



## สติปัฏฐานภาวนา

แสดงธรรมโดย หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี

วัดหินหมากเป้ง

ด.พระพุทธบาท อ.ศรีเชียงใหม่ จ.หนองคาย

การฝึกสมาธิด้วยวิธีเจริญสติปัฏฐาน 4 เป็นหลักธรรมอันลึกซึ้งและมีอยู่แต่ในพระพุทธศาสนาเท่านั้น สติปัฏฐาน 4 มีอยู่พร้อมแล้วที่กายที่ใจของเราทุกคน ทั้งเป็นของดีเลิศ ผู้ใดตั้งใจแลเลื่อมใสปฏิบัติตาม โดยความไม่ประมาทเต็มความสามารถของตนแล้ว พระพุทธเจ้าได้ทรงพยากรณ์ไว้ว่าอย่างช้า 7 ปี อย่างเร็ว 7 วัน อย่างสูงได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ อย่างต่ำจะได้เป็นพระอนาคามี เป็นต้น

พระพุทธองค์เมื่อทรงบำเพ็ญทุกรกิริยาอยู่หกปี ได้ทรงนำเอาหลักวิชาที่ได้ศึกษามาทดสอบหาความจริง ก็ไม่เป็นผล มีแต่จะทำให้ฟุ้งสลายไปมาไม่สงบ จึงทำให้พระองค์ไม่อาจตรัสรู้สัจธรรมได้ เมื่อพระองค์ทรงย้อนมาดำเนินตามแนว ฌาน - สมาธิ ที่พระองค์เคยได้เมื่อสมัยยังทรงพระเยาว์ ซึ่งไม่มีใครสอนให้ แล้วจิตของพระองค์ก็สามารถเข้าถึงองค์ฌาน ได้สำเร็จพระโพธิญาณ เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้ด้วยพระองค์เอง

นี่แสดงว่าเรื่อง ฌาน - สมาธิมีคคปฏิบัติ เป็นเครื่องกำจัด ขำระกิเลสอารมณ์ เครื่องเศร้าหมองออกจากจิต จิตจึงบริสุทธิ์ ความรู้อันนี้จึงเป็นไปเพื่อชำระจิตใจให้บริสุทธิ์แล้วก็ได้ธรรมอันบริสุทธิ์ของจริงของแท้ขึ้นมา ดังคติธรรมที่ว่า **"ธรรมทั้งหลายมีใจถึงก่อน มีใจเป็นใหญ่ และสำเร็จได้ด้วยใจ"**

แปลเป็นแบบไทยๆ หมายความว่า ธรรมทั้งหลายเกิดขึ้นที่ใจ รู้เฉพาะใจของ

ตน (ปัจจุจัดตั้ง) ฉะนั้น ใจจึงประเสริฐกว่าทุกสิ่ง เพราะใจเป็นผู้ให้สำเร็จกิจทุกกรณี

ฉะนั้น พระองค์จึงได้ทรงนำเอาแนวปฏิบัติที่พระองค์ได้ทรงดำเนินมาแล้วนั้น มาสอนให้พุทธบริษัทปฏิบัติตาม กายกับใจเป็นของอาศัยกันอยู่ เมื่อจะกระทำ ความดีหรือความชั่วจึงต้องอาศัยซึ่งกันและกัน การที่จะฝึกฝนชำระสะสางก็ ต้องทำไปพร้อมๆ กัน ต้องอาศัยศีลเป็นเครื่องชำระซัฟฟอก ศีลที่จะมี สมรรถภาพสามารถฟอกกายให้สะอาดได้ ก็ต้องอาศัยใจมีเจตนาถวิลในการ ทำความผิด ด้วยมีความรู้สึกเกิดความละอายเกรงกลัวต่อบาป

มนุษย์เราเกิดมาด้วยอำนาจบุญบาป ตกแต่งให้มาเกิด เมื่อเกิดมาแล้วปัจจัย นิสัยเต็มมันตามมาคร่า ตามอำนาจนิสัยเต็ม แล้วใจของเราก็ชอบเสียด้วย เพราะว่าติดในความเคยชินในความเป็นทาสของมัน

ฉะนั้นเมื่อจะรักษาศีล ก็มักจะอึดอัด ลังเลใจ เพราะกิเลสเป็นผู้บัญชาการอยู่ จิตเราจึงเดือดร้อนเพราะถูกกีดกันด้วยการรักษาศีล ดังนั้นศีลจึงให้โทษเป็น บาปแก่ผู้ขอสมทานศีล จิตก็จะคอยแต่กาลเวลาให้หมดเขตของการรักษาศีล แม้ผู้บวชเป็นเณร เป็นพระก็เข้าทำนองนี้ ดังนั้นเราจะต้องเข้าใจถึงการรักษา ศีล หรือการปฏิบัติธรรมต่างๆ ว่าทุกอย่างนั้นสำเร็จด้วยใจ ด้วยความตั้งใจใน การรักษาธรรมนั้นๆ ก่อนจะปฏิบัติสติปัญญา 4 จึงควรมีศีลเป็นที่ตั้งเสียก่อน เพื่อให้กาย วาจา เกิดความบริสุทธิ์เสียก่อน แล้วใจจะบริสุทธิ์ตามมาอีกทีหนึ่ง จะทำให้การปฏิบัติสติปัญญา 4 มีความก้าวหน้ามากยิ่งขึ้น

#### **สติปัญญา 4 เป็นโลกุตตรธรรมและเป็นที่ยอมรับสติได้อย่างดี ประกอบด้วย**

1. กายานุปัสสนาสติปัญญา ให้พิจารณากายนี้สักแต่ว่ากาย มิใช่สัตว์ ตัวตน บุคคล เราเขา
2. เวทนานุปัสสนาสติปัญญา ให้พิจารณาเวทนา คือ สุข ทุกข์ และไม่สุข ไม่ทุกข์ เป็น อารมณ์ว่า เวทนานี้สักว่า เวทนา มิใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา
3. จิตตานุปัสสนาสติปัญญา ให้พิจารณาใจที่เศร้าหมอง หรือฟุ้งแผ่ว เป็น อารมณ์ว่า ใจนี้สักว่าใจ มิใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา
4. ธัมมานุปัสสนาสติปัญญา ให้พิจารณาธรรมที่เป็นกุศล และอกุศล ที่บังเกิด กับใจเป็นอารมณ์ว่า ธรรมนี้สักว่า ธรรม มิใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา

สติปัญญา 4 ถึงแม้ท่านจะจัดเข้าเป็นโลกุตตรธรรมแล้วก็ตาม ก็ยังต้องหมาย เอาตัวของเราทุกๆ คนที่เป็นโลกียอยู่นี้เอง หมายความว่า การจะปฏิบัติให้ได้ สติปัญญา 4 ได้ก็จำต้องเริ่มจากที่กายใจของเรา เหมือนกับต้องมีสิ่งสมมุติ ก่อน แล้วจึงจะพัฒนาเป็นสิ่งที่แน่นอน

ก่อนที่จะเจริญสติปัฏฐานแต่ละข้อ ขอให้พึงกำหนดไว้ในใจก่อนว่า สติกับใจ อยู่ด้วยกัน สติอยู่ตรงไหนใจก็อยู่ตรงนั้น ใจอยู่ตรงไหนสติก็อยู่ตรงนั้น ฐานที่ตั้ง - ที่ฝึกอบรมสติ คือสติปัฏฐาน 4 ได้แก่ กาย - เวทนา - จิต - ธรรม นั้นเอง

### แนวปฏิบัติสติปัฏฐานภาวนา

ผู้จะลงมือเจริญสติปัฏฐาน 4 แต่ละข้อนอกจากเป็นผู้เห็นโทษทุกข์เบื้อหน้า คลายความยินดีเพลิดเพลินติดอยู่ในกามคุณ 5 แลทำความเลื่อมใสพอใจในการปฏิบัติตามสติปัฏฐาน เพราะเชื่อตามคำพยากรณ์ของพระพุทธเจ้าว่า เป็นทางที่ให้พ้นจากกองทุกข์ได้อย่างแท้จริงแล้ว อย่าได้ลังเลสงสัยในสติปัฏฐานข้ออื่นอีกที่เรายังมีได้เจริญ เพราะสติปัฏฐานทั้ง 4 เมื่อเจริญข้อใดข้อหนึ่งได้แล้ว ข้ออื่นๆ ก็จะปรากฏชัดแจ้งให้หายสงสัยในข้อนั้นเอง แล้วก็อย่าไปหวังหรือปรารถนาอะไรๆ ไว้ล่วงหน้าให้มาเป็นอารมณ์ เพราะจะเป็นอุปสรรคแก่การเจริญสติปัฏฐาน

**ขั้นที่ 1 - 1** เมื่อเอาสติไปตั้งลงที่กาย แล้วให้เพ่งดูเฉพาะกายเฉยๆ ไม่ต้องไปแยกแยะกายให้เป็นธาตุ - อสุภ อันใดทั้งสิ้น แม้แต่คำว่า กาย หรือว่า คน ก็ไม่ต้องไปคำนึง ให้ตั้งสติเพ่งอยู่อย่างนั้น เมื่อจิตแน่วแน่ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์อันเดียวแล้ว อารมณ์อื่นนอกนั้นมันก็จะหายไปเอง ในขณะที่จิตจะไม่ส่งสายไปในอดีต - อนาคต แม้แต่สมมุติบัญญัติว่าอันนั้นเป็นนั่น อันนี้เป็นนี่ก็จะไม่มี กายที่จิตไปเพ่งอยู่นั้นก็จะเห็นเป็นสักแต่ว่า วัตถุธาตุอันหนึ่งเท่านั้น มิใช่เรามีไซ้เขา หรือ สัตว์ ตัวตน บุคคลอะไรทั้งนั้น นี้เรียกว่า จิตเข้า เอกัคคตารมณ์ นั่นคือเข้าถึงสติปัฏฐานภาวนาโดยแท้

เมื่อจิตไปเพ่งวัตถุอันนั้นอยู่โดยไม่ถอน สักพักหนึ่งแล้ว วัตถุอันนั้นก็หายไป เมื่อสติไม่มีที่หมาย สติก็หมดหน้าที่ สติก็จะหายไปพร้อมๆ กัน แล้วจิตกับวัตถุภาวนานั้นก็จะรวมเข้าเป็นจิตอันเดียว ซึ่งลักษณะคล้ายๆ กับคนนอนหลับ แต่มิใช่หลับเพราะมันยังมีความรู้เฉพาะตัวมันอยู่ต่างหาก แต่จะเรียกว่าความรู้ก็ยังไม่ถูก เพราะว่ามันนอกเหนือจากความรู้ทั่วไป นี้เรียกว่า เอกัคคตาคจิต การเจริญสติปัฏฐานถึงที่สุดเพียงเท่านี้ สติปัฏฐานข้ออื่นๆ ก็เหมือนกัน

อาการของการเจริญสติปัฏฐาน 4 ถ้าหากว่า จิตไม่รวมเป็นหนึ่งแต่มีการเกิดเป็นสองหรือมากกว่า ตัวจิตจะถอนออกมา จะมีความวุ่นสงสัยสงสัยเล หรือพุดง่ายๆ ก็คือ การเจริญสติปัฏฐานเบื้องต้นก่อนจิตจะเข้าถึงเอกัคคตารมณ์ เอกัคคตาคจิตนั้น คืออาการของจิตทำงาน จะต้องต่อสู้หรือผจญต่างๆ เมื่อจิตได้รวมเป็นเอกัคคตาคจิตแล้ว ก็จะดำเนินพักผ่อนตามพอควรแก่เวลา แล้วจิตก็ออกตรวจ - จักระเบียบ - ชมผลงานของตน - พร้อมๆ กับเกิดความปราโมทย์ รั่า เร่งบันเทิงในผลของงานนั้นๆ

ผลของการเจริญสติปัฏฐานทุกๆ ข้อ จะมีอาการคล้ายๆ กันทั้งนี้ทั้งนั้น อาจมีผิดกันบ้าง ซึ่งเป็นเพราะบุญบารมีนิสัยไม่เหมือนกัน

ความจริงการงานของกายกับงานของจิตก็คล้ายๆ กัน ผิดที่งานของกายทำด้วยวัตถุ ที่ยังไม่สำเร็จให้สำเร็จแล้วก็พัก ส่วนงานของจิตทำด้วยนามธรรม (ปัญญา) ที่ยังหลงไปยึดไม่รู้เท่า เข้าใจตามเป็นจริง เมื่อชัดเจนแจ่มแจ้งด้วยปัญญาแล้ว ก็หมดหน้าที่แล้วก็ปล่อย วางพักเอง

อนึ่ง ภาพนิมิตและความรู้ต่างๆ อาจเกิดขึ้นในระหว่างที่กำลังเจริญอยู่นี้ โดยมีได้ตั้งใจจะให้มันเกิด แต่หากเกิดขึ้นเอง

ด้วยอำนาจของสมาธิก็ได้ ตามจังหวะกำลังการเจริญนั้นๆ มิได้หมายความว่าทุกคนที่มาเจริญแล้วจะต้องเกิดภพนิมิต ก็หาไม่ เรื่องเหล่านี้เกิดขึ้นเพราะบุญบารมีนิสัยวาสนาของแต่ละคน และมีใจแต่เรื่องภพนิมิต เรื่องอื่นๆ ก็มีอีกเยอะ

ฉะนั้นผู้ที่เจริญสติปัฏฐานควรอยู่ใกล้กับผู้ที่ฉลาดแลชำนาญในการเจริญสติปัฏฐาน เมื่อมีเรื่องแลขัดข้องจะได้ ตรงไหน ท่านจะได้ชี้แนะช่องทางได้ จะทำให้การเจริญสติปัฏฐานก้าวหน้าไปได้ถูกต้องและรวดเร็วยิ่งขึ้น

**นัยที่ 1 - 2** เมื่อเอาสติตั้งลงที่เวทนา (โดยมากเป็นทุกขเวทนา) แล้วก็ให้เพ่งดูเฉพาะเวทนาเฉยๆ ไม่ต้องไปคิดค้นว่า เวทนาเกิดตรงนั้น จากนั้น แลอยู่ ณ ที่นั้นๆ อะไรทั้งหมด แม้คำที่เรียกว่า เวทนาๆ นั้นก็อย่าได้มีในทีนั้น เมื่อเพ่ง พิจารณาอยู่อย่างนี้ จิตก็จะปล่อยวางความยึดถือสมมุติบัญญัติเดิมเสีย แล้วจะมีความรู้สึกสัทกแต่ว่า เป็นอาการของความรู้สึกอันหนึ่ง ซึ่งมีใช้อยู่นอกกายแลในกายของเรา แล้วอารมณ์อื่นๆ ก็จะหายไปหมด

เมื่อจิตตั้งมั่นแน่วแน่อยู่เฉพาะในลักษณะนั้นดีแล้ว บางทีทุกขเวทนาอย่างแรงกล้าที่เกิดอยู่ในขณะนั้นจะหายวับไปเลย หากยังไม่หายเด็ดขาดจะปรากฏอยู่บ้าง อันนั้นก็มิใช่เวทนาเสียแล้ว มันเป็นสักแต่ว่าอาการอันหนึ่งเพียงเพื่อเป็นที่เพ่ง หรือที่ตั้งของสติ เรียกว่า จิตเข้าถึงเอกัคคตารมณ์ เมื่อจิตไม่ถอน ละเอียดเป็นลำดับแล้ว อาการอันหนึ่งซึ่งสติไปตั้งมั่น อยู่นั้นก็หายวับไป คงเหลือแต่เอกัคคตาคาจิต จิตที่บริสุทธิ์ผ่องใสดวงเดียว เมื่ออยู่สักพักแล้วก็ถอนออกมา ต่อจากนั้นก็เดินตามวิถีเดิม ดังที่ได้อธิบายมาในสติปัฏฐานข้อแรก

**นัยที่ 1 - 3** เมื่อเอาสติมาตั้งลงที่จิต (จิตในที่นี้หมายถึงความรู้สึกนึกคิด) แล้วก็ให้เพ่งดูเฉพาะแต่จิตเฉยๆ ไม่ต้องไปคิดว่าจิตเป็นบุญ จิตเป็นบาป อย่างนั้นๆ จิตดี จิตชั่ว จิตหาย จิตละเอียดอย่างนั้นๆ แม้แต่ชื่อแลบัญญัติของจิตอื่น นอกจากนั้นก็อย่าให้มี ณ ที่นั้น ให้ยังเหลือแต่สติที่เข้าไปเพ่งอาการอันหนึ่ง ซึ่งมีลักษณะให้วับๆ แวมๆ แต่มิได้ออกไป ยึดแลไปปรุงแต่งอะไร

เมื่อจิตกับสติรวมกัน เป็นอันหนึ่งอันเดียวแล้ว สติก็ตั้งมั่นแน่วแน่อยู่เฉพาะที่จิตนั้นอย่างเดียว เรียกว่า เอกัคคตารมณ์ เมื่อจิตไม่ถอน ละเอียดเข้าแล้ว จิตคืออารมณ์ของจิตนั้นก็หายวับไป สติก็จะหายไปตามกัน แล้วเปลี่ยนสภาพเป็น เอกัคคตาคาจิต นอกจากนี้อาการเหมือนดังได้อธิบายมาในข้างต้นแล้วทุกประการ

**นัยที่ 1 - 4** เมื่อเอาสติมาตั้งลงที่ธรรม (คืออารมณ์ของใจที่เกิดจากอายตนะผัสสะทั้ง 6) แล้วก็ให้เพ่งดูอยู่เฉพาะ ธรรมนั้นเฉยๆ ไม่ต้องไปแยกแยะว่า ธรรมนั้นเป็นอย่างนั้นๆ แลเกิดดับอย่างนั้นๆ แม้แต่คำว่า ธรรมๆ ก็อย่าให้มี ณ ที่ นั้นเลย ให้เพ่งดูแต่เฉพาะอาการอันหนึ่งซึ่งอายตนะภายนอกภายในกระทบกันแล้ว แสดงปฏิกริยาอันหนึ่งเกิดขึ้นมา เท่านั้น หากจะมีคำถามขึ้นมาในที่นี้ว่า จิตกับธรรม ต่างกันตรงไหน ก็ขอเฉลยว่า ธรรมในที่นี้ หมายถึงอารมณ์ซึ่งเกิด จากอายตนะทั้ง 6 มีตา เป็นต้น เมื่อตาเห็นรูปสวยงามน่าชอบใจ แล้วจิตก็เข้าไปแหวะช่องเกี่ยวอยากได้รักใคร่ ชอบใจยินดี ติดยึดมั่นเกาะเหนียวแน่นอยู่ในรูปนั้น ที่เรียกว่า รัมมมารมณ์ รัมมมารมณ์อย่างนี้แหละที่เรียกว่า รัมมานุสติปัฏฐาน ที่ ต้องการจะฝีกอบรมสติในธรรมอันยังไม่บริสุทธิ์ ให้เกิดเป็นสภาพธรรมอันบริสุทธิ์ขึ้นมา

เมื่อสติตั้งมั่นแน่วแน่อยู่เฉพาะในรัมมมารมณ์มั่นคงไม่เสื่อม เรียกว่า เอกัคคตารมณ์ เมื่อจิตละเอียดเข้าไปจนที่ตั้งอารมณ์ ของสตินั้นหายวับไป แล้วสติก็จะหายไปด้วยกัน เมื่อจิตอยู่ในลักษณะเช่นนั้นนานพอสมควรแก่ภาวะของตนแล้ว ก็จะ

ถอนออกมาตามวิถี เดิมดัง ใ้อธิบายมาแล้วในสติปัญญาข้อต้นๆ

หากจะตั้งปัญหาถามขึ้นมาว่า การฝึกอบรมสติปัญญา 4 เบื้องต้น จิตก็จะละเอียดลงไปโดยลำดับๆ จนเป็นเอกัคคตารมณ์แแต่เอกัคคตาคจิต แต่แล้วทำไม จึงต้องถอนออกมาเดินอยู่ในวิถีเดิม (คืออารมณ์ทั้ง หก) จะไม่เรียกว่า จิตเสื่อม หรือ เฉลยว่า มนุษย์เรา เกิดมาในกามภพ ใช้วัตถุกาม (คือ อายตนะ) เป็นเครื่องอยู่ หลงแลมัวเมา คลุกกรุ่นเป็นทุกข์ เคือครือนานับการกับการอยู่ด้วยกามกิเลส ด้วยเหตุที่มีใ้ฝึกอบรมสติของตนให้มั่นคงจน ใ้รู้แลเห็นจิต เห็นตัว กิเลสแลที่เกิของกิเลสตามเป็นจริง จนจิตแยกออกจากกิเลสใ้

ผู้มีปัญญามาเห็นโทษแลเบื้อหน่ายในความเป็นอยู่ของกิเลสเหล่านั้นแล้ว จึงมาตั้งใจฝึกอบรมในสติปัญญา 4 จน ใ้ผล ดัง ใ้อธิบายมาแล้ว ถึงกระนั้นก็ดี เมื่ออายตนะ คือ ตัวของเรา มันเป็นวัตถุกามอยู่ แล้วยังอยู่ในกามภพ รับ อารมณ์ที่เป็นของกามกิเลสอยู่ เช่นนี้ เมื่อจิตถอนออกมาจากเอกัคคตาคจิต ซึ่งในทีนั้น ถือว่าจิตบริสุทธิ์ไม่มีอะไรแล้ว จิตก็จะมาจับเอาเครื่องมือเก่าใ้ต่อไปจนกว่าจะแตกดับ เมื่อจิตที่ใ้ฝึกอบรมให้ชำนาญคล่องแคล่วใ้ดีแล้ว จิตนั้นจะ ประกอบด้วยปัญญาฉลาด สามารถใ้วัตถุกามมิใ้เกิดกามกิเลสใ้ได้อย่างดี จิตนั้นใ้ชื่อว่าไม่เสื่อม แลหนีจากกาม กิเลส

สติปัญญา 4 พระองค์ใ้ทรงพยากรณ์ใ้ไว้อย่างเด็ดขาดว่า ผู้ใ้มาเจริญซึ่งสติปัญญา 4 ทำให้มาเจริญใ้ยิ่งจน ชำนาญแล้ว อย่างช้าใ้เร็วก็ใ้เร็ววัน ต้องใ้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ ถ้าไม่ถึงพระอรหันต์ก็ใ้ต้องใ้พระอนาคามี การเจริญสติ มิใช่เป็นของเสียหาย มิแต่จะทำให้ใ้เจริญใ้ดียิ่งขึ้น เพราะสติเป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับทุกๆ คน

ยังมีวิธีปฏิบัติสติปัญญา 4 อีกวิธีหนึ่ง คือการพิจารณา ลักษณะทั้งสี่ใ้ละเอียดลึกซึ้ง ทั้งทีมา ที่เป็นไป จนมีความเบื้อ หน่าย โน้มนำจิตใ้เข้าสู่อนัตตา มีจิตเป็นเอกัคคตารมณ์ ใ้เช่นกัน ซึ่งมิใ้ได้นำมากล่าวใ้ในทีนี้ เพื่อไม่ต้องการใ้ เกิดความสับสน สำหรับผู้เริ่มฝึกปฏิบัติ แต่สำหรับโดยนัยแล้ว การปฏิบัติสติปัญญา 4 มิว่า วิธีใ้ไหนก็ตาม เพื่อ ต้องการใ้จิตมีความเบื้อหน่ายในภาวะที่เกิที่รับรู้ ที่ใ้กระทบ จนจิตนั้นเกิดความเบื้อหน่ายในความรู้สึกร แล้วก็จะ ใ้เข้าสู่ความมีจิตเป็นอันหนึ่ง โดยหลักการเป็นอย่างเดียวกันกับแนวหลักของไตรลักษณ์ คือ ดำเนินตามลำดับ ของ ทุก ขัง อนิจจัง และอนัตตานั้นเอง

การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ที่เป็นสติปัญญา 4 ดังที่ใ้กล่าวมาแล้วทั้งหมดนั้นพระพุทเจ้ากล่าวว่าเป็นทางสายเอก เป็นทางสายเดียวที่จะสามารถนำสัจวโลกใ้ก้าวข้ามบ่วงของกิเลสหรือชาติ ภพ ใ้ได้ ทุกวันนี้ใ้ได้มีการนำมาใ้ปฏิบัติ ตามแบบของสมณะวิปัสสนากรรมฐาน ที่เรียกว่าภาวนา "ยุบหนอ พองหนอ" กันมาก และในส่วนของสมณะอย่าง การภาวนา "พุท โธ" หรืออื่นๆ ก็สามารถก้าวล่วงใ้ได้ หากว่าใ้มีการพิจารณา โดยการใ้ปัญญา ซึ่งหลักการนั้น หลังจากใ้จิตอยู่ใ้ที่อากรรับรู้เพียงอย่างเดียวในคำภาวนา "พุท โธ" แล้วยันั้นแสดงว่า จิตเป็นเอกัคคตารมณ์แล้ว ก็ใ้รับ ใ้ใช้จิตพิจารณาถึงความไม่ เทียง ในสิ่งทั้งปวง ทั้งรูปขันธ์และนามธรรม จนจิตละเอียดคิพอ ก็จะใ้ปัญญารับรู้ถึงความ เป็นอนัตตาใ้ได้ ตัวปัญญาจะเกิขึ้น และตัวรู้จะทำให้เราใ้ใจในทุกสิ่งใ้เอง

ทุกสิ่งในคำภาวนาเป็นเพียงสมมุติบัญญัติขึ้นเพื่อใ้จิตมีตัวยึด แต่จุดประสงค์หรือหลักการเพื่อต้องการใ้ใช้คำภาวนา เหล่านี้ หรืออากรรับรู้เหล่านั้น ฟูทางไปสู่อุณหภูมิหรือตัวรู้ ถึงความไม่เทียง เพื่อการพิจารณาสู่อุณหภูมิอนัตตา ด้วยจิตของพระอรหันต์นั้น มิใช่คิดในสมมุติบัญญัติใดๆ อีก

เอว ก็มิใ้ด้วยประการ ฉะนี้.