรากฏแสดงตัวเองว่าพวกมันจัดกระจายไปคนละทางได้อย่างไร บางคนอาจรู้สึกเหมือนได้ยินเสียงแยกจากกันเปรี้ยะประ บางคนอาจเหมือนตกวงค์แล้วตื่นขึ้นอีกที มีแต่จิตรู้ว่ากระดูกวางต่างหากเคลื่อนย้ายกันอยู่แล้ว แต่บางคนก็เห็นเช่นนั้นไม่ได้ สักแต่รู้เฉยๆว่าโครงกระดูกที่ปราศจากเอ็นยึดนั้น ก็คืออะไรเป็นซี่ๆ เป็นอิสระจากกัน ไม่ขึ้นอยู่กับกันและกัน เท่านั้นก็นับว่าใช้ได้แล้ว

ศพเป็นกระดูกขาว

เหมือนเธอเห็นสรีระที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นกระดูกมีสีขาว เปรียบด้วยสีสังข์

คำว่า “สังข์” ในที่นี้ควรจะหมายถึงสีเหมือนเปลือกหอยทะเลกาบเดียว ซึ่งเทียบกับกระดูกมนุษย์แล้วก็ยังเป็นสีเดียวกันนั่นเอง

ปกติถ้าลอกหนัง ลอกเนื้อ ล้างเลือด และแก้เส้นเอ็นที่ผูกกระดูกได้ด้วยเจโตสมาธิแล้ว ความรับรู้ภายในจะสว่างโล่ง เหมือนไม่เหลืออะไรอื่นนอกจากภาวะความเป็นกระดูก อย่างไรก็ตาม ในเบื้องต้นของการฝึกนวสិวกิการบรรพอาจยังมีความมัวมน เห็นไม่ชัด หรือเห็นกว้างบ้างแคบบ้าง ครอบคลุมตลอดบ้าง หรือเล็กเหลือเพียงบางซี่บางส่วนบ้าง อันนี้หากได้โอทาทกสิดน หรือกสิดนสีขาวมาช่วยหนุนให้จิต “เลือกย่านสี” ให้ตรงตามประสงค์ยิ่งขึ้นก็จะเป็นการดี ดังได้แสดงวิธีฝึกไว้แล้วในตอนท้ายของบท

ควรหมายเหตุไว้ตรงนี้ว่าเมื่อผ่านแต่ละบรรพของมหาสติปัฏฐานสูตรมาถึงบัดนี้ จิตน่าจะมีกำลัง มีความคงที่ระดับหนึ่ง เหมาะควรแก่การฝึกโอทาทกสิดนโดยไม่เห็นเป็นเรื่องลำบากยุ่งยาก จึงอยากจะแนะนำว่าสำหรับผู้ยังมีจิตหมกมุ่นครุ่นคิด ก็อย่าเพิ่งฝืนฝึกโอทาทกสิดนให้เสียกำลังใจ

ศพเป็นกระดูกผุพังเรียงราย

เหมือนเธอเห็นสรีระที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นกระดูกกองเรียงรายอยู่แล้วเกินปีหนึ่งขึ้นไป

ในขั้นนี้ก็เหมือนกับขั้นก่อนนั่นเอง แต่พระพุทธรองค์ทรงระบุอายุของกระดูกไว้ เพื่อให้เรากำหนดเห็นกระดูกโดยความเป็นธาตุในธรรมชาติอันผุพังอนได้ จิตของผู้ผ่านขั้นก่อนมา มักจะมีอัตโนมัตติเห็นกระดูกผุพังร่อนไปเองอยู่แล้ว

แต่หากไม่เห็นว่ามีมิตรกระดุกมีความผูกพันกัน ก็อาจจำเป็นต้องอาศัยการพิจารณาเข้าช่วย ว่าใดๆในโลกล้วนอนิจจัง สภาพกระดุกที่กระจัดกระจายไปคนละทางสองทางในขั้นก่อนนั้น ย่อมเข้าข่ายอนิจจังเดียวกันนั้น จะล่วงพ้นความเป็นอนิจจังไปไม่ได้เลย

การพิจารณาดังกล่าวในขณะที่แห่งการมีเจโตสมาธิ ย่อมทำให้จิตแสดงนิมิตให้ตัวเองดูเป็นสภาพกระดุกที่แตกต่าไป สภาพผุพังนั้นจะทำให้รู้สึกว่าจะไม่ใช่กระดุกอีกแล้ว เป็นแค่ธาตุอะไรอย่างหนึ่งที่ไร้โครงสร้าง ไร้สภาพเดิมของความเป็นโครมมนุษย์ กับทั้งไม่น่าเรียกว่าเป็นกระดุกมนุษย์อีกด้วย ถ้าเทียบก็ไม่ต่างจากกาบหอยกาบปู หรือก้อนหินก้อนดินที่วางอย่างไรค่า ไร้ความหมายแต่ประการใดเลย

ศพเป็นกระดุกที่ผุพังลงเป็นผง

เหมือนเธอเห็นสรีระที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นกระดุกผุ เป็นจุณแล้ว

ขั้นนี้จัดเป็นยอดสุดของหมวดกาย เพราะความหมายรู้อันเนื่องด้วยกายจะหายไป คือเมื่อพิจารณากระทั่งเห็นความเสื่อมสภาพลงของกระดุก ด้วยอำนาจเจโตสมาธิย่อมแสดงให้เห็นความเป็นที่สุด คือสภาพเป็นผุพัง เป็นจุณ เป็นธาตุหลักักษะมิได้

สิ่งที่เหลือคือจิตอันสว่างโพลน ว่างเปล่าจากความรู้สึกยึดมั่นถือมั่นว่าจิตเป็นใคร มีลักษณะอย่างไร แม้ความหมายรู้ใดๆเกี่ยวกับรูปก็ไม่ปรากฏ ราวกับเพิ่งพบตนเองในอีกแบบ อีกมิติหนึ่งที่ไม่เคยจินตนาการผ่านรูปลักษณ์หรือแบบแผนทางกายได้

อันนี้หากเคยผ่านอากาศสถิน เคยล่วงอากาศสถินยกระดับขึ้นสู่วิญญานกสถินสำเร็จมาก่อน ก็จะไม่เห็นเป็นของแปลกใหม่อะไรนัก แต่อย่างไรก็ตาม คุณภาพของจิตย่อมต่างกัน กล่าวคือฤาษีชีไพรนอกพุทธศาสนาอาจทำอากาศสถินและวิญญานกสถินสำเร็จได้ และมีความตั้งมั่นอยู่อย่างนั้น แต่นักภาวนาในพุทธศาสนาเรามาถึงจิตอันว่างจากความหมายรู้ทางรูปผ่านนวสีวธิกาบรรพ ย่อมมีความตั้งมั่นอันประกอบพร้อมด้วยปัญญาเห็นอนิจจังทางกาย ในความว่างมีปัญญารู้อยู่ บอกตนเองได้แจ่มแจ้งอยู่ ว่าวันหนึ่งกายย่อมไม่อาจล่วงพ้นจากความเป็นศพสภาพต่างๆ ตลอดจนกระทั่งป็นเป็นผุพังในที่สุด หาสาระแก่นสารให้ยึดมั่นถือมั่นไม่ได้เลย

ตรงนี้มีทางแยกที่ต้องหมายเหตุไว้ชัดๆ คือถ้าเห็นกระดุกผุกระดุกลง อย่าเพิ่งด่วนตัดความรับรู้มาที่จิต เพราะตรงนั้นจะกลายเป็นทั้งกายมายึดจิต ไม่ครบวงจรการฝึกนวสีวธิกา ต่อเมื่อปล่อยให้จิตรู้

สภาพความเนาเปื่อยผุพังของกายเป็นลำดับ กระทั่งไม่หลงเหลืออะไรเลยแม้ฝุ่นผง จิตหมดจาก
เครื่องยึดทางกายแล้วก็ย่อมกลับมาอยู่กับสภาพรู้ของจิตเองเป็นธรรมดา

เมื่อจิตไปถึงที่สุดคือเห็นความว่าง เหลือแต่อาการรู้ของจิตเอง เมื่อกลับคืนสู่สำนักปกติก็จะเป็นไป
ตามธรรมชาติ คือจิตย้อนทางทวนกระแส นับจากเริ่มเห็นกลุ่มกระดูกที่กระจัดกระจายคืบมารวมตัว
กัน เห็นความงอกเงยของเส้นเอ็น เห็นว่ามีเลือดทา แล้วค่อยๆมีเนื้อหนังเพิ่มขึ้นในส่วนต่างๆพร้อม
กัน กระทั่งเป็นความรู้ตัวตามปกติ

ที่ตรงนั้นอาจเหมือนมีกายซ้อนกาย ยังหลือมกันไม่ลงสนิท ขอให้คำนึงถึงลมหายใจ พิจารณาว่า
ตามจริงยังมีชีวิต มีไออุ่น ในที่สุดจะซ้อนลงสนิทระหว่างกายอันเกิดจากเจโตสมาธิกับกายเนื้อจริง ๆ
เหมือนภาวะตื่นจากฝัน

นวสัทธิกาบรรพนั้น ยิ่งหมั่นฝึกบ่อยเท่าไร รู้เห็นกายโดยความเป็นศพมากขึ้นเพียงใด จิตก็จะยิ่ง
แก่กล้า สดใส หนักแน่น ขนาดที่มองตัวเองเป็นศพได้โดยไม่เกี่ยงว่าเป็นเวลาเดิน ยืน นั่ง นอน หลับ
ตาหรือลืมตา ซึ่งก็จะยังผลให้เป็นคนไม่กลัวศพ เห็นศพเป็นเพื่อน เป็นภาวะอันเดียวกันได้ กับทั้ง
เมื่อมองชาวบ้านชาวเมือง ก็จะคล้ายเห็นผีป่าผุดลุกผุดนั่งกันเต็มไปหมด ทั้งนี้ทั้งนั้นหากปุณีสติได้
อย่างแน่นหนาตามลำดับ ก็ย่อม “เลือก” เข้าไปอยู่ในมิติใดๆตามปรารถนา มิใช่จะต้องจมจ่อมอยู่
ในมิติของป่าช้าแต่อย่างเดียว

จะเห็นกายเป็นศพหรือเป็นคนมีชีวิตก็ตาม เราอาศัยเป็นเครื่องรักษาสติสมดังที่พระพุทธองค์ตรัสปิด
ท้ายบรรพไว้ความว่า...

เธอน้อมกายนี้แหละมาเปรียบเทียบกับก็มีอะไรอย่างนั้นเป็นธรรมดา คงเป็นอย่างนั้น ไม่ล่วง
ความเป็นอย่างนั้นไปได้ ดังพรรณนามาจะนี้ ภิกษุย่อม...

- พิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง
- พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง
- พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในภายนอกบ้าง
- พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายบ้าง
- พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง
- พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง

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

การฝึกโอทาตกสิณ

ดังกล่าวแล้วว่าโอทาตกสิณ (อ่านว่า “โอ-ทา-ตะ-กะ-สิน”) เป็นส่วนเสริมพิเศษของนวสีวธิกายบรรพมุ่งหมายเพื่อให้จิตของผู้ฝึกใหม่ได้เข้าถึง “ความขาว” ของกระดูกได้ง่ายขึ้น ดังที่ครูบาอาจารย์ร่วมสมัยท่านใช้กัน

ขอให้หลักในการสำรวจจิตตนเองง่ายๆว่าพร้อมจะฝึกโอทาตกสิณหรือยังดังนี้

- ปกติคิดฟุ้งแน่นอนแบบโลกๆอย่างชนิดเกินห้ามหรือไม่?
- เมื่อจับตา หรือจับจิตอยู่กับสิ่งใด สามารถล็อกนิ่งอยู่กับสิ่งนั้นได้สบายๆหรือไม่?
- เมื่อปิดตาลง สามารถเห็นกายว่าอยู่ในอิริยาบถใดได้หนึ่งๆสักหนึ่งนาทิจหรือไม่?

คำถามข้างต้นเหล่านี้จะเป็นตัวชี้ว่าเราผ่านบรรพต่างๆของหมวดกายมาอย่างมีคุณภาพเพียงใด รวมทั้งบอกโดยอ้อมด้วยว่าหมวดกายของสติปัฏฐานนี้เอง จะเป็นพื้นให้ทำกรรมฐานไหนๆก็ได้ เช่น กสิณสีขาวที่กำลังจะฝึกกัน หากสำรวจจิตตนเองแล้วแน่ใจว่ามีคุณสมบัติครบพร้อมแล้ว ก็ขอให้เริ่มเป็นขั้นๆดังนี้

๑) จัดเตรียมอุปกรณ์

เรื่องของสีนั้น เป็นลักษณะหนึ่งของวัตถุที่เข้ากระทบตา สีขาวเป็นสิ่งที่เห็นอยู่ทั่วไป เช่น กระดาษขาว กลีบบัวขาว กลุ่มเมฆขาว วัตถุใดๆก็ตามที่มีสีขาวบริสุทธิ์และมีผิวเรียบเสมอกัน เข้ากระทบตาเราในช่วงเวลาที่แสงไม่แรงเกินไป ไม่มีสีอื่นของวัตถุแวดล้อมฉูดฉาดหรือตัดกันกับสีขาวรุนแรงเกินไปดี ยื่อนำมาเป็นกสิณวัตถุได้ทั้งสิ้น

อย่างไรก็ตาม เบื้องต้นควรใช้กระดาษขาวบริสุทธิ์ไร้รอยขีดข่วน มีความเรียบเสมอกันตลอดแผ่นไม่ยับย่น ทั้งนี้ก็เพื่อมาสร้างขอบเขตที่จะจดจำได้โดยง่าย

ขอบเขตความขาวที่เข้าสู่ความจางนูนง่ายที่สุดควรเป็นวงกลม เพราะไร้เหลี่ยมมุมซับซ้อน อาจใช้วงเวียน หรืออาจหาแก้วมาวางแล้วใช้ปากกาดินสอลากตามกันแก้ว ยิ่งกลมสนิทไร้รอยขรุขระได้จะยิ่งดี กันแก้วขนาดมาตรฐานทั่วไปมีความพอเหมาะที่จะใช้กำหนดจำ

เมื่อวาดวงกลมแล้วให้แต้มจุดเล็กๆไว้ที่ศูนย์กลางด้วย สำหรับผู้ที่ใช้วงเวียนวาด ก็จะมีจุดศูนย์กลางนั้นอยู่แล้ว แต่สำหรับผู้ที่ใช้กันแล้วช่วยวาด ก็อาจต้องแต้มจุดเองโดยประมาณเอาให้พอดีศูนย์กลางวงกลมนั้น

๒) กำหนดระยะสายตา

ควรนำกระดาษที่วาดวงกลมไว้แล้วนั้นแปะบนผนังหรือระนาบที่ตั้งฉากกับพื้น ระยะห่างจากสายตาไม่เกินหนึ่งเมตร และไม่น้อยกว่าครึ่งเมตร สำหรับระยะห่างสายตานี้จะมีผลพอสมควร เพราะเมื่อพยายามนึกในขณะหลับตาแล้ว โฟกัสตั้งต้นจะช่วยให้การออกตัวเป็นไป得更เร็วขึ้น

๓) ลืมตามองวงกลมขาว

เมื่อติดตั้งกระดาษเรียบร้อยแล้วมานั่งเข้าที่ ทอดตามองศูนย์กลางวงกลมอย่างเดียว มองอย่างที่เราเห็นทั่วพร้อมตลอดทั้งวงกลมนั้น สังเกตว่าจิตเราตั้งอยู่กับความขาวในขอบเขตวงกลมนั้นหรือไม่ หรือว่ามีความคิด มีเสียงรบกวนที่ทำให้จิตเราแปรความสนใจไป ให้ใช้เวลาสำรวจความสัมพันธ์ระหว่างจิตตัวเองกับวงกลมขาวจนกว่าจะรู้สึกถึงความตั้งมั่น แนบสนิท แต่หากไม่ตั้งมั่นสักที อย่างน้อยก็ดูว่าความคิดเป็นเพียงคลื่นความกระเพื่อมรบกวนจิต จิตไม่วิ่งตามความคิด ทำให้ได้เช่นนั้นจึงค่อยเข้าสู่ขั้นต่อไป

๔) ปิดตานึกถึงวงกลมขาว

การปิดตาลงเป็นขั้นตอนที่สำคัญมากสำหรับผู้เริ่มต้น ขอให้แน่ใจว่าสายตายังทอดอยู่ในระยะโฟกัสศูนย์กลางวงกลมดั้งเดิม ไม่หลุดหลิก ไม่คลาดเคลื่อนไปซ้ายขวา โดยเฉพาะไม่ร่นโฟกัสใกล้เข้ามา หรือยืดโฟกัสไกลออกไป

หากตาปิดสนิท มีความผ่อนคลายสบายใจทั่ว และรู้สึกเด่นชัดอยู่เพียงลักษณะทอดมองวงกลมขาวราวกับลืมตาเหมือนเดิม ก็จะปรากฏภาพติดตาขึ้นมาชั่วขณะหนึ่ง แต่เดี๋ยวเดียวจะหายไป อาจจะหายไปเอง หรืออาจจะเพราะตาเราเคลื่อน จิตเราคิด ให้ลืมตาขึ้นใหม่ และปฏิบัติตามข้อ ๓ อีกครั้ง จนกว่าจะหลับตาลงแล้วมีอาการเห็นสบายๆ

หากตานิ่ง จิตไม่คิด แต่วงกลมเหมือนเคลื่อนที่ คล้อยลงต่ำบ้าง เลื่อนขึ้นสูงบ้าง ให้วางอุเบกขาสารวจเข้ามาที่จิตจะพบว่าจิตนั้นแม้ไม่คิดก็ “เคลื่อน” ได้เหมือนกัน ขอให้ลืมตาขึ้น จับมองศูนย์กลางวงกลมในกระดาษใหม่ แล้วสังเกตว่าขณะแห่งความรู้สึก “จับนิ่ง” ในวงกลมตรงหน้าสำเร็จนั้น

อาการของจิตเป็นอย่างไร ก็ให้จำอาการดังกล่าวของจิตไว้ด้วย ยิ่งสังเกตบ่อยเท่าไร ก็จะยิ่งจำได้ และเอาไว้อธิบายสภาพเช่นนั้นขณะหลับต่างง่ายขึ้นเรื่อย ๆ

ขอให้สังเกตด้วยว่าวงกลมขาวมักไม่ขาวบริสุทธิ์เหมือนรูปวงกลมที่เห็นในกระดาษ บางครั้งเหมือนจะขาว แต่ส่วนใหญ่เหมือนมีฝุ่น มีเงามาเคลือบบัง ตรงนี้ให้บอกตัวเองว่านิมิตวงกลมนี้สร้างสรรค์ขึ้นด้วยจิต ไม่ใช่วัตถุใดๆ ฉะนั้นเมื่อจะขาวบริสุทธิ์ก็ด้วยจิต เมื่อจะหม่นมัวก็ด้วยจิตเช่นกัน ทั้งขาวและทั้งหม่นจึงเป็นเพียงส่วนสะท้อนว่าจิตอยู่ในภาวะเช่นใด ตั้งมั่น คลอนแคลน สะอาดใส หรือขุ่นมัว เมื่อสังเกตเช่นนั้นกระทั่งเกิดความตระหนักแจ่มแจ้ง จิตก็จะอยู่ในอาการ “รู้ทาง” ว่าจะทรงตัวอย่างไร ลักษณะนิมิตจึงจะขาวสะอาด กลมสนิท และตั้งมั่นได้นานขึ้นเรื่อยๆ

๕) แผ่จิตออกตามทิศต่างๆ

เมื่อถึงขั้นที่วงกลมมีความขาวชัด และเส้นรอบวงนิ่งสนิทกระทั่งเกิดปีติสุขสงบเย็นได้นานๆโดยไม่มีอาการเคลื่อนจากความเป็นเช่นนั้น ให้สลายวงกลม จ่อจิตรู้ว่าเหลือแต่ความขาว กำหนดเห็นความตั้งมั่นของจิต แล้วเหมือนยิงความขาวออกจากฐานความตั้งมั่นนั้น เป็นลำพุ่งไปข้างหน้า ข้างขวา ข้างซ้าย ข้างหลัง ข้างบน ข้างล่างได้ทีละทิศตามลำดับ ไหลจากใกล้ในระยะสามเมตรไปจนกระทั่งกว้างไกล เหมือนความขาวแผ่ออกไปไม่สิ้นสุดทั่วทุกทิศทุกทางในเวลาเดียวกัน

เมื่อกำหนดความขาวไปทางทิศต่างๆกระทั่งถึงความไม่มีประมาณ พอจิตกลับมารู้นิมิตขาวอันเป็นภายใน คุณภาพระดับนั้นจะทำให้ลักษณะขาวกลมเกลี้ยงอันเดิมเปลี่ยนเป็นขาวแบบประกายพฤษทอแสงรุ่งโรจน์อยู่ในท่ามกลางของจิตอันเปิดกว้าง เหมือนอยู่ในบ้านที่เปิดหน้าต่างออกทุกทางและสะอาดแสงแรงไปทั่ว

๖) กำหนดรู้กระดูก

ถ้าทำผ่านขั้นก่อนมาได้ จิตจะเหมือนแยกออกเป็นสองมิติ มิติชั้นหนึ่งรับรู้โลกตามปกติ อีกชั้นมิติหนึ่งเมื่อกำหนดนิดเดียวจะเห็นเป็นความขาวโพลนตลอดทั่วในภายใน ซึ่งตรงนั้นเองจิตจะพร้อมยิ่งในการรู้กระดูกโดยความเป็นวัตถุสีขาว

ให้เลือกชั้นมิติของจิตที่รู้สีขาว ขบพันเพื่อกำหนดรู้ลักษณะแข็งภายในกาย กระทำจิตให้เห็นความแข็งกับสีขาวไม่แบ่งแยกเป็นสภาวะแตกต่าง แล้วทำความรู้ริยาบถปัจจุบัน จะหลับตาหรือลืมตาก็ตาม จะเป็นเดิน ยืน นั่ง นอนก็ตาม จะเห็นทั้งตัวเป็นโครงกระดูกขาวขึ้นมาทันที

สำหรับผู้ที่ยังเห็นกายเป็นศพแบบโครงกระดูกและชิ้นกระดูกต่างๆไม่ชัด เมื่อทำโอทาทกสินแล้ว ก็จะได้ทั้งความตั้งมั่นแข็งแรงของจิต และได้ทั้งความสามารถในการเลือกรู้อย่างดีขึ้น ทั้งนี้ผู้ภาวนาย่อมทราบเองว่าการเห็นนิมิตกระดูกขาวมิใช่เพียงจินตนาการ แต่เป็นความเห็นประจักษ์ สำหรับโอทาทกสินเป็นเพียงสื่อที่จะนำจิตรู้สึกระดูกลงตามจริงง่ายขึ้นเท่านั้น

สรุป

ปัจจัยสำคัญที่เกื้อกูลต่อมรรคผลมีอยู่สองสามประการ หนึ่งคือความรู้สึกว่าตนเองไร้ค่า สองคือมีสติและสมาธิ สามคือมีปัญญาเห็นกายใจโดยความไม่เที่ยงและไม่ใช่อัตถ์ตน บางคนแม้มีสติ สมาธิ ปัญญาเลิศเลอ เห็นความเกิดดับนับครั้งไม่ถ้วน แต่ก็กลับแปรตัวเป็นมานะ รู้สึกอยู่ลึกๆตลอดเวลาว่าตัวเองดีกว่าคนอื่น ภูมิธรรมสูงเหนือใครต่อใคร การฝึกนวิสวสิกขาบรรพอยู่เสมอๆจะกำจัดความหลงตรงนี้ได้ เรียกว่าทำให้เกิดปัจจัยเกื้อกูลต่อมรรคผลครบถ้วนทีเดียว

เมื่อคำนึงเห็นกายโดยความเป็นศพระยะหนึ่งกระทั่งจิตยังรู้สึกซึ่งขึ้น ก็ “เข้าใจกาย” อย่างดีว่ามีสภาพพื้นฐานที่จะเป็นศพออยู่จริง ๆ ต้องมีความเป็นของเปื่อยยุ่ย ผุพัง มลายกลายเป็นเถ้า เป็นภัสมธุลีแน่ๆ หาใช่เพียงนิมิตดวงที่เราสร้างขึ้นเองแต่อย่างใด

ความรู้ที่ยังลงไปในการเป็นกายปัจจุบันนี้ว่าไม่ต่างจากศพ วันหนึ่งต้องเป็นศพ จะทำหน้าที่บั่นทอนความถือดีมีมานะลงอย่างชนิดสะท้อนถึงรากอุปาทานในอดีตตา ซึ่งในที่สุดก็จะเป็นฐานต่อยอดให้การพิจารณามรรคขั้นสูงๆสะดวกราบรื่นต่อไป