

บทที่ ๕: กายานุปัสสนา - อริยาปถบรพ

พุทธพจน์

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ข้อปฏิบัติอีกอย่างหนึ่งคือภิกษุ...

- เมื่อเดินก็รู้ชัดว่าเราเดิน
- เมื่อยืนก็รู้ชัดว่าเรายืน
- เมื่อนั่งก็รู้ชัดว่าเรานั่ง
- เมื่อนอนก็รู้ชัดว่าเรานอน
- หรือเธอตั้งกายไว้ด้วยกิริยาท่าทางอย่างใด ๆ ก็รู้ชัดกิริยาท่าทางอย่างนั้น ๆ

ดังพรรณนามาจะนี้ภิกษุย่อม...

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

เธอย่อมเป็นอยู่อีกอย่างหนึ่ง คือเข้าไปตั้งสติว่ากายมี ก็เพียงสัปดาห์เดียวก็เพียงสัปดาห์เดียว
อาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้ไม่ถูกตัณหาและทิฐิเข้าอิงอาศัย และไม่ถือมั่นอะไร ๆ ในโลก
ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยการปฏิบัติอย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่เสมอ

จบอริยาปถบรพ

ความเชื่อมโยงระหว่างอานาปานบรพกับอริยาปถบรพ

ในชั้นลำดับการปฏิบัติของสติปัฏฐาน ๔ มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดและกลมกลืนกันมากกับอานาปาน
บรพ กล่าวคือถ้าฝึกอานาปานบรพมาอย่างถูกต้องและได้ผล ก็แทบจะเรียกได้ว่าถอนจากการ
กำหนดสติในอานาปานบรพเมื่อไหร่ เป็นอันว่าเข้าสู่อริยาปถบรพทันที

เหตุใดจึงเป็นเช่นนั้น ก็ขอให้สังเกตว่าเมื่อภาวนาจนกระทั่งรู้ลมหายใจถึงระดับที่จิตปรารถนาน้อยในการเคลื่อนไหวกาย ปรารถนาน้อยในการแต่งคำพูดเจรจา ปรารถนาน้อยแม้ในการนึกคิดไปในเรื่องไร้อารมณ์ต่าง ๆ สิ่งที่เกิดขึ้นเป็นธรรมดาคือความรู้สึกตัวเข้ามาในกาย กายอยู่ท่าไหน ก็รู้ตัวอยู่ในท่านั้น ๆ อาการนั้นๆ

อิริยาบถ ๔ นั้นก็เหมือนกับลมหายใจ คือเป็นสิ่งที่มืออยู่จริง เป็นสิ่งที่มืออยู่แล้ว ไม่ต้องสร้างขึ้นก็มีเอง หน้าที่ของเราจึงน้อย คือแค่ตามรู้ให้ตรงจริง ตรงตามปัจจุบันก็พอ หากรู้สึกรู้ว่าเป็นไปได้ยาก ขอให้ลองตั้งต้นด้วยการกำหนดลมหายใจอย่างถูกต้อง เพียงแค่รู้ธรรมดาๆว่าอย่างนี้ลมหายใจออก อย่างนี้ลมหายใจเข้าเพียงสองสามครั้ง พอเกิดความรู้สึกกลมตามจริงแล้ว ผลที่ตามมาจะเป็นความรู้ อิริยาบถไปเอง นี่จะเป็นข้อพิสูจน์อย่างดีว่าสติรู้ลมหายใจ แนบสนิทติดเชือกกับสติรู้อิริยาบถเพียงใด

เมื่อรู้ลมหายใจชัด ก็ห่างจากความรู้สึกอิริยาบถชัดเพียงแค่อาการกำหนดตระลึกลึกนิดเดียว

หากพิจารณาเป้าประสงค์ของการฝึกสติตามลำดับขั้น ก็คงพูดได้ว่าเราตามรู้ลมหายใจอย่างดีเพื่อมารู้อิริยาบถอย่างเยี่ยม และเราตามรู้อิริยาบถอย่างดี ก็เพื่อจะไปรู้ความเป็นกายทั้งหมดโดยความเป็นของเกิดดับ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เพื่อความคลาย ความวางจากอุปาทานยึดมั่นถือมั่นว่าอย่างนี้ของเรา อย่างนี้เป็นเรา

ตรงนี้เป็นเรื่องควรรู้ ควรทำไว้ในใจอย่างแม่นยำ ให้เป็นทิวทัศน์หรือความเห็นที่สมบูรณ์ตั้งแต่เริ่ม มิฉะนั้นเมื่อสงบสุขจากการฝึกปฏิบัติหนึ่งๆแล้วจะแว้งคว้าง ไม่ทราบจะทำให้พัฒนาเป็นก้าวต่อไปอย่างไร หรือกระทั่งจะรักษาสติรู้ชัดไว้เพื่อประโยชน์อันใด นักปฏิบัติจำนวนมากสงบสุขอยู่กับลมหายใจถึงขั้นหนึ่ง ชำนาญทางในการทำสมาธิให้เกิดขึ้น ดำรงอยู่ และถอนออกดีแล้ว จะรู้สึกคล้ายกันอย่างหนึ่งคือ “พอใจ” หรืออีกนัยหนึ่งคือ “พอแล้ว” โดยมีได้ตระหนักรู้ว่างานภาวนาแบบพุทธเพิ่งเริ่มต้น นี่ยังไม่นับรวมอรรถาและมานะของความเป็นผู้สงบ ผู้ควบคุมจิตได้ดีกว่าคนทั้งหลาย อันเป็นผลข้างเคียงของการทำสมาธิได้ผล

และดังหัวข้อระบุไว้ว่าตรงนี้เรากล่าวถึงความสัมพันธ์ระหว่างอานาปานบรรพกับอิริยาปถบรรพ ฉะนั้นขอให้ลองมองในมุมกลับบ้าง ว่าเมื่อทำสติรู้อิริยาบถชัดแล้ว ก็ย่อมเป็นปัจจัยเกื้อกูลให้เกิดสติรู้ลมหายใจชัดกว่าปกติด้วย

หรืออาจกล่าวยิ่งไปกว่านั้นทีเดียวว่าถ้าขาดความถนัดในการรู้ลมหายใจเพราะเหตุติดขัดเฉพาะตน ก็อาจลองหันมาเริ่มตั้งหลักจากการตามรู้อิริยาบถดูก่อน เพื่อที่ว่าเมื่อรู้อิริยาบถได้ชัด ก็จะทำให้เกิดความ

สงบสุข ภายใจกวัดแกว่งน้อยลง อันจูงไปสู่ความสามารถรู้ลมหายใจดีกว่าเดิม ถือตามหลักความจริง ที่ว่าลมหายใจกับอริยาบถนั้น เป็นสิ่งถูกรู้ตามกันได้ รู้อย่างหนึ่งก็พลอยรู้อีกอย่างหนึ่งตามไปเอง

หรืออาจกล่าวอีกนัยหนึ่ง คือโดยธรรมชาติของจิตแล้ว ถ้าฝึกให้มีสติรับรู้อะไรอย่างเป็นกลาง อย่างธรรมดาๆ ได้ถูก จะเริ่มถูกจากตรงไหนก็ได้ ที่สุดจะสามารถไปรู้อย่างอื่นได้ถูกตามไปด้วย เพราะสิ่งที่เราต้องการเหมือนกันคือ “รู้” ต่างกันคือ “สิ่งถูกรู้” เท่านั้น ขอเพียงรู้ได้ถูก รู้ได้เป็นจากจุดหนึ่ง ก็เอาไปรู้จุดอื่นได้ด้วยลักษณะเดียวกัน

ความแตกต่างระหว่างอานาปานบรรพและอริยาปถบรรพ

ดังกล่าวนิเทศก่อนว่าการนั่งคู้บัลลังก์ทำอานาปานสตินั้น คือการตั้งใจตามดูลมอย่างเดียว หมายถึงสถานที่ควรเอื้ออำนวย และท่านั่งควรทะมัดทะแมงหน่อย อีกประการที่สำคัญคือปกติแล้วจะปิดเปลือกตาลงเพื่อจำกัดทวารในการรับรู้ให้เหลือน้อยที่สุด จะได้จับลมหายใจเพียงหนึ่งเดียว เหมือนรบกับศัตรูแบบเดี่ยวต่อเดี่ยว ไม่ต้องถูกล่อลวงชักจูงด้วยศึกหลายด้าน

เมื่อเปรียบกับการกำหนดสติอริยาบถนั้นในอริยาปถบรรพแล้ว พระพุทธองค์มิได้แนะว่าควรนั่งคู้บัลลังก์ นั้นหมายถึงว่านั่งอย่างไรก็นั่งไป แล้วก็ไม่ต้องปิดตาด้วย

แต่อย่างที่เราได้เห็นในหัวข้อก่อน ว่าการรู้ลมหายใจกับการรู้อริยาบถนั้นมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดสนิทแนบกันเป็นอย่างยิ่ง เรามีสติรู้อริยาบถนั้นก็ไม่มี ความจำเป็นอันใดจะต้องทิ้งขว้างการรู้ลมหายใจเลย นี่คือการสรุปว่าต่างบรรพกันก็คือต่างการเน้น ต่างมุมมองภายใน ทว่ายังเอาลมหายใจมาช่วยได้ตลอด สมดังที่พระพุทธองค์ตรัสยกย่องสรรเสริญอานาปานสติว่าเมื่อทำให้มากแล้ว ย่อมบำเพ็ญสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ได้

คล้ายการฝึกว่ายน้ำอยู่ประการหนึ่ง คือขณะยกแขนจ้วงมือไปข้างหน้า เราก็หัดพลิกหน้าอ้าปากรับลมเข้าปอดไปด้วย เราทำสองอย่างที่แตกต่างกันในขณะเดียวกันเพื่อพาตัวเองเคลื่อนที่ไปได้ การรู้อริยาบถนั้นก็ยิ่งรู้ลมหายใจก็เปรียบเช่นนั้น แทนการนั่งท่าเกร็ง บังคับตัวเองว่าจงรู้กายนี้ จงรู้ว่าเรากำลังนั่ง ซึ่งทำเดี๋ยวเดียวก็หมดความสุข ก็เปลี่ยนเป็นรู้ลมหายใจเพื่อตรึงจิตไว้กับที่เสียก่อน แล้วค่อยเอาความมั่นคงแจ่มใสของจิตกำหนดรู้กิริยานั่งไปด้วย นอกจากรูปกายท่านั่งจะปรากฏชัดแล้ว ยังยึดเวลาความรู้สึกปรากฏเช่นนั้นได้เนิ่นนานอย่างเป็นธรรมชาติ ไม่ต้องบังคับฝืน ไม่ต้องจดจ่อสังขารตัวเองให้รู้อย่างผิดปกติ ซึ่งอย่างนี้จะไม่มีผลข้างเคียงเป็นอันตรายใดๆทั้งสิ้น เนื่องจากเราเอาจิตที่พร้อมจะรู้ไปใช้รู้ มิใช่เอาจิตที่ยังอ่อนแอไปใช้งานเกินกำลัง

สรุปคือในอิริยาปถบรรพนั้น ถ้ากล่าวโดยเจาะจงลงมาถึงการฝึกอิริยาปถนั้น ก็ต้องว่าแตกต่างจาก อานาปานบรรพที่การลืมนึก ไม่จำกัดเวลาและสถานที่ รวมทั้งเน้นมองกายทั่วพร้อมที่ปรากฏเป็นรูป นิ่งอยู่ แม้มีลมหายใจเป็นเครื่องหล่อเลี้ยง ก็ไม่ได้เจาะจงรู้ลมชัดเหมือนอย่างอานาปานบรรพ แต่นิ่งๆไปถ้าพอใจจะกำหนดเน้นมาทางลมหายใจ ก็ควรรู้ตัวว่าขณะนั้นอยู่ในอานาปานบรรพ มิใช่ อิริยาปถบรรพอีกต่อไป

การเจริญสติในอิริยาปถแบบภิกษุในพุทธกาล

เพื่อให้เห็นภาพตัวอย่างการปฏิบัติในครั้งพุทธกาลที่พระพุทธองค์สรรเสริญ ก็จะได้ยกนันทสูตรมา อ้างอิง สูตรนี้กล่าวถึงภิกษุนามว่า “นันทะ” ซึ่งพระพุทธองค์ทรงสรรเสริญว่าประกอบความเพียรอัน เป็นเหตุให้ตื่นอยู่เสมอ

ดูกรภิกษุทั้งหลายในธรรมวินัยนี้

- ยามกลางวันนันทภิกษุย่อมชำระจิตให้สะอาดจากกรรมเครื่องกั้นจิตด้วยการจงกรม ด้วยการนั่ง
- ตอนต้นปฐมยามแห่งราตรีชำระจิตให้สะอาดจากกรรมเครื่องกั้นจิตด้วยการจงกรม ด้วยการนั่ง
- ในมัชฌิมยามแห่งราตรีสำเร็จสหัสสา โดยข้างเบื้องขวา ชอนเท้าเหลื่อมเท้า มี สติสัมปชัญญะ กระทำความหมายในอันจะลุกขึ้นไว้ในใจ
- ในปัจฉิมยามแห่งราตรี ลุกขึ้นแล้วทำจิตให้สะอาดจากกรรมเครื่องกั้นจิตด้วยการจงกรม ด้วยการนั่ง

คงพอเห็นภาพรวมว่าโดยทั่วไปการปฏิบัติธรรมของภิกษุสมัยพุทธกาลที่เห็นด้วยตาเปล่าจากบุคคล ภายนอก ก็วนเวียนอยู่ในอิริยาปถ ๔ คือเดิน ยืน นั่ง และนอนนี่เอง ทำวันและคืนให้ล่วงไปด้วยการ เจริญสตติอยู่ในขอบเขตของอิริยาปถ ๔ โดยที่แตกต่างจากอิริยาปถของชาวบ้านอยู่บ้างเช่นเดินนั้นจะ หมายเอาเดินจงกรม มิใช่สักแต่เดินย้ายจากที่หนึ่งไปอีกที่หนึ่ง ส่วนอิริยาปถยืนนั้นจะไม่ค่อยได้เห็น กล่าวถึงไว้ในสูตรไหนว่าแตกต่างจากอาการยืนสามัญธรรมดา แต่ก็เห็นอนุโลมว่าอยู่รวมกับการ เดินจงกรมได้ในจังหวะหยุดกลับตัว ซึ่งจะกล่าวถึงต่อไปข้างหน้า

สำหรับการนั่งนั้น ก็ดังเช่นที่แจกแจงเปรียบเทียบกับอานาปานบรรพไว้เป็นพิเศษ ว่าควรกำหนดลม หายใจเพื่อทำสติให้รู้ทำนองได้แจ่มชัดและเนิ่นนานเป็นธรรมชาติ ชนิดต้องนั่งว่างเมื่อใดก็กำหนดกัน เมื่อนั้นจนกว่าจะต้องเปลี่ยนไปทำกิจอื่น ส่วนการนอนจะหมายเอาการสำเร็จสหัสสา คือนอนอย่าง

ราชสีห์ คือนอนตะแคงขวา ซ้อนเท้าเลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะ กำหนดใจถึงการลุกขึ้นไว้ มิให้นอนแผ่ตามอริยาศย จะตื่นต่อเมื่อหน้าใจพอดังเช่นชาวบ้านทั่วไป (ไม่จำเป็นต้องเอามือยันศีรษะเหมือนอย่างที่ไม่ไทยเราบางแห่งนิยมถือเป็นธรรมเนียมกัน)

สรุปคือ ณ จุดนี้ควรทำความเข้าใจว่า “อิริยาบถ ๔” ในการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ นั้น เขาทำกันเพื่อมีสติแบบเป็นเรื่องเป็นราว ดังที่พระพุทธองค์สรรเสริญพระนันทะว่าประกอบความเพียรอันเป็นเหตุให้ตื่นอยู่เสมอ แล้วก็คิดว่าอิริยาบถ ๔ เป็นสมบัติติดตัวเราตลอด ๒๔ ชั่วโมงไปทุกหนทุกแห่ง เพราะฉะนั้นจะได้ชื่อว่าปฏิบัติหรือไม่ ก็ดูกันที่มีสติพร้อม และมีเจตจำนงกำหนดรู้แค่นั้นมากกว่าอย่างอื่น

การเดินจงกรม

นิยามและจุดมุ่งหมายของการเดินจงกรม

เช่นที่กล่าวไว้ ว่าอิริยาบถเดินในความหมายของการภาวนาจะมุ่งเอาการเดินที่เรียก “จงกรม” ซึ่งคือ “เดินไปมาโดยมีสติกำกับ” แท้จริงแล้วจงกรมมิใช่ศัพท์เฉพาะที่ใช้กันในขอบเขตพุทธศาสนา ในพระไตรปิฎกเช่นในทีปังกรพุทธวงศ์ก็แสดงให้เห็นว่าพวกพราหมณ์ซึ่งภาวนาหวังอภิญญาก็มีการเดินจงกรมกันมาแต่ไหนแต่ไรแล้ว

ในข้อนี้จะแสดงทั้งวิธีการและผลอันเป็นประสบการณ์ภายใน สอดคล้องกับที่พระพุทธองค์วางลำดับไว้น่าสนใจในทุกพระสูตรที่เกี่ยวกับอิริยาบถ ๔ อันเป็นการเน้นโดยปริยายว่าท่านให้ความสำคัญกับการเดินจงกรมเป็นพิเศษ

พระพุทธเจ้ามิได้ทรงระบุหรือแจกแจงเป็นพิเศษว่าให้รู้อาการเดินอย่างไร เพียงแต่ตรัสว่า เมื่อเดินก็รู้ชัดว่าเราเดิน ดังนี้ เมื่อประกอบกับที่ท่านให้ตามรู้ลมหายใจก่อนอิริยาบถ ก็พอเห็นได้ว่าท่านให้เอาสติชัดจากอานาปานบรรพมาต่อยอดเป็น “รู้ชัดว่าเดิน” นั่นเอง

สำหรับจุดมุ่งหมายของการเดินจงกรมนั้นก็เหมือนกับงานสมถะและวิปัสสนาในอานาปานบรรพ นั่นคือการจิตที่ “ได้มาตรฐาน” ตามพระพุทธเจ้ากำหนด คือลักษณะจิตที่พร้อมพิจารณาธรรมอันเป็นฝักฝ่ายให้พ้นจากทุกข์ ดังที่ระบุไว้ในหลายแห่งเช่นเวรัญชสูตร...

ฯลฯ เมื่อจิตเป็นสมาธิ บริสุทธิ์ผ่องแผ้ว ไม่มีกิเลส ปราศจากอุปกิเลส อ่อนควรแก่การงาน ตั้งมั่นไม่หวั่นไหวอย่างนี้แล้ว จึงโหมหม้อมจิตไปเพื่ออัสวักขยญาณ รู้ชัดตามเป็นจริงว่านี้ทุกข์ นี่เหตุให้เกิดทุกข์ นี่ความดับทุกข์ นี่ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ฯลฯ

ความจริงพุทธพจน์ส่วนนี้หมายความว่าผลของการเจริญสมาธิกระทั่งถึงจุดตกตามมาใช้เจริญวิปัสสนาขั้นสูงสุด ซึ่งแม้ว่าพวกเราส่วนใหญ่ยังทำไม่ได้ในทันทีทันใด อย่างน้อยก็อาจใช้เป็นเกณฑ์เปรียบเทียบว่าควรมีคุณภาพจิตเป็นไปในทำนองไหน เพราะจิตตั้งมั่นเป็นสมาธินั้นพอประมาณกับเมื่อต้องใส่ใจหน้าที่การงานหรือการเส่นานๆได้ ความผ่องแผ้วของจิตก็พอประมาณกับความรู้สึกเมื่อต้องใส่ไร่ไถนาได้ ความอ่อนควรแก่การงานก็พอประมาณกับเมื่อใจเรานิ่มนวล ไม่ฝืน ไม่กระด้าง ไม่ตื่นเตลิตเมื่อต้องขยันในภาระที่ต้องทำให้สำเร็จ

ส่วนความมีจิตปราศจากอุปกิเลสนั้นอาจต้องขยายความสักเล็กน้อย เพราะมีความหมายกว้างขวาง ถ้าทำความเข้าใจไว้เป็นวัตถุดิบเบื้องต้นก็จะเป็นประโยชน์กับการสำรวจตรวจสอบว่าเราทำสมณะมาดีพอหรือยัง ยังมีอุปสรรคเครื่องขวางอันใดควรกำจัดเสียให้สิ้นเพื่อความเต็มภูมิสมณะบ้างหรือไม่

อุปกิเลสนั้นโดยความหมายแล้วคือ “สิ่งที่ทำจิตใจให้เศร้าหมองขุ่นมัว รับคุณธรรมได้ยาก” ซึ่งถ้าให้นึกเองก็คงลำบาก เพราะมองดูแล้วมนุษย์คิดอะไร นึกไปทางไหน ก็มักเป็นเหตุให้เศร้าหมองขุ่นมัว รับคุณธรรมระดับสมาธิธรรม หรือระดับเห็นกายใจเป็นไตรลักษณ์ได้ยากไปทั้งสิ้น

อันนี้ในวัฏฏปมสูตร พระสุตตันตปิฎกเล่ม ๔ พระพุทธองค์ตรัสแยกแยะอุปกิเลสไว้แจ่มชัด ๑๖ ชนิด แต่ละชนิดนั้นถ้าปล่อยให้เกิดขึ้นแบบเลยตามเลยเมื่อใด เมื่อนั้นไม่มีทางเป็นสมณะอันสมบูรณ์ได้ ยอว่าแต่วิปัสสนา เพราะฉะนั้นใครจำชื่อกิเลสเหล่านี้ได้มากแค่ไหน และตั้งใจหม้อมไปสำรวจจริงจังเพียงใด ก็เท่ากับได้มาตรวัดสำเร็จรูปเพื่อพัฒนาต่อไปแค่นั้น

- ๑) อภิชฌาวิสมโลภะ ความละโมภ จ้องจะเอาไม่เลือกว่าควรหรือไม่ควร
- ๒) โทสะ ความมีใจคิดประทุษร้าย
- ๓) โภธะ ความโกรธ
- ๔) อุปนาหะ ความผูกใจโกรธไม่วาง
- ๕) มกฺขะ ความลบหลู่คุณท่าน
- ๖) ปลาสะ ความดีเสมอ
- ๗) อิสสา ความริษยา (ความหมายในตามพจนานุกรมไทยคือความหึงหวง ความชิงชัง)
- ๘) มัจฉริยะ ความตระหนี่
- ๙) มายา ความมีจิตคิดเล่ห์กล

- ๑๐) สาถะยะ ความโอดวอด
- ๑๑) ถัมภะ ความร้นในทางที่ผิด
- ๑๒) สารัมภะ ความแข่งดี
- ๑๓) มานะ ความถือตัว
- ๑๔) อติมานะ ความดูหมิ่นท่าน
- ๑๕) มทะ ความมัวเมา
- ๑๖) ปมาทะ ความเลินเล่อหรือละเลย

ยกตัวอย่างเช่นถ้าขณะหนึ่งเกิดความโกรธแค้นอกขนาดหน้ามืดตามัว คิดอะไรไม่ออก เช่นนั้นจิตก็
ไม่เป็นสมณะแน่นอน เอาไปใช้พิจารณาความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปเพื่อความปล่อยวางไม่ได้เด็ดขาด
ต่อเมื่อมีสติเด่นขึ้นมามากกว่าโทสะ คือระลึกได้ว่าอย่างนี้โกรธแล้ว ระวังลงได้แล้ว เย็นลงแล้ว ไม่มี
ความเครียดตกค้างอยู่ในใจแล้ว อาจเดินจงกรมกลับไปกลับมาจนกว่ากระแสสติจะเกิดขึ้นกลบกลืน
โทสะ เช่นนี้ก็นับว่าเป็นสมณะได้เหมือนกัน ส่วนจะพร้อมเป็นวิปัสสนาหรือไม่ก็ขึ้นอยู่กับ
พิจารณาองค์ประกอบอื่นเช่นความผ่องใสและความมีมโนลอันควรต่องาน เป็นต้น

หลายคนมักสับสนว่าขั้นนี้ก็กำจัดกิเลสได้แล้วกระมัง น่าจะเลิกสำแดงกิเลสใดๆให้เห็นอีกแล้วกระมัง
เพื่อความกระจ่างก็ควรทราบว่าเป็นประสงค์สูงสุดของงานสมณะนั้น ก็เพียงการระงับอุปกิเลส หรือ
กิเลสหายๆที่จรมาชั่วคราวชั่วครา เพื่อถ่วงทางให้จิตพร้อมทำงานคือวิปัสสนาในขั้นต่อไป

งานวิปัสสนานั้นมีเป้าหมายสูงสุดคือทำลายล้างอนุสัย หรือกิเลสละเอียดที่แฝงตัวนอนเนื่องอยู่ใน
สันดาน ได้แก่

- ๑) กามราคะ ความกำหนัดในกาม
- ๒) ปฏิฆะ ความหงุดหงิด
- ๓) ทิฏฐิ ความเห็นผิด
- ๔) วิจิกิจจา ความลึงเลสงสัย
- ๕) มานะ ความถือตัว
- ๖) ภวราคะ ความกำหนัดในภพ

๗) อวิชชา ความไม่รู้หรือริยสัจจ์ หมายถึงความไม่รู้ในระดับที่ทำให้จิตยังยึดมั่นถือมั่นในธรรมแม้
ละเอียดประณีต คือยึดแล้วไม่รู้ตัวว่ายึดอยู่ เช่นสภาวะจิตของผู้หมดความยินดีในภพหายทั้งหลาย
แล้ว แต่ยังเหลือเยื่อใยอยู่กับความมีจิต หรือภพอันประเสริฐระดับไร้รูป ยังกลัวไม่มีจิต หรือยังกลัว
ต้องสูญเสียจิตไป

เมื่อเข้าใจกระจ่างเกี่ยวกับเป้าหมายของสมถะ ว่ายังมีใช้ขั้นตอนถอดถอนกิเลสระดับอนุสัย ก็จะได้
เล็งเห็นด้วยว่านั่งสมาธิเดินจงกรมแล้ว รู้สึกสงบสุขดีแล้ว เหมือนไม่อยากไม่เอาแล้ว ความจริงยังมี
กิเลสแฝงอยู่อีกหลายชนิด ซึ่งล้างกันไม่ได้ด้วยกรรมชนิดอื่นนอกเสียจากมรรคผลอันเกิดแต่งาน
วิปัสสนาที่ถูกต้อง

และอีกนัยหนึ่งที่จะเป็นความเข้าใจอันดีต่อไป คือก่อนจะทำกิจที่เรียก “วิปัสสนา” นั้น ต้องถอดถอน
กิเลสหายบ ายออกไปจากจิตใจเสียก่อน อย่างน้อยก็ชั่วขณะที่กำลังตั้งสติรู้กายใจโดยความเป็นไตร
ลักษณ์

ขอให้ตรองดูตามจริงว่าอุปกิเลสเหล่านั้น มีต้นตอมาจาก “ความคิด” ทั้งสิ้น หากสงบความคิดได้ตัวเดียว
สมุณเช่นอุปกิเลสทั้ง ๑๖ ก็พลอยหายวับไปด้วย เพราะฉะนั้นคงเห็นค่าของการบำเพ็ญเพียรให้เกิด
ความสงบขั้นต้นและขั้นกลาง ไปจนกระทั่งขั้นสูงถึงอัปนาสมาธิหรือปฐมฌานขึ้นไป เหมือนการตั้ง
หลักหรือล้งไฟใหม่ มาเริ่มระวังกันใหม่ไม่ให้กิเลสหายบ ายได้ช่องครอบงำจิตใจ

ในอีกทางหนึ่ง หากเพิ่งเริ่มต้นภาวนาหรือยังไม่ประสบความสำเร็จทางสมาธินัก ก็อาจใช้วิธีหักด้าม
พร้าด้วยเข้าไพลางๆ คือกิเลสหายบ ายตัวไหนผ่านมาก่อนก็ฆ่าตัวนั้นทิ้งก่อน จะด้วยอุบายพิจารณา
เฉพาะหน้าใด ๆ ก็สุดแล้วแต่ ขอให้จิตหลุดเป็นอิสระจากกิเลสเหล่านั้นอย่างสบายใจเป็นใช้ได้ กับทั้ง
บำรุงจิตด้วยกิจกรรมอันเป็นกุศลหรือมหากุศลทั้งหลาย ส่งเสริมให้จิตมีความผ่องใส นุ่มนวล ตั้งมั่น
ไม่หวั่นไหวแบบอ้อม ๆ ได้ไม่แพ้การนั่งสมาธิหรือเดินจงกรม

หากนั่งสมาธิหรือเดินจงกรมแล้วรู้สึกเหนื่อย รู้สึกฝืนใจ เห็นเป็นภาระหนัก ก็ขอให้ทราบว่ามันเพราะ
ยังต้องสู้กับอุปกิเลส จิตยังไม่สงบเย็นเป็นธรรมชาติ เพราะฉะนั้นก็ต้องหมั่นหักเหจิตออกจากวิถี
กิเลสที่รู้แก่ใจ เร่งทำทานรักษาศีลบำรุงจิตเหมือนเกษตรกรรมรดน้ำพรวนดินพื้นที่ทำกินของตน รวม
ทั้งหัดเอาสติไปจ่อรู้ปริยาบถให้มากขึ้นเรื่อย ๆ ตั้งความคิดไว้ว่าอยู่หนึ่ง ๆ แล้วจะให้คุณภาพจิตระดับ
มาตรฐานเกิดขึ้นเองนั้น เป็นอันเลิกหวังได้ ซึ่งนั่นก็หมายความว่าถ้ารู้ตัวว่าเป็นทุกข์ อยากพ้นทุกข์
แต่ถ่มมือถ่มเท้าไม่ทำเหตุแห่งการดับทุกข์อย่างถูกต้อง ก็คงทุกข์ต่อไปสถานเดียว

ความได้เปรียบของผู้เริ่มจงกรมด้วยสติพร้อม

คนที่สมาธิดีจากการเจริญอานาปานสติ จะพบตรงกันว่ามีความไวสัมผัสมากขึ้นกว่าเดิม โดยเฉพาะ
มือและเท้า กระทบเข้าที่ไหนก็รู้ชัดเข้าไปตรงนั้นโดยไม่จำเป็นต้องกำหนดเป็นพิเศษ อีกทั้งความ
ปรากฏนับแต่หัวถึงเท้าก็แจ่มชัดดีว่าอยู่ในอาการอย่างนั้นอย่างนี้ นี่คือคุณประโยชน์ของการทรงจิต
ตั้งมั่นอยู่ในภายใน ไม่ซัดส่ายกระโดดไปจับสิ่งโน้นสิ่งนี้เรื่อยเปื่อย

หากลองเดินในขณะที่มีสติชัด จะพบว่าส่วนถูกรู้มากที่สุดในการเดินจงกรมได้แก่ฝ่าเท้ากระทบพื้นนั่นเอง เนื่องจากฝ่าเท้าเป็นส่วนเดียวที่สัมผัสสะกระทบในอิริยาบถนี้ และด้วยจิตที่ตั้งมั่นเป็นสมาธิ เราจะรู้สึกได้ถึง การเตะเท้าออกไปพอดี วางลงมารองรับน้ำหนักตัวเต็มฝ่าเท้าพอดี ไม่ขาด ไม่เกิน ไม่เกร็ง ไม่เป๋

เดินไปสักพักหนึ่งหากใจจ่อไว้สบายๆกับฝ่าเท้ากระทบอย่างเดียวนั้น ก็จะเกิดสัมผัสอันชัดราวกับเอาฝ่ามือมาเดิน ศูนย์กลางความรู้ไม่แกว่งไปไหนอื่นนอกจากขอบเขตของฝ่าเท้ากระทบ จะรู้ตัวและหัวหลุดตัวแต่ไหนก็มีฝ่าเท้ากระทบเป็นศูนย์กลางอยู่เสมอ

สรุปคือถ้ามีสติและสมาธิอันทรงคุณภาพจากอานาปานบรรพมาก่อน การฝึกเดินจงกรมก็มาสรุปที่ความรู้ชัดว่ากำลังเดิน โดยมีเท้ากระทบเป็นศูนย์กลางรวมสติรู้ชัดไว้อย่างมั่นคง

การใช้จงกรมเป็นฐานแรกในการเหนี่ยวนำสติ

หากมองจากมุมมองของผู้มีสติดีในอานาปานสติดังกล่าวข้างต้น ทราบแล้วว่าผลคือการรู้ชัดว่ากำลังเดิน โดยมีเท้ากระทบเป็นศูนย์กลางความรู้ ก็อาจเริ่มภาวนาแบบย้อนศร โดยเฉพาะสำหรับผู้ที่ไม่ฝึกอานาปานสติแล้วไม่สงบสักที หรือผู้เคยฝึกอานาปานสติผ่านมาแล้วแต่กำลังอยู่ในช่วงถอยหลัง ก็อาจลองใช้จงกรมเป็นบันไดขั้นแรกหรือช่วยฟื้นฟูสติให้กลับมาอย่างรวดเร็ว แล้วค่อยไปทำอานาปานสติดูใหม่ เพราะอย่างที่กล่าวแล้วว่าอานาปานบรรพกับอิริยาปถบรรพมีความใกล้ชิดกันแนบแน่น ทำอย่างหนึ่งได้ ก็มีความโน้มเอียงที่จะทำอีกอย่างหนึ่งได้ทันที

ปัญหาของผู้เริ่มจงกรมโดยไม่ผ่านอานาปานบรรพมาก่อน คือจะยังฟุ้งซ่าน ต้องเพ่งเล็งความกระทบที่ฝ่าเท้า ทำให้เกิดความหนักอกหรือเกร็งไปทั้งตัว ปราศจากความรู้ชัดอย่างเป็นธรรมชาติ อาจทำให้เกิดความเบื่อหน่ายท้อแท้ในเวลาอันสั้น

แต่หากตั้งมูมมองไว้ดี คือทำที่เหมือนจะเดินเล่นในสวนมากกว่าเดินอย่างเคร่งครัดเอาสงบทันทีทันใด ให้ใจปลอดโปร่งและนึกชอบที่จะเดิน ก็จะพบว่าความเกร็งไม่ได้ที่เกิด ไม่มีความกดดันขึ้นในอก จากนั้นเริ่มรู้เท้ากระทบเท่าที่รู้ได้ ไม่ใช่ถึงไว้ว่าจะต้องรู้ทุกปะทะไม่หลุด

อุปมาหนึ่งที่ได้ผลดีกับผู้ภาวนาส่วนใหญ่คือให้รู้ความสะเทือนจากเท้ากระทบที่มีขึ้นมาถึงกลางอกตามจริง ดูไปเรื่อยๆจะรู้เท้ากระทบชัดได้เหมือนมือ สมมุติเสมือนว่าเราเอามือเดินต่างเท้า การกระทบแม้แผ่วก็กระเทือนขึ้นมาถึงจิต ทำให้จิตจับรู้ถึงจังหวะโดยรวมได้ชัด ซึ่งภายในเวลาไม่นาน

นักหากใส่ใจกับความทุกข์กระทบจิตใจไม่เพ่งหนักเกินไป ก็จะเริ่มเพลินกับสัมผัสจากฝ่าเท้าที่สลับกัน อย่างสม่ำเสมอได้

เมื่อถึงจุดหนึ่ง จะเกิดความตึงมั่นของจิต และรู้พร้อมทั่วกายไปเอง ทั้งนี้เพราะทำเป็นศูนย์รวมรับ น้ำหนักทั้งหมด และเกิดผัสสะกระทบที่สะท้อนขึ้นถึงอกตามจริง จุดอื่นของร่างกายที่มีกระแสประสาทแล่นเชื่อมกันจึงพลอยถูกรับรู้ในฐานะเป็นก้อนกายอันหนึ่งอันเดียวกัน

ที่สำคัญคือต้องทำความเข้าใจว่าเราไม่ต้องการเร่งร้อนเอาความรู้พร้อมทั่วกายในเวลาอันสั้น ถ้าหาก จงใจรู้เข้าไปที่ส่วนต่างๆ ที่ละจุด จะกลายเป็นการส่งจิตกระโดดไปกระโดดมาหาเป้าจับแน่นนอนไม่ถูก และเมื่อไรเป้าที่แน่นอน จิตก็ไม่รวมลงหนึ่งรู้ เมื่อไม่หนึ่งรู้ก็ไม่สงบระงับทั้งกายใจ สติทั่วพร้อมก็ไม่มีพื้น ยืนให้ตั้งอยู่ ความรู้พร้อมต้องมาเองจากจิตที่ทรงอยู่ในศูนย์กลางกระทบอย่างมีคุณภาพ

เพราะฉะนั้นถ้าหากคิดที่กำลังเห็นกายทั่วพร้อม เช่น เห็นหัว หู ไหล่ ลำตัว ฯลฯ ก็ให้ถามตนเองว่า แล้วเท้าละ ยังอยู่หรือเปล่า หากแม่นยำตรงจุดนี้ก็จะพบว่าสติไม่คลาด จิตใจไม่กระเจิงไปไหน เพราะ จะถูกตรึงไว้ในขอบเขตของผัสสะที่ฝ่าเท้าตลอด

เมื่อสติไม่คลาดจากขอบเขตของเท้ากระทบ ก็จะพบว่าจิตไม่อยู่ในอาการฟุ้งซ่านเช่นเดียวกับผลของการตามรู้ลมหายใจอย่างถูกต้องในอานาปานบรรพ และจะเปรียบเทียบได้ว่าสมาธิจิตขณะหลับตานิ่ง กับสมาธิจิตขณะลืมตาเคลื่อนไหวนั้นแตกต่างกันอย่างไร ส่งเสริมกันได้ดีเพียงไหน เมื่อชำนาญรู้ ทั้งนั่งตามรู้ลมและเดินตามรู้เท้ากระทบ ก็จะพบว่าเราฝึกสติเหมือนกัน ต่างแต่รูปแบบภายนอกคือ ฝึกสติขณะนิ่งกับฝึกสติขณะเคลื่อนไหวเท่านั้น

สำหรับข้อนี้ของการเดินจงกรมจะเหมาะกับผู้ที่เห็นว่าตนเองไม่มีเวลา ไม่มีสถานที่สำหรับการปฏิบัติ ธรรม ไม่มีสติจากการฝึกอานาปานบรรพอดหนุน เพราะเราไม่ต้องการอะไรอื่นนอกจากการรู้เท้า กระทบพื้น ซึ่งเกิดขึ้นอยู่เป็นประจำในแต่ละวันของทุกคน ไม่จำเป็นต้องกำหนดขอบเขตเพื่อจงกรม โดยเฉพาะ แล้วก็ไม่จำเป็นต้องอาศัยสติที่ได้จากสมาธิระดับใหญ่ ขอแค่สติรู้ธรรมดาๆ กับเจตนามั่นคงที่จะรู้เท้ากระทบเสมอๆ เท่านั้นเอง

อัตราความเร็ว

แต่ละคนมีอัตราเร็วในการย่างเท้าแตกต่างกัน บางคนถนัดที่จะชวยถี่อย่างรวดเร็ว บางคนถนัดที่จะย่างช้าเนิบนาบ อันนี้ขอให้ดูความรู้เท้าชัดเป็นหลัก จะเร็วหรือช้าไม่สำคัญ สำคัญที่หัวใจการเดิน ต้องไม่ลืมผัสสะเท้ากระทบ

การชวยทำเรว่นั้นมีประโยชน์อยู่ คือถ้าจิตตั้งไว้พร้อมรู้ดีแล้ว ก็ให้สัมผัสที่ท้าทายเป็นตัวเรียกความรู้ เรียกสติเราไปจ่ออยู่เองอย่างเป็นธรรมชาติ เพราะธรรมชาติของจิตนั้นจะเข้ารู้ผัสสะ ทกระทบเป็นจุดๆ เป็นครั้งๆ คล้ายเอาปากกาไปแต้มจุดบนกระดาษที่หนึ่ง รู้แบบเดียวกันหลายครั้งก็เหมือนแต้มจุดบนกระดาษหลายที่ หากเรียงจุดต่างๆ ไว้ใกล้ชิดกันเท่าไร ก็ยังเห็นเป็นเส้นตรงได้มากขึ้นเพียงนั้น

ปัญหาที่มักเกิดขึ้นในคนเจริญกรรมเร็วเกินไปก็คือสติไวไม่ทันท้าทาย ทเดินไปแล้วมีแต่อาการก้าวเรว แต่ไม่มีสติรู้ทำอยู่เลย จิตเตลิดออกนอกกลายเป็นความฟุ้งซ่านไปหมด ยังผลให้การตั้งสติเป็นไปแบบบังคับใจให้รู้ทำ หรือรู้อาการเดิน ซึ่งก็กลายเป็นสภาพรู้แบบแข็งทื่อหรือกระทั่งกระด้าง ไม่มีน้ำมีนวล ทำแล้วไม่เกิดปิติ ทำแล้วไม่เกิดความรู้ทั่วพร้อมเข้ามาในขอบเขตของกายแต่อย่างใด

ในทางกลับกัน ปัญหาที่เกิดขึ้นในคนเจริญกรรมช้าเกินไปคือทำให้เกิดความเฉื่อยชา หรือถ้าหากเพียรพยายามรู้ให้ต่อเนื่อง ก็จะเป็นการเพ่งเล็งเกินกำลัง จิตพยายามยึดกิริยาขยับของเท้าอย่างเหนียวแน่น เป็นการสังสมความโลกที่จะมีสติเท่าทันโดยไม่รู้ตัว ขอให้สังเกตว่ายิ่งเราตั้งใจเพ่งจะรู้ อาการเคลื่อนไหวให้ได้มากเพียงใด ก็ยิ่งพอกพูนความอยากเอาสงบอย่างไม่เป็นธรรมชาติ ไม่ผ่องใส ไม่เบิกบาน ไม่นิ่มนวลยิ่งขึ้นเพียงนั้น

หากจิตสังสมนิสัยการภาวนาชนิดนี้จากการเจริญกรรมช้า เมื่อหันไปกำหนดกาย เวทนา จิต ธรรม ส่วนใด ก็จะเป็นการเพ่งเข้าไปอย่างไม่รู้สีกตัวเสมอ ยิ่งถ้าใครขยันมาก ผลที่เกิดขึ้นเป็นปกติเกือบทุกรายคือ “ความเครียดสังสม” ซึ่งเกิดจากการเอาสติธรรมด่าไปใช้งานต่อเนื่องหนักหน่วงเกินไป ยิ่งทำมากก็จะยิ่งเครียดมาก และเริ่มมีอาการทางประสาทแบบอ่อนๆ เช่นเส้นกระดูกเป็นระยะ

ทางออกที่ดีในเรื่องนี้คือหัดเดินแบบปรับอัตราเร็วในการชวยทำตามจังหวะของสติ ไม่ใช่ตามจังหวะของความอยาก หากรู้ตัวว่ากำลังสติยังอ่อน ก็ควรย่างเท้าด้วยอัตราเร็วที่เป็นธรรมชาติพอดีกับสติ ขณะนั้น คือกระทบที่พอจะเรียกความรู้สึมาจ่อที่ตัวเอง และเมื่อเห็นว่าจิตมีกำลังสติพอสมควร ก็อาจลดระดับลงมาเดินแบบทอดน่อง เนิบนาบตามอัตราเร็วที่เราใช้เดินเล่นชมสวน

ขอให้สังเกตว่าตอนเราเดินเล่นนอกทางจงกรม เราเดินจังหวะใดแล้วเกิดความรู้สึบายๆ ก็ให้จำจังหวะนั้นไว้ใช้ สิ่งที่แตกต่างกันระหว่างเดินเล่นกับเดินจงกรมคือสติรู้เท้า ไม่ใช่ความเร็ว

องค์ประกอบปลีกย่อยในการรักษาความพร้อมรู้

มาตุส่วนอื่นของกายที่เกี่ยวข้องกับจรงกรมเช่นแขน มือ ศีรษะ และสยตล แม้วอว้วะเหล่านีไ่ได้มีส่วนช่วยเดิน แต่ก็มีผลโดยตรงต่อสติรู้จรงกรม

อย่างเช่นแขนและมือนั้น ทดลองแกว่งตามปกติหรือปล่อยตกข้างตัวไว้เฉยๆ จะพบว่าปรุ้งจิตไม่ให้ปักแนวอยู่กับการรู้ิริยาบถ โดยเฉพาะในช่วงเริ่มต้นที่สติยังอ่อน จิตยังทะยานอยากไปในเรื่องชวนฟุ้งซ่านต่างๆ เราจึงควรเก็บมือไว้ให้หนึ่งและไม่แกว่ง เนื่องจากมือที่แกว่งหรือกระทบมักดึงดูดความสนใจเราไปจากอาการเดิน ผู้ปฏิบัตินิยมเอามือโพล่หลัง หรือไม้ก็เอามาซ้อนกันไว้ที่เหนือท้องน้อย แล้วแต่ความถนัด อย่างไรก็ตามก็เก็บระยางของกายไม่ให้กวัดแกว่งเกะกะรบกวนสติได้เหมือนกัน

สำหรับการกำหนดสยตลก็เป็นอีกจุดหนึ่งที้อาจเลือกได้ตามอัธยาศัย บางคนถนัดกั้หน้ากำหนดตาไว้ห่างไประยะหนึ่ง ซึ่งถ้าหากรักษาสติไว้ได้ดีก็นับว่าเหมาะ แต่ส่วนใหญ่เมื่อกั้หน้าแล้วจิตจะลงต่ำตามสยตล เป็นอาการครุ่นคิดอยู่ในที่ สติจะคับแคบแบบคนไม่เปิดใจให้กว้าง คอที้นิ่มน้อยๆ อาจปวดหรือเกร็ง เป็นอุปสรรคกับการทรงจิตตั้งมั่นรู้อย่างผ่องใสได้เหมือนกัน

ถ้าหากเงยหน้า คอตั้งตรง ทอดตาตรง แต่ไม่เพ่งเล็งไปจับวัตถุเบื้องหน้า จิตจะเปิดกว้างกว่ากั้หน้า แต่ก็มีผลข้างเคียงเช่นสยตลจะปะเข้ากับสิ่งล่อให้เบนความสนใจไปหาได้มากกว่ากั้ ตรงนี้หากทรงสติมาดีจากส่วนของอานาปานบรรพ ปัญหาที่จะลดลงอย่างเห็นได้ชัด เพราะจิตจะมีกำลังมากพอสำหรับการโฟกัสเฉพาะสิ่งที่ต้องการไ้ได้นานขึ้น ถูกดึงดูดความสนใจไปจับสิ่งอื่นยากขึ้น

ทางทีดีคือสำรวจรู้ให้ทั่วว่าทั้งหัว ทั้งคอ ทั้งหลัง ทั้งขา ไม่มีส่วนใดเลยที้เกร็ง ทุกส่วนผ่อนคลายหมด ส่วนไหนเริ่มเกร็งขึ้นมาก็รู้ที้ตรงนั้น และอาศัยความรู้หรือนิมนวลนั้นเองเป็นตัวคลายความเครียด จะพบเองว่าวางลักษณะการเดินไว้อย่างไรจึงถูกส่วนที้สุด

เท่าซึ่งมีส่วนสำคัญสูงสุดก็เช่นกัน เราควรรู้เท่ากระทบเป็นหลัก ขณะเดียวกันก็ต้องสังเกตด้วยว่าเท่ามีความเกร็งหรือเปล่า ถ้าหากว่าเดินทั้งเท่าเกร็ง จะพบว่าใจเราพลอยรู้สึกแข็งๆตามไปด้วย ตรงข้ามหากเท่าอ่อนหยุน ยืนเดินก็จะยิ่งมีความรู้สึกกายในที่นิ่มนวล กับทั้งเห็นว่าฝ่าเท้าเป็นเครื่องส่งผัสสะที้ชัดเจนเป็นธรรมชาติยิ่งๆขึ้น

การหมั่นตัวกลับ

ขณะกลับหลังหันเป็นจุดที่เกิดปัญหาได้มากที่สุดจุดหนึ่งในการเดินจงกรม เพราะผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่ไม่ให้ความสำคัญกับการนี้สัก ละเลยกันง่าย ๆ เพียงด้วยความรู้สึกว่ามีอะไรน่าสนใจนัก หรือไม่เห็นมีอะไรให้ดูเหมือนอย่างตอนเกิดผัสสะท้าทายกระทบแปะ ๆ ระหว่างเดิน

ข้อเท็จจริงก็คือเมื่อเราไม่สนใจ ไม่ใส่ใจเท่า ปล่อยให้จิตใจล่องลอยไปแม้เพียงเล็กน้อยขณะกลับตัวนั้น การเดินจงกรมทั้งหมดอาจล้มเหลวอย่างสิ้นเชิง เนื่องจากจิตสับโอกาสได้ช่องเหม่อลอยตามความเคยชินเดิม ครั้งแรกยังไม่เท่าไร แต่นานไปบ่อยเข้าก็กลายเป็นความเคยชินที่จะปล่อยจิตปล่อยใจ แม้กระทั่งผู้มีสติดีแล้วก็ไม่เว้น

ฉะนั้นแทนที่เราจะเห็นจังหวะกลับตัวเป็นเรื่องเล็กน้อย ก็ตั้งมุมมองไว้เสียใหม่ ว่าเป็นจุดสำคัญชนิดคอขาดบาดตาย ละเลยไม่ได้ ปล่อยให้ใจหลงมกง่ายตามกิเลสบอกไม่ได้

และเพื่อให้เป็นเช่นนั้น ก็อาจตั้งจิตคำนึงว่าเราจะรู้กายโดยความเป็นอิริยาบถยืน กล่าวคือควรหยุดและ “รู้” อาการยืนตรงสักชั่วอึดใจ เป็นการหยุดตั้งสติ เบื้องแรกอาจกำหนดรู้เฉพาะฝ่าเท้าเป็นสำคัญ ต่อเมื่อสติพร้อมรู้มากขึ้น จิตก็จะรู้ทั่วจากหัวจดเท้าไปเองโดยไม่จำเป็นต้องฝืนกำหนด เพราะการรู้ผัสสะที่ฝ่าเท้า ก็คือการรู้จุตรวมน้ำหนักทั้งหมดของกายในอิริยาบถยืนนั่นเอง

สำหรับการรู้เท่านั้นควรทำไว้ในใจว่าเราจะรู้เท่าที่หยุดเสมอกัน ด้วยความชัดเจนไม่แตกต่างกับการรู้เท่าขณะเดิน เรื่องการหยุดเท่าไว้เสมอกันก็นับเป็นเรื่องไม่ควรมองข้าม ถ้าหากเลื่อมกัน ข้างหนึ่งตรง อีกข้างหนึ่งเบ้ จะมีผลกับสติเป็นอันมาก กล่าวคือแทนที่จะรู้เท่าในลักษณะสมดุล อันปรุ้งจิตให้สมดุลตาม ก็กลายเป็นรู้เพียงครึ่ง ๆ กลาง ๆ ปราศจากดุล

ขณะกลับตัวถ้ากลับทีละครั้งรอบน่าจะเรียกความรู้เท่าชัดกว่ากำหนดหมุนที่ได้ียวกลับหลังหันหมด การหมุนทีละครั้งรอบจะทำให้เท่าได้จังหวะวางเหยียบอย่างเหมาะสม และไม่ทำให้รู้สึกหัวหมุน

เมื่อก้าวถึงการกลับตัว ก็ต้องมีความสัมพันธ์กับความยาวของทางจงกรม หลายคนขาดเรื่องสถานที่ บางทีก็อ้างว่าไม่สามารถเดินจงกรมเนื่องจากพื้นที่จำกัด ห้องนอนหรือระเบียบ้านยาวเพียงไม่กี่ก้าว อันนี้ความจริงแล้วเราสามารถชนะข้อจำกัดได้ด้วยการปรับอัตราเร็วให้ช้าลง และลดระยะห่างระหว่างก้าวให้น้อยลง เนื่องจากสิ่งสำคัญที่เราต้องการจากการเดินจงกรมคือสติรู้ท้าทายกระทบเพื่อเป็นตัวอย่งนำไปสู่สติรู้อิริยาบถเดิน การเน้นเรื่องความยาวของทางให้ได้เดินมากก้าวจึงควรพิจารณาเป็นเรื่องรอง

สรุปหลักการเดินจงกรม

ควรจำให้ขึ้นใจว่าหลักการง่าย ๆ ของการเดินจงกรมนั้น ก็คือฝึกแล้วทำให้รู้ตัวชัดว่ากำลังเดินได้ตั้ง พุทธประสงค์ ขอให้หลักเพื่อจำง่ายแบบลัด ๆ เพียงสองข้อดังนี้

- ๑) เดินให้เป็นธรรมชาติ เพราะเราต้องการความรู้ตัวจากการเดินจงกรมออกมาใช้ในชีวิตประจำวัน ถ้าหากออกจากทางเดินจงกรมแล้วลืมความรู้สึกตัวหมด อย่างนั้นถือว่าใช้ไม่ได้ แต่ถ้าออกจากทางเดินจงกรมแล้วเหมือนจะรู้เท่ากระทบเองในเวลาเดินปกติ อย่างนั้นถือว่าการเดินจงกรมของเราประสบความสำเร็จ และควรทำให้มากเข้าไว้
- ๒) ทางลัดที่จะทำให้รู้ตัวพร้อมในความเป็นอิริยาบถเดินอย่างง่าย ๆ คือรู้เท่ากระทบ รู้ความสะเทือนจากกระทบที่มีขึ้นมาถึงอก ฝ่ามืออยู่แค่กระทบที่สะเทือนขึ้นมา ก็รู้ว่าควรจ่อใจไว้ตรงไหน

การนอนอย่างมีสติ

การนอนเป็นอิริยาบถที่แปลกไปกว่าอิริยาบถอื่น กับทั้งมีผลกระทบกับสติสัมปชัญญะแตกต่างจากอิริยาบถอื่นด้วย กล่าวคือเมื่ออยู่ในอาการเอนนอน สติมักจะหายไปอย่างรวดเร็ว และเกิดความเหม่อลอยฟุ้งซ่านได้ง่ายกว่าท่าทางอื่นๆ

เพราะฉะนั้นจึงเป็นเรื่องสำคัญพอควร ที่น่าจะมีสติเป็นพื้น เป็นของอุดหนุนไว้ล่วงหน้า จะมาจากการฝึกตามรู้ลมหายใจหรือการตามรู้อิริยาบถเดิน ยืน และนั่งก็ตามที่

และแน่นอนว่าถ้าหลับหลงลงไปเสียแล้ว ก็คงไม่มีทางกำหนดสติรู้อิริยาบถนอนได้ ฉะนั้นถ้าว่าตามเนื้อหาของ การฝึก ก็คือให้รู้ตัวขณะเอนพัก หรือไม่ก็ขณะทอดกายนอนในจังหวะก่อนหน้าก้าวลงสู่ความหลับไหล

หากไม่แน่ใจว่าจะกำหนดรู้กายโดยความเป็นอิริยาบถนอนอย่างไร ก็ควรตั้งสมมติเก่ามาใช้ นั่นคือตามรู้ลมหายใจไปเรื่อย ๆ เคยนั่งภาวนาอย่างไรก็นอนภาวนาอย่างนั้น ปกติแล้วถ้าหากรู้ได้คล่องทั้งอานาปานสติและอิริยาบถหลักอื่นๆ เมื่อลงนอนก็จะปรากฏกายชัดขึ้นเองในความรับรู้ภายใน

อีกประการที่น่าคำนึง คือคำแนะนำในการก้าวลงสู่ความหลับแบบราชสีห์หรือสีหไสยาของพระพุทธเจ้านั้น ท่านให้มีสติสัมปชัญญะนำ ซึ่งก็มีความเป็นไปตามที่กล่าวมาข้างต้น ส่วนท่านอนนั้นควรตะแคงขวา ซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า และที่ไม่ควรลืมคือตั้งใจจะ “ลุกขึ้น”

อุปายง่าย ๆ ที่จะทำได้ผลตั้งนั้น คือก่อนนอนควรนั่งกำหนดรู้ลมหายใจจนเกิดความสงบสบาย และมีสติเต็มรอบที่สุดเท่าที่กำลังกายกำลังใจจะอำนวย จากนั้นก่อนหลับให้ตั้งใจว่าพอรู้สึกตัวตื่น จะลุกขึ้นนั่งดูลมหายใจตามขั้นตอนที่เคยฝึกมาทันที แม้จะเป็นการตื่นระหว่างคืนเพื่อเข้าห้องน้ำ ก็อาจภาวนาเสียนิดหน่อยเป็นการทรงสติไว้ไม่ให้ขาดสายไปไหน และหากใครกำลังอยู่ในช่วงปฏิบัติภาวนาเต็มที่ ก็อาจกำหนดว่าตื่นเมื่อไหร่จะเดินจงกรมจนกว่าจะง่วงอีก

หากเคยมีประสบการณ์เหมือนหลับ แต่ครึ่งหนึ่งรู้สึกตัว รู้สึว่าได้พักผ่อนเต็มที่ทั้งกายและใจ อันนั้นก็เรียกว่าเป็นการหลับอย่างมีสติได้ ซึ่งมักเป็นผลมาจากการก้าวลงสู่ความหลับแบบสหัสโยยานั่นเอง

การนำสติไปใช้ในอิริยาบถประจำวัน

ผลของการรู้กายในแง่การปรากฏแห่งอิริยาบถนั้น นอกจากเป็นไปเพื่อความตื่นรู้ มีสติสัมปชัญญะของจิตแล้ว ความรู้สึกเกี่ยวกับกายยังพลอยเปลี่ยนไปด้วย กล่าวคือเดิมทีเมื่อเราไม่สนใจสังเกตดูอิริยาบถนั้น ส่วนใหญ่มีกายก็เหมือนไม่มี เพราะจิตคลุกเคล้า หรือจับแน่นอยู่เฉพาะกลุ่มความคิดฟุ้งซ่านในหัว หรือไม่ก็ผัสสะที่เข้ายวนบ้าง ผัสสะที่ระคายบ้าง นานๆ จะรู้สึกถึงกายก็เฉพาะตอนที่อยากเปลี่ยนอิริยาบถ และพอเกิดสติอ่อนๆ เกี่ยวกับกายวูบหนึ่ง สตินั้นก็เลื่อนหายไปอย่างรวดเร็วเมื่อจบการเปลี่ยนอิริยาบถตามความเรียกร้องจากกาย

ต่อเมื่อมีการฝึกสติตามรู้ลมจนกายหนึ่ง จิตหนึ่ง ไม่กวัดแกว่งงายอย่างเคย ประกอบกับการเฝ้ารู้กายโดยความเป็นอิริยาบถบ้าง ตอนแรกอาจรู้สึกเหมือนไม่ทราบจะดูหุ่นกระบอกหนึ่งๆ อย่างนี้ไปทำไม แต่แล้วในที่สุดก็จะเริ่มเกิดประสบการณ์ที่แจ่มชัด คือเห็นว่าชีวิตคนไม่มีอะไร นอกจากรูปกายที่เป็นท่าหนึ่ง แล้วต้องเปลี่ยนไปเป็นอีกท่าหนึ่ง

แน่นอนว่าชีวิตเรามีหลายแง่หลายมุมมองอื่นให้รับรู้ นอกเหนือจากความเป็นอิริยาบถที่อ้อ ๆ ทว่าความจริงก็คือเรามองในมุมไหนก็จะเห็นแต่มุมนั้น สารคือเมื่อเห็นมุมนั้น จะเกิดผลประโยชน์ทางจิตประการใดขึ้นมา ณ จุดนี้ก็ต้องทบทวนไว้ไม่ลืมว่าเป้าประสงค์สูงสุดของเราอยู่ที่การดับทุกข์อย่างสิ้นเชิงด้วยการปล่อยวางความยึดมั่น กับทั้งไม่ลืมว่าเราอยู่จุดใดในแผนที่คือมหาสติปัฏฐานสูตร เรารู้กายโดยความเป็นอิริยาบถเพื่อพัฒนาต่อเป็นความรู้ที่ละเอียดยิ่งขึ้นไป มิใช่จมจ่ออยู่เฉพาะในอิริยาบถประการเดียวถาวร การเห็นแต่ละอิริยาบถก็คือเห็นกายโดยรวมแบบคร่าวนับแต่หัวถึงเท้า อันจะเป็นแม่บทพื้นฐานในการดูเข้าไปในรายละเอียดเมื่อก้าวขึ้นสู่บรรพอื่นของหมวดกายานุปัสสนา

ตามสามัญสำนึกแล้ว ทุกคนจะรู้สึกว่าเรามีกายอยู่แห่งหนึ่ง ก้อนหนึ่ง คงที่อยู่เช่นนั้น อย่างมากที่สุดก็รับรู้ว่กายนี้เคยเล็ก ค่อยๆ เติบโตใหญ่ และวันหนึ่งจะโรยรา ยุคนี้นี้สมัยนี้ทราบละเอียดกระทั่งว่ามี

เซลล์ปริมาณมหาศาลเกิดตายอยู่ในกายนี้ไม่หยุดหย่อน ทว่าสำนึกปกติก็ยังคงบอกตนเองว่ากายนี้คงที่ กายนี้เป็นเรา เป็นของเรา สวนทางกับความเป็นจริงไม่หยุดหย่อนเช่นกัน

ต่อเมื่อ “เห็นชัด” ผ่านอริยาบถ ว่าแต่ละวินาทีนั้น กายนี้คล้ายหุ่นปั้นที่บางครั้งนั่งนาน บางคราวขยับเปลี่ยนอยู่ตลอด ก็เห็นแปลกไปกว่าเดิมว่าแท้จริงแล้ว กายไม่เคยเป็นอะไรที่คงเส้นคงวา แม้เปลือกหรือผิวนอกที่สุดของกายเช่นความเป็นอริยาบถ ก็ต้องปรับต้องแปลงกายได้เงื่อนไขบีบคั้นเป็นจังหวะๆ

หากฝึกอริยาปถบรรพได้ถึงขั้นที่เหมือนกายเดินจงกรมเอง มีจิตของเราเป็นผู้รู้ ผู้เห็นทำกระทำและกายเคลื่อนแยกเป็นอีกภาคหนึ่ง หรือนั่งอยู่เหมือนหุ่นปั้นที่ถูกดูมาจากอีกมิติหนึ่งอันปราศจากการครอบครองเป็นเจ้าของ ก็นับว่าได้พื้นฐานที่ดีต่อการรู้ “เช่นนั้น” ในชีวิตประจำวัน แม้จะยังสื่อสารกับผู้อื่นเป็นปกติ ทว่าจิตในกายในจะเห็นเป็นคราวๆ ว่าทำกิจทั้งหลายโดยสักแต่เป็นกิจยา จบกิจยาหนึ่งแล้วก็จบกัน ไม่มีมลทินใดติดใจ ไม่มีเรื่องราวไหนปรุงแต่งจิตต่อว่านี่เรา นี่ของเรา นั้นคำพูดเรานั้นคำพูดเขา เพราะ “ฐานของสติ” มิใช่เรื่องราวภายนอก ทว่าเป็นอริยาบถภายในเท่านั้น

เมื่ออยู่นอกทางจงกรมหรือนอกที่นั่งสมาธินั้น บางคราวเรายู้งายได้เงื่อนไขหรือความบีบคั้นให้เกิดอริยาบถเป็นไปต่างๆ ได้หลากหลาย เช่นการนั่งบางที่ต้องอยู่ในท่าครึ่งนั่งครึ่งนอน นั่งเอามือเท้าคางบ้าง นั่งก้มหน้าขยับถ่ายอุจจาระบ้าง การยืนบางที่ยืนเอามือเท้าเอว บางที่ยืนเอาศอกเท้ายันโต๊ะ นี่จึงเป็นที่มาที่พระพุทธรูปทรงให้กำหนดรู้คือ...

หรือเธอตั้งกายไว้ด้วยกิริยาท่าทางอย่างใด ๆ ก็รู้ชัดกิริยาท่าทางอย่างนั้น ๆ

ใน “ความเห็นชัด” ชนิดไม่เกียจจนไปทุกอาการนั้น ที่สุดแล้วผู้ภาวนาผู้มีสติสมบูรณ์จะพบว่าบางครั้งเรารู้ชัดเพียงกายเป็นก้อนทึบในท่าหนึ่ง แต่บางครั้งอาจส่องรู้แจ่มแจ้งราวกับกายเป็นแก้ว เป็นคูหา หรือเป็นโพรง เป็นโครงร่างให้จิตอาศัย ตัวของกายเองเสมือนหุ่นว่างเปล่าที่ถูกรู้ ถูกดูมาจากเบื้องหลัง คล้ายมีช่องว่างระหว่างจิตกับกายอยู่ในที่ เหมือนใกล้จะเห็นรายละเอียดในถ้ำอยู่รำไร

อันที่จริงธรรมชาติกายกับจิตไม่ได้แยกจากกันอย่างกระตาดคนละแผ่น แล้วก็ไม่ได้ประกบกันอย่างกระตาดสองแผ่นที่ปะติดสนิทด้วยกาว เพราะฉะนั้นเราปฏิบัติภาวนาแล้วเห็นกายเป็นอันเดียวกับจิตก็ดี หรือเห็นกายแยกเป็นต่างหากจากจิตก็ดี ย่อมเป็นเพียง “ความเห็น” ที่เกิดจากสติสัมปชัญญะที่แตกต่างกันเท่านั้น

สิ่งที่ควรคำนึงถึงจึงไม่ใช่การพยายามล้วงลึก หรือตีกรอบว่าจะต้องเห็นกายแยกเป็นต่างหากจากจิต หรือเห็นจิตเป็นอันเดียวกับกาย เพราะถ้ามีดวงว่างอย่างไรจึงเรียกว่าเป็นผลการปฏิบัติที่เยี่ยมยอด อย่างไรจึงเรียกว่าเป็นประสบการณ์ชั้นเลิศเสียแล้ว ปัญญาอันเกิดจากการจอร์ จอพิจารณาอย่างเป็นธรรมชาติตามจริงย่อมไม่เกิด เพราะจิตมีอยู่ในอาการปรุโปร่งเสียหมด

หน้าที่เรามีแค่ให้เหตุปัจจัย คือกำหนดรู้กายโดยความเป็นอิริยาบถต่างๆเท่าที่จะทำได้ตามคุณภาพของจิตแต่ละขณะอันนวย ผลออกมาอย่างไรก็รับรู้ไว้อย่างนั้น ไม่ต้องปรุโปร่งอย่างไรต่อ เท่านี้ก็ได้อธิบายปฏิบัติอิริยาบถบรรพอยู่ในชีวิตประจำวันแล้ว รู้ไปทุกอาการที่กายตั้งอยู่แล้ว มีความสุขขึ้นกว่าเดิมได้มากแล้ว จะเหมือนรู้เล่นๆ ไม่ได้บังคับบัญชาควบคุมให้ต้องภาวนาเคร่งครัดอะไร แต่ผลที่เกิดจากความสั่งสมอย่างต่อเนื่องผ่านวันผ่านเดือน จะเป็นความรู้จริงๆเกี่ยวกับเปลือกของกาย ลดความยึดมั่นถือมั่นว่านี่กายของเรา อิริยาบถของเราเอง รู้ซึ่งอยู่ในภายในโดยไม่ต้องฟังใครบอกผล

และสิ่งหนึ่งที่จะพบเป็นปกติสำหรับผู้ผ่านการฝึกสติตามรู้ลมเป็นนิตย คือทราบวาลมหายใจนั้นก็เป็นส่วนหนึ่งของอิริยาบถ ในแง่ของการทำความรู้ตัวนั้น เราจะไม่หมายให้จิตจ่อสนิทกับลมหายใจแบบทำสมาธิ แต่จะใช้ลมหายใจเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงความรู้อิริยาบถ หรืออาจจะใช้ลมหายใจเป็นตัวเรียกสติให้กลับมาจากวังวนของความฟุ้งซ่านออกข้างนอก กับทั้งจะให้ผลลัพธ์แบบสมทบทุน คือเมื่อถึงเวลาต้องการพักสงบด้วยการรู้ลมหายใจอย่างเดียว ก็จะตั้งมั่นง่ายเพราะมีกำลังอยู่ตัวแล้วล่วงหน้า

และสำหรับพรวาสนที่ยังออกกำลังกายได้ทุกรูปแบบ ก็อาจพบว่าการวิ่งประเภทจ็อกกิ้งหรือวิ่งบนสายพานที่เป็นอุปกรณ์เฉพาะนั้น หากกำหนดรู้เท้ากระทบอย่างเดียว ก็จะทำให้ผลดีเสริมการออกกำลังกายเข้าไปอีก บางคนก็พบว่าการวิ่งเพื่อรู้เท้ากระทบนั้น ให้ผลดีในเบื้องต้นมากกว่าการเดินจงกรมหรือนั่งสมาธิเสียอีก นี้อาจเป็นเรื่องของจริตหรือความพร้อมทางกายทางใจที่แตกต่างกัน อันชี้ให้เห็นว่า “การปฏิบัติธรรม” นั้นไม่ขึ้นอยู่กับรูปแบบตายตัว แต่ขึ้นอยู่กับเหตุและปัจจัยที่เอื้อให้เกิดสติรู้เป็นหลัก

คูอิริยาบถโดยความเป็นวิปัสสนา

เมื่อได้พื้นฐานของการรู้อิริยาบถ ๔ แฉ่นหนาพอสมควรแล้ว ผลที่ควรได้คือความสามารถของจิตที่จะสำเนียงกำหนด “อิริยาบถทั้งปวง” โดยความเป็นสิ่งถูกรู้ กล่าวคืออิริยาบถปรากฏชัดเจนว่าเป็นวัตถุ เป็นรูปธรรม มีใช้อย่างเดียวกับผู้รู้ ผู้เป็นนามธรรม

พระพุทธเจ้าตรัสปิดท้ายอิริยาบถบรรพเหมือนกับอานาปานบรรพ และจะเหมือนกับทุกบรรพของหมวดกายานุปัสสนา ท่านจะใช้คำว่า “ภายในกาย” ตลอด ซึ่งหมายถึงดูสภาวะธรรมที่ปรากฏในแต่ละ

บรรพนั้นเองเป็น “ส่วนหนึ่งของกาย” อย่างเช่นถ้าเรากำลังฝึกอยู่ในชั้นอานาปานบรรพ กายในกายก็คือลมหายใจ แต่ถ้าฝึกอยู่ในชั้นอิริยาปถบรรพ กายในกายก็ต้องเป็นอิริยาบทนั่นเอง

มีปัญหาล็กน้อยเกี่ยวกับความเห็น หรือการตีความ ซึ่งผู้ศึกษาทั้งปริยัติ และผู้ลงมือปฏิบัติอาจเห็นต่างกันบ้าง อันนี้ต้องทบทวนกันว่าพุทธประสงค์ในการให้ฝึกสติปัฏฐาน ๔ นั้น ก็เพื่อรู้กายและใจ โดยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา เมื่อรู้แล้วจิตก็จะได้เป็นอิสระจากความยึดมั่นถือมั่น กระทั่งบรรลุมรรคผลในที่สุด ฉะนั้นใครจะมีความเห็นในการปฏิบัติเช่นไร ก็ควรคำนึงว่าเมื่อลงมือปฏิบัติแล้วเกิดผลตามพุทธประสงค์หรือไม่ ยากง่าย หรือเป็นไปได้จริงสำหรับตนเองเพียงใด

ลำพังการอ่านอย่างเดียวอาจก่อให้เกิดความสงสัย ลังเล ไม่อาจปักใจเลือกปฏิบัติในชั้นของวิปัสสนาด้วยความมั่นใจ แต่ขอให้สังเกตว่าถ้าปฏิบัติได้ผลมาตามลำดับขั้น นับแต่ปรุงคุณภาพจิตและรู้ตัวอย่างวิปัสสนาในอานาปานบรรพ ตลอดจนกระทั่ง “รู้ชัด” ในอิริยาบท ๔ แจ่มแจ้งแล้ว สิ่งที่จะศึกษาต่อไปนี้ก็คือภาพ “ภายใน” และ “ภายนอก” ของสภาวะธรรมอันประจักษ์อยู่กับประสบการณ์เฉพาะตนนั่นเอง

มาดูตามลำดับขั้นที่พระพุทธองค์ให้พิจารณาหลังจากทำสมณะในอิริยาปถบรรพดีแล้ว

- พิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง

ความข้อนี้ในอิริยาปถบรรพ อาจถอดให้อ่านง่ายขึ้นนิดหนึ่งคือพระพุทธองค์ให้พิจารณาเห็นอิริยาบทอันเกิดด้วยกายนี้ นับแต่เดิน ยืน นั่ง ไปจนกระทั่งนอน ที่เคยสำคัญว่า “เป็นเรา” หรือเป็น “ที่อาศัยของเรา” ขั้นนี้ต้อง “รู้” ให้ได้ว่าสักแต่เป็นสภาวะธรรมหนึ่ง เป็นเปลือกของกายที่มีไว้ในกำหนดรู้เท่านั้น

- พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง

เช่นที่เคยอธิบายไว้แล้วในอานาปานบรรพ พระพุทธเจ้าสอนให้ดูเข้ามาที่กายของตัวเองก่อน ถอดถอนเอาความเห็นผิวยึดมั่นถือมั่นใน “ตัวเรา” ก่อน เมื่อเกิดจิตสัมผัสแล้ว จึงให้ดูกายใจคนอื่นโดยความเป็นอย่างนี้ เพื่อถอดถอนความเห็นผิวยึดมั่นถือมั่นใน “ตัวเขา” เป็นอันดับต่อมา จึงนับว่าลบล้างอุปาทานอย่างสมบูรณ์แบบ

ในขั้นของการรู้อิริยาบทนั้น จิตจะเก็บตกความรู้ในแง่ความเป็นอาการต่างๆของกายมากมายหลายหลากไปเรื่อย อย่างเช่นเดินจงกรมนั้น มีทั้งได้รู้ผัสสะกระทบระหว่างฝ่าเท้ากับพื้น มีทั้งได้รู้จิ้งหะ

ช้าเร็วในการก้าวย่าง มีทั้งได้รู้ความตรงของหลังและคอ ฯลฯ ทั้งหมดจัดเป็นการเก็บข้อมูลส่งสมไปเรื่อยโดยไม่จำเป็นต้องจงใจตระหนักหรือจดจำ

นานเข้าพอจิตถูกย้อมให้ติดความเห็นแต่อิริยาบถ คราวนี้พอมองทางไหน เมื่อตาประจวบกับ “รูปมนุษย์” เข้าแล้ว หากไม่ปล่อยให้เกิดความมั่นหมายว่านั่นรูปร่างหน้าตาเพื่อนเรา นั่นรูปร่างหน้าตาพ่อแม่พี่น้องเรา นั่นรูปร่างหน้าตาคนรักเรา ฯลฯ แต่ส่องดูอิริยาบถของเขาให้เหมือนส่องดูอิริยาบถของเราเอง เช่นเห็นเดินก็รู้ชัดว่าลักษณะเดินของเขาเป็นอย่างไร จังหวะคงเส้นคงวาหรือช้าบ้างเร็วบ้าง คอหรือหลังตั้งตรงหรือไม่ ฯลฯ ก็จะมีมุมมองอีกแบบ เป็นมุมมองอันเกิดจากสัมผัสภายในเห็นแต่อิริยาบถ ไม่หมายมั่นว่าเป็นใคร ชื่ออะไร คู่ที่เคยหรือแปลกหน้า

จิตที่สัมผัสอาการเดินคือการตามรู้ก้าวย่าง จิตที่สัมผัสอาการยืนคือการตามรู้ความเหยียดทั้งตัวในแนวตั้ง จิตที่สัมผัสอาการนั่งคือการตามรู้ความเหยียดตั้งครึ่งตัว จิตที่สัมผัสอาการนอนคือการตามรู้ความวางราบทั้งตัว รายละเอียดปลีกย่อยที่แฝงอยู่ในแต่ละอิริยาบถไม่จัดว่าสำคัญนัก และความชำนาญในการเห็น “ความเป็นเช่นนั้น” ก็ควรแปรผันตามคุณภาพของสติในแต่ละขณะ ไม่ควรให้ช้าหรือนานตามความเพ่งเล็งเกินตัว

- พิจารณาเห็นภายในภายในทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง

เมื่อเห็นแต่อิริยาบถทั้งในเราและในเขาเหมือนกัน ไม่ว่าเดิน ยืน นั่ง หรือนอน จิตก็หลุดจากอาการปรุงแต่งแบ่งเราแบ่งเขา แม้จะเป็นระดับเบื้องต้น ก็ให้ผลเป็นความเบาละของอัตตมานะอย่างเห็นได้ชัด เพียงขั้นนี้ก็เริ่มเห็นแต่สภาวะธรรมล้วนๆได้แล้ว คือไม่มีเขา ไม่มีเรา ไม่มีชาย ไม่มีหญิง ไม่มีสัตว์ ไม่มีบุคคล มีแต่อิริยาบถหนึ่งๆให้รู้ แล้วอิริยาบถนั้นก็แปรเป็นอีกอิริยาบถหนึ่ง

การเห็นอิริยาบถภายในและภายนอกนั้น อาจเกิดขึ้นสลับกันหรือพร้อมกันทีเดียว ขึ้นอยู่กับจังหวะที่จิตพร้อมเกิดสัมผัสชัด อย่างจงใจรู้ให้ได้อย่างนั้นอย่างนี้ตลอดเวลา

บางคนอาจพบอุปายภavana โดยยืมจังหวะเท้าที่ก้าวเดินของคนอื่นมาใช้ระหว่างหยุดพักจกรม คือ แทนที่จะต้องเดินเอง ก็เอาจังหวะเดินของคนอื่นมาทำให้เกิดจังหวะในใจ “แปะๆๆ” ตามที่เคยรับรู้ในตน อันนี้ก็เกิดสมาธิได้เหมือนกัน และเป็นสมาธิชนิดที่จะพิจารณาภายในผู้อื่นโดยความไม่ใช่บุคคล เห็นภายในผู้อื่นสักแต่เป็นอิริยาบถ

หรือเมื่อเห็นใครหนึ่งหลังตรงสบายอย่างเป็นธรรมชาติ เมื่อ “สัมผัส” ความตรงที่ถูกยกขึ้นด้วยกระดูกสันหลังหนึ่งๆแฝงสติของเขา ก็อาจเกิดความรู้สึกดีอย่างเดียวกันขึ้นในตนตามไปด้วย

- **พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายบ้าง**

ในที่นี้คือเท่าทันขณะอิริยาบถหนึ่ง ๆ “เกิดขึ้น” เช่นเมื่อเริ่มลุกจากเตียงตอนเช้าก็เห็นอิริยาบถหนึ่งเกิดขึ้น ตามหลักการแล้วก็ควรนั่งจนแน่ใจว่าเห็นอิริยาบถหนึ่งชัด ซึ่งแปรไปตามคุณภาพจิตในแต่ละขณะ หากฝึกดีแล้วก็มักเห็นพร้อมกันทีเดียวกับที่อิริยาบถหนึ่งเกิดขึ้นเต็มท่า แต่หากมีความล่าช้าในการรู้ ก็อาจต้องนั่งจนกว่าสติจะตามมาทันกาย

- **พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง**

สมมุติว่ายังตั้งหลักกันอยู่ที่ขณะลุกจากเตียงตอนเช้า เข้าแรกรู้แค่การเกิดขึ้นของอิริยาบถหนึ่ง อีกเข้าหนึ่งรู้เสียก่อนว่าล้มตาที่แรกยังอยู่ในอิริยาบถนอน ธรรมตามนุษย์เริ่มอิริยาบถแรกของวันด้วยทำนอน ฉะนั้นทันทีที่เปลี่ยนกิริยา เช่นตั้งตัวขึ้นจากความเอนราบ ก็ต้องรู้เท่าทันว่าอิริยาบถนอนนั้นเสื่อมลงแล้ว

ขอให้สังเกตว่าหากไม่นอนนิ่ง ๆ จนจิตรู้ถึงภายในอาการนอนแล้ว จะยากต่อการรู้ว่าตรงไหนคือรอยต่อ ตรงไหนคือความเสื่อมไปแห่งอิริยาบถนอน แรกเริ่มฝึกหัดจึงมีความจำเป็นต้องรู้จักนั่งอยู่กับอิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่งจนเห็นชัดเสียก่อน ดังเช่นที่เคยสมมุติว่ากายเป็นหุ่นปั้น เราจะกล่าวว่าเปลี่ยนจากท่าหนึ่ง หรือภาวะความเป็นอย่างหนึ่ง ก็เพราะเห็นความเป็นเช่นนั้นค้างคาอยู่พอรู้เค้าถนัดแล้ว

หากจิตมีความสงบ มีความผ่องแผ้ว มีความนิ่มนวลโปร่งเบา จะด้วยสมมติพอกจากอานาปานบรรพ หรือส่วนของอิริยาปถบรรพเองก็ตาม ถึงระดับหนึ่งจะเห็นกายชัดเป็นช่วงยาวโดยไม่จำเป็นต้องอาศัยความนิ่งของกายเป็นเครื่องช่วย เพราะจิตเองจะมีความว่องไว รู้เท่าทันแต่ละขยับ แต่ละกระดิกของกายไปหมด อย่างว่าแต่เพียงอาการเสื่อมไปของอิริยาบถหนึ่ง ๆ

- **พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง**

ยังจะขอสมมุติเอาการตื่นนอนเป็นหลักพิจารณาเช่นเคย เมื่อสติไวพอ จะเห็นโดยความยับยั้งทั้งความเกิดขึ้นของอิริยาบถหนึ่ง และความเสื่อมลงของอิริยาบถนอน เรียกว่ามีความแผ่อยู่ในกันและกัน ในจุดเชื่อมต่อระหว่างท่านอนกับท่านั่ง แรก ๆ อาจเห็นความเป็นเช่นนั้นในอาการ “ไหวตัวยกแผ่นหลังขึ้นนั่ง” ต่อมาอาจเกิดกระแสรู้หยั่งลงไปว่าความเป็นอย่างนี้ดับไปแล้วสืบต่อด้วยความเป็นอย่างนี้

หากอ่านหรือเขียนบอกอย่างเดียวดูเหมือนน่าจะเข้าใจง่าย ๆ ด้วยประสบการณ์ที่ทุกคนคุ้นชิน แต่เมื่อสติคมคายว่องไวพอจะรับรู้ตามจริง ก็จะเห็นแปลกไปอีกอย่าง คือเราไม่เคยรู้เลยว่ามิอะไรเกิดดับอยู่ตลอดเวลาแม้ในกายที่รู้สึกเหมือนเป็นก้อนคงที่ก่อนหน้านี้

เมื่อรู้เห็นดังนี้ เธอย่อมเป็นอยู่อีกอย่างหนึ่ง คือเข้าไปตั้งสติว่ากายมี ก็เพียงสักว่าเอาไว้อำนาจสักว่าเอาไว้อาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้ไม่ถูกตัณหาและทิฐิเข้าอิงอาศัย และไม่ถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยการปฏิบัติอย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่เสมอ ๆ

ชั้นของอิริยาบถซึ่งต้องลืมหาดูในชีวิตประจำวันนั้น จิตจะเริ่มไม่ทำตัวเป็นพื้นยืนของตัณหาและทิฐิขึ้นมาจริง ๆ จัง ๆ เพราะในชั้นของอานาปานบรรพนั้นยังต้องหลับตา และไม่รู้เห็นรอบเป็นปกติเหมือนอย่างขณะลืมหาดูในชั้นของอิริยาปถบรรพ

โดยเดิมทุกคนจะมีความเห็นตนเองเป็นศูนย์กลางของโลก เมื่อมองด้วย “สัมผัสใหม่” ว่าเราไม่ใช่อะไรไหนนอกเหนือจากอิริยาบถ ๔ และคนทั้งหลายก็ไม่ใช่อะไรอื่นจากอิริยาบถ ๔ เช่นกัน โลกก็ปรากฏเป็นช่องว่างจากตัวตน มีกายทั้งภายในและภายนอกก็เพียงไว้อาศัยระลึก จิตไม่ทำตัวเป็นพื้นยืนของตัณหาและทิฐิใดๆ ไม่เป็นชนวนให้ยึดมั่นถือมั่นว่าใครเป็นใครเลย จิตไม่วาดใครหน้าตาดี หรือน่าเกลียด ชวนชมหรือชวนเมินเลย

สรุป

เมื่อสำเร็จอิริยาปถบรรพแล้ว ผู้ปฏิบัติจะเริ่มเห็นว่าขั้นตอนในมหาสติปัฏฐานสูตรนั้นคุ่มกันอยู่ ส่งเสริมกันอยู่ เหมือนระบบทุนต่อทุน ทุนแรกคือมีกายใจ มีสติปัญญาแบบมนุษยย์ เอามาลงทุนตามรู้ล้มหายใจกระทั่งทราบชัดว่าล้มหายใจไม่ใช่ตัวตน ถัดจากนั้นก็นับว่าได้ทุนใหม่ไปต่อทุนอื่นอีกและอีก

ศรัทธาในศาสนาทั้งหลายนั้น บางครั้งต้องอิงอาศัยความเชื่อ บางครั้งต้องอิงอาศัยความตื่นเต้นในปาฏิหาริย์ บางครั้งต้องอิงอาศัยความรุ่มเย็นเป็นสุขในสังคมที่เลื่อมใสทางเดียวกัน แต่หากเกิดเรื่องให้คลอนแคลนความเชื่อหรือเกิดเหตุการณ์กระทบกระทั่งจนเดือดเนื้อร้อนใจ ศรัทธาก็อาจพังทะลายลงอย่างไม่ยากเย็นนัก

ถ้าใครเข้าถึงศรัทธาในพุทธศาสนาด้วยการปฏิบัติจนเกิดพุทธิปัญญา เอาแค่เพียงมาถึงขั้นที่รู้ว่าจิตปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนมี “รส” อย่างไร ให้ผลระยะสั้นและระยะยาวแบบไหน ต่อให้วันหนึ่งมีใครมาชี้ว่าพุทธประวัติส่วนนั้นส่วนนี้เป็นของปลอม ของแต่งเติมในภายหลัง ศรัทธาในพระ

พุทธองค์ก็จะไม่ไหวสะเทือนเลยแม้แต่หน่อย เพราะรู้แน่เสียแล้วว่าพระพุทธรูปก่อตั้งศาสนาขึ้นมาด้วยเป้าหมายเรื่องทุกข์และการดับเหตุแห่งทุกข์ เมื่อค่อยๆทราบชัดว่ากายใจนี้ไม่ใช่ตัวตนตามพุทธวิธีที่ประทานไว้อย่างเป็นลำดับขั้น ก็พลอยเชื่อมั่นว่าพระองค์รู้แน่ กับทั้งบอกทางไว้ถูกต้องจริงๆ ตามกติกาแรกที่พระองค์ตั้งขึ้นไว้เอง

ศรัทธาที่เกิดจากความเข้าใจแก่นแท้ของพระศาสนามีความสำคัญตรงนี้ เมื่อปฏิบัติตามแนวทางอย่างเป็นขั้นเป็นตอนกระทั่งเกิดปัญญา ก็ยิ่งเสริมให้ศรัทธามั่นคง ไม่บิดเบี้ยวหรือถูกทำลายลงได้ด้วยประการใดๆ