



โอสาเรตัพพธรรม

หลักปฏิบัติเกี่ยวกับ สติปัฏฐาน โพชฌงค์ และวิมุตติ

— ๖ —

วันเสาร์ที่ ๘ พฤษภาคม ๒๕๑๔

ท่านสาธุชน ผู้สนใจในธรรมทั้งหลาย,

การบรรยายที่เรียกว่า พูดกันวันเสาร์ของเรา ก็ดำเนินไปตามหัวข้อที่ปรากฏอยู่ในใบปลิวโปรแกรมที่แจกไปแล้วทุกประการ แม้ว่าในครั้งที่แล้วมาบรรยายได้เพียงครึ่งเรื่อง; ฝนก็ตกลงมา. ก็ต้องทิ้งค้างไว้อย่างนั้น ไม่สามารถจะบรรยายต่อให้จบได้ เพราะว่าเสียลำดับตามที่ประกาศไว้แล้วในโปรแกรมนั้น. ดังนั้นในวันนี้จะกล่าวโดยหัวข้อเรื่องที่ประกาศไว้แล้ว คือเรื่องปฏิบัติเกี่ยวกับ สติปัฏฐาน โพชฌงค์ และวิมุตติ.

ตามหัวข้อนี้ ก็แสดงอยู่แล้วว่า เป็นการบรรยายไปตามลำดับของธรรมะ ต่อจากหัวข้อที่ได้บรรยายไปแล้วในวันก่อนๆ ดังนั้นผู้ที่เริ่มมาฟังในวันนี้ อาจจะไม่ได้ผลเต็มเม็ดเต็มหน่วย แล้วก็อาจจะงงในบางสิ่งบางอย่าง. ถ้าเป็นอย่างนี้

๑๕๕



ขอให้ถือว่าเป็นเรื่องของการพลอยได้ เท่าที่มันจะฟังได้ก็แล้วกัน เพราะว่าการบรรยายนี้ เป็นการบรรยายชุด ที่ติดต่อกันไปตามลำดับ จนกว่าจะจบชุด หรือจบ course.

สติปัฏฐาน โพชฌงค์ วิชา วิมุตติ จะเกิดขึ้นได้ด้วยการปฏิบัติอย่างไร ?

จากหัวข้อที่กำหนดไว้นี้ ถ้าถามว่า ทำไมจึงพูดเรื่องนี้ ? ขอให้ทราบว่า **นี่เป็นคัมภีร์ของการปฏิบัติในพระพุทธศาสนา ตั้งแต่ต้นจนกระทั่งถึงบรมมรรค ผลนิพพาน ;** หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่ง ก็คือว่าเป็นการปฏิบัติ ที่ปฏิบัติอยู่ทุกวันของพวกเขา ทายกทายิกา แต่แล้วก็มีความรู้สึกไม่ว่า มันเป็นการปฏิบัติธรรมะข้อนี้ แม้ว่าจะเข้าไปในลักษณะที่เรียกว่าริเริ่ม แรกเริ่มหรือขั้นต้น ๆ. เพราะฉะนั้นขอให้สนใจ ฟัง สำหรับจะได้รู้จักตัวสิ่งที่เรากำลังปฏิบัติอยู่แล้วอย่างถูกต้องชัดเจน แล้วก็จะได้ปฏิบัติต่อไปตามลำดับ จนกว่าจะได้รับผลเต็มที่.

ขอให้ตั้งใจสังเกตกำหนดว่า สิ่งที่เราเรียกว่า **สติปัฏฐาน โพชฌงค์ วิชา และ วิมุตติ** สิ่งนี้เป็นเรื่องต่อเนื่องเป็นเรื่องเดียวกัน และสำเร็จมาจากการปฏิบัติที่เรียกว่าอานาปานสติภาวนา. เมื่อใดที่มีการปฏิบัติอานาปานสติ เมื่อนั้น ในการปฏิบัตินั้น จะมีสติปัฏฐาน ๔ โพชฌงค์ ๗ วิชา และวิมุตติ รวมอยู่ในตัวการปฏิบัติกันอย่างครบถ้วนที่นั่นในเวลานั้น. ดังนั้น **เมื่อจะปฏิบัติให้เกิดสติปัฏฐาน โพชฌงค์ วิชา และ วิมุตติ เหล่านี้ ก็ต้องปฏิบัติสมาธิภาวนาระบบนี้ คือระบบที่เรียกว่าอานาปานสติ.**

การปฏิบัติสมาธิ ตามแนวระบบ อานาปานสติ

คำว่า **อานาปานสติ** มีความหมายว่า **สติที่กำหนดอยู่ที่สภาวะธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่ทุกครั้งตลอดเวลา** **ที่มีการหายใจออกหรือหายใจเข้า ;** ความหมายนี้ ก็หมายความว่า ทำอย่างรุนแรง ทำอย่างถึงที่สุด ในการกำหนด หรือในการพิจารณา ก็ตาม แม้จะกำหนดเป็นเพียงอารมณ์ของสมาธิ ก็ต้องกำหนดตลอดที่หายใจออกและ

หายใจเข้า, แม้จะพิจารณาไปทางปัญญาก็ตาม จักต้องกำหนดทุกลมหายใจออกและหายใจเข้า. ดังนั้น จึงได้ชื่อว่าอานาปานสติไปหมดทุกอย่าง ซึ่งในที่นี้มีถึง ๑๖ อย่าง สำหรับสิ่งที่เรียกว่าสภาวะธรรมที่ต้องกำหนด.

คำว่า **สภาวะธรรม** ในที่นี้ ก็คือ **ข้อเท็จจริงหรือสิ่งที่มีตัวตนอยู่จริง** ประกอบด้วยข้อเท็จจริงอย่างไร; ถ้าเรารู้แล้วจะทำให้เกิดสติปัญญาขึ้นมาอย่างไร; เกิดสติปัญญาแล้วจะมีผลเป็นความระงับดับทุกข์อย่างไร; ทั้งหมดนี้เรียกว่าสภาวะธรรมทั้งนั้น. มีอยู่มากมาย. แต่ในที่นี้เราจะปฏิบัติในสภาวะธรรมเพียง ๑๖ อย่าง จึงเรียกว่าอานาปานสติ ๑๖ ขั้น. ใน ๑๖ ขั้นนั้น แบ่งเป็น ๔ พวก คือพวกกายานุปัสสนา พวกเวทananุปัสสนา พวกจิตตานุปัสสนา และพวกธมมานุปัสสนา เดียวจะอธิบายให้เข้าใจว่าเป็นอย่างไรบ้าง.

หมวดที่ ๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ใน ๔ ขั้นแรก ที่เรียกว่าพวก **กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน** นั้น คือ กำหนดลมหายใจยาว, กำหนดลมหายใจสั้น, กำหนดลมหายใจที่ทำหน้าที่ปรุงแต่งร่างกาย, แล้วกำหนดความว่างบ้าง ๆ ของการปรุงแต่งร่างกาย, หัวข้อมีเท่านี้. เรื่องราวหรือคำอธิบาย ก็มีว่า :-

ขั้นแรก **กัมมีการคังสติ คอยเฝ้าสังเกต ศึกษาพิจารณา** ลมหายใจของตนเองที่เป็นอย่างชนิดยาว อยู่ทุกครั้ง ที่มีการหายใจออกหรือหายใจเข้า เรื่อยไป ๆ จนกว่าจะรู้สึกซึมซาบขึ้นมาเป็นอย่างดีว่า : ลมหายใจยาวนี้เป็นอย่างไร, มีลักษณะเป็นอย่างไร, มีอิทธิพลแก่ร่างกายอย่างไร, ให้มีความแจ่มแจ้ง ในสิ่งเรียกว่าลมหายใจยาวซึ่งเป็นสภาวะธรรมอันแรก ที่จะพึงกำหนดนี้เสียก่อน.

ขั้นที่ ๒ **กำหนดลมหายใจชนิดสั้น ว่าสั้นคืออย่างไร, มีอิทธิพลแก่ร่างกายอย่างไร, มีในเวลาไหน, เป็นกรณีอย่างไร, เป็นต้น.**

สองอย่างนี้จะเข้าใจได้ง่าย ในเมื่อนำมาเปรียบเทียบกัน. เมื่อร่างกายปกติ ใจคอปกติ คนเราก็อบายใจยาว ร่างกายก็วางรับอยู่ตามปกติ. พอมีอารมณ์ร้ายอย่างใด อย่างหนึ่งเกิดขึ้น ลมหายใจก็หยาบ ร่างกายก็มีความระส่ำระสายอย่างใดอย่างหนึ่ง ไม่สงบรับ แม้กระทั่งความร้อนในร่างกายก็สูง. ฉะนั้นลมหายใจยาวและลมหายใจสั้น จึงต่างกันอย่างนี้ : ในภาวะปกติ ลมหายใจยาว ในภาวะไม่ปกติ ลมหายใจสั้น.

ถ้าจะมองกันในแง่ที่ว่า ลมหายใจมีอิทธิพลแก่ร่างกายอย่างไร? ลมหายใจยาว ก็มีอิทธิพลทำให้ร่างกายสงบรับ. ถ้ายาวถึงขนาดละเอียดประณีต ก็ทำให้ร่างกายสงบรับขนาดที่เรียกว่าละเอียดและประณีต คือรู้สึกเบาสบาย ไม่รู้สึกร้อน ไม่รู้สึกอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นความทุกข์; หรือแม้แต่ความระส่ำระสาย. ถ้าลมหายใจสั้น ก็คือหยาบ, มีความระส่ำระสายอยู่ในลมหายใจแล้ว; เพราะฉะนั้น ร่างกายก็พลอยระส่ำระสายไปด้วย. นี้เรียกว่าลมหายใจเนื่องกันอยู่กับร่างกายโดยเฉพาะ ที่เป็นอย่างยาว ก็เป็นอย่างหนึ่ง, ที่เป็นอย่างสั้น ก็เป็นอย่างหนึ่ง.

ในระยะแรก ให้ศึกษาสังเกต จนรู้จักดีที่สุด เกี่ยวกับเรื่องลมหายใจยาว และเรื่องลมหายใจสั้น นี้คือข้อปฏิบัติ ๒ ชั้นแรก ที่ถ่อเอาสภาวะธรรม กล่าวคือ ลมหายใจยาวและลมหายใจสั้นนั่นเอง เป็นอารมณ์ของสติ สำหรับกำหนดพิจารณา อยู่ทุกครั้ง ที่หายใจออก-เข้า.

ขั้นที่ ๓ ต่อไป กำหนดอยู่ที่สิ่งที่เรียกว่า กายสังขาร กายสังขารก็คือ ลมหายใจนั่นเอง, เพราะเหตุว่า ลมหายใจนี้เป็นสิ่งที่คอยปรุงแต่งกาย ให้ขึ้นหรือ ลงให้สงบรับหรือให้ระส่ำระสาย; ฉะนั้นลมหายใจนี้จึงได้ชื่อว่ากายสังขาร คือสิ่งที่ปรุงแต่งกาย.

ตอนนี้ก็พิจารณากันให้ละเอียดสักหน่อย 'คือว่า **ลมหายใจปรุงแต่งร่างกายอย่างไร? ร่างกายเนื่องกันอยู่กับลมหายใจอย่างไร?** จนกระทั่งเรามองเห็นว่า

เราสามารถที่จะบังคับร่างกายได้ตามใจชอบ โดยที่การบังคับนั้นกระทำผ่านไปทางลมหายใจ : คือว่าบังคับที่ลมหายใจ แต่ผลไปเกิดขึ้นที่ร่างกาย. อย่างนี้เรียกว่าบังคับร่างกายโดยผ่านไปทางลมหายใจ; เพราะว่าลมหายใจเป็นเครื่องปรุงแต่งกาย. ขั้นที่ ๓ นี้ กำหนดพิจารณาอยู่แต่ข้อเท็จจริงข้อนี้, และข้อเท็จจริงข้อนี้ ก็เรียกว่าสภาวะธรรมอย่างหนึ่งด้วยเหมือนกัน; กำหนดอยู่ที่สภาวะธรรมอันนี้ทุกครั้งที่มีการหายใจออก-เข้า.

ทำได้ดีที่สุดแล้ว ก็เลื่อนไปถึงขั้นที่ ๔ ที่เรียกว่า **ท่ากายสังขารให้ราบับลง** ลมหายใจคือกายสังขาร ทำหน้าที่ปรุงแต่งร่างกาย ถ้าเราทำให้ลมหายใจราบับลงๆ ละเอียดลงๆ ร่างกายก็จะสงบราบับลงด้วยเหมือนกัน. เพราะฉะนั้น จึงมีวิธีการโดยเฉพาะที่จะบังคับลมหายใจให้ราบับลง แล้วก็มีผลไปถึงร่างกาย ที่จะต้องราบับลงด้วยเหมือนกัน.

หลักปฏิบัติขั้น ๕ ก็มีว่า **ในระยะแรกก็หัดวังตาม** คือมีสติวังตามลมหายใจออก-เข้า ออก-เข้าๆๆ; ไม่ละไปจากความรู้สึกได้ จนกว่าสามารถที่จะทำได้ อย่างนั้น คือ สติกำหนดอยู่ที่ลมหายใจออก-เข้าอยู่ ไม่มีเวลาที่มันหนีไปไหนเสีย, มันอยู่กับลมหายใจออก-เข้าๆ ตามที่เราต้องการได้จริง.

คำว่า “หายใจออก-เข้า” ในขั้นนี้ มีที่ที่จะสังเกตว่า **การหายใจเข้าให้** **สมมติว่า หงคันที่ปลายจมูก แล้วไปสุดที่ท้อง** ซึ่งจะถือเอาสะดือหรืออะไรก็ได้ เพราะว่าไม่ใช่เราจะเรียนวิทยาศาสตร์เรื่องกายวิภาค ไม่ต้องไปคำนึงถึงว่า ลมหายใจเข้าไปในปอดแล้วกระจายไปทั่วปอดหรืออะไรทำนองนั้น ไม่จำเป็นเลย. เมื่อหายใจเข้าเต็มที่แล้ว ความรู้สึก รู้สึกสะท้อนไปถึงไหน, หยุดอยู่ที่ไหน, ก็เอาตรงนั้นเป็นจุดสุดท้ายข้างใน. เพราะฉะนั้น จึงกำหนดเอาที่ท้องส่วนสะดือเป็นจุดหนึ่งข้างใน แล้วเอาที่จะงอยจมูกเป็นจุดหนึ่งข้างนอก. ลมหายใจ ก็วิ่งไปวิ่งมาอยู่ระหว่างสองจุดนี้; เข้าไป ก็เรียกว่าหายใจเข้า, ออกมา ก็เรียกว่าหายใจออกมา. สติกำหนดที่ลมหายใจอย่างนั้นตลอดเวลา ที่มันออกและมันเข้ามา; อย่างนี้เราเรียกว่า **วังตาม**.

ทำบทเรียนวงคามนี้ ให้สำเร็จเสียก่อน แล้วจึงเลื่อนไป ถึงบทเรียนที่ว่า **เผ้าคู้ยู่ที่จุดใดจุดหนึ่ง** นี้คือ **ไม่ วงคาม** แล้ว. **ที่ที่ เผ้าคู้ยู่ที่เหมาะสมที่สุด** ก็คือ **ปลายจะงอยจมูก** ที่ลมกระทบแล้วก็จางหายไป ในอากาศ; ไม่จำเป็นจะต้องวิ่งตาม เข้าไปข้างใน แล้วกลับมาข้างนอกเหมือนบทเรียนที่หนึ่ง. ทำอย่างนั้นจนทำได้ ก็หมายความว่า จิตไม่หนีไปเสียทางไหน สติไม่หนีไปเสียทางไหน; เผ้าคู้ยู่ตรง จุดที่ลมหายใจกระทบ แม้ว่าจะมีระยะเวลาที่ว่างจากการกระทบบ้าง ก็ยังกำหนดได้ อยู่ที่นั่น ไม่หนีไปไหน. เพราะว่าเดี๋ยวนี้เราเริ่มจะเอาจุด หรือผิวเนื้อ ที่ลม กระทบนั้นเป็นหลักมากขึ้น. เมื่อลมหายใจมากระทบอย่างไร ก็รู้สึกว่าเป็นอย่างไร. เมื่อว่างจากการกระทบระยะหนึ่ง คือช่วงที่ออกแล้วยังไม่ทันจะเข้าอย่างนี้ มันก็มี ระยะว่าง; แต่ถึงอย่างนั้นจิตหรือสตินี้ก็ได้หนีไป คงกำหนดอยู่ตรงที่ลมเคย กระทบ หรือกำลังกระทบอยู่นั้น. อย่างนี้เรียกว่า **เผ้าคู้ยู่ที่จุดนี้ ไม่ วงคาม** เหมือนบทเรียนที่แรก.

เมื่อทำ **บทเรียนที่สองสำเร็จแล้ว** ก็จึงเลื่อนไปยัง **บทเรียนที่สาม** คือ **ทำให้เกิดความรู้สึกเป็นมโนภาพขึ้นที่ตรงจุดนั้น**. คือจุดตรงที่ลมหายใจไปกระทบนั้น. ตอนนี้จะมีการเป็นลักษณะกึ่งสำนึก หรือ *subconscious* จึงจะสามารถสร้างมโนภาพ ขึ้นมาที่จุดนั้น สำหรับตาข้างในมองเห็น ไม่ใช่ตาข้างนอกมองเห็น. ที่จุดนั้น จะมี มโนภาพอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น ซึ่งไม่เหมือนกันทุกคน แล้วแต่อุปนิสัยสันดานของ คน. โดยมากก็จะมีภาพเหมือนกับก้อนขาว ๆ เล็ก ๆ เป็นปุยุสาลี, หรือก้อนเมฆ เล็ก ๆ ก็ตาม. อยู่ที่นั่น, หรือว่าจะป็นดวงมีสีย่างนั้นอย่างนั้นอยู่ที่นั่น, หรือว่า จะเป็นเหมือนกับว่าหยดน้ำที่ใบหญ้าที่ถูกแสงแดดส่องวาว ๆ อยู่ที่นั่น. หรือแม้ที่สุด อาจจะเป็นเหมือนกับว่าใยแมงมุมที่ทอแสงอยู่ในท่ามกลางแสงแดด อยู่ตรงจุดนั้น.

เมื่อจิตเป็นกึ่งสำนึก ก็สามารถจะทำให้มองเห็นภาพ คือมโนภาพที่สร้าง ขึ้นขึ้นชัดขึ้นมา. ตรงนี้ต้องมีความเข้าใจ เราไม่ต้องการมโนภาพนั้นอย่างจริงจัง.

และมโนภาพนั้นก็มิใช่ของจริง เพียงแต่ว่า เราต้องการจะให้มันเป็นบทเรียน สำหรับฝึกจิตเท่านั้นเอง. ถ้าทำให้ละเอียดสุขุมประณีตยิ่งขึ้นไปอย่างนี้ ก็หมายความว่า จะฝึกบังคับจิต หรือฝึกฝนจิตให้ละเอียดประณีตขึ้นไปอีก. ถ้าทำได้สำเร็จในบทเรียนที่สามนี้ เรียกว่าสามารถทำอุคคหนิมิตให้เกิดขึ้นแล้วที่จุด ๆ นั้น คือจุดที่เคยเฝ้าดูอยู่เป็นประจำนั่นเอง.

ถ้ากำหนดอยู่ที่ควมหายใจตามธรรมชาติจริงๆ อย่างนี้ เรียกว่าปริกัมหมนิมิต คือนิมิตที่มีอยู่ตามธรรมชาติ สำหรับจิตไปกำหนด. ที่นี้ เดียวนี้ **มากำหนดในนิมิตที่สร้างขึ้นโดยมโนภาพ จึงเรียกว่าอุคคหนิมิต.** นิมิตที่สาม ก็คือทำอุคคหนิมิตให้สำเร็จอยู่ที่จุดนั้น ได้ตามที่เรต้องการ.

ที่นี้ ก็ **เลื่อนไปบทเรียนที่สี่ คือทำอุคคหนิมิตนั้นให้เปลี่ยนรูป เปลี่ยนสี เปลี่ยนอริยาบถ** เราเคยเห็นมันเป็นจุดขาว ๆ อยู่หนึ่ง ๆ เรียกว่าอุคคหนิมิต. เดียวนี้ น้อมจิตไปในทางให้มองเห็นภาพ, มโนภาพนั้น เปลี่ยนขนาด เปลี่ยนรูปร่าง เปลี่ยนสี เปลี่ยนกิริยาอาการ. เช่นแทนที่จะอยู่หนึ่ง ๆ กลายเป็นลอยออกไป ๆ หรือ กลับเข้ามาหรือไปทางทิศไหนก็ได้ นิมิตอย่างนี้ **เรียกว่าปฏิภาคนิมิต** สำเร็จออกมาจากอุคคหนิมิตนั่นเอง.

นี้ก็เหมือนกันอีก คือไม่ได้ถือว่า นิมิตนี้เป็นของจริง หรือว่านิมิตนี้เป็นวัตถุที่ประสงค์ของเรา เราไม่ต้องการสิ่งเหล่านั้น ซึ่งเป็นเพียงภาพลวงหรือมโนภาพแต่ผลก็ได้เกิดขึ้นแล้วแกจิตอย่างมาก คือเดี๋ยวนี้จิตว่านอนสอนง่าย อยู่ในอำนาจ อยู่ในวิสัยที่จะให้ระลึกรู้กันอ้อมไปอย่างไร ก็ได้ทั้งนั้น. เพราะฉะนั้น จึงมาหัดบทเรียนบทนี้อย่างละเอียดลออ คือ น้อมจิตเพื่อเปลี่ยนอุคคหนิมิตให้เป็นรูปร่างอย่างไรก็ได้ : ที่เคยเล็กก็ให้ใหญ่ ที่เคยมีสีขาวก็ให้เป็นสีแดงสีเขียว ให้ลอยออกไปตรงหน้า แล้วมันกลับเข้ามา หรือให้ลอยไปในอากาศ หรือแล้วแต่จะน้อมนึกจิตใจไปอย่างไรก็ได้.

ปฏิบัติตามระบบอานาปานสติ ครบ ๔ ขั้น จักถึงขั้นปฐมฌาน

เมื่อสำเร็จคามันแล้ว ก็เรียกว่ามีปฏิภาคนิมิต ที่มีคุณภาพเหมาะสม ที่จะ
 หน่วงให้อัมปนาสมาธิเกิดขึ้น คือสามารถที่จะหน่วงองค์แห่งฌาน คือ วิตก วิจารณ์
 ปิติ สุข เอกัคคตา ทำอย่างนั้นให้เต็มขึ้นมาในความรู้สึกในขณะนั้น. **จึงเลื่อนบทเรียน**
เป็นบทเรียนที่ห้า คือจงจิตหรือว่าน้อมจิตแล้วแต่จะเรียก ให้เกิดความรู้สึกที่เป็น
 วิตก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตา ขึ้นมาในความรู้สึก.

วิตก คือความรู้สึกที่รู้สึกบอกว่า จิตเกาะที่อารมณ์คือนิมิตนั้น เช่น เกาะ
 อยู่ที่ลมหายใจเป็นต้น แล้วจิตก็ ชิมซาบคือนิมิตนั้น ซึ่งเรียกว่าวิจารณ์ และใน
 ขณะนั้นรู้สึกพอใจ คือ **ปิติ** แล้วในขณะนั้นรู้สึกเป็นสุขด้วย, นี้เรียกว่า **สุข**; และ
 รู้สึกว่าจิตมีอารมณ์อันเดียวเป็นจุดยอดเรียกว่า **เอกัคคตา**. ความรู้สึก ๕ อย่างนี้ค่อย ๆ
 เกิดขึ้นมาอย่างมาก ทีละอย่างสองอย่าง จนกว่าจะครบบริบูรณ์. ความรู้สึกที่เป็น
 ปิติ และสุขนั้นสำคัญที่สุด ที่จะต้องมีให้ได้ เพราะเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงสิ่งทรงปวง.
 ว่าโดยที่แท้แล้ว ความรู้สึกที่เป็นวิตกวิจารณ์นั้น มีอยู่เอง; เพราะว่าเรามีการกำหนด
 อยู่ที่สิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่นที่ลมหายใจ หรืออุคคหนิมิต หรือที่ปฏิภาคนิมิต. กิริยาที่
 จิตกำหนดอยู่ที่อารมณ์นั้น ๆ เรียกว่า **วิตก** กิริยาที่จิตรู้สึกต่ออารมณ์นั้น ๆ อย่างละเอียด
 ลึกซึ้งทั่วถึงว่ามันเป็นอย่างไร นี้เรียกว่าวิจารณ์.

คำว่าวิตกและวิจารณ์ในที่นี้ มีความหมายเฉพาะในที่นี้ ไม่เหมือนกับในที่
 อื่น. ในที่อื่น วิตก หมายถึงคิดนึกด้วยจิตใจ วิจารณ์ หมายถึงพิจารณาด้วยปัญญา.
 ส่วนในที่นี้ไม่มีการคิดนึกหรือพิจารณาอย่างนั้น เพียงแต่ว่า อาการของจิตในขณะ
 นั้นเกาะอยู่ที่อารมณ์นั้น แล้วรู้สึกอยู่ที่อารมณ์นั้น โดยไม่ต้องพิจารณา. นี่จึงเป็น
 วิตกวิจารณ์ในความหมายพิเศษเฉพาะกรณีนี้.

เมื่อทำสำเร็จ และรู้สึกว่าทำสำเร็จ ก็เป็นที่แน่นอนว่า **ปิตินี้จะต้องเกิดขึ้น**
 มีลักษณะหลายอย่าง รวมความก็เป็นความพอใจ : ปิตีซาบซ่าน ปิตีโคลงเคลง

ปีติมากมายไม่ต้องไปนึกถึงมันก็ได้ว่าจะมีอะไรบ้าง แต่มันมีขึ้นให้เพียงรู้สึกก็แล้วกัน
มันเป็นเพียงปีติ.

เมื่อมีปีติแล้ว ก็ไม่ต้องสงสัย จะต้องมีความสุข เพราะปีติกับสุขเป็นของ
คู่กัน มีปีติจึงรู้สึกเป็นสุขด้วย. แล้วก็เห็นชัดหรือรู้สึกชัดอยู่ว่า จิตมีอารมณ์อันเดียว
นี้เป็นเอกัคคตา. ถ้าความรู้สึกทั้งหลายคือ วิตก วิचार ปีติ สุข และเอกัคคตาอันชัด
อยู่ในจิตใจแล้ว ก็เรียกว่าสามารถทำองค์แห่งฌาน องค์แห่งปฐมฌาน - ฌานที่แรก
นั้นให้เกิดขึ้นครบถ้วนแล้ว. ผู้นั้น **คงอยู่ในปฐมฌาน เข้าถึงแล้วแลอยู่.** เข้าถึง
แล้วคือได้เข้าถึงฌานนั้น แล้วก็หยุดอยู่ในฌานนั้น จึงใช้คำว่า "เข้าถึงแล้วแลอยู่".

ทีนี้ ก็**ไปดูตามลำดับว่า** : การกระทำตามลำดับ นับตั้งแต่ **วิงตาม**
นับตั้งแต่ **เข้าอยู่ที่จุดใดจุดหนึ่ง** จนกระทั่งสามารถ **สร้างมโนภาพเป็นอุคคหนิมิต** ขึ้น
มาได้ทีจุด ๆ นั้น จนกระทั่ง **เปลี่ยนลักษณะของอุคคหนิมิตเป็นปฏิภาณนิมิต** เปลี่ยนรูป
ไปต่าง ๆ ได้ มีจิตพร้อมที่จะหนององค์แห่งฌานทั้งหลายให้เกิดขึ้นได้ เป็นลำดับ ๆ มา
ถึง ๕ ชั้น ๕ ตอน ๕ บทเรียน.

เมื่อพิจารณาตามลำดับก็จะเห็นได้ว่า **แค่บทเรียนให้ความสงบรำงับ**
แก่กายสังขารนั้น เพิ่มขึ้น ๆ ทุกบทเรียน. เมื่อสักว่าวิงตามลม ก็มีความรำงับ
ของกายสังขารหรือร่างกายด้วยในระดับหนึ่ง. แต่พอทำไปถึงบทที่สอง คือว่าเฝ้าดู
อยู่ที่จุดใดจุดหนึ่งนั้น ความรำงับนั้นก็มากไปกว่าที่แล้วมา. เมื่อทำอุคคหนิมิตให้
เกิดขึ้นได้ ความรำงับนั้นก็มากขึ้นไปอีก. **เมื่อทำปฏิภาณนิมิตให้เกิดได้ ความรำงับ**
นั้นมากยิ่งขึ้นไปอีก; จนกระทั่งเป็นฌานที่สมบูรณ์ ประกอบไปด้วยองค์ ๕ ประการ
ก็เรียกว่ามีความรำงับแห่งกายสังขาร ถึงมาตรฐานอันหนึ่ง ซึ่งให้ชื่อว่าปฐมฌาน ดังนี้.

จากปฐมฌาน ทำข้อปฏิบัติต่อไป จะบรรลุถึงขั้นจตุตตฌาน

ต่อไปก็ไม่มีอะไรมากไปกว่า **ทำสิ่งที่เรียกว่า ฌาน นั้น ให้รำงับลึกซึ้งยิ่งขึ้น**
ไปอีก โดยมองเห็นอยู่ว่า ปฐมฌานมีองค์ถึง ๕ ประการ คือ วิตก วิचार ปีติ สุข

เอกัคคตา ถ้าจะมีฌานที่ละเอียด หรือร่างบ่งขึ้นไปกว่านั้น ก็ต้องเป็นฌานที่มีองค์น้อยลงไปกว่านั้น. เพราะฉะนั้น จึงเพิกถอนความรู้สึกที่เป็นวัตถุและวิจารณ์เสีย เหลืออยู่แต่ปีติ สุข เอกัคคตา เป็นฌานที่ร่างบ่งไปกว่า จึงได้เรียกว่า **ทุติยฌาน** คือ **ฌานที่สอง**.

ที่นี้ ก็พยายามที่จะเพิกถอนความรู้สึกที่เป็นปิตุออกไปเสีย ให้เหลือเพียงสอง คือ สุข กับ เอกัคคตา. เมื่อทำได้ก็เรียกว่า เป็น **ฌานที่สาม**. ถึงฌานที่ ๓ เห็นว่ายังหยาบอยู่ ก็เปลี่ยนความสุขนั้นให้เป็นอุเบกขา : เหลืออยู่แต่อุเบกขากับ เอกัคคตาก็เป็น **ฌานที่ ๔** คือความสงบราบถึงที่สุดของสิ่งที่เรียกว่ารูปฌาน สูงสุดเพียงแค่งตถฌานอย่างนี้. บทอานาปานสติขั้นที่ ๔ ที่ว่า ร่างบ่งอยู่ซึ่งกายสังขาร หายใจออก หายใจเข้า มาสิ้นสุดลงเพียงเท่านั้น.

การปฏิบัติทั้ง ๔ ขั้นนี้ คือ กำหนดลมหายใจยาว, กำหนดลมหายใจสั้น, กำหนดการปรุงแต่งกายของลมหายใจ, และกำหนดที่การปรุงแต่งกายนั้นร่างบ่ง ๗ เป็น ๔ ขั้น. เรียกว่าหมวดแรก คือ **หมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการปฏิบัติที่เข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งที่เรียกว่าร่างกายโดยตรง** ดังนั้นจึงได้เรียกข้อปฏิบัติหมวดนี้ว่า **กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน** มีสติตามพิจารณาเห็นกายอยู่เป็นประจำ ทุกครั้งที่หายใจออก-เข้า.

คำว่า **กาย** ในที่นี้ มิได้หมายความว่าร่างกายอย่างเดียว พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสไว้ว่า “**ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวลมหายใจออกลมหายใจเข้า ว่าเป็นกายอย่างหนึ่งในบรรดากายทั้งหลาย**”. ข้อนี้ย่อมแสดงว่า สิ่งที่เรียกว่ากายนั้นมีมากมาย คือกายเนื้อหนังก็ได้ แล้วลมหายใจนั้นก็เรียกว่ากาย แม้แต่อริยาบถการเคลื่อนไหวของกายนั้นก็เรียกว่ากาย สิ่งที่เรียกว่ากายมีมากมาย.

แต่ว่ากายที่จะเอามาทำเป็นอารมณ์ของสมาธิภาวนาในที่นี้ ที่ดีที่สุดคือลมหายใจนั่นเอง สมตามที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า “**เรากล่าวลมหายใจออก-เข้า**

ว่าเป็นกายอย่างหนึ่งในบรรดากายทั้งหลาย”. **เอากายนี้เป็นอารมณ์ของสมาธิมนัสจามันสะควก** เพราะว่ามันต้องหายใจอยู่เสมอ ไปที่ไหนก็มีให้สำหรับพิจารณา แล้วก็ เป็นของละเอียด เป็นของสงบรำงับ ไม่เอะอะตึงตังโวยวาย.

ถ้าจะไปเอาตัวกายเป็นเนื้อเป็นหนังจริงๆมา มันก็ลำบากยุ่งยาก แล้วทำ ความยากลำบากไกลาหลุ่นวาย น่าเกลียดน่ากลัวอะไรไปทุกสิ่งทุกอย่าง; อย่าง จะเอาซากศพมาเป็นอารมณ์ มันก็ไกลาหลุ่นวายลำบากยุ่งยากน่าเกลียดน่ากลัวเหลือ ประมาณ. แต่ถ้าเอากายคือลมหายใจเป็นอารมณ์ มันก็ละเอียด ประณีต สุขุม รำงับไปตั้งแต่ต้น. ดังนั้นพระพุทธองค์จึงตรัสสรรเสริญการปฏิบัติระบอบนี้ว่า เหมาะสมกว่าระบอบอื่น คือสะควกด้วย สงบรำงับด้วย ไม่น่ากลัวด้วย; อย่างนี้ เป็นต้น. นี้เรียกว่าเราปฏิบัติ อานาปานสติได้ ๔ ชั้นแล้ว เป็นหมวด ๑ คือหมวด อันเกี่ยวกับกาย.

หมวดที่ ๒ ต่อไป เรียกว่า หมวดเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

หมวดนี้ก็อย่าเข้าใจว่าเป็นคนละเรื่องเหมือนกับที่เข้าใจอยู่โดยมาก ที่จริงเป็น เรื่องเดียวกันที่ติดต่อกันไป. ขอให้ระลึกนึกถึงข้อที่ว่า เมื่อบรรลุปฐมฌานซึ่ง ประกอบอยู่ด้วย มีวิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตาแล้ว. สิ่งที่เราเรียกว่า **ปีติ** และ **สุข** นั้นแหละเป็นคัมภีร์สำคัญ ที่จะเอามาใช้เป็นอารมณ์สำหรับการปฏิบัติในขั้นต่อไป. แม้ว่า ผู้นี้สามารถจะปฏิบัติได้ไปจนถึงจตุตถฌาน ทั้งปีติและสุขไปหมดแล้วก็ตาม; แต่ พอละปฏิบัติในอานาปานสติขั้นต่อไป เขาก็จะต้องมาทำในส่วนที่เป็นปฐมฌานใหม่; แล้วกำหนดพิจารณาอยู่แต่องค์ที่เรียกว่าปีติและสุขขึ้นมาเป็นอารมณ์ สำหรับการ ปฏิบัติหมวดที่ ๒.

ในบางกรณีที่บุคคลบางคนไม่สามารถจะทำตามให้เกิดขึ้นแน่แก่ปฐมฌาน แต่เขาก็ยังสามารถทำกายสังขารให้สงบรำงับได้ ในลักษณะที่เป็นอุปจาร เพียงเท่านั้นก็สามารถทำปีติและสุขให้เกิดขึ้นได้; เพราะว่าเขามีความพอใจในการที่สักแต่

ว่ากำหนดลมหายใจยาวลมหายใจสั้นได้ตามที่เขาปรารถนาเท่านั้น; เขาก็ยังมีสติได้ และเมื่อมีสติแล้วก็มีความรู้สึกที่เป็นสุขได้. ฉะนั้น บุคคลจะทำได้แม้เพียงสักว่ากำหนดลมหายใจสำเร็จสักเล็กน้อยเท่านั้น. ก็สามารถจะมีสติและสุขเป็นตัวจริงขึ้นมาสำหรับเป็นบทเรียน แล้วก็จะปฏิบัติในหมวดที่ ๒ ต่อไปได้.

เดี๋ยวนี้คนเข้าใจผิดกันอยู่ว่า เอาสติและสุขที่โหม่มากก็ได้ คือ **นอนนึกว่าสติและสุข, บิบัติและสุข; อย่างนี้ไม่มีทางจะสำเร็จได้เลย มันต้องเป็นความรู้สึกที่เป็นสติและสุขแท้จริง แล้วกำลังรู้สึกอยู่ในใจจริง ๆ จึงจะปฏิบัติได้.** มันไม่ใช่ตัวหนังสือ ไม่ใช่ปริยัติ ซึ่งจะไปออกชื่อเอาก็ได้ หรือเขียนขึ้นมาก็ได้ หรืออะไรทำนองนี้; **ทุกอย่างจะต้องเป็นของจริงเป็นตัวจริงเรื่อยมา.** ทำจิตหรือร่างกายให้สงบราบเรียบได้สักนิดหนึ่ง ก็ยังมีสติและสุขเกิดขึ้นมาได้. แล้วก็เอาสติและสุขนี้มาเป็นอารมณ์ของหมวดต่อไป ซึ่งเรียกว่า **หมวดเวทนานุสัสสนาสติบัญญัติ** หมวดนี้ก็แบ่งเป็น ๔ ขั้นตอนอย่างเดียวกันอีก.

ขั้นที่ ๑ กำหนดสติ จินตจำกัสิ่งที่เรียกว่าปิติน้อย่างซึมซาบทั่วถึง ละเอียดลออครบถ้วนทุกแง่ทุกมุม แล้วก็กำหนดความสุขที่เกิดมาจากปิตินี้ให้รู้จักอย่างละเอียดลออทั่วถึงทุกแง่ทุกมุม ปิตีก็เป็นเวทนา สุขก็เป็นเวทนา เวทนาชนิดที่เป็นสุข.

ขั้นที่ ๒ รู้จักความเป็นเวทนา คือความรู้สึกที่เป็นสุขน้อยอย่างเต็มเปี่ยม แล้วก็ทำในขั้นที่ถัดไป.

ขั้นที่ ๓ ทำความกำหนดรู้ว่า ปิตีและสุขนี้เป็นจิตตสังขาร คือเป็นสิ่งที่ปรุงแต่งจิต. เวทนาทั้งหลายเป็นสิ่งที่ปรุงแต่งจิตให้คิดนึกอย่างนั้นอย่างนี้ ซึ่งใคร ๆ ก็จะมองเห็นได้ว่า มันเป็นอย่างนั้น คือ พอเรารู้สึกสบายใจ ความคิดก็ไปอย่างหนึ่งตามความสบายใจ, หรือตามต้องการของความสบายใจ. ถ้าเราไม่สบายใจ ความคิดก็เกิดขึ้นอย่างหนึ่งโดยสมควรแก่ความไม่สบายใจ.

ความสบายใจหรือความไม่สบายใจ ซึ่งเป็นตัวเวทนานั้น **คือสิ่งที่ปรุ้งแต่งจิตคือความนึก** เวทนาแรงก็ปรุ้งแต่งจิตแรง เวทนาหยابก็ปรุ้งแต่งจิตหยาบ เวทนาสงบว่างก็ปรุ้งแต่งจิตสงบว่าง เวทนาโง้ก็ปรุ้งแต่งจิตโง้ เวทนาฉลาดก็ปรุ้งแต่งจิตฉลาด อย่างนี้เป็นต้น ปิติและสุขทั้ง ๒ นั้นเป็นเวทนา ปรุ้งแต่งจิตขึ้นมาในลักษณะอย่างใดอย่างหนึ่งอย่างนี้ จึงเรียกปิติและสุขนั้นว่าจิตตสังขาร.

ข้อนี้ขอให้สังเกตให้ดี โดยย้อนไประลึกถึงหมวดที่ ๑ ที่เรียกว่าหมวดกาย ๗ ขาว ๗ สด ๗ ปรุ้งแต่งกาย จึงได้เรียกว่ากายสังขาร เดียวนี้ **ปิติและสุขปรุ้งแต่งจิตจึงเรียกว่าจิตตสังขาร.** อันโน้นเรียกว่ากายสังขาร อันนี้เรียกว่าจิตตสังขาร แล้วบทเรียนชั้นต่อไปก็ล้วนแต่ทำให้สังขารนี้ให้ว่างกับทั้งนี้ : **อันโน้นทำกายสังขารให้ว่างกับอยู่ อันนี้ทำจิตตสังขารให้ว่างกับอยู่.**

บทเรียน **ชั้นที่ ๔** ของหมวดที่ ๒ นี้ ก็คือ **การควบคุมความรู้สึกที่เป็นปิติและสุข** ให้มันปรุ้งแต่งจิตแต่ในลักษณะที่ไม่ให้เป็นทุกข์ อย่าปล่อยให้มันปรุ้งแต่งจิตไปในลักษณะที่เป็นทุกข์ หรือว่าจะไม่ให้มันปรุ้งแต่งได้เสียเลยก็ยิ่งดี ก็จะมีควมว่างบในทางจิตอย่างสูงสุดได้ด้วยการกระทำอย่างนี้ **นี่คือ หมวดที่ ๒ เรียกว่าเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน** **ปิตีก็เป็นเวทนา สุขก็เป็นเวทนา จิตตสังขารก็คือเวทนาที่ทำหน้าที่อยู่** ว่างบจิตตสังขารก็คือว่างบอำนาจ หรืออิทธิพลของเวทนาที่จะปรุ้งแต่งจิตนั่นเอง. **ทั้ง ๔ ชั้นนี้เนื่องด้วยเวทนาทั้งนั้น** ดังนั้นจึงได้นำมาว่าเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน.

ข้อนี้มีพระพุทธานุญาตว่า “**ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวความรู้สึกซึมซาบเป็นอย่างดีต่อลมหายใจออก—เข้า** **ว่านั่นคือเวทนาหนึ่ง ๆ ในบรรดาเวทนาทั้งหลาย**” ขอให้สังเกตคำที่ตรัสว่า : เรากล่าวว่าความรู้สึกซึมซาบเป็นอย่างดีในลมหายใจออก—เข้า. **รู้สึกเป็นอย่างดีในลมหายใจออก—เข้านี้ ไม่ใช่รู้สึกแต่เพียงว่าลมหายใจออก—เข้าเป็นอย่างไร จะต้องรู้สึกในลมหายใจออก—เข้าจนถึงกับเป็นปิติหรือเป็นสุข.** ฉะนั้น จึงได้ชื่อว่า เวทนาหนึ่งในเวทนาทั้งหลาย **รู้สึกเป็นอย่างดีในลมหายใจออก—เข้าที่ได้ทำให้ว่างบแล้ว** ตามแบบฝึกหัดในบทแรก คือบทกายนุปัสสนา **นั้น มีผลเป็นเวทนา เป็นปิติและสุขเกิดขึ้น.**

นี่คือความหมายของคำว่า รู้สึกซึมซาบเป็นอย่างดีใน ผล หรือเหตุ หรือ อิทธิพล หรืออะไร ของลมหายใจออก—เข้า ว่าจิตกำลังเป็นอย่างไรในขณะนั้น รู้สึก ไปในทางที่เป็นอภิขมาหรือเป็นโทมนัสเป็นต้น นั้นแหละคือเวทนาหนึ่งๆในเวทนาทั้งหลาย. อภิขมา คือในทางดีใจ โทมนัส คือในทางขัดใจ; ตรงกันข้าม เมื่อปฏิบัติได้ถึงการควบคุมจิตตสังขารได้ ร่างจิตตสังขารได้ ก็สิ้นสุดของหมวดที่ ๒ ซึ่งมีอยู่ ๔ ชั้น รวม ๒ หมวดเป็น ๘ ชั้นขึ้นมาแล้ว.

หมวดที่ ๓ จิตตานุปัสสนาสติบัญญัติ

ขั้นนี้ ก็เลื่อนไป หมวดที่ ๓ ที่เรียกว่า จิตตานุปัสสนาสติบัญญัติ ซึ่งก็มี ๔ ชั้น อีกเหมือนกัน.

ขั้นที่ ๑ กำหนดตัวสิ่งที่เรียกว่าจิตนั้น อยู่ทุกครั้งที่หายใจออก—เข้า ว่าจิต ของเรากำลังเป็นอย่างไร : จิตของเรากำลังเบิกบานหรือหดหู่, จิตของเรากำลังโกรธหรือไม่โกรธ, จิตของเรากำลังโลภหรือไม่โลภ, จิตของเราห่อเหี่ยวหรือว่าฟุ้งซ่านอย่างนี้เป็นต้น. มีอาการมากมายเป็นบัญญัติทางวาท แต่แล้วก็ไม่มีอะไรแปลกไปจากลักษณะที่เราจะรู้สึกได้จริง หรือมีอยู่จริง. เพราะฉะนั้นท่านจึงใช้คำสั้น ๆ ง่าย ๆ ว่า : กำหนดอยู่ที่จิต, มองตามอยู่ที่จิต, เห็นอยู่ที่จิต ว่าจิตนี้เป็นอย่างไร. ฝ้าดูอยู่อย่างนี้อยู่ทุกลมหายใจออก—เข้า ก็ **เรียกว่าจิตตานุปัสสี** ตามเห็นจิตอยู่เป็นประจำ เป็นบทเรียนที่ ๑ ของหมวดที่ ๓ นี้.

ขั้นที่ ๒ ก็เริ่มการฝึกบังคับจิตให้อยู่ในอำนาจ ด้วยบทถัดไปคือว่า **ทำจิตให้ปราโมทย์** ฝึกบังคับจิตให้มีความรู้สึกปราโมทย์อิมเอบอยู่ แล้วก็รู้สึกในความปราโมทย์ของจิตอยู่ตลอดเวลา.

ขั้นที่ ๓ บทเรียนถัดไป หมายความว่า ทำบทที่แล้ว ๆ มาได้ดีแล้ว จึงจะทำบทถัดไป คือ **ทำจิตให้ตั้งมั่น ให้หยุด ให้สงบ** ให้เป็นสมาธิถึงที่สุด ตามที่เราต้องการ.

เมื่อไร ที่ไหน อย่างไรก็ได้; กำหนดจิตที่มีความตั้งมั่นอยู่ในอำนาจของเรา^๕ ทุกครั้งที่มีการหายใจออก – เข้าตลอดเวลา.

ทันที ที่เลื่อนไปถึง **ขั้นที่ ๔ ทำจิตให้ปล่อย** หมายความว่า ให้จิตเป็นอิสระจากสิ่งที่มาสู่สมุจจิต ความรู้สึกนึกคิดที่เป็นกิเลสที่สู่สมุจจิตนั้น ให้มันออกไปจากจิต, หรือทำให้จิตออกไปจากสิ่งนั้นก็ได้เหมือนกัน เรียกว่าทำจิตให้ปล่อย หรือมีการปลดปล่อยจิต. กำหนดอยู่ที่ความที่จิตไม่ถูกอะไรสู่สมุจจิต อย่างนี้อยู่ตลอดเวลาที่หายใจออก – เข้า ก็เป็นขั้นที่ ๔ ครบหมวด.

หมวดเรียกว่าจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน : อันที่ ๑ เรียกว่า **จิตตานุปัสสี** อันที่ ๒ เรียกว่า **ปโมทย์ จิตต์** อันที่ ๓ เรียกว่า **สมาทหิจิตต์** อันที่ ๔ เรียกว่า **วิโมจย จิตต์** จนชำนาญถึงที่สุด ก็เรียกว่าจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งที่แท้ก็ **คือความมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์** เรียกว่า **แห่งเอาที่จิตเป็นสำคัญ**. ดังนั้น พระพุทธองค์จึงตรัสว่า “**ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, เรากล่าวอานาปานสติว่าเป็นสิ่งที่มิได้แก่ผู้มีสติสัมปชัญญะแล้วปราศจากสติสัมปชัญญะ**”^๕ หมายความว่ายังความไม่มีสติสัมปชัญญะ, ความมีสติไม่มีสัมปชัญญะ ไม่ปราศจากสติสัมปชัญญะนั้น ว่าเป็นจิต ฉะนั้นพอทำอานาปานสติอย่างนี้ มันก็เลยเป็นจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานขึ้นมาทันที ทั้ง ๔ ขั้น มันเกี่ยวกับจิตโดยตรง คือลักษณะของจิต ความปราโมทย์ของจิต ความตั้งมั่นของจิต ความปลดปล่อยของจิต เรียกว่า หมวดที่ ๓ ทั้ง ๔ ขั้นนี้กลิ้งผ่านไปด้วยดี เฉยวันก็เป็น ๑๒ วันขึ้นมาแล้ว.

หมวดที่ ๔ อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ทันที มาถึง **หมวดสุดท้าย** เรียกว่า **อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน** มันก็เนื่องมาจากหมวดที่แล้ว ๆ มา โดยติดต่อกัน ไม่ใช่คนละเรื่องคนละราวคนละครั้งคนละที. ^๕เดี๋ยวนี้เราจะมา **ดูอนิจจา ความไม่เที่ยงของทุกอย่าง** ของสภาวะธรรมทั้ง ๑๒ อย่างที่^๖เป็นมาแล้วแต่หนหลังว่า : ในลมหายใจยาว ก็มีอาการของความไม่เที่ยง ลมหายใจ

๕ ก็มีอาการของความไม่เที่ยง, อาการที่ลมหายใจปรุงแต่งกายนี้ก็มี ความไม่เที่ยง; เห็นชัดอยู่ และยิ่งกายสังขารคือลมหายใจว่างบ้าง จนเป็นฉนวนอย่างนี้; นั่นยังเป็น ความไม่เที่ยง อย่างที่ไหลเป็นเกลียวไปทีเดียว คือเพราะเปลี่ยนแปลงได้จึงเป็น อย่างนั้นได้.

แล้วก็มาดูที่หมวดที่ ๒ ว่า ปิตินี้ก็ ไม่เที่ยง ความสุขนี้ก็ ไม่เที่ยง ความที่ ปิติและสุขปรุงแต่งจิตนี้ก็ ไม่เที่ยง เดียวกับร่างบอทธิพลของปิติและสุขอยู่นั้น ก็คือความ ไม่เที่ยง.

ทีนี้ ก็มาดูหมวดที่ ๓ ว่า ตัวจิตเองก็ ไม่เที่ยง เพราะเกิดขึ้นมาจากเหตุจาก ปัจจัยที่ปรุงแต่งคือเวทนานั้น. ทีนี้เมื่อจิตปราโมทย์ก็หมายความว่าจิตนั้นไม่เที่ยง : คือเปลี่ยนไปสู่ภาวะที่เรียกสมมติว่าปราโมทย์ แล้วตั้งมั่นก็คือไม่เที่ยง; เพราะด้วย จิตนั้นก็ตั้งมั่น เดียวก็ ไม่ตั้งมั่น จนปลดปล่อยได้ก็คือความไม่เที่ยง.

พิจารณาอย่างนี้ในสภาวะธรรมทั้ง ๑๒ ข้างคั่นนี้ นี้เรียกว่านิจจานุบัตตี เป็นธัมมานุบัตตสนาสิกขุฎฐานข้อแรกข้อที่ ๑ ซึ่งสำคัญมาก เมื่อพิจารณาความไม่เที่ยง ไปเรื่อยๆ ก็จะพบ ความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตา กว้างขวางออกไปกระทั่งเป็น สุนฺญตา ไม่มีความหมายแห่งความเป็นตัวตน หรือเป็นของตนในสิ่งใดๆ.

ข้อที่ ๒ ถ้าเห็นความไม่เที่ยงถึงขนาดนี้ การเห็นในขั้นต่อไปคือ **วิราคา-** **านุบัตตี** ก็จะเกิดขึ้น คือเห็นความไม่เที่ยงเป็นมาอันปราศจากตัวตนอย่างนั้นแล้ว **จิตก็** **สลดสังเวร** เบื่อหน่ายคลายจากความกำหนัด; ไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งเหล่านั้น. ความคลายจากความยึดมั่นถือมั่นนั้นแหละ เรียกว่า **วิราคะ**.

ในข้อที่ ๒ หรือขั้นที่ ๑๔ นี้ เรา **ดูแต่ความรู้สึกหน่ายหรือเบื่อก่อสังขาร** **ทั้งหลาย** เรียกว่า **วิราคานุบัตตี**, เป็นผู้มองเห็นวิราคะอยู่เป็นประจำ ขณะที่หายใจ ออก—เข้าๆ. อันนี้เรียกว่าเกือบจะไม่ต้องพยายามอะไร เพียงแต่ **พยายามให้เห็น** **อนิจจตา** **ความไม่เที่ยงให้มากขึ้นเท่านั้น** **ผลจะเกิดเป็นวิราคะขึ้นมาได้โดย**

อัตโนมติ. แต่เราจะไม่ทำเล่น ๆ เมื่อมันเกิดขึ้นมา ให้เห็นเป็นภาวะของความน่าเบื่อหน่ายนี้ ก็ยังมองเห็นความน่าเบื่อหน่ายนี้ให้รุนแรงขึ้น ให้เต็มขนาดที่จะเป็นวิราคะที่เบื่อหน่ายคลายกำหนดจริง ๆ.

ขอให้รู้ว่า นี่มันเป็นการเบื่อหน่ายที่มาจากปัญญา เบื่อหน่ายอย่างนี้ไม่ได้ทำให้เป็นทุกข์ เหมือนกับว่าเบื่อหน่ายอย่างที่เรียกว่าซ้ำ ๆ ซาก ๆ จำเจเกินไป ซินปากอะไรเกินไป; แล้วเบื่อหน่ายอย่างนั้นเป็นการเบื่อหน่ายทางวัตถุ เบื่อหน่ายด้วยความเฝ้า อย่างนั้นเป็นความทุกข์. **ความเบื่อหน่ายที่ประกอบไปด้วยธรรมะ** ในหมวดธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ **ไม่มีอาการเป็นทุกข์ แต่เป็นปัญญาชนิดหนึ่ง ที่อาจจะหันไปเสียจากสิ่งเหล่านั้น.**

ข้อที่ ๓ เมื่อมีการเห็นวิราคะ คือความคลายจากความยึดมั่นถือมั่นอยู่ทุกลมหายใจออก – เข้าอย่างนี้แล้ว ความดับไปแห่งกิเลสและดับไปแห่งทุกข์ ก็ค่อย ๆ เป็นไปเองในตัวโดยอัตโนมัติอีกเหมือนกัน. **ความดับไปแห่งกิเลสและทุกข์นี้ เรียกว่านิโรธ** บัดนี้จึงเรียกว่า **นิโรธานุปัตติ** อสฺสสฺสสํมิตฺติ สิกฺขติ – เห็นอยู่ซึ่งความดับไปในตลอดเวลาที่หายใจออก ตลอดเวลาที่หายใจเข้า.

ถ้าการปฏิบัตินี้เป็นอนุปพรหม ก็คือการบรรลุมรรคผลที่แท้จริง : ถ้าเป็นเพียงกุปพรหม ที่ยังไม่เด็ดขาดตายตัวลงไป ก็เป็นเพียงการดับกิเลสหรือดับทุกข์อย่างชั่วคราว. แต่ว่า **ตลอดเวลาที่กิเลสดับอยู่นั้น ก็มีความสุขอย่างเดียวกัน เป็นนิพพานขิมลอง;** ถ้าดับจริงก็เป็นนิพพานจริง. อันนี้เรียกว่านิโรธานุปัตติ คือ **นิมิต्तของนิพพานอยู่ ทั้งหายใจออกและหายใจเข้า** จะเป็นนิพพานขิมลอง หรือนิพพานจริงก็เรียกอย่างเดียวกันหมดว่านิโรธานุปัตติ.

ข้อที่ ๔ อันสุดท้ายเรียกว่า **ปฏินิสสัคคานุปัตติ** นี้คล้าย ๆ กับว่า เป็นเรื่องพูดให้สิ้นซาก ให้หมดจด, ให้สิ้นซากอีกครั้งหนึ่งว่า เป็นการสลัดคืน. **เป็นการสลัดคืนออกไปหมดสิ้น ไม่มีอะไรไว้ว่าเป็นของเราแม้แต่นิพพานนั้น.**

ผู้ที่ยังไม่เคยได้ยินได้ฟังหรือไม่เคยเข้าใจ ก็ขอให้เข้าใจเสียว่า พระพุทธเจ้า ท่านตรัสสอนหลักที่จะไม่ยึดถืออะไรเอาไว้ โดยความเป็นของเรา แม้แต่สิ่งที่เรียกว่า นิพพาน. เพราะฉะนั้นเมื่อได้พูดถึง นิโรธานุปัตติ ซึ่งเป็นนิพพานโดยสมบูรณ์แล้ว ก็ยังกล่าวถึงปฏินิสสัคคานุปัตติ คือ โยนทิ้งไปอีกครั้งหนึ่งแม้แต่นิพพานนั้น; ไม่ได้มีความหมายว่านิพพานเป็นนิพพาน หรือนิพพานเป็นนิพพานของเรา อย่างนี้เป็นต้น. อันสุดท้ายนี้เรียกว่าปฏินิสสัคคานุปัตติ เป็นอันดับที่ ๑๖.

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งมีอยู่ ๔ ขั้น คือ อนิจจานุปัสสี วิราจณุปัสสี นิโรธานุปัตติ ปฏินิสสัคคานุปัตติ ก็สมบูรณ์; นี้เรียกว่าธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน; เพราะเห็นธรรมคือความหลุดพ้น คือการนำออกเสียได้ซึ่งอภิขมาและโทมนัสในโลก. ดังนั้นพระผู้มีพระภาคเจ้าจึงได้ตรัสไว้เฉพาะข้อนี้ว่า “**ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ภิกษุเป็นผู้แห่งเฉพาะอย่างดีแล้ว ก็เห็นการละอภิขมาและโทมนัสเสียได้ด้วยปัญญา**” หมายความว่า เตี้ยวน้อยเห็นอำนาจที่จะเกิดอภิขมาและโทมนัส อภิขมาและโทมนัสไม่สามารถจะเกิดขึ้นมาอีกได้ ด้วยอำนาจปัญญาคือมองเห็นธรรมตามที่เป็นจริง.

คนเรา**ดำเนินมืออภิขมาและโทมนัส ๒ อย่างแล้ว ก็หมกบึ้ง** ขอบให้คิดดูดีๆ ให้เข้าใจพระพุทธภาษิตนี้ **อภิขมา คือรัก หรือพอใจ หรือยินดี หรือรู้สึกเป็นสุข** แล้วก็ **อยากจะได้ อยากจะกอดรัดไว้** อย่างนี้เรียกว่าอภิขมา; แล้ว**โทมนัส** ก็คือตรงกันข้าม **ไม่ถูกใจ ไม่ถูกอารมณ์ อวดจะบั่นออกไป**. อยากจะคิดเสียให้ตาย. อย่างนี้ก็เรียกว่าโทมนัส. มันมีเพียง ๒ เรื่องเท่านั้น ถ้าไม่มี ๒ เรื่องนี้แล้ว เราก็ไม่มีปัญหาอะไรทางจิตใจ ก็ว่างก็สบาย. ที่นี้**นำออกเสียได้ซึ่งอภิขมาและโทมนัสในโลก**, โลกก็คือสิ่งที่เข้ามาทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย และทางใจ นี้เรียกว่าโลก. นำอภิขมาและโทมนัสต่อโลกออกเสียได้ไม่มีเหลือ; เป็นธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานหมวดสุดท้าย.

นี่คือ **การปฏิบัติอานาปานสติภาวนา ๔ หมวด** หมวดละ ๔ ติดต่อกันไป เป็นลำดับไม่มีการขาดตอนเลย เป็น ๑๖ ขั้น เรียกว่าปฏิบัติอานาปานสติโดยสมบูรณ์

นี่คือตัวแห่งการปฏิบัติที่เป็นหัวใจของสติปัฏฐาน โพชฌงค์ วิชชา และวิมุตติ ซึ่งเป็นชื่อของหัวข้อที่กำหนดไว้สำหรับการบรรยายในวันนี้.

ที่นี้ให้ดูต่อไปว่า สติปัฏฐานมีอยู่ ๔ อย่าง คือ **กายนุสสณาสติปัฏฐาน** : ปฏิบัติ ๔ ขั้นเกี่ยวกับลมหายใจ. **เวทนานุสสณาสติปัฏฐาน** : ปฏิบัติ ๔ ขั้นเกี่ยวกับตัวสิ่งที่เรียกว่าเวทนา คือปิติสุข และความรำบม้นเสีย. **จิตตานุสสณาสติปัฏฐาน** : มีการปฏิบัติ ๔ อย่างเกี่ยวกับจิต คือรู้ลักษณะของจิต ความปราโมทย์ ความตั้งมั่น ความปลดปล่อย ที่เราบังคับได้. **ธมมานุสสณาสติปัฏฐาน** : เห็นความไม่เที่ยง จนกระทั่งเบื่อหน่ายคลายกำหนดจนกระทั่งดับไปเสียได้ซึ่งกิเลส กระทั่งเห็นความสลัดคืน ไม่มีอะไรเหลืออยู่ในความยึดครองหรือยึดถือ.

นี่เรียกว่า เห็นกายในกายทั้งหลาย เห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย เห็นจิตในจิต เห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย อยู่เป็นประจำ ตลอดเวลาไม่มีช่องว่าง; อาการอย่างนี้แหละเรียกว่า : ผู้มีความเพียร ผู้ปฏิบัติความเพียร ผู้ตั้งความเพียร **ผู้บำเพ็ญสมณธรรม เรียกว่าอาตมา**; แล้วอาการอย่างนี้เรียกว่าเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ **วินยยุ โลเก อภิชฌาโทมนสํ** - นำออกเสียได้ซึ่งอภิชฌาและโทมนัสในโลกนี้.

นี่เป็นใจความสำคัญของสิ่งที่เรียกว่าสติปัฏฐาน-การกำหนดตั้งไว้ซึ่งสติในลักษณะอย่างที่เราได้กล่าวมาแล้วทั้ง ๑๖ ขั้นนี้ ย่อมนำออกเสียได้ซึ่งอภิชฌาและโทมนัส.

อานิสงส์ ของ สติปัฏฐาน

ที่นี้ **เคล็ดลับมันมีอยู่ว่า ทำอย่างนี้อย่างเดียว ในที่เดียว เวลาเดียวเท่านั้น** จะเป็นธรรมะหมดสิ้นในพุทธศาสนา. ที่เรากล่าวกันว่า พุทธศาสนามีธรรมะ ๘๔,๐๐๐ ธรรมชั้น หรือจะมากกว่านั้น หรืออะไรก็ตามเกิด ทั้งหมดจะมาอยู่ที่นี้เพียงข้อเดียวเท่านั้น คือเมื่อมีการประพฤติปฏิบัติอยู่ในลักษณะอย่างนี้ : **มีสติสัมปชัญญะ มีความเพียร นำออกเสียได้ซึ่งอภิชฌาและโทมนัสในโลก; มีเท่านั้นเอง. ฉะนั้น**

เมื่อปฏิบัติจนมี **ศคิปัญฐาน** ชนิดที่ถูกต้อง, ต้องใช้คำว่าชนิดที่ถูกต้อง แล้วจะมี **ธรรมะ** **ทั้งหมดในพระพุทธศาสนา** รวมอยู่ที่นั่น; ดังนั้นมันจึงเป็นการง่ายที่จะมีโพชฌงค์ ซึ่งจะได้เห็นกันต่อไป.

เมื่อภิกษุ **ปฏิบัติอยู่ในภาษา** ๗ เวทนา ๗ จิตตา ๗ ธัมมา ๗ อย่างที่ว่ามาแล้ว ขณะนั้นดูสิว่า มีสติสมบุรณ์อย่างไร, มีสติสัมปชัญญะสมบุรณ์อย่างไร, นำออกซึ่งอภิขมาและโทมนัสด้วยสตินั้นอย่างไร, **นั่นแหละคือศคิปัญโพชฌงค์ อย่างเต็มเปี่ยม**; ไม่ใช่คนละเรื่อง ไม่ใช่คนละตอน; ไม่ใช่จะต้องปฏิบัติต่อไปจึงจะมีสติสัมโพชฌงค์. นั่นเป็นความโง่ และความเข้าใจผิดของคนที่ยืนยันปฏิบัติมาอย่างผิดๆ ทำให้นักเรียนรู้สึกลำบากยิ่งยากมากมายไป. เพียงสักว่ากำหนดลมหายใจยาวเท่านั้น ทำได้ในขั้นแรก ก็เป็นสติสัมโพชฌงค์ขั้นแรก; เพราะการที่จะกำหนดลมหายใจยาวนั้นต้องมีสติมากพอ จึงจะกำหนดลมหายใจยาวอยู่ได้ตลอดเวลาที่หายใจออกหรือหายใจเข้า มิฉะนั้นมันวิ่งหนีไปเสีย คือสติขาดตอนจิตก็วิ่งหนีไปคิดเรื่องอื่นเสีย. ฉะนั้น **พอลงมือปฏิบัติแม้ในขั้นที่ ๑ ของ ๑๖ ขั้นเท่านั้น ศคิปัญโพชฌงค์ก็เริ่มก่อตัวขึ้นมาแล้ว.**

ทีนี้ ไม่ใช่แต่ศคิปัญโพชฌงค์อย่างเดียว แม้ **ธัมมวิจย** ศคิปัญโพชฌงค์ก็ก่อตัวขึ้นมาแล้ว เพราะเหตุว่า “**ภิกษุ** นั้น **ทำการเลือก ทำการเห็น ทำการใคร่ครวญธรรมอยู่ด้วยปัญญา** คือคิดถึงข้อเท็จจริงทุกอย่างที่เกี่ยวกับลมหายใจยาว หรือลมหายใจสั้นเป็นต้น”; ดังนั้น ธัมมวิจย ศคิปัญโพชฌงค์มีอยู่แล้ว ก่อตัวขึ้นมาแล้ว ในการปฏิบัติแม้ในขณะที่ลงมือปฏิบัติขั้นที่ ๑.

ในสมัยนั้นความเพียรอันเต็มทีอันไม่ย่อหย่อนอันภิกษุ นั้นปรารถนาแล้ว แม้เพื่อจะ **กำหนดเพียงลมหายใจยาวเท่านั้น**; นี่ก็ **เป็นวิริย** ศคิปัญโพชฌงค์ของภิกษุ นั้นที่ได้ก่อตัวขึ้นมาแล้ว.

ทีนี้ เมื่อทำไปพอสักว่า เป็นที่พอใจเท่านั้น ปีติอันเป็นนิรามิส ก็เกิดขึ้นแก่ภิกษุ นั้น : อันนั้น **เป็นปีติ** ศคิปัญโพชฌงค์ของภิกษุ นั้น พระพุทธเจ้าท่านตรัสอย่างนี้.

และในสมณันท์เองกายของเธอก็ว่าง มีผลทำให้จิตก็พลอยว่าง เพราะอำนาจของ ปิติดันเป็นนิรามิสัน นั้นเป็นปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ของภิกษุณนั้น.

ตรงนี้ขอให้ตั้งข้อสังเกตหน่อยว่า พระพุทธเจ้าจะจำกัดไว้เสมอว่า : ปิติดัน เป็นนิรามิส เพราะว่าปิติมี ๒ ชนิด ปิตีเป็นสามิสก็คือปิตีที่เกิดจากได้เงิน ได้ของ ได้ ลูก ได้เมีย ได้อะไรอย่างนี้ ก็เรียกว่าปิตีเป็นสามิส; ที่นี่ปิตีเพราะทำสำเร็จในหน้าที่ ที่ควรกระทำคือประพฤตินั้น ปิตีอย่างนี้เรียกว่านิรามิส. ปิตีที่เป็นสามิส ไม่ อาจจะทำกายให้ว่างได้ มีแต่กระตุ้นให้ซาบซ่าน ให้ฟุ้งซ่านไม่สงบ; **แต่ปิตีที่เป็นนิรามิสนี้ทำกายให้ว่างได้** จึงเกิดสิ่งที่เรียกว่าปัสสัทธิคือความว่างปลง, **นั่นเป็น ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ของภิกษุณนั้น** ในสมณันท์.

แล้วก็ในสมณันท์แหละ **เพราะกายว่างและมีสุข** จิตก็ตั้งมั่นเป็นสมาธิ ด้วยอำนาจปิติและสุขอันเป็นนิรามิสัน; **นั่นเป็นสมาธิสัมโพชฌงค์ของภิกษุณนั้น.**

ที่นี้ ในสมณันท์เอง ภิกษุยอมเข้าไปเพ่งซึ่ง **จิตอันตั้งมั่นปราศจากกิเลส และโทมนัสแล้ว** **นี่เป็นอุเบกขาสัมโพชฌงค์ของภิกษุณนั้น.** ความที่ภิกษุเข้าไปเพ่ง ซึ่งจิตที่ตั้งมั่นต้อย่างนั้นแล้ว **นั่นเป็นอุเบกขาสัมโพชฌงค์ของภิกษุณนั้น,** เป็น โพชฌงค์สุดท้ายที่ ๗ ก็เรียกว่าโพชฌงค์ทั้ง ๗ ได้ก่อขึ้นพร้อม ๆ กัน ไม่ใช่คนละที คนละคราว หรือเป็นลำดับ.

นี้ขอให้ตั้งข้อสังเกตไว้เสมอไปว่า **สิ่งที่เรียกว่าองค์ ๆ แล้ว จะต้องเกิดขึ้น พร้อมกันหมดทั้งนั้น** : เช่น มรรค มีองค์ ๘ อย่างนี้ ทั้ง ๘ องค์ต้องเกิดขึ้นพร้อมกัน ทั้งนั้น พร้อมคราวเดียวกันไม่ใช่ทีละองค์. **โพชฌงค์** นี้ก็เหมือนกัน องค์แห่งการ ตรัสรู้ **ก็ต้องเกิดขึ้นพร้อมกันทีเดียวทั้ง ๗ องค์** ไม่ใช่เกิดทีละองค์ส่ง ๆ กันไป ทาย่อยกันไป.

คำว่าองค์ในภาษาบาลี มีความหมายเหมือนกับคำว่า factor ถ้ามันไม่ครบ factor สิ่งนั้นเกิดขึ้นไม่ได้ ฉะนั้น factor ๗, ๘, ของธรรมะไหนก็ตามต้องมีครบ. เดียวนี้

เมื่อเจริญอานาปานสติขั้นใดขั้นหนึ่งอยู่ *factore* แห่งโพชฌงค์ก่อนตัวขั้นนั้นในลักษณะที่
 พร้อมกันทั้ง ๗ องค์อย่างนั้น. ดังนั้นจึงมี **พระพุทธภาษิตว่า** “**กายนุปัสสนา เวทนา-
 นุปัสสนา จิตตานุปัสสนา ธัมมานุปัสสนา** อะไรก็ตาม **อันภิกษุเจริญทำให้มากแล้ว
 ย่อมยังโพชฌงค์ ๗ ให้สมบูรณ์**”. ^{๕๕}นี่คือเรื่องของโพชฌงค์ที่แฝงอยู่ในตัวการทำ
 อานาปานสติขั้น.

ในการทำอานาปานสติขั้น มีสติพื้นฐาน ๔ แฝงอยู่เต็มตัว มีโพชฌงค์ ๗
 แฝงอยู่เต็มตัว. ^{๕๖}ที่โพชฌงค์ ๗ นี้ จะส่งผลให้เกิดวิชาและวิมุตติ. ^{๕๗}ขั้นนี้มีพระ
 พุทธภาษิตจำกัดไว้ชัดเจนว่า : โพชฌงค์ทั้ง ๗ นั้น คือ **สติสัมโพชฌงค์ ธัมมวิจย-
 สัมโพชฌงค์ วิริยสัมโพชฌงค์ ปัตติสัมโพชฌงค์ บัณฑิตธัมมโพชฌงค์ สมาธิ
 สัมโพชฌงค์ อุเบกขาสัมโพชฌงค์**; ท่านว่าทีละอย่างๆ อันภิกษุนั้นเจริญแล้ว;
 อาศัยวิเวก : **วิเวกนิสสัคคิ** — อาศัยวิเวก, อาศัยวิวิธะ — **วิวิธนิสสัคคิ**, อาศัยนิโรธ
 — **นิโรธนิสสัคคิ**, น้อมไปเพื่อโอสถศัคคะ — **โอสถศคคปริณามิ** : แต่ละอย่างอาศัย ๔
 อย่างนี้, ทรงจำกัดไว้ว่า ต้องโพชฌงค์ที่อาศัยวิเวก อาศัยวิวิธะ อาศัยนิโรธะ.
 สิ่งทีเรียกวเวก วิวิธะ นิโรธะ นั่นคือตัวการปฏิบัติในหมวดธัมมานุปัสสนาสติพื้นฐาน
 อยู่โดยตรง. ถ้าไม่ได้อาศัยสิ่งเหล่านี้ คือวิเวก วิวิธะ หรือนิโรธะเหล่านี้ ไม่
 สามารถจะทำวิชา และวิมุตติให้บริบูรณ์ได้. ดังนั้น เป็นอันว่า เราจะ **ต้อง
 ปฏิบัติอานาปานสติ จนกระทั่งมีการเห็นอนิจจัง วิวิธะ นิโรธะ ระดับใดระดับหนึ่ง
 ก็ตาม**; ถ้าในระดับที่ไม่ถึงที่สุด ก็เป็นวิชาและวิมุตติที่ไม่ถึงที่สุด เป็น
 ตถกวิมุตติ วิกขัมภณวิมุตติไปตามเรื่อง และถาถึงที่สุด ก็เป็นสมุจเฉทวิมุตติ
 ไม่กลับย้อนมาเกิดอีก.

ความสำคัญก็อยู่ตรงที่ว่า **โพชฌงค์** นั้นจะต้อง **อาศัยวิเวก** คืออาศัยความที่
 อยากจะหลีกออกไป ไม่ใช่ความที่อยากจะเข้ามา คือเข้ามาสู่โลก หรือสู่สิ่งที่เรียกว่า
 กามหรือภพ. ^{๕๘}ที่ **อาศัยวิวิธะ** ก็หมายความว่า จะอาศัยความคลายออก ไม่ใช่ความ
 จับเอา ฉวยเอามา. ^{๕๙}**อาศัยนิโรธะ** ก็เพื่อจะดับเสียซึ่งกิเลสและความทุกข์นั้น ^{๖๐}ทั้งนี้
 ก็ไม่ใช่อะไรนอกจากว่า ต้องจำกัดความให้ชัดอย่าให้มันดันได้ แล้วก็สรุปว่า **น้อมไป**

เพื่อโอสถัคคะ. ^{๕๔} นกอลักษณะของปฏินิสสัคคะในขั้นที่สุดของอานาปานสติ; ทุกอย่างจะโน้มไปเพื่อขว้างทิ้ง. พุตภาษาธรรมดาหน้อยกว่า ทุกอย่างต้องเป็นไปเพื่อขว้างทิ้ง ไม่ใช่เพื่อเอาเข้ามา เรียกว่า โอสถศคฺคปริณามิ — โนมไปเพื่อโอสถัคคะ. ถ้าโพชฌงค์ประกอบด้วยองค์อย่างนั้นแล้ว ภิกษุนั้นเจริญทำให้มากอย่างนั้นแล้ว ย่อมทำวิชชาและวิมุตติให้สมบูรณ์ได้.

ที่นี้ วิมุตติ นี้ เป็นศทังคกัได เป็นวิภังษณกัได ถ้ายังไม่ถึงที่สุด แม้ในเริ่มแรกพอสักว่า กำหนดลมหายใจยาว เมื่อนั้นเราก็ปราศจากการรบกวนของกิเลส ด้วยอำนาจเหตุ **สักว่ากำหนดลมหายใจยาวเท่านั้น เป็นศทังควิมุตติ** อย่างนี้. แล้วถ้าปฏิบัติไปได้ถึงขั้นที่ ๔ คือทำกายสังขารให้ว่างบอยู่ **ด้วยอำนาจของฌาน** อย่างนี้ ฌานนั้นก็ **ทำให้เกิดวิภังษณวิมุตติ** คือหลุดพ้นจากอำนาจของกิเลสได้ตลอดเวลาที่อยู่ในฌาน; อย่างนี้แน่แน่ แน่นนอนกว่าตังควิมุตติ, แล้วทำต่อไปจนถึงหมวดสุดท้าย เป็นวิราคานุปัตติ นิโรธานุปัตติ ปฏินิสสัคคานุปัตติ ก็ **เป็นสมุจเฉทวิมุตติ** คือหลุดพ้นอย่างแท้จริงไม่กลับมาอีก.

นี้เรียกว่าการปฏิบัติ เกี่ยวกับลม เกี่ยวกับเวทนา เกี่ยวกับจิต เกี่ยวกับธรรม ที่เรียกว่าอานาปานสติทั้ง ๑๖ ขั้นนี้ เป็นสติปัฏฐาน ๔ อยู่ในตัวเอง, เป็นโพชฌงค์ทั้ง ๗ อยู่ในตัวเอง, ทำให้เกิดวิมุตติอย่างใดอย่างหนึ่งจนถึงที่สุดในการะที่สุดอยู่ในตัวเอง.

ธรรมสโมธาน

ที่นี้ ก็อยากจะ ^{๕๕} อานิสงส์ที่มากไปกว่านั้น ที่เขาเรียกกันว่า **ธรรมสโมธาน**, ธรรมสโมธาน ก็ว่าดังเข้ามาๆ **ดังเอามาคุซึ่งธรรมทั้งหลาย** เหมือนกับว่าเรายืนอยู่ที่ตรงนั้นเรายืนมื่อยาวๆ ออกไป ดิ่งนั้นเข้ามาดู ดิ่งนี้เข้ามาดู ดิ่งโน้นเข้ามาดู จากรอบตัวอย่างนี้ ^{๕๖} นี้ก็เรียกว่าอาการของสโมธาน : ประมวลเอามาดู. ในอานาปานสติ ๑๖ ขั้น ที่เป็นสติปัฏฐาน ๔ ที่บุคคลประพฤติกะทำให้มากแล้ว เจริญแล้ว ^{๕๗} นี้ สามารถดึงเอาอะไรมาได้หมดในพระพุทธศาสนา แล้วแต่ว่าจะต้องการอะไร :-

เมื่อปฏิบัติในอานาปานสติอยู่อย่างนี้ เป็นบุญญกิริยาสาม อย่างเต็มตัว :
คือเป็น ทาน เป็น ศีล เป็น ภาวนา อยู่เต็มตัวในเวลานั้นแล้วไม่ต้องรอ.

เป็นทาน คือการให้ : **ให้สิ่งที่ตนถนอมไว้ว่าตัวกู—ของกูออกไป** ซึ่งเป็นทานสูงสุดยิ่งกว่ามหาทาน มหาบุญญ. พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า : **แม้จะนิมนต์พระสงฆ์ ทั้งหมดมีพระพุทธเจ้าเป็นประมุข มาเลี้ยงดูบูชาให้มากมายอย่างไร มหาบุญญ์นี้ก็ไม่ได้ไปกว่าภาวนา** คืออานาปานสติสักว่าชั่วขณะจิตหนึ่ง หรือเวลาหนึ่ง. หมายความว่า **ให้ทานวัตถุให้ทานอะไรนั้นมันไม่ดีกว่าเราให้ทานตัวกู—ของกู**, ความยึดมั่นที่เป็นตัวกู—ของกูนั้นแหละ ให้ออกไปเสียได้เมื่อไร เป็นทานอันเลิศเหมือนนั้น. ฉะนั้นในการเจริญอานาปานสตินั้น เป็นการให้ทานสูงสุด คือขว้างหรือเหวี่ยงทั้งตัวกู—ของกูออกไปเสียได้.

ที่นี้ เป็นศีลอย่างไร ? ตลอดเวลาที่ทำอานาปานสตินั้น ต้องมีการสำรวมอย่างยิ่ง **เจตนาที่จะสำรวมระงับนั้นเป็นศีล** ไม่ต้องไปสำรวมระงับตามสิกขาบท ปาณาติปาตา เวรมณี ฯลฯ อะไรเหล่านั้น ; มันเป็นเรื่องจับปุ้ใส่กระดิ่ง ไม่มีที่สิ้นสุด. ถ้าตั้งสติกำหนดควบคุมลมหายใจเท่านั้น ศีลทุกอย่างทุกข้อ ไม่ว่าชนิดไหน ของพระของเณร หรือของชาวบ้านไม่มีทางจะขาดจะทะลุได้ ; เพราะอำนาจของการสำรวมสังวร ระงับที่ตรงนั้นเท่านั้น จึงเรียกว่ามีศีลสมบูรณ์.

สำหรับภาวนานั้นเห็นชัดอยู่แล้ว เพราะ **การเจริญอานาปานสตินั้น ส่วนหนึ่งเป็นสมาธิ ส่วนหนึ่งเป็นปัญญา ทั้งสองส่วนรวมเรียกว่าภาวนา ; ฉะนั้นจึงมีสิ่งที่เรียกว่าภาวนาสมบูรณ์.**

โดยการปฏิบัติอานาปานสตินี้ อยู่ ก็มีทาน มีศีล มีภาวนา สมบูรณ์โดยไม่ต้องรอปฏิบัติอีกต่อภายหลัง. ทาน—ศีล—ภาวนา—สมบูรณ์แล้วเมื่อกำลังปฏิบัติอานาปานสตินี้ ทำได้เท่าไรก็สมบูรณ์เท่านั้น.

ที่นี้ **หมวดฉกไป** ที่จะยกมาพอเป็นตัวอย่างเท่านั้น จะเอามาทั้งหมดไม่อาจจะทำได้ หมวดที่น่ายกมาเป็นตัวอย่าง น่าขึ้นนอกชั้นใจอีกอันก็คือวิเวก. **วิเวกมี ๓ อย่าง** คือ กายวิเวก, จิตตวิเวก, อรูปวิเวก.

ภิกษุที่ทำอานาปานสติ ย่อมหลักไปสู่ที่สงัด : เช่นป่า, เช่นโคนไม้, เช่นเรือนว่าง, หรืออะไรก็ตาม; อย่างนี้เรียกว่ากายวิเวก. ที่นี้ถ้าหาสถานที่อย่างนั้นไม่ได้ จะเข้าไปในห้องปรับอากาศอย่างสมัยใหม่ก็ได้ เรียกว่า **กายวิเวก** ทำอานาปานสตินั้นอยู่. แต่นั่นก็ไม่สำคัญเท่ากับว่า จะไปอยู่ที่ตรงไหนก็ตาม เมื่อไม่รู้ไม่ซีกับอารมณ์ข้างนอกทั้งหมด คืออารมณ์ข้างนอกอย่างที่เราเห็นอยู่เดี๋ยวนี้ คือต้นไม้ต้นไม้ อะไรก็ตามนี้ ปัดหู ปัดตา ปัดความรู้สึก **ไม่รู้สึกละสิ่งเหล่านั้นหมด ก็เรียกว่ากายวิเวกที่แท้จริง** ฉะนั้นถ้าสามารถทำได้ก็อาจจะมิกายวิเวกได้ แม้ในกลางโรงละครโรงหนึ่ง.

ถ้าสามารถจะปิดกั้นอารมณ์ แล้วจิตกำหนดอยู่แต่ที่อานาปานสติ, กลางโรงหนึ่งนั้นก็ทำกายวิเวกได้. เพราะฉะนั้น **เมื่อใครจะจับนิรณฺโณกระทั่งเป็นฌานเป็นอะไรได้ ก็เป็นจิตตวิเวก.**

เมื่อใดทั้งตัวกู—ของกู ขว้างตัวกู—ของกูออกไปได้ชั่วขณะหนึ่ง ก็ยังเป็น **อรูปวิเวก** ชั่วขณะหนึ่ง. ถ้าขว้างได้หมดก็เป็นอรูปวิเวกที่สมบูรณ์.

นี่วิเวกอย่างนี้เป็นวิเวกตัวจริง ไม่ใช่วิเวกท่องเที่ยว หรือเป็นเรื่องปริยัติ; ต้องเป็นเรื่องที่ทำอยู่จริงและมีอยู่จริง : เป็นกายวิเวก, เป็นจิตตวิเวก, เป็นอรูปวิเวก, อยู่ในการเจริญอานาปานสตินั้น.

ที่นี้ อยากจะยกตัวอย่าง **หมวดศึกษา ๓** คือ : **ศีล, สมาธิ, ปัญญา,** นี้อย่างๆ กันกับบุญญกิจที่กล่าวมาแล้ว **เมื่อใดลงมือทำอานาปานสติ เมื่อนั้นมีศีลแท้ มีสมาธิแท้ มีปัญญาแท้.**

ศีลแท้ คือเป็นศีลจริงๆ ไม่ขาด ไม่ต่าง ไม่พร้อย. เมื่อทำอานาปานสติอยู่ สำนวมระวัง มีสติจนถึงกับทำอานาปานสติสำเร็จนั้น, เมื่อนั้นมีศีลแท้ ไม่เรียกว่า

ศีลอุโบสถ ศีล ๕ หรือศีลอะไรหมด เรียกว่าศีลทั้งหมดเลย แล้วก็ศีลแท้ด้วย;
แต่อยู่ตรงที่จิตใจสำรวมระงับด้วยดีอย่างยิ่ง. เป็น สมาธิแท้ นี่ไม่ต้องพูด; แล้ว
 เป็น ปัญญาแท้ นี่ก็ไม่ต้องพูด เพราะพูดแล้ว.

ทีนี้ ก็มาถึง รัตนะ หรือ สรณะสาม คือพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์แท้.
เมื่อใดทำอานาปานสติอย่างทักกล่าวมาแล้วแต่หนหลัง เมื่อนั้นมีพระพุทฺธเจ้า
แท้ เมื่อนั้น มีพระธรรมแท้ เมื่อนั้น มีพระสงฆ์แท้; นอกนั้นมีพระพุทฺธแต่ปาก
 พระธรรมแต่ปาก พระสงฆ์แต่ปาก, เป็นการท่องบ่น เป็นการนึกๆเอา หรือเป็น
 การว่าเอาเอง คิดนึกเอาเอง พิจารณาเอาเอง.

ถ้าทำอานาปานสติลงไปแล้ว จิตกำลังสะอาด สว่าง สงบ เหมือนจิตพระ-
 พุทฺธเจ้า; ฉะนั้นก็เรียกว่ามี **พระพุทฺธเจ้าที่อยู่ในจิตของเรา** กล่าวคือความหมาย
 ของความที่จิตสะอาด สว่าง สงบ ในระดับใดก็ตาม ในปริมาณเท่าใดก็ตาม; มี
 ความหมายเป็นพระพุทฺธเจ้าที่อยู่ในตัวเรา, **เป็นพระธรรมแท้ที่อยู่ในตัวเรา, เป็น**
พระสงฆ์แท้ที่อยู่ในตัวเรา; คือตัวเราเองนั่นแหละเป็นผู้ปฏิบัติอย่างพระสงฆ์ แล้ว
 ก็สำเร็จตรงที่มีจิตสะอาด สว่าง สงบอยู่.

ขณะทำอานาปานสตินั้นก็มีพระสงฆ์แท้ที่อยู่ในตัวเราในเวลานั้น; แล้ว
 ธรรมะแท้ก็คือความสะอาด สว่าง สงบ นั้นเอง; พระพุทฺธเจ้าแท้ก็มีอยู่ในจิตของเรา.
 เวลานั้นเราจึงมีพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ ที่เป็นสรณะคมน์อันแท้จริงอยู่ใน
 ตัวเรา. เมื่อทำอานาปานสติอยู่ หรือว่าจะทำสมาธิภาวนาข้อใดข้อหนึ่งก็ได้; เมื่อ
 ทำได้สำเร็จในลักษณะที่จิตสะอาด สว่าง สงบ เพราะ **ขว้างตัวกู-ของกูออกไปเสีย**
ได้ ก็เรียกว่ามีพระพุทฺธแท้ พระธรรมแท้ พระสงฆ์แท้ อยู่ในจิตนั้น.

หมวดธรรมอื่นๆ เช่นอิทธิบาท เป็นต้น ก็ยังเห็นง่าย เมื่อทำอานาปานสติ
 อย่างนั้นอยู่ มีฉันทะแท้ มีวิริยะแท้ มีจิตตะแท้ มีวิมังสาแท้; นอกนั้นเป็นเรื่อง
 ปากพูดท่องบ่น.

ขณะที่ทำอานาปานสติอย่างนั้นอยู่ นั่นคือ **ธัมมฉันทะ** — ฉันทะในธรรม อย่างยิ่ง **หากเพียร** อย่างยิ่ง **เอาใจใส่** อย่างยิ่ง **สอคล้อง** อย่างยิ่ง. ถ้าไม่ทำอย่างนั้น ก็ทำอานาปานสติไม่ได้ ล้มละลายไปตั้งแต่แรกเริ่ม คือกำหนดลมหายใจยาวก็ไม่ได้; แต่เพราะอิทธิบาทมีสมบูรณ์จึงทำได้แม้แต่ในระยะเริ่มแรก.

ที่นี้ อยากจะให้มองให้เห็นไปมากกว่านี้อีกว่า **หมวดธรรมที่กว้างที่สุด คือพระหรืออินทรี** ตั้งต้นไปตั้งแต่ศรัทธาเลย พระ ๕ อินทรี ๕ นั้นมี **สัตธานทรี** **วิริยอินทรี** **สติอินทรี** **สมาธิอินทรี** **ปัญญาอินทรี** ที่เราท่องกันอยู่ : **สทฺธินทฺริยํ วิริยินทฺริยํ สตินทฺริยํ สมาธินทฺริยํ ปญฺเญินทฺริยํ**.

ศรัทธาความเชื่อ ในพระพุทธรเจ้า หรือในพระธรรม ในพระสงฆ์นั้น จะมีไม่ได้ จนกว่าจะมีศรัทธาในตัวการกระทำของเราเองเสียก่อน. เดียวนี้เราทำ อานาปานสติ; แล้วก็สำเร็จ เป็นจิตที่มีความสะอาด สว่าง สงบ ตามสมควร เรา จึงเชื่อว่า : พระธรรมนี้เป็นของจริง, พระธรรมนี้เป็น **สวากขาโต** จริง เป็น **อกาลโก** จริง เป็น **สนทฺทิฎฺฐิโก** จริง จึงเชื่อในพระธรรมอย่างนี้ด้วยตัวเอง ไม่ต้อง เชื่อตามคนอื่น แล้วจึงเชื่อพระพุทธรเจ้าเป็นผู้เปิดเผยซึ่งธรรมนี้ แล้วจึงเชื่อใน พระสงฆ์ผู้ปฏิบัติอยู่แต่ในธรรมนี้; เพราะฉะนั้นศรัทธาในพระพุทธร พระธรรม พระสงฆ์ก็มีเต็มเปี่ยมสมบูรณ์และแท้จริง.

ที่นี้ เมื่อปฏิบัติธรรมะลงไปอย่างนี้ มีศรัทธาสมบูรณ์ **เรื่องเชื่อกกรรมเชื่อ ผลกรรม** อะไร ก็เลยมีขึ้นมาหมดเลย เพราะมันพิสูจน์อยู่แล้วว่า ถ้าปฏิบัติอย่างนี้ผลก็ เกิดขึ้นอย่างนี้. กำหนดลมหายใจยาว กำหนดลมหายใจสั้น อะไรก็ตาม ปฏิบัติลงไป แล้ว ผลก็เกิดขึ้นอย่างนี้; จะเชื่อตัวเองเชื่อในจิตใจของตัวเอง; อย่างนี้เขาเรียกว่า เห็นธรรมด้วยนามกาย “**ธมฺมํ กายเณ ปสฺสตี – ภิกษุฉันนั้น ย่อมเห็นธรรมด้วยนามกาย**”. คือไม่เห็นธรรมด้วยอ่านหนังสือ หรือด้วยฟังเทศน์ หรืออะไร. เห็นธรรมในนามกาย ก็คือว่าทำธรรมะให้เกิดขึ้นในใจ แล้วนามกายนี้ กายคือใจ ใจนั้นเห็นธรรมนั้น นี้เรียกว่าเห็นธรรมด้วยนามกาย. พูดสั้น ๆ ว่าด้วยกาย แต่ในทันทันหมายถึงกายที่เป็น

ธรรมแล้ว ก็เห็นธรรมที่กายนั้น ก็เลยเห็นธรรมทางกายหรือด้วยกายอย่างนั้นจริง นอกนั้นเป็นเรื่องพูดด้วยปาก, เป็นเรื่องปริยัติ.

นี่แม้แต่ศรัทธา ที่มาเป็นอันดับแรก ของธรรมะทั้งหลายอื่น ก็ต้องมีต่อเมื่อ มีการปฏิบัติอย่างนี้; ถ้าไม่อย่างนี้ก็ไม่ใช่ศรัทธาแท้ เป็นศรัทธาอะไรก็ตามใจ พูดมากไปก็น่าเกลียด. **ศรัทธาแท้จะคงค้ำค่อเมื่อมีการปฏิบัติธรรม, มีศรัทธาหนค สภาพธรรม** อย่างที่กล่าวมาแล้วนี้เป็นต้น แล้วผลเกิดขึ้นมาจริง ประจักษ์แก่ใจจริง ทันควัน **เป็นอกาลิโก** เห็นเอง **เป็นสันตทิฎฐิโก** เป็นปัจจัยตัดตั้ง **เวทิตัพโพ**. นี่คือ ศรัทธา เกิดขึ้นจริงเมื่อปฏิบัติอานาปานสติ.

ที่นี้ **ศีล** ก็มีอย่างที่ว่าแล้ว **วิริยะ** ก็มีอย่างที่ว่าแล้ว **สติ สมาธิ** ก็มีอย่างที่ว่าแล้ว **ในเรื่องของโพชฌงค์** เพราะนั่นเป็นโพชฌงค์หนึ่ง ๆ ตอนนี้มีเปลี่ยนแปลงเข้ามา ก็แต่ศรัทธา เพราะฉะนั้นจึงชี้ให้เห็นแต่เฉพาะสิ่งที่เรียกว่าศรัทธา.

นี้อานาปานสติชนิดเดียวที่ตรงนี้ เวลาเดียวเท่านั้น ดูซิคว้าวะอะไรต่าง ๆ มาได้เท่าไร มาอยู่ที่นี้หมด : **บุญญกิริยา** ๓ ก็มา, **วิเวก** ๓ ก็มา, **สิกขา** ๓ ก็มา, **สมณะ** ก็มา, **อิทธิบาท** ก็มา, **หละ อินทรีย์** ก็มา, **โพชฌงค์** ก็มา, **มรรค** มียงค์ ๘ ก็มา ด้วยการทำอานาปานสตินี้อย่างเดียว หรือแม้กระทั่ง มรรค ผล นิพพาน ก็มา.

ที่นี้ คำว่า มรรค ผล นิพพาน นั้น บางคนอาจจะสงสัยว่า **หอสักว่าทำ อานาปานสติ ทำในมรรค ผล นิพพานมาได้อย่างไร?** เป็นพระโสดา ๗ สกิทาคา ๗ ได้อย่างไร? คำว่ามรรค ผล นี้ มีความหมายกว้าง ถ้ายังเป็นกุปุปธรรม ก็ยังกลับเปลี่ยนได้ ก็ยังเรียกว่าไม่ใช่โสดา สกิทาคา อนาคา; แต่ว่ามีลักษณะอาการอย่างเดียวกัน ผิดกันแต่ว่า ยังกลับเปลี่ยนเป็นไปอย่างเดิมได้ คือได้มาแล้วมันกลับเสียไปได้ เรียกว่ากุปุปธรรม. ต่อเมื่อเป็นนอกกุปุปธรรม จึงจะเป็นมรรคผลที่เราเรียกกันว่า โสดา สกิทาคา อนาคา อรหัตต์.

การเป็นอย่างนั้นชั่วคราว ชั่วขณะ **กลับเปลี่ยนได้** ก็เป็นมรรคผล ชนิดที่ชั่วคราว แล้วเขาก็ **ไม่เรียกว่ามรรค ผล**. ถึงแม้นิพพานก็เหมือนกัน นิพพาน

ที่ชั่วคราวก็มี เรียกว่า **ตหังคนิพพาน, วิกัมภณนิพพาน** — นิพพานประจวบเหมาะ กิเลสไม่เกิด, ตัวกู-ของกูไม่โผล่ อย่างนี้ก็เรียกว่านิพพานประจวบเหมาะ ชั่วคราว หรือว่าเข้ามานอยู่ ตัวกู-ของกูโผล่ไม่ได้ อย่างนี้ก็เป็นวิกัมภณนิพพาน เหล่านี้ เรียกว่าชั่วคราว มีคำเรียกในพระบาลีในพุทธภาษิตด้วยซ้ำไปว่า สามายิก; **สามายิก** แปลว่า **ชั่วสมัย, สมัย** แปลว่า **สมัย, สามายิก** แปลว่า **ชั่วสมัย คือชั่วขณะ**; ก็คือ **ยังไม่สมบูรณ์ ยังไม่แท้ นิพพานชั่วคราวก็มีได้** คือเราเย็นอย่างสบายที่สุดบอกไม่ถูกนี้ เดียวก็กลับไปไม่เย็นอีก.

อยากจะคุยว่า มานั่งที่ใต้โคนไม้แถวนี้ แรกเข้ามานั้นเป็นนิพพานชั่วคราว, บังเอิญ, ชั่วขณะ, เย็น, ลืมบ้าน, ลืมอะไรต่างๆ อย่าง **นี้ก็เป็นนิพพานตัวอย่าง**; นิพพานชิมลองชั่วขณะ. ที่นี้ถ้าหากว่า ไปทำกายสังขารให้ร่างบออยู่ถึงขนาดเป็นฌาน ด้วยแล้วก็ยิ่งมากกว่านั้น ขณะก็ยาวไปกว่านั้น จนกว่าเมื่อไรจะทำไปถึงขั้นสุดท้าย **ตัดกิเลสได้สิ้นเชิงเป็นสมุจเฉต** เป็นนิพพานแท้จริง เรื่องก็จบกัน.

นี่ก็คือคำอธิบายตามหัวข้อที่ได้ตั้งไว้ข้างต้น ว่า **หลักปฏิบัติเกี่ยวกับ สติปัฏฐาน โพชฌงค์ วิชชา และวิมุตติ** ก็มีคำอธิบายโดยสังเขปอย่างที่ว่ามานี้. รายละเอียดก็ค่อยศึกษากันไป.

การบรรยายนี้เป็นการสมควรแก่เวลาแล้ว ขอยุติไว้แต่เพียงเท่านี้.