

คำชี้แจง

เอกสารนี้เกิดขึ้นจากความร่วมแรงของอาสาสมัคร ที่ร่วมกันถอดเสียงและตรวจทานในเบื้องต้น ซึ่งบางส่วนยังไม่ถูกต้องสมบูรณ์ตรงตามเสียงที่ ท่านพุทธทาสภิกขุได้บรรยายไว้

ด้วยคุณค่าแห่งธรรมและงานที่ร่วมกันทำในครั้งนี้ หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ ได้พิจารณาเห็นว่างานธรรมในรูปแบบเอกสารทั้งหมดนี้ แม้จะยังไม่ได้ตรวจทานแก้ไขเนื้อหาอย่างถึงที่สุด แต่ก็ควรที่จะนำออกเผยแพร่ให้กว้างขวาง เพื่อเป็นประโยชน์แก่ผู้ที่สนใจใฝ่ธรรม จะได้มีข้อมูลที่เป็นลายลักษณ์อักษรเป็นแหล่งศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมควบคู่กับเสียงธรรม โดยพร้อมกันนี้ทางทีมงานจะดำเนินการตรวจทานแก้ไขเนื้อหาทางถอดเสียงทั้งหมดอีกครั้ง เพื่อให้ธรรมที่เผยแผ่มีความถูกต้องและสมบูรณ์

เอกสารนี้ไม่สงวนสิทธิ์สำหรับการเผยแพร่เป็นธรรมทาน หากพบข้อควรแก้ไขปรับปรุงสามารถแจ้งมาได้ที่ หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญตามที่อยู่ติดต่อด้านล่างนี้

หอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ

สวนวชิรเบญจทัศ ถนน นิคมรณไฟสาย ๒ แขวง/เขต จตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐

โทร ๐-๒๙๓๖-๒๘๐๐ โทรสาร ๐-๒๙๓๖-๒๙๐๐ E-Mail: archives@bia.or.th

รหัส	5115330414080	รายชื่อ	อบรมปฏิบัติจิตตภาวนา ค่ายดับทุกข์ 2533
วันที่แสดง	14/04/2533	ชื่อเรื่อง/ชุด	อานาปานสติกับโพธิปักขิยธรรมและการบรรลุธรรม
ผู้ถอด	กลณา	ผู้ตรวจทาน	มยุรัตน์ รักเกียรติ์
หมายเหตุ			

ท่านสาธุชนผู้มีความสนใจในธรรมทั้งหลาย การบรรยายในครั้งสุดท้ายวันนี้ จะบรรยายอานาปานสติในส่วนที่เกี่ยวกับโลกุตระธรรม เพราะว่าเราได้พูดกันในลักษณะทั่วๆ ไปเกี่ยวกับโลกียธรรมมาพอสมควรแล้ว ดังนั้นในวันนี้จะบรรยายโดยหัวข้อว่า อานาปานสติกับโพธิปักขิยธรรมและการบรรลุธรรม ขอทบทวนสักเล็กน้อยของการบรรยายที่แล้วมาจนถึงวันนี้ว่าเราได้พูดถึงปัญหาหยาบหยาบการาคาซึ่งในปัจจุบัน เรื่องน้ำชาล้นถ้วย กระเซอกันรั่ว แล้วก็แม่ปูที่ไม่อาจจะเดินให้ลูกปูดู น้ำชาล้นถ้วยก็เพราะว่ามีคำสอนในแง่ของปริยัติหรือประเพณีมากมายเกิน จนล้นถ้วยจนใส่ไม่ลง และโลกก็อยู่ในลักษณะน้ำชาล้นถ้วย เพราะว่ามีวิทยาการหลายแขนงเต็มที เกิดขึ้นในโลกประดังกันเข้ามาจนเรียนไม่หวาดไหวในแต่ละแขนงๆ นั้น จนไม่รู้จะเลือกเอาแขนงไหน นี่มันก็มีลักษณะน้ำชาล้นถ้วย ลักษณะกระเซอกันรั่วนั้น หมายความว่าธรรมะแท้ ธรรมะที่จะดับทุกข์ได้จริงมันรั่ว มันเหลือแต่ธรรมะประโยชน์ ธรรมะเพื่อประโยชน์ เป็นวัตถุ แม้แต่จะสอนธรรมะกัน ก็ไม่ได้สอนเพื่อดับทุกข์ แต่สอนเพื่อประโยชน์ เพื่อประโยชน์ เป็นวัตถุสิ่งของเป็นเงินเป็นทองเป็นเกียรติยศชื่อเสียง แล้วแต่ ในส่วนที่จะดับทุกข์ได้ มันรั่วๆ รั่วๆ ไปซะหมด ส่วนที่จะเป็นประโยชน์วัตถุมันกระอะกรังอยู่ข้างหน้าหัวที่ว่า ทางบนมันล้นใส่ไม่ลง แต่ทางล่างก็รั่วอยู่เรื่อย เลยไม่สำเร็จประโยชน์ แม่ปูไม่สามารถจะเดินให้ลูกปูดูว่าเดินอย่างไร ก็เพราะว่าผู้สั่งสอนสอนแต่เรื่องวิทยา วิชา ไม่ได้แสดงการปฏิบัติที่ปฏิบัติได้จริงอย่างไรให้ผู้ศึกษาดู แล้วมันก็อยู่ในลักษณะที่ว่าเดินให้ดูไม่ได้ด้วย ขอให้ปัญหานี้หมดไปเป็นสิ่งแรก และครั้งต่อมาก็ได้บรรยายเรื่องปฏิจสมุปปาตและอานาปานสติโดยคร่าวๆ เรียกว่าโดยเคล้าเคล้า โดยปริทัศน์ พอให้เห็นรูปโครงว่ามันเนื่องกันอย่างไร ต่อมาก็ได้บรรยายปฏิจสมุปปาตโดยประจักษ์อย่างเด็ดขาดเจนนๆ และต่อมาได้บรรยายปฏิจสมุปปาตโดยประยุกต์ว่าปฏิบัติอย่างไร ปฏิบัติอย่างไร ต่อมาก็ได้บรรยายอานาปานสติโดยประสงค์โดยความประสงค์ทั้งของผู้บรรยายและของผู้ที่จะรับการบรรยายตอนที่ ๑ บรรยายอานาปานสติโดยประสงค์ตอนที่ ๒ ซึ่งมาถึงวันนี้เป็นวันสุดท้ายก็จะบรรยาย ก่อนหน้านั้นก็บรรยายการประยุกต์อานาปานสติกับปฏิจสมุปปาตทั้งในแง่โลกและแง่ธรรม มาวันนี้จึงบรรยายเรื่องอานาปานสติกับโพธิปักขิยธรรมและการบรรลุธรรม ก็หมายความว่าบรรยายส่วนที่เป็นโลกุตระธรรมและเป็นขั้นสุดท้าย ขั้นสุดท้ายของการบรรยาย

โดยหลักใหญ่ๆ ที่จะต้องทำไว้ในใจอยู่เป็นประจำก็คือ คำที่พระพุทธองค์ตรัสว่า เมื่ออานาปานสติสมบูรณ์ สติปฏิฐาน ๔ ก็บริบูรณ์ หมายความว่าอานาปานสติเมื่อแบ่งเป็น ๑๖ ขั้นอย่างนี้ หรือจะเรียกว่าเพียง ๔ หมวดก็ตามจะเรียก

โดยทั้งหมดก็ว่า ๑๖ ชั้น ถ้าได้กระทำโดยสมบูรณ์แล้วย่อมจะทำให้สติปัญญา ๔ สมบูรณ์ มีตรัสไว้ตอนหนึ่งว่า เมื่อสติปัญญา ๔ นี้จะทำโพธิปักขิยธรรมโดยเฉพาะโพชฌงค์ ๗ โดยเจาะจงนี้ให้สมบูรณ์ ครั้นโพชฌงค์ ๗ สมบูรณ์แล้วย่อมทำวิชาและวิมุตติหรือจะเรียกอีกชื่อหนึ่งก็อริยมรรคมีองค์ ๘ ให้สมบูรณ์ สรุปสั้นๆ ว่า อานาปานสติทำสติปัญญา ๔ ให้สมบูรณ์ สติปัญญา ๔ ทำโพชฌงค์ให้สมบูรณ์ โพชฌงค์สมบูรณ์แล้วย่อมทำวิชาและวิมุตติให้สมบูรณ์ นี่มันเป็นหัวข้อใหญ่ใจความ

ที่นี้ก็ตามดูกันถึงการที่จะทำให้สมบูรณ์ว่าควรจะทำตนกันไปตั้งแต่ว่าอานาปานสติทั้ง ๑๖ ชั้นนั้นมันมีใจความสำคัญว่าอย่างไร ท่านทำในใจหรือว่าทบทวนให้เห็นชัดที่ว่าอานาปานสติ หมวดที่ ๑ จะศึกษาเรื่องกาย ทั้งกายลมและกายเนื้อจนรู้จักชัดเจนว่ามันไม่ใช่ตัวตนอะไร แล้วก็ควบคุมได้จนกระทั่งกายเนื้อและกายลมระงับ ระงับ ระงับ แต่ใจความสำคัญก็คือว่า มันไม่ใช่ตัวตนอะไรที่ไหน การทำให้สมบูรณ์ก็หมายถึงว่าเห็นกายในกาย คือเห็นกายแต่ละอย่างๆ ละอย่างในกายทั้งหลาย ไม่ว่าจะมียกกายที่สุดแท้ ที่นี้อย่างน้อยก็เห็นกายเนื้อว่าขึ้นอยู่กับกายลม สัมพันธ์กันอยู่ ขึ้นด้วยกันลงด้วยกัน หยาบด้วยกัน ละเอียดด้วยกัน ประณีตด้วยกัน ระงับด้วยกัน อะไรทำนองนี้ เห็นกายในกายทุกแห่งทุกมุม และสรุปบทสำคัญว่า มีความพากเพียรในการเห็นนี้ถึงที่สุด เรียกว่าอาตปปี มีสัมปชัญญะ รู้จักแจ่มแจ้งโดยรายละเอียดชัดเจนครบถ้วน เรียกว่า สัมปชานา แล้วก็มิตติในส่วนนี้อยู่โดยสมบูรณ์ เรียกว่า สติมา เมื่อทำได้เช่นนี้อยู่ย่อมสามารถนำอภิขมาและโทมนัสในโลกออกเสียได้

ขอร้องให้ท่านจำคำบาลีสั้นๆ นี้ไว้เถอะ มีประโยชน์มาก อาตปปี สัมปชานา สติมา วินยยะ โลเก อภิขมา โทมนัสสัง มีเท่านี้แหละ อาตปปีคำนี้ก็แปลว่ามีความเพียรเผา เผาวิชา เผากิเลส เผาความโง่ อาตปปีถึงขนาดเต็มที่ สัมปชานารู้สึกตัวพร้อมอยู่ ว่ากระทำอยู่อย่างนั้นได้จริง และสติมามีสติตลอดเวลา มีสติควบคุมไว้ได้อย่างสม่ำเสมอ ผู้ปฏิบัตินั้นก็เลยมีลักษณะเป็น ๓ ประการโดยหลักใหญ่ๆ คือ อาตปปี สัมปชานา สติมา คำบาลีก็เพราะดี ก็น่าจำและก็มีประโยชน์กว่าที่จะจำเป็นภาษาไทยที่มันแกว่งไปมาได้ มันเลื่อนลอยได้ เดียวก็เขวไปไหนก็ไม่ทันรู้ จำบาลีนะดี รู้ความชัดเจน ธรรมอานาปานสติ หมวดกายนุสสนา จึงได้ชื่อว่าอาตปปี มันเผากิเลส เผาความโง่ เผาความยึดมั่นถือมั่นอยู่ สัมปชานารู้สึกตัวในการกระทำ สติมามีสติ มีสติ มีสติ รวดเร็วครบถ้วนเข้มแข็ง วินยยะ โลเก อภิขมา โทมนัสสัง จนกระทั่งกำจัดอภิขมาและโทมนัสในโลกออกเสียได้

คำนี้ สองคำนี้ อภิขมาและโทมนัสได้อธิบายมาข้างแล้ว แต่อยากจะพูดให้ชัดเจนว่ามันคืออะไร เราได้ยินแต่คำว่าอินดีอินร้าย แต่คำนั้นไม่ค่อยจะได้ยินพระพุทธเจ้าตรัส ท่านจะตรัสแต่ว่า อภิขมาและโทมนัส อภิขมาคืออินดี โทมนัสคืออินร้าย และพูดกันใจความธรรมดาสามัญในเรื่องโลกๆ เราก็คือว่า ความรู้สึกที่เป็นบวกและความรู้สึกที่เป็นลบ พูดอย่างนี้มันเป็นภาษาธรรมชาติครอบงำไปทั้งจักรวาล ว่ามันมีสิ่งทำให้เกิดความรู้สึกเป็นบวก จะเอา จะเอา จะยึดจะ

ครอง จะหวงแหน และมันมีสิ่งที่ทำให้เกิดความรู้สึกเป็นลบ จะฆ่าจะทำลาย จะเดือดร้อน แล้วก็โกรธจับใจ ความรู้สึก เป็นบวกและความรู้สึกเป็นลบนี้มันมีประจำ มันมีประจำ แก่ทุกคนและทุกวัน ทุกวันยังน้อยไปต้องทุกชั่วโมง ทุกชั่วโมง ก็ยังจะน้อยไปบางทีทุก ๑๐ นาที ทุก ๕ นาที ความรู้สึกเป็นบวกและความรู้สึกเป็นลบนี้อยู่ในชีวิตมนุษย์ในประจำวัน พระพุทธเจ้าท่านใช้คำว่าอภิขมาและโทมนัสในโลก ในโลกของคนโง่ ในโลกของสัตว์โลกที่ยังโง่ ยังเต็มไปด้วยอภิขมา และโทมนัส ความเป็นบวกและความเป็นลบ เดี่ยวนี้ขอให้ปฏิบัติอานาปานสติในแต่ละหมวดๆ หมวดกาย ก็ปฏิบัติถึง ขนาดมี อาตปปี สัมปะชาโน สติมา วินยยะโลก อภิขมา โทมนัสสัง ไม่อาจจะเกิดความรู้สึกเป็นบวกหรือลบใดๆ ในเรื่อง อันเกี่ยวกับกาย กาย กายสงบลงแล้วเยือกเย็นเป็นปกติตลอดเวลา สมดุลเข้ากันดีระหว่างกายลมกับกายเนื้อ เมื่อท่าน พยายามควบคุมอยู่อย่างนี้ได้ดี ได้จริงก็เรียกว่าอย่างนั้นแหละ เรียกว่า อาตปปี สัมปะชาโน สติมา วินยยะโลก อภิขมา โทมนัสสัง นี้หมวดหนึ่ง หมวดกายก็ทำได้แบบนี้

ขึ้นมาถึงหมวดเวทนา ก็อีกนั่นแหละ รู้จักเวทนาว่าคืออะไร เมื่อรู้จักเวทนานั้นแหละคือเจ้าหัวใจที่มันครอบงำ มันไสหัวไปทำอะไรก็ได้ ทำดีก็ได้ ทำชั่วก็ได้ ทำบาปก็ได้ ทำบุญก็ได้ อะไรก็ได้ เวทนาๆ ที่มันมาเป็นความรู้สึกอยู่ใน ความรู้สึกก็เรียกว่าอำนาจของปีติ หมายความว่าเมื่อได้เวทนาตามต้องการมันก็เกิดความพอใจๆ พอใจดีใจ นี่อภิขมาบ้า ถ้ายังมีขนาดรุนแรงจนสันสะเทือนไปหมด ก็เรียกว่าปีติ ไปดูรายชื่อของปีติในแบบเรียนเอาที่แล้วก็แล้วกันว่ามีชื่ออะไรบ้าง สะเทือนอย่างไรบ้าง ความพอใจที่อยู่ในลักษณะที่หยาบและสันสะเทือนเรียกว่าปีติ ถ้าความพอใจนั้นระงับลงไม่ สันสะเทือนปกติลงก็เรียกว่าความสุข ที่แท้มันก็เป็นความพอใจๆ ด้วยกันทั้งนั้น อันหนึ่งมันยังหยาบอยู่ อันหนึ่งมัน ละเอียดสงบระงับลงแล้ว นี่เป็นฝ่ายบวกฝ่ายความรู้สึกที่เป็นบวก ทีนี้ก็คือความเป็นบวกมีเท่าไร ความเป็นลบมันจะมี เท่านี้แหละ พอใจๆ สูงสุดเท่าไร แล้วมันจะหมดความพอใจเท่านี้แหละ นี่ความเป็นลบมันก็จะตามมา คือรู้เอาเองก็ได้ ว่าเวทนาทั้งหลายมีทั้งบวกและลบ แต่ว่าเวทนาที่จะครอบงำจิตใจคนสูงสุดนั้นมันเป็นเวทนาฝ่ายที่เป็นบวกรุนแรงถึง ขนาดเป็นปีติบ้าง เป็นความสุขบ้าง ทำความรู้แจ้งรู้จักเข้าใจชัดเจนถึงอาการกิริยาของมัน ถึงอิทธิพลของมัน โดยเฉพาะว่า มันครอบงำอย่างไร พยายามจะลดอิทธิพลนั้นเสีย ลดอำนาจความครอบงำของสิ่งเหล่านี้เสีย นี่ก็เรียกว่าอาตปปีได้แล้ว ลด อำนาจของมันเสีย สัมปะชาโนกระทำอยู่อย่างรอบคอบสุขุม ละเอียดลออถูกทุกแง่ทุกมุมทุกจุดของปัญหา แล้วก็สติมานั้น คือผู้มีสติสมบูรณ์อยู่ในเรื่องของเวทนา วินยยะโลก อภิขมา โทมนัสสัง อีกอย่างเดียวกัน นำความรู้สึกอภิขมาและ โทมนัสออกเสียได้และเห็นว่ามันไม่ใช่ตน มันไม่ใช่ตน เวทนาสักว่าเวทนา

มาถึงหมวดจิต ก็เห็นจิตในจิตทุกชนิด เห็นจิตจนสามารถบังคับจิตโดยหลักที่กล่าวมาแล้วโดยละเอียดวันก่อน มาทำให้มันเที่ยงเรี่งรึ้นอยู่ก็ได้ ทำให้หยุดๆ สงบเป็นสมาธิก็ได้ ทำให้ปล่อยๆ ทุกอย่างที่มีมันเกี่ยวข้องเกี่ยวพันกันอยู่ ปล่อย จิตจากอารมณ์ก็ได้ ปล่อยอารมณ์จากจิตก็ได้ คำพูดต่างกันแต่ว่ากิริยาอาการมันเหมือนกัน การปล่อยจิตจากอารมณ์

ปล่อยอารมณ์จากจิตนั่นคือการเผา การเผา อาตาปี มีการเผา มีการพากเพียรพยายามเพื่อเผาความยึดมั่นถือมั่นในจิต โดยเฉพาะ ก็มี สัมปชาโน สติมา วินยยะ โลเก อภิขมา โทมน์สสัง อย่างเดียวกันอีก

ที่นี้ก็มาถึงหมวดสุดท้ายคือหมวดธรรม นี่หมวดสำคัญ มีขนาดใหญ่โตมโหฬาร ครอบงำจักรวาล ธรรมคือสิ่งทั้งปวงในจักรวาลอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น ตัวความยึดมั่นและตัวความคลาย ตัวความปราศจากความยึดมั่น ก็เรียกว่า ธรรม เป็นสัจธรรมของธรรมชาติโดยประการทั้งปวงเรียกว่าธรรม อานาปานสติหมวดที่ ๔ ที่มันมีปัญหาอยู่กับคนก็คือ ยึดมั่นๆ ยึดมั่นไปเสียทุกสิ่งทุกอย่าง ในทางหนึ่งมันยึดมั่นอย่างบวก ก็จะเอา ก็จะรับ ก็จะหวงแหน ยึดมั่นในทางบวก อีกอย่างหนึ่งก็ยึดมั่นในทางลบ คือเอามาโกรธ เอามาเกลียด เอามากลัว เอามาเป็นเครื่องรบกวนความสงบสุข นี่ฟังดูดีๆ นะ ว่าความยึดมั่นมันมีทั้งฝ่ายบวกและฝ่ายลบ อย่าไปเห็นแต่ว่าเป็นฝ่ายรับฝ่ายพอใจ แล้วจะเป็นเรื่องยึดมั่นโดยส่วนเดียว ฝ่ายที่จะเกลียดจะกลัวจะโกรธมันก็เป็นอาการของความยึดมั่นเหมือนกัน ถ้ามันไม่ยึดมั่นแล้วมันโกรธไม่ได้มันเกลียดไม่ได้มันกลัวไม่ได้ มันมีความยึดมั่นเท่ากันแต่ว่ามันในแง่ที่มันตรงกันข้าม จึงต้องเห็นความโง่อันนี้ เลิกความยึดมั่น เห็นอนิจจา อนิจจังเท่าไร ก็เผา เผาความยึดมั่น ละความยึดมั่นเท่านั้น แล้วก็มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมในทุกกรณีในทุกเรื่องในทุกขนาดของความยึดมั่นนี้ มีสติประพฤติดังนี้อยู่ ก็ชื่ออย่างเดียวกันนี้ มี อาตาปี สัมปชาโน สติมา ในธรรม ธรรมที่เป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่นบ้าง ที่เป็นตัวความยึดมั่นบ้าง ที่เป็นผลของความยึดมั่นบ้าง จนกระทั่งว่ามันจะเกิดความคลาย ออกคือ วิตระ พอมันคลายออก คลายออก คลายออก มันจะมาแต่ไหนเดี๋ยวมันก็หมด มันก็เป็นนิโรธะ เป็นนิโรธะแล้ว มันก็หมดๆ หมดเรื่อง เป็นปรินิพัตพะพะ, ปรินิพัตพะ อันนี้ใหญ่โตมาก ใหญ่โตกว่า ๓ หมวดที่กล่าวมาแล้วข้างต้นเป็น อาตาปี สัมปชาโน สติมา วินยยะ โลเก อภิขมา โทมน์สสัง ละอภิขมาและโทมน์สในธรรม ธรรมคือสิ่งทั้งปวงเสียได้ คือหมด คือเรื่องสูงสุด

นี่เป็นการสมบูรณ์ที่ว่าอานาปานสติจะเรียกว่า ๔ หมวดหรือ ๑๖ ชั้นก็ตาม อานาปานสติสมบูรณ์แล้ว ย่อมทำสติปัฏฐานทั้ง ๔ ให้สมบูรณ์ กาย เวทนา จิต ธรรม ควบคุมได้ เผาผลาญได้ ไม่เกิดปัญหาอีกต่อไป ไม่มีอภิขมาและโทมน์สเกี่ยวกับสิ่งทั้ง ๔ นี้อีกต่อไป การพิจารณาที่ละหมวดอย่างนี้มันก็ได้ ๔ หมวด แต่จะพิจารณาโดยละเอียดเป็น ๑๖ ชั้น ทีละชั้นๆ ก็ได้ ดังนั้นเราจึงสามารถเป็น อาตาปี สัมปชาโน สติมา วินยยะ โลเก อภิขมา โทมน์สสัง ได้ตั้ง ๑๖ ครั้ง ๑๖ ชั้นตอนตามขั้นตอนของอานาปานสติ แต่ถ้าทำเป็นหมวดๆ มันเหลือ ๔ หมวดก็เหลือ ๔ ครั้ง ก็พอแล้ว ถ้ามันหายไปแล้วมันไม่ชัดเจนมันไม่ละเอียดก็ขอให้ทำกระจายออกเป็น ๑๖ ครั้ง มีคุณสมบัติอันประเสริฐอย่างที่กล่าวแล้ว อาตาปี สัมปชาโน สติมา วินยยะ โลเก อภิขมา โทมน์สสัง ได้ตั้ง ๑๖ ครั้ง สมบูรณ์ไม่สมบูรณ์ท่านลองคิดดู ตามที่พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า อานาปานสติสมบูรณ์แล้ว ย่อมทำสติปัฏฐาน ๔ ให้สมบูรณ์ ในตอนหนึ่ง ตอนหนึ่ง

ที่นี้ก็มาถึงตอนที่ว่า สติปัญญา ๔ สมบูรณ์แล้ว ย่อมทำโพชฌงค์ให้สมบูรณ์ ทำโพชฌงค์ให้สมบูรณ์ โพชฌงค์ แปลว่า องค์แห่งการตรัสรู้ โพชณะ หมายถึงการตรัสรู้ อังคะหมายถึงองค์ประกอบแห่งการตรัสรู้ ก็ให้ง่ายชัดเจนในการศึกษาการปฏิบัติ พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้เป็น ๗ อย่าง หรือ ๗ ขั้นตอนก็ได้เรียกว่าโพชฌงค์ ๗ โดยรายละเอียดเข้าใจว่าจำกันได้อยู่แล้ว สติ สัมปชัญญะ เอ๋ย, สติ ชัมมวิจยะ วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา ๗ นี้เรียกว่าโพชฌงค์ เมื่ออานาปานสติสมบูรณ์ สติปัญญา ๔ สมบูรณ์อย่างที่กล่าวมาแล้วนั้น มันมีลักษณะอาการแห่งโพชฌงค์ที่สมบูรณ์ซ่อนอยู่ในนั้น แฝงอยู่ในนั้น เมื่อเจริญอานาปานสติ ๑๖ ชั้น มีสติปัญญา ๔ สมบูรณ์ตลอดเวลาเหล่านั้นหรือทั้งหมดนั้นมันมีโพชฌงค์ครบทั้ง ๗

โดยสรุปสั้นๆ สติได้เข้าไปตั้งไว้แล้วในอานาปานสตินั้นตลอดเวลา นี้ชื่อว่าสติสัมโพชฌงค์ เพราะเห็นได้ชัดว่ามันเต็มไปด้วยสติ ในอานาปานสติ ๑๖ ชั้นหรือว่าในสติปัญญา ๔ เพียง ๔ อย่างก็ดี การพิจารณาค้นคว้าไตร่ตรอง แยกแยะสอดส่องต่อธรรมะนั้นๆ อยู่ด้วยปัญญา ธรรมะนั้นๆ ก็คืออานาปานสติหรือสติปัญญา ธรรมะนั้นๆ ถูกไตร่ตรองใคร่ครวญทบทวนสอบสวนอยู่ด้วยสติปัญญา นั้นชื่อว่า ชัมมวิจยะสัมโพชฌงค์ ชัมมวิจยะก็คือธรรมวิจย กิดดูศัพท์นี้มีมาแต่ครั้งพุทธกาลสองพันกว่าปีมาแล้ว ยังมาใช้กันอยู่เดี๋ยวนี้ในวงวิชาการ เด็กๆ ก็คิดว่านี่เป็นคำใหม่เป็นคำถอดมาจากของฝรั่ง อย่าโง่กันให้มากนัก เป็นคำที่พระพุทธเจ้าท่านเคยใช้มาแล้วว่าธรรมวิจย ชัมมวิจยะ จึงใคร่ครวญคำเหล่านั้นอยู่ตลอดเวลา เรียกว่าชัมมวิจยะสัมโพชฌงค์ การกระทำนั้นเป็นความเพียรที่ปรารถแล้ว คือกระทำแล้ว พยายามแล้ว มีความเข้มแข็งกล้าหาญในการกระทำแล้ว ปรารถความเพียรไม่ย่อหย่อนในชัมมวิจยะนั้นแหละ ชัมมวิจยะวิจยการกระทำอยู่อย่างพากเพียรไม่ย่อหย่อนนั้นแหละ เรียกว่าวิริยะสัมโพชฌงค์ สัมโพชฌงค์ในวิริยะ วิริยะนี้ขอให้ถือเอาความหมายครบถ้วนด้วยว่ามันหมายถึงความพากเพียรอย่างกล้าหาญ พากเพียรจนเรียกว่าวิริยะ กล้าหาญก็เรียกว่าวิริยะ พากเพียรอยู่อย่างเข้มแข็งกล้าหาญอย่างคมเจียบถึงจะเรียกว่าวิริยะ พากเพียรอยู่ในการวิจยธรรมะปฏิบัติธรรมะนี้เรียกว่า วิริยะสัมโพชฌงค์

เมื่อกระทำอย่างนี้ๆ ปิติที่ปราศจากอามิส อามิสสินจ้าง ก็เกิดขึ้นแก่ภิกษุผู้ปรารถความเพียรนั้น นี้ชื่อว่าปิติสัมโพชฌงค์ ความหมายสำคัญอยู่ที่ว่าปราศจากอามิส ไม่ใช่ปิติที่เกี่ยวกับอามิสเกี่ยวกับกามารมณ์ เป็นต้น ที่เกี่ยวกับการได้ทางวัตถุเช่นนั้นเรียกว่าอามิส ปิติพอใจในธรรมะอันปราศจากอามิส นี้เรียกว่าปิติสัมโพชฌงค์ เมื่อปิติสัมโพชฌงค์เป็นไป เป็นไป เป็นไป ปราศจากอามิส อย่าลืมคำว่าปราศจากอามิส ไม่กระดุนในทางของอามิส กายและจิตของภิกษุนั้นก็ระงับได้ ระงับได้ การที่กายและจิตของภิกษุนั้นก็ระงับได้ นี้เรียกว่า ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์

ปัสสัทธิ แปลว่าสงบระงับ อาจจะแนะนำคำแปลที่เข้าใจง่าย ปัสสัทธิแปลว่ามันลงรูปลงรอย เข้ารูปเข้ารอย ไม่มีข้อขัดข้องใดๆ ขัดขวางกันอยู่ มันสงบระงับ ปัสสัทธิแปลว่ามันเข้ารูป ฟังง่าย มันเข้ารูปเข้ารอย มันไม่มีการขัดขวาง

อะไรกันอีกต่อไป มันก็มีลักษณะที่เรียกว่า ระวังๆ คำว่าระวังมีคำพูดอย่างอื่นอาการอย่างอื่นอีกมาก ในที่นี้มันก็ระวัง ความที่มันขัดขวางกัน ในระหว่างกิเลส กับสิ่งที่มันปรุ้งนั้น ถ้ามันมีการปรุ้งเป็นสังขารมันก็มีอาการขัดขวางกัน เดียวนี้ไม่มีอาการขัดขวางชนิดนั้นแล้ว มันสงบระวัง เรียกว่า ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์

จิตของผู้มีกายที่จิตระวังแล้ว จิตของภิกษุผู้มีกายระวังแล้วก็หมายความว่า ทั้งกายและทั้งจิตมันระวังแล้ว มีความสุขอยู่ มีความสุขในทางธรรมะ มีความสุขเพราะความระวัง ไม่ใช่มีความสุขเพราะถูกกระตุ้นด้วยอารมณ์ เป็นความสุขโลกๆ เป็นความสุขของกิเลส อย่างนั้นไม่ใช่ สุขเพราะกายและจิตระวังมันมีความสุข การที่จิตมีความสุขกลับได้ ชื่อว่า สมာธิสัมโพชฌงค์ ขอให้เข้าใจว่าสมาธิไม่ใช่แข็งทื่อเป็นต้นไม้ ไม่รู้สึกเหมือนคนสลบไสล ในพระบาลีนี้กล่าวไว้ชัดว่า จิตของผู้มีกายระวังแล้ว มีความสุขอยู่ รู้สึกเป็นสุขสงบเย็นอยู่ เรียกว่า สมาธิสัมโพชฌงค์

ที่นี้จิตของผู้ที่มีสมาธิสัมโพชฌงค์นี้มันวางเฉยได้ มันเป็นสิ่งที่วางเฉยได้ วางเฉยแล้วก็ไม่มีอันตราย มันก็จะวางเฉยของมันเอง ความที่วางเฉยได้นี้เรียกว่า อุเบกขาสัมโพชฌงค์ คำว่า อุเบกขา นี้ควรจะเข้าใจกันให้ดีๆ ว่ามันไม่ใช่เฉยไม่รู้ไม่ชี้ อุปะแปลว่าเข้าไป อิกจะ มันก็แปลว่าดู เข้าไปจ้องดูอยู่นั้นแหละเรียกว่า อุเบกขา ก็แปลว่า มันเป็นความสงบระวัง ลงรูปเข้ารอยดีแล้ว ก็ไม่ต้องทำอะไร เพียงแต่ควบคุมความเป็นอย่างนั้น ให้มันเป็นไปๆ ด้วยการจ้องดูอยู่เฉยๆ เปรียบได้ ง่ายๆ ว่าถ้าขับรถ ขับรถมาก็ดี ขับรถยนต์ก็ดี มารู้เรื่องถูกต้องดีแล้ว ถนนก็ดีแล้ว รถก็เรียบร้อยแล้ว สารดีก็เพียงแต่ถือบังเหียนอยู่เฉยๆ นี่ถ้าเป็นอย่างโบราณ ถ้าเป็นอย่างเดี๋ยวนี้ ถนนก็ดีแล้วถูกต้องแล้ว รถยนต์มันก็เครื่องยนต์ดีแล้ว ทุกอย่างปกติแล้ว คนขับก็เพียงแต่ถือพวงมาลัยอยู่เฉยๆ แต่คำว่าเฉยๆ นั้นมันเต็มไปด้วย สติมา อาตปิ สัมปะชาโน มันไม่ใช่เฉยๆ อย่างที่หลับใน มันก็มีแต่ความสมบูรณ์ตรงที่ว่าปล่อย ปล่อยให้ไปตามความถูกต้อง มีความถูกต้องสมบูรณ์แล้ว ก็ปล่อยให้ไปไปตามความถูกต้อง เหมือนกับว่าชาวนา เขาทำนามีความถูกต้องหมดแล้ว ไถถูกต้องแล้ว พรวนดินถูกต้องแล้ว ใส่น้ำปุ๋ยถูกต้องแล้ว ชักน้ำเข้านาถูกต้องแล้ว คุ้มครองวัชพืช คุ้มครองสัตว์เบียดเบียนอะไรถูกต้องๆ ชาวนาก็ไม่ต้องทำอะไร ชาวนาก็รออยู่เฉยๆ แต่คำว่ารออยู่เฉยๆ มันเต็มไปด้วยความหมายแห่งความถูกต้อง อุเบกขามันมีความถูกต้อง อยู่ในนั้น

ขอแถมพทหน่อยว่า แม้ว่าจะอุเบกขาในพรหมวิหารก็เข้าใจกับผิดๆ สอนกันผิดๆ เมตตา กรุณา มุทิตา ทั้งหมดที่ว่าช่วยไม่ได้ก็ช่างหัวมันไปตามกรรมของมัน อุเบกขาอย่างนั้นไม่ถูกต้อง อุเบกขานั้นต้องคอยดูอยู่ว่าเมื่อไรจะช่วยให้เดี๋ยวนี้ช่วยไม่ได้ ต้องคอยดูอยู่ว่าเมื่อไรจะช่วยให้ นั่นคืออุเบกขาที่ถูกต้องมันเป็นอย่างนั้น อุเบกขาก็คือเพ่งดูอยู่ด้วยการควบคุมความถูกต้อง จะเป็นอุเบกขาในพรหมวิหารก็ดี จะเป็นอุเบกขาในสัมโพชฌงค์นี้ก็ดี มันเป็นความรู้สึกอยู่ควบคุมความถูกต้องอยู่เสมอไป นี้ก็มีกระทั่งอุเบกขาสัมโพชฌงค์ เดียวจะมาเฉลยหลักในเสียดอนนี้กันหมด มีสติสมบูรณ์ที่สุดตอนนี้แหละแม้ว่าตั้งต้นมาด้วย สติ ชัมมวิจยะ วิริยะ ปิตี ปัสสัทธิ สมာธิ พอมาถึงอุเบกขานี้กับมีทั้งหมดนั้นแหละ

สมบูรณ์ๆ ถึงที่สุดๆ ท่านต้องแจ่มแจ้งกันดูรายละเอียดว่ามันมีหน้าที่เฉพาะ หน้าที่เฉพาะ หน้าที่เฉพาะ คล้ายๆ กับว่า
เจ้าหน้าที่ ๗ คน ทำหน้าที่ของตนสมบูรณ์ สติทำหน้าที่สติ ธรรมวิริยะทำหน้าที่วิจิตร วิริยะทำหน้าที่พากเพียร ปิณฑล่อเลี้ยง
วิริยะ ปัสสัทธิสงบระงับลงเข้าสู่รูปเข้ารอย ก็เป็นสมาธิมีความสุขหล่อเลี้ยงอยู่ แล้วก็อนุเบกขาปล่อยให้เป็นไปตามนั้น
ได้ มันจะทำหน้าที่ของมันเอง อะไรๆ ที่เราทำถูกต้องลงไปนั้นแล้วมันทำหน้าที่ของมันเอง

มีบาลีที่กล่าวไว้อย่างน่าสนใจว่า ทำถูกต้อง ทำถูกต้องๆ ครอบถ้วนเถอะ แล้วมันก็เป็นไปเอง ท่านมักจะอุปมา
ด้วยแม่ไก่ฟักไข่ แม่ไก่จะฟักไข่ให้ถูกต้อง ซึ่งคนก็ยังโง่ไม่รู้ว่าถูกต้องอย่างไร มีความถูกต้องในการฟักไข่ อุณภูมิ
เท่านั้นก็ทำอย่างนั้น แล้วก็พลิกไข่อยู่เสมอ ไก่จะพลิกไข่คืนหนึ่งตั้ง ๒-๓ ครั้ง ถ้ามีรังไก่ฟักอยู่ใกล้ๆ เราจะได้ยิน
โครกครากๆ คือแม่ไก่พลิกไข่เลื่อนไปเลื่อนมา เอาอันนอกเข้าข้างในเอาอันในออกข้างนอกเรื่อยๆ จับไข่ตั้งหลายๆ ครั้ง
มันก็ให้ความถูกต้องทุกอย่างทุกประการ แล้วลูกไก่ก็ทำลายเปลือกไข่ออกมาเป็นตัวลูกไก่พร้อมกัน แม่ไก่ไม่ต้องวุ่นวาย
ใจว่าลูกไก่จะออกมา ลูกไก่จะออกมาอย่างนี้ไม่ต้องๆ เว้นแต่แม่ไก่บ้า ที่มันจะเขี่ยลูกไก่จะออกมา ลูกไก่จะออกมา ทำ
หน้าที่ครบถ้วนถูกต้องอย่างเดียวกับโพชฌงค์ ๗ ประการนี้ มีความถูกต้องครบถ้วนดีแล้ว ลูกไก่ก็ออกมา คือการบรรลุ
ธรรมะก็เกิดขึ้น

ท่านจะสังเกตดูโดยความเป็นหมวดใหญ่ๆ หรือจะแยกออกเป็นเรื่องเฉพาะเรื่องโดยละเอียดก็ได้ ขอให้เห็นชัด
เห็นชัดอย่างที่กล่าวนี้ โพชฌงค์ ๗ ในอานาปานสติ ๑๖ ชั้น มันก็ ๗ ญาณ ๑๖ ได้เท่าไรไปคิดดู มีความถูกต้องทุกขั้นตอน
ในเรื่องเพียงแต่ว่าลมหายใจยาวก็ทำให้มันถูกต้องครบถ้วน ลมหายใจสั้นกายทั้งปวงกายสงบระงับปิณฑลจิตตสังขาร
ระงับ จิตตสังขาร จิตนานาชนิด จิตบันเทิง จิตตั้งมั่น จิตปล่อยวาง แล้วก็เห็นอนิจจังเห็นราคะ นิโรธะ มันมีโพชฌงค์
น้อยๆ เติบโตขึ้นมา เติบโตขึ้นมาเป็นโพชฌงค์สมบูรณ์ นี่ถ้าเห็นชัดอย่างนี้นั่นแหละคือ ปฏิบัติถูกต้อง ปฏิบัติสำเร็จ
ปฏิบัติได้ผล สติปัญญา ๔ ทำโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์

ทีนี้ก็มาถึงข้อที่ว่าโพชฌงค์ ๗ สมบูรณ์แล้ว ทำวิชาและวิมุตติให้สมบูรณ์ วิชาคือความรู้ วิมุตติคือความหลุด
พ้น นี่เป็นคู่กัน สัมมายามะ รู้ถูกต้อง สัมมาวิมุตติ หลุดพ้นถูกต้อง ๒ องค์ท้ายของสัมมัตตะ ๑๐ คือว่าต่อจากอริยมรรคมี
องค์ ๘ มันก็มีอยู่ ๒ องค์ คือว่าสัมมายามะ รู้ถูกต้อง สัมมาวิมุตติ วิมุตติถูกต้อง นี่แหละเรียกว่าโพชฌงค์ ๗ ทำให้เกิด
สัมมายามะและสัมมาวิมุตติ ทีนี้ในโพชฌงค์ ๗ เราไม่มีคำว่าวิชาและวิมุตติอยู่ที่ตรงไหน มันอยู่ที่ตรงไหน มันอยู่ที่
อนุเบกขาสัมโพชฌงค์ เป็นไปๆ เป็นไปถึงที่สุดของธรรมะทุกอย่างที่มันถูกต้องแล้ว ถูกต้องด้วยความหมายแห่ง *อาตปปี*
สัมปทาโน สติมา วินยยะ โลเก อภิขมา โทมนัสสัง นี่ก็ความหมายความถูกต้อง อากาณแห่งความถูกต้อง ความถูกต้องที่
กำลังเป็น ไปๆ ที่เรียกว่าเป็นไปอย่างถูกต้อง ความรู้และถึงที่สุดแห่งที่สุด ความวิมุตติมันหลุดพ้นก็มันถึงที่สุด

ที่นี้ก็จำกัดความไว้ว่าโพชฌงค์นั้นๆ จะมีผลเป็นวิชาและวิมุตติถูกต้องแท้จริงนี้ มีลักษณะเฉพาะที่ท่านได้กล่าวไว้เป็นหลักและสำคัญที่สุด คือว่ามันต้องเป็นไปเพื่อนิพพาน มันไม่เป็นไปเพื่อนิพพานก็ได้ มันไม่แน่นอนเพื่อนิพพานก็ได้ มันจะได้ไปเรื่องโลกๆ เสียก็ได้ อย่างที่กล่าวมาแล้วว่า อานาปานสติ ธรรมะ ๔ เกลอไปใช้อย่างโลกๆ ก็ได้ เดี่ยวนี้จำกัดชัดตายตัวลงไปว่า มันจะต้องเป็นไปในทางที่เรียกว่า *วิเวกนิสฺสิตํ* อาศัยวิเวก มุ่งหมายวิเวก *วิราคะนิสฺสิตํ* อาศัยวิราคะ มุ่งหมายวิราคะ *นิโรธนิสฺสิตํ* อาศัยความดับ มุ่งหมายความดับ *โอสฺสคฺคปริณามิ* เป็นไปเพื่อความสลัดลง สลัดลง สลัดลงตลอดเวลา

วิเวกในที่นี้ก็เป็นที่ชื่อของความหลุดพ้น วิเวกๆ มันเดี่ยวๆ เดี่ยวอย่างยิ่ง เดี่ยวสุดเหวี่ยง เดี่ยวอย่างยิ่ง ถ้าไม่หลุดพ้น มันจะวิเวกอย่างไร ถ้ามันมีอะไรมาครอบงำควบคุมหุ้มห่ออยู่อย่างรกรุงรัง มันก็ไม่วิเวก มันก็ไม่ใช่วิเวก เราปฏิบัติธรรมะกันโดยมากไม่ใช่เพื่อวิเวก บำเพ็ญทานแลกสวรรค์ รักษาศีลเอาชื่อเสียงเอาหน้า ทำสมาธิเพื่อฤทธิ์เดชปาฏิหาริย์ มีปัญญาเพื่อเอาเปรียบคนอื่น อย่างนี้ไม่ใช่วิเวก ทำกันอยู่อย่างไม่ใช่วิเวก ธรรมะอีกมากมายมหาศาลจะเรียกว่า ศรัทธา สติ อะไรก็ตาม คล้ายๆ กับมันไม่ได้มุ่งหมายวิเวก แล้วมันก็ไม่ใช่เพื่อผลอันนี้ ทุกกรรมะทุกห้วงข้อธรรมะต้องมุ่งหมายวิเวก ปลดเปลื้องจากอุปาทานแล้วก็มุ่งหมายวิราคะคือคลายออกๆ จางออกแห่งอุปาทานแห่งความผูกพันของความทุกข์ และก็จะมุ่งหมายความดับลงหรือความสิ้นสุดแห่งอุปาทานแห่งความทุกข์

จำไว้ ๓ คำว่ามันเนื่องกัน วิเวกนั้นมุ่งหมายเดี่ยวให้หลุดออกไป วิราคะจางคลายออก คลายออก คลายออก หลุดออก หลุดออก หลุดออก วิโรธะสิ้นสุดลง สิ้นสุดลงแห่งปัญหา สิ้นสุดลงแห่งอุปาทาน ไม่มีอะไรเป็นปัญหา รวมความแล้วทั้ง 3 อย่างนั้นเป็นไปเพื่อ *โอสฺสคฺค* แปลว่าสลัดลง ปริณามิ แปลว่าน้อมไปเพื่อ *ปริณามิ* จึงแปลว่าน้อมไปเพื่อสลัดลง สลัดลง สลัดลง ก็คือปล่อยวาง ปล่อยวาง ปล่อยวาง เป็นอาการแห่งวิมุตติ จะพูดอีกทีหนึ่งก็พูดได้ว่า เป็นไปเพื่อ หรือ น้อมไปเพื่อวิมุตติ สลัดลง เป็นคำว่าโยนทิ้ง โยนทิ้ง โยนทิ้งเรื่อยไปจนกว่าจะหมด

เดี๋ยวนี้เราไม่ได้บำเพ็ญทานรักษาศีลเจริญสมาธิภาวนาเพื่ออย่างนี้ มันเพื่อเอาเข้ามา เพื่อเพิ่มในสิ่งที่ต้องการ มันไม่มีที่แหว่งแห่ง *วิเวกนิสฺสิตํ* *วิราคะนิสฺสิตํ* *นิโรธนิสฺสิตํ* *โอสฺสคฺคปริณามิ* แม้แต่ชนิดเดียว มันตรงกันข้าม มันตรงกันข้ามเสีย โพชฌงค์อย่างนี้ไม่มี โพชฌงค์อย่างนี้ใช้ไม่ได้ โพชฌงค์ทั้งหลายจะต้องเป็นไปเพื่ออย่างที่ว่านี้ นั่นแหละที่ว่าโพชฌงค์ทำให้เกิดวิชาและวิมุตติ ทำวิชาและวิมุตติให้สมบูรณ์ เพราะว่าโพชฌงค์ทั้งหลายเหล่านั้นเป็นไปเพื่อวิเวก เป็นไปเพื่อวิราคะ เป็นไปเพื่อนิโรธ เป็นไปเพื่อความสะละกินและความสะละกิน

ท่านทั้งหลายลองกำหนดให้ดีๆ ทบทวนความเข้าใจดีๆ โดยย่อก็จะพูดกันอยู่อย่างนี้ว่า อานาปานสติสมบูรณ์โดยลำดับทั้ง ๑๖ ชั้น ๑๖ ชั้น ปฏิบัติเต็มทีทั้ง ๑๖ ชั้นแล้ว หมวดกายมันก็ทำให้เห็นกายโดยความเป็นของไม่ใช่ตน หมวดเวทนาจึงทำให้เห็นเวทนาโดยความเป็นของไม่ใช่ตน หมวดจิตก็ทำให้เห็นจิตโดยความเป็นของไม่ใช่ตน หมวดธรรมก็ทำ

ให้เห็นธรรมโดยความเป็นของไม่ใช่ตน เมื่อเรามีการกระทำที่เรียกว่า อาตปปี สัมปชาโน สติมา วินยยะโลก อภิชมา โทมนัสสัง อยู่ที่ ๔ หมวดก็ได้ ทั้ง ๑๖ ชั้นก็ได้ ครั้นสติปัญญาเป็นไปอย่างนี้ เป็นไปในลักษณะอย่างนี้แล้ว โภชฌงค์ก็ จะเกิดขึ้นมา หรือเป็นไปอยู่ในตัวโดยอัตโนมัติ สติที่ตั้งไว้อย่างเต็มที่แล้วในธรรมทั้ง ๔ เรียกว่า สติสัมโพชฌงค์ ไคร่ครวญธรรมะอยู่ด้วยปัญญา ไคร่ครวญธรรมะทั้ง ๔ อยู่ด้วยปัญญาก็เรียกว่า ชัมมวิจยะสัมโพชฌงค์ ปรารภความเพียร ไม่ย่อหย่อนในการทำเช่นนั้น เรียกว่า วิริยะสัมโพชฌงค์ ปิติปราสาจากอามิสสินจ้างใดๆ เกิดขึ้นหล่อเลี้ยงความเพียรนั้น นี้ เรียกว่า ปิติสัมโพชฌงค์ กายและจิตของภิกษุผู้มีปิติที่ระงับๆ เรียกว่า ปัสสัทธสัมโพชฌงค์ กายและจิตระงับก็มีความสุข หล่อเลี้ยงอยู่ จิตเป็นสมาธิเรียกว่าสมาธิสัมโพชฌงค์ มีสมาธิสัมโพชฌงค์ก็เป็นการวางมือ หรือปล่อยวางได้ให้มันเป็นไปตามกฎเกณฑ์ของธรรมะนั้น เรียกว่า อุเบกขาสัมโพชฌงค์

นึกไว้เสมอไว้ ๑ อย่างนี้นึกไว้เสมอเพื่อการทดสอบว่า เรามีแล้วหรือยัง เรามีแล้วหรือยัง มีโพชฌงค์ครบทั้ง ๑ แล้ว ก็ยังจะทดสอบดูอีกทีหนึ่งว่า มันมีความมุ่งหมายหรือการกระทำ หรือว่าผลของการกระทำก็ตามคือเป็นไปใน ลักษณะ *วิเวกนิสสิตี วิราคนิสสิตี นิโรชนิสสิตี โวสศกคปริณามิ* หรือไม่ ถ้ามันเฉไปในทางโลกิยะ ทางลาภสักการะทาง ผลได้เป็นเรื่องวัตถุการมรณ์แล้วก็รีบๆ รีบเปลี่ยน รีบจับเสียใหม่ เปลี่ยนกระแสเสียใหม่ให้น้อมมาทางนี้ ให้น้อมมาทาง โลกุตระหรือนิพพาน อย่าให้เป็นไปเพื่อลาภสักการะ เกียรติยศชื่อเสียงใดๆ ที่กระทำกันโดยมาก ถ้าอาจารย์สอน วิปัสสนาแล้วลูกศิษย์ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาก็มุ่งลาภสักการะกันทั้งนั้น แล้วมันจะไปไหนหรือ มันจะไปได้อย่างไร ก็ หมายความว่าทั้งคู่ ทั้งอาจารย์ผู้สอนทั้งลูกศิษย์ผู้เล่าเรียนและปฏิบัติ จะมุ่งหมายผลเป็นอมตะ คือการหลุดพ้นจากความ ทุกข์อันเป็นอมตะคือเป็นนิพพาน

ถ้าให้สรุปว่าอีกครั้งหนึ่งก็ลองฟังดูดีๆ นะ ใจความทั้งหมด อานาปานสติแต่ละชั้น แต่ละชั้น ประพฤติปฏิบัติ อย่างสมบูรณ์เป็น *อาตปปี สัมปชาโน สติมา วินยยะโลก อภิชมา โทมนัสสัง* ท่านชำระอานาปานสติแต่ละชั้น แต่ละชั้น ให้มันเป็นอย่างนี้ เป็นทั้ง ๑๖ ชั้น เป็นทั้ง ๔ หมวด ก็เกิดมีโพชฌงค์ทั้ง ๑ เข้ามา โพชฌงค์ทั้ง ๑ นี้ ถ้าถูกต้องหรือเป็นไป อย่างถูกต้อง อย่าให้อะไรเข้ามาแทรกแซง โพชฌงค์ทั้ง ๑ ก็จะเป็นไปเพื่อ วิเวก วิราคะ นิโรธะ โวสศกคะ ปริณามิ โดย อัตโนมัตินี้ของคำว่า สัมโพชฌงค์ องค์แห่งการตรัสรู้พร้อมถูกต้อง เดียวนี้มันมีโลกเข้าไปแทรกแซงมีกิเลสเข้าไป แทรกแซง มันไม่มีสัมโพชฌงค์เลยถ้าอย่างนั้น เมื่อมันเป็นไปอย่างถูกต้อง มีวิเวก มีวิราคะ เป็นต้นแล้ว มันก็จะนำออก เสียซึ่งอภิชมาและโทมนัสในโลก ด้วยอำนาจของคุณสมบัติแห่งโพชฌงค์นั้น แม้เราไม่ตั้งใจเจตนา มันก็นำออก นำออก เหมือนไขไก่ที่แม่ไก่ฟักดีแล้ว มันก็ออก มันก็ออกมาโดยไม่ต้องสงสัย

นี่คือ อานาปานสติ นำไปสู่การบรรลุมรรคผล คือนำไปผ่านโพธิปักขิยธรรมโดยครบถ้วน อานาปานสติทำให้ สติปัญญา ๔ สมบูรณ์ ในการทำอานาปานสติ มีคำว่า สัมปญฺฐาน ๔ คือความพากเพียรสมบูรณ์ ในการทำอานาปานสติ

นั่น มีอิทธิบาท ๔ สมบูรณ์ มีอินทรีย์ และผลทั้ง ๕ ครบ อินทรีย์ ๕ ผล ๕ สติ วิริยะ สมาธิ อินทรีย์ ๕ ผล ๕ ที่ท่องกันอยู่ขึ้นใจ พอจะพูดมันก็ลืมได้ ไปเติมเอาเอง ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา อินทรีย์ ๕ นี้มันสมบูรณ์ ในลักษณะที่เป็นใหญ่เป็นประธานเรียกว่าอินทรีย์ ในลักษณะที่เป็นผลเป็นกำลังมันมี อินทรีย์มีผลสมบูรณ์ แล้วก็มีโพชฌงค์ สมบูรณ์ มีอริยมรรคมีองค์ ๘ สมบูรณ์ ทั้ง ๗ หมวด และ ๓๗ ข้อนี้เรียกว่า โพธิปักขิยธรรม เกิดขึ้นมาได้ โดยการทำอานาปานสติให้สมบูรณ์ ผ่านไปทางโพธิปักขิยธรรม จุดใจความสำคัญก็อยู่ตรงที่วิชาและวิมุตติที่เกิดขึ้นในระยะแห่งอุเบกขาสัมโพชฌงค์

ท่านไปทบทวนดู โดยเฉพาะอย่างยิ่งหมวด ๔ ของอานาปานสติ จะพบเหล่านี้ทั้งหมด หมวด ๔ ขึ้นต้นด้วยอนิจจานุปัสสี เห็นความไม่เที่ยง เห็นความไม่เที่ยงนั้นมีความหมายมาก เห็นทุกขัง เห็นอนัตตา เห็นธัมมัญญิตตตา เห็นธัมมนิยามตา อิทปปัจจยตา สุตญญตา ตถตา อตัมมยตา อย่างนี้เรียกว่าโพชฌงค์ครบอยู่ในนั้น แล้วมันก็มีวิราคะ วิราคะต่อจากเห็น อนิจจัง มีวิโรธะต่อจากมีวิราคะ แล้วก็มี ปฏิณิสตัคคะ นี้เรียกว่าหมวด ๔ หมวด**ธรรมานุปัสสนา** เป็นหมวดที่สรุปรวมแห่งธรรมทั้งหลายเหล่านี้ เป็นอันว่าเรารู้เรื่องดีที่สุดของอานาปานสติ เราปฏิบัติได้ดีที่สุดในเรื่องอานาปานสติ แล้วเราก็เลยรับผลถึงที่สุดแห่งอานาปานสติ

พูดเป็นครั้งสุดท้ายอีกทีหนึ่งว่า ปฏิบัติอานาปานสติแล้ว ก็ได้ธรรมะ ๔ เกล็ด คือ สติ ปัญญา สัมปชัญญะ และสมาธิ ธรรมะ ๔ เกล็ดนี้เอาไปใช้เรื่องโลกก็ได้ มิใช่ความมุ่งหมายของพระพุทธเจ้าแต่เอาไปใช้ได้ อาวุธที่มันวิเศษเกินไปสำหรับใช้ในทางสูงเอามาใช้ในทางต่ำก็ได้ถ้ามันจำเป็น ก็เพื่อว่าไม่ต้องมีกันหลายชุดหลายระดับหลายระบบอะไรนัก เอาไปใช้ในเรื่องโลกทำมาหากิน ทำไร่นาทำสวน ค้าขาย เป็นกรรมกรลูกจ้างก็ได้ เป็นศิลปินก็ได้ เป็นขอทานก็ได้ ถ้ารู้จักใช้ธรรมะเหล่านี้ สติ ปัญญา สัมปชัญญะ สมาธิ เอาไปบรรณาษาพินกันก็ได้ อย่างที่กล่าวแล้ว ถ้ามันเป็นเรื่องที่จะใช้หรือว่าจำเป็นจะต้องใช้

เรื่องโลกๆ หมดไปซีกหนึ่งฝ่ายหนึ่ง ทีนี้ก็เรื่องธรรมะเพื่อธรรมะเพื่อหลุดพ้นไปพระนิพพานก็อย่างที่อธิบายแล้วในวันนี้ว่า สติปฏิฐาน ๔ สมบูรณ์ โพชฌงค์สมบูรณ์ วิชาและวิมุตติก็สมบูรณ์ เป็นอันว่าเราได้บรรยายกันแล้วครบแล้วทั้ง ๒ ฝ่าย ใช้ประโยชน์ได้ทั้ง ๒ ฝ่าย พูดได้ในลักษณะที่เรียกว่ามันพอๆ มีอานาปานสติที่แท้จริงที่ถูกต้อง ก็พอที่จะชนะโลก ชนะอยู่ในโลก แล้วก็พอที่ชนะอยู่นือโลก เหนือโลกขึ้นไป อยู่ในโลกก็อยู่ด้วยชัยชนะ เหนือโลกขึ้นไปก็ไม่มีปัญหาอะไร

นี่นับว่าสมบูรณ์แล้ว อานาปานสติกับโพธิปักขิยธรรม และการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนา นี่เป็นการบอกอานิสงส์ทั้งหมดของการที่ได้บรรยายมา ได้ปฏิบัติมา ขอให้ท่านทั้งหลายประสบความสำเร็จดังที่กล่าวมานี้ ถ้าคราวนี้ไม่สำเร็จก็ขอให้ปฏิบัติต่อไป ต่อไป ต่อไปจนสำเร็จ ทีนี้ก็ได้ ที่ไหนก็ได้ ขอให้ทำซ้ำ ภาวนา พุทธิดา ทำซ้ำทำให้มากทำ

ให้ชนะทำให้คู่แข่ง มันก็ต้องสำเร็จเข้าสักวันหนึ่งเป็นแน่นอน ขอให้สิ่งนี้ความหวังนี้สำเร็จ สำเร็จไปตามความ
ปรารถนา ให้ท่านมีความงอกงามก้าวหน้าเจริญไปในทางแห่งพระศาสนา บรรลุผลที่มุ่งหมายยิ่งๆ ขึ้นไปอยู่ทุกทิพาราตรี
กาลเทอญ ขอยุติการบรรยาย