

บทที่ ๖: กายานุปัสสนา - สัมปชัญญบรรพ

พุทธพจน์

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ข้อปฏิบัติอีกอย่างหนึ่งคือภิกษุยอมทำความรู้สึกตัว...

- ในการก้าว ในการถอย
- ในการแล ในการเหลียว
- ในการคู้เข้า ในการเหยียดออก
- ในการทรงผ้าสังฆาฏิบาตรและจีวร
- ในการฉัน การดื่ม
- ในการเคี้ยว การลิ้ม
- ในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ

ยอมทำความรู้สึกตัว

- ในการเดิน การยืน การนั่ง การหลับ การตื่น
- ในการพูด การนิ่ง

ดังพรรณนามาจะนี้ภิกษุยอม...

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

เธอย่อมเป็นอยู่อีกอย่างหนึ่ง คือเข้าไปตั้งสติว่ากายมี ก็เพียงสักว่าเอาไวรู้ เพียงสักว่าเอาไว้อาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้ไม่ถูกต้อนหาและทิวเข้าอิงอาศัย และไม่ถ่มน้ อะไร ๆ ในโลก ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยการปฏิบัติอย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็น กายในกายอยู่เสมอ

จบสัมปชัญญบรรพ

หากฝึกอานาปานบรรพและอิริยาปถบรรพสำเร็จผลมาตามลำดับ ถึงขั้นนี้จิตจะเบาและคติน้อยลงแล้ว กับทั้งมีความรู้ตัวเกาะติดกับกายพอสมควร ฉะนั้นเมื่อมาฝึกสัมปชัญญะบรรพก็จะเห็นว่าเป็นการต่อยอด คือพัฒนาความรู้ตัวให้ละเอียดยิ่งขึ้นกว่าอิริยาปถบรรพ

เมื่อแรกศึกษาขั้นตอนในสัมปชัญญะบรรพ อาจรู้สึกว่ามันน่ายากเย็นอะไร จึงมีโอกาสนสูงที่ผู้ศึกษาโดยไม่ลงมือปฏิบัติจริง หรือทดลองเพียงผิวเผินแล้วเลิก จะมองว่าแบบฝึกต่างๆในบรรพนี้เป็นของตื้นเขิน เหมาๆไปว่าพยายามระลึกเป็นครั้งเป็นคราวในกิจกรรมประจำวันก็คงเพียงพอ

แต่ความจริงหากใส่ใจจริงจัง จะพบว่า การ “รู้ตัวอย่างละเอียด” นั้นง่ายเฉพาะตอนทำเล่นให้เกิดผลประเดี๋ยวประด๋าว แต่จะยากตอนรักษาผลความรู้ไว้อย่างต่อเนื่อง หรืออย่างป็นธรรมชาติ หากขาดพื้นฐานที่แข็งแรงพอ ก็จะไม่สามารถพัฒนาจิตให้มีคุณภาพเปี่ยมเต็มได้ดังเป้าหมายของบรรพนี้เลย

นิยามของสัมปชัญญะ

ตามพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถานนั้น ความหมายของสัมปชัญญะคือความรู้ตัวอยู่เสมอ หรือความไม่เผลอตว์

ส่วนความหมายของสัมปชัญญะในทางธรรมนั้นมีความแตกต่างออกไปบ้าง โดยเฉพาะในแง่ของความรู้ชัดและรู้ต่อเนื่อง ดังจะยกคำจำแนกอธิบายตามพระอภิธรรมปิฎกเล่ม ๑ และเล่ม ๒ ซึ่งเกี่ยวกับการแจกแจงบรรพนี้โดยตรงมาแสดง

สัมปชัญญะเป็นไฉน? ปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความวิจย การเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้แจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ชัด ปัญญาเหมือนปลูก ปัญญา ปัญญินทรีย์ ปัญญาผล ปัญญาเหมือนศาตรา ปัญญาเหมือนปราสาท ความสว่างคือปัญญา แสงสว่างคือ ปัญญา ปัญญาเหมือนประทับ ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลง ความวิจยธรรม สัมมาทิฏฐิอันใด นี้ชื่อว่า สัมปชัญญะมีในสมัยนั้น

ข้อสังเกตคือในมหาสติปัฏฐานสูตรนี้ พระพุทธเจ้าตรัสว่าการรู้อิริยาบถย่อยจัดเป็นสัมปชัญญะ ซึ่งมองในมุมของผู้เริ่มปฏิบัติภาวนาแล้ว อาจเห็นทั้งในแง่ของการใช้อิริยาบถย่อยเป็นตัวสร้างสัมปชัญญะ และทั้งในแง่ของการ “รู้ทัน” อิริยาบถย่อยตามจริงเป็นเกณฑ์ ประเมินว่ามีสัมปชัญญะตามธรรมชาติแล้วหรือยัง สำหรับบทนี้จะเน้นในแง่ของการสร้างสัมปชัญญะด้วยวิธีฝึกทั้งตามลำดับขั้นและวิธีกำหนดรู้ตามจริง

ไม่ว่าจะมองตามภาษาชาวบ้านหรือภาษาพระ อย่างน้อยที่สุดคุณสมบัติของสัมปชัญญะคือต้องมีความ “ชัดเจน” และ “ต่อเนื่อง” ซึ่งไม่ใช่ความต่อเนื่องชนิดตลอด ๒๔ ชั่วโมงไม่ขาดสาย แต่เป็นความต่อเนื่องสักครู่หนึ่งพอให้รู้ชัดในความเป็นเช่นนั้น ขาดไปหน่อยแล้วกลับมาต่ออีก

ตัว “คุณสมบัติ” ของการรู้ตัวเป็นเรื่องน่าพูดถึงอย่างที่สุด แม้ว่าจะรู้ตัวได้ต่อเนื่องจริงสักสิบนาทียี่สิบนาที แต่ถ้ามองผิดใจผิดใจ หรือเกิดอาการเพ่งเกร็งเกินกำลัง อันนั้นก็ไม่นับเป็นสัมปชัญญะชนิดที่จะก่อให้เกิดปัญญาหรือความสว่างใดๆ ตรงข้ามอาจเกิดผลให้จิตยังมีดมัว คลุมหนักไปด้วยโมหะยิ่งกว่าเดิม

สรุปว่าโดยนิยามของสัมปชัญญะในสัมปชัญญะบรรพนี้ เราตั้งเข็มทิศไว้คือรู้อิริยาบถปลีกย่อยต่างๆ ให้ชัดเจนต่อเนื่อง ยิ่งชัดเจนนานต้องยิ่งเบา ยิ่งนิ่มนวล ยิ่งสว่าง ไม่ใช่ชัดเจนแล้วหนักอึ้งหรือมืดทึบไป

อีกประการหนึ่ง ผู้ภาวนาบางรายจะเข้าใจว่าคุณภาพของจิตชนิดเยี่ยมยอดในความมีสัมปชัญญะนั้น จะต้องไร้ร่องรอยความคิดเจือปน ความจริงแล้วหลักไมล์แรกที่ควรไปให้ถึงหาใช่ “ความไม่คิด” แต่ควรไปให้ถึงความ “ขยับเมื่อไหร่รู้เมื่อนั้น” คือขยับอย่างเป็นธรรมชาติ แล้วรู้ทันอย่างเป็นธรรมชาติ ไม่ใช่จงใจยับซ้ำหรือเร็วกว่าปกติ สิ่งเดียวที่เร็วกว่าปกติคืออาการไหวรู้ของจิตอันสัมพันธ์ตรงกับความเคลื่อนไหวแห่งองคาพยพตลอดกาย

ความเกี่ยวเนื่องกับอิริยาปถบรรพ

ขอให้ทดลองดู ด้วยการ “จงใจรู้” อาการหันหน้าไปทางซ้ายและขวา จำไว้ว่าสติเป็นอย่างไร แล้วลองนั่งหรือยืนตามปกติ รู้อิริยาบถนั้นๆ โดยปราศจากความฝืนหรือสงัดใจเพ่ง จากนั้นหัน

หน้าไปทางซ้ายและขวาอีกที รับรู้ออกมาจากสติที่ตั้งอยู่ในอิริยาบถ จะเห็นตรงกันว่าเมื่อมีความรู้อิริยาบถเป็นพื้นยืน พอจำแนกความแตกต่างได้ดังนี้

- 1) ก่อนจะรู้อาการเหลียว มีพื้นฐานให้สติปักหลักอยู่ก่อน
- 2) ขณะรู้อาการเหลียว มีความรู้ทั่วพร้อมกว้างขวางกว่าไม่มีสติอยู่กับอิริยาบถ
- 3) หลังจากรู้อาการเหลียว พื้นฐานสติดังเดิม

ข้อสุดท้ายนั้นสำคัญ และทำให้เห็นความแตกต่างชัดเจนที่สุด กล่าวคือถ้าแจ้งใจรู้อาการเหลียวหน้าโดยปราศจากพื้นยืนดั้งเดิมของสติ ผลคือสติจะหายไปพร้อมการหมุนคอกลับมามองตรง แต่ถ้ามีความรู้อิริยาบถเป็นหลักตั้งแล้ว พอสิ้นสุดความรู้อาการเหลียว สติก็ยังกียังมีพื้นยืนไม่หลุดลอยไป

ข้อแรกและข้อสองก็สำคัญไม่แพ้กัน กล่าวคือเราจะไม่สามารถทราบอาการเหลียวโดยความ “เกิดขึ้น” ถ้าปราศจากพื้นยืนที่ทำให้เห็นความแตกต่าง เช่นเดียวกับที่เราไม่อาจทราบอาการ “กระโดด” ถ้าปราศจากพื้นดินที่สปริงตัวลอยขึ้นไป

หากขาดสติในแง่ของความคิดขึ้น เมื่อถึงขั้นที่ต้องฝึกฐานนิจจิงของความเคลื่อนไหว ก็จะเห็นไม่ครบวงจรลักษณะแห่งอนิจจัง คือเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป อาจเห็นเบลอๆเฉพาะตอนตั้งอยู่ หรือแถมพ่วงตอนดับไปเพียงเล็กน้อยเท่านั้น

นอกเหนือจากความเห็นครบวงจรแล้ว ความ “รู้ชัด” ก็เป็นประเด็นสำคัญ คือเราจะเห็นอนิจจังของความเคลื่อนไหวทางกายนั้น หากปราศจากอิริยาบถเป็นที่เกาะของสติไว้ล่วงหน้า ก็อาจเห็นอนิจจังได้เพียงแผ่ว ไม่สะดุดใจ ไม่ประจักษ์แจ้ง และไม่เกิดปัญญาคลายวางความยึดมั่นถือมั่นจริงจังแต่อย่างใด

ในทางกลับกัน หากกำลังอยู่ในช่วงขาดสติ ไร้ความรู้เกี่ยวกับอิริยาบถที่เป็นปัจจุบัน จิตผสมรวมเข้าไปกับความฟุ้งซ่าน ถ้าลองเคลื่อนไหวเหลียวซ้ายแลขวา แล้วเอาความรู้การเคลื่อนไหวนั้นๆดึงความรู้สึกเกี่ยวกับอิริยาบถใหญ่กลับมา เช่นถามตัวเองว่าในกิริยาปลีกย่อยหนึ่งๆตั้งอยู่บนอิริยาบถเดิน ยืน หรือนั่ง เมื่อรู้ชัดในอิริยาบถใหญ่นั้นก็ทรงความรู้ไว้ ถ้าทรงไม่ได้ก็ใช้ลมหายใจช่วย เช่นหายใจออกรู้ว่ายืน หายใจเข้ารู้ว่ายืน เป็นต้น เพียงการกำหนดง่ายๆเท่านั้น ทำบ่อยหน่อยสองสามวันก็อาจเปลี่ยนคนฟุ้งซ่านจับจดให้กลายเป็นคนมีสติรู้ตัวดีได้ถึงขั้นเกิดสัมปชัญญะ

แนวการฝึกตามลำดับ

ดังกล่าวแล้วว่าการคุณภาพจิตชนิดที่โหวรู้ โหวทันความเคลื่อนไหวอย่างเป็นธรรมชาติ เพราะฉะนั้นหลักฐึ้นในสัมปชัญญบรรพจึงเป็นได้สองหน้าที่ หน้าที่หนึ่งคือฝึกให้รู้ หน้าที่สองคือวัดว่ารู้แค่ไหน ถ้ารู้เองได้หมดตามที่ระบุก็ถือว่าผ่าน แต่ถ้ารู้ไม่หมด หรือยังไม่อาจโหวรู้ได้ทันเลย ก็ควรเริ่มจากเบสิก คือฝึกฐึ้นตามลำดับอย่างมีกรอบมีเกณฑ์ตามสมควร

- ในการก้าว ในการถอย

ขั้นนี้จะเป็นที่ผ่านตาละเลยง่ายอีกขั้นหนึ่ง น้อยคนจะลองฝึกให้เห็นว่าถ้าปูพื้นอย่างดีด้วยการฝึกฐึ้นก้าวและถอยอย่างชัดเจนตรงไปตรงมา จะเกิดผลดีขึ้นได้เพียงใด

การก้าวและการถอยนี้ยืนพื้นอยู่บนอิริยาบถเดิน ซึ่งอีกนัยหนึ่งตามการฝึกจิตให้ตื่นนั้น จะหมายเอาการเดินทางจรดอยู่ใญ่ทางจำกัดเฉพาะ มิใช่ทางเดินสาธารณะทั่วไป

กำหนดระยะก้าวไปข้างหน้า ๕ ก้าว แล้วให้ลองถอยเท้าย้อนกลับมา ๕ ก้าวเท่ากัน ความกังวลกลัวถอยมาจนอะไรจะไม่เกิด เนื่องจาก ๕ ก้าวไปข้างหน้านั้นเหมือนกรุยทาง เปิดทางโล่งไว้แล้ว

น่าจะได้ข้อสังเกตตรงกันว่าการก้าวไปข้างหน้า นั้น เรายังอาจติดที่จะส่งจิตไปตามสายตาอยู่ ความรู้ตัว ฐึ้นอิริยาบถ หรือฐึ้นขณะแห่งการส่งเท้าไปข้างหน้าจึงถูกกระแสดึงไปได้ ทว่าเมื่อต้องก้าวกลับมาข้างหลังนั้น จิตจะไม่ส่งตามสายตาไปข้างหน้าอย่างเคย แต่จิตจะมาจับสนิทอยู่กับอิริยาบถเดินและกิริยาถอยเท้าเต็มที่ โดยเฉพาะในช่วงแรกๆ

ผลคือความรู้ตัวชัดจะเกิดขึ้นเพียงเดินหน้าและถอยหลังไม่ก่อบ อาจะสัก ๒-๓ นาที ก็จะได้ตัวอย่าง หรือแม่บทแม่แบบให้รู้ทั้งกิริยาก้าวและกิริยาถอยในชีวิตประจำวันไปเอง

- ในการแล ในการเหลียว

การแลคือกิริยาที่เราทอดตาออกไปมองสิ่งใดสิ่งหนึ่ง อาจเป็นการส่งตาตรงหรือกลอกตาไปทางซ้ายขวาหรือขึ้นลง ส่วนการเหลียวนั้นจะมีการหมุนคอเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย

ในขั้นของการฝึกหัดไว้เป็นตัวอย่างนั้น อาจต่อเนื่องกับขั้นก่อนหน้านั้นเอง คือพอก้าวและถอย กระทั่งสติเข้าที่แล้ว ก็หยุดอยู่ในอิริยาบถยืนเพื่อใช้เป็นหลักรู้ รู้เข้ามาเฉยๆ ในอาการยืน ธรรมดา นั้นเอง กวาดตาไปทางซ้ายแล้วย้ายมาทางขวา แล้วกลับมาแลตรง รู้ชัดถึงอาการที่ ลูกหยันตากลอกโดยไม่ลืมกายหลักที่อยู่ในอิริยาบถนั่งหรือยืนนั้น

และขณะแห่งการแล ต้องอยู่ในความหมายของการแลจริง ๆ นั่นคือต้องเห็นว่าตาไปกระทบ เข้ากับวัตถุใด มีสีสัมผัสอย่างไร ระยะห่างเพียงไหน หากตาจับที่ใดแล้วไม่ทราบว่ามีอะไร จะเป็นจังหวะโอกาสให้ความคิดฟุ้งซ่านเข้าแทรกได้ อีกอย่างคือการแลนั้นมีไฉ่เฟ่งหรือจงใจ เห็นมากเกินไปเหตุ ทุกอย่างต้องยืนพื้นอยู่บนความเป็นธรรมชาติ เคยแลอย่างไรก็แลสบายๆ แบบนั้น

เมื่อแน่ใจว่าสามารถรู้อาการกลอกตาและทอดตรงโดยไม่ลืมอิริยาบถหลักได้แล้ว ให้ลอง หมุนคอไปทางซ้ายแล้วย้ายมาทางขวาอย่างต่อเนื่อง ขอให้รักษาสายตาไว้เป็นแนวตรง และ เริ่มจับภาพพร้อมกับการหยุดหมุนคอ โดยไม่หลงลืมอิริยาบถหลักที่กำลังตั้งอยู่

เมื่อกลอกตาและหมุนคอเข้าไปซ้ำมากระทั่งเกิดความนิ่งเจียบฐัตในภายในบ้างแล้ว อาจเริ่ม พบความจริงบางประการที่ไม่เคยรู้สึกมาก่อน เช่นคอมมนุษย์เหมือนเครื่องจักรกลที่มีข้อ จำกัด หมุนไปได้เท่านั้นเท่านั้นแล้วติด หมุนต่อไม่ได้ ความรับรู้เกี่ยวกับข้อจำกัดที่เราไม่ใช่ผู้ กำหนด ไม่ใช่ผู้ออกแบบสร้างนั้น จัดเป็นมูลฐานของการหยั่งรู้สภาวะธรรมในแง่ันตตาได้ ประการหนึ่ง

เมื่อชักซ้อมจนชิน ต่อไปในชีวิตประจำวันจะได้ตัวอย่างนี้ไว้เป็นหลักรู้ตัวขณะแลและเหลียว สิ่งที่จะเห็นเป็นความเปลี่ยนแปลงคืออัตตาตัวตนของผู้หันซ้ายหันขวาจะลดลง และถูกแทน ที่ด้วยความรู้สึกสักแต่เป็นอาการเคลื่อนไหวของวัตถุชิ้นหนึ่งที่เราไม่ได้ออกแบบสร้าง อีก ประการหนึ่งตาคนเราเป็นอวัยวะที่เชื่อมความรู้สึกเกี่ยวกับความคิดและตัวตนไว้มากกว่า อวัยวะอื่นใดทั้งหมดทั้งสิ้น ฉะนั้นถ้ารู้ชัดเขามาที่ “อาการแล” มากเท่าใด ก็จะมีทอนกำลัง ของความรู้สึกในตัวตนลงได้มากเท่านั้น

- ในการคู้เข้า ในการเหยียดออก

การคู้คือการงอเข้า เป็นตรงข้ามกับการเหยียดออก ใช้กับอวัยวะที่เป็นระยาง ได้แก่แขนและ ขา จึงควรฝึกให้ครบทั้งสองทาง

หากฝึกก้าวและถอย แลและเหลียว ก็อาจลองเดินต่อเป็นก้าวและถอยซ้ำอีก แต่คราวนี้รู้
ละเอียดลงไปถึงอาการงอและเหยียดของขา ขอให้รู้ว่าเป็นธรรมชาติ เพราะถ้าทำตามตาม
ลำดับ จิตจะมีความราบเรียบนิ่มนวลดี พร้อมพอจะรู้เองอยู่แล้ว เราเพียงกำหนดดูลงไป
อย่างจำเพาะเจาะจงเล็กน้อย ว่าแต่ละก้าวย่าง มีทั้งงอเข้าและเหยียดออกนิดๆเสมอ

จากนั้นอาจยืนนิ่ง พับแขนสองข้างเข้ามาพร้อมกันแล้วเหยียดออก แล้วเปลี่ยนไปทำที่ละ
ข้าง แขนซ้ายงอและเหยียด สลับกับแขนขวาอและเหยียดโดยไม่ลืมอิริยาบถยืน ดูความรู
สึกที่แตกต่างกันแล้วจำไว้เป็นตัวอย่างอาการรู้ในชีวิตประจำวัน

ขั้นของการฝึกรู้ตามจริง

นับแต่ขั้นนี้ไปอาจประยุกต์กับการฝึกเบื้องต้นแบบซ้ำๆไม่ได้ ฉะนั้นก็คงเป็นเรื่องของสติ
เฉพาะกาล ขอให้สังเกตว่าความเคลื่อนไหวที่พระพุทธองค์ให้มีความรู้ตัวต่อไปนี้มีราย
ละเอียดซับซ้อนกว่าข้อที่ผ่านๆมา ทว่าพื้นฐานการรู้ขยับในข้อก่อนๆก็จะมาช่วยเสริมให้การ
รู้ขั้นนี้เป็นไปได้ดีขึ้น

- ในการทรงผ้าสังฆาฏิบาตรและจีวร

ท่านกล่าวเฉพาะการสวมใส่เครื่องนุ่งห่มของพระ เนื่องจากสูตรนี้ทั้งหมดพระพุทธเจ้าสอน
ภิกษุ ดังที่ยกแสดงไว้แล้วในบทที่ ๓ อุทเทสวารกถา ถ้าเป็นพระก็เข้ากันได้พอดี แต่ถ้าเป็น
ฆราวาสก็ให้เป็นที่เข้าใจว่าคือการสวมใส่เสื้อผ้าของตนเอง

การสวมใส่เครื่องนุ่งห่มนั้น อาจอาศัยความเกี่ยวข้องของอวัยวะหลายชั้น กล่าวคืออาจต้องมี
ทั้งคอ ทั้งมือ ทั้งแขน ทั้งขาประสานงานกันหมด ถ้าขาดเบสิคในการรู้อวัยวะเหล่านี้เป็นทุน
ก็อาจทำให้สติเหวี่ยงๆคลุ้มๆไป ไม่รู้จะจับอะไรตรงไหน แต่ถ้าฝึกไว้ดีแล้ว ก็จะพบว่า เป็น
เรื่องง่ายขึ้น จังหวะไหนควรจับที่คอ จังหวะไหนควรจับที่แขน จังหวะไหนควรจับที่ขา
อาจมีเรื่องหลังและการเอี้ยวตัวหรือค้อมตัวเข้ามาเกี่ยวข้อง ก็ตามรู้ได้ตลอดเช่นกัน เพราะ
เป็นของที่เนื่องอยู่ด้วยกันนั่นเอง

- ในการฉัน การดื่ม

การฉันของภิกษุก็คือการกินของฆราวาส ไม่ว่าจะเป็นของแข็งหรือของเหลวก็มีความ
เหมือนกันคือต้องถูกกลืน การจับรู้จึงควรเป็นไปที่อาการเลื่อนไหลในลำคอ โดยไม่ลืม
อิริยาบถนั่ง

- ในการเคี้ยว การลิ้ม

ขั้นนี้ถ้าทำเป็นจะสนุกและได้สมาธิอย่างเป็นธรรมชาติ ก่อนอื่นต้องแน่ใจว่ารู้ิริยาบถนี้
อย่างสบาย มีความเบากายเบาใจ ไม่เพ่งฝืน แล้วก็ไม่ต้องเผลอเหม่อไปทางไหน

จากนั้นเมื่อส่งอาหารผ่านช่องเข้าปากและเริ่มเคี้ยว ให้รู้เฉพาะการขยับไหวขึ้นลงของปาก
อย่าเพิ่งไปสนใจรสชาติอาหารว่าอร่อยหรือไม่อร่อย เรามีกิเลสหรือไม่มีกิเลสในการกินครั้งนั้น
ขอเพียงทั้งผองกายสบายใจทั่วทั้งหมด และรู้ว่าในความนิ่งทั้งกายนั้นมีส่วนของชาครกรไกร
เท่านั้นที่ขยับ ก็จะเกิดความเพลินขึ้นได้อย่างง่ายดาย เมื่อเพลินแล้วก็ทำให้พึงใจจะตามรู้ใน
ลักษณะนั้นต่อจนจบมือไปเอง

เมื่อรู้ว่าการเคี้ยวเข้าไปเข้ามาบนอิริยาบถนี้เพียงพักเดียว จะรู้สึกเหมือนเราเป็นแค่กะโหลก
ที่ขยับชาครกรไกรบดเคี้ยวอาหารอยู่ และกะโหลกนั้นตั้งอยู่บนโครงที่ยกขึ้นด้วยกระดูกสัน
หลัง

ที่รู้สึกถึงความเป็นกระดูกก็เป็นผลสืบเนื่องมาจากการรู้เคี้ยว อันมีฟันหลายสิบซี่เป็นตัวทำ
หน้าที่หลัก และฟันนั้นก็ต่อเชื่อมอยู่กับกะโหลก และกะโหลกก็ต่อเชื่อมอยู่กับกระดูกทั้ง
หมด เรียกว่าจับหลักที่ชิ้นหนึ่งได้ ก็นำๆกันไปครอบคลุมทั่วถึงทุกชิ้นที่จัดอยู่ในจำพวก
เดียวกัน

แต่ละคนจะเห็นรายละเอียดไม่เหมือนกัน ขึ้นอยู่กับคุณภาพจิตในขณะต่างๆ ไม่จำเป็นต้อง
เห็นกระดูกหรือรู้เรียวถนัดแบบฟิล์มเอกซเรย์ รู้ได้แค่ไหนขอให้เอาแค่นั้นก่อน เป้าหมาย
เพียงรู้ขยับเคี้ยวบนพื้นยืนของอิริยาบถนี้เป็นหลัก ถ้าเกินกว่านั้นถือเป็นของแถม ได้ก็ดี
ไม่มีก็อย่ารีบชวนขาย

ขอให้สังเกตด้วยว่ามีความเกร็งหน้าท้องหรือไม่ ถ้าเกร็งก็รีบบอกตัวเองว่าอย่างนั้นไม่ใช่รู้
ตามธรรมชาติแล้ว แต่หากมีความรู้ตัวอยู่กับการนั่งและการเคี้ยวโดยไม่ฝืน ก็จะพบว่ามือนั้น
อร่อยขึ้นกว่าเก่า เพราะความรู้ชัดในกายย่อมนำมาซึ่งความรู้ชัดในรสเป็นผลตามกัน

และความรู้ชัดในรสนั่นเองคือการรู้ตัวเข้าไปในการลิ้ม อย่าเพิ่งไปฝืนพิจารณาว่าดีหรือไม่ดี
อย่างไร ขอเพียงรู้ตามจริงไว้ก่อนว่ารสเป็นอย่างนั้น โดยเฉพาะรสชาติที่ไม่ได้ยึดหลักฉัน
สำรวมแบบพระ ของจะอร่อยมากน้อยแค่ไหนก็ยอมรับไปตามจริงทุกประการ

- ในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ

การรู้อาการขับถ่ายจะส่งผลต่อไปเมื่อถึงบรรพที่เกี่ยวกับการพิจารณากายเป็นของโสโครก ในขั้นนี้เพียงรู้ชัดถึงแรงขับดัน การเริ่มต้น การสิ้นสุด เมื่อถ่ายอุจจาระหรือปัสสาวะให้รู้อยู่บนอิริยาบถหนึ่งหรือยืนตามสภาพ

- ในการเดิน การยืน การนั่ง การหลับ การตื่น

ขั้นนี้ดูเผินๆจะคล้ายกับการรู้อิริยาบถเดิน ยืน นั่ง และนอนที่ผ่านมาในบรรพก่อน แต่ขอให้สังเกตเฉพาะอิริยาบถสุดท้าย พระพุทธเจ้าจะไม่ตรัสเรียกว่าเป็นการรู้อาการนอน แต่ระบุจำเพาะลงไปทีเดียวว่าเป็นการหลับและการตื่น

นั่นหมายถึงว่าถ้าการฝึกที่ผ่านๆมาทำให้เกิดสัมปชัญญะเป็นธรรมชาติดีแล้ว บุคคลย่อมสามารถล่วงรู้แม้ขณะที่จิตเคลื่อนเข้าสู่ความหลับ อาจเห็นรอยต่อระหว่างตื่นกับหลับ หรือหลับกับตื่นชัดเจน ประสบการณ์ของแต่ละคนจะบอกได้ว่าเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กับการฝึกสัมปชัญญะในความเคลื่อนไหวแห่งกายหรือไม่

และนั่นก็ย้อนมาให้พิจารณาว่าการรู้อิริยาบถเดิน ยืน นั่งในความมั่งคั่งแห่งสติสัมปชัญญะนั้น ย่อมแตกต่างเป็นธรรมดากับครั้งเมื่อรู้อิริยาบถด้วยสติสามัญ การย้อนทบทวนกลับไปหาหลักแรกคืออิริยาบถใหญ่นั้น จะทำให้เกิดการสำรวจถี่ถ้วนขึ้น รู้แจ้งเห็นจริงครอบคลุมขึ้น

- ในการพูด ในการนิ่ง

ความรู้ตัวในการพูดนั้น ไม่หมายเฉพาะเจาะจงตั้งใจลงไปในการขยับปากเป็นคำๆ เบื้องต้นควรรู้ว่า “กำลังพูด” อยู่บนอิริยาบถเดิน ยืน นั่ง หรือนอน เพราะคนเราสามารถพูดได้ในทุกอิริยาบถ

เมื่อหยุดพูดแล้วก็จับอยู่กับอิริยาบถที่เป็นปัจจุบันตามจริง โดยรู้ว่าเป็นจังหวะที่หนึ่งจากการเจรจา อาจเป็นการรอฟังฝ่ายตรงข้าม หรืออาจเป็นการเว้นวรรคตามโอกาสที่เหมาะสมในธรรมชาติของการสนทนา ตรงนี้จะได้เห็นประโยชน์ในการพูดแบบมีจุดหมายชัดเจน มีการพักยกเสียบ้าง ไม่ใช่ปล่อยถ้อยคำออกมาแบบเรื่อยเจื้อย การเปรียบเทียบระหว่างขณะแห่งการขยับปากพูดกับการนิ่งรู้ตัวเป็นจังหวะนี้ จะเป็นฐานอย่างดีในการกำหนดสติรู้สภาวะจิตในขั้นของจิตตานุปัสสนาต่อไป เพราะอุปายทำความรู้ตัวที่ดีที่สุดก็คือการเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างสองภาวะนั้นเอง

การฝึกสติให้รู้ในขั้นนี้อย่างจริงจังจะมีประโยชน์มาก โดยเฉพาะสำหรับคนเมืองที่ยังต้องทำงานวนวาย ต้องเสียคุณภาพจิตให้กับการเจรจาทั้งวัน หากหัดหยุดระหว่างเจรจาเพื่อเปรียบเทียบระหว่างอาการพูดกับอาการนิ่งบ่อยๆ อย่างน้อยก็จะเกิดการตั้งสภาวะรู้กลับมาตั้งหลักเป็นพักๆ ไม่หลุดลอยไปกับภาระการงานจนคุ้นชินเรียกสติมาตั้งอยู่กับฐานอันปราศจากโทษ

ลักษณะของสัมปชัญญะที่เป็นธรรมชาติ

ถ้าปฏิบัติได้ผล จะเห็นว่าสติรวมศูนย์อยู่ตรงกลางๆ ตรงที่จิตมีความวิเวก นิ่มนวล โปร่งเบา โล่งใจไร้กังวล รวมทั้งไร้โมหภาพหน้าตาตัวตนของใคร เรื่องอะไรในโลกก็ดูไร้แก่นสาร เพราะใจเราไป “พอ” อยู่กับความรู้ว่าการเคลื่อนไหวของกายเสียหมด นั่นหมายความว่าเรามีความพอใจจะรู้ตามจริงไปหมด กายส่วนใดต้องขยับ ต้องเอียงย่าง ล้วนถูกเห็นเป็นเครื่องกระตุ้นความรู้ตัวไปทั้งสิ้น ไม่ใช่จะมีการฝืนใจจดจ้องทุกขยับเหมือนสมัยที่สติยังอ่อนปวกเปียก

ลักษณะของจิตที่ประกอบด้วยสัมปชัญญะ จะโฟกัสกับอะไรต่ออะไรได้อย่างเป็นธรรมชาติ ยิ่ง เมื่อย่อนกลับไปทำสมาธิแบบตามรู้ลมในอานาปานบรรพ ก็ย่อมได้ผลเป็นความสุกสว่าง และนิ่งนานยิ่งขึ้น นั่นอาจสะท้อนว่าเราเริ่มมีสมาธิเป็นปกติอยู่ตัว อาศัยรายละเอียดความเคลื่อนไหวทั้งปวงของกายนั้นเองเป็นอารมณ์สมาธิตลอดวัน

แรกๆอาจเป็นที่น่าแปลกใจว่าจะหลับตาหรือลืมตาตื่น ขยับนิดขยับหน่อยทำไมถึงรู้ชัดไปหมด กับทั้งรู้ละเอียดเข้าไปเป็นขณะๆอย่างไม่เคยมีมาก่อน ทว่าเมื่อเคยชินแล้วก็จะเห็นเป็นเรื่องธรรมดา กับทั้งตระหนักว่าอาการรู้ละเอียดยับยมิได้เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ โดยเฉพาะสำหรับนักภวนาที่ยังต้องแบกภาระ เกี่ยวข้องกับโลกและผู้คนอยู่ สติดีได้ก็เหลวได้ตามวาระ

หากมีสัมปชัญญะอย่างถูกต้อง โรคเก่าๆทั้งทางกายและทางจิตหลายประเภทจะชะงักงันหรือดับสูญไปจากเราอย่างสิ้นเชิง เช่นเมื่อมีกล้ามเนื้อส่วนใดส่วนหนึ่งเครียดเกร็งขึ้นแม้เพียงน้อย จิตก็จะไหวรู้ทันใด เมื่อรู้อย่างมีสัมปชัญญะ รู้ตำแหน่งของความเครียดว่าอยู่ ณ จุดใดของกายโดยรวม ย่อมไม่เกิดความปรุงแต่งส่งเสริมความเครียดเกร็ง แต่จะรู้และปล่อยให้คลายลงเองตามธรรมชาติ พุดง่ายกว่าไหวทันตอนเริ่มเครียดเกร็ง แล้วจิตหยุดสร้างเหตุปัจจัยแห่งความเครียดเกร็งนั้นๆเสีย โดยหันเหอาการมา “รู้” อย่างเป็นสัมปชัญญะเสียแทน

แค่ไม่เกร็งได้บ่อยๆ ก็เกิดความเบากายเบาใจเป็นรางวัลแก่ตนเองแล้ว

เมื่อนั่งหรือยืนตามปกติ บางทีลมหายใจจะปรากฏเป็นอะไรโหว่ๆขึ้นมา แล้วก็รู้ว่าอวัยวะที่โหว่นั้นเป็นส่วนของท้องหรืออก เห็นทั้งลม เห็นทั้งร่างกายแยกเป็นส่วนๆ และทั้งลมทั้งกายนั้นก็แยกเป็นส่วนๆกับสติสัมปชัญญะที่ตามรู้ ตามดูอยู่อีกชั้นหนึ่ง ตรงนี้จิตกับกายจะเหมือนต่างคนต่างอยู่ ต่างคนต่างทำหน้าที่ หากไม่ละความเพียรเสียก่อน ก็จะเข้าสู่พัฒนาการลำดับต่อไปเรื่อย

มีสัมปชัญญะโดยความเป็นวิปัสสนา

เมื่อมีสัมปชัญญะอย่างถูกต้องสักพักเดียว ก็เกิดความตระหนักรู้ว่าแท้จริงสภาวะธรรมเช่น การเคลื่อนไหวนั้น มีเกิดมีดับอยู่ตลอดเวลา เพียงแต่ปกติจิตของคนทั่วไปไม่อยู่ในสภาพที่จะรู้ได้ หน้าที่ของเรามิใช่สร้างเพิ่มหรือลดความเคลื่อนไหวลง แต่เป็นการปรับสภาพจิตเสียใหม่ให้พร้อมรู้ การปรับสภาพคือสมถะ ส่วนการรู้ตามจริงคือวิปัสสนา หากมุ่มมอง ความเห็น หรือที่เรียกว่า “กิญจิ” มีความสมบูรณ์อยู่ก่อนหน้า มาบวกกับสติสัมปชัญญะพร้อมรู้ และพึงใจจะเฝ้าดูอาการเป็นไปทางกาย ก็ย่อมเกิดความรู้สึกในลักษณะหยั่งรู้หรือที่เรียกว่า “ญาณ” เป็นผลธรรมดา

อย่างไรก็ตาม นาดังข้อสังเกตไว้ล่วงหน้าว่าสติและสัมปชัญญะที่ถูกต้องนั้น ย่อมนำมาซึ่งรสแห่งวิเวกที่ให้ประสบการณ์ภายในแปลกประหลาดไปกว่าเคย เพราะรสนี้เกิดแต่สภาวะละเอียดอ่อนของจิตเอง มิใช่รสนั้นเป็นผลลัพธ์แห่งผัสสะกระทบภายนอกอันน่าเสพน่าลิ้มลองแบบหยาบๆ

บางครั้งทั้งยังลึมตา ทั้งยังเคลื่อนไหวเป็นปกติทุกอย่าง จิตอาจรวมลงสว่างใสกว้างขวางจากประมาณได้ถึงไร้ประมาณ หรือเกิดความรู้ชัดเข้ามาในรายละเอียดต่างๆของกายโดยไม่ตั้งใจ หรือเกิดปีติสุขในระดับที่เป็นทิพย์ หรือเกิดความว่างโล่งเหมือนกายและผัสสะต่างๆหายไป ฯลฯ เหล่านี้จะรวมยอดไว้ทีเดียวในบทที่ ๑๗ ว่าด้วยอานิสงส์ของมหาสติปัฏฐาน

เมื่อเกิดประสบการณ์เหล่านี้เป็นครั้งแรกย่อมนำมาซึ่งความดื่มด่ำลึกซึ้ง จะว่าไปก็เป็นผลดีต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตอย่างเหลือคณานับ ไม่มีร่องรอยของผลเสียใดๆปรากฏให้เห็น ในเมื่อสีหน้าสีตาก็ผ่องใส ยิ้มแย้มและไม่ถือสาหาความใคร่ทั้งโลก จะหลับจะตื่นก็เป็นสุขไปหมด งานการก็ไม่ได้เหลวไหลตรงไหน จึงชวนให้หลงรู้สึกไปได้ว่าภาวะแสนดีอย่างนี้เอง

คือผลอันเป็นสุดยอดของการภาวนา เมื่อภาวนาอย่างถูกต้องมาถึงจุดนี้ จิตก็จะ “ติดหล่ม” เพราะมองไม่เห็นความจำเป็นใด ๆ ต้องถอนออกมาจากความเป็นเช่นนั้น

ถ้าดูเผินๆ ก็เหมือนได้ผลการปฏิบัติถูกต้องตรงพุทธประสงค์ทุกอย่าง ก็เลสก็เบาหรือเหมือนไม่มี จะอยู่หรือตายก็ไม่อินังขังขอบ แลเห็นได้ด้วยตาเปล่าทั้งจากตนเองและคนอื่นว่า “เป็นผู้ไร้ทุกข์” ก็ในพระศาสนาก็น่าจะจบ

แต่อย่างทีกล่าไว้ในบทที่ ๕ ว่ากิเลสนั้นมีทั้งในระดับจรมหาหยาบๆ ที่เรียก “อุปกิเลส” กับทั้งในระดับฝัณณอนเนื่องในชั้นธัมมทานที่เรียก “อนุสัย” หากไม่ทำความเข้าใจไว้อย่างดีแต่เริ่มต้น ก็จะไปติดกับรสสุขแห่งการภาวนาอย่างใดอย่างหนึ่งอย่างง่ายดาย

เส้นแบ่งบางเฉียบระหว่างสภาวะ “สักแต่รู้” ว่ามีสิ่งหนึ่งเกิดดับแล้ววางลง กับสภาวะ “สักแต่แช่อยู่กับสุข” โดยไม่รับรู้สิ่งใดทั้งสิ้นนั้น เป็นเรื่องยากจะชี้เปรียบเทียบให้เห็นชัด เว้นแต่ผู้ภาวนามีประสบการณ์แล้วทั้งสองด้าน จึงอาจสามารถสังเกตแยกแยะถูก

ฉะนั้นสำหรับผู้ภาวนาที่เพิ่งเริ่มต้น เมื่อถึงจุดหนึ่งที่จิตทำท่าจะคงที่ เหมือนรู้สติ และมีสัมปชัญญะเองโดยไม่ต้องประคองรักษา ก็ควรประกันความปลอดภัยให้ตนเองจากการหลงทาง หรือการถูกล่อให้เขวจาก “ลายแทงชุมทรัพย์แท้” โดยสำรวจตนเองว่าเมื่อได้สัมปชัญญะจนเกิดความวิเวกแล้ว จิตมีปกติพึงใจเท่าทันอิริยาบถใหญ่และย่อย หรือมีปกติพึงใจเสพความดื่มด่ำในสภาวะภายในมากกว่ากัน จิตยอมถอนออกจากความรู้สึกกว้างโล่งหรือไม่ ถ้าไม่ถอนก็ถือว่าอาจจมแช่อยู่กับสภาพจิตที่วิเวกเกินไป ตรงนั้นคือถูกล่อลวง หรือขวางทางไปสู่ชุมทรัพย์เข้าแล้ว

ฉะนั้นขั้นของการรู้อิริยาบถย่อยโดยความเป็น “กายในกาย” ย่อมสำคัญสำคัญ ไม่ควรประมาท ไม่ควรละเลยที่จะฝึกฝนให้เกิดความแจ่มแจ้ง ก่อนพัฒนาเป็น “รู้” ที่ลึกซึ้งทั้งในรูปและในนามละเอียดยิ่งๆ ขึ้นไป

- พิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง

ดูความขยับเคลื่อนไหวยับย้อยต่างๆ ตามที่ฝึกมา และตามที่อยู่เองในยามสติสัมปชัญญะทรงตัวแล้ว และพิจารณาว่าสักแต่เป็นกิริยา ไม่มีเจ้าของ ไม่มีตัวตนผู้ครอบครองอิริยาบถย่อยเหล่านั้น จิตจะมั่นคงอยู่ในความเห็นถูกต้องยิ่งกว่าความเห็นในอิริยาปถบรรพ

- **พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง**

เมื่อเกิดสัมผัสภายในตนชัดเจนแล้ว ก็ดูความเคลื่อนไหวปลีกย่อยประการต่างๆในผู้อื่น ด้วยความเห็นว่สัักแต่เป็นกิริยาเหมือนเช่นเดียวกับที่เห็นในตน

- **พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง**

ในความเห็นพร้อมว่าทั้งในกายฝั่งนี้ และทั้งในกายฝั่งโน้น สักแต่มีกิริยาเคลื่อนไหว อาจเกิดประสบการณ์หรือความรู้สึกภายในขึ้นได้หลายๆประการ ที่จุดนี้ความสงบสุขแห่งจิตอันเกิดแต่การอบรมสมณะไว้ดีแล้วเป็นกำลังหนุนที่สำคัญ หากเห็นในเวลาที่ยั่งยืนไป และด้วยจิตที่ไม่หมิ่นมวลผองใสพอ ก็อาจเกิดความกลัวอาการ “เห็นชัด” ละเอียดยิบเหมือนชมภาพยนตร์ของขวัญสโลโมชั่นที่แห่งแล้ง แต่ถ้าจิตมีความมั่นคงมาตามลำดับ ก็จะเหมือนดูภาพยนตร์บันเทิงที่ฉายด้วยความเร็วปกติ เติมไปด้วยความชุ่มชื่น แต่ขณะเดียวกันก็ไม่จดจิตจดใจลงสู่ความตึงตูดติดหลง ตรงข้ามจะพิจารณาเห็นโทษเห็นภัยภายในแง่แห่งกามไม่ว่าจะในฝั่งเราหรือฝั่งเขา

- **พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายบ้าง**

ดังกล่าวแล้วในข้างต้นของบทว่าเราจะไม่รู้ชัดในเกิดขึ้นของการเคลื่อนไหวปลีกย่อย ถ้าขาดความรู้ตัวในอิริยาบถพื้นฐานเสียก่อน ลักษณะที่เราเห็นความ “เกิดขึ้น” นั้นต้องอยู่ในระดับ “ไหวทัน” ณ จุดของเวลาที่เริ่มมีการขยับ

ถ้าเราขยับเพื่องอหรือเหยียดแขนข้างเดียว ใจต้องรับรู้อาการเหยียดข้างเดียวนั้น แต่ถ้าขยับเพื่องอหรือเหยียดแขนพร้อมกันทั้งสองข้าง ใจก็ต้องรับรู้ความงอและเหยียดของแขนทั้งสอง เห็นเป็นความเกิดขึ้นในชุดเดียวกัน

- **พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง**

เมื่อความเคลื่อนไหวหนึ่งๆสิ้นสุดลง หากไม่มีความรู้ในอิริยาบถใหญ่มารองรับ ก็จะขาดการเปรียบเทียบระหว่าง “อาการตั้งอยู่” กับ “อาการดับไป”

การเห็นความเสื่อมในความเคลื่อนไหวปลีกย่อยนั้น แรกๆจะมาในรูปของการเปรียบเทียบว่าอย่างนี้ขยับไหว อย่างนี้กลับมานิ่ง รูปความเคลื่อนไหวที่ปรากฏในใจต้องแตกต่างกันพอสมควร

แต่เมื่อรับรู้จนคุ้นด้วยสัมปชัญญะอันเป็นธรรมชาติ การเห็นความจากไปของอริยาบถย่อยจะอยู่ในรูปรู้ “ความเสื่อม” จริงๆ คือเห็นเข้าไปในขณะของการนับถอยหลังสู่การสิ้นสุด รู้ว่าจะต้องสิ้นสุด กระทั่งเห็นว่าสิ้นสุดลงจริงๆ

- พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง

เมื่อเห็นความเกิดขึ้นและความเสื่อมลงของอริยาบถย่อยจนคุ้น ก็ย่อมเห็นเข้าไปในแต่ละขณะว่ามีอริยาบถย่อยหนึ่งเกิดขึ้นในความเสื่อมไปของอีกอริยาบถย่อยหนึ่งเสมอ

เมื่อรู้เห็นดังนี้ เธอย่อมเป็นอยู่อีกอย่างหนึ่ง คือเข้าไปตั้งสติว่ากายมี ก็เพียงสักว่าเอาไว้รู้ เพียงสักว่าเอาไว้อาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้ไม่ถูกตัณหาและทิฐิเข้าถึงอาศัย และไม่ถ่มม่นอะไรๆ ในโลก ตูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยการปฏิบัติอย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่า พิจารณาเห็นกายในกายอยู่เสมอ

ขั้นนี้ภาวะการมีกายอยู่เพียงสักแต่อาศัยรู้ อาศัยระลึกนั้น จะเริ่มปรากฏชัดกว่าที่ผ่านๆ มา เมื่อใดเกิดความฟุ้งซ่านรำคาญใจด้วยกิเลสข้อไหนๆ เพียงระลึกเข้ามาในอริยาบถย่อยที่ปรากฏบนอริยาบถใหญ่ จิตก็แทบตัดกระแสดความฟุ้งซ่านขาดทันที มโนภาพอัตโนมัติผู้เป็นเจ้าของกาย หรือผู้เป็นเจ้าของคำพูดจะเหือดหายไป พัฒนาจากชั่วครู่สั้น นานขึ้นเป็นชั่วครู่ยาว และยาวขึ้นเรื่อยๆ กระทั่งเหมือนสักแต่มีความเคลื่อนไหวปรากฏอยู่ ไม่ว่าจะเป็นความเคลื่อนไหวชนิดช้าหรือเร็ว เรียบง่ายหรือสลับซับซ้อนก็ตาม

เมื่อฝึกถึงขั้นที่สักแต่เห็นความเคลื่อนไหวในกายทุกชนิดสักแต่เป็นภาวะหนึ่งเกิด ๆดับ ๆไม่ต่อเนื่องเป็นก้อนเดียวกันหรือตัวเดียวกัน เหมือนเห็นกายแต่ละขณะถูกแบ่งคั่นเป็นต่างหากจากกันด้วยห้วงเวลาคนละส่วน ก็จะพลอยเห็นความรู้สึกนึกคิดมีความเป็นเช่นนั้นด้วย ถึงขั้นนี้ก็จะทราบเองว่าการฝึกสติปัฏฐาน ๔ นั้น มีความเชื่อมโยงอยู่ในขอบเขตของกายใจนี้เอง ตั้งมุมมองและตั้งทิศทางไว้อย่างไร เมื่อเห็นอะไรอย่างหนึ่งชัดก็จะเห็นส่วนที่เหลือชัด โดยความเป็นเช่นนั้นตามกัน

สรุป

การมีสัมปชัญญะนั้น ตามนิยามทั่วไปแล้วคือความไม่เผลอ แต่ธรรมชาติของจิตต้องมีหลักมีฐานให้รู้ หรือให้เกาะอยู่ จึงจะเกิดสัมปชัญญะ มิใช่ว่ามีสูตรสำเร็จในการทำให้อจิตอยู่ในภาวะไม่เผลอ แล้วไม่ต้องรู้อะไรก็ได้

ในบรรพนี้พระพุทธองค์ให้ใช้ความเคลื่อนไหวปลุกย่อยทางกายเป็นเครื่องก่อและเครื่อง
เลี้ยงสัมปชัญญะ นั้นหมายความว่าผู้ปฏิบัติที่ผ่านบรรพนี้จะเริ่มเกิดประสบการณ์ภายใน
แบบ “รู้ละเอียด” ทั้งแง่ของความเห็นรูปธรรมที่ปรากฏ และในแง่ของความเห็นรูปธรรมนั้น
เป็นของเกิดดับยับยั้ง

เมื่อทำได้ถึงขั้นนี้ ก็แปลว่าฐานของสติเริ่มมั่นคง จิตใจเริ่มมีคุณภาพในการรู้ชัด เห็นละเอียด
และเกิดความสุขสว่างไสวตามธรรมชาติของจิตที่รู้กระจ่างอย่างต่อเนื่อง แทบกล่าวได้ว่าไม่
เหลืออะไรยาก ไม่มีอะไรดูเป็นเรื่องเกินกำลังอีกต่อไปในมหาสติปัฏฐานสูตรทั้งหมด เพราะ
ญาณหยั่งรู้ทุกชนิดต้องอาศัยสติสัมปชัญญะนี่เองเป็นพื้นยืน

เมื่อทวิญญูที่สมบูรณ์มาผนวกเข้ากับสติสัมปชัญญะที่สมบูรณ์ ความพร้อมจะส่องรู้กายใจโดย
ความเป็นไตรลักษณ์ก็อยู่แค่เอื้อม เมื่อความสามารถรู้กายใจโดยความเป็นไตรลักษณ์แก่
กล้าขึ้น การเข้าถึงธรรมระดับสูงต่อไปก็จ่อรออยู่แค่รอบรอ