

## วิธีเจริญกรรมฐาน ๔๐

โดย ประพต เศรษฐกานนท์  
(ฉบับปรับปรุงขยายความ ๒๕๕๓)

โดยจะแสดงวิธีเจริญกรรมฐานภาวนา เพื่อ “โยคาวจรกุกุบุตร” [ผู้หยั่งลงสู่ความเพียร–ผู้ประกอบความเพียร–ผู้เจริญภาวนาแห่งสมณะและวิปัสสนา] ได้ศึกษาและปฏิบัติสืบไป “โยคาวจร” ผู้ใดจะเจริญกรรมฐานภาวนา พึงตรวจดูจริตของตนให้รู้ชัดว่า ตนเป็นคนมีจริตอย่างไรแน่นอนก่อนแล้วพึงเลือกเจริญกรรมฐานอันเป็นที่สบายแก่จริตนั้นๆ ดังได้แสดงไว้แล้วนั้นเถิด

อนึ่ง พึงทราบคำกำหนดความดังต่อไปนี้ไว้เป็นเบื้องต้นก่อน คือ **บริกรรมนิมิต** หมายถึงเอาอารมณ์ของกรรมฐานที่นำมากำหนดพิจารณา **อุคคหนิมิต** หมายถึงเอาอารมณ์ของกรรมฐานอันปรากฏขึ้นใน **มโนทวาร** [มโนวิญญูณธาตุ = ความรู้อารมณ์ทางใจ ส่วน **ใจ** หรือ **จิตตามสภาพเดิม** คือ **มโน-มโนทริย์-มโนยตนะ** = ธรรมชาติที่รู้อารมณ์ หรือ **จิต-ใจ** หรือ **จิตตภาพ-จินตภาพ** อีกนัยหนึ่ง “**มโนทวาร**” หมายถึง **การคำนึงอารมณ์ใหม่ทางทวารนั้นๆ ในทวารทั้ง ๕** ถ้าอยู่ใน “**มโนทวารวิถี**” ก็เป็น “**มโนทวาราวชชนะ**”] ขณะที่กำลังทำการเจริญภาวนาอยู่อย่างซัดเซง คล้ายเห็นด้วยตาเนื้อ **ปฏิภาคนิมิต** หมายถึงเอาอารมณ์ของกรรมฐานอันปรากฏแจ่มแจ้งแก่ใจของผู้เจริญภาวนา ยิ่งขึ้นกว่า **อุคคหนิมิต** และพึงทราบลำดับแห่งภาวนาดังนี้ **บริกรรมภาวนา** หมายถึงเจริญกรรมฐานในระยะแรกเริ่มใช้ **สติ** ประคองใจกำหนดพิจารณาในอารมณ์ กรรมฐานอันใดอันหนึ่ง **อุปจารภาวนา** หมายถึงเจริญกรรมฐานในขณะที่ **อุคคหนิมิต** เกิดปรากฏใน **มโนทวาร** **อัปนาภาวนา** หมายถึงเจริญภาวนาในขณะที่ **ปฏิภาคนิมิต** ปรากฏ **จิตเป็นสมาธิแนบเนียน** มี **องค์ฌาน** ปรากฏขึ้นครบบริบูรณ์ **บริกรรมภาวนา** ได้ทั่วไปในกรรมฐานทั้งปวง **อุปจารภาวนา** ได้ในกรรมฐาน ๑๐ ประการ คือ **อนุสสติ ๘** ตั้งแต่ **พุทธานุสสติ** ถึง **มรณัสสติ** กับ **อาหาระปฏิกุศลสัญญา** และ **จตุธาตววัตถาน** เพราะเป็นกรรมฐานสุขุมละเอียดยิ่งนัก ส่วน **อัปนาภาวนา** นั้น ได้ใน **กรรมฐาน ๓๐** คือ **กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อานาปานสติ ๑ กายคตาสติ ๑ พรหมวิหาร ๔** และ **อรูปกรรมฐาน ๔** ส่วน **กรรมฐาน ๑๑** คือ **อสุภะ ๑๐** กับ **กายคตาสติ ๑** ให้สำเร็จแต่เพียง **รูปาวจร ปฐมฌาน พรหมวิหาร ๓** คือ เมตตา-กรุณา-มุทิตา ย่อมให้สำเร็จ **รูปาวจรฌาน** ทั้ง ๔ ประการ [รูปฌาน ๔] **อุเบกขาพรหมวิหาร** ให้สำเร็จแต่ **ปัญจมรุตาวจรฌาน** [รูปฌาน ๕] อย่างเดียว **อรูปกรรมฐาน ๔** ให้สำเร็จแต่ **อรูปาวจรฌาน** [อรูปฌาน ๔] อย่างเดียว

(๑) **วิธีเจริญปฐวิกสิณ** กุกุบุตรผู้มีศรัทธาปรารถนาจะเจริญกรรมฐานภาวนา อันชื่อว่า **ปฐวิกสิณ** พึงตัดปลิโพธกังวลห่วงใยน้อยใหญ่เสียให้สิ้นแล้ว ไปยังที่เงียบสงัด พงษ์พิจารณาดินที่ตนตกแต่งเป็น **ดวงกสิณ** เป็นอารมณ์ หรือจะพงษ์พิจารณาดินที่แผ่นดินหรือที่ลานข้าวเป็นต้นเป็นอารมณ์ก็ได้ เมื่อจะพิจารณาดินที่มีได้ตกแต่งไว้เป็น **ดวงกสิณ** นั้น พึงกำหนดให้มีที่สุดโดยกลมเท่าตะแกรง กว้างคืบ ๔ นิ้ว เป็นอย่างใหญ่ หรือเล็กกว่ากำหนดนี้ แล้วพึงบริกรรมภาวนาว่า “**ปฐวิฯ ดินฯ**” ดังนี้รำไป ถ้ามีवासนาบารมี เคยได้สั่งสม

อบรมมาแต่ชาติก่อนๆ แล้ว ก็อาจได้สำเร็จ **ฌาน** ถ้าหากภาวนาบริกรรมได้ ก็ยากที่จะสำเร็จฌานด้วยการเพ่ง  
 แผ่นดินอย่างงั้น จำจะต้องทำเป็น **ดวงกสิณ** เมื่อจะทำ พึงหาดินสีแดงดั่งแสงพระอาทิตย์แรกอุทัย มาทำ  
 อย่างทำในที่คนสัญจรไปมาพลุกพล่าน พึงทำในที่สงบเป็นที่ลับที่กำบัง **ดวงกสิณ** นั้นจะทำตั้งไว้กะที่ที่เดียว  
 หรือจะทำชนิดยกไปได้ก็ตาม ดินที่ทำ **ดวงกสิณ** นั้น พึงชำระให้หมดจด ทำเป็นวงกลม กว้างคืบ ๔ นิ้ว ชัด  
 ให้ราบเสมอดังหน้ากลอง พึงปิดกวาดที่นั้นให้เตียนสะอาด ปราศจากหยากเยื่อเพื่อฝอยแล้วพึงชำระกายให้  
 หมดเหงื่อไคล เมื่อจะนั่งภาวนา พึงนั่งบนตั่ง [ที่สำหรับนั่งไม่มีพนักคล้ายแคร่ไม้ไผ่ทางอีสาน] ที่มีเท้าสูง  
 คืบ ๔ นิ้ว นั่งห่าง **ดวงกสิณ** ออกไปประมาณ ๒ ศอกคืบ พึงนั่งขัดสมาธิเท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือ  
 ซ้าย ตั้งกายให้ตรงผินหน้าไปทาง **ดวงกสิณ** แล้วพึงพิจารณาโทษแห่งกามคุณต่างๆ และตั้งจิตไว้ให้คิดใน  
**ฌานธรรม** [วิตก-วิจารณ์-ปีติ-สุข-อุเบกขา-เอกัคคตา] อันเป็นอุบายที่จะยกตนออกจาก **กามคุณ** และจะล่วง  
 พันกองทุกข์ทั้งปวง แล้วพึงระลึกถึง **พุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ** ยัง **ปริดาปรามิത്യ** [จิตราเริง ชื่นบานใจ]  
 ให้เกิดขึ้น แล้วพึงทำจิตให้เคารพใคร่ในพิธีทางปฏิบัติให้มั่นใจว่าปฏิบัติดังนี้ ได้ชื่อว่า **“เนกขัมมปฏิบัติ”**  
 พระอริยเจ้าทั้งหลายมีพระพุทเจ้าเป็นต้น จะได้ละเว้นหามิได้ ล้วนแต่ปฏิบัติดังนี้ทุกๆ พระองค์ ครั้นแล้ว  
 พึงจิตว่า **“เราจะได้เสวยสุขอันเกิดแต่วิเวกด้วยปฏิบัติอันนี้โดยแท้”** ยังความอุตสาหะให้เกิดขึ้นแล้วจึงลิ้ม  
 จักขุขึ้นดู **ดวงกสิณ** เมื่อลิ้มจักขุขึ้นนั้น อย่าลิ้มขึ้นให้กว้างนัก จะลำบากจักขุ อนึ่ง **มณฑลกสิณ** [ตัวกสิณ-  
 ดวงกสิณ] จะปรากฏแจ้งเกิน ไป ครั้นลิ้มลิ้มจักขุขึ้นน้อยนัก **มณฑลกสิณ** ก็จะปรากฏแจ้ง จิตที่จะถือเอา  
**กสิณนิมิต** (ดู นิมิต ๓ ในบทที่ ๕ เพิ่มเติม) เป็นอารมณ์นั้น ก็จะย่อหย่อนทอดอวยเกียจคร้านไป เหตุฉะนั้นจึง  
 พึงลิ้มจักขุขนาดส่องเงาหน้าในกระจก อนึ่ง เมื่อแลดู **ดวงกสิณ** นั้น อย่าพิจารณา สี พึงกำหนดว่าสิ่งนี้เป็น  
 ดินเท่านั้น แต่สีดินนั้นจะละเอียดก็มีได้ เพราะว่าสีดินกับ **ดวงกสิณ** เนืองกันอยู่ ดู **ดวงกสิณ** ก็เป็นอันคู่สืออยู่  
 ด้วย เหตุฉะนั้น พึงรวม **ดวงกสิณ** กับ สี เข้าด้วยกัน และดู **ดวงกสิณ** กับสีนั้นให้พร้อมกัน กำหนดกล่าวว่  
**“สิ่งนี้เป็นดิน”** แล้วจึงบริกรรมภาวนาว่า **“ปฐวีๆ ดินๆ”** ดังนี้รำไป ร้อยครั้งพันครั้งเมื่อกระทำบริกรรมภาวนา  
 ว่า **“ปฐวีๆ”** อยู่นั้นอย่าลิ้มจักขุเป็นนิคัย พึงลิ้มจักขุอยู่หน้อยหนึ่งแล้วหลับลงเสีย หลับลงสักหน้อย แล้วพึง  
 ลิ้มขึ้นดูอีก พึงปฏิบัติโดยทำนองนี้ ไปจนกว่าจะได้ **อุคคหนิมิต** ก็ **กสิณนิมิต** อันเป็นอารมณ์ที่ตั้งแห่งจิต  
 ในขณะที่ทำการบริกรรมว่า **“ปฐวี”** นั้น ชื่อว่า **“บริกรรมภาวนา”** เมื่อตั้งจิตใน **กสิณนิมิต** กระทำบริกรรมว่า  
**“ปฐวีๆ”** นั้น ถ้า **กสิณนิมิต** มาปรากฏใน **มโนทวาร** [สิ่งนึกคิดในใจ-จิตตภาพ] หลับจักขุลง **กสิณนิมิต** ก็  
 ปรากฏอยู่ใน **มโนทวาร** ดังลิ้มจักขุแล้วกาลใด ชื่อว่าได้ **อุคคหนิมิต** ณ กาลนั้น เมื่อได้ **อุคคหนิมิต** แล้ว พึง  
 ตั้งจิตอยู่ใน **อุคคหนิมิต** นั้น กำหนดให้ยิ่งวิเศษขึ้นไป เมื่อปฏิบัติอยู่ดังนี้ ก็จะข่ม **นิวรณ์ธรรม** [นิวรณ์ ๕ หรือ  
 จิตตอุปกิเลส ๑๖] โดยลำดับๆ กิเลสก็จะสงบระงับจากสันดาน สมาธิก็จะแก่กล้าเป็น **อุปจารสมาธิ ปฏิภาณ**  
**นิมิต** ก็จะปรากฏขึ้น **อุคคหนิมิต** กับ **ปฏิภาณนิมิต** มีลักษณะต่างกัน คือ **อุคคหนิมิต** ยังประกอบด้วยกสิณ  
 โทษ คือ ยังปรากฏเป็นสีดินอยู่อย่างนั้น ส่วน **ปฏิภาณนิมิต** ปรากฏบริสุทธิ์ซึ่งดงามดั่งแว่นกระจก ที่บุคคล  
 ถอดออกจากฝักจากถุง ฉะนั้น จำเดิมแต่ **ปฏิภาณนิมิต** เกิดขึ้นแล้ว **นิวรณ์** [สิ่งเศร้าหมองที่ผลาญจิตไม่ถึงความดี]  
 ทั้งสิ้นก็ระงับไป จิตที่ตั้งมั่นเป็น **อุปจารสมาธิ** สำเร็จเป็น **กามาพจรสมาธิภาวนา** เมื่อได้ **อุปจาร**

สมาธิ แล้ว ถ้าพากเพียรพยายามต่อขึ้นไปไม่หยุดหย่อน ก็จะได้สำเร็จ *อัปฺปนาสมาธิ* ซึ่งเป็น *รูปาวจรฌาน* และเมื่อกระทำเพียรจนบรรลุถึง *อัปฺปนาฌาน* เกิดขึ้นในสันดานแล้ว ก็พึงกำหนดไว้ว่า ๑ เราประพடுத்தอิริยาบถ อย่างนี้ๆ ๒ อยู่ในเสนาสนะอย่างนี้ๆ ๓ โภชนาหารอันเป็นที่สบายอย่างนี้ๆ จึงได้สำเร็จ *ฌาน* [ฌาน ๔-รูป ฌาน ๔] การที่ให้กำหนดไว้นี้ เพื่อว่า *ฌาน* เสื่อมไปก็จะได้เจริญสืบต่อไปใหม่โดยวิธีเก่า *ฌาน* ที่เสื่อมไปนั้น [กรรมฐานเสื่อม] ก็จะเกิดขึ้นได้โดยง่ายในสันดานอีก อย่างกระนั้นเลย ครั้นเมื่อได้สำเร็จ *ปฐมฌาน* [ฌานที่ ๑ = วิตก-วิจาร์-ปีติ-สุข-เอกัคคตา] แล้ว พึงปฏิบัติใน *ปฐมฌาน* นั้นให้ชำนาญคล่องแคล่วด้วยดีก่อน แล้วจึงเจริญ *ทุติยฌาน* [ฌานที่ ๒ = ปีติ-สุข-เอกัคคตา] สืบต่อขึ้นไป แล้วก็ *ปฐมฌาน* ที่ชำนาญคล่องแคล่วด้วยดี ต้องประกอบด้วย “*วสี ๕*” ดังรายละเอียดต่อไปนี้

- (๑) *อาวัชชนวสี* คือ ชำนาญคล่องแคล่วในการนี้ ถ้าปรารถนาจะนึกถึงองค์ฌานที่ตนได้ ก็นึกได้ เร็วพลัน มิได้เนิ่นช้า มิต้องรอนานถึงชวนจิตที่ ๔-๕ ตกลง ยังภวังค์จิต ๒-๓ ขณะถึงองค์ฌานที่ตนได้
- (๒) *สมาปัชชนวสี* คือ ชำนาญคล่องแคล่วในการที่จะเข้าฌานอาจเข้าฌานได้ในลำดับอาวัชชนจิต อันพิจารณาซึ่งอารมณ์ คือ ปฏิภาคนิมิตมิได้เนิ่นช้า
- (๓) *อิธิฐฐานวสี* คือ ชำนาญในอันดำรงรักษามานจิตไว้มิให้ตกภวังค์ ตั้งมานจิตไว้ได้ตามกำหนด ปรารถนาจะตั้งไว้นานเท่าใดก็ตั้งไว้ได้นานเท่านั้น
- (๔) *วุฏฐฐานวสี* คือ ชำนาญคล่องแคล่วในการออกฌาน กำหนดไว้ว่าเวลานั้นๆ จะออกก็ออกได้ ตามกำหนดไม่คลาดเวลาที่กำหนดไว้
- (๕) *ปัจจบเวกขณวสี* คือ ชำนาญคล่องแคล่วในการพิจารณาองค์ฌานที่ตนได้อย่างรวดเร็ว มิได้เนิ่นช้า ถ้าไม่ชำนาญในปฐมฌานแล้วอย่าพึงเจริญทุติยฌานก่อน ต่อเมื่อชำนาญชำนาญคล่องแคล่วใน *ปฐมฌาน* ด้วยวสีทั้ง ๕ ดังกล่าวแล้ว จึงควรเจริญ *ทุติยฌาน* สืบต่อขึ้นไป เมื่อชำนาญใน *ทุติยฌาน* จึงเจริญ *ตติยฌาน จตุตถฌาน* และ *ปัญจมฌาน* ขึ้นไปตามลำดับ

องค์ของฌานเป็นดังนี้ *ปฐมฌาน* มีองค์ ๕ คือ (๑) *วิตก* ความตรึงคิดมีลักษณะยกจิตขึ้นสู่อารมณ์เป็นองค์ที่ ๑ (๒) *วิจาร์* ความพิจารณามีลักษณะไตรตรองอารมณ์เป็นองค์ที่ ๒ (๓) *ปีติ* เจตสิกธรรมที่ยังกายและจิตใจให้ชุ่มเต็มมีประเภท ๕ ได้แก่

- (๑) *ขุททกาลีปีติ* กายและจิตอัมจนชนพองชูชันทำให้น้ำตาไหล
- (๒) *ขณิกาปีติ* กายและจิตอัมมีแสงสว่างดั่งฟ้าแลบปรากฏในจักขุทวาร
- (๓) *โอกกนตีกาลีปีติ* กายและจิตอัม ปรากฏดั่งคลื่นและละลอกทำให้ไหวให้สั่น
- (๔) *อุพเพกาลีปีติ* กายและจิตอัมและกายเบาเลื่อนลอยไปได้
- (๕) *ผรณาลีปีติ* กายและจิตอัม เย็นสบายซาบซ่านทั่วสรรพางค์กาย

ปีติ ทั้ง ๕ นี้อันใดอันหนึ่งเป็นองค์ที่ ๓ (๔) สุข อันเป็นไปในกายและจิต เป็นองค์ที่ ๔ และ (๕) เอกัคคตา ความที่จิตมีอารมณ์เดียวไม่ฟุ้งซ่านไปมา จัดเป็นองค์ครบ ๕ ฌานที่พร้อมด้วยองค์ ๕ นี้ชื่อว่า **ปฐมฌาน** **ทุตติยฌาน** มืองค์ ๓ คือ **ปีติ-สุข-เอกัคคตา ตุตติยฌาน** มืองค์ ๒ คือ **สุข-เอกัคคตา จตุตถฌาน** มืองค์ ๒ คือ **อุเบกขา-เอกัคคตา** นี้จัดโดย **ฌานจุกกนัย** ถ้าจัดโดย **ฌานปัญจกนัย** เป็นดังนี้ **ปฐมฌาน** มืองค์ ๕ คือ **วิตก-วิจาร์-ปีติ-สุข-เอกัคคตา ตุตติยฌาน** มืองค์ ๔ คือ **วิจาร์-ปีติ-สุข-เอกัคคตา ตุตติยฌาน** มืองค์ ๓ คือ **ปีติ-สุข-เอกัคคตา จตุตถฌาน** มืองค์ ๒ คือ **สุข-เอกัคคตา ปัญจฌาน** มืองค์ ๒ คือ **อุเบกขา-เอกัคคตา** กุลบุตรผู้เจริญ กสิณนี้ อาจได้สำเร็จ **ฌานสมาบัติ** [รูปฌาน ๔ และ อรูปฌาน ๔] โดย **จุกกนัย** หรือ **ปัญจกนัย** ดังกล่าวมานี้

(๒) **วิธีเจริญอาโปกสิณ** โยคาวจรกุลบุตรผู้มีศรัทธาปรารถนาจะเจริญ **อาโปกสิณ** ถ้าเป็นผู้มีวาสนาสั่งสม **อาโปกสิณ** มาแต่ชาติก่อนๆ แล้ว ถึงจะมีได้ตกแต่งกสิณเลย เพียงแต่พ่วงคุณ้ำในที่ใดที่หนึ่ง เช่น ในสระในบ่อ ก็อาจสำเร็จ **อุคคหนิมิต** และ **ปฏิภาคนิมิต** โดยง่าย ถ้ากุลบุตรอันหาวาสนาใน **อาโปกสิณ** มิได้ พึงเจริญ **อาโปกสิณ** ในปัจจุบันชาตินี้ [อย่างน้อยใจในวาสนา] ก็พึงทำเอา **อาโปกสิณ** ด้วยน้ำที่ใสบริสุทธิ์ เอน้ำในภาชนะ เช่น บาตรหรือขันให้เต็มเพียงขอบปากยกไปตั้งไว้ในที่กำบัง ตั้งม้ำสี่เหลี่ยมสูงคืบ ๔ นิ้ว กระทำพิธี หิ้งปวง โดยทำนองที่กล่าวไว้ในวิธีเจริญ **ปฐวีกสิณ** นั้นเถิด คำบริกรรมภาวนาใน **อาโปกสิณ** คือ บริกรรมว่า “**อาโปๆ น้ำๆ**” พึงบริกรรมดังนี้รำไปร้อยครั้งพันครั้ง จนกว่าจะได้สำเร็จ **อุคคหนิมิต** **ปฏิภาคนิมิต** และ **อัปนาฌาน** โดยลำดับ ก็ **อุคคหนิมิต** ใน **อาโปกสิณ** นี้ปรากฏจุจโหวๆ กระจ่เพื่อมาๆ อยู่ อย่งไรก็ตาม ถ้าดวงกสิณน้ำนั้นประกอบด้วยกสิณโทษ คือ เจือปนด้วยเปลือกตมหรือฟอง ก็จะปรากฏใน**อุคคหนิมิต** ด้วย ส่วน **ปฏิภาคนิมิต** ปรากฏปราศจากกสิณโทษ เป็นดุจกาบข้าวตาลแก้วมณีที่จะประดิษฐานในอากาศ มิฉะนั้น คุจมณฑลแวนแก้วมณี เมื่อ **ปฏิภาคนิมิต** เกิดแล้วโยคาวจรกุลบุตรทำ **ปฏิภาคนิมิต** ให้เป็นอารมณ์ บริกรรมไปว่า “**อาโปๆ น้ำๆ**” ดังนี้ จะได้ถึง **จตุตถฌาน** [รูปฌาน ๔] หรือ **ปัญจฌาน** [รูปฌาน ๕ คือ เป็นฌานที่ละเอียดประณีตที่แสดงถึงระดับจิต ๕ ชั้น ได้แก่ รูปาวจรกุศลจิต ๕-รูปาวจรวิบากจิต ๕-รูปาวจรกิริยาจิต ๕] ตามลำดับ

(๓) **วิธีเจริญเตโชกสิณ** โยคาวจรกุลบุตรผู้มีวาสนาบารมี เคยเจริญ **เตโชกสิณ** มาแล้วในชาติก่อน เพียงแต่พ่วงเปลวไฟในที่ใดที่หนึ่ง บริกรรมภาวนาว่า “**เตโชๆ ไฟๆ**” ดังนี้ ก็อาจได้สำเร็จ **อุคคหนิมิต** และ **ปฏิภาคนิมิต** โดยง่าย ถ้าผู้ไม่เคยบำเพ็ญมาแต่ชาติก่อน ปรารถนาจะเจริญ **เตโชกสิณ** พึงหาไม้แก่นที่สนติมาตากไว้ให้แห้ง บั่นออกเป็นท่อนๆ แล้วนำไปได้ต้นไม้ หรือที่ใดที่หนึ่งซึ่งเป็นที่สมควร แล้วกองฟืนเป็นกองๆ ดังจะอบบาตร จุดไฟเข้าให้รุ่งเรือง แล้วเอาเสื่อลำแพน หรือแผ่นหนังหรือแผ่นผ้า มาเจาะเป็นช่องกลมกว้างประมาณคืบ ๔ นิ้ว แล้วเอาขึงไว้ตรงหน้า นั่งตามพิธีที่กล่าวไว้ใน **ปฐวีกสิณ** แล้วตั้งจิตกำหนดว่า อันนี้เป็น **เตโชธาตุ** [ธาตุไฟ] แล้วจึงบริกรรมว่า “**เตโชๆ ไฟๆ**” ดังนี้รำไปจนกว่าจะได้สำเร็จ **อุคคหนิมิต** และ **ปฏิภาคนิมิต** โดยลำดับไป

อนึ่ง อุกคหนิมิต ใน เตโชกถิณ นี้ ปรากฏจุกเปลวเพลิงลุกไหม้ไหวๆ อยู่เสมอ ถ้ามิได้ทำ ดวงกถิณ พิจารณาไฟในเตา เป็นต้น เมื่อ อุกคหนิมิต เกิดขึ้น กถิณ โทษก็จะปรากฏด้วย ส่วน ปฏิภาคนิมิต ปรากฏมิได้ หวั่นไหว จะปรากฏจุกก่อนฟ้ากำแพงอันประดิษฐานอยู่บนอากาศ หรือเหมือนกาบข้าวตาลทองคำ ฉะนั้น เมื่อ ปฏิภาคนิมิต ปรากฏแล้ว โยคาวจรก็จะได้สำเร็จ ฌาน ตามลำดับจนถึง จตุตถฌาน และ ปัญจฌาน

(๔) วิธีเจริญวาโยกถิณ ให้เพลิงที่พัดอันปรากฏอยู่ที่ยอดอ้อย ยอดไผ่ ยอดไม้ หรือปลายผมที่ถูกลมพัดไหว อยู่อย่างใดอย่างหนึ่ง แล้วพึงตั้ง สติ ไว้ว่า “ลมพัดต้องในที่นี้” หรือ “ลมพัดเข้ามาในช่องทางต่าง หรือช่อง ผา ถูกต้องภายในที่ใด” ก็พึงตั้งสติไว้ในที่นั้น แล้วพึงบริกรรมว่า “วาโยๆ ลมๆ” ดังนี้รำไป จนกว่าจะสำเร็จ อุกคหนิมิต และ ปฏิภาคนิมิต ฉะนั้น อุกคหนิมิต ใน วาโยกถิณ นี้ จะปรากฏไหวๆ เหมือนไอแห่งข้าว ปายาส [ละอองไอน้ำในก้อนเมฆ หรือในหวดข้าวเหนียว หรือในหม้อหุงข้าว] อันบุคลลปลงลงจากเตา ไหม้ๆ ปฏิภาคนิมิต จะปรากฏอยู่เป็นอันคิมิได้หวั่นไหว เมื่อ อุกคหนิมิต เกิดแล้ว โยคาวจรกฤษบุตรก็จะได้ สำเร็จ ฌาน โดยลำดับ

(๕) วิธีเจริญนิลกถิณ โยคาวจรกฤษบุตรผู้มีศรัทธาปรารถนาจะเจริญ นิลกถิณ [สีเขียว] พึงพิจารณานิมิตสีเขียวเป็นอารมณ์ ถ้าเป็นผู้มีวาสนาบารมีเคยได้เจริญ นิลกถิณ มาแต่ชาติก่อนๆ แล้ว เพียงแต่พึงดูดอกไม้สีเขียวหรือผ้าเขียว เป็นต้น ก็อาจได้ อุกคหนิมิต และ ปฏิภาคนิมิต ส่วนผู้พึงจะเจริญ นิลกถิณ ในชาติปัจจุบัน นี้ พึงทำ ดวงกถิณ ก่อน พึงเอาดอกไม้อย่างใดอย่างหนึ่งที่มีสีเขียวล้วนอย่างเดียว มาลำดับลงในผอบ หรือฝาก ล่องให้เสมอขอบปาก อย่าให้เกสรแลก้านปรากฏ ให้แลเห็นแต่กลีบสีเขียวอย่างเดียว หรือจะเอาผ้าเขียวขึง ที่ปากผอบหรือฝากล่องทำให้เสมอดังหน้ากลองก็ได้ หรือจะเอาของที่เขียวเช่นคราม เป็นต้น มาทำเป็น ดวง กถิณ เหมือนอย่าง ปฐมิกถิณ ก็ได้

เมื่อทำ ดวงกถิณ เสร็จแล้วพึงปฏิบัติพิธีโดยทำนองที่กล่าวไว้ใน ปฐมิกถิณ นั้นเถิด พึงบริกรรม ภาวนาว่า “นึลล์ๆ เขียวๆ” ดังนี้รำไป จนกว่า อุกคหนิมิต และ ปฏิภาคนิมิต จะเกิดขึ้น อุกคหนิมิต ใน นิลกถิณ นี้มีกถิณ โทษอันปรากฏ ถ้ากถิณนั้นกระทำด้วยดอกไม้ก็เห็นเกสร-ก้าน และระหว่างกลีบปรากฏ ส่วน ปฏิภาคนิมิต จะปรากฏจุกกาบข้าวตาลแก้วมณีตั้งอยู่ในอากาศ เมื่อ ปฏิภาคนิมิต เกิดแล้ว อุปจารฌาน และ อัปปนาฌาน ก็จะเกิดดังกล่าวแล้วใน ปฐมิกถิณ

(๖-๗-๘) วิธีเจริญปิตกถิณ-โลหิตกถิณ-โอทาทกถิณ วิธีเจริญกถิณทั้ง ๓ นี้ เหมือนกับ นิลกถิณ ทุกอย่าง ปิตกถิณ พังสีเหลือง บริกรรมว่า “ปิตกๆ เหลืองๆ” โลหิตกถิณ พังสีแดง บริกรรมว่า “โลหิตๆ แดงๆ” โอทาทกถิณ พังสีขาว บริกรรมว่า “โอทาทๆ ขาวๆ” ดังนี้รำไป จนกว่าจะเกิด อุกคหนิมิต และ ปฏิภาคนิมิต ลักษณะ อุกคหนิมิต และ ปฏิภาคนิมิต ก็เหมือนใน นิลกถิณ ต่างกันแต่สีอย่างเดียวกันนั้น

(๕) **วิธีเจริญอาโลกสถิณ** โยคาวจรกฤษณะผู้เจริญอาโลกสถิณนี้ ถ้าเป็นผู้มีวาสนาบารมี เคยได้เจริญมาแต่ชาติก่อนๆ แล้วเพียงแต่เพ่งดูแสงพระจันทร์หรือแสงพระอาทิตย์ หรือช่องหน้าต่างเป็นต้นที่ปรากฏเป็นวงกลมอยู่ที่ฝาหรือที่พื้นนั้นๆ ก็อาจสำเร็จ **อุคคหนิมิต** และ **ปฐภาคินิมิต** โดยง่าย ส่วน โยคาวจรที่พึงจะเจริญสถิณในชาติปัจจุบันนี้ เมื่อจะเจริญต้องทำ **ดวงสถิณ** ก่อน พึงหาหม้อมาเจาะให้เป็นช่องกลมประมาณคืบ ๔ นิ้ว เอาประทีปตามไว้ข้างใน ปิดปากหม้อเสียให้ดี ผินช่องหม้อไปทางฝา แสงสว่างที่ออกทางช่องหม้อก็จะปรากฏเป็นวงกลมอยู่ที่ฝา พึงนั่งพิจารณาตามวิธีที่กล่าวไว้ใน **ปฐวิกสถิณ** บริกรรมว่า “**อาโลโกฯ แสงสว่างฯ**” ดังนี้รำไป จนกว่าจะได้สำเร็จ **อุคคหนิมิต** และ **ปฐภาคินิมิต** ฉะนั้น **อุคคหนิมิต** ใน **อาโลกสถิณ** นี้ ปรากฏจวงกลมอันปรากฏที่ฝานั้นแล ส่วน **ปฐภาคินิมิต** ปรากฏส่องใสเป็นแท่งทึบ ดังดวงแห่งแสงสว่างจะนั้น

(๑๐) **วิธีเจริญอากาศสถิณ** โยคาวจรกฤษณะผู้ปรารถนาจะเจริญ **อากาศสถิณ** นี้ ถ้าเป็นผู้มีวาสนาบารมี เคยสั่งสมมาแล้วแต่ชาติก่อน เพียงแต่เพ่งดูช่องฝา ช่องดาน หรือช่องหน้าต่าง เป็นต้น ก็อาจสำเร็จ **อุคคหนิมิต** และ **ปฐภาคินิมิต** โดยง่าย ถ้าไม่มีวาสนาบารมีในสถิณ ข้อนี้มาก่อนต้องทำ **ดวงสถิณ** ก่อน เมื่อจะทำ **ดวงสถิณ** พึงเจาะฝาเจาะแผ่นหนังหรือเสื่อลำแพนให้เป็นวงกว้างคืบ ๔ นิ้ว ปฏิบัติการทั้งปวง โดยทำนองที่กล่าวไว้ใน **ปฐวิกสถิณ** บริกรรมว่า “**อากาศฯ อากาศฯ**” ดังนี้รำไป จนกว่าจะเกิด **อุคคหนิมิต** และปรากฏรูปวงกลมอากาศ แต่มีที่สุดฝาเป็นต้นเจือปนอยู่บ้าง ส่วน **ปฐภาคินิมิต** ปรากฏเป็นวงกลมอากาศเท่ากับวงสถิณเด่นอยู่ และสามารถแผ่ออกให้ใหญ่ได้ตามต้องการ

(๑๑) **วิธีเจริญอุทฺตมตคอะสุภกรรมฐาน** โยคาวจรกฤษณะ ผู้มีศรัทธาปรารถนาจะเจริญกรรมฐานนี้ พึงไปสู่ที่พิจารณา **อุทฺตมตคอะสุภนิมิต** อย่าไปได้ลม พึงไปเหนือลม ถ้าทางข้างเหนือลมมีรั้วและหนามกั้นอยู่ หรือมีโคลนตม เป็นต้น ก็พึงเอาผ้าหรือมือปิดจุมกไป เมื่อไปถึงแล้วอย่าเพ้อและดู **อะสุภนิมิต** ก่อน พึงกำหนดทิศก่อน ให้ยืนอยู่ในทิศใดเห็น **ซากอสุภะ** ไม่นัดนึก น้ำจิตเห็นไม่ควร แก่ **ภาวนากรรมฐาน** พึงเว้นทิศนั้นเสีย อย่ายืนในทิศนั้น พึงไปยืนในทิศที่เห็น **ซากอสุภะ** ถนัด น้ำจิตก็ควรแก่ **กรรมฐาน** อนึ่งอย่ายืนในที่ใต้ลม **กลีนอสุภะ** จะเบียดเบียน อย่ายืนข้างเหนือลมหม่อมมนุษย์ที่สิ่งอยู่ในซากอสุภะจะ **โกรธเคือง** พึงหลีกเลี่ยงเสีย **สักหน้อย** อนึ่ง อย่าไกลนนัก ไกลนนัก ยืน ไกลนนัก **ภาพอสุภะ** ไม่ปรากฏแจ้ง [มองอสุภะไม่ชัด] ยืน ไกลนนักจะไม่สบายเพราะ **กลีนอสุภะ** และ **ปฏิภูลด้วยซากศพ** ยืนชิดเท่านั้น ชิดศีรษะนักจะไม่เห็น **ซากอสุภะ** หมดทั้งกาย พึงยืนในที่ท่ามกลางตัวอสุภะในที่ที่สบาย เมื่อยืนอยู่ดังนี้ ถ้าก้อนศิลาจอมปลวกต้นไม้ หรือกอหญ้า เป็นต้น ปรากฏแก่จักขุ จะเล็กใหญ่ ขาวดำ ยาวสั้น สูงต่ำอย่างใด ก็พึงกำหนดรู้อย่างนั้นๆ แล้วต่อไปพึงกำหนด **อุทฺตมตคอะสุภะ** นี้ โดยอาการ ๖ อย่าง คือ **สี ๑ เกท ๑ สัมฐาน ๑ ทิศที่ตั้งอยู่ในปฐมวัย ๑ มัชฌิมวัย ๑ ปัจฉิมวัย ๑ กำหนดสัมฐานอสุภะ** นี้ เป็นร่างกายของคนดำ คนขาว เป็นต้น **กำหนดเกท** นั้น คือ กำหนดว่า **ซากอสุภะ** นี้เป็นร่างกายของคนที่ตั้งอยู่ในปฐมวัย มัชฌิมวัย ปัจฉิมวัย **กำหนดสัมฐาน** นั้น คือ กำหนดว่า นี้เป็นสัมฐานศีรษะ-ท้อง- สะเอว เป็นต้น **กำหนดทิศ** นั้น คือ กำหนดว่า ใน **ซากอสุภะ** นี้มีทิศ ๒ คือ ทิศเบื้องต่ำ-เบื้อง

บน ท่านกษัตริย์ตั้งแต่นาถิลงมาเป็นทิศเบื้องต่ำ ตั้งแต่นาถิขึ้นไปเป็นทิศเบื้องบนกำหนดที่ตั้งนั้น คือ กำหนดว่ามีอยู่ข้างนี้ เท่าอยู่ข้างนี้ ศิริระอยู่ข้างนี้ ท่ามกลางกายอยู่ที่นี้ **กำหนดปริเขต** นั้น คือ กำหนดว่า **ซากอสุภะ** นี้ มีกำหนดในเบื้องต่ำด้วยพื้นเท้า มีกำหนดในเบื้องบน คือ ปลายผม มีกำหนดในเบื้องขวางด้วยหนังเต็มไปด้วยเครื่องเนา ๓๑ ส่วน โยคาวจรพึงกำหนดพิจารณา **อุทฺธมตกะ อสุภนิมิต** นี้ ได้เฉพาะแต่ซากอสุภะ อันเป็นเพศเดียวกับตน คือ ถ้าเป็นชาย ก็พึงพิจารณาเพศชายอย่างเดียว

เมื่อพิจารณา **อุทฺธมตกอสุภะ** นั้น จะนั่งหรือยืนก็ได้ แล้วพึงพิจารณาให้เห็นอนิสงส์ใน **อสุภกรรมฐาน** พึงสำคัญประหนึ่งดวงแก้ว ตั้งไว้ซึ่ง **ความเคารพใคร่ยิ่งนัก** ผูกจิตไว้ในอารมณ์ คือ **อสุภะนั้นไว้ให้มั่นด้วยคิดว่า**อาตมา [ข้าพเจ้า] **จะได้พ้นชาติ ชรา มรณทุกข์ด้วยวิธีปฏิบัติดังนี้แล้ว** พึงลืมหักขุขึ้นแลดู **อสุภะ** ถือเอาเป็นนิมิต แล้วเจริญปริกรรมภาวนาไปว่า **“อุทฺธมตกํ ปฏิภูถ”** ซากศพพองขึ้น เป็นของน่าเกลียดดังนี้รำไป ร้อยครั้ง พันครั้ง ลืมจักขุแล้วพึงหลับ-จักขุพิจารณา ทำอยู่ดังนี้เรื่อยไป จนเมื่อหลับจักขุก็เห็น **อสุภะ** เหมือนเมื่อลืมหักขุเมื่อใด ชื่อว่าได้ **อุคคหนิมิต** ในกาลเมื่อนั้น ครั้นได้ **อุคคหนิมิต** แล้ว ถ้าไม่ละความเพียรพยายามก็จะได้ **ปฏิภาคนิมิต อุคคหนิมิต** ปรากฏเห็นเป็นของพึงเกลียดพึงกลัว และแปลกประหลาดยิ่งนัก **ปฏิภาคนิมิต** ปรากฏจุนบุรุษมีกายอันอ้วนพี กินอาหารอิ่มแล้วนอนอยู่จะนั้น เมื่อได้ **ปฏิภาคนิมิต** แล้ว **นิวรรณธรรม ทั้ง ๕ [นิวรรณ ๕]** มีกามฉันทะ เป็นต้น ก็ปราศจากสันดานสำเร็จ **อุปจารภาวน** และ **อัปปมาณา** และ ความชำนาญแคล้วคล่องในฌานโดยลำดับไป

(๑๒) **วิธีเจริญวินีลกอสุภกรรมฐาน วินีลกอสุภะ** นั้น คือ **ซากศพกำลังพองเขียว** วิธีปฏิบัติทั้งปวงเหมือนใน **อุทฺธมตกอสุภะ** แปลกแต่คำบริกรรมว่า **“วินีลกํ ปฏิภูถ”** อสุภะขึ้นพองเขียวน่าเกลียดดังนี้ **อุคคหนิมิต** ในอสุภะนี้ปรากฏมีสีต่างๆ แปลกกัน **ปฏิภาคนิมิต** ปรากฏเป็นสีแดง ขาว เขียว เจือกัน

(๑๓) **วิธีเจริญวิบุพพกอสุภกรรมฐาน วิบุพพกอสุภะ** นี้ คือ **ซากศพมีน้ำหนองไหล** วิธีปฏิบัติเหมือนใน **อุทฺธมตกอสุภะ** ทุกประการ แปลกคำบริกรรมว่า **“วิบุพพกํ ปฏิภูถ”** ซากศพมีน้ำหนองไหล น่าเกลียดดังนี้เท่านั้น **อุคคหนิมิต** ในอสุภะนี้ปรากฏเหมือนมีน้ำหนอง น้ำเหลืองไหลอยู่มีขาด ส่วน **ปฏิภาคนิมิต** นั้น ปรากฏเหมือนดั่งร่างอสุภะสงบนิ่งอยู่มิได้หวั่นไหว

(๑๔) **วิธีเจริญวิลิทกอสุภกรรมฐาน อสุภะ** นี้ ได้แก่ **ซากศพที่ถูกตัดออกเป็นท่อนๆ** ทั้งอยู่ในที่มีสนามรบหรือป่าช้า เป็นต้น วิธีปฏิบัติทั้งปวงเหมือนใน **อุทฺธมตกอสุภะ** แปลกแต่คำบริกรรมว่า **“วิลิทกํ ปฏิภูถ”** ซากศพขาดเป็นท่อนๆ น่าเกลียดดังนี้เท่านั้น **อุคคหนิมิต** ปรากฏเป็นซากอสุภะขาดเป็นท่อนๆ ส่วน **ปฏิภาคนิมิต** ปรากฏเหมือนมีอวัยวะครบบริบูรณ์ มิเป็นช่องขาดเหมือนอย่าง **อุคคหนิมิต**

(๑๕) **วิธีเจริญวิชายิตกอสุภกรรมฐาน** ให้โยคาวจรพิจารณา **ซากศพอันสัตว์ มีแรง กา และสุนัข เป็นต้น** กัดกินแล้วอวัยวะขาดไปต่างๆ บริกรรมว่า “**วิชายิตก ปฏิภาณ**” ซากศพที่สัตว์กัดกินอวัยวะต่างๆ เป็นของน่าเกลียด ดังนี้รำไปกว่าจะได้สำเร็จ **อุคคหนิมิต** และ **ปฏิภาคนิมิต** สำหรับ **อุคคหนิมิต** ในอสุภะนี้ ปรากฏเหมือน **ซากอสุภะ** อันสัตว์กัดกินกลิ้งอยู่ในที่นั้นๆ **ปฏิภาคนิมิต** ปรากฏบริบูรณ์สั่นทั้งกาย จะปรากฏเหมือนที่สัตว์กัดกินนั้นมิได้

(๑๖) **วิธีเจริญวิจิตกอสุภกรรมฐาน** ให้โยคาวจร พึงนำมาเองหรือให้ผู้อื่นนำมาซึ่งซากอสุภะที่ตกเรียรายอยู่ในที่ต่างๆ แล้วมากองไว้ในที่เดียวกัน แล้วกำหนดพิจารณา บริกรรมว่า “**วิจิตก ปฏิภาณ**” ซากศพ อันชำไปในที่ต่างๆ เป็นของน่าเกลียดดังนี้รำไป จนกว่าจะได้ **อุคคหนิมิต** และ **ปฏิภาคนิมิต** ส่วน **อุคคหนิมิต** ในอสุภะนี้ ปรากฏเป็นช่องๆ เป็นระยะๆ เหมือน **ร่างอสุภะ** นั้นเอง **ปฏิภาคนิมิต** ปรากฏเหมือนกายบริบูรณ์จะมีช่องมีระยะหามิได้

(๑๗) **วิธีเจริญหตวิจิตกอสุภกรรมฐาน** ให้โยคาวจรพึงนำเอามาหรือให้ผู้อื่นนำเอามา ซึ่งซากอสุภะที่คนเป็นเข้าศึก สับฟันกันเป็นท่อนท่อนใหญ่ทิ้งไว้ในที่ต่างๆ ลำดับเข้าให้ห่างกันประมาณนิ้วมือหนึ่ง แล้วกำหนดพิจารณาบริกรรมว่า “**หตวิจิตก ปฏิภาณ**” ซากศพขาดเป็นท่อนน้อยท่อนใหญ่ ตกกระจาย เป็นของน่าเกลียด ดังนี้รำไป จนกว่าจะได้ **อุคคหนิมิต** และ **ปฏิภาคนิมิต** สำหรับ **อุคคหนิมิต** ในอสุภะนี้ ปรากฏจุกจุกปากแผลอันบุคคลประหาร **ปฏิภาคนิมิต** ปรากฏดั่งเต็มบริบูรณ์ทั้งกาย มิได้เป็นช่องเป็นระยะ

(๑๘) **วิธีเจริญโลหิตกอสุภกรรมฐาน** ให้โยคาวจรพิจารณาซากศพที่คนประหารสับฟันในอวัยวะ นั้นคือ มีมือและเท้า เป็นต้น มีโลหิตไหลออกอยู่และทิ้งไว้ในที่ที่ทั้งหลายมีสนามรบ เป็นต้น หรือพิจารณาอสุภะที่มีโลหิตไหลออกจากแผล มีแผลฝีเป็นต้นก็ได้ บริกรรมว่า “**โลหิตก ปฏิภาณ**” อสุภะนี้โลหิตไหลเประเปื้อน เป็นของน่าเกลียดดังนี้รำไป จนกว่าจะได้ **อุคคหนิมิต** และ **ปฏิภาคนิมิต** ส่วน **อุคคหนิมิต** ในอสุภะนี้ ปรากฏคุดจะฝ้าแดงอันต้องลมแล้วแลเหวๆ อยู่ **ปฏิภาคนิมิต** ปรากฏเป็นอันดีจะได้ไหวหามิได้

(๑๙) **วิธีเจริญปุพฺพกอสุภกรรมฐาน** ให้โยคาวจรพิจารณาซากศพของมนุษย์หรือสัตว์ มีสุนัข เป็นต้น ที่มีหนองคลานคร้ำอยู่ บริกรรมว่า “**ปุพฺพก ปฏิภาณ**” อสุภะที่หนองคลานคร้ำอยู่เต็มไปหมด ไม่เป็นที่เจริญตาหรือน่าภิรมย์ นั่นคือ เป็นของน่าเกลียดดังนี้รำไป จนกว่าจะได้ **อุคคหนิมิต** และ **ปฏิภาคนิมิต** สำหรับ **อุคคหนิมิต** ในอสุภะนี้ ปรากฏมีอาการห้วนไหว คั่งหมูหนองอันสัตตยจรคลานอยู่ **ปฏิภาคนิมิต** ปรากฏมีอาการอันสงบเป็นอันดีจุกองข้าวสาลีอันขาวจะนั้น



(๒๐) **วิธีเจริญอภิญญาอสุภกรรมฐาน** ให้โยคาวจรพิจารณาซึ่งซากศพที่เหลือแต่กระดูกอย่างเดียว จะพิจารณา ร่างกระดูกที่ติดกันอยู่ทั้งหมดยังไม่เคลื่อนหลุดไปจากกันเลยก็ได้ จะพิจารณาร่างกระดูกที่เคลื่อนหลุดไป จากกันแล้วโดยมากยังติดกันอยู่บ้างก็ได้ จะพิจารณาท่อนกระดูกอันเดียวก็ได้ ตามแต่จะเลือกพิจารณา แล้ว พึงปริกรรมว่า “**อภิญญา ปฏิกูล**” กระดูกเป็นของน่าเกลียดดังนี้รำไป จนกว่าจะสำเร็จ **อุคคหนิมิต** และ **ปฏิกาค นิมิต** ถ้าโยคาวจรพิจารณาแต่ท่อนกระดูกอันเดียว **อุคคหนิมิต** และ **ปฏิกาคนิมิต** ปรากฏเป็นอย่างเดียวกัน ถ้าโยคาวจรพิจารณากระดูกที่ยังติดกันอยู่ทั้งสิ้น **อุคคหนิมิต** ปรากฏปรากฏเป็นช่องๆ เป็นระยะๆ **ปฏิกาค นิมิต** ปรากฏเป็น **ร่างกายอสุภะ** บริบูรณ์สิ้นทั้งนั้น

(๒๑-๓๐) **วิธีเจริญอนุสสติ ๑๐ ประการ** คือ พุทธานุสสติ ระลึกถึงคุณพระพุทธรูปเจ้า ชมมานุสสติ ระลึกถึงคุณ พระธรรม ๑ สังฆานุสสติ ๑ ระลึกถึงคุณพระสงฆ์ ๑ สីลानุสสติ ๑ ระลึกถึงคุณศีล ๑ จาคานุสสติ ๑ ระลึกถึง คุณทาน ๑ เทวดานุสสติ ๑ ระลึกถึงคุณเทวดา ๑ อุปสมานุสสติ ๑ ระลึกถึงคุณพระนิพพาน ๑ มรณัสสติ ๑ ระลึกถึงความตาย ๑ กายคตาสติ ระลึกไปในกายของตน ๑ อานาปานสติ ระลึกถึงลมหายใจเข้าออก ๑ ใน อนุสสติ ๑๐ ประการนี้ จะอธิบายพิสดารเฉพาะ **อานาปานสติ** ดังต่อไปนี้

โยคาวจรกุลบุตรผู้เจริญ **อานาปานสติกรรมฐาน** พึงเข้าไปอาศัยอยู่ในป่า หรือ โคนไม้ หรืออยู่ใน เรือนโรงศาลากุฏิวิหารอันว่างเปล่า เป็นที่เงียบสงัดแห่งใดแห่งหนึ่งอันสมควรแก่ **ภาวนานุโยค** [ความหมั่น ประกอบเจริญกรรมฐาน] แล้ว พึงนั่งคู้บัลลังก์ขัดสมาธิเท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติไว้ให้มั่น [เมื่อจิตเข้าสู่ “**ปัสสัทธิ**” สงบเย็นกายและใจด้วย “**ปีติ**” ย่อมเกิดภาวะที่เรียกว่า “**อุปปัญฐาน**” = สติชัด-สติแก่กล้า และ “**อิโมกข์**” = สรทธาแรงกล้าที่ทำให้ใจฟ่องใสอย่างยิ่ง] คอยกำหนดรู้ลมหายใจเข้า และลมหายใจออก [อัสสาสะ-ปัสสาสะ = อานาปานสติ] อย่าให้ลืมหลง เมื่อหายใจเข้าก็พึงกำหนดรู้ว่า หายใจเข้า เมื่อหายใจออกก็พึงกำหนดรู้ว่าหายใจออก เมื่อหายใจเข้าออกยาวหรือสั้น ก็พึงกำหนดรู้ประจักษ์ ชัดทุกๆ ครั้งไปอย่าลืมหลง อนึ่ง ท่านสอนให้กำหนดนับด้วย เมื่อลมหายใจเข้าและออกอันใดปรากฏแจ้ง ก็ ให้นึกนับว่าหนึ่งๆ รอบที่สองนับว่าสองๆ ไปจนถึงห้าๆ เป็นปัญจกะ (หมวด ๕) แล้วตั้งต้นหนึ่งๆ ไปใหม่ ไปจนถึงหกๆ เป็นฉกกะ (หมวด ๖) แล้วนับตั้งต้นใหม่ไปถึงเจ็ดๆ เป็นสัตตกะ (หมวด ๗) แล้วนับตั้งต้น ใหม่ไปจนถึงแปดๆ เป็นอฏฐกะ (หมวด ๘) แล้วนับตั้งแต่ต้นใหม่ไปจนถึงเก้าๆ เป็นนวกะ (หมวด ๙) แล้ว นับตั้งต้นใหม่ไปจนถึงสิบๆ เป็นทศกะ (หมวด ๑๐) แล้วกลับนับตั้งต้นใหม่ตั้งแต่ปัญจกะ (หมวด ๕) ไป ถึงทศกะ (หมวด ๑๐) โดยนัยนี้เรื่อยไป เมื่อกำหนดนับลมที่เดินโดยคลองนาสิกด้วยประการดังนี้ ลมหายใจ เข้าออกก็จะปรากฏแก่โยคาวจรกุลบุตรชัดและเร็วเข้าทุกที อย่าพึงเอา **สติ** ตามลมเข้าออกนั้นเลย พึงคอย กำหนดนับให้เร็วตามลมเข้าออกนั้นว่า ๑. ๒. ๓. ๔. ๕. / ๑. ๒. ๓. ๔. ๕. ๖. / ๑. ๒. ๓. ๔. ๕. ๖. ๗. / ๑. ๒. ๓. ๔. ๕. ๖. ๗. ๘. / ๑. ๒. ๓. ๔. ๕. ๖. ๗. ๘. ๙. ๑๐. / พึงนับตามลมหายใจ เข้าออกดังเช่นนี้รำไป จิตก็จะเป็น เอกัคคตา [สมาธิ] ถึงซึ่งความเป็นหนึ่ง มีอารมณ์เดียวด้วยกำลังอันนับลม นั้นเทียว บางองค์ก็เจริญแต่ **มนสิการกรรมฐาน** นี้ ด้วยสามารถถอนนับลมนั้น **ลมอัสสาสะ-ปัสสาสะ** ก็ดับ ไปโดยลำดับๆ ภาวะวนกระวายก็ระงับลง จิตก็เบาขึ้น แล้วกายก็เบาขึ้นด้วยดุจถึงซึ่งอาการอันล่องลอยไปใน

อากาศ เมื่อ ลมอัสสาสะ-ปัสสาสะ หยาดดับลงแล้ว จิตของโยคาวจรนั้นก็มิแต่ **นิมิตลมอัสสาสะ-ปัสสาสะ** และ **สุขุมละเอียดยเป็นอารมณ์** เมื่อพยายามต่อไปลมสุขุมก็ดับลง เกิดลมสุขุมละเอียดยิ่งขึ้นประหนึ่งหายไปหมดโดยลำดับๆ *ครั้นปรากฏเป็นเช่นนั้นอย่าพึงตกใจและลูกหนีไป เพราะจะทำให้กรรมฐานเสื่อมไป* พึงทำความเข้าใจไว้ว่า ลมหายใจไม่มีแก่คนตาย คนค้ำน้ำ คนเข้าฌาน คนอยู่ในกรรมมารดาครั้งนี้แล พึงเตือนตนเองว่าบัดนี้เราก็มิได้ตายลมละเอียดเข้าต่างหาก แล้วพึงคอยกำหนดลมในที่ๆ มันเคยกระทบเช่นปลายจมูกไว้ ลมก็มาปรากฏดังเดิม เมื่อทำความกำหนดไปโดยนัยนี้ มีชา **อุคคหนิमित** และ **ปฐกาคนิमित** ก็จะปรากฏโดยลำดับไป **อุคคหนิमित** และ **ปฐกาคนิमित** ใน **อนาปานสติกรรมฐาน** นี้ ย่อมปรากฏแก่โยคาวจรต่างๆ กัน บางองค์ปรากฏดังปุยนุ่นบ้างปุยุสำลีบ้าง บางองค์ปรากฏเป็นวงช่องรัศมีบ้าง **ดวงแก้วมณีแก้วมุกดาบ้าง** บางองค์ปรากฏมีสัมผัสหยาบ คือ เป็นดั่งเมล็ดในฝ้ายบ้าง ดั่งเสี้ยนสะเก็ดไม้แก่นบ้าง บางองค์ปรากฏดังด้ายสายสังวาลย์บ้าง เปลวควันบ้าง บางองค์ปรากฏดังใยแมลงมุมอันจึงอยู่บ้าง แผ่นเมฆและดอกบัวหลวง และจักรรถบ้าง บางทีปรากฏดังดวงพระจันทร์พระอาทิตย์ก็มี การที่ปรากฏ **นิमित** ต่างๆ กันนั้น เป็นด้วยปัญญาของโยคาวจรต่างกัน [**“ภูมิรู้-ภูมิธรรม-ภูมิปัญญา”** กับ **“สัญญา”** คือ ความจำได้หมายรู้]

อนึ่ง ธรรม ๓ ประการ คือ **ลมเข้า ๑ ลมออก ๑ นิมิต ๑** จะได้เป็นอารมณ์ของจิตอันเดียวกันหามิได้ [เกิดขึ้น-คงอยู่-ดับไป พร้อมๆ กัน ที่เรียกว่า **“สหหุตติ-สหชาตธรรม”** คือ มีความเป็นไปร่วมกัน ทั้งเกิดขึ้นด้วยกันพร้อมเป็นอันเดียว = **เอกุปปาตะ** ทั้งดับด้วยกันพร้อมเป็นอันเดียว = **เอกนิโรธะ** และมี **ลมอัสสาสะ-ปัสสาสะ** เป็นที่อาศัยร่วมกันเป็นอันเดียว = **เอกนิสสยะ**] นั่นคือ **ลมเข้า** ก็เป็นอารมณ์ของจิตอันหนึ่ง **ลมออก** ก็เป็นอารมณ์ของจิตอันหนึ่ง **นิमित** ก็เป็นอารมณ์ของจิตอันหนึ่ง เมื่อรู้ **ธรรม ๓** ประการนี้แจ้งชัดแล้วจึงจะสำเร็จ **อุปจารฌาน** และ **อัปปนาฌาน** เมื่อไม่รู้ธรรม ๓ ประการก็ย่อมไม่สำเร็จ **อนาปานสติกรรมฐาน** นี้ เป็นไปเพื่อตัดเสียซึ่งวิตกต่างๆ เป็นอย่างดีด้วยประการฉะนี้

(๓๑-๔๐) ส่วนกรรมฐานอีก ๖ ประการ คือ **อัปปมัญญาพรหมวิหาร ๔** (ดูในบทที่ ๕) -**อาหารปฏิกุศลสัญญา ๑-จตุราศูวัตถาน ๑** จะไม่อธิบาย จะได้อธิบายแต่ **อรุปรกรรมฐาน ๔** ดังต่อไปนี้

โยคาวจรกุลบุตรผู้เจริญอรุปรกรรมฐานที่หนึ่งพึงกลืนทั้ง ๕ มี **ปลฐวิกถิณ** เป็นต้น อย่างไม่อย่างหนึ่ง เว้น อากาศกลืน เสีย เมื่อสำเร็จ **รูปาวจรฌาน** อันเป็นที่สุดแล้วเจริญ **อรุปาวจรฌาน** ในอรุปรกรรมฐาน ต่อไป พึงเพิกกลืนนั้นเสีย คือ อย่ากำหนดนึกหมายเอา **กลืนนิमितเป็นอารมณ์** พึงตั้งจิตเพ่งนึกพิจารณา **อากาศ** ที่ **ดวงกลืน** เกาะหรือเพิกแล้วเหลืออยู่แต่อากาศ ที่ **ดวงกลืน** เกาะหรือเพิกแล้วเหลืออยู่แต่ **อากาศเปล่าเป็นอารมณ์** พิจารณาไปๆ จน **อากาศเปล่า** เท่าวงกลืนปรากฏใน **มโนทวาร** ในกาลใด ในกาลนั้นให้โยคาวจรพิจารณา **อากาศอันเป็นอารมณ์** บริกรรมว่า **“อนนโต อากาโส”** อากาศไม่มีที่สิ้นสุดดังเช่นนี้รำไป เมื่อบริกรรมนึกอยู่ดังนี้เรื่อยๆ จิตก็สงบระงับตั้งมั่นเป็น **อุปจารสมาธิ** ไปจนถึง **อัปปนาสมาธิ** โดยลำดับ สำเร็จเป็นอรุปรฌานที่ ๑ ชื่อว่า **“อากาศานัญญาตนฌาน”** เมื่อจะเจริญ **อรุปรกรรมฐานที่ ๒** ต่อไป พึงละ **อากาศนิमित** ที่เป็นอารมณ์ของ **อรุปรฌาน** ที่แรกนั้นเสีย พึงกำหนดจิตที่ยึดหน่วงเอา **อากาศเป็นอารมณ์** นั้นมาเป็น

อารมณ์ต่อไป บริกรรมว่า “อนนต์ วิญญาณ” วิญญาณไม่มีที่สุดดังนี้รำไปจนกว่าจะได้สำเร็จ *อรุปรมาณที่ ๒* ชื่อว่า “*วิญญาณัญญาตนณาน*”

เมื่อจะเจริญ *อรุปรมาณที่ ๓* ต่อไป ฟังละ *อรุปรวิญญาณ* ที่แรกที่เป็นอารมณ์ของ *อรุปรมาณที่ ๒* นั้น เสีย มายึดห่วงเอาความที่ไม่มีของ *อรุปรมาณที่แรก* คือ กำหนดว่า *อรุปรวิญญาณแรก* นี้ไม่มีในที่ใด ดังนี้ เป็นอารมณ์แล้วบริกรรมว่า “*นตถิกิจฺจ*” ฉะนั้น *อรุปรวิญญาณ* ที่แรกนี้มีได้มีมิได้เหลือติดอยู่ใน *อากาศ* ดังนี้ เองๆ ไปก็จะได้สำเร็จ *อรุปรมาณที่ ๓* ชื่อว่า “*อาภิกญัญญาตนณาน*”

เมื่อจะเจริญ *อรุปรกรรมฐานที่ ๔* ต่อไป ฟังปล่อยวางอารมณ์ของ *อรุปรมาณที่ ๓* คือ ที่สำคัญมั่นว่า *อรุปรมาณที่แรก* ไม่มีดังนี้เสีย ฟังกำหนดเอาแต่ความละเอียดประณีตของ *อรุปรมาณที่ ๓* เป็นอารมณ์ทำ บริกรรมว่า “*สนตมตํ ปณิตเมตํ*” *อรุปรมาณที่ ๓* นี้ละเอียดคนักประณีตคนัก จะว่ามีสัญญาก็ไม่ใช่ ไม่มีสัญญา ก็ไม่ใช่ ดังนี้เองๆ ไป ก็จะสำเร็จ *อรุปรมาณที่ ๔* ชื่อว่า “*เวทัญญาณาสัญญาตนณาน*”

ฉะนั้น จะอธิบายและสมาบัติต่อไป ฌานนั้นว่าโดยประเภทเป็น ๒ อย่าง คือ *รูปฌาน* และ *อรุปรมาณ* อย่างละ ๔ ฌาน เป็นฌาน ๘ ประการ [*ฌานสมาบัติ*] ฌานทั้ง ๘ นี้ เป็นเหตุให้เกิดสมาบัติ ๘ ประการ บางแห่งท่านก็กล่าว “*ผลสมาบัติ*” ต่อได้ ฌานมีวิสี ชำนาญดีแล้ว จึงทำให้ สมาบัติ บริบูรณ์ขึ้นด้วยดีได้ เพราะเหตุนี้ *สมาบัติ* จึงเป็น *ผลของฌาน* ก็สมาบัติ ๘ ประการนี้ [*นิโรธสมาบัติ-อนุบุพพานิโรธ= อนุบุพพานิโรธ ๕* คือ ธรรมเครื่องอยู่ที่ประณีตต่อกันขึ้นไปโดยลำดับ ได้แก่ รูปฌาน ๔-อรุปรมาณ ๔-สัญญาเวทิตนินิโรธ ๑ หรือ นิโรธสมาบัติ ๑] *ในภายนอกพระพุทธศาสนา* ก็มี [เช่น สมาบัติของฤาษีดาบส นักพรต นักบวช หรือ ผู้ทรงศีล ที่ไม่ได้มุ่งเน้นถึงการบรรลุความตรัสรู้สัมโพธิญาณ แต่เพื่อการดับราคะเท่านั้น เพื่อหวังสุขในโลกนี้และโลกหน้า] *แต่ไม่ขึ้นไปเพื่อดับกิเลสทั้งหลายและปวงทุกข์ ซึ่งทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพานได้ แต่เป็นไปเพื่อ “ทิฏฐุธรรมสุขวิหาร”* [ความสุขในชีวิตปัจจุบัน] *และเป็นไปเพื่อเกิดใน “พรหมโลก” เท่านั้น* [ความต้องการที่เกิดในแดนสวรรค์ชั้นพรหม ไม่ใช่โลกุตตรภูมิ] *เหมือนเช่น “สมาบัติของอาพาธดาบส” รวมทั้ง “อุทกดาบส”* ฉะนั้น แต่อย่างไรก็ตาม สำหรับ “*สมาบัติพระพุทธศาสนา*” [*ฌานสมาบัติที่เป็นบาทวิถีในวิปัสสนา*] นี้ *ย่อมเป็นไปเพื่อรำดับดับกิเลส* [วิราคะ] *ทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพานได้* [นิโรธ] *ว่าโดยประเภทเป็น ๒ อย่าง* คือ (๑) *ผลสมาบัติ* [*ฌานสมาบัติ-สมาบัติ ๘*] และ (๒) *นิโรธสมาบัติ* [เฉพาะพระอนาคามีกับพระอรหันต์ที่ได้ สมาบัติ ๘ แล้วเท่านั้นที่จะเข้าได้] ส่วน *ผลสมาบัติ* นั้นย่อมสาธุระทั่วไปแก่พระอริยเจ้าสองจำพวก คือ พระอนาคามีกับพระอรหันต์ที่ได้ “*สมาบัติ ๘*” เท่านั้น

อนึ่ง ฌาน และ สมาบัติ นี้ ถ้าว่าโดยอรรถก็เป็นอันเดียวกัน ต่างกันแต่พยัญชนะเท่านั้น เพราะ ฌาน นั้นเป็นที่ถึงด้วยดีของ “*ฌานลาภินุคค*ล” [ผู้บำเพ็ญเพียรภาวนา] จริงอยู่ในอรรถที่ท่านกล่าวไว้ว่า “*ฌานลาภินุคค*ล” ถึงด้วยดีซึ่ง *สมาบัติ* คือ ฌานเป็นที่ถึงด้วยดี มี *ปฐมฌาน* เป็นต้น ดังนี้ อนึ่ง ในพระบาลีแสดง *อนุบุพพานิโรธสมาบัติ ๕* ไว้ คือ *ปฐมฌาน-ทุติยฌาน-ตติยฌาน-จตุตถฌาน-อากาสนัญญาตนณาน-วิญญาณัญญาตนณาน-อาภิกญัญญาตนณาน-เวทัญญาณาสัญญาตนณาน* และ *สัญญาเวทิตนินิโรธ-นิโรธสมาบัติ* เป็น *สมาบัติ* [ภาวะสงบประณีตซึ่งฟังเข้าถึงได้ เช่น ฌานสมาบัติ ผลสมาบัติ] ที่อยู่ตามลำดับ

ของ “ฌานลาภีบุคคล” ดังนี้ อนึ่งท่านแสดง “อนุบุพพนิโรธสมบัติ ๕” ไว้ว่า “ฌานลาภีบุคคล” (๑) เมื่อถึงด้วยปฐมฌาน มืองค์ฌาน ๕ “วิตก-วิจาร์-ปีติ-สุข-เอกัคคตา” (๒) เมื่อถึงด้วยทุติยฌาน วิตก-วิจาร์ ดับไป เหลือ “ปีติ-สุข-เอกัคคตา” (๓) เมื่อถึงด้วยตติยฌาน ปีติ ดับไป เหลือ “สุข-เอกัคคตา” (๔) เมื่อถึงด้วยตติยฌาน ลมอัสสาสะปัสสาสะ และ สุข ดับไป เหลือ “อุเบกขา-เอกัคคตา” ซึ่งจะเป็นบาทฐานในสมถะ และวิปัสสนาต่อไป (๕) เมื่อถึงด้วยตติยฌาน อากาสนัญจายตนฌาน รูปสัญญา ดับไป (๖) เมื่อถึงด้วยตติยฌาน วิญญาณัญจายตนฌาน อรูปสัญญา ในอากาสนัญจายตนฌาน ดับไป (๗) เมื่อถึงด้วยตติยฌาน อากิณัจญญายตนฌาน อรูปสัญญา ในวิญญาณัญจายตนฌาน ดับไป (๘) เมื่อถึงด้วยตติยฌาน เวทัญญานาสัญญายตนฌาน อรูปสัญญา ในอากิณัจญญายตนฌาน ดับไป (๙) เมื่อถึงด้วยตติยฌาน สัจญญา [ความจำได้หมายรู้] และ เวทนา [การเสวยอารมณ์] คือ มโนสังขาร-จิตตสังขาร [สภาพที่ปรุงแต่งใจ] ดับไป ฉะนั้น “ธรรม ๕” อย่างนี้ชื่อ อนุบุพพนิโรธสมบัติ นั่นคือ สมบัติเป็นที่ดับหมดแห่งธรรมอันเป็นปัจจนิกแก่ตนตามลำดับ ฉะนั้น [เปรียบเทียบกับ “สูญญตสมาธิ” คือ สมาธิอันพิจารณาเห็นความว่าง ได้แก่ วิปัสสนาที่ให้ถึงความหลุดพ้น ด้วยกำหนดอนัตตลักษณะ] คำในอรรถถาและบาลีทั้ง ๒ นี้สองความให้ชัดว่า ฌาน และ สมบัติ คือ สมบัติเป็นผล วิเศษแปลกกันแต่เท่านี้

ฉะนั้น [การเข้าถึงกระแสในสังขารแห่งนิพพาน] บุคคลใดปฏิบัติชอบแล้ว บุคคลนั้นย่อมพิจารณาความเป็นไปแห่งสังขารทั้งหลาย ย่อมเห็นความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ไข้ และความตายในสังขารทั้งหลาย เหล่านั้น ย่อมไม่เห็นความสุข ความยินดีน้อยหนึ่งในสังขารทั้งหลายเหล่านั้น ไม่เห็นซึ่งอะไรๆ ในเบื้องต้น ท่ามกลาง หรือที่สุด ในสังขารทั้งหลายเหล่านั้น ซึ่งจะเข้าถึงความเป็นของไม่ควรถือเอา ดังเช่น “อุปมาเหมือนบุรุษไม่เห็นซึ่งที่แห่งใดแห่งหนึ่ง ในเบื้องต้น ท่ามกลาง หรือที่สุด ในก้อนเหล็กแดงอันร้อนอยู่ตลอดวัน ที่เข้าถึงความเป็นของควรจับถือสักแห่งเดียวฉันใด บุคคลพิจารณาเห็นความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ไข้ และความตายในสังขารทั้งหลายนั้น ย่อมไม่เห็นความสุข ความยินดีในสังขารเหล่านั้นแม้เล็กน้อยหนึ่งฉนั้น” เมื่อบุคคลพิจารณาเห็นว่าเป็นของร้อนพร้อม ร้อนมาแต่ต้นตลอดโดยรวบ มีทุกข์มากมีคับแค้นมาก ถ้าใครมาเห็นได้ซึ่งความไม่เป็นไปแห่งสังขารทั้งหลายไซ้ “ธรรมชาติ” [ปรมัตตลักษณะ-ธรรม] นี้ คือ ธรรมชาติเป็นที่ระงับแห่งสังขารทั้งปวง ๑ ธรรมชาติเป็นที่สลัดคืนแห่งอุปธิทั้งปวง ๑ ธรรมชาติเป็นที่สิ้นแห่งตัณหา ๑ ธรรมชาติเป็นที่ปราศจากเครื่องยึดม ๑ ธรรมชาติเป็นที่ระงับความกระหาย ๑ ธรรมชาติเป็นที่ดับทุกข์ ๑ ธรรมชาตินั้นเป็นที่สงบ เป็นของประณีต ๑ ดังนี้ ฐานที่ตั้งแห่งธรรมอันอุดม นี้ คือ ศีล บุคคลตั้งมั่นในศีลแล้ว เมื่อกระทำในใจโดยชอบแล้ว จะอยู่ในที่ใดๆ ก็ตามปฏิบัติชอบแล้ว ย่อมทำให้แจ้งซึ่ง พระนิพพาน ด้วยประการฉะนี้

เมื่อโยคาวจรตั้งธรรม ๖ กอง [นั่นคือ วิปัสสนากุมิ-ปัญญาภูมิ = ชั้น ๕-อายตนะ ๑๒-ธาตุ ๑๘-อินทรี ๒๒-ปฏิจสมุปบาท ๑๒-อริยสัจ ๔] มีชั้น ๕ เป็นต้น มีปฏิจสมุปบาทเป็นที่สุดได้เป็นพื้น คือ พิจารณาให้รู้จักลักษณะแห่งธรรม ๖ กอง ยึดหน่วงเอาธรรม ๖ กองไว้เป็นอารมณ์ได้แล้ว [ปัญญาวิปัสสนากับ โพธิปักขิยธรรม ๓๗-เอกายนมรรค คือ ข้อปฏิบัติอันประเสริฐที่จะนำผู้ปฏิบัติไปสู่ความบริสุทธิ์หมด

จด หมดความทุกข์ และบรรลุนิพพาน] ลำดับนั้นจึงเอา ศีลวิสุทธิ และ จิตตวิสุทธิ มาเป็นรากฐาน [เจริญธรรมในวิสุทธิ ๗] สำหรับ ศีลวิสุทธิ นั้น ได้แก่ ปาฏิโมกขสังวรศีล ส่วน จิตตวิสุทธิ นั้น ได้แก่ อัญญาสมาบัติ ๘ ประการ [รูปฌาน ๔ กับ อรูปฌาน ๔ = สมาบัติ ๘] เมื่อตั้ง ศีลวิสุทธิ และ จิตตวิสุทธิ เป็นรากฐานแล้ว ลำดับนั้นโยคาวจรพึงเจริญ วิสุทธิ ทั้ง ๕ สืบต่อไปโดยลำดับๆ เอา ทิฏฐิวิสุทธิ และ กังขาวิตรณวิสุทธิ เป็นเท้าซ้ายเท้าขวา ยึดเอา มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ และ ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ เป็นมือซ้ายมือขวา ยึดเอา ญาณทัสสนวิสุทธิ [มัคคญาณ-อริยมรรค-โลกุตตรมรรค-มรรค ๔ = ความรู้ทั้งหมดในอริยสัจจ์ ๔] เป็น ศีรษะเกิด จึงจะสามารถยกตนออกจาก วัฏฏสงสาร [กิเลส-กรรม-วิบาก] ได้

อันว่า ทิฏฐิวิสุทธิ นั้น คือ ปัญญาอันพิจารณาซึ่งนามและรูปโดย สามัญลักษณะแห่งไตรลักษณ์ มีสภาวะเป็น ปริณามธรรม [ความผันแปรเปลี่ยนไป-สภาวะที่แปรผันตามธรรมชาติ] มิได้เที่ยงแท้ มีปกติแปรผัน เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน [อนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา] เป็นปัญญาเครื่องชำระตนให้บริสุทธิ์จากความเห็นผิดต่างๆ โยคาวจรเจ้าผู้ปรารถนาจะยัง ทิฏฐิวิสุทธิ ให้บริบูรณ์ พึงเข้าสู่ ฌานสมาบัติ [ภาวะสงบประณีตซึ่งพึงเข้าถึงด้วยการบำเพ็ญเพียงฌาน = อารัมมณูปนิขฌาน คือภาวะจิตที่เพ่งอารมณ์จนแน่วแน่] ได้แก่ สมาบัติ ๘ คือ รูปฌาน ๔ และ อรูปฌาน ๔] ตามจิตประสงค์ ยกเว้นเสียแต่ เนวสัญญานาสัญญายตนสมาบัติ เพราะละเอียดเกินไป ปัญญาของโยคาวจรจะพิจารณาได้โดยยาก พึงเข้าแต่เพียง รูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๓ ประการนั้นเกิด เมื่อออกจาก ฌานสมาบัติ อันใดอันหนึ่งแล้ว พึงพิจารณาองค์ฌาน มี “วิตก-วิจารณ์-ปีติ-สุข-อุเบกขา-เอกกคตา” แล้ว เจตสิกธรรม อันสัมปยุตต์ด้วย องค์ฌาน นั้นให้แจ้งชัดโดยลักษณะ กิจ [หน้าที่] ปัจจุบันฐาน [ฐานในปัจจุบันธรรม] และ อาสังขการณ [เหตุจวนเจียนที่จะเกิด] แล้วพึงกำหนดคกภูหมายว่า องค์ฌาน และ ธรรม อันสัมปยุตต์ด้วยองค์ฌานนี้ล้วนแต่เป็น นามธรรม [จิตวิญญาณ] เพราะเป็นสิ่งที่นุ่มไปสู่อารมณ์สิ้นด้วยกัน แล้วพึงกำหนดพิจารณาที่อยู่ของ นามธรรม จนเห็นแจ้งว่า “หทัยวัตถุ” เป็น ที่อยู่แห่งนามธรรม อุปมาเหมือนนุรุษเห็นอสรพิษภายในเรือน เมื่อติดตามสกคคู้ก็รู้ว่าอสรพิษอยู่ที่นี้ๆ ฉะนั้น โยคาวจรผู้แสวงหาที่อยู่แห่งนามธรรมอันนั้น ครั้นแล้วพึงพิจารณารูปธรรมสืบต่อไป จนเห็นแจ้งว่า หทัยวัตถุ [ที่ตั้งแห่งใจ-หัวใจ = หทัยรูป] นั้นอาศัยซึ่ง ภูตรูป ทั้ง ๔ [มหุตรูป ๔-ธาตุ ๔] คือ “ดิน-น้ำ-ไฟ-ลม” แม้ อุปาทารูป [อุปาทายรูป ๒๔] อื่นๆ ก็อาศัย ภูตรูป สิ้นด้วยกัน รูปธรรม นี้ ย่อมเป็นสิ่งฉิบหายด้วยอันตรายต่างๆ มีหนาวร้อน เป็นต้น เมื่อโยคาวจรมาพิจารณาแจ้งซึ่งนามและรูป [นามรูป-สังขาร] ฉะนั้นแล้ว พึงพิจารณาธาตุทั้ง ๔ คือ “ดิน-น้ำ-ไฟ-ลม” ให้เห็นแจ้งด้วย “ปัญญา” โดยสังเขปหรือพิสดารก็ได้ ตามแต่ ปัญญา ของโยคาวจรจะพึงหยั่งรู้หยั่งเห็น ครั้นพิจารณา ธาตุ แจ่มแจ้งแล้ว [จตุธาตววัฏฐาน-ธาตุมนสิการ หมายถึง การกำหนดธาตุ ๔-การพิจารณาธาตุ ด้วย “สติสัมปชัญญะ” คือ มองเห็นความเกิดขึ้นและความเสื่อมสลายไปในกาย ตระหนักว่ากายนี้ก็สักว่า กาย มิใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา ดังนี้ ซึ่งจัดเป็นกายนูปัสสนาสติปัญญาส่วนหนึ่ง] พึงพิจารณา อากาโร ๓๒ ในร่างกาย [ปฏิภูมมนสิการ] มีเกสา โลมา เป็นต้น จนถึง มัตถลุณก์-มันสมอง เป็นที่สุด [อากาโร ๓๒ = ผม-ขน-เล็บ-ฟัน-หนัง-เนื้อ-เอ็น-กระดูก-เยื่อในกระดูก-ม้าม-หัวใจ-ตับ-พังผืด-ไต-ปอด-ไส้ใหญ่-ไส้เล็ก-อาหารใหม่-อาหารเก่า-ดี-เสลด-หนอง-เลือด-เหงื่อ-มันข้น-

น้ำตา-เปลวมัน-น้ำลาย-น้ำมูก-ไขข้อ-มูตร-มันสมอง] ให้เห็นชัดด้วย **ปัญญา** [โดยการพิจารณาโดยกลาป = **กลาปวิปัสสนา** หมายถึง คือ พิจารณาธรรมอย่างรวมๆ โดยรวมเป็นหมวด หรือรวบทั้งกลุ่ม เช่นว่า รูปธรรมทั้งปวง ไม่เที่ยง ฉานธรรมเหล่านี้ ไม่มีแล้วก็มีขึ้น มีแล้ว ก็ไม่มี เป็นต้น ตามหลักทางอภิธรรม “หน่วยรวมรูปธรรมเล็กที่สุด” ที่เป็นหน่วยย่อยพื้นฐานของรูปธรรมทั้งปวง ได้แก่ “**สุทธัญฐกกลาป**” ซึ่งเป็นหน่วยรวมหมวด ๘ ล้วน นั่นคือ กลาปซึ่งประกอบด้วย “**อวินิพโกครูป ๘**” หมายถึง รูปธรรมแปดอย่างที่มืออยู่ด้วยกันเป็นประจำเสมอไป ไม่สามารถแยกพรากรออกจากกันได้ อันได้แก่ “**ปฐวี-อาโป-เตโช-วาโย-วิณณะ-คันธะ-รสะ-โอชา**”] โดยพิจารณา **วิณโณ-สี-คนโร-กลีนโร-รส-โอชะ-ความซึมซาบ-สมฐาโน-สัณฐาน** สั้นยาวใหญ่่น้อย แล้วพึงประมวลรูปธรรมทั้งปวงมาพิจารณาในที่เดียวกัน [จำแนกแจกธรรมลงข้อสรุป] ว่า **รูปธรรมทั้งปวงล้วนมีลักษณะวิหายเหมือนกัน** นั่นคือ “**จะมัน จะกง จะเที่ยง จะแท้ สักสิ่งหนึ่งก็มีได้มี**” [ซึ่งเป็นไปตาม “**ธรรมนิยาม ๓**” คือ **สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง ๑ สังขารทั้งหลาย เป็นทุกข์ ๑ ธรรมทั้งหลาย ไม่ใช่ตัวตน ๑** นั่นคือ “**สามัญญลักษณะแห่งไตรลักษณ์**” คือ “**อนิจจตา-ทุกข์ตา-อนัตตตา**”] เมื่อโยคาวจรเข้าพิจารณาเห็นกองรูปดังนี้แล้ว **อรูปรูปธรรม** ทั้ง ๒ คือ **จิต** กับ **เจตสิก** ก็ปรากฏแจ่มแจ้งแก่พระโยคาวจรด้วยอำนาจทวาร [อินทรีย์ ๖] คือ “**จักขุ-โสตะ-ฆานะ-ชีวนา-กาย-ใจ**” เพราะ **จิตและเจตสิก** นี้มีทวารทั้ง ๖ เป็นที่อาศัย เมื่อพิจารณาทวารทั้ง ๖ แจ่มแจ้งประจักษ์แล้ว ก็รู้จัก **จิตและเจตสิก** อันอาศัยทวารทั้ง ๖ นั้นแน่แท้ **จิต** ที่อาศัยทวารทั้ง ๖ นั้น [อินทรีย์ ๖] จัดเป็น โลเกีย ๘๑ คือ ทวิปัญญาวิญญาณ ๑๐ มโนธาตุ ๓ มโนวิญญาณธาตุ ๖๘ และ **เจตสิก** ที่เกิดพร้อมไปกับ โลเกียจิต ๘๑ คือ “**ผัสสะ-เวทนา-สัญญา-เจตนา-เอกัคคตา-ชีวิตินทรีย์-มนสิการ**” ทั้ง ๗ นี้เป็น **เจตสิก** ที่สาธารณะทั่วไปใน **จิต** ทั้งปวง [สัพพจิตตสาธารณเจตสิก ๗ = เจตสิกที่เกิดทั่วไปกับจิตทุกดวง] การกล่าวดังนี้มีได้แปลกกันเพราะ **จิต** ทั้งปวงนั้น ถ้ามี **เจตสิก** อันทั่วไปแก่ **จิต** [จิตตามสภาพ] ทั้งปวงเกิดพร้อม ย่อมมีเพียง ๗ ประการเท่านั้น

เมื่อโยคาวจรบุคคลมาพิจารณา **นามและรูป** [นามรูป] อันกล่าวโดยสรุป คือ **ขันธ ๕** แจ่มชัดด้วย **ปัญญาญาณ** [โสฬสญาณ-ญาณ ๑๖ วิสุทธิ ๗ โพธิปักขิยธรรม ๓๗ และ วิปัสสนาภูมิ-ปัญญาภูมิ] ตามความเป็นจริงแล้ว ย่อมถอนความเห็นผิด และตัดความสงสัยในธรรมเสียได้ ย่อมรู้จักทางผิดหรือถูกความดำเนิน และไม่ควรดำเนิน แจ่มแจ้งแก่ใจย่อมสามารถถอนอาลัยในโลกทั้งสามเสียได้ [**“โลก ๓”** คือ โลกคือหมู่สัตว์ สัตว์โลก ได้แก่ **มนุษยโลก** = โลกคือหมู่มนุษย์ ๑ **เทวโลก** = โลกคือหมู่เทพ สวรรค์ชั้นกามาวจรทั้ง ๖ ชั้น ๑ **พรหมโลก** = โลกคือหมู่พรหม สวรรค์ชั้นพรหม ๑] ไม่ยึดติดอยู่ในโลกไหนๆ **จิต** ใจของโยคาวจรย่อมหลุดพ้นจาก **อาสวกิเลส** [กิเลสาสนุสัย-อนุสยกิเลส = กิเลสอย่างละเอียด คือ **สภาวะอันหมักคองสันดาน** สิ่งที่มาอมพื้นจิต กิเลสที่ไหลซึมชานไปย้อมใจเมื่อประสบอารมณ์ต่างๆ] เป็น **สมุจเจตปหาน** หมายถึง การละกิเลสได้โดยเด็ดขาดด้วย **อริยมรรค** หรือ **โลกุตตรมรรค** ในขณะที่แห่งมรรคนั้นได้โดยแน่นอน (ดูนิโรธ ๕ ในบทที่ ๔ เพิ่มเติม = **สมุจเจตนิโรธ** คือ ดับด้วยตัดขาด) ด้วยประการฉะนี้แล.

แหล่งที่มา: ประพต เศรษฐกานนท์. (๒๕๔๕) พระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต: **ชีวประวัติ ธรรมเทศนา บทประพันธ์ ธรรมบรรยาย**. สำนักพิมพ์ศรีปัญญา.