



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

หลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
เอกสารประกอบการสอนรายวิชา

รหัสวิชา

สมถภาวนา



คำนำ

ในปัจจุบันนี้ การดำเนินชีวิตของมนุษย์มีความซับซ้อนมากขึ้นทุกขณะ ทำให้หลงลืมศึกษาเรื่องคุณธรรมความดีและหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา เกิดความประมาทในการดำเนินชีวิต ดังนั้น การศึกษาจึงมีความสำคัญมากต่อการพัฒนาทางด้านความคิดและพฤติกรรม ทำให้คนๆนั้นมีคุณธรรมและมีภูมิคุ้มกันทางด้านอารมณ์ อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข แม้จะอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่ดี ตนเองก็จะไม่เสียความดีไป ขบวนการศึกษาที่จะทำให้ถึงเป้าหมายนั้นได้ พระพุทธองค์ทรงวางหลักของการศึกษาไว้ ๓ ประการ คือ สीलสิกขา จิตตสิกขา และปัญญาสิกขา ถ้าศึกษาครบกระบวนการดังกล่าว จะทำให้มีความเข้าใจถูกต้องเกี่ยวกับโลก และชีวิตตามความเป็นจริง ความรู้และความประพฤติ ซึ่งมีศัพท์เฉพาะว่าวิชาจรณสัมปันโน แต่ในสังคมปัจจุบัน (ทางโลก) จะเน้นให้มีความรู้มากๆในด้านการทำมาหาเลี้ยงชีพ คือให้ความสำคัญแก่ความรู้มากกว่าคุณธรรม จึงทำให้สังคมมีความสับสนวุ่นวายมากอย่างทุกวันนี้

อนึ่ง หลักไตรสิกขาดังกล่าวมานั้น บุคคลควรฝึกโดยเริ่มจากศีลสิกขาก่อน คือควบคุมความประพฤติทางกายและวาจาให้ดีเสียก่อน เมื่อมีความประพฤติทางกายและวาจาดีแล้ว จึงควรพัฒนาในระดับของจิตและปัญญาต่อไป ศีลจึงเป็นฐานของสมาธิ สมาธิเป็นฐานของปัญญาเป็นขั้นๆ ไปดังนี้ เมื่อทำตามกระบวนการดังกล่าวมาจึงจะทำให้มีกำลังในการพัฒนาชีวิตให้ไปในทางที่ดีได้

แต่ในรายงานฉบับนี้จะขอเสนอเฉพาะในส่วนของจิตตสิกขาเท่านั้น การศึกษาเรื่องของสมาธิควรศึกษาขั้นตอนต่างๆ ก่อน ดังนี้

๑. ควรชำระศีลให้บริสุทธิ์
๒. ควรตัดปณิธาน ๑๐
๓. เข้าไปเรียนพระกรรมฐานในพระอาจารย์ผู้เป็นกัลยาณมิตร
๔. ควรเรียนรู้เรื่องจริต ๖ และกรรมฐานที่เหมาะสมกับจริตนั้นๆ
๕. หาสถานที่ที่เป็นสปปายะแก่การฝึกสมาธิ
๖. และฝึกกรรมฐานที่เหมาะสมกับจริตของตน

ในรายงานฉบับนี้คณะจัดทำรายงานได้ค้นคว้าเชิงอรรถทั้งในส่วนของพระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาฯ และอรรถกถาฉบับมหามกุฏฯ เพื่อให้ทราบที่มาของข้อความนั้นว่ามีปรากฏในพระไตรปิฎกและอรรถกถา เล่มใด ข้อใด หน้าใด หรือได้โยงให้ไปศึกษาต่อในคัมภีร์ดังกล่าวของท่านผู้มีความสนใจที่จะศึกษาให้พิสดาร

คณะผู้จัดทำรายงานขอขอบพระคุณพระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ ซึ่งเป็นอาจารย์ผู้บรรยายประจำวิชาสมถภาวนา เป็นอย่างสูงที่เอื้อเพื่อให้ข้อมูลในส่วนที่เป็นเนื้อหาของรายงานและได้ให้คำปรึกษาในวิธีการค้นคว้าหาเชิงอรรถ ทั้งยังได้เมตตาให้โปรแกรมค้นคว้าพระไตรปิฎกทั้งฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และมหามกุฏราชวิทยาลัย

คณะผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่ารายงานฉบับนี้จะเป็นประโยชน์แก่ผู้มีความสนใจไม่มากนักน้อย และพระนิสิตรุ่นต่อไปจะได้ใช้ประโยชน์ในการค้นคว้าเชิงอรรถในส่วนของภาษาบาลีต่อไป.

คณะผู้จัดทำ

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ	ก
คณะผู้จัดทำ	ข
สารบัญ	ค
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ วิธีฝึกฝนจิตด้วยหลักสมถภาวนา	๑
๑.๒ ชำระศีล	๓
๑.๓ กำหนดถืออุตงค์	๕
๑.๔ วัตรปฏิบัติ	๑๐
๑.๕ คำสมาทานอุตงค์ ๑๓	๑๑
๑.๖ สมถกรรมฐาน	๑๒
๑.๗ การจำแนกกัมมัฏฐาน ๔๐	๑๒
๑.๘ วิธีเรียนเอากัมมัฏฐาน	๑๗
๑.๙ คำถวายตัวต่อพระพุทธเจ้า	๑๘
๑.๑๐ คำถวายตัวต่อพระอาจารย์	๑๘
บทที่ ๒ วิธีเจริญสมถกรรมฐาน	๑๙
๒.๑ กสิณ ๑๐	๑๙
๒.๑.๑ ปฐวีกสิณ	๒๑
๒.๑.๒ อาโปกสิณ	๓๖
๒.๑.๓ เตโชกสิณ	๓๗
๒.๑.๔ วาโยกสิณ	๓๘
๒.๑.๕ វិณณกสิณ	๓๙
๒.๑.๖ นีลกสิณ	๓๙
๒.๑.๗ อาโลกสิณ	๔๑
๒.๑.๘ อากาศกสิณ	๔๒
๒.๑.๙ ปีตกสิณ	

๒.๑.๑๐ โลหิตกสิณ

๒.๒	อสุภกรรมฐาน ๑๐	๖๒
	๒.๒.๑ อุทฺธมาตกอสฺสภาวะ	๖๒
	๒.๒.๒ วินีลอสฺสภาวะ	๖๓
	๒.๒.๓ วิปฺพพกอสฺสภาวะ	๖๓
	๒.๒.๔ วิจฉิททกอสฺสภาวะ	๖๓
	๒.๒.๕ วิกขายิตกอสฺสภาวะ	๖๔
	๒.๒.๖ วิกขตตกอสฺสภาวะ	๖๔
	๒.๒.๗ หตวิกขิตตกอสฺสภาวะ	๖๔
	๒.๒.๘ โลหิตกอสฺสภาวะ	๖๔
	๒.๒.๙ ปุฬวกอสฺสภาวะ	๖๕
	๒.๒.๑๐ อัฏฐิกกอสฺสภาวะ	๖๕
๒.๓	อนุสสติ ๑๐	๖๕
	๒.๓.๑ พุทธานุสสติ	๖๕
	๒.๓.๒ ธรรมานุสสติ	๖๖
	๒.๓.๓ สังฆานุสสติ	๖๗
	๒.๓.๔ สีลानุสสติ	๖๘
	๒.๓.๕ จาคานุสสติ	๖๙
	๒.๓.๖ เทวदानุสสติ	๖๙
	๒.๓.๗ อุปสมานุสสติ	๗๐
	๒.๓.๘ มรณานุสสติ	๗๑
	๒.๓.๙ กายคตาสติ	๗๓
	๒.๓.๑๐ อานาปานสติ	๗๕
๒.๔	อัปมัถฺยญา	๗๗
	๒.๔.๑ เมตตากกรรมฐาน	๗๗
	๒.๔.๒ กรุณากรรมฐาน	๘๓
	๒.๔.๓ มุทิตากกรรมฐาน	๘๕
	๒.๔.๔ อุเบกขากรรมฐาน	๘๗
๒.๕	อรุปฌาน	๙๓
	๒.๕.๑ อากาสานัญจายตนะ	๙๗
	๒.๕.๒ วิญญานัญจายตนะ	๙๙

๒.๕.๓	อาภิษฎัญญาตนะ	๑๐๐
๒.๕.๔	เนวส์ญานาัสัญญาตนะ	๑๐๑
๒.๖	อาหาเรปฏิกูลส์ญญา	๑๐๓
๒.๗	จตุธาตุวัญฐาน	๑๐๙
บทที่ ๓ ประวัติพระเถระผู้ทรงกสิณ		๑๒๑
๓.๕ สรูปท่ายบพ		
บรรณานุกรม		๑๒๖

บทที่ ๑

บทนำ

สมถภาวนา^๑ หมายถึง อุบายวิธีสำหรับฝึกจิตให้สงบ ภาวะที่จิตสงบอันเกิดจากการเจริญสมณะกัมมัฏฐาน ไม่ว่าจะได้อสมาธิในระดับใดก็ตามก็ถือว่าได้อสมาธิ^๒ แล้วเหตุที่ต้องฝึกจิตให้เกิดสมาธิ เพราะว่า โดยธรรมชาติ ปุถุชนมักจะถูกกิเลสทำให้จิตไม่สงบเสมอ การที่จิตไม่สงบนั้น เป็นเพราะจิตถูกนิวรณ์ ๕^๓ ชนิด เข้าครอบงำ

เมื่อมนุษย์ถูกกิเลสเหล่านี้ครอบงำแล้วจิตก็จะแกว่งไปตามอำนาจกิเลส ไม่สามารถทรงตัวอยู่ในความ นิ่งสงบได้ จริ่งอยู่ การที่จิตจะเป็นกลาง หยุดนิ่ง ไม่วุ่นวายไปตามอำนาจของกิเลส เป็นสิ่งที่กระทำได้ยากยิ่ง พระพุทธศาสนาสอนว่า การที่จะเอาชนะกิเลสเหล่านี้ได้ ต้องเปิดโอกาสให้ตนเองได้พัฒนาสมาธิ จึงจะสามารถ ระงับกิเลสเหล่านี้ให้ลดลงโดยลำดับได้

๑.๑ วิธีฝึกฝนจิตด้วยหลักสมถภาวนา

๑) วิธีฝึกจิตไม่ให้ลุ่มหลง อยากรูปร่าง เสียง กลิ่น รส ผัสสะ ที่น่าพอใจ ผู้ปฏิบัติต้องฝึกหัดมอง สิ่งที่น่าใคร่ น่าพอใจเหล่านี้ว่า เป็นของไม่มีความสวยงามที่แท้จริง ไม่คงทนถาวรอย่างที่เราคิดไว้ เมื่อเราฝึก ฝนความคิดมองให้เห็นความจริงเช่นนี้ จิตที่เคยยึดมั่นถือมั่นก็จะค่อย ๆ คลายจากความยึดถือให้น้อยลงไปบ้าง^๔ การปล่อยวางจะทำได้ง่ายขึ้นกว่าเดิม เพราะการฝึกหัดมองให้เห็นความจริง จะทำให้เราได้ประสบการณ์กับความ จริงด้วยตนเอง

๒) วิธีฝึกจิตไม่ให้มีความขัดเคือง ไม่มองคนอื่นในแง่ร้าย ผู้ปฏิบัติจะต้องปลุกจิตที่มีแต่เมตตา รู้จัก รักผู้อื่น^๕ อีกทั้งฟังกสิณที่มีสีต่าง ๆ เช่น สีเขียว (นิลกสิณ) สีเหลือง (ปิตกสิณ) สีแดง (โลहितกสิณ) สีขาว (โอทาทกสิณ) จะทำให้จิตที่ชอบขัดเคือง มีปิติ (เอิบอímใจ) โสมนัส (ความยินดี) เพิ่มขึ้น ความโกรธ ความขัดเคืองที่เคยมีมาก่อนก็จะค่อย ๆ จางหายไป

^๑ อภ.ทก. (ไทย) ๒๐/๑๐๓/๓๔๕.

^๒ ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๓/๖๕.

^๓ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖.

^๔ ส.น. (ไทย) ๑๖/๖๖/๑๓๒.

^๕ ขุ.ขุ. (ไทย) ๒๕/ ๓๖๒/๓๒๐.

๓) วิธีฝึกจิตไม่ให้ถูกถิ่นมิถนะอันเป็นภาวะที่จิตง่วงนอนเศร้าซึมเข้าครอบงำ ผู้ปฏิบัติต้องฝึก หัดการกำหนดลมหายใจเข้า หายใจออก (อานาปานสติ) เมื่อฝึกบ่อย ๆ จิตใจก็จะเข้มแข็งไม่ง่วงนอน ไม่เศร้าซึม เป็นจิตมีสมาธิเพิ่มขึ้น

๔) วิธีฝึกจิตไม่ให้มีความฟุ้งซ่านรำคาญ ผู้ปฏิบัติต้องฝึกหัดกำหนดลมหายใจเข้า หายใจออก (อานาปานสติ) เช่นเดียวกับผู้ถูกถิ่นมิถนะเข้าครอบงำสภาวะจิตที่มีความเข้มแข็ง ก็จะมีสมาธิมากขึ้น ความฟุ้ง ซ่านหายไป มีแต่สมาธิเข้ามาแทนที่

๕) วิธีฝึกจิตไม่ให้ความสงสัย (วิจิกิจฉา)^๖ เข้าครอบงำ ผู้ปฏิบัติจะต้องฝึกหัดให้เป็นคนมีเหตุผล ตามหลัก ที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ การที่เราจะพัฒนาความสามารถทางปัญญาตามแบบอย่างของพระพุทธเจ้า ก็จะทำให้เราพบอุปสรรคน้อยลงจนหมดอุปสรรคในที่สุด

ตามหลักพระพุทธศาสนา การที่จิตถูกนิรวณต์ตัวใดตัวหนึ่งในนิรวณต์ ๕ เข้าครอบงำ ถือว่าจิตถูกรบกวน ไม่เป็นสมาธิแล้ว ในความรู้สึกของคนทั่วไป การฝึกสมาธิต้องให้มีสมาธิมากๆ (ขั้นอุปปราสมาธิ) จึงจะถือ ได้ว่า ประสบความสำเร็จในการฝึกสมาธิ หากฝึกสมาธิได้เพียงชั่วขณะ (ขณิกสมาธิ) ไม่ถือว่าประสบความสำเร็จ แต่ตามหลักวิปัสสนากัมมัฏฐาน จิตที่เป็นขณิกสมาธิ ก็เป็นพื้นฐานที่สำคัญยิ่ง ในการพัฒนาวิปัสสนาปัญญา อย่างไรก็ตาม การที่จะใช้หลักสมถกัมมัฏฐานเป็นเครื่องมือฝึกจิตให้ระงับนิรวณต์ตัวใดตัวหนึ่ง หมดในทันทีทันใด นับว่า เป็นสิ่งที่ทำได้ยากยิ่ง

อย่างไรก็ตาม ผู้ที่จะปราศจากนิรวณต์ได้ทั้งหมด คือพระอรหันต์ (ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานจนหมด กิเลสแล้ว) เท่านั้น การที่ปุถุชนทั่วไปจะเจริญสมถกัมมัฏฐานไปจนกว่าจะละนิรวณต์ได้ทั้งหมดแล้ว จึงหันไป ฝึกวิปัสสนากัมมัฏฐาน นับว่าเป็นสิ่งที่เน้นซ้ำถ่วงเวลาในการปฏิบัติธรรมชั้นสูง สำหรับผู้ใคร่ต่อ การปฏิบัติ วิปัสสนากัมมัฏฐาน ดังนั้น บุคคลทั่วไป แม้ยังไม่สามารถละนิรวณต์ได้หมดทุกตัว และมีสมาธิชั่ว ประเดี๋ยวเดียว (ขณิกสมาธิ) ก็สามารถนำสมาธิชนิดนี้มาเป็นเครื่องมือในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานต่อไปได้ ขณะที่ผู้ปฏิบัติ เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานอยู่ หากมีนิรวณต์ตัวใดตัวหนึ่งเข้ามารบกวนในระหว่างนั้น ผู้ปฏิบัติจะสามารถฝึก กำหนด ได้ทันที โดยการกำหนดรู้ตามความเป็นจริง จิตก็จะไม่ตกอยู่ในอำนาจของนิรวณต์เหล่านั้น และเมื่อผู้ปฏิบัติฝึกกำหนดรู้นิรวณต์ ๕^๗ อยู่บ่อย ๆ ก็สามารถใช้ความสงบขั้นขณิกสมาธิ เป็นเครื่องมือในการประหารนิรวณต์ได้ โดยผ่านกระบวนการของวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้วยเหตุนี้ขณิกสมาธิก็จะเปลี่ยนสภาพเป็นมัคคสมาธิ^๘

ในการเจริญสมถภาวนานั้น มีอารมณ์สำหรับเพ่ง ที่เรียกว่า สมถกัมมัฏฐาน รวม ๗ หมวด เป็นกัมมัฏฐาน ๔๐ คือ

^๖ อภ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๑๖๔/๒๙๗.

^๗ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖-๓๑๗.

^๘ อภ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๒/๒๕.

- หมวดที่ ๑ กสิณ ๑๐^๙
 หมวดที่ ๒ อสุภะ ๑๐^{๑๐}
 หมวดที่ ๓ อนุสสติ ๑๐^{๑๑}
 หมวดที่ ๔ อัปปมัญญา ๔^{๑๒}
 หมวดที่ ๕ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑^{๑๓}
 หมวดที่ ๖ จตุธาตුවัตถถานะ ๑^{๑๔}
 หมวดที่ ๗ อรูป ๔^{๑๕}

๑.๒ ขำระศีล

การเจริญภาวนาย่อมสำเร็จแก่ผู้มีศีลบริสุทธิ์เท่านั้น หากผู้ปฏิบัติเป็นพระภิกษุควรบำเพ็ญอุภยสมาจาริกศีล^{๑๖} ให้บริบูรณ์ดีเสียก่อน เช่น กวาดลานพระเจดีย์ ลานต้นโพธิ์ อุปัฏฐากพระอุปัชฌาย์ เป็นต้น ถ้ามีผู้กล่าวว่าอุภยสมาจาริกวัตรไม่จำเป็นต้องรักษาก็ได้ ความจริงหาเป็นเช่นนั้นไม่ เพราะเมื่ออุภยสมาจาริกวัตรบริบูรณ์ ศีลก็จะบริบูรณ์^{๑๗} เมื่อศีลบริบูรณ์ สมาธิก็ถึงความเป็นอัปปนาได้ สมจริงดังพระดำรัสที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ว่า “การที่ภิกษุนั้นไม่บำเพ็ญอุภยสมาจาริกวัตรให้บริบูรณ์ แล้วจักบำเพ็ญศีลทั้งหลายให้บริบูรณ์ได้ นั้นไม่ใช่ฐานะที่จะมีได้”^{๑๘} เพราะฉะนั้น ภิกษุผู้ปฏิบัติควรบำเพ็ญวัตรต่างๆ ให้บริบูรณ์ด้วยดีเสียก่อน ต่อจากนั้นก็ขำระศีลให้หมดจด คฤหัสถ์ทั้งหลายพึงตั้งตนอยู่ในศีล ๕ หรืออาชีวิวัฏฐมกศีล อุบาสกและอุบาสิกาตั้งอยู่ในศีล ๘ สามเณรตั้งอยู่ในศีล ๑๐ ภิกษุตั้งอยู่ในปาฏิโมกขสังวรศีล ๒๒๗

มีหลักฐานที่ปรากฏในพระไตรปิฎก อรรถกถา และคัมภีร์วิสุทธิมรรค ดังนี้

^๙ ชู.ป. (ไทย) ๓๓/๔/๑๑.

^{๑๐} อภิ.สง. (ไทย) ๑/๑/๑๙๑/๕๔๓.

^{๑๑} อง. เอกก.อ. (ไทย) ๑/๒/๑๗๙/๑๗๕.

^{๑๒} ที.ปา.อ. (ไทย) ๓/-/๒๓๔/๑๘๒.

^{๑๓} ที.ปา.อ. (ไทย) ๓/-/๔๖๒/๔๔๖.

^{๑๔} ม.ม.อ. (ไทย) ๑/-/ ๑๕๒/๗๘๑.

^{๑๕} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๓๓/๑๔๘.

^{๑๖} วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๒/๒๒๖/๓๕๐.

^{๑๗} อง.จตุกก.อ. (ไทย) ๒/-/๒๔๕/๖๐๙.

^{๑๘} อง.ปญจก.อ. (ไทย) ๓/-/๒๑/๒๙.

๑) ข้อปฏิบัติหรือกิจแรกที่พระสงฆ์จะต้องศึกษาอันเป็นจุดหมายสำคัญในพระพุทธศาสนา คือไตรสิกขา^{๑๙} เพื่อแก้ความข้องใจของผู้ปฏิบัติที่ต้องการหาวิธีตัดข้ายัตถ์ที่ เกิดเพราะอายตนะ ภายในและภายนอก ให้ขาดไป โดยมีขั้นตอน คือ

๑.๑) เบื้องต้น ผู้ปฏิบัติต้องตั้งอยู่ในปาริสุทธิศีล^{๒๐} เพื่อความสำรวมระวาง ๔ ประการ คือ

๑. ปาติโมกขสังวรศีล^{๒๑} ความสำรวมในพระปาติโมกข์ เว้นจากข้อห้าม ทำตาม ข้ออนุญาต ประพฤติเคร่งครัดในสิกขาบท

๒. อินทริยสังวรศีล^{๒๒} ความสำรวมอินทริยระวางไม่ให้บาปอกุศลครอบงำ เมื่อ รับรู้อารมณ์ด้วยอินทริย ๖

๓. อาชีวะปาริสุทธิศีล การเลี้ยงชีวิตโดยทางที่บริสุทธิ์^{๒๓} ไม่ประกอบ อเนสนา (หลอกลวงเขาเลี้ยงชีพเป็นต้น)

๔. ปัจจยสันนิสิตศีล พิจารณาใช้สอยปัจจัย ๔ ให้เป็นไปตามความหมายและ ประโยชน์ของสิ่งนั้น ไม่บริโภคด้วยตัณหา

ศีลจัดได้ว่าเป็นจุดเริ่มแรก เป็นบัพฏฐานแห่งการบรรลุอุปริยมรรค เพราะเมื่อศีลบริสุทธิ์ แล้ว ย่อมทำให้สมาธิแน่นแนไม่เกิดความกังวลในการปฏิบัติธรรม

๑.๒) สมาธิ คือการตั้งใจมั่น เพื่อฝึกฝนอบรมใจตนให้ข้ามพ้นบ่วงกิเลส หมายถึง สมาบัติ ๘ คือรูปฌาน ๔ และอรุฌาน ๔^{๒๔} อันเป็นบาทแห่งวิปัสสนา คือเป็นเบื้องต้นที่ผู้ปฏิบัติจะ ยกจิตขึ้นสู่การพิจารณาสังขารตามความเป็นจริง ซึ่งเป็นการปฏิบัติเริ่มจากสมณะเป็นพื้น เมื่อบรรลุ ที่สุดแห่งทุกข์ได้เรียกว่าเจโตวิมุตติ คือความหลุดพ้นด้วยสมณะเป็นบาทฐาน^{๒๕}

๑.๓) ปัญญา คือ รู้อย่างไม่วิปริต ใช้สติพิจารณาคุณุศลธรรมและอกุศลธรรม รู้สิ่งที่ เกื้อกูลและสิ่งไม่เกื้อกูลแห่งสัตว์ทั้งหลายด้วยปัญญาตามความเป็นจริง มีปัญญาพิจารณาเห็นความ เกิดและความดับอันเป็นอริยะ ข้าแรกกิเลสให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ ผลที่เกิดจากการฝึกปฏิบัติ ดังกล่าวเรียกว่าปัญญาที่ทำให้เห็นภัยในวัฏสงสาร เป็นปัญญาอันชอบ หมายถึงมคคปัญญา^{๒๖} ก่อให้เกิดความหลุดพ้นด้วยปัญญาที่เรียกว่า ปัญญาวิมุตติ เพราะเป็นความหลุดพ้นด้วยวิปัสสนา

^{๑๙} อัง.ติก.อ. (ไทย) ๑/๓/๕๒๙/๔๖๕.

^{๒๐} ที.ปา.อ. (ไทย) ๓/-/๔๗๕/๔๗๑.

^{๒๑} ที.ปา.อ. (ไทย) ๓/-/๓๕๗/๒๕๕.

^{๒๒} อัง.ปญจก.อ. (ไทย) ๓/-/๓๒๑/๖๘๒.

^{๒๓} ที.สี.อ. (ไทย) ๑/-/๑๔๐/๔๑๓.

^{๒๔} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๐๘/๑๓๒.

^{๒๕} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๕๙/๔๙๗-๔๙๙.

^{๒๖} อัง.เอกก.อ. (ไทย) ๑/๒/๒๐๖/๒๑๑.

แสดงให้เห็นข้อวัตรปฏิบัติที่สำคัญ คือ การศึกษาเป็นสิ่งสำคัญซึ่งเป็นการศึกษาในสิ่งที่อยู่ภายในระบบพฤติกรรมของแต่ละบุคคล หรือ

ศึกษาตัวเองนั่นเอง โดยศึกษาและปฏิบัติในไตรสิกขา เริ่มต้นด้วยศีล

๑.๓ กำหนดถืออุตุงค์^{๒๗}

คัมภีร์ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค อธิบายไว้ว่า ผู้ปฏิบัติดำรงอยู่ในศีลและพรตอันหาโทษมิได้ เช่นนี้ จักดำรงตนอยู่ในอริยวงศ์อัน^{๒๘} เป็นของเก่าแก่ ๓ ประการ คือ ความสันโดษในจีวร, ความในบิณฑบาต, ความสันโดษ ในเสนาสนะตามมีตามได้ จักเป็นบุคคลสมควรเพื่อจะบรรลุอริยวงศ์ ประการที่ ๔ ซึ่งได้แก่ความเป็นผู้ยินดีในภาวนา (สมถภาวนาและ วิปัสสนาภาวนา)วิสุทธิมรรค จำแนกอุตุงค์ออกเป็น ๑๓ ประการ^{๒๙} คือ

๑. ปังสุกุลิกังคอุตุงค์	ถือผ้าบังสุกุลเป็นวัตร
๒. เตจีวริกังคอุตุงค์	ถือผ้าสามผืน ^{๓๐} เป็นวัตร
๓. ปิณฑปาตีกังคอุตุงค์	ถือเที่ยวบิณฑบาต ^{๓๑} เป็นวัตร
๔. สปาทาทจาริกังคอุตุงค์	ถือเที่ยวบิณฑบาตตามแถวเป็นวัตร
๕. เอกาสนิกังคอุตุงค์	ถือนั่งฉันอาสนะเดียว (มือเดียว) เป็นวัตร
๖. ปัตตปิณฑทิกังคอุตุงค์	ถือฉันเฉพาะภาชนะอันเดียว คือฉันในบาตรเป็นวัตร
๗. ขลุปัจฉภัตตีกังคอุตุงค์	ถือไม่รับภัตตาหารที่เขานำมาถวายเมื่อภายหลังเป็นวัตร
๘. อารัญญิกังคอุตุงค์	ถืออยู่ป่าเป็นวัตร
๙. รุกขมูลิกังคอุตุงค์	ถืออยู่โคนต้นไม้เป็นวัตร
๑๐. อัปโภกาสิกังคอุตุงค์	ถืออยู่ในที่แจ้งเป็นวัตร
๑๑. โสสานิกังคอุตุงค์	ถืออยู่ป่าช้าเป็นวัตร
๑๒. ยถาสันถติกังคอุตุงค์	ถืออยู่ในเสนาสนะที่เขาจัดให้อย่างไรยินดีเท่านั้นเป็นวัตร
๑๓. เนสัชชีกังคอุตุงค์	ถือไม่นอนเป็นวัตร

ความสันโดษ ๑ ความขัดเกลา ๑ ความสงัด ๑ ความต้องการด้วยกุศลนี้ ๑ ชื่อว่าอุตุงค์ธรรม ในอุตุงค์ธรรม ๕ ประการนั้น ความมักน้อยกับความสันโดษสองประการที่เป็นอโณภะ ความขัดเกลากับความ

^{๒๗} วิ.ป. (ไทย) ๘/ ๔๔๓/ ๖๒๖.

^{๒๘} ที.ปา. (ไทย) ๑๖/๓๖๓/๓๒๘.

^{๒๙} ชุ.จ. (ไทย) ๓๐/๘๓/๒๙๒.

^{๓๐} วิ.มหา.อ. (ไทย) ๒/-/๒๗๙.

^{๓๑} อง.จตุกก. (ไทย) ๓๕/-/๒๘/๙๗.

สังคัลล้อยไปในธรรมะ ๒ อย่าง สงเคราะห์เป็นอโลภะและอโมหะ ความต้องการด้วยกุศลนี้ จัดเป็น
ตัวญาณโดยตรง

ในอโลภะ และอโมหะนั้น โยคีบุคคลย่อมกำจัดความโลภในวัตถุที่ต้องห้ามทั้งหลายได้
ด้วยอโลภะ ย่อมกำจัดความหลงอันปกปิดโทษในวัตถุที่ต้องห้ามนั้นด้วยอโมหะ

โยคีบุคคล ย่อมกำจัดกามสุขัลลิกานุโยคคือการประกอบตนในกามสุข โดยการใช้อย
วัตถุที่ทรงอนุญาตแล้วด้วยอโลภะ

ย่อมกำจัดอัตตกิลมณานุโยค คือการประกอบตนให้ลำบาก โดยการประกอบความขัดเกลา
อย่างเคร่งครัดในจุดงศ์ทั้งหลายด้วยอโมหะ

การเสพจุดงศ์เป็นที่สบายแก่บุคคลที่เป็นราคะจริตกับโมหะจริต เพราะการเสพจุดงศ์เป็นข้อ
ปฏิบัติที่ลำบากและเป็นการอยู่อย่างขัดเกลากิเลส จริงอยู่ ราคะย่อมสงบลงเพราะอาศัยการปฏิบัติ
ลำบาก ผู้ไม่ประมาทย่อมละโมหะได้ เพราะอาศัยความขัดเกลากิเลส

การเสพอารัญญิกจุดงศ์กับรุกขมูลิกจุดงศ์ เป็นที่สบายสำหรับบุคคลที่เป็นโทสะจริตด้วย
เพราะว่าเมื่ออยู่อย่างที่ไม่ถูกระทบกระทบทั้งในป่าหรือที่โคนต้นไม้ นั้น แม้โทสะก็ย่อมสงบลงเป็น
ธรรมดา

จุดงศ์ มาจากคำว่า ฐุต ธาตุ ในการกำจัดกิเลส^{๓๒} ขัดเกลา^{๓๓}

จุดงศ์ (บาลี: ฐุตงค, อังกฤษ: Dhutanga) เป็นวัตรปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตไว้ แต่
ไม่มีการบังคับ แล้วแต่ผู้ใดจะสมัครใจปฏิบัติ^{๓๔} เป็นอุบายวิธีกำจัดขัดเกลากิเลส ทำให้เกิดความมัก
น้อยสันโดษยิ่งขึ้น^{๓๕} ไม่สะสม เพื่อให้เบาสบายไปมาได้สะดวกด้วยไม่มีภาระมาก เหมือนนกที่มีเพียง
ปีกก็บินไป มิใช่เพื่อสะสมหรือเพื่อลาภสักการะและชื่อเสียง ถ้าทำเพื่อลาภ เพื่อชื่อเสียง ต้องอาบัติ
ทุกกฏ^{๓๖}

โดยรูปศัพท์ ฐุตงศ์ แปลว่า องค์คุณเป็นเครื่องกำจัดกิเลส, องค์คุณของผู้กำจัดกิเลส หรือ
การสมาทานเพื่อเป็นเครื่องกำจัดกิเลสอันอันตรายต่อสัมมาปฏิบัติ

จุดงศ์นั้น เป็นศัพท์เฉพาะที่ปรากฏในพระไตรปิฎกเถรวาท โดยพระพุทธเจ้าตรัสแสดง
จุดงศ์ลักษณะต่าง ๆ ไว้หลายพระสูตร เมื่อรวมแล้วจึงได้ทั้งหมด ๑๓ ข้อ

^{๓๒} อภ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๒๓๔/๓๑๒.

^{๓๓} วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๑/๗๘/๗๑๑.

^{๓๔} ชุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๗/๗๘.

^{๓๕} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๕๒/๒๗๓.

^{๓๖} วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๑/๗๘/๗๐๑.

จุดคงค์ตร หมายถึงกิจวัตรของการจุดคงค์ที่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตมี ๑๓ วิธีจัดเป็นข้อ
สมาทานละเว้น และข้อสมาทานปฏิบัติ คือ

๑) ปังสุกุลิ๊งคะ ละเว้นใช้ผ้าที่ประณีตเหมือนที่คหบดีใช้ (พระปานิยมใช้ผ้าท่อน
เก่า) สมาทานถือใช้แต่ผ้าบังสุกุลที่เขาทิ้งแล้ว (ข้อนี้ตามคัมภีร์เมื่อเทียบกับวัดป่าไม่ต่างกัน)

๒) เตจิวริตังคะ ละเว้นการมีผ้าครอบครองและใช้สอยผ้าเกิน ๓ ผืน (วัดป่าสมาทาน
การใช้สอยผ้าไตรจีวร ในความหมายว่าผ้านุ่ง ผ้าห่ม ผ้าคลุมด้วย (ในทางปฏิบัติจะใช้ผ้าคลุมนุ่งเมื่อซัก
ตากผ้านุ่งและผ้าห่มชั่วคราว) คือ ผ้าที่เป็นผืน ๆ ที่ไม่ได้ตัดเป็นชุด ตามหลักผ้าใช้นุ่งห่มเพื่อกันความ
ร้อนความเย็นและปกปิดร่างกายกันความน่าอายเท่านั้น

๓) ปินทปาติ๊งคะ ละเว้นรับอดิเรกกลาก^{๓๗} (คือรับนิมนต์ไปฉันที่ได้มานอกจาก
บิณฑบาตรเช่นไปฉันที่บ้านที่โยมจัดไว้ต้อนรับ) สมาทาน เที่ยวบิณฑบาต^{๓๘} เป็นประจำ (ข้อนี้ตาม
คัมภีร์เมื่อเทียบกับวัดป่าไม่ต่างกัน)

๔) สมาทานจาริ๊งคะ ละเว้นการโลเล^{๓๙} (ยึดติด) เที่ยวจาริก (ภิกขาจาร)^{๔๐} (เพื่อมิ
ให้ผูกพันกับญาติโยม) สมาทานบิณฑบาตตามลำดับ ลำดับบ้าน ไม่เลือกบ้านที่จะรับบิณฑบาต เดิน
แสวงหาบิณฑบาตไปตามลำดับ ส่วนของวัดป่าบางที่นั้นจะมีวิธีการเพิ่มออกนอกไปจากคัมภีร์อีก คือ
ละเว้นบิณฑบาตซ้ำที่เดิม ถืออย่างเบาย้ายสายบิณฑบาตทุกวัน อย่างหนักออกเดินทางย้ายที่เที่ยว
บิณฑบาตไม่ต่ำกว่าที่เดิมไม่เกินโยชน์ (๑๖ กิโลเมตร) สมาทานบิณฑบาตตามลำดับบ้าน ลำดับอายุ
พรรษา ไม่เดินแซง (แย่งอาหาร) ซึ่งไม่ผิดจากพระไตรปิฎก-อรรถกถาแต่อย่างใด สามารถทำได้เช่นกัน

๕) เอกาสนิ๊งคะ^{๔๑} ละเว้นอาสนะที่สอง สมาทานอาสนะเดียว (ฉันมื้อเดียว) ปกติ
มักถือการนั่งฉันเมื่อเคลื่อนกันจากฐานอาสนะที่นั่งเป็นอันยุติการฉันหรือรับประทานอาหารในวันนั้น
ส่วนของวัดป่านั้นจะมีวิธีการเพิ่มออกนอกไปจากคัมภีร์อีก คือ จะกำหนดเวลาฉันในแต่ละวัน เช่น
กำหนดฉันเวลา ๙ นาฬิกา ก็ฉันในเวลาวันนั้นทุกวัน (จะไม่ฉันก่อนเวลานั้น หรือหลังเวลานั้น เช่น
เวลา ๘ นาฬิกา หรือ ๑๐ นาฬิกา) จะไม่เปลี่ยนเวลาฉันตามความอยากฉัน หรือไม่อยากฉันตาม
อารมณ์ แต่ฉันตามสัจจะตามเวลาที่อธิษฐานไว้

^{๓๗} วิ.มหา.อ. (ไทย) ๔/๑/-/๑๗๑.

^{๓๘} อง.จตุกก.อ. (ไทย) ๒/-/-/๙๗.

^{๓๙} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๓๐/๓๓.

^{๔๐} ชุ.ชา.สตุตท. (ไทย) ๒๗/๙๐/๒๗๑.

^{๔๑} ชุ.จ. (ไทย) ๓๐/๘๓/๒๙๔.

๖) ปัตตปิณฑิกังคะ ละเว้นฉันถาชนะที่ ๒ ใส่อาหารรวมในถาชนะเดียวกันทั้งหมด
สมาทาน ฉันเฉพาะในบาตร ส่วนของวัดป่าบางที่นั้นจะมีวิธีการเพิ่มออกนอกไปจากคัมภีร์อีก คือ
จะต้องคนอาหารรวมกันด้วย ซึ่งแม้จะไม่มีในข้ออุตงค์ตามคัมภีร์แต่ก็ทำได้ไม่ผิดอะไร

๗) ขลุป์จณภัตติกังคะ^{๔๒} ละเว้นการรับประทานอาหารเหลือ สมาทานเมื่อเริ่มลงมือ
ฉันแล้วไม่ยอมรับเพิ่ม ส่วนของวัดป่าบางที่นั้นจะมีวิธีการเพิ่มออกนอกไปจากคัมภีร์อีก คือ ละเว้นฉัน
เหลือให้เป็นเดน (ฉันเหลือเนื่องจากไม่ประมาณในการบริโภค) ซึ่งก็ทำได้ไม่ผิด ทั้งยังเป็นมรยาทที่ดี
งามและพบตัวอย่างของพระสมัยพุทธกาลที่ทำเช่นนี้ด้วย (อติริตต อาหารอันเป็นเดน)

๘) อารัญญิกังคะ^{๔๓} ละเว้นการอยู่ในเสนาสนะ^{๔๔} ใกล้บ้าน สมาทานการอยู่ในป่า
ไกล ๕๐๐ ช่วงคันธนู หรือ ราว ๑ กิโลเมตร โดยจะต้องให้ตะวันขึ้นในป่า หากตัวอยู่ในบ้านตอนตะวัน
ขึ้น เป็นอันอุตงค์แตก สมาทานถืออยู่ในป่า (วน-กลุ่มต้นไม้, อรัญญ-ป่าไกลบ้าน)

๙) รุกขมุลิกังคะ^{๔๕} ละเว้นนอนในที่ที่มีมุงที่บัง (เช่นบ้าน ถ้ำ กุฏิ) สมาทานอยู่โคนไม้
แต่ท่านอนุญาตให้ทำซุ้มจิวรได้ ส่วนของวัดป่าบางที่นั้นจะต่างออกไปเล็กน้อย คือ จะใช้การปักกลด
แทน ประเพณีนี้ไม่ทราบที่มาแน่ชัดนัก แต่ถ้าไม่เอาตามกลดปักดินก็ทำได้เพราะถึงอย่างไรกลดก็ไม่ใช่
กุฏิ (ปักกลด คือการกางร่มกลด (ร่มที่พระใช้ขณะเดินทาง) ใต้ต้นไม้ เป็นวิธีการของพระสายวัดป่าไทย
โดยเฉพาะแต่เดิมครั้งพุทธกาลไม่มีมาก่อน กลดมี ๒ ลักษณะคือผูกเชือกแล้วแขวนกลด และใช้ตาม
กลดปักพื้น (มักทำพระอาทิตย์จางตัวกันบ่อด้วย ปรุวิชณนสิกขาบท^{๔๖} เพราะจงใจจุดดินทั้งที่รู้ตัว)
บางรูปวางกับพื้น เรียกว่ากางโลงศพเพราะได้แต่อิริยาบถนอนในกลดเท่านั้น ลูกมานั่งสมาธิไม่ได้^{๔๗}
(แต่สามารถถือวางพาดบ่าก็ลูกนั่งได้) โดยปกติจะครอบคลุมด้วยผ้ามุงทรงกระบอกเพื่อกันยุง ในครั้ง
พุทธกาลพระพุทเจ้าทรงอนุญาตให้ใส่รองเท้าเมื่อเดินลุยในน้ำ ไม่ทรงอนุญาตให้ใส่ที่อื่น เนื่องจาก
เดินลุยน้ำเรามองไม่เห็นว่ามีอะไรจึงต้องใส่รองเท้า แต่บนพื้นเรามองเห็นอยู่จะพลาดเหยียบ
หนามก็เพราะขาดสติ (ทรงอนุญาตให้ใส่รองเท้าในวัด หรือป่า เป็นต้นได้ แต่ห้ามใส่เข้าไปในเขตหมู่บ้าน)
อีกทั้งทรงอนุญาตให้ใช้ร่มเมื่อเข้าไปในใต้ต้นไม้เพื่อป้องกันการร่วงหล่นใส่ของกิ่งไม้แต่ในเบื้องต้นยังไม่
อนุญาตให้กางนอกต้นไม้เพื่อใช้กันแดดกันฝน ในคัมภีร์ท่านไม่ได้อนุญาตให้กางร่มกลดไว้ แต่หากเอา
ตามอัปภากาสิกังคอุตงค์แล้วก็ทรงอนุญาตให้ทำซุ้มจิวรได้ (สันนิษฐานว่าคงเป็นผ้ามุงหุเดียวที่ผูกแขวน
ใต้ต้นไม้เพราะข้ออุตงค์รุกขมุลิกที่กำหนดไว้ให้อยู่ใต้ต้นไม้ ไม่น่าจะเป็นการเอาไม้มาพาดแล้วคลุมด้วย

^{๔๒} พุ.จ.อ. (ไทย) ๖/-/-/๖๘๒.

^{๔๓} พุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๗/๗๙.

^{๔๔} พุ.จ. (ไทย) ๓๐/๘๓/๒๙๔.

^{๔๕} ที.ปา.อ. (ไทย) ๑๖/-/๓๖๓/๓๔๑.

^{๔๖} วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๒/-/๑๒๑.

^{๔๗} วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๖.

ผ้าคล้ายเต็นท์ เพราะเต็นท์จะอยู่นอกใต้ต้นไม้ได้) อย่างไรก็ตามการใช้กลดก็ไม่ผิด เพราะก็อยู่โคนไม้ ไม่ใช่กฎเหมือนกัน)

๑๐) อัปภอกาสีงคคะ ละเว้นการเข้าในที่ที่มีที่มุงที่บังและใต้ต้นไม้ สมทานอยู่กลางแจ้ง คือการไม่เข้าไปพักในร่มไม้หรือชายคาหลังคาใด ๆ หรือแม้การกางร่มกลดเพื่อกันแดดกันฝนก็ไม่ได้ห้ามทั้งซุ่มจิวรและการใช้มุงใด ๆ. วัตถุประสงค์ก็ถือการไม่ใช้อาสนะใด ๆ เลยเช่น แก้วอี้ เตียง ผ้าปูหรือ แม้แต่ผูกเปล รวมทั้งไม่นอนบนต้นไม้ โดยถือหลักการไม่อิงอาศัยสิ่งใดเกินจำเป็น แม้แต่รองเท้าก็ตาม

๑๑) โสสานิกังคะ^{๔๘} ละเว้นการอยู่ในสถานที่ไม่เปลี่ยว สมทานอยู่ป่าช้า ในคัมภีร์หมายถึงป่าช้าเผาศพ ซึ่งต้องเคยมีการเผาศพมาก่อนอย่างน้อยครั้งหนึ่ง แต่ไม่ใช่ป่าช้าฝังศพ ข้อนี้ก็เหมือนกับ ๒ ข้อ ก่อน ตรงที่ถ้าไม่ได้อยู่ในป่าช้าตอนตะวันขึ้นรุ่งดงค์ก็แตกเช่นกันวัดป่ามักถือการไม่อยู่ในป่าช้าใกล้ๆ กับที่มีมนุษย์อยู่ในบริเวณใกล้ๆ กับสถานที่ตนอยู่ เพราะการอยู่ในป่าช้าก็เพื่อการทดสอบจิตใจต่อการกลัวในความมืดและความเจ็บ โดยการอยู่ในที่เปลี่ยวในป่าช้าห่างไกลผู้คนและหมายถึงป่าทั้งที่ฝังและเผา (สน สงัด สุสาน มีปกตีสงัดดี)

๑๒) ยถาสันถติกังคะ^{๔๙} ละเว้นการโลเล (ยัดตืด) ในเสนาสนะ สมทานอยู่ในที่ตามมีตามได้ เสนาสนะคาหาปกะจัดให้อย่างไรก็อยู่ตามนั้น. ส่วนของวัดป่านั้นจะมีวิธีการเพิ่มออกนอกไปจากคัมภีร์อีก คือ ละเว้นการนอนซ้ที่เดิม (เพื่อไม่หวงแหนในติดในสถานที่) โดย

๑. ถืออย่างเบาคือนอนย้ายที่ในอาวาสทุกวัน
๒. ถืออย่างหนักคือออกเดินทางย้ายที่นอนทุกวัน
๓. ถือนอกอาวาส ถ้าหลายรูปให้พรรษาที่สูงกว่าเลือกให้และให้พรรษาสูงกว่าเลือกก่อน (ข้อนี้เป็นสมาจาริกศีล^{๕๐} ไม่ใช่รุดงค์) และ
๔. อยู่บนกุฏิวิหาร^{๕๑} ให้ทำให้สะอาด ถ้าตามโคนไม้ไม่กวาดหรือทำอะไรเพราะใบไม้มีประโยชน์เช่นทำให้เท้าไม่ เปื้อนก่อนเข้าอาสนะ และสัตว์หรือคนเข้ามาย่อมได้ยินเสียง.

๑๓) เนสัชชีกังคะ สมทานถืออิริยาบถนั่ง-อิริยาบถยืน-อิริยาบถเดินเพียง ๓ อิริยาบถไม่อยู่ในอิริยาบถนอน ส่วนของวัดป่านั้นจะมีวิธีการเพิ่มออกนอกไปจากคัมภีร์อีก คือ ละเว้นการหลับด้วย ซึ่งก็ทำได้ไม่ผิด (มักเรียกการประพุดนี้ว่าเนสัชชิก)

^{๔๘} พุ.จ. (ไทย) ๓๐/๘๓/๒๙๔.

^{๔๙} พุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๗/๗๙.

^{๕๐} วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๓/-/๓๗๐.

^{๕๑} วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๓/-/๓๗๐.

๑.๔ วัตรปฏิบัติ

หมวดที่ ๑ จีวรปฏิสังยุตต์ (เกี่ยวกับจีวร)

๑. การถือผ้าบังสุกุลเป็นวัตร คือการใช้แต่ผ้าเก่าที่คนเขาทิ้งเอาไว้ตามกองขยะบ้าง ข้างถนนบ้าง ผ้าห่อศพบ้าง นำผ้าเหล่านั้นมาซัก ย้อมสี เย็บต่อกันจนเป็นผืนใหญ่แล้วนำมาใช้ งดเว้นจากการใช้ผ้าของโยมโดยตรงทุกชนิด (วางใกล้เท้าได้)

๒. การถือผ้า ๓ ผืน (ไตรจีวร) เป็นวัตร คือการใช้ผ้าเฉพาะที่จำเป็นเท่านั้น อันได้แก่ สบง (ผ้านุ่ง) จีวร (ผ้าห่ม) สังฆาฏิ (ผ้าสารถีประโยชน์ เช่น คลุมกันหนาว ปูนั่ง ปูนอน ปิดฝุ่น ใช้แทนสบง หรือจีวรเพื่อซักผ้าเหล่านั้น ปัจจุบันภิกษุไทยมักใช้พาดบ่าเมื่อประกอบพิธีกรรม)

หมวดที่ ๒ ปิณฑปาตปฏิสังยุตต์ (เกี่ยวกับปิณฑปาต)

๑. การถือปิณฑปาตเป็นวัตร คือการบริโภคอาหารเฉพาะที่ได้มาจากการรับปิณฑปาตเท่านั้น ไม่บริโภคอาหารที่คนเขานิมนต์ไปฉันตามบ้าน

๒. ถือการปิณฑปาตตามลำดับบ้านเป็นวัตร คือจะรับปิณฑปาตโดยไม่เลือกที่รักมักที่ชัง ไม่เลือกว่าเป็นบ้านคนรวยคนจน ไม่เลือกว่าอาหารดีไม่ดี มีใครใส่บาตรก็รับไปตามลำดับ ไม่ข้ามบ้านที่ไม่ถูกใจไป

๓. ถือการฉันในอาสนะเดียวเป็นวัตร คือ ในแต่ละวันจะบริโภคอาหารเพียงครั้งเดียว เมื่อนั่งแล้วก็ฉันจนเสร็จ หลังจากนั้นก็จะไม่บริโภคอาหารอะไรอีกเลย นอกจากน้ำดื่ม

๔. ถือการฉันในบาตรเป็นวัตร คือจะนำอาหารทุกชนิดที่จะบริโภคในมือนั้น มารวมกันในบาตร แล้วจึงฉันอาหารนั้น เพื่อไม่ให้ติดในรสชาติของอาหาร

๕. ถือการห้ามภตที่ถวายภายหลังเป็นวัตร คือเมื่อรับอาหารมากพอแล้ว ตัดสินใจว่าจะไม่รับอะไรเพิ่มอีกแล้ว หลังจากนั้นถึงแม้มีใครนำอะไรมาถวายเพิ่มอีก ก็จะไม่รับอะไรเพิ่มอีกเลย ถึงแม้ว่าอาหารนั้นจะถูกใจเพียงใดก็ตาม

หมวดที่ ๓ เสนาสนปฏิสังยุตต์ (เกี่ยวกับเสนาสนะ)

๑. ถือการอยู่ป่าเป็นวัตร คือจะอยู่อาศัยเฉพาะในป่าเท่านั้น จะไม่อยู่ในหมู่บ้านเลย เพื่อให้ความพลุกพล่านวุ่นวายของเมืองรบกวนการปฏิบัติ หรือเพื่อป้องกันการพอกพูนของกิเลส^{๕๒}

๒. ถือการอยู่โคนไม้เป็นวัตร^{๕๓} คือจะพักอาศัยอยู่ใต้ต้นไม้เท่านั้น งดเว้นจากการอยู่ในที่มีหลังคาที่สร้างขึ้นมามุงบัง

^{๕๒} อภ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๒๓๕/๓๑๒.

^{๕๓} ม.ม.อ. (ไทย) ๒/๑/-/๕๘๒.

๓. ถือกการอยู่กลางแจ้งเป็นวัตร คือจะอยู่แต่ในที่กลางแจ้งเท่านั้น จะไม่เข้าสู่ที่มุงบังใดๆ เลย แม้แต่โคนต้นไม้ เพื่อไม่ให้ติดในที่อยู่อาศัย

๔. ถือกการอยู่ในป่าช้าเป็นวัตร^{๕๔} คือจะงดเว้นจากที่พักอันสุขสบายทั้งหลาย แล้วไปอาศัยอยู่ในป่าช้า เพื่อจะรู้สึกถึงความตายอยู่เสมอ ไม่ประมาท

๕. ถือกการอยู่ในเสนาสนะ^{๕๕} ที่เขาจัดไว้ให้เป็นวัตร^{๕๖} คือเมื่อใครชี้ให้ไปพักที่ไหน หรือจัดที่พักอย่างใดไว้ให้ ก็พักอาศัยในที่นั้นๆ โดยไม่เลือกว่าสะดวกสบาย หรือถูกใจหรือไม่ และเมื่อมีใครขอให้สละที่พักที่กำลังพักอาศัยอยู่นั้น ก็พร้อมจะสละได้ทันที

๕. ถือกการนั่งเป็นวัตร^{๕๗} คือจะงดเว้นอิริยาบถนอน จะอยู่ใน ๓ อิริยาบถเท่านั้น คือ ยืน เดิน นั่ง จะไม่เอนตัวลงให้หลังสัมผัสพื้นเลย ถ้าวางมากก็จะใช้การนั่งหลับเท่านั้น เพื่อไม่ให้เพลิดเพลิดในการนอน

๑.๕ คำสมาทานจุดงค์ ๑๓

๑. ถือ ผ้าบังสุกุล^{๕๘} เป็นวัตร สมาทานว่า คหะปะติจีวะระรัง ปะฎิกขิปามิ ปังสุกุลิกังคัง สะมาธิยามิ

๒. ถือ เพียงไตรจีวร^{๕๙} เป็นวัตร สมาทานว่า จะตุตถะจีวะระรัง ปะฎิกขิปามิ เตจีวะระริกังคัง สะมาธิยามิ

๓. ถือ เที่ยวบิณฑบาตเป็นวัตร สมาทานว่า อะติเรกะลาภัง ปะฎิกขิปามิ ปิณฑปาติกังคัง สะมาธิยามิ

๔. ถือ เที่ยวบิณฑบาตไปตามแนว เป็นวัตร สมาทานว่า โลลุปะจารัง ปะฎิกขิปามิ สะปะทานะจาริกังคัง สะมาธิยามิ

๕. ถือ นั่งฉันอาสาณะเดียว เป็นวัตร สมาทานว่า นานาสะนะโภชะนัง ปะฎิกขิปามิ เอกาสะนิกังคัง สะมาธิยามิ

๖. ถือ ฉันเฉพาะในบาตรเดียว เป็นวัตร สมาทานว่า ทุติยะภาชะนัง ปะฎิกขิปามิ ปัตตะปิณฑิกังคัง สะมาธิยามิ

^{๕๔} พุ.สุ.อ. (ไทย) ๑/๖/-/๖๕๒.

^{๕๕} วิ.ป.อ. (ไทย) ๘/-/-/๘๔๒.

^{๕๖} พุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๗/๗๙.

^{๕๗} อง.เอกก.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๒๗๗.

^{๕๘} วิ.ม. (ไทย) ๑/๑๓๗/๑๐๖.

^{๕๙} วิ.ม. (ไทย) ๕/๓๔๖/๒๑๖.

๗. ถือ ท้ามภัต อันนำมาถวายเมื่อภายหลัง เป็นวัตร สมทานว่า อะติริตตะโกชะนัง ปะฎิกขิปามิ ขะลุปัจฉากัตติกังคัง สะมาதியามิ

๘. ถือ อยู่ป่า เป็นวัตร สมทานว่า คามันตะเสนาสะนัง ปะฎิกขิปามิ อารัญญุกังคัง สะมาதியามิ

๙. ถือ อยู่โคนไม้ เป็นวัตร สมทานว่า ฉันนัง ปะฎิกขิปามิ รุกขะมุลิกังคัง สะมาதியามิ

๑๐. ถือ อยู่ที่แจ้ง เป็นวัตร สมทานว่า ฉันนัญจะ รุกขะมุลัญจะ ปะฎิกขิปามิ อัฟโภกาสิ กังคัง สะมาதியามิ

๑๑. ถือ อยู่ป่าช้า เป็นวัตร สมทานว่า อะสุสานัง ปะฎิกขิปามิ โสสานิกังคัง สะมาதியามิ

๑๒. ถือ การอยู่ในเสนาสนะอันท่านจัดให้อย่างไร พอใจอย่างนั้น เป็นวัตร สมทานว่า เสนาสะนะโลลุปปัง ปะฎิกขิปามิ ยะถาสันถะติกังคัง สะมาதியามิ

๑๓. ถือ การนั่ง เป็นวัตร สมทานว่า เสยยัง ปะฎิกขิปามิ เนสัชชิกังคัง สะมาதியามิ

๑.๖ สมถกรรมฐาน

การเรียนเอาพระกัมมัฏฐานอย่างใดอย่างหนึ่งในบรรดาพระกัมมัฏฐาน ๔๐ ประการณื่อนี้ นั้น ประการแรกนักศึกษพึงทราบการวินิจฉัยกัมมัฏฐานโดยอาการ ๑๐ อย่างดังนี้คือ

- | | |
|-------------------------------|--|
| ๑. โดยแสดงจำนวนกัมมัฏฐาน | ๒. โดยการนำมาซึ่งอุปจารฉานและอัปปนาฉาน |
| ๓. โดยความแตกต่างกันแห่งฉาน | ๔. โดยผ่านองค์ฉานและอารมณ |
| ๕. โดยควรขยายและไม่ควรขยาย | ๖. โดยอารมณของฉาน |
| ๗. โดยภูมิเป็นที่บังเกิด | ๘. โดยการถือเอา |
| ๙. โดยความเป็นปัจจัยเกื้อหนุน | ๑๐. โดยความเหมาะสมแก่จริยา |

๑.๗ การจำแนกกัมมัฏฐาน ๔๐

โดยแสดงจำนวนกัมมัฏฐาน

ในบรรดาพระกัมมัฏฐาน ๔๐ ประการท่านสงเคราะห์เข้าไว้เป็น ๗ หมวดดังนี้

๑. กสิณ^{๖๐} กัมมัฏฐาน ๑๐ อย่าง
๒. อสุภกัมมัฏฐาน^{๖๑} ๑๐ อย่าง
๓. อนุสสติ^{๖๒} กัมมัฏฐาน ๑๐ อย่าง

^{๖๐} ชุ.ม. (ไทย) ๒๙/๒๓๑/๑๓๔.

^{๖๑} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๗๓๕/๒๒๘.

^{๖๒} อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๙/๔๗๐.

๔. พรหมวิหารกัมมัญฐาน ^{๖๓} ๔ อย่าง
๕. อรูปกัมมัญฐาน ^{๖๔} ๔ อย่าง
๖. สัญญากัมมัญฐาน ๑ อย่าง
๗. จตุธาตววัตถานกัมมัญฐาน ๑ อย่าง

กสิณกัมมัญฐาน ๑๐ อย่าง คือ ^{๖๕}

- | | |
|----------------------|-------------------------------------|
| ๑. ปฐวีกสิณ | กสิณสำเร็จด้วยดิน |
| ๒. อาโปกสิณ | กสิณสำเร็จด้วยน้ำ |
| ๓. เตโชกสิณ | กสิณสำเร็จด้วยไฟ |
| ๔. วาโยกสิณ | กสิณสำเร็จด้วยลม |
| ๕. นีลกสิณ | กสิณสำเร็จด้วยสีเขียว |
| ๖. ปิตกสิณ | กสิณสำเร็จด้วยสีเหลือง |
| ๗. โลहितกสิณ | กสิณสำเร็จด้วยสีแดง |
| ๘. โอทาทกสิณ | กสิณสำเร็จด้วยสีขาว |
| ๙. อาโลกกสิณ | กสิณสำเร็จด้วยแสงสว่าง |
| ๑๐. ปริจฉินนากาสกสิณ | กสิณสำเร็จด้วยช่องว่างซึ่งกำหนดขึ้น |

อสุภกัมมัญฐาน ๑๐ อย่าง ^{๖๖}

- | | |
|--------------------------------|---|
| ๑. อุทฺธมาตกอสฺภ ^{๖๗} | ซากศพพองขึ้นน้ำเกลียด |
| ๒. วินีลกอสฺภ | ซากศพขึ้นเป็นสีเขียวน่าเกลียด |
| ๓. วิปฺพพกอสฺภ ^{๖๘} | ซากศพมีหนองไหลแตกหักน่าเกลียด |
| ๔. วิจฉิทกอสฺภ | ซากศพที่ถูกตัดเป็นท่อนๆ น่าเกลียด |
| ๕. วิกขยิตกอสฺภ | ซากศพที่ถูกสัตว์กัดกระจายระยายน่าเกลียด |
| ๖. วิกขิตตกอสฺภ | ซากศพที่ถูกทิ้งไว้เรียรดน่าเกลียด |
| ๗. หตวิกขิตตกอสฺภ | ซากศพที่ถูกสับฟันแล้วทิ้งกระจายระยายน่าเกลียด |
| ๘. โลहितกอสฺภ | ซากศพที่มีโลหิตไหลออกมาน่าเกลียด |

^{๖๓} ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๓๒๗/๒๕๖.

^{๖๔} ที่.ม.อ. (ไทย) ๒/๒.

^{๖๕} อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๒๕/๕๖.

^{๖๖} ดูรายละเอียดใน ที่.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/-/๓๐๖

^{๖๗} ที่.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๐/๒๘๕.

^{๖๘} อง.จตุก. กง. (ไทย) ๒๑/๑๔/๒๖.

๙. ปุพฺพอกุสุภ ชากศพที่เต็มไปด้วยหนอนนำเกลียด
 ๑๐. อัญญิกอกุสุภ^{๖๙} ชากศพที่เป็นกระดูกนำเกลียด

อนุสสติ^{๗๐} กัมมัญฐาน ๑๐ อย่าง คือ

๑. พุทธานุสสติ ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า
 ๒. ัมมานุสสติ ระลึกถึงคุณของพระธรรม
 ๓. สังฆานุสสติ ระลึกถึงคุณของพระอริยสงฆ์
 ๔. สีละนุสสติ ระลึกถึงศีลของตน
 ๕. จาคานุสสติ ระลึกถึงการบริจาคที่ตนได้บริจาคแล้ว
 ๖. เทวตานุสสติ ระลึกถึงคุณธรรมที่ทำให้เป็นเทวดา
 ๗. มรณานุสสติ ระลึกถึงความตาย
 ๘. กายคตาสติ ระลึกถึงร่างกายซึ่งล้วนแต่ไม่สะอาด
 ๙. อานาปานสติ ระลึกกำหนดลมหายใจเข้า-ออก
 ๑๐. อุปสมานุสสติ ระลึกถึงพระนิพพานเป็นที่ดับทุกข์ทั้งปวง

พรหมวิหาร^{๗๑} กัมมัญฐาน ๔ อย่าง คือ

๑. เมตตา ความรักที่มุ่งช่วยทำประโยชน์^{๗๒}
 ๒. กรุณา ความสงสารที่มุ่งช่วยบำบัดทุกข์
 ๓. มุทิตา ความพลอยยินดีต่อสมบัติ
 ๔. อุเบกขา^{๗๓} ความเป็นกลางโดยไม่เข้าฝ่ายใด^{๗๔}

อรุปกัมมัญฐาน ๔ อย่างคือ

๑. อากาสนัญญายตนะ อากาศไม่มีที่สุด
 ๒. วิญญานัญญายตนะ วิญญานไม่มีที่สุด
 ๓. อากิญจัญญายตนะ ความไม่มีอะไร^{๗๕}

^{๖๙} ชุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๖๑๖.

^{๗๐} อง.ฉก.ก.อ. (ไทย) ๒/๒/๒๙/๔๖๗-๔๗๑, ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๗/๓๒๘.

^{๗๑} ชุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๓๘๖/๔๐๖.

^{๗๒} ชุ.ข. (ไทย) ๒๕/๑-๙/๒๑-๒๓.

^{๗๓} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๖๙๐/๔๓๗.

^{๗๔} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๘/๒๘๐.

^{๗๕} ที.สี. (ไทย) ๓๕/๙๐/๓๖.

๔. เนวส์ัญญานาสัญญาตนะ สัญญาละเอียดซึ่งจะมีสัญญาที่ไม่ใช่ ไม่มีก็ไม่ใช่^{๗๖}

สัญญากรรมฐาน ๑ อย่าง คือ อหारेปฏิกูลสัญญา^{๗๗} ความหมายรู้ในอาหารโดยเป็นสิ่งที่น่าเกลียด

จตุธาตววัตถานกรรมฐาน ๑ อย่าง คือการกำหนดพิจารณาธาตุ ๔ พิจารณาเห็นร่างกายของตนโดยสักว่าเป็นธาตุ ๔ แต่ละอย่างๆ ธาตุมนสิการ ก็เรียก

๑) โดยการนำมาซึ่งอุปจารณานและอัปนาณาน

ในกรรมฐาน ๔๐ ประการนั้น (ยกเว้น กายคตาสติ กับอานาปานสติ ที่เหลือ ๘ ประการ ได้แก่ พุทธานุสสติ ธรรมานุสสติ สังฆานุสสติ สีลานุสสติ จาคานุสสติ เทวตานุสสติ มรณานุสสติ และอุปสมานุสสติ) และ อหारेปฏิกูลสัญญา ๑ กับ จตุธาตววัตถานกรรมฐาน ๑ นำมาซึ่งอุปจารณาน กรรมฐานที่เหลืออีก ๓๐ ประการ นำมาซึ่งอัปนาณาน^{๗๘}

๒) โดยความต่างกันแห่งณาน

ในกรรมฐาน ๓๐ ประการ ที่นำมาซึ่งอัปนาณานนั้น กลิน ๑๐ กับอานาปานสติ ๑ รวม ๑๑ ประการ ย่อมให้สำเร็จณานได้ทั้ง ๔ ฌาน อสุภ ๑๐ กับกายคตาสติ ๑ รวม ๑๑ ประการ ย่อมให้สำเร็จเพียงปฐมณานอย่างเดียว^{๗๙}

พรหมวิหาร ๓ ข้างต้น (เมตตา กรุณา มุทิตา) ให้สำเร็จณาน ๓ พรหมวิหารข้อ อุเบกขา และอรุณกรรมฐาน ย่อมให้สำเร็จณานที่ ๔^{๘๐}

๑) โดยผ่านองค์ณานและอารมณ

การจำแนกกรรมฐานโดยผ่านองค์ณานและอารมณนั้น มีอธิบายดังนี้ คือ การผ่านองค์ณาน ๑ และการผ่านอารมณ ๑ การผ่านองค์ณานย่อมมีได้ในกรรมฐานที่ให้สำเร็จณาน ๓ และณาน ๔ ทั้งหมด แต่การผ่านอารมณ ย่อมมีได้ในรูปกรรมฐาน ๔ และการผ่านอารมณ หาได้ในกรรมฐานที่เหลือนอกจากนี้ไม่

๒) โดยควรขยายและไม่ควรขยาย

ในกรรมฐาน ๔๐ ประการนั้น กรรมฐานที่ควรขยายคือ กลินทั้ง ๑๐ ประการ เพราะว่าโยคีบุคคลแผ่กลินไปสู่โอกาสได้ประมาณเท่าใด ก็สามารถได้ยินเสียงด้วยทิพโสต เห็นรูปด้วย

^{๗๖} ที.สี. (ไทย) ๓๕/๙๑/๓๖.

^{๗๗} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒๕๐/๑๕๕.

^{๗๘} อภิ.สง.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๕๔๕.

^{๗๙} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๒/๓๐.

^{๘๐} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๑๐/๓๕๐.

ทิพจักขุและรู้จิตของสัตว์อื่นได้ด้วยจิตภายในโอกาสประมาณเท่านั้น^{๘๑} กัมมัญฐานที่ไม่ควรขยาย (นอกจากกสิณ ๑๐) คือ ที่เหลือทั้งหมด ไม่ควรขยายเพราะเหตุไร? เพราะกัมมัญฐานเหล่านี้โยคีบุคคล กำหนดเอาด้วยโอกาสเฉพาะ และเพราะไม่มีอานิสงส์อะไร

๓) โดยอารมณ์ของฌาน

ในกัมมัญฐาน ๔๐ ประการนั้น กสิณ^{๘๒} ๑๐ อสุภ ๑๐ อานาปานสติ ๑ กายคตาสติ ๑ รวม ๒๒ กัมมัญฐานมีอารมณ์ เป็นปฏิภาคนิมิต กัมมัญฐานที่เหลือ ๑๘ มีอารมณ์ไม่เป็นปฏิภาคนิมิต^{๘๓}

กัมมัญฐาน ๑๒ ดังนี้ มีอารมณ์เป็นสภาวะธรรม ได้แก่ อนุสสติ ๘ (ยกเว้นกายคตาสติกับอานาปานสติ) คือพุทธานุสสติ ธรรมานุสสติ สังฆานุสสติ สีลานุสสติ จาคานุสสติ เทวตานุสสติ มรณานุสสติ และอุปमानุสสติ กับอาหารเรปฏิกุศลสัญญา ๑ จตุธาตุววัตถานกัมมัญฐาน ๑ วิญญาณัญญาตนะ และเนวสัญญานาสัญญาตนะ

กัมมัญฐาน ๒๒ เหล่านี้มีอารมณ์เป็นนิมิต ได้แก่ กสิณ ๑๐ อสุภ ๑๐ อานาปานสติ ๑ กายคตาสติ ๑^{๘๔}

ส่วนกัมมัญฐานที่เหลือ ๖ ได้แก่ พรหมวิหาร ๔ อากาสายตนะ ๑ อากิญจัญญาตนะ ๑ ท่านกล่าวว่า มีอารมณ์ที่พูดไม่ถูกคือ ไม่ใช่สภาวะธรรมและไม่เป็นนิมิต

๑) โดยภูมิเป็นที่บังเกิด^{๘๕}

อสุภกัมมัญฐาน ๑๐ กายคตาสติ ๑ อาหารเรปฏิกุศลสัญญา ๑ รวม ๑๒ กัมมัญฐานนี้ ย่อมไม่บังเกิดในเทวโลกชั้นกามาวจร เพราะชากศพและอาหารอันน่าเกลียด ไม่มีในเทวโลก และในกัมมัญฐาน ๑๒ นั้น กับอานาปานสติ ๑ รวม ๑๓ กัมมัญฐานนี้ ย่อมไม่บังเกิดในพรหมโลก เพราะลม อัสสาสะปัสสาวะไม่มีในพรหมโลก^{๘๖}

ส่วนกัมมัญฐานอื่น ๆ นอกจากอรูปกัมมัญฐาน ๔ แล้ว ย่อมไม่บังเกิดในอรูปภพ^{๘๗} สำหรับในโลกมนุษย์ กัมมัญฐานบังเกิดได้ครบทั้ง ๔๐ ประการ

^{๘๑} ที.สี. (ไทย) ๙/๔๗๘/๒๑๐.

^{๘๒} อง.ทุก.อ. (ไทย) ๑/๒/-/๒๗๐

^{๘๓} อภิ.วิ.อ. (ไทย) ๒/๒/-/๙๑.

^{๘๔} ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๒/-/๒๑๒.

^{๘๕} ที.สี. (ไทย) ๙/๘๖/๓๕.

^{๘๖} ที.สี. (ไทย) ๙/๔๐/๑๗.

^{๘๗} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๒๖๖/๘๕.

๒) โดยความเป็นปัจจัยเกื้อหนุน

ในบรรดากัมมัฏฐานเหล่านั้น ยกเว้นอากาสกสิณ กสิณที่เหลือ ๙ ประการ ย่อมเป็นปัจจัยเกื้อหนุนแก่ อรูปฌานทั้งหลาย กสิณทั้ง ๑๐ ประการ ย่อมเป็นปัจจัยเกื้อหนุนแก่อภิญญาทั้งหลาย พรหมวิหาร ๓ (เมตตา กรุณา มุทิตา) ย่อมเป็นปัจจัยเกื้อหนุนแก่พรหมวิหารที่ข้อที่ ๔ อารูปกัมมัฏฐานบทต่ำ ๆ ย่อมเป็นปัจจัยเกื้อหนุนแก่อรูปกัมมัฏฐานบทสูง เนวสัญญานาสัญญายตนกัมมัฏฐานย่อมเป็นปัจจัยเกื้อหนุนแก่การอยู่เป็นสุขแก่วิปัสสนากัมมัฏฐานและแก่ภวสมบัติทั้งหลายดังนี้

๓) โดยเหมาะสมแก่จริยา^{๘๘}

ในกัมมัฏฐาน ๔๐ นั้น กัมมัฏฐาน ๑๑ คือ อสุภะ ๑๐, กายคตาสติ ๑ ย่อมเหมาะสมแก่คนราคะจริต กัมมัฏฐาน ๘ คือ พรหมวิหาร ๔ วรรณกสิณ ๔ เหมาะสมแก่คนโทสะจริต อานาปานสติ กัมมัฏฐานข้อเดียวเท่านั้น ๑ เหมาะสมแก่คนโมหะจริต และคนวิตกจริต

อนุสสติ ๖ (ข้างต้น ได้แก่ พุทธานุสสติ ๑ ธัมมานุสสติ ๑ สังฆานุสสติ ๑ สีลานุสสติ ๑ และจาคานุสสติ ๑ เทวทานุสสติ ๑) เหมาะสมแก่คนศรัทธาจริต^{๘๙}

กัมมัฏฐาน ๔ คือ มรณสติ ๑ อุปमानุสสติ ๑ จตุธาตुวัตถาน ๑ อาหารเรปฏิกุศลสัญญา ๑ เหมาะสมแก่คนพุทธิจริต^{๙๐}

กสิณกัมมัฏฐานที่เหลือ ๖ (ได้แก่ ภูตกสิณ ๔ อากาสกสิณ ๑ อาโลกกสิณ ๑) กับอรูปกัมมัฏฐาน ๔ เหมาะสมแก่คนทุกจริต^{๙๑}

แต่ว่าในกสิณ ๑๐ นั้น กสิณอย่างใดอย่างหนึ่งที่เล็กขนาดเท่าส้มโอ ย่อมเหมาะสมแก่คนวิตกจริต^{๙๒} ขนาดใหญ่กว่านั้น ขนาดเท่าจานข้าว เป็นต้น ย่อมเหมาะสมแก่คนโมหะจริต^{๙๓}

๑.๘ วิธีเรียนเอากัมมัฏฐาน

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค สมเด็จพระพุฒาจารย์ ได้อรรถาธิบายวิธีเรียนเอากัมมัฏฐานว่า “อันโยคีบุคคล ฟังเข้าไปหากัลยาณมิตรผู้ให้พระกัมมัฏฐานฉะนี้แล้ว ฟังถวายเป็นแต่พระผู้มีพระภาคเจ้าหรือแก่พระอาจารย์ แล้วฟังทำตนให้เป็นผู้มีอชฌาศัยอันสมบูรณ์แล้วถึงขอฟังเอาพระกัมมัฏฐานเถิด”^{๙๔}

^{๘๘} วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๒/๑๙.

^{๘๙} ขุ.สุ.อ. (ไทย) ๑/๕/-/๓๖๔.

^{๙๐} ขุ.ขุ.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๓๓๒.

^{๙๑} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๐๒/๔๖.

^{๙๒} ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๙๑/๕๔๕.

^{๙๓} ขุ.ม.อ. (ไทย) ๒๙/๑๕๖/๔๓๐.

^{๙๔} ม.มู.อ. (ไทย) ๑/๓/-/๓๙๓

๑.๙ คำถวายตัวต่อพระพุทธเจ้า

“อิมาหิ ภควา อตตภาวํ ตุมหากิ ปริจฺจขามิ” ข้าแต่พระผู้มีพระภาคเจ้า ข้าพระพุทธเจ้า ขอถวายอัฐภาพร่างกายนี้ แต่พระพุทธองค์

๑.๑๐ คำถวายตัวต่อพระอาจารย์

ข้าแต่อาจารย์ผู้เจริญ กระผมขอมอบถวายอัฐภาพร่างกายนี้ แก่ท่านอาจารย์

อานิสงส์ของการถวายตัวต่อพระพุทธเจ้าและพระอาจารย์

“นียยาติตตภาวสส ปนสส เภรวารมมณเ อาปาถมาคเต ภยํ น อุปฺปชฺชนติ”

เมื่อโยคาวจรบุคคล^{๙๕} ได้ถวายตัวต่อพระพุทธเจ้าและครูอาจารย์แล้ว จะเป็นคนว่าง่าย^{๙๖} ความประพฤติดิตถิ์เนื่องอยู่กับอาจารย์ ถึงแม้จะมีอารมณ์อันน่ากลัวมาปรากฏให้เห็น^{๙๗} ก็จะไม่มีความหวาดกลัวแต่อย่างใด หากโยคาวจรบุคคลผู้นั้นมิได้ถวายตัวแล้ว^{๙๘} ใครขัดขวางมิได้ เป็นคนว่ายาก ไม่เชื่อฟังโอวาทบางทีก็จะเป็นผู้ที่ตามใจตัวเอง อดอยากไปไหนก็จะไปโดยไม่บอกลาก่อน บุคคลเช่นนี้ก็จะไม่ได้รับการสงเคราะห์จากครูอาจารย์ และจะไม่มีที่พึ่งทางพระศาสนาต่อไปไม่ช้าไม่นานก็จะถึงซึ่งความเป็นคนทุศีลและเมื่อครูอาจารย์ได้รับตัวเป็นศิษย์แล้ว ก็จะมีการสงเคราะห์ศิษย์ด้วยอามิส^{๙๗} และด้วยธรรมโดยไม่มีอคติ^{๙๘} คือการสั่งสอน ให้การศึกษาวิชาที่มีมาตรฐานอันสุขุม ลึกซึ้ง ซึ่งจะทำให้โยคาวจรบุคคลผู้นั้นได้ถึงความเจริญงอกงามไพบูลย์ในพระศาสนาต่อไป

^{๙๕} พุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๗/๓๗.

^{๙๖} พุ.พ.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๒๐๖.

^{๙๗} ที.สี.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๒๐๙.

^{๙๘} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๗/๒๙.

บทที่ ๒

วิธีเจริญสมถกรรมฐาน

๒.๑ กสิณ ๑๐

กสิณ หมายถึง วัตถุอันจูงใจ คือ จูงใจให้เข้าไปผูกอยู่ เป็นชื่อของกัมมัฏฐานที่ใช้วัตถุสำหรับเพ่ง เพื่อจูงใจให้เป็นสมาธิ^๑ ท่านอาจารย์เลติมหาเถระ แสดงไว้ในปรมัตถทีปมหาฎีกาว่าอเสสผริตพญฐน กสิณ^๒ ชื่อว่ากสิณเพราะว่าเป็นสิ่งที่พึงแผ่ทั่วไปโดยไม่มีเหลือ กสิณ คือสิ่งสำหรับเพ่งมอง เพื่อทำให้จิตให้เป็นสมาธิ เป็นกรรมฐานชนิดหนึ่งที่มีประสิทธิภาพมาก การนำจิตเข้าไปยึดติดอยู่กับ กสิณทำให้จิตเป็นสมาธิได้เร็ว มีอานิสงส์ และอานุภาพมากเพราะเป็นการฝึกจิตด้วยวิธีใช้วัตถุเป็นเครื่องมือ และเมื่อเพ่งกสิณจนจิตเป็นสมาธิแล้ว จะใช้จิตบังคับวัตถุได้ด้วย

ประเภทของกสิณ

มหาภูตกสิณ ๔^๓ ประการ คือ

๑. ปฐวีกสิณ ดินที่มีสัจฐานกลมมันั้นแหละประมาณ ๑ คืบ ๔ นิ้ว เป็นดินที่โยคีบุคคลต้องเพ่งทั่วไปพร้อมกัน มิใช่เพ่งเฉพาะเพียงส่วนใดส่วนหนึ่ง ความคิดสร้างขึ้นโดยอาศัยปฐวีนิमितเป็นอารมณ์นี้เรียกว่า “ปฐวีกสิณ” ความสงบนิ่งแห่งจิตนี้ เรียกว่า “ปัจจุบันปัญฐาน”

๒. อาโปกสิณ น้ำมีความใสสะอาดปราศจากสี^๔ใสภาชนะมีชั้น บาดร เป็นต้น ที่มีขอบปากกว้างประมาณ ๑ คืบ ๔ นิ้ว นั้นแหละชื่อว่ากสิณ เพราะพระโยคีบุคคลต้องใช้เพ่งให้ทั่วตลอดอย่างหนึ่ง

๓. เตโชกสิณ เปลวไฟที่กองพลไว้แล้ว^๕ เอาแผ่นหนังหรือผ้าก็ตามเจาะให้เป็นวงกลมมีประมาณ ๑ คืบ ๔ นิ้ว ชิงไว้เบื้องหน้านั้นแหละชื่อว่า กสิณ เพราะพระโยคีบุคคลต้องใช้เพ่งให้ทั่วตลอดอย่างหนึ่ง

^๑ วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๑/๙/๒๕๕.

^๒ ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔/๑๑.

^๓ ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๒/๓๖๑/๕๙.

^๔ อง.เอกก.อ. (ไทย) ๑/๒/๑๕๐/๒๓.

๔. วาโยกสิณ^๕ ลมที่พึงกำหนดเห็นได้ด้วยอาศัยยอดไม้ ปลายไม้หวะ หรือที่พึงกำหนดได้ด้วยอาศัยการพัดมาถูกกายของตน นั้นแหละชื่อว่า กสิณ^๕

วรรณกสิณมี ๔ ประการ คือ

๕. นีลกสิณ สีเขียวปรากฏในใบไม้หรือในผ้า เป็นต้น ที่กระทำให้เป็นวงกลมมีประมาณ ๑ คืบ ๔ นิ้ว ชื่อว่า กสิณ เพราะพระโยคีบุคคล ต้องใช้เพ่งให้ทั่วตลอดอย่างหนึ่ง

๖. ปิตกสิณ สีเหลืองที่ปรากฏในดอกไม้หรือในผ้า เป็นต้น ที่กระทำให้เป็นวงกลมมีประมาณ ๑ คืบ ๔ นิ้ว ชิงไว้เบื้องหน้านั้นแหละชื่อว่า กสิณ เพราะพระโยคีบุคคล ต้องใช้เพ่งให้ทั่วตลอดอย่างหนึ่ง

๗. โลหิตกสิณ สีแดง^๖ที่ปรากฏในดอกไม้หรือในผ้า เป็นต้น ที่กระทำให้เป็นวงกลมมีประมาณ ๑ คืบ ๔ นิ้ว ชิงไว้เบื้องหน้านั้นแหละชื่อว่า กสิณ เพราะพระโยคีบุคคล ต้องใช้เพ่งให้ทั่วตลอดอย่างหนึ่ง

๘. โอทาทกสิณ สีเขียว^๗ที่ปรากฏในดอกไม้หรือในผ้า ที่กระทำให้เป็นวงกลมมีประมาณ ๑ คืบ ๔ นิ้ว ชิงไว้เบื้องหน้านั้นแหละชื่อว่า กสิณ เพราะพระโยคีบุคคล ต้องใช้เพ่งให้ทั่วตลอดอย่างหนึ่ง^๘

รวมเป็นกสิณ ๘ ประการ โยคาวจรบุคคลเจริญมรรค เพื่อเข้าถึงรูปภพ สัจจจากาม ฯลฯ บรรลุปฐมฌานที่มีอาโปกสิณเป็นอารมณ์ ฯลฯ มีปิตกสิณเป็นอารมณ์ ฯลฯ มีโลหิตกสิณเป็นอารมณ์ ฯลฯ มีโอทาทกสิณเป็นอารมณ์ ฯลฯ อยู่ในสมัยใด สมัยนั้นผัสสะ อวิเซปะก็เกิดขึ้น ฯลฯ สภาวะธรรมเหล่านี้ชื่อว่า เป็นกุศล^๙

กสิณที่เหลือ ๒ ประการคือ

๙. ปริจจนากาสกสิณ อากาศที่พึงกำหนดได้โดยการตัดช่องฝา หรือผ้า เป็นต้น เป็นต้น ที่กระทำให้เป็นวงกลมมีประมาณ ๑ คืบ ๔ นิ้ว ชิงไว้เบื้องหน้านั้นแหละชื่อว่า กสิณ เพราะพระโยคีบุคคล ต้องใช้เพ่งให้ทั่วตลอดอย่างหนึ่ง

๑๐. อาโลกกสิณ^{๑๐} แสงสว่างของดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์และดวงไฟ เป็นต้น ที่ส่องมาจากช่องฝาเป็นวงกลม มีประมาณ ๑ คืบ ๔ นิ้ว ชิงไว้เบื้องหน้านั้นแหละชื่อว่า กสิณ เพราะพระโยคีบุคคล ต้องใช้เพ่งให้ทั่วตลอดอย่างหนึ่ง

^๕ ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๒/๖๙๔/๗๓๑.

^๖ ที.สี.อ. (ไทย) ๑/-/๙๐/๑๐๘.

^๗ ส.ส.อ. (ไทย) ๑/๒/๖๑๙/๑๘๘.

^๘ ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๖๐/๔๒๗-๔๓๐.

^๙ ส.นิ.อ. (ไทย) ๒/-/๓๕๕/๔๒๘.

๒.๑.๑ ปฐวีกถิน กถินสำเร็จด้วยดิน^{๑๐}

คำว่า ปถวี หมายถึง เอาดินธรรมดา มาทำเป็นองค์ปฐวีกถิน มีวิธีการดังนี้

๑. เลือกใช้ดินที่มีสีอรุณและมีความเหนียวพอประมาณ วัตถุประสงค์เพื่อ

๑.๑ ทำให้จิตชุ่มชื้นเบิกบาน

๑.๒ ป้องกันไม่ให้ปะปนกับวรรณกถิน ๔ (นิลกถิน ปิตกถิน โลหิตกถิน โอทาทกถิน)

๒. ทำความสะอาดให้เรียบร้อย

๓. นำมาผสมกับเข้าขยำนวดพื้นเคล้าคลคงไปมาจนกว่าดินนั้นจะละเอียดอ่อนสะอาด
หมดจดจากฝุ่นละอองธุลีปนเปื้อน

๔. แผล่ออกไปให้เป็นแผ่น วงกลมกว้างประมาณ ๑ คืบ ๔ องคุลี

๕. เอาสีเขียวหรือขาวทาลงรอบ ๆ ของวงกลมให้ใหญ่เท่ากับเศษหนึ่งส่วนสี่ของนิ้ว หรือบริเวณหน้าที่ใช้เพ่ง ควรทำความสะอาดราวกับหน้ากลอง อนึ่ง อาจขยายหรือทำให้แคบกว่านี้ก็ได้ สำหรับองค์กถินที่ใช้เพ่งนี้มักกระทำการเคารพตั้งว่า เคารพนบถือพระบรมธาตุฉะนั้น ควรหมั่นพิทักษ์รักษาดูแลมิให้สกปรกเสมอ^{๑๑}

๖. แสวงหาสถานที่เหมาะสม จะเป็นภายในบ้าน หรือสถานที่ใดที่เหมาะสมก็ได้ที่
เหมาะสมกับจริตของตน

๗. ลงมือปฏิบัติเพ่งกถินนั้น ตั้งไว้จำเพาะหน้า ไม่ต่ำหรือสูงเกินไปควรห่าง ประมาณศอก
กับ ๑ คืบ หากใกล้เกินไปจะแลเห็นลายนิ้วมือหรือรอบไม้ค้ำไว้ที่หน้าดินจะเป็นอุปสรรคได้ หากไกล
เกินไปก็เห็นปริมณฑลกถินได้ไม่ชัดเจน

๘. เมื่อนั่งลงเรียบร้อยแล้ว ก็ตั้งจิตปรารถนาตามที่จะทำให้ตนออกจากกามคุณอารมณ์
ต่างๆอันเป็นตัวฉันทะที่ประกอบไปด้วยเนกขัมมะสังกัปประ แล้วจงพิจารณาในคุณพระพุทฺธ พระ
ธรรม พระสงฆ์ไปจนกว่าจิตจะบังเกิดความรู้สึกชุ่มชื้นอิมเอิบ ปราโมทย์ในพระคุณนั้นๆ

๙. ทำการแผ่เมตตาไปในสัตว์ทั้งหลายมีเทวดาและมนุษย์เป็นต้นพอสมควร^{๑๒}

๑๐. น้อมจิตมาพิจารณาถึงตัวตนว่า เรานี้มีความตายเป็นธรรมดาไม่มีสิ่งใดช่วยเราให้พ้น
ความตายไปได้ ดังนั้น จึงสมควรชวนขวายนหาสรณะที่พึ่งให้แก่ตน^{๑๓}

๑๑. ทำการเพ่งดูพร้อมกับแผ่ใจตลอดโดยทั่วไป ภายในขอบเขตแห่งองค์กถินนั้น อย่าใช้
สายตาเพ่งดูหรือให้ใจจดจ่อ แต่เพียงส่วนใดส่วนหนึ่งขององค์กถินเป็นอันขาด

^{๑๐} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒/๒.

^{๑๑} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๒๔๖/๘๐.

^{๑๒} ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๒๐๒/๕๙๐.

^{๑๓} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๐๑/๑๖๖.

๑๒. เมื่อทำการเพ่งแผ่ใจโดยทั่วไปอยู่นั้น ก็จงอย่าไปสนใจกับสีของปฐวีที่เป็นองค์กลิน และภาวลักษณะของปฐวี ที่มีความแข่งอ่อนแต่อย่างใดทั้งสิ้น เพราะมิได้เพ่งวรรณกลิน

ข้อความระวางในการเจริญกลิน^{๑๔}

๑. อย่าไปสนใจกับสีของปฐวีที่เป็นองค์กลิน และสภาวะลักษณะของปฐวี ที่มีความแข่งอ่อนแต่อย่างใดทั้งสิ้น เพราะมิได้เพ่งวรรณกลิน

๒. ห้ามพิจารณาปรมัตถสภาพปฐวี แต่อย่างใด

๓. ภายในจิตใจให้ทำความพอใจ อิ่มใจ ตั้งมั่นอยู่อย่างจริงจังในองค์กลินให้เหมือนกันกับเสื่อที่กำลังกัดตึงดูเอาแต่เฉพาะเนื้อเต้าออกมาจากกระดองเต้าขณะนั้น เมื่อกำลังเพ่งดูอยู่ก็จงลืมหูลืมตาอยู่อย่างธรรมดา

๔. อย่าลืมหูลืมตาให้โต หรือหรีตาให้เล็กลงไปแต่อย่างใดนัก

๕. อย่าปรกกรรมว่า ปฐวีๆๆ หรือดินๆๆ เป็นระยะไป ไม่จำเป็นจะต้องปรกกรรมโดยไม่หยุดหย่อนจะทำให้เป็นการเสกคาถาไป^{๑๕}

๖. พยายามลืมหูลืมตาปรกกรรมให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ ส่วนการหลับตานั้น จงใช้เป็นครั้งคราวแต่อย่าบ่อยนัก ทำไปเรื่อยๆ จนกว่าอุคคหนิมิตเกิดขึ้น^{๑๖}

องค์กลินที่เหลือทั้ง ๙ เป็นไปในทำนองเดียวกันทุกประการที่พิเศษออกไปก็มีการทำให้โดยปราศจากกลินโทษ ๔ ประการ คือ

การทดสอบการเพ่งปฐวีกลิน

ผู้ที่เพ่งกลิน^{๑๗} สามารถทดสอบการเพ่งดูนิมิตกลินก่อนการฝึกจริงด้วยวิธีง่ายๆ ดังนี้

๑. ตั้งแผ่นกลินไว้ระยะสายตา

๒. นั่งหรือยืนห่างจากแผ่นกลินประมาณ ๑ เมตร

๓. เพ่งมองไปที่แผ่นกลิน และนึกภาวนาสีของกลินนั้นไปด้วยในใจนาน ๑ นาที

๔. ถอยหลังออกจากแผ่นกลินนั้น ๑ หรือ ๒ ก้าว (กรณียืน) พร้อมกับสังเกตความเปลี่ยนแปลงที่แผ่นกลินนั้น ควรทำ ๓ เที้ยว จะเห็นนิมิตชัดเจนสว่างชัดมากขึ้น

^{๑๔} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๕๐/๒๙๗.

^{๑๕} อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๒๕/๕๖.

^{๑๖} อภิ.วิ.อ. (ไทย) ๒/๒/-/๙๑.

^{๑๗} อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๒๕/๕๖.

การเพ่งกลืนมีองค์ประกอบสำคัญ ๓ ประการ^{๑๘}

๑. การเพ่ง ๒. การหลับตานึกถึงภาพกลืน ๓. ภาพนาหรือปริกรรมในใจ^{๑๙}

ตัวอย่างที่สำเร็จปฐวีกลีจากธรรมชาติโดยไม่ต้องทำอุปกรณ์คือท่านมัลลเถระนั้น ขณะที่ท่านเพ่งดูที่ดินที่เขาไถไว้ อุคคหนิมิตประมาณเท่าที่เขาไถไว้นั้นเที่ยวได้เกิดขึ้นแล้ว ท่านเจริญอุคคหนิมิต^{๒๐} จนได้บรรลุลุณ ๕ แล้วเริ่มเจริญวิปัสสนากรรมฐานอันมีฐานเป็นปทัฏฐาน จนได้บรรลุพระอรหัตตผลแล

วิธีปฏิบัติขณะที่เพียรเพ่งกลืน

นิมิต หมายถึง เหตุปัจจัย ดังพระพุทธองค์ตรัสสอนภิกษุว่า “อกุศลธรรมทั้งสิ้นเกิดขึ้นเพราะอาศัยนิมิต”^{๒๑} นี่เป็นความหมายของเหตุปัจจัยและอีกประการหนึ่งท่านกล่าวว่า นิมิต หมายถึง ปัญญา^{๒๒} ดังที่พระพุทธเจ้าทรงประกาศว่า บุคคลผู้มีปัญญาอันได้ฝึกฝนแล้วควรละทิ้งกิเลส นี้เรียกว่าปัญญา อีกอย่างหนึ่งท่านกล่าวไว้ว่า นิมิต หมายถึง จิตภาพ เหมือนกับภาพในความคิดของบุคคลที่เห็นภาพสะท้อนของใบหน้าและเงาของตนนั่นเอง

กรณีที่ยังไม่เกิดอุคคหนิมิต

ในระหว่างกำลังเพ่งดูสัมมารปฐวี^{๒๓} หรือ อุดุปฐวีองค์กลืน พร้อมกับใช้ปากบริการรมาว่า ปลิว ๆ อยู่ นั้นพระโยคีบุคคลนั้นย่อมมีความต้องการให้อุคคหนิตปรากฏขึ้นโดยเร็วที่สุดที่จะเร็วได้แต่ อุคคหนิตนั้นก็มิได้ปรากฏ โดยเร็วตามความประสงค์ของพระโยคี ฉะนั้น จิตใจของพระโยคีจึงรู้สึกเหน็ดเหนื่อย เมื่อจิตใจรู้สึกเหน็ดเหนื่อยขึ้นมาแล้วร่างกายก็พลอยอ่อนเพลียและเหน็ดตามใจไปด้วย เมื่อเป็นเช่นนี้ ถิ่นนิมิตนิวรรณก็ได้โอกาสเกิดขึ้นครอบงำ ดังพระพุทธเจ้าพจน์ดังนี้

“มหาบพิตร ภิกษุจักพิจารณาเห็นนิวรรณ ๕ ที่ตนยังละไม่ได้ เหมือนหนิโรค^{๒๔} เรือนจำ^{๒๕} ความเป็นทาส และทางไกลกันดาร^{๒๖} และ มหาบพิตร ภิกษุพิจารณาเห็นนิวรรณ ๕ ที่ตนละได้แล้ว เหมือนความไม่มีหนิ ความไม่มีโรค การพ้นจากเรือนจำ ความเป็นไทแก่ตัวเอง และภูมิสถานอันสงบ

^{๑๘} ที.ปา.อ. (ไทย) ๓/๑/-/๒๓๑.

^{๑๙} ส.ม. (ไทย) ๑๔/๓๗๖/๒๒๗.

^{๒๐} ชู.จรียา.อ. (ไทย) ๙/๓/-/๙๑.

^{๒๑} วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๒/-/๔๗

^{๒๒} วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๒/-/๓๔๘.

^{๒๓} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒/๒.

^{๒๔} ที.สี. (ไทย) ๙/๒๑๙/๗๔.

^{๒๕} ที.สี. (ไทย) ๙/๒๒๐/๗๔.

^{๒๖} ที.สี. (ไทย) ๙/๒๒๓/๗๕.

ร่มเย็น^{๒๗} โดยนิเวศน์ทำให้อยากหยุดพัก ถ้าอาการดังกล่าวนี้บังเกิดแก่พระโยคีบุคคลแล้วไซ้ จงเตือนตนเองว่ามีวันใดก็วันหนึ่ง ความตายก็จะบังเกิดแก่เราอย่างแน่แท้ ทั้งอุคคหนิมิตก็ยังมีได้เกิดขึ้นเลย ถ้าเราขึ้นหยุดพัก หรือมัวไปกังวลอยู่กับการงานอื่น ๆ แล้ว สมาธิของเราจะเสียไป ทั้งการงานเหล่านี้เราก็เคยกระทำมาแล้วหลายภพหลายชาติ จนกระทั่งภพนี้ก็ยังต้องทำอยู่ ฉะนั้นในขณะที่เรากำลังเพ่งปฐวีกสิณอยู่นี้ ไม่บังควรที่จะไปทำกิจต่าง ๆ เหล่านี้เลย จงมีความพยายามอดทนเพ่งดูอยู่ต่อไปให้มาก และอย่ากระพริบตาบ่อยนัก ประมาณ ๒ หรือ ๓ นาที จึงค่อยใช้ปากบิกระมว่า ปฐวีฯ หรือ ดินฯ เสียครั้งหนึ่ง เป็นระยะห่างกันไปตามสมควร จนกว่าอุคคหนิมิตจะปรากฏขึ้น^{๒๘}

กรณีเกิดอุคคหนิมิต

เมื่ออุคคหนิมิตปรากฏขึ้นทางใจแล้วก็ไม่จำเป็นต้องเพ่งปฐวีกสิณที่เป็นบริกรรมนิมิตซึ่งเป็นอารมณ์ภายนอกอีก แต่ต้องเพ่งปฐวีกสิณที่ปรากฏทางใจนั้น และในเวลานั้นความเป็นไปขององค์ปฐวีกสิณ ที่เป็นอุคคหนิมิตกับจิตใจของผู้ปฏิบัติ นั้น เสมือนแม่เหล็กที่มีกำลังดึงดูดเอาสิ่งของที่เป็นเหล็กด้วยกันให้มาติดอยู่ได้ ฉะนั้น จิตใจของพระโยคีบุคคลก็ดึงดูดปฐวีองค์กสิณที่เป็นอุคคหนิมิตให้ติดแนบอยู่กับใจได้ ฉะนั้น

การเจริญสมถภาวนานี้ บุคคลใดจะได้สำเร็จ เป็นบุคคลที่มีฌานลาภีบุคคล^{๒๘} บุคคลนั้นต้องปฏิสนธิด้วยไตรเหตุ^{๒๙} หรือ ดิเหตุกบุคคล^{๓๐} ดูที่ว่าได้ปฏิภาคนิมิตอย่างไร ถ้าการเจริญสมถภาวนาของบุคคล เข้าถึงขั้นปฏิภาคนิมิตก็ตัดสินได้ว่า บุคคลนั้นมีปฏิสนธิเป็นไตรเหตุ ถ้าหากว่าการเจริญภาวนาของพระโยคีบุคคลมิได้เข้าถึงปฏิภาคนิมิต เพียงแต่ได้ถึงขั้นอุคคหนิมิตเท่านั้นเช่นนี้แล้ว ก็พึงตัดสินใจได้ว่าไม่ใช่เป็นดิเหตุกปฏิสนธิบุคคล จะให้ได้รับผลเป็นฌานลาภีบุคคลในภพนั้นนั้นยังไม่ได้

ฉะนั้น เมื่อผู้ใดผู้หนึ่งทำการเจริญสมถภาวนาได้เพียง ๑ เดือน หรือ ๒-๓ เดือนล่วงแล้ว แต่ปฏิภาคนิมิตก็หาปรากฏขึ้นแต่อย่างใดไม่ เมื่อเป็นเช่นนี้จะถือเอาว่า ผู้นั้นมิใช่เป็นดิเหตุกปฏิสนธิบุคคล ก็หาเป็นที่ถูกต้องแน่นอนเสมอไปไม่ เหตุนี้ จึงควรปฏิบัติต่อไปเรื่อย ๆ จนทราบเท่าสิ้นชีวิตนั้นแหละ จึงจะเป็นการดี เพราะใคร ๆ ก็มีอาจทราบได้ว่า บุคคลผู้นั้นจะต้องใช้เวลาปฏิบัติอยู่นานเท่าใด จึงจะเป็นเครื่องพิสูจน์ได้ว่าเป็นไตรเหตุหรือมิใช่ไตรเหตุ สำหรับการที่จะสำเร็จเป็นฌานลาภีหรือไม่ นั้น ไม่ต้องนำมาคำนึงถึง ถึงแม้ว่าภพนี้จักไม่สำเร็จก็ตามที ก็ยังเป็นที่พักผ่อนบรมสังสมอินทรีย์^{๓๑} เอาไว้ เพื่อจะให้ได้มาในภพข้างหน้าต่อไป^{๓๒}

^{๒๗} ที.สี. (ไทย) ๘/๒๒๔/๗๕.

^{๒๘} ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๓๐๘.

^{๒๙} พ.ป.อ. (ไทย) ๒/-/-/๑๘๙.

^{๓๐} อภิ.ย.อ. (ไทย) ๖/๒/-/๒๑๘.

^{๓๑} ที.ปา. (ไทย) ๒/๑/๓/๒๗.

^{๓๒} พ.สุ. (ไทย) ๒๕/๕๒๒-๕๒๔/๖๒๑.

การเกิดปฏิภาคนิมิตแล้ว

๑. บุคคลที่ทำการเพ่งองค์ปฐมวิภังคิณ จนได้อุคคหนิมิตปรากฏขึ้นทางใจแล้วนั้น ก็ไม่ต้องไปเพ่งปฐมวิภังคิณนั้นอีก

๒. ต้องย้ายที่ไปเสียที่อื่น สุดแต่จะเห็นว่าที่ใดสะดวกสบายและสมควรก็จงพักอาศัยอยู่ที่แห่งนั้น แล้วตั้งต้นเพ่งอุคคหนิมิตที่ได้มาแล้วนั้นต่อไป

๓. หากกรณีอุคคหนิมิตนั้นเลื่อนกลาง หรือหายไปเนื่องมาจากปัลลิวะเครื่องกังวลใจอย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว จงรีบกลับไปยังที่เก่าเริ่มต้นเพ่งปฐมวิภังคิณเสียใหม่

๔. เมื่อใดได้อุคคหนิมิตแล้วจึงกลับไปยังที่ใหม่ตามเดิม แล้วเริ่มเพ่งอุคคหนิมิตนั้นต่อไป ทั้งนี้ เพราะถ้าเพ่งองค์กสิณเดิมอยู่อีก จะทำให้ปฏิภาคนิมิตปรากฏขึ้นได้โดยยาก

๕. ครั้นพยายามเพ่งอุคคหนิมิตอยู่ต่อไปอย่างไม่ขาดสายแล้ว อุคคหนิมิตที่เพ่งอยู่นั้นก็จะมีสภาพ สะอาดปราศจากริ้วรอยต่างพร้อมมลทินต่าง ๆ มีแต่ความละเอียดปราณีตยิ่งขึ้นมา มากกว่าอุคคหนิมิตที่ปรากฏเมื่อขณะแรกคือค่อย ๆ ใสขึ้นมาเป็นลำดับเหมือนหนึ่งกับเนื้อกระจกจิตใจขณะนั้นมีแต่ความชุ่มชื้น อิ่มเอิบอยู่ได้โดยไม่รู้เบื่อต่อการเพ่งนั้นเลย อุคคหนิมิตเช่นนี้แหละเรียกว่า “ปฏิภาคนิมิต” เมื่อนั้นจึงเรียกว่า อุปจารภาวนา^{๓๓} หรืออุปจารสมาธิ ด้วยอำนาจแห่งอุปจารสมาธินี้แหละ นิเวรณธรรมต่าง ๆ ย่อมสงบต่าง ๆ ย่อมสงบลงเป็นอย่างดี ไม่มีโอกาสจะปรากฏขึ้นมาเป็นปริยภูฏานะ^{๓๔} ได้คือ

๕.๑ ไม่มีกามฉันทนิเวรณที่มีความยินดีพอใจติดใจในการเสวยกามคุณอารมณ์

๕.๒ ไม่มีพยาบาทนิเวรณ ที่ทำให้เกิดความโกรธ ความเสียใจ กลุ้มใจ

๕.๓ ไม่มีถีนมิทธนิเวรณ ที่ทำให้เกิดความง่วงเหงา ท้อถอย

๕.๔ ไม่มีอุทธัจจกุกกุกจนิเวรณ ที่ทำให้เกิดความฟุ้งซ่าน รำคาญใจ

๕.๕ ไม่มีวิวิจิจฉานนิเวรณ ที่ทำให้เกิดความเคลือบแคลง สงสัย ลังเลใจ ในครู อาจารย์ ที่ทำการแนะนำสั่งสอนถึงวิธีปฏิบัติพร้อมทั้งแนวทางที่กำลังปฏิบัติอยู่ กับทำให้อวิชชานิเวรณ และกิเลสอื่น ๆ บรรเทาเบาบางลงไปด้วย^{๓๕}

๖. เมื่อเพียรพยายามเพ่งจนเกิดปฏิภาคนิมิตแล้วก็จะได้ รูปราวจรปฐมมถาน^{๓๖} จึงได้ชื่อว่าอัปนาภาวนา หรือ อัปนาสมาธิ^{๓๗} ได้บังเกิดแก่บุคคลนั้น หากรูปราวจรปฐมมถานยังไม่เกิดขึ้น ให้

^{๓๓} วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๒/-/๓๖๗.

^{๓๔} วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๒/-/๓๖๗.

^{๓๕} ม.มู.อ. (ไทย) ๑/๓/-/๔๑๔.

^{๓๖} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๑/-/๒๒๙.

^{๓๗} วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๒/-/๓๖๗-๓๖๘.

รักษาปฏิภาคนิมิตไว้เสมือนหนึ่ง พระราชินีที่กำลังทรงพระครรภ์ อันพราหมณ์ปุโรหิตทั้งหลายทำนายว่า พระโอรสนี้เป็นชาย และจะได้เป็นจักรพรรดิ เหตุนั้น จึงทรงทูลนอมบำรุงรักษาพระครรภ์นั้นเป็นอย่างดี ดังพระพุทโธศาจารย์จึงได้แสดงไว้ในวิสุทธิมรรค ความว่า พระโยคีบุคคลที่มีการรักษาปฏิภาคนิมิตไว้เป็นอย่างดี ย่อมไม่มีการเสื่อมจากอุปจารสมาธิที่ตนได้มาแล้ว ถ้าไม่มีการรักษาปฏิภาคนิมิตให้ดีแล้ว อุปจารสมาธิที่ตนได้มานั้น ๆ ก็ย่อมเสื่อมหายไป^{๒๖}

วิธีการรักษาปฏิภาคนิมิต^{๓๘}

พระโยคีบุคคลเมื่อมีความประสงค์ที่จะรักษาปฏิภาคนิมิตไว้ให้ได้เป็นอย่างดี^{๓๙} นั้น พึงเว้นจากอสังขยอันเป็นสิ่งที่ไม่ควรแก่ภวานาสมาธิ^{๔๐} มี ๗ อย่างคือ อาวาส ที่อยู่อาศัยที่หลับนอนโคจรระหมูบ้านที่จะต้องเข้าไปบิดนวด ภัตต ภัตตะ ถ้อยคำ บุคคล โภชนา อาหาร อุตุ ฤดู อิริยาบถ การเดิน นั่งนอน แล้วพึงเสพแต่สังขย อันเป็นสิ่งที่สมควรแก่ภวานาสมาธิมี ๗^{๔๑} อย่าง เช่นเดียวกัน เมื่อพระโยคีบุคคลได้ปฏิบัติตามดังที่กล่าวมาแล้วนี้ บางท่านก็ได้อัปนาถาน ในกาลไม่นานนัก

การขยายปฏิภาคนิมิต^{๔๒}

พึงกำหนด (ขยาย) ขนาดแห่งนิมิต ที่ได้ไว้อย่างไร นั้นว่า (จงขยาย) ประมาณ ๑ องคุลี ๒ องคุลี ๓ องคุลี ๔ องคุลี โดยลำดับแล้วจึงขยายเท่าที่กำหนดไป หากมิได้กำหนด (ดังกล่าว) ไม่ควรขยาย เปรียบเหมือนชวานากำหนดที่จะพึงไถ ด้วย (รอยไถ) ไถแล้วจึงไถตามภายในที่กำหนดไว้ ฉะนั้น อนึ่งเหมือนภิกษุทั้งหลายจะผูกพัทธสีมา กำหนดนิมิตทั้งหลายก่อนแล้วจึงผูกภายหลัง ฉะนั้นแต่นั้น เมื่อจะขยาย (ต่อไป) ก็พึงกำหนดโดยขนาดคือ ๑ ศอก ๑ เท่าบริเวณด้านหน้า (แห่งวิหาร) เท่าแดนวิหาร และแล้วเท่าแดนหมูบ้าน แดนนิคม แดนชนบท แดนราชอาณาจักร และแดนสมุทร หรือโดยขนาดเท่าจักรวาล หรือแม้ยิ่งกว่านั้นก็ขยายไปได้ เปรียบเหมือนลูกหงส์ ตั้งแต่กาลที่ (ชน) ปีกงอกไป (มันหัด) ไปทีละน้อย ๆ กล้าแข็งเข้า ก็ (บิน) ไปสู่ที่ใกล้พระจันทร์ พระอาทิตย์ได้ โดยลำดับ ฉนั้นใด ภิกษุก็ฉนั้นเหมือนกัน เมื่อกำหนด (ขนาด) แล้วขยายนิมิตไปโดยนัยที่กล่าวแล้ว ก็ย่อมขยายไปจนเท่าขนาดจักรวาล หรือยิ่งกว่านั้นก็ได้ ที่นินิมิตก็ย่อมเป็น (ปรากฏ) แก่เธอดุจหนึ่งโคตัวผู้ที่ถูกสับด้วยขอตั้ง ๑๐๐ แผล ในเพราะที่สูง ๆ ต่ำ ๆ เป็นแม่น้ำหล่มเลน เป็นภูเขา ขรุขระแห่งแผ่นดินในที่ ๆ ขยายไป ๆ

^{๓๘} วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๒/-/๓๖๘-๓๗๐.

^{๓๙} วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๒/-/๓๖๘.

^{๔๐} ม.ม. (ไทย) ๔/๕๐/๕๕๔.

^{๔๑} สจ.นิ. (ไทย) ๘/๒๔/๓๔๐.

^{๔๒} ที.สี.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๒๕๙.

ในกรรมฐาน ๔๐ นี้ กสิณ ๑๐ เท่านั้นควรขยาย (นิมิต) เพราะว่าพระโยคาวจรแผ่ไปด้วย กสิณตลอดโอกาสเท่าใด ภายในโอกาสนั้น เธอย่อมเป็นผู้สามารถจะได้ยินเสียง (ทุกอย่าง) ด้วยโสต ทิพย์และรู้จิตของสัตว์อื่น ๆ ด้วยใจ (ของตนได้)^{๒๘}

องค์ฌานจากกสิณ ๕ ดังนี้

๑. วิตก^{๒๙} แปลว่า ความตรึ หมายถึง การจรดหรือปักจิตลงไปในการมณหรือยอกจิตใส่ การมณมีใน ปฐมฌาน

๒. วิจารณ์ แปลว่า ความตรอง หมายถึงการพิน เฉล้า หรือเอาจิตผูกพันกับอารมณ์มีใน ปฐมฌาน^{๓๐} (มีในทุติยฌานแบบปัญจกนัยด้วย)

องค์ฌาน ๒ ข้อนี้ต่อเนื่องกัน คือ วิตกเอาจิตจรดไว้กับอารมณ์ วิจารณ์ เอาจิตเคล้าอารมณ์ นั้น เปรียบได้กับคนเอาภาชนะสำริดที่สนิมจับไปขัด วิตกเหมือนมือที่จับภาชนะไว้ วิจารณ์เหมือนมือที่ ถือแปรงขัดสีไปมา หรือเปรียบกับช่างปั้นหม้อ วิตกเหมือนมือที่กดไว้ วิจารณ์เหมือนมือที่แต่งไปทั่ว ๆ ข้อสำคัญอย่าเอาวิตกหรือ วิตกกะทางธรรมนี้ มาปะปนกับวิตกที่หมายถึงกังวลทุกข์ร้อนในภาษาไทย

๓. ปีติ แปลว่า ความอิ่มใจ ตุ่มดำ หรือเอิบอิ่ม^{๓๑} หมายถึงเฉพาะเอาปีติ ชนิดแผ่นเอิบอาบ ชานไปทั่วสรรพางค์กาย ที่เรียกว่า ผารณาปีติ ปีติในฌานที่ ๑ และ ๒ (ฌานที่ ๑ - ๓ ของปัญจกนัย^{๓๒})

๔. สุข แปลว่า ความสุข หมายถึงความสำราญ^{๓๓} ชื่นฉ่ำ คล่องใจ ปราศจากความบีบคั้น หรือรบกวนใด ๆ มีในฌานที่ ๑ ถึงที่ ๓ (ในปัญจกนัยถึงที่ ๔)

๕. อุเบกขา แปลว่า ความวางเฉย หรือความมีใจเป็นกลาง หรือแปลให้เต็มว่า ความวางที่ ดูเฉยดูอยู่^{๓๔} หมายถึง การดูอย่างสงบ หรือดูตามที่เกิด ไม่ตกเป็นฝักฝ่าย ในกรณีของฌานไม่ติดค้ำ แม้แต่ในฌานที่มีความสุขอย่างยอดเยี่ยม และความหมายที่สูงขึ้นไปอีก หมายถึง วางที่ดูเฉยในเมื่ออะไร ทุกอย่างเข้าที่ดำเนินด้วยดี จัดเป็นองค์ฌานโดยเฉพาะของฌานที่ ๔ (ที่ ๕ ของปัญจกนัย)

ความจริงอุเบกขา มีอยู่ในทุกฌาน แต่ในขั้นต้น ๆ ไม่เด่นชัดยังถูกรวมที่เป็นข้าศึก เช่น วิตก วิจารณ์ และสุขเวทนา เป็นต้น ช่มไว้ เหมือนดวงจันทร์ในเวลากลางวันถูกแสงจากดวงอาทิตย์ช่มไว้

๖. เอกัคคตา^{๓๕} แปลว่า ภาวะที่จิตมีอารมณ์หนึ่งเดียว ได้แก่ ตัวสมาธินั่นเอง มีในฌานทุก ขั้นโดย

^{๒๙} วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๓/-/๑๒๐.

^{๓๐} ที.สี.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๑๗๗.

^{๓๑} วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๒๕๓., ที.สี.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๑๗๗.

^{๓๒} ที.สี.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๑๗๗.

^{๓๓} ที.สี.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๑๗๗.

^{๓๔} วิ.จุ. (ไทย) ๗/๓๘๒/๒๗๗.

วิตก เป็นปฏิปักษ์กับ ถีนมิทธะ
 วิจารณ์ เป็นปฏิปักษ์กับ วิจิกิจฉา
 ปิติ เป็นปฏิปักษ์กับ พยาบาท
 สุข เป็นปฏิปักษ์กับ อุทธัจจกุกกัจจะ
 เอกัคคตาเป็นปฏิปักษ์กับ กามฉันทะ

เรื่องฉานนี้มีกล่าวในอัครคัมภีร์ว่า “เกิดขึ้นครั้งแรกจากพวกพราหมณ์ดังนี้ ครั้นกาลต่อมาสัตว์บางพวกมีความคิดชั่วลามากทั้งหลายเป็นต้นว่า ลักขโมย ครหานินทา และมุสาวาท ได้เกิดขึ้นในหมู่พวกเรามากมาย ควรที่จะลอบบาปอกุศลธรรมนั้นเสีย จะได้เป็นสุขกันต่อไป พวกที่ลอบบาปนั้นชื่อว่าพราหมณ์ ต่างสร้างกระท่อมในราวป่า เจริญฉาน อยู่บนกระท่อมนั้น มีการเที่ยวภิกษาจารอาหารจากชาวบ้านเลี้ยงชีวิต มหาชนขนานนามว่า ฉายิกา ผู้เพ่งฉาน ผู้เจริญฉาน ซึ่งถือกำเนิดฉานครั้งแรกในโลกขณะนั้น”^{๔๙}

รูปฉาน ^{๕๐} ปฐมฉานเกิด

เมื่อพระโยคีบุคคลได้ปฏิบัติถูกต้องดังที่ได้พรรณามาแล้วนี้รูปาวจรปฐมฉานที่มีองค์ฉาน ๕ ก็เกิดขึ้นแก่พระโยคีบุคคลเป็นไปดังนี้คือ

๑. มโนทวารวัชณะที่มีปฐมวิปฏิภาคนิมิตเป็นอารมณ์เกิดขึ้น ตัดกระแสภวังค์ขาด
๒. ลำดับนั้นมหากุศลญาสามัญตตชวณะดวงใดดวงหนึ่งก็เกิดขึ้น ๔ ขณะแก่มันบุคคล หรือ ๓ ขณะ แก่ติกขบุคคล ซึ่งมีปฏิภาคนิมิตเป็นอารมณ์ในฐานะที่เป็นปริกรรม อุปจาร อนุโลม โคตรภู หรือ อนุโลม โคตรภู เรียกว่าอุปจารสมาธิชวณะในฉานวิธีแล้วก็ดับไป ต่อจากนั้นปฐมฉานกุศลที่เป็นอุปนาสมาธิที่มีปฏิภาคนิมิตเป็นอารมณ์^{๕๑} ที่เกิดขึ้น ๑ ขณะแล้วก็ดับลง จากนั้นภวังคจิตก็เกิดต่อไปหลังจากภวังคจิต ปัจเวกขณะวิธีที่มีมตทวารวัชชนจิต ๑ ครั้ง มหากุศลชวณะ ๗ ครั้ง ก็เกิดขึ้นหลาย ๆ รอบ ทำการพิจารณาองค์ฉานทั้ง ๕ โดยเฉพาะเป็นวิตก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตา เสมือนผู้ที่ตื่นจากหลับ แล้วพิจารณาถึงความฝันของตนว่าได้ฝันเรื่องอะไรบ้าง

ปฐมฉานที่ได้ชื่อว่า รูปาวจรจิตและการปฏิบัติต่อไปเพื่อให้ทุติยฉาน เป็นต้นขึ้นเจตนาที่อยู่ในปฐมฉานกุศลนี้ไม่มีกามตัณหา คือความพอใจในกามคุณทั้ง ๕ ฉะนั้น จึงไม่มีการส่งผลให้ปฐมฉานลาภบุคคลได้บังเกิดในกามภูมิอีก แต่กลับส่งผลให้ไปบังเกิดในรูปภูมิ ฉะนั้น ปฐมฉานกุศลนี้จึงได้ชื่อว่า รูปาวจรจิต^{๕๒}

^{๔๙} ที.ปา.อ. (ไทย) ๓/๑/-/๑๖๑.

^{๕๐} ม.อ. (ไทย) ๖/๙๔/๑๑๑.

^{๕๑} อจ.ทุก.อ. (ไทย) ๑/๒/-/๒๗๐.

^{๕๒} อภิ.วิ.อ. (ไทย) ๒/๒/-/๓๑๙.

การปฏิบัติเพื่อจะให้ได้ทุติยฌาน

ในขั้นแรกฌานลาภีบุคคลพึงกระทำปฐมฌานกุศลชวณะ ให้เกิดติดต่อกันอยู่ตลอด ๑ วัน ถึง ๗ วัน เสียก่อนเพื่อจะได้อบรมจิตใจให้มีสมาธิกล้าแข็งขึ้น เพื่อเป็นบทบาทแห่งการฝึกวสีภาวะ ๕ ประการต่อไป ที่ต้องกระทำดังนี้เพราะการเจริญทุติยฌานหรือตติยฌาน จตุตถฌาน ปัญจฌาน ให้เกิดต่อไปตามลำดับได้นั้น จำเป็นต้องอาศัยวสีภาวะทั้ง ๕ นี้เป็นเหตุสำคัญ ถ้าขาดวสีภาวะทั้ง ๕ นี้เสียแล้ว ฌานเบื้องต้นก็เกิดขึ้นไม่ได้ วสีภาวะทั้ง ๕ จะสำเร็จลงได้ต้องอาศัยการเข้าปฐมฌาน^{๕๓} อยู่เสมอ ๆ เสียก่อนจนจิตใจมีสมาธิกล้าแข็งขึ้น ความสามารถเข้าปฐมฌานได้ติดต่อกันอยู่เรื่อย ๆ ตลอด ๑ วันหรือ ๗ วัน อันนี้เป็นจิตใจที่มีสมาธิกล้าแข็งอันเป็นเหตุสำคัญขั้นแรก จงพยายามเข้าปฐมฌานไว้เสมอ ๆ อย่าให้ขาดสาย เพื่อเป็นการอบรมจิตใจให้สมาธิกำลังกล้าแข็งขึ้นในระหว่างที่กำลังพยายามเข้าปฐมฌานอยู่ ยังไม่ได้ตลอด ๑ วัน ๒ วัน เป็นต้นนั้น ในเวลานั้นอย่าสนใจพิจารณาองค์ฌาน ๕ มีวิตก วิจารณ์ เป็นต้น ให้มากนัก ควรสนใจแต่ในการเพ่งปฏิภาคนิมิต เพื่อจะได้เข้าปฐมฌาน^{๕๔} ประการทีเดียว เพราะว่าถ้าพิจารณาองค์ฌาน^{๕๕} มากไปในขณะนั้น องค์ฌานเหล่านั้นก็จะปรากฏเกิดขึ้นเป็นของหายาบและมีกำลังน้อย เมื่อเป็นเช่นนี้ก็จะทำให้ปฐมฌานที่ได้มาแล้วเสื่อมไป ทุติยฌานที่จะเกิดขึ้นใหม่ก็เกิดไม่ได้ เมื่อพยายามเข้าปฐมฌาน^{๕๖} ได้อยู่เสมอ ๆ ตลอด ๑ ถึง ๗ วัน ดังนี้แล้ว ต่อจากนั้นก็ควรฝึกหัดในด้านการทำวสีภาวะทั้ง ๕ ให้ชำนาญต่อไป

ดังพระพุทธพจน์ความว่า “มหาบพิตร เพราะความวิตก วิจารณ์ สงบระงับไป ภิกษุบรรลุทุติยฌานมีความผ่อนคลายใสมากในมีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีความวิตกวิจารณ์ มีแต่ปิติและซาบซ่านอยู่ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ปิติและสุข อันเกิดจากสมาธิจะไม่ถูกต้อง”

วสี ๕^{๕๗} อย่าง

๑. อาวัชชนาวสี คือ ขำนาญในการพิจารณา^{๕๘} ถ้าปรารถนาจะพิจารณาองค์ฌาน^{๕๙} ที่ตนได้ ก็สามารถพิจารณาได้ด้วยเร็วพลันมิได้เนิ่นช้าไปเบื้องหน้า แต่ชวณะ ๔ ชวณะ ๕ ภาวรงค์ ๒ และ ๓ อาจพิจารณาได้แต่ ชวณะ ๔ ชวณะ ๕ ในภาวรงค์อันบังเกิด ๒ ขณะ ๓ ขณะนั้น

๒. สมาปชชนาวสี คือ ขำนาญในการเข้าสู่สมาบัติ อาจเข้าสู่สมาบัติได้ในลำดับแก่งอาวัชชนจิต อันพิจารณาซึ่งอารมณ์ คือปฏิภาคนิมิตมิได้เนิ่นช้าไปเบื้องแต่ภาวรงค์ ๒ และ ๓

^{๕๓} ม.ม. (ไทย) ๔/๓๒๓/๓๕๕.

^{๕๔} ม.ม. (ไทย) ๔/๒๗๑/๒๙๓.

^{๕๕} อัง.นวก. (ไทย) ๑๕/๓๓/๔๙๗.

^{๕๖} ม.ม. (ไทย) ๔/๓๒๓/๓๕๕.

^{๕๗} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๙๗/๑๑๔.

^{๕๘} พุ.ป. (ไทย) ๓๑/๘๕/๑๔๓.

^{๕๙} อภิ.ป. (ไทย) ๘/๒/๑๒๑/๖๖๘.

๓. อธิฐานวสี คือ ชำนาญในการที่จะรักษาไว้ มิให้ฉานจิตนั้นตกสู่ภวังค์ ตั้งฉานจิตไว้ได้ โดยอันควรแก่กำหนดปรารภณา จะตั้งไว้เท่าใดก็ตั้งไว้ได้เท่านั้น

๔. วุฏฐานวสี คือ ชำนาญในการจะออกจากฉาน^{๖๐} กำหนดไว้ว่าเวลาเพียงนั้นจะออกจากฉานก็ออกตามเวลากำหนดไม่คลาดเวลาที่กำหนดไว้

๕. ปัจจเวกขณวสี คือ ชำนาญในการจะพิจารณา^{๖๑} ฟังสันนิษฐานตามนัยแห่งอาวัชชนวสี นั้นท่านว่าไว้เป็นความว่า ชวนะจิตอันบังเกิดในลำดับแห่งอาวัชชนจิตนั้น ได้ชื่อว่าปัจจเวกขณะชวนะ นั้น ๆ ได้ชื่อว่า ปัจจเวกขณะวสี พระโยคาวจรอันได้ปฐมฉานชำนาญด้วยวสี ๕ ประการฉะนี้แล ภายหลังจึงจะอาจสามารถที่จะจำเรี่ยทุกุติยานสืบต่อไปถ้าไม่ชำนาญก่อนแล้ว จะจำเรี่ยทุกุติยานสืบต่อไป ก็จะเสื่อมจากปฐมฉานและทุกุติยานทั้ง ๒ ฝ่าย^{๖๒}

เมื่อปฐมฉาน^{๖๒} ลาภบุคคลได้ฝึกฝนในวสีภาวะทั้ง ๕ จนชำนาญแล้ว จากนั้น จึงเข้าปฐมฉานก่อน ออกจากปฐมฉานแล้วก็พิจารณาปฐมฉานนั้นว่า ปฐมฉานนี้ เป็นฉานที่ยังใกล้เคียงนิรณ^{๖๓} อยู่ทั้งวิตก องค์ฉานก็มีสภาพหยาบ ซึ่งเป็นเหตุทำให้องค์ฉานอื่น ๆ มีวิจาร์ เป็นต้น มีกำลังน้อยไป ทำให้จิตใจมีสมาธิไม่เข้มแข็งพอ นิรณก็ถูกประหารไปแล้วนั้นอาจกลับเกิดขึ้นอีกได้ ทำให้ปฐมฉานที่ได้มาแล้วนี้กลับเสื่อมสูญไป ส่วนทุกุติยานนั้นย่อมห่างไกลจากนิรณ ทั้งองค์ฉานก็มีความปราณีตสุขุมอีกด้วย^{๖๓}

เมื่อได้ใคร่ครวญดูอย่างถี่ถ้วน จนเกิดความเบื่อหน่ายในปฐมฉานปราศจากนิกันตัตถินหา คือไม่มีการติดใจในปฐมฉานแต่อย่างใดแล้ว จากนั้นก็จึงเริ่มต้นเพ่งปฏิภาคนิมิตพร้อมกับปริกรรมในใจว่า ปฐวี ๆ เพื่อให้ได้มาซึ่งทุกุติยานนั้น ภาวนาจิตใจในขณะนั้นชื่อว่าปริกรรมภาวนาและนิมิตของปริกรรมภาวนาในระยะนี้คือ ปฏิภาคนิมิต มิใช่ปริกรรมนิมิตหรืออุคคหนิมิตไม่ซึ่งต่างกับปริกรรมภาวนาที่เบื้องต้นของปฐมฉาน ที่มีปริกรรมนิมิตหรืออุคคหนิมิตเป็นอารมณ์

ครั้นการเพ่งเข้าถึงขั้นอุปจารภาวนาเวลาใด หากพยายามเพ่งต่อไปในไม่ช้าอัปปนาภาวนา คือทุกุติยาน ก็จักเกิดขึ้นโดยลำดับ ดังนี้ คือ ภวังค์ ภวังคจลนะ ภวังคุปัจเฉทะ มโนทวาราวชชนะ ปริกรรม อุปจาร อนุโลม โคตรฎุ ทุกุติยาน ๑ ครั้ง ภวังคจิตต่อไป จากนั้น ปัจจเวกขณวสี ที่มีการพิจารณาองค์ฉาน ๔ ตามลำดับ โดยเฉพาะ ๆ ก็เกิดขึ้น เป็นอันว่าได้สำเร็จเป็นทุกุติยานลาภบุคคล

^{๖๐} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๘๕/๑๔๓.

^{๖๑} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๘๕/๑๔๓.

^{๖๒} วิ.มทา. (ไทย) ๑/๑/๑๑/๔๘๔.

^{๖๓} ม.อ. (ไทย) ๖/๑๐๔/๑๒๔.

การปฏิบัติเพื่อให้ได้ตติยฌาน^{๖๔}

จากทุตยฌานเป็นต้น จนถึงปัญจฌานเกิดต่อไปนั้น เป็นไปในทำนองเดียวกันนี้ทุกประการคงต่างกันแต่เพียงการพิจารณาให้เห็นโทษขององค์ฌานนั้น ๆ ตามลำดับนั้นคือ ทุตติยฌาน ลากิบุคคล เมื่อจะเกิดขึ้นตติยฌานก็ต้องพิจารณาให้เห็นโทษของวิจาร์ที่มีสภาพหยาบกว่า^{๖๕} ปิติ สุข เอกัคคตา แล้วตั้งต้นเพ่งปฏิภาคนิมิตโดยภาวนาทั้งสามตามลำดับอันเป็นวิจาร์วิราคภาวนาต่อไป

ตติยฌาน^{๖๖} ลากิบุคคลเมื่อจะเกิดขึ้นจตุตถฌานก็ต้องพิจารณาให้เห็นโทษของปิติ ที่มีสภาพหยาบกว่าสุข เอกัคคตาแล้ว ตั้งต้นเพ่งปฏิภาคนิมิตโดยภาวนาทั้งสามตามลำดับอันเป็นปิติวิราคภาวนาต่อไป จตุตถฌาน^{๖๗} ลากิบุคคล เมื่อจะขึ้นปัญจฌานก็ต้องพิจารณาให้เห็นโทษของสุข ที่มีสภาพหยาบกว่า อุเบกขา เอกัคคตา แล้วก็ตั้งต้นเพ่งปฏิภาคนิมิตโดยภาวนาทั้งสามตามลำดับ อันเป็นสุขวิราคภาวนาต่อไป

เท่าที่ได้พรรณนามานี้ เป็นพรรณนาปัญญาจกนัย^{๖๘} ตามนัยแห่งปัญญาของมันทบุคคลที่ไม่อาจพิจารณาเห็นโทษของวิตก และวิจาร์ทั้งสองนี้ในเวลาเดียวกันได้

พระพุทธพจน์ความว่า “มหาบพิตร เพราะปิติจางหายไป ภิกษุมีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุตติยฌานที่พระอรียะทั้งหลายสรรเสริญว่า ผู้มีอุเบกขา สติ อยู่เป็นสุขเธอ ทำกายนี้ให้ชุ่มชื้นเอิบอิมด้วยสุขอันไม่มีปิติรู้สึกราบชานอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่สุขอันไม่มีปิติ จะไม่ถูกต้อง”

การปฏิบัติเพื่อให้ได้จตุตถฌาน^{๖๙}

สำหรับเหตุบุคคลนั้น เมื่อจะขึ้นทุตติยฌานต่อไปนั้น มีปัญญาสามารถใคร่ครวญเห็นโทษของวิตกและวิจาร์ทั้งสองพร้อม ๆ กัน ดังนั้นเมื่อตั้งต้นเพ่งปฏิภาคนิมิตโดยภาวนาจิตทั้งสามตามลำดับอันเป็นวิตกวิจาร์ วิราคภาวนาต่อไปนั้น ทุตติยฌานที่มีองค์ฌาน ๓ คือปิติ สุข เอกัคคตา ก็ย่อมเกิดขึ้น เมื่อได้ปฏิบัติต่อไปตติยฌานที่มีองค์ฌานที่ ๒ คือสุข เอกัคคตา ก็ย่อมเกิดขึ้น และเมื่อปฏิบัติต่อไปอีก จตุตถฌานที่มีองค์ฌาน ๒ คือ อุเบกขา เอกัคคตา ก็ย่อมเกิดขึ้น เหตุนี้ฌานเหล่านี้

^{๖๔} ที.สี. (ไทย) ๙/๒๓๐/๗๖.

^{๖๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๖๐/๒๘๗.

^{๖๖} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๘๔/๑๔๒.

^{๖๗} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๘๔/๑๔๒.

^{๖๘} อภิ.สง. (ไทย) ๑/๑๓๙๖/๓๔๖.

^{๖๙} ที.สี. (ไทย) ๙/๒๓๐/๗๖.

จึงเป็นไปได้โดยจิตกนัยตามปัญญา^{๗๐} ของติเหตุบุคคล เป็นอันว่าผู้นั้นได้สำเร็จรูปาวจร ฌานหมดสิ้น ในขณะที่ได้รูปาวจรปัญจฌานนั้น หากผู้นั้นได้เคยสร้างบารมีเป็นพิเศษมาแล้ว กล่าวคือ ได้เคยชำนาญในการแสดงอภิญญาในภพก่อน ๆ ที่ใกล้กับภพนี้ก็ดี หรือได้เคยสร้างทาน ศีล ภาวนา ใน ภพก่อน ๆ โดยตั้งความปรารถนาไว้จะให้ตนได้อภิญญาในภพต่อไปเหล่านี้ก็ดี

เมื่อรูปาวจรฌานเกิดขึ้นนั้น ปัญญาที่ประกอบกับดวงจิตนั้นเป็นปัญญาที่มีอำนาจพิเศษอยู่ในตัวเรียกว่าอภิญญา จากนั้น เมื่อต้องการทำอภิญญาเวลาใดก็ทำได้ สำหรับรูปฌานลาภีที่นอกจาก บุคคลเหล่านี้ ต้องได้รูปฌานทั้ง ๔ พร้อมทั้งมีความชำนาญในวสีภาวะ ๖ อย่างที่เกี่ยวข้องรูปฌาน อรูป ฌานที่เป็นสมาบัติ ๙ หรือ ๘ เสียก่อน จึงจะแสดงอภิญญาได้

พระพุทธพจน์ความว่า “มหาบพิตร เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับ ไปก่อน ภิกษุบรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข^{๗๑} มีสติบริสุทธ์เพราะอุเบกขาอยู่ เธอมีใจอันบริสุทธ์ ผุดผ่องนั่งแผ่ไปทั่วกายนี้ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ใจอันบริสุทธ์ผุดผ่องไม่ถูกต้อง”

“ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เจริญมรรคเพื่อเข้าถึงอรุณภาพ^{๗๒} บรรลุจตุตถฌาน^{๗๓} ที่มีปฏิวิกิจเป็น อารมณฺ์ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข เพราะละสุขและทุกข์ ฯลฯ อยู่ในสมัยใดสมัยนั้น ฌานมีองค์ ๒ คือ อุเบกขา และเอกัคคตาที่เกิดขึ้นนี้เรียกว่า จตุตถฌาน สภาวะธรรมที่เหลือเชื่อว่าสัมปยุตด้วยฌาน (๔)

การปฏิบัติเพื่อจะได้รูปฌาน

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เจริญมรรคเพื่อเข้าถึงอรุณภาพ เพราะก้าวล่วงอาภิญญัญ ญาตนได้โดย ประการทั้งปวง บรรลุจตุตถฌานที่สหระตด้วยเนวสัณญานาสนัญญาตนไม่มีทุกข์ไม่มีสุข เพราะละ ทุกข์และสุขได้ ฯลฯ อยู่ในสมัยใดสมัยนั้น ฌานมีองค์ ๒ คือ อุเบกขาและเอกัคคตาที่เกิดขึ้นนี้เรียกว่า จตุตถฌาน สภาวะธรรมที่เหลือเชื่อว่าสัมปยุตด้วยฌาน^{๗๔}

อรุณภาพ ๔

๑. อากาสนัญญาตนฌาน^{๗๕}

๑) ฌานลาภีบุคคลพึงกระทำรูปาวจรปัญจฌานกุศลชวณะ ให้เกิดติดต่อกันจนต่อจาก ความสุขในฌาน ๔ นี้ไป ก็มีความสุขในอรุณภาพอีก ๔ ชั้น ซึ่งประณีตยิ่งขึ้นไปตามแนวเดียวกันนี้โดย

^{๗๐} วิ.มหา. (ไทย) ๒/๗/๑๐๑.

^{๗๑} อง.จตุกก. (ไทย) ๒/๓๘/๑๕๕.

^{๗๒} อภิ.วิ.อ. (ไทย) ๒/๑-๖๙๑.

^{๗๓} อภิ.สง. (ไทย) ๑/๑/๖๕๕.

^{๗๔} อภิ.วิ. (ไทย) ๒/๖๒๖/๔๑๕.

^{๗๕} ที.สี. (ไทย) ๑/๔๑๓/๑๗๙.

ลำดับชานาญในวสีภาวะทั้ง ๕ ที่เกี่ยวกับรูปาวจรปัญจมณานเหมือนกับการปฏิบัติของปฐมมณานลาภี เพื่อให้ทุตยมณานเกิดขึ้นฉนั้น

๒) มีความเห็นว่าสมาธิที่เกิดจากรูปมณานนั้น มีกำลังมั่นคงและประณีตมากกว่าสมาธิที่เกิดจากรูปมณาน ฉนั้น จึงอาจทำอภิญญาได้ หรือถ้าได้สำเร็จเป็นพระอนาคามีพระอรหันต์เวลาใดก็ช่วยให้ตนสามารถเข้านิโรธสมาบัติ อันเป็นสันติสุขที่มีสภาพคล้ายกับอนุปาติเสสนิพพาน^{๗๖} ได้

๓) เมื่อออกจากรูปปัญจมณานแล้ว แล้วเพิ่งต่อไปอย่างไม่สนใจใด ๆ ในปฏิภาคนิมิตที่ปรากฏอยู่นั้นเลยมีแต่ความพยายามที่จะพรากใจออกจากปฏิภาคนิมิตนั้น แล้วกลับพยายามยึดหน่วงให้อากาศบัญญัติปรากฏแทนที่ โดยคิดว่าปฐวีปฏิภาคนิมิตนั้นไม่มี ๆ คงมีแต่อากาศว่างเปล่าอยู่เท่านั้น พร้อมกับบริกรรมอยู่ภายในใจว่า อากาโส อนนโต อากาโส อนนโต อากาโส อนนโต อากาโส อนนโต ๆ (อากาศไม่มีที่สิ้นสุดๆ)^{๗๗}

๔) เมื่อปัญจมณานลาภีบุคคล พยายามเจริญเช่นนี้เสมอไปนั้น เวลาใด จิตปราศจากนิกกันติตถันหา^{๗๘} ในรูปปัญจมณาน เวลานั้นภาวนาจิตของพระโยคีบุคคลนั้นก็ขึ้นสู่ชั้นอุปจารภาวนา การเจริญภาวนาจากนี้ต่อไปไม่ช้านัก ปฐวีปฏิภาคนิมิตที่เป็นนิमितกรรมฐานก็จะสูญหายไปจากใจ คงเหลือแต่อากาศว่างเปล่าที่เป็นในบริเวณของปฏิภาคนิมิตแผ่ไป อุปมาดังผู้ที่กำลังเพ่งดูผ้า่านที่ติดอยู่กับขอบหน้าต่างอย่างสนใจในขณะนั้น

๕) ผ้า่าน (รูปมณาน) ก็หลุดลงไปด้วยอำนาจอายุที่พัดมาอย่างแรง จึงมองเห็นแต่อากาศที่ว่าง ๆ อยู่เท่านั้น ฉนั้นใด พระโยคีบุคคลเพิกปฐวีปฏิภาคนิมิตออกจากใจได้ก็ฉนั้น เป็นการเพิกโดยไม่ให้จิตไปคิดนึกพัวพันอยู่ในภสณอีกเท่านั้น ดังมีคาถากล่าวไว้ตรงกันกับวิสุททธิมรรคว่า

กสิณฺ อุกฺขมาณฺโนโต โส น กิลฺยชฺ ปุวํ ปิวา
 เภวลํ ตมนาวชชฺ อากาโส อิติ อิกฺขติฯ

แปลความว่า พระโยคีบุคคลเพิกองค์ภสณออกจากใจนี้ หาใช่เหมือนกับการเลิกเสื่อออกหรือยกจานออกไปแต่อย่างใดไม่ หากเป็นการเลิกสนใจในภสณนิमितนั้นเสีย กลับไป สนใจเพ่งและบริกรรมว่า อากาโส ๆ ต่อไป อากาสนันญจายตณมณานนี้มีชื่อเรียกเป็น ๓ อย่างคือ ๑) อรูปมณาน ๒) อากาสนันญจตณมณาน ๓) ปฐมารูปมณาน

ที่เรียกว่าอรูปมณานนั้น เพราะว่าปัญจมณานลาภีบุคคลมิได้สนใจเพ่งปฐวีปฏิภาคนิมิตที่เป็นรูปารมณแต่ประการใด เมื่อมณานจิตนี้ก็ปราศจากรูปเป็นอารมณ ฉนั้นจึงเรียกว่า อรูปมณานที่เรียนกว่าอากาสนันญจตณมณานนั้น .ซึ่งไปปรากฏเบื้องต้นคือการเกิดและเบื้องปลายคือความดับนั้น

^{๗๖} พุ.อิตติ.อ. (ไทย) ๑/๔/-/๓๐๔

^{๗๗} พุ.ป. (ไทย) ๗/๒/๒๐๘.

^{๗๘} พุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖/๔๒๖.

อยู่ที่ตรงไหน ฉะนั้น จึงเรียกว่าอากาศาณัญจายตนฌาน ที่เรียกว่าปฐมารูปฌานนั้นก็เพราะว่า ภายหลังที่ได้เว้นจากบัญญัติกัมมัฏฐานที่เกี่ยวกับรูปได้แล้ว ฌานนี้ได้เกิดขึ้นครั้งแรก ในบรรดาอรูปฌานทั้ง ๔ ฉะนั้นจึงเรียกว่า ปฐมารูปฌาน^{๗๙}

๒. วิญญาณัญจายตนฌาน^{๘๐}

วิญญาณฌาน จะทำวงกลมด้วยวัตถุไม่ได้ ต้องกำหนดวงขึ้นในในที่เดียว อำนาจตาทิพย์ดี ยิ่งกว่าอาโลกสิณ^{๘๑} อีก บุคคลเมื่อต้องการเจริญวิญญาณัญจายตนฌานต่อไป ควรทำดังนี้

๒.๑ ขั้นแรก ก็จงปฏิบัติในวิธีทั้ง ๕ ที่เกี่ยวกับอากาศาณัญจายตนฌานเสียก่อน เมื่อออกจากฌานก็พิจารณาเห็นโทษของอากาศาณัญจายตนฌานว่า อากาศาณัญจายตนฌานนี้เป็นฌานที่ใกล้กับรูปปัญจฌาน อันเป็นข้าศึกแก่กันอยู่ ถ้าขาดการเข้าฌานนี้อยู่เสมอ ๆ เวลาใดแล้ว เวลานั้น ฌานนี้อาจเลื่อนหายไปจากใจ และกลับทำให้สมาธิระดับลงไปตั้งอยู่ในรูปปัญจฌานตามเดิมได้อีก ทั้งสมาธิที่เกิดจากฌานนี้ก็ยิ่งหยาบกว่าสมาธิที่เกิดจากวิญญาณัญจายตนฌานอีกด้วย เมื่อพิจารณาเห็นโทษอากาศาณัญจายตนฌานดังนี้แล้วจากจิตสันดานของตน โดยการพยายามพรากใจออกจากอากาศบัญญัตินั้นเสีย

๒.๒ พยายามยึดหน่วงให้วิญญาณัญจายตนฌานมาปรากฏแทนที่โดยบริกรรมว่า วิญญาณ อนุตฺตา หรือ วิญญาณุ (นี้เป็นปฐมรูปวิญาณ ที่มีอากาศบัญญัติไม่มีที่สิ้นสุดเป็นอารมณ์ หรือนี้เป็น ปฐมรูปวิญาณ) อยู่ดังนี้เรื่อย ๆ

๒.๓ เมื่อพระโยคีบุคคลพยายามเจริญอยู่อย่างนี้เสมอไปนั้น เวลาใดจิตใจปราศจากนิกกัณฑัตถหาในอากาศาณัญจายตนฌาน เวลานั้นภาวนาติตของพระโยคีบุคคลนั้นก็ขึ้นสู่อุปจารภาวนาการเจริญต่อไปไม่ช้าอากาศบัญญัติที่เป็นนิमितกรรมฐานก็จักสูญหายไปจากใจ การพยายามก้าวล่วงอากาศบัญญัติ ซึ่งเป็นนิमितกรรมฐานติดอยู่กับใจเสียได้ในเวลาใด เวลานั้น อากาศาณัญจายตนฌานก็ปรากฏขึ้นแทนที่ทันที พร้อมด้วยวิญญาณัญจายตนฌานที่ท้องคัมมาน^{๘๒} ๒ ก็ได้เกิดขึ้นเป็นไปดังนี้ คือภวังค์ ภวังจลนะ ภวังคูปัจเฉททะ มโนทวาราวัชชนะ ปริกรรม อุปจาร อนุโลม โคตรภู วิญญาณัญจายตนกุศลจิตเกิดขึ้น ๑ ครั้งแล้วดับไป จากนั้นภวังคจิตก็เกิดต่อขึ้นเล็กน้อยแล้วปัจเฉกขณ

^{๗๙} สังคะ. (๙ (หน้า ๘๕.

^{๘๐} อัง เอกาทสก. (ไทย) ๑๖/๘๕/๓๓๓.

^{๘๑} พุ.อิติ.อ. (ไทย) ๑/๔/-/๗๔๒.

^{๘๒} วิ.มหา. (ไทย) ๑/๒/๖๖๔.

วิธีที่ที่การพิจารณา อุเบกขา เอกัคคตา^{๘๓} ก็เกิดขึ้นตามสมควร เป็นอันว่าผู้ผู้นั้นได้สำเร็จเป็นวิญญูณัญญู
 ญาตตามลาภีบุคคล^{๘๔}

๓. อากิญจัญญายตนฌาน^{๘๕}

วิธีการเหมือนกับวิญญูณัญญูญาตตนฌาน จนกระทั่งพยายามพราภังใจ ออกจากอากาศานัญญู
 ญาตตนฌานนั้น ๆ เสียแล้วกลับพยายามทำการยึดหน่วง ให้นัตถิภาวบัญญัติมาปรากฏแทนที่โดย
 บริกรรมว่า นตฺถิ กิญฺจิ (ความเหลืออยู่ของอากาศานัญญูญาตตนฌานแม้เพียงเล็กน้อยก็มีหมายความว่า
 ว่า อย่าว่าแต่อุปาทะ ฐิติ คือ ขณะเกิด ขณะตั้งอยู่ของอากาศานัญญูญาตตนฌานนั้นเลยแม้แต่เพียง
 ภังคะ คือขณะดับก็ยังมีเหลืออยู่

แม้พระโยคีบุคคลทั้งหลายพยายามเจริญอยู่อย่างนี้เสมอไปนั้น เวลาใดจิตใจปราศจากนิก
 กันติค้นหาในวิญญูณัญญูญาตตนฌาน เวลานั้นภาวนาจิตของพระโยคีบุคคลนั้นก็ขึ้นสู่ขั้นอุปจารภาวนา
 การเจริญภาวนาจากนี้ต่อไปในไม่ช้า อากาศานัญญูญาตตนฌานที่เป็นนิมิตกรรมฐานก็จะสูญหายไปจาก
 ใจ อุปมาเหมือนกับบุรุษนายหนึ่งที่กำลังเดินผ่านไปทางหน้าสภาที่ประชุมสงฆ์ในขณะนั้นได้เหลือบ
 เห็นหมู่สงฆ์กำลังประชุมกันอยู่อย่างคับคั่งแล้วเดินเลยไป ขากลับก็คงเดินผ่านมาทางนั้นอีกเช่นกัน แต่
 ครั้งนี้ก็ได้เหมือนเช่นเดิม ทั้งนี้ก็เพราะพระสงฆ์ได้กลับไปหมดสิ้นแล้ว บุรุษนั้นรำพึงอยู่ภายในใจว่า
 บัดนี้พระสงฆ์ท่านกลับไปหมดสิ้นแล้ว แม้แต่เพียงรูปหนึ่งก็ไม่มีเหลืออยู่เลย การพยายามก้าวล่วงจาก
 อากาศานัญญูญาตตนฌานซึ่งเป็นนิมิตกรรมฐานติดอยู่กับใจเสียในเวลาใด เวลานั้น นัตถิภาวนาบัญญัติก็
 ปรากฏขึ้นแทนที่ทันทีพร้อมด้วยอากิญจัญญายตนที่มีองค์ฌาน ๒ ก็ได้เกิดขึ้นเป็นไปดังนี้ คือ ภาวังค์
 ภาวังจลนะ ภาวังคูปัจเฉทะ มโนทวาราวัชชนะ บริกรรม อุปจาร อนุโลม โคตรภู อากิญจัญญายตนฌาน
 กุศลจิตเกิดขึ้น ๑ ครั้ง แล้วก็ดับไปจากนั้น ภาวังคจิตก็ย่อมเกิดต่อเล็กน้อย แล้วปัจเจกขณวิถีที่มีการ
 พิจารณา อุเบกขา เอกัคคตา ก็เกิดขึ้นตามสมควร เป็นอันว่าผู้ผู้นั้นได้สำเร็จเป็นอากิญจัญญูญาตตนฌาน
 ลาภีบุคคล

๔. เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน^{๘๖}

วิธีการเหมือนกับอากิญจัญญูญาตตนฌาน สำหรับสัญญาความจำเป็นต้นที่มีอยู่ในอา
 กิญจัญญูญาตตนฌานนี้ ก็ยังหยาบอยู่จึงเป็นอุปสรรคแก่สมาธิ ส่วนสัญญาความจำเป็นต้นที่มีอยู่ในแนว
 สัญญานาสัญญูญาตตนฌานนั้นปราณีตสุขุมมากกว่านี้ยิ่งนัก ฉะนั้น อรูปฌานที่ ๔ นี้จึงเป็นฌานที่มี
 ความปราณีตยอดเยี่ยม เป็นการพิจารณาเห็นโทษเพื่อให้หมดความยินดีในอากิญจัญญูญาตตนฌาน แต่ก็

^{๘๓} ม.ม. (ไทย) ๔/๔๕๔/๕๕๔.

^{๘๔} สังคหะ (๙ (หน้า ๘๗).

^{๘๕} ที.ป. (ไทย) ๓/๓๕๙/๔๓๘.

^{๘๖} ส.สพ. (ไทย) ๑๐/๒๖๗/๔๙๖.

ยังเห็นความดีของฉนวนนี้ว่า ถึงแม้จะสงบปราณีตไม่เท่าถึงฉนวนที่ ๔ ก็จริงอยู่แต่ทว่ามีความสงบความปราณีตอยู่ไม่น้อยเหมือนกัน เพราะสามารถรับบัญญัติอารมณ์ที่ไม่มีปรมาตมรับรองรับเป็นอภิวบัญญัติหรืออนัตตบัญญัติภาวบัญญัติอันเกี่ยวกับอากาสาณัญญาตนฉนวนได้

๔.๑ พยายามพรากใจออกจากนัตติภาวนาบัญญัตินั้นเสีย แล้วพยายามยัดห่วง อากัญญาตนฉนวนมาปรากฏแทนที่ โดยปริกรรมว่า “สนตเมตฺ สนตเมตฺ” (อากัญญาตนฉนวนนี้มีสมาธิสงบมาก ปราณีตมาก หรือ สนตฺ สนตฺ ปณฺธิตํ ดังนี้ก็ได้”

๔.๒ การเจริญภาวนาจากนี้ต่อไปไม่ช้า นัตติภาวบัญญัติที่เป็นนิमितกรรมฐานก็จะสูญหายไปจากใจ การก้าวล่วงจากนัตติภาวนาบัญญัติที่เป็นนิमितกรรมฐาน ที่อยู่ติดกับใจเสียได้ ในเวลาใดเวลานั้น อากัญญาตนฉนวนก็ปรากฏขึ้นแทนที่ทันที พร้อมด้วยเนวสัญญานาสัญญาตนฉนวน^{๘๗} ที่องค์ฉนวน ๒ ก็ได้เกิดขึ้น เป็นไปดังนี้คือ ภาวํคํ ภาวํจลนํ ภาวํคุปฺปญฺเจตฺถํ มโนทวาราวชฺชนํ ปริกรรมอุปจาร อนุโลม โคตรภู เนวสัญญานาสัญญาตนกฺขลจติเกิดขึ้นได้ ๓ ครั้ง แล้วก็ดับไปจากนั้นภาวํคจิตก็เกิดต่อเล็กน้อย แล้วปัจเจกขณวิธิตีที่มีการพิจารณา อุเบกขา เอกัคคตา ก็เกิดขึ้นตามสมควรเป็นอันว่า ผู้นั้นได้สำเร็จเป็นเนวสัญญานาสัญญาตนฉนวนลาภบุคคล

เมื่อได้พิจารณาออรูปรูปฉนวนทั้ง ๔ ชั้นนี้ ในแง่ขององค์ฉนวนฝ่ายเดียวโดยไม่พิจารณาไปในแง่ของภาวนาแล้ว ก็อาจเข้าคิดว่า ออรูปรูปฉนวนทั้ง ๔ มีคุณธรรมเสมอกัน เพราะมีองค์ฉนวน ๒^{๘๘} คือ อุเบกขา เอกัคคตา^{๘๙} เท่ากันนั่นเอง แต่ถ้าได้พิจารณาถึงการอบรมเจริญภาวนาของฉนวนนั้น ๆ แล้วจะได้ว่า ฉนวนเบื้องบน ย่อมมีคุณธรรมประณีตกว่าฉนวนเบื้องต่ำตามลำดับ เสมือนหนึ่งปราสาทหรือโรงแรม ๔ ชั้น

๒.๑.๒ อาโปกสิณ กสิณสำเร็จด้วยน้ำ^{๙๐}

คำว่า “อาโป” ในที่นี้ มิได้หมายเอาสภาวะอาโปที่มีลักษณะไหลหรือเกาะกุมแต่ประการใดแต่มุ่งหมายเอาสสัมผัส อาโป คือน้ำธรรมชาติที่ใช้อาบ ใช้กินนั่นเอง ฉะนั้น ผู้ที่ประสงค์จะเพ่งอาโปกสิณนี้ ควรเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยอุปนิสัยคือบุญบารมีที่เกี่ยวกับเคยได้รูปฉนวนมาแล้วจากภพก่อน ๆ ใกล้เคียงกับภพนี้โดยอาศัยเพ่งอาโปกสิณนั้น ในภพนี้เมื่อแลเห็นแม่น้ำ สระน้ำ หรือบ่อน้ำ ก็เพียงแต่เพ่งดูพร้อมกับปริกรรมว่า อาโปๆ หรือ น้ำ ๆ อุกคหนิมิตที่ปรากฏขึ้นได้ เมื่ออุคคหนิมิตปรากฏแล้วก็มี

^{๘๗} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๘๒๘/๕๓๑.

^{๘๘} ที.ม. (ไทย) ๒/๔๐๓/๓๗๒.

^{๘๙} วิ.จ. (ไทย) ๗/๓๘๒/๒๗๗.

^{๙๐} อภิ.วิ. (ไทย) ๒๑/๒/๔๖๔/๙๑.

จำเป็นที่จะพึงดูแลน้ำ สระน้ำ หรือบ่อน้ำอีก คงพึงอุคคหนิมิตที่ตนได้มาแล้วนั้น อยู่กับบ้านหรือภูมิต่อไปจนกว่าจะได้ปฏิภาคนิมิต^{๙๑} และรูปฌาน

อนึ่ง ความเป็นไปแห่งอุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิต ที่เกิดจากการเพ่งอาโปกสิณนั้นคือ อุคคหนิมิตนี้เหมือนกับบริกรรมนิมิตทุกอย่าง หมายความว่า ถ้าอาโปกสิณนั้นไหวระเพื่อม หรือมีพอง มีต่อม อุคคหนิมิตก็มีลักษณะไหวระเพื่อม ฯลฯ ปรากฏอยู่เช่นเดียวกัน ส่วนอาโปกปฏิภาคนิมิตนั้น ต่างกันกับอุคคหนิมิตคือ ไม่มีการเคลื่อนไหว ตั้งนิ่ง ย่อมปรากฏมีความใส สะอาด เหมือนดั่งแก้วมรกตที่ตั้งไว้ในที่สูง

สำหรับการงานต่าง ๆ ที่พระโยคีบุคคลจะพึงปฏิบัติ ในการเจริญอาโปกสิณ นับตั้งแต่ปฏิภาคนิมิตเกิดเป็นต้น จนถึงได้รูปฌาน อรูปฌาน^{๙๒} ^{๙๓} นั้น ก็คงเป็นไปเช่นเดียวกับการเจริญปฐวีกสิณทุกประการ^{๙๔} ควรละเว้นกสิณโทษ ๔ ประการคือ ๑) น้ำสีดำ ๒) น้ำสีเหลือง ๓) น้ำสีแดง ๔) น้ำสีขาว^{๙๕}

๒.๑.๓ เตโชกสิณ^{๙๔} กสิณสำเร็จด้วยไฟ^{๙๕}

คำว่า เตโช ในที่นี้ มิได้มุ่งหมายเอาสภาวะเตโชที่มีลักษณะเย็นร้อน แต่ประการใด หากมุ่งหมายเอาสสัมภารเตโช คือไฟธรรมดาที่ปรากฏอยู่ทั่วไปนั่นเอง ฉะนั้น ผู้ที่ประสงค์จะเพ่งเตโชกสิณนี้ ถ้าเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยอุปนิสัย คือบุญบารมีที่เกี่ยวกับที่เคยได้รูปฌานมาแล้วจากภพก่อนใกล้ๆ กับภพนี้ โดยอาศัยการเพ่งเตโชกสิณนั้น ภพนี้เมื่อแลดูเปลวไฟที่ตะเกียงในเตา ในฐานะระบมบาตรหรือไฟไหม้ป่า อย่างไม่อย่างหนึ่งก็เพียงแต่เพ่งพร้อมบริกรรมว่า เตโช ๆ ๆ ๆ หรือ ไฟ ๆ ๆ อุคคหนิมิตก็ปรากฏขึ้นได้ เมื่ออุคคหนิมิตปรากฏแล้วก็มีจำเป็นที่จะต้องเพ่งดูเปลวไฟนั้น ๆ อีก คงเพ่งเพียงแต่อุคคหนิมิตที่ตนได้มาแล้วนั้นอยู่ต่อไป จนกว่าจะได้ปฏิภาคนิมิตและได้รูปฌาน

เตโชปฏิภาคนิมิตนั้นต่างก็อุคคหนิมิต คือตั้งมั่นอยู่ไม่มีการพัดไหวไปมาแต่อย่างใด ย่อมปรากฏเป็นความใสสะอาดดั่งผ้ากำพลแดงหรือพัดใบตาลทองคำ หรือเสาทองแท้ที่ตั้งไว้ในที่สูงสำหรับการงานต่าง ๆ ที่พระโยคีบุคคลจะพึงปฏิบัติในการเจริญอาโปกสิณนับตั้งแต่ปฏิภาคนิมิตเกิดเป็นต้น จนถึงได้รูปฌาน อรูปฌานนั้น ก็คงเป็นไปเช่นเดียวกับการเจริญปฐวีกสิณ^{๙๖} ทุกประการ

^{๙๑} ที.สี. (ไทย) ๙/๒๒๘/๗๖.

^{๙๒} อภิ.สง. (ไทย) ๑/-/-/๓๘๘.

^{๙๓} อภิ.สง. (ไทย) ๑/๒๖๓/๓๘๘.

^{๙๔} ม.ม.อ. (ไทย) ๒/๑/-/๑๖๕๐.

^{๙๕} อจ.ทสก. (ไทย) ๑๖/๒๖/๓๓๓.

^{๙๖} อจ.ทก.อ. (ไทย) ๑/๒/-/๒๗๐.

การเพ่งเทียนไม่ใช่กสิณโทษหากทำให้ถูกวิธีคือ เทียนนั้นต้องทำด้วยขี้ผึ้งจากรังผึ้งประมาณ ๑๐ บาท เป็นเทียนไขแท้จากธรรมชาติ จุดเทียน แล้วหากกระดาษแผ่นใหญ่พอสมควรเจาะรูวงกลมประมาณ ๑ นิ้ว อาศัยเป็นนิมิตมองระดับสายตา ห่างพอดีก็จะเห็นแสงจากเทียนสัณฐานกลม (ป้องกันการไหลของเปลวไฟจากเทียน) หากเทียนที่ใช้ผสมชันเพื่อให้แข็งตัว ขณะเทียนแตกจะเสียงดังและเกิดบอย เป็นเหตุให้ผู้เพ่งเทียนตกใจได้เพราะเทียนไม่สะอาด บริสุทธิ์จัดเป็นกสิณโทษ^{๔๙} ขณะเทียนแตกต้องประคองจิตโดยตั้งต้นจากเสียงที่เกิดจากเสียงที่เกิดขึ้นแล้วติดตามตลอดไปจนเสียงนั้นดับหายไป แล้วตั้งสติในการเต้นของหัวใจ จนทันเสียงเต้นของหัวใจและเข้าสู่การเต้นปกติ แล้วเพ่งกสิณไฟใหม่ เมื่อควบคุมได้แล้วก็ลืมตาคลายจากสมาธินั้น หากเห็นว่าไปไม่ไหวก็เปลี่ยนจากกสิณไฟเป็นกสิณอย่างอื่นก็ได้ เช่น อาโปกสิณ เป็นต้น หากเทียนแตกตกใจลืมตาขึ้นลุกจากที่นั่ง จำทกให้เกิดอาการคล้ายกับบ้าได้ จนในที่สุดก็จะเหม่อลอย สติไม่สมประกอบได้ ต้องอาศัยครูอาจารย์ช่วยเหลือ

๒.๑.๔ วาโยกสิณ^{๕๗} กสิณสำเร็จด้วยลม^{๕๘}

คำว่า วาโย ในที่นี้ มิได้มุ่งหมายเอาสภาวะที่มีลักษณะเครื่องตั้งเคลื่อนไหวแต่ประการใด แต่มุ่งหมายเอาสัมผัสการวาโย คือลมธรรมดาที่ปรากฏอยู่ทั่วไปนั่นเอง ฉะนั้น ผู้ที่ประสงค์จะเพ่งวาโยกสิณนี้ จะต้องเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยอุปนิสัยคือบุญบารมีที่เกี่ยวกับเคยได้รูปฌานมาแล้วจากภพก่อนใกล้ ๆ กับภพนี้ โดยอาศัยการเพ่งวาโยกสิณ^{๕๙} ก็ตาม หรือไม่มีบุญบารมีจากภพก่อนก็ตาม การจัดทำวาโยกสิณขึ้นเป็นพิเศษย่อมไม่มี จำเป็นจะต้องถือนิมิตจากลมธรรมดานี้เอง ไปไม้ที่สั้นไหวแกว่ง และเส้นผมที่ถูกลม หรือในขณะที่มีลมพัดมาต้องกายอยู่ ในขณะที่นั้นก็ทำการเพ่งดูความสั้นไหวแกว่งของยอดไม้ ใบไม้ ปลายผม หรือความรู้สึกที่สัมผัสในเมื่อลมมาต้องกายอย่างใดอย่างหนึ่งแล้วแต่สะดวก พร้อมกับบริกรรมว่า วาโย ๆ ๆ หรือ ลม ๆ ๆ ไปเรื่อย ๆ จนกว่าอุคคหนิมิตจะปรากฏขึ้น เมื่ออุคคหนิมิตปรากฏแล้วก็มีจำเป็นที่จะเพ่งดูความเป็นไปของสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นอีก แต่ต้องเพ่งอุคคหนิมิตที่ตนได้ทำมาแล้วนั้นต่อไป จนกว่าจะได้ปฏิภาคนิมิตและได้รูปฌาน^{๖๐}

ความแตกต่างกันระหว่างนิมิตทั้งสาม ในการเพ่งวาโยกสิณนั้น การไหวสั้นแกว่งของยอดไม้ ใบไม้ เส้นผมที่ถูกลมก็ดี ลมพัดมาต้องกายก็ดี เหล่านี้เป็นบริกรรมนิมิตสำหรับอุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิต^{๖๑} ทั้งสองนี้ปรากฏขึ้นมีลักษณะเหมือนกับเกลียวแห่งไปข้าว ใอน้ำ น้ำตก ควันที่เราเคยเห็นอยู่นี้เอง แต่อุคคหนิมิตนั้นมีการไหวหวั่น สำหรับปฏิภาคนิมิตนั้นไม่ไหวหวั่น มีสภาพเป็นกลุ่มเป็น

^{๕๗} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๔/๑๑.

^{๕๘} พ.ป. (ไทย) ๒๓/๘๑/๑๓๗.

^{๕๙} พ.ป. (ไทย) ๒๓/๑๓๑/๒๐๑.

^{๖๐} ดู ม.ม.อ. (ไทย) ๔/-/-/๕๕๔.

^{๖๑} ที.สี. (ไทย) ๙/๒๒๘/๗๖.

กองตั้งมั่นนิ่งอยู่เหมือนกับภาพถ่ายหรือภาพเขียน ตามปกติลมนั้นเห็นด้วยตาไม่ได้ ฉะนั้นพระโยคีบุคคลจึงต้องอาศัยการ ไหว สั่น แกว่ง ของใบไม้เป็นต้นที่เกิดจากลมพัดเป็นเครื่องพ่วงแต่เมื่ออุคคหนิมิตเกิดขึ้นนั้น พระโยคีบุคคลจะเห็นลมนั้นโดยทางใจ เพราะได้เปลี่ยนจากลมธรรมดาเป็นลมพิเศษปรากฏขึ้นแก่ใจพระโยคี

ความสำคัญของวาโยกสิณ เช่น เมื่อยามใกล้สิ้นโลกนั้น สัตว์พ้อพันจากอบายไปบังเกิดเป็นเทวดา ก็เร่งรีบบริกรรมเพ่งวาโยกสิณ มีโอกาสได้ฉวยยอมได้ไปบังเกิดพรหมโลกได้ ซึ่งเป็นเครื่องแสดงให้เห็นว่า เทวดา พรหมโลก มนุษย์ยอมสามารถฝึกกสิณได้ และนิยมฝึกกระทั่งในเทวโลก

สำหรับการงานต่าง ๆ ที่พระโยคีบุคคลจะพึงปฏิบัติ ในการเจริญวาโยกสิณ นับตั้งแต่ปฏิภาคนิมิตเกิดเป็นต้นจนได้ถึงรูปฌาน อรูปฌานนั้น ก็คงเป็นไปเช่นเดียวกับการเจริญปฐวีกสิณ^{๑๐๒} ทุกประการ^{๑๐๓}

๒.๑.๕ วัณณกสิณ^{๑๐๓} หรือวรรณกสิณ^{๑๐๔}

พระผู้มีพระภาคเจ้าได้แสดงสุภวิโมกข์คือวรรณกสิณ ๔ ได้แก่การเพ่งสีเขียวงามเป็นอารมณ์ของท่านผู้เจริญสมถกรรมฐาน “คราวใดบุคคลเข้าสู่สุภวิโมกข์ คราวนั้น ผู้นั้นย่อมรู้สีว่าสิ่งทั้งปวงเป็นของงาม”^{๑๐๕}

วรรณกสิณ ถือว่าเยี่ยมยอดที่สุดในบรรดากสิณทั้งหมด เพราะได้วิโมกข์ธรรมและอภิกายตนะ คือถึงความเป็นใหญ่ทั้งนี้มีโอทาทกสิณ (กสิณสีขาว) เยี่ยมที่สุด เพราะสว่างจ้าทำให้จิตไม่

๒.๑.๖ นิลกสิณ^{๑๐๗} กสิณสำเร็จด้วยสีเขียว

พระโยคีบุคคลประสงค์จะเจริญนิลกสิณนั้น ถ้าเป็นผู้ที่ถึงพร้อมด้วยอุปนิสัย คือบุญ บารมี ที่เกี่ยวกับการได้รูปฌานมาแล้วจากภพก่อน ๆ ใกล้กับภพนี้ โดยอาศัยการเพ่งกสิณนั้น ครั้นมาในภพนี้เมื่อได้แลเห็นใบไม้ ดอกไม้สีเขียว หรือผ้าสีเขียว แก้วมณีสีเขียว วัตถุสิ่งของอย่างใดอย่างหนึ่งที่เป็นสีเขียว แล้วก็เพ่งดูพร้อมกับบริกรรมว่า นิล นิล หรือ เขียว เขียว^{๑๐๘} เท่านั้น อุคคหนิมิตก็ปรากฏขึ้นได้เมื่ออุคคหนิมิตปรากฏแล้วก็มีจำเป็นต้องเพ่งดูสิ่งของเหล่านั้นอีก คงเพ่งดูแต่อุคคหนิมิตที่ตนได้

^{๑๐๒} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๕๐/๒๙๘.

^{๑๐๓} ม.ม.อ. (ไทย) ๒/๑/-/๖๕๐.

^{๑๐๔} อภิ.วิ.อ. (ไทย) ๗๘/๔๖๔/๙๔.

^{๑๐๕} ที.ม.อ. (ไทย) ๑๐/๖๖/๒๒๙.

^{๑๐๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๐๑/๙๓.

^{๑๐๗} ที.สี.อ. (ไทย) ๙/๙๐/๑๖๘.

^{๑๐๘} อภิ.วิ.อ. (ไทย) ๗๘/๔๖๔/๙๕.

มาแล้วนั้นต่อไปจนกว่าจะได้ปฏิภาคหนิมิตและได้รูปฌาน ถ้าหากว่าไม่เคยมีบุญบารมีมาจากภพก่อน ตามที่ได้กล่าวมาแล้วนั้นก็ต้องจัดทำเป็นองค์กสิณขึ้น

การจัดทำองค์นี้ลกสินนั้น พระโยคีบุคคลจะใช้ดอกไม้สีเขียว ดอกอุบลเขียว เป็นต้น หรือ ผ้าเขียว วัตถุที่มีสีเขียว อย่งใดอย่างหนึ่งก็ได้ แล้วแต่ความพอใจของตน^{๑๐๙}

ถ้าจะใช้ดอกไม้ก็ต้องนำดอกไม้เหล่านั้นมาจัดใส่ผอบ พาน กล่อง บาตร ชัน อย่าให้เกสรหรือขี้ ปรากฏขึ้นมา ให้เต็มเสมอกับขอบภาชนะที่มีขนาดกว้างประมาณ ๑ คืบ กับ ๔ องคุลี เมื่อจะใช้ผ้า เขียวเอามาทำเป็นวงกลมขึ้น ถ้าจะใช้กระดาษหรือสังกะสี ก็ต้องนำเอาสิ่งเหล่านี้มาตัดเป็นวงกลม กว้างประมาณ ๑ คืบ กับ ๔ องคุลี แล้วเอาสีเขียวทาลงบนแผ่นวงกลมให้เรียบร้อยตามขอบทาด้วยสี ขาว หรือแดง ใหญ่เท่ากับเศษหนึ่งส่วนสี่ของนิ้ว เพื่อช่วยให้สีเขียวขึ้นปรากฏเด่นชัดขึ้น^{๑๑๐}

วรรณกสิณ^{๑๑๑} ที่เหลือ ๓

วรรณกสิณที่เหลืออีก ๓ คือ ปิตกสิณ กสิณสีเหลือง โลหิตกสิณ กสิณสีแดง โอทาทกสิณ กสิณสีขาว พระโยคีบุคคลมีความประสงค์ที่จะเจริญ ปิตกสิณ กสิณสีเหลือง โลหิตกสิณ กสิณสีแดง โอทาทกสิณ กสิณสีขาว ทั้ง ๓ นี้ อย่งใดอย่างหนึ่ง ถ้าเป็นผู้ที่ถึงพร้อมด้วยอุปนิสัย คือบุญบารมีที่ เกี่ยวกับการได้รูปฌานมาแล้วจากภพก่อน ๆ ใกล้กับภพนี้ โดยอาศัยการเพ่งกสิณอย่งใดอย่างหนึ่งใน บรรดา ๓ อย่างนี้ ครั้นมาในภพนี้เมื่อได้แลเห็นดอกไป ผ้า หรือวัตถุสิ่งของที่มีสีเหลือง แดง ขาว เข้า แล้ว ก็เพ่งดูพร้อมบริกรรมว่า ปิตกํ ปิตกํ เหลือง เหลือง, โลหิตกํ โลหิตกํ แดง แดง โอทาทํ โอทาทํ ขาว ขาว^{๑๑๒} เพียงเท่านี้ อุกคหนิมิตก็จะปรากฏขึ้นได้ ได้ เมื่ออุคคหนิมิตปรากฏแล้วก็จำเป็นต้องเพ่ง ดูสิ่งของเหล่านั้นอีก คงเพ่งดูแต่อุคคหนิมิตที่ตนได้มาแล้วนั้นต่อไปจนกว่าจะได้ปฏิภาคหนิมิตและได้ รูปฌาน ถ้าหากว่าไม่เคยมีบุญบารมีมาจากภพก่อน ตามที่ได้กล่าวมาแล้วนั้นก็ต้องจัดทำเป็นองค์กสิณ ขึ้น การจัดทำองค์กสิณทั้ง ๓ ขึ้นนี้ก็กันไปได้เช่นเดียวกันกับการทำนี้ลกสินนั่นเอง

ความแตกต่างระหว่างกสิณทั้ง ๓ ในการเพ่งวรรณกสิณนั้น สีเขียว เหลือง แดง ขาว ที่ เป็นองค์กสิณนั่นเอง ที่เป็นบริกรรมนิมิต ส่วนอุคคหนิมิตนั้นก็แค่สภาพของบริกรรมนิมิตนั่นเอง หากแต่เป็นภาพที่ปรากฏให้เห็นได้ทางใจ สำหรับปฏิภาคนิมิตนั้น มีสภาพใสบริสุทธิ์สะอาด ปราศจากมลทินยิ่งไปกว่า อุคคหนิมิตหลายสิบเท่า ถ้าเป็น นีลกสิณ ก็ปรากฏเหมือนกับแก้วมณีสีเขียว ถ้าเป็นปิตกสิณ โลหิตกสิณ โอทาทกสิณ ก็ ปรากฏเหมือนแก้วมณีที่เป็น สีเหลือง แดง ขาว

^{๑๐๙} ม.ม.อ. (ไทย) ๑๓/๓๕๔/๕๙๙.

^{๑๑๐} ที.ม.อ. (ไทย) ๑๐/๑๖๒/๔๐๐.

^{๑๑๑} อภิ.สง.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๓๘๘.

^{๑๑๒} อภิ.วิ.อ. (ไทย) ๗๘/๔๖๔/๙๕.

ส่วนการงานที่พึงปฏิบัตินับตั้งแต่เริ่มจนกระทั่งถึงได้รูปฌาน อรูปฌานนั้น ก็เป็นเช่นเดียวกับการเจริญปฏิกรรมทุกประการ สื่อนั้น ๆ ก็จัดเข้าในวณณกสิรทั้งสี่นี้ได้คือ สีดำ สีน้ำเงิน สีฟ้าแก่ สีเขียวใบไม้ เป็นต้น เหล่านี้อนุโลมเข้าในฝ่ายกสิณ สีทองอนุโลมเข้าในฝ่ายปีตกสิณ สีชมพู สีแสด อนุโลมเข้าฝ่าย โลหิตกสิณ สีไข่มุก สีฟ้าอ่อน ๆ สีเทาอ่อน ๆ เหล่านี้อนุโลมเข้าฝ่ายโอทากสิณ ได้เช่นเดียวกัน ดังนั้นสีต่าง ๆ ที่ปรากฏอยู่ทั่วไปนั้นเมื่อเพ่งแล้วก็ทำให้รูปฌานเกิดได้

๒.๑.๗ อาโลกกสิณ^{๑๑๓} กสิณสำเร็จด้วยแสงเงา

พระโยคีบุคคล^{๑๑๔} ที่มีความประสงค์จะเจริญอาโลกกสิณนั้น ถ้าเป็นผู้ที่ถึงพร้อมด้วยอุปนิสัย คือบุญ บารมีที่เกี่ยวกับการได้รูปฌานมาแล้วจากภพก่อน ๆ ใกล้กับภพนี้ โดยอาศัยการเพ่งอาโลกกสิณนั้น ครั้นมาในภพนี้เมื่อแลเห็นแสงสว่างของดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ดวงไฟ เป็นต้น แล้วก็เพ่งดูแสงสว่างของสิ่งเหล่านั้นพร้อมกับบริกรรมว่า โอภาโส โอภาโส แสง แสง หรือ อาโลโก อาโลโก สว่าง สว่าง เพียงเท่านี้ อุกคหนิมิต^{๑๑๕} ก็ปรากฏขึ้นได้ เมื่ออุคคหนิมิตปรากฏขึ้นแล้ว ก็มีจำเป็นต้องเพ่งดูสิ่งของเหล่านั้นอีก คงเพ่งดูแต่อุคคหนิมิตที่ตนได้มาแล้วนั้นต่อไป จนกว่าจะได้ปฏิภาคหนิมิต^{๑๑๖} และได้รูปฌาน ถ้าหากว่าไม่เคยมีบุญบารมีมาจากภพก่อน ตามที่ได้กล่าวมาแล้วนั้นก็ต้องจัดทำเป็นองค์กสิณขึ้น

การจัดทำองค์กสิณ^{๑๑๗} นั้น เมื่อพระโยคีบุคคลมีอาจเพ่งแสงสว่างของดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ดวงไฟ ต่าง ๆ โดยตรงได้ ก็ต้องจัดทำแสงองค์กสิณขึ้นมาโดยวิธีเจาะฝาเรือน หรือหลังคาบ้าน เพื่อให้แสงสว่างลอดเข้าไปภายในปรากฏที่ฝาหรือพื้นเรือน แต่บางเวลาแสงของดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ก็ไม่มี เช่นนี้ก็ต้องจัดทำแสงขึ้น โดยจุดตะเกียงหรือเปิดไฟเอาไว้แล้วเอาม่านกันกำบังไว้มิดชิด ม่านนั้นก็เจาะให้กว้างตามสมควร เพื่อแสงจะได้ลอดออกมาเป็นดวงที่ฝา แล้วก็เพ่งดูแสงสว่างนั้นพร้อมกับบริกรรมตามที่กล่าวไว้ข้างต้น จนกว่าจะได้อุคคหนิมิต

ความแตกต่างกันระหว่างนิมิตทั้ง ๓ ในการเพ่งอาโลกกสิณ คือแสงสว่างที่ปรากฏจากดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ดวงไฟต่าง ๆ เป็นต้นก็ดี แสงสว่างที่ตนตัดทำขึ้นก็ดีเหล่านี้เป็นบริกรรมนิมิตส่วนอุคคหนิมิตมีแสงสว่างเท่าใด อุคคหนิมิตก็มีแสงสว่างเท่านั้น สำหรับปฏิภาคนิมิตนั้น แสงสว่างมีสัญญาณปรากฏ เป็นกลุ่มก้อนคล้ายกับดวงไฟที่ปรากฏอยู่ในโปะไฟสีขาว สว่างรุ่งโรจน์ยิ่งไปกว่าแสงของอุคคหนิมิตมากมายหลายเท่า

^{๑๑๓} สงคท. (ไทย) ๙/๙๙.

^{๑๑๔} อภิ.ก.อ. (ไทย) ๔/๑/-/๙๔๖.

^{๑๑๕} อภิ.วิ.อ. (ไทย) ๒/๒/๓๒/๙๑.

^{๑๑๖} ที.สี. (ไทย) ๙/๒๒๘/๗๖.

^{๑๑๗} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๕๐/๒๙๘.

ส่วนการงานที่จะพึงปฏิบัตินั้นนับตั้งแต่เริ่มจนกระทั่งได้รูปฌาน อรูปฌาน^{๑๑๘} นั้นก็เป็นเช่นเดียวกันกับการเจริญปฏิวิกิจทุกประการ

๒.๑.๘ ปริจฉินนาทกาสกสถินหรืออากาศกสถิน^{๑๑๙} กสถินสำเร็จด้วยช่องว่างซึ่งกำหนด ชั้น^{๑๒๐}

พระโยคีบุคคลที่มีความประสงค์จะเจริญอากาศกสถินนั้น ถ้าเป็นผู้ที่ถึงพร้อมด้วยอุปนิสัยคือบุญ บารมีที่เกี่ยวกับการได้รูปฌานมาแล้วจากภพก่อน ๆ ไกลกับภพนี้ โดยอาศัยการเพ่งอากาศกสถินนั้น ครั้นมาในภพนี้เมื่อแลเห็นอากาศตามช่องฝา ช่องลม ช่องประตู ช่องหน้าต่าง เหล่านี้ก็เพ่งดูอากาศตามช่องลมนั้น ๆ พร้อมกับบริกรรมว่า อากาโส อากาโส หรือ แจ้ง แจ้ง เพียงเท่านี้ อุกคหนิมิตก็ปรากฏขึ้นได้ เมื่ออุคคหนิมิตปรากฏขึ้นแล้ว ก็มีจำเป็นต้องเพ่งดูสิ่งของเหล่านั้นอีก คงเพ่งดูแต่อุคคหนิมิตที่ตนได้มาแล้วนั้นต่อไป จนกว่าจะได้ปฏิภาคนิมิตและได้รูปฌาน ถ้าหากว่าไม่เคยมีบุญบารมีมาจากภพก่อน ตามที่ได้กล่าวมาแล้วนั้นก็ต้องจัดทำเป็นองค์กสถินขึ้น

การจัดทำองค์กสถิน^{๑๒๑}

ความแตกต่างกันระหว่างนิมิตทั้ง ๓ ในการเพ่งอากาศกสถินนั้น อากาศที่ปรากฏตามช่องฝา ช่องลม เป็นต้นก็ดี อากาศที่ปรากฏตามช่องฝา หลังคาที่ได้จัดทำขึ้นก็ดี เหล่านี้เป็นบริกรรมนิมิต ส่วนอุคคหนิมิตนั้นเหมือนกับบริกรรมนิมิตทุกประการ คือบริกรรมนิมิตมีขอบเขตช่องฝา หลังคา อย่างไร อุคคหนิมิตก็มีอยู่อย่างนั้นเหมือนกัน สำหรับปฏิภาคนิมิตนั้น ย่อมปรากฏแต่อากาศอย่างเดียว ขอบเขตของสิ่งเหล่านั้นมิได้ปรากฏ ทั้งทำการขยายให้กว้างออกไปเท่าใด ๆ ก็ขยายได้ เพราะสมาธิมีกำลังมากพอ แต่อุคคหนิมิตนั้น พระโยคียังทำการขยายไม่ได้ เพราะสมาธิในขณะนั้นยังมีกำลังไม่พอ ส่วนการงานที่จะพึงปฏิบัตินั้นนับตั้งแต่เริ่มจนกระทั่งได้รูปฌาน อรูปฌานนั้นก็เป็นเช่นเดียวกันกับการเจริญปฏิวิกิจ^{๑๒๒} ทุกประการ

การทำให้กสถินอื่น ๆ เกิดขึ้นมา

“พระโยคีบุคคล^{๑๒๓} ที่ได้รูปฌานทั้ง ๕ โดยอาศัยการเพ่งกสถินอย่างใดอย่างหนึ่งในบรรดากสถิน ๑๐ นั้น ถ้าต้องการอุคคหนิมิต ปฏิภาคนิมิต ที่เกี่ยวกับกสถินที่เหลือ ๙ นอกจากที่ตนเคยได้ใช้เพ่งมาแล้วนั้น มิจำเป็นที่จะต้องทำองค์กสถินขึ้นใหม่ แต่ประการใด เมื่อแลเห็นสิ่งต่าง ๆ ที่มีอยู่ตาม

^{๑๑๘} ม.อุป. (ไทย) ๑๔/๙๔-๙๕/๑๑๑-๑๑๔.

^{๑๑๙} อภิ.วิ.อ. (ไทย) ๒/๒/-/๖๙๐.

^{๑๒๐} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๔๖/๓๖๒.

^{๑๒๑} ที.ปา.อ. (ไทย) ๓/๒/-/๔๓๘.

^{๑๒๒} ที.ปา.อ. (ไทย) ๓/๒/-/๔๓๘.

^{๑๒๓} ชุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๑๑๗๒.

ธรรมชาติ มีดิน แม่น้ำ บ่อน้ำ ไฟ ลม สีต่าง ๆ แสงสว่าง อากาศ แล้วทำการเพ่งพร้อมกับบริการมเพียงเท่านี้ อุดคหนิमित และปฏิกาคนิमितก็จักปรากฏได้ เช่นเดียวกับผู้ที่เคยมีบุญบารมีมาแล้วจากภพก่อน ๆ^{๖๒}

กรรมฐานที่ทำให้ได้มานเร็ว

ในบรรดากรรมฐาน ๔๐ ที่ให้ถึงมานได้นั้น กสิณ ๑๐^{๖๒๔} เป็นกรรมฐานที่ทำให้ถึงมานเร็ว กว่ากรรมฐานอื่น ๆ ทั้งนี้เพราะว่าการเพ่งกสิณนั้นอุดคหนิमितและอุปจารสมาธิเกิดง่ายการได้มานเร็ว ยิ่งเป็นวิถุณกสิณ^{๖๒๕} ๔ ด้วยแล้ว อุดคหนิमितและอุปจารนิमितตลอดจนถึงการได้มานเหล่านี้ย่อมง่าย และเกิดได้เร็วยิ่งกว่ากสิณอื่น ๆ อีกด้วย ยิ่งกว่านั้นในวรรณกสิณด้วยกันนี้ พระพุทธองค์ก็ทรงยกย่อง โอทาทกสิณ เป็นกสิณที่ประเสริฐยิ่งกว่ากสิณที่เหลือ ๓ โดยเหตุที่ว่าทำให้จิตใจของพระโยคีบุคคล กำลังเจริญอยู่นั้นมีความผ่องใสปราศจากถีนมิทธะเป็นพิเศษ และในขณะที่อุดคหนิमितยังไม่ปรากฏ หรือปรากฏแล้วก็ตาม โอทาทกสิณ ยังเป็นกสิณที่ทำให้พระโยคีบุคคลสามารถทราบเหตุการณ์ต่าง ๆ คล้ายกับผู้ได้มานอภิญญา^{๖๒๖} ที่จะรู้จิตใจของผู้อื่นได้แน่นอน เมื่อเป็นเช่นนี้ เราจะต้องทำกรรมฐานที่ไม่ต้องเลือกนิสัยที่เข้าได้กับทุกจริตมีอยู่บ้างถึงแม้ผู้ที่จะบำเพ็ญภาวนาต้องการกรรมฐานอื่น ก็ต้องรู้ด้วย

กสิณ ๑๐ ก็เป็นอารมณ์กรรมฐานอย่างหนึ่งในบรรดาอารมณ์กรรมฐาน ๔๐ อย่างบุคคลผู้ต้องการอบรมจิตสามารถนำไปฝึกได้ แต่ก็ควรทำการเพ่งให้ถูกวิธีตามลักษณะของกสิณแต่ละประเภท ที่กล่าวไว้ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

การทำกรรมฐานด้วยวิธีอะไรก็ตาม ควรทำให้ถูกวิธีมีผู้รู้คอยให้คำแนะนำ ก็จะทำให้เกิดประโยชน์อย่างมหาศาลแก่ผู้ปฏิบัติได้ เมื่อผู้ปฏิบัติได้ครูบาอาจารย์ ผู้มีความเป็นกัลยาณมิตรสามบุรุษด้วยคุณสมบัติทุก ๆ ประการ เหมือนได้เจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ แนะนำอย่างที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า

“อย่ากล่าวอย่างนั้นอานนท อย่ากล่าวอย่างนั้นอานนท ที่จริงความเป็นผู้มีสติดี มีสหายดี มีเพื่อนดี เป็นพรหมจรรย์ทั้งหมดทีเดียว อานนท ภิกษุผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนดี พึงหวังข้อนี้ได้ว่า จักเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ทำอริยมรรคมีองค์ ๘ ให้มาก” นอกจากผู้ปฏิบัติจะทำวสีให้เกิดแล้วควรกระทำอัปนาโกศล ๑๐ ประการ อยู่เสมอ

^{๖๒๔} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๕๐/๒๙๘.

^{๖๒๕} อภิ.วิ.อ. (ไทย) ๒/๑/-/๑๐๔๓.

^{๖๒๖} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๙๘/๒๖๑.

มาติการแห่งอัปนาโกศล^{๑๒๗}

๑. ทำโดยวัตถุให้สละสลวยโดยการทำความสะอาดวัตถุทางกาย (วัตถุวิสหิรียา)
๒. ทำโดยอินทรีย์ให้ถึงความเสมอกัน (อินทรีย์สมัตตปฏิปาทนะ)^{๑๒๘}
๓. โดยฉลาดในนิमित^{๑๒๙} (นิमितลวง นิमितจริงกสิณ ๑๐ เป็นต้น)
๔. โดยยกจิตในสมัยที่ควรยก (สูวิปัสสนา)
๕. โดยข่มจิตในสมัยที่ควรข่ม (ข่มนิวรรณ์ โดยเข้าฌานสมาบัติ)^{๑๓๐}
๖. โดยทำจิตให้รำเริงในสมัยที่ควรรำเริง (รำเริงเพราะอาจหาญในธรรม มีไชรำเริงในกาม

โลกีย์)

๗. โดยเพ่งดูจิตอยู่เฉย ๆ ในสมัยที่จิตควรเพ่งดูอยู่เฉย ๆ (ไม่ยึดสุข ทุกข์ในจิต)
๘. โดยหลีกเลี่ยงบุคคลผู้มีจิตไม่เป็นสมาธิเสีย (ละเว้นจากคนมักมากในโลกธรรม)
๙. โดยเสพแต่บุคคลผู้มีจิตเป็นสมาธิ (คบกัลยาณมิตรธรรม สัมมาทิฐิ เห็นถูกตามธรรม)
๑๐. โดยน้อมจิตไปในสมาธินั้น

ผู้บำเพ็ญกุศลไม่สำเร็จ

๑. กัมมารณ^{๑๓๑} มีกรรมเป็นเครื่องกั้นได้แก่ประกอบอนันตริยกรรม ๕ (ทำพระพุทธเจ้า ห้อพระโลหิต เป็นต้นไป ๑.ฆ่าพระอรหันต์ ๑.ฆ่าบิดา ๑.ฆ่ามารดา ๑.ยุยงสงฆ์ให้แตกกัน ๑)^{๑๓๒}
๒. กิลสวารณ^{๑๓๓} มีกิเลสเป็นเครื่องกั้น ได้แก่ เป็นนิตยมิฉณาภิภู^{๑๓๓} และเป็นอุกโตพยัญชนก เป็นบัณฑิตเป็นต้น
๓. วิปากวารณ^{๑๓๔} มีวิปากกรรมเป็นเครื่องกั้น ได้แก่ มีปฏิสนธิเป็นเหตุกะและเป็นทวิเหตุกะ
๔. ไม่มีศรัทธา ไร้ความเชื่อในพระรัตนตรัยมีพระพุทธเจ้า เป็นต้น
๕. ไม่มีฉันทะ คือไร้ฉันทะ

^{๑๒๗} พุทธธรรม. (ไทย) ๙๒๕.

^{๑๒๘} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๖๓/๒๒๘.

^{๑๒๙} ชุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๕๘๔/๔๔๐.

^{๑๓๐} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๗/๕๘๔.

^{๑๓๑} อภิ.ธ.อ. (ไทย) ๓๖/๒๙/๑๐๘.

^{๑๓๒} อภิ.ธ.อ. (ไทย) ๓๖/๓๐/๑๐๘.

^{๑๓๓} อภิ.สง.อ. (ไทย) ๓๔/๖๘๑/๒๓๗.

^{๑๓๔} อภิ.ธ.อ. (ไทย) ๓๖/๒๘/๑๐๘.

๖. ปัญญาทรม ไร้ความรับผิดชอบ ทั้งที่เป็นโลกียธรรมและโลกุตตรธรรม (คือหมิ่นโลกียธรรม บ้างว่าโลกียธรรมไม่ควรมี ไม่ควรบังเกิด เป็นต้น เป็นต้นของนอกระพุทธศาสนาบ้าง และ หมิ่นโลกุตตรธรรมบ้าง ว่าเป็นของแคบเห็นแก่ตัวบ้าง เป็นต้น) ดังนี้ ล้วนเป็นผู้อาภัพที่จะก้าวล่วงสู่ความแน่นอน ไม่สำเร็จในภคิน ๑๐ แม้กรรมฐานอื่นก็ไม่สำเร็จแม้แต่ผู้เดียว^{๖๘} นอกจากนี้ก็มีสิ่งที่ขวางกั้นผู้ปฏิบัติให้ไม่สำเร็จภคินได้ดังนี้

๗. มาร ได้แก่ ภัยอันเกิดจากมารใจบาป มาร หมายถึง เทพเจ้าจำพวกหนึ่ง ซึ่งมีนิสัยสันดานริษยาไม่ยอมให้ใครได้ดีไปกว่าตัว โดยมากเป็นผู้พลัดพลังในการสร้างบารมี เกรงว่าคนอื่นจะเกินหน้าตนไป จึงคอยขัดขวางการสร้างบารมี^{๖๙} คนอื่นเสมอ ถ้าจะทำประโยชน์ขั้นต่ำเขาจะไม่ขัดขวาง เพราะยังอยู่ในอำนาจของเขา แต่ถ้าจะทำประโยชน์อย่างสูงเพื่อออกจากโลก เขาจะขัดขวางเต็มที่ ภัยประเภทนี้ต้องแก้โดยความเฉลียวฉลาดเป็นที่สุดดังเช่นเมื่อครั้งเหล่าอมรเทพ นาค ครุฑ ยักษ์ และพรหม พร้อมทั้งพระอินทร์ทยอยกันมาเฝ้าพระพุทธเจ้าตอนใกล้ปรินิพพาน พญามารก็มาพญามารพูดว่า “ท่านจงดูความโง่เขลาของพวกข้าศึกเถิด” พญามารกล่าวกับบริวารที่มาด้วยมากมายว่า “ท่านทั้งหลาย จงจับพวกเทวดาเหล่านี้ผูกไว้ จงใช้ราคะผูกมัดไว้ จงรักษาเวดล้อมไว้ อย่าปล่อยให้ใคร ๆ หนีไป” แล้วก็เอามือตบแผ่นดินเสียงดังตึงตึงสายฟ้าแลบ ฉะนั้น^{๖๙} แสดงให้เห็นได้ชัดเจนว่า มารย่อมขัดขวางการพ้นโลกและพยายามยึดเหนี่ยวด้วยกามคุณไว้นั้นเอง นอกจากนี้มารยังหมายถึง^{๗๐}

๑. กิเลสมาร มารคือกิเลส^{๖๙}
๒. ชันธมาร มารคือ เบญจชันธ^{๖๙}
๓. อภิสังขารมาร มารคือ อภิสังขารที่ปรุงแต่งกรรม
๔. เทวปุตตมาร มารคือเทพบุตร
๕. มัจจุราช มารคือความตาย^{๖๙}
๖. คนพาล ได้แก่ คนอันธพาลทั่วไป
๗. ธรรมชาติต่าง ๆ เช่น ลม ไฟ อากาศแปรปรวน เป็นต้น^{๗๐}

^{๖๘} พุ.อป. (ไทย) ๓๒/๗๔/๑๑.

^{๖๙} พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๘๒/๔๔๕.

^{๖๙} อภ. สดตตก (ไทย) ๒๓/๔๕/๑๐๐.

^{๖๙} พุ.พ.อ. (ไทย) ๓๘/๖/๑๔๙.

การฝึกฝนจิตโดยอาการ ๑๔^{๑๓๙}

ลักษณะการเข้าฌาน

- | | |
|---------------------------|---|
| ๑. กสิณานุโลมโต | โดยเข้าฌาน ^{๑๔๐} อนุโลมตามกสิณ |
| ๒. กสิณปฏิบัติโลมโต | โดยเข้าฌานปฏิบัติโลมลำดับกสิณ |
| ๓. กสิณานุโลมปฏิบัติโลมโต | โดยเข้าฌานอนุโลมและปฏิบัติโลมลำดับกสิณ |
| ๔. ฌานานุโลมโต | โดยเข้าอนุโลมลำดับฌาน ^{๑๔๑} |
| ๕. ฌานปฏิบัติโลมโต | โดยเข้าปฏิบัติโลมลำดับฌาน |
| ฌานานุโลมปฏิบัติโลมโต | โดยเข้าทั้งอนุโลมและปฏิบัติโลมฌาน |
| ๖. ฌานานุกกนตกโต | โดยลำดับกสิณแต่ข้ามฌาน |
| ๗. กสิณุกกนตกโต | โดยลำดับฌานแต่ข้ามกสิณ |
| ๘. ฌานกสิณุกกนตกโต | โดยข้ามฌานและกสิณ |
| ๙. อังคสงกนติโต | โดยเลื่อนองค์ฌาน |
| ๑๐. อารมมณสงกนติโต | โดยเลื่อนอารมณ์ |
| ๑๑. อังคารมมณสงกนติโต | โดยเลื่อนองค์ฌานและอารมณ์ |
| ๑๒. อังคารวภูฐานปนโต | โดยกำหนดองค์ฌาน |
| ๑๓. อารมมณวภูฐานปนโต | โดยกำหนดอารมณ์ |

ผลแห่งการปฏิบัติกสิณ ๑๐

อภิญา ในบรรดากรรมฐานทั้งหมด การเจริญกสิณ ๑๐^{๑๔๒} เท่านั้นที่จะได้อภิญา ทั้งนี้ เนื่องจากเหตุ ๒ ประการคือ

๑. สมာธิในรูปปัญจฌานที่เกิดจากการเจริญกสิณ ๑๐ มีกำลังแรงกล้ายิ่งกว่ากรรมฐานอื่น ๑๖ อย่างที่เหลือ

๒. ตามธรรมดาผู้ที่จะได้อภิญยานั้นต้องได้สมาบัติ ๙^{๑๔๓} คือ รูปฌานและอรุพฌาน เว้นแต่ผู้ที่มีบารมีเป็นพิเศษเท่านั้น ฉะนั้น รูปปัญจฌานลาภีบุคคลก่อนที่จะเจริญอรุพฌาน ต้องทำการเพ่งปฏิภาคนิมิตที่ได้มาจากกสิณ ๙ (เว้นอากาศกสิณ) โดยปริกรรมว่า อากาโส ๆ อรุพฌานขั้นที่

^{๑๓๙} สงคท. (ไทย) ๙/๙๑.

^{๑๔๐} อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๒๓/๑๘๗.

^{๑๔๑} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๓๙/๓๕๐.

^{๑๔๒} อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๒๕/๕๖.

^{๑๔๓} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๘๒๘/๕๓๑.

๑ จึงจะเกิดได้ ถ้าไปเจริญสมถกรรมฐานอื่น ๆ แทน อรูปฌานขั้นต้นก็เกิดขึ้นไม่ได้ ด้วยเหตุ ๒ ประการนี้แหละการเจริญกุสณ ๑๐ เท่านั้น จึงจะได้อภิญา^{๑๔๔}

ผู้ที่ได้สมาบัติ ๙ แต่ได้อภิญญามี ๒ พวกคือ ๑ พวกปุณฺณลาภี ๒ อริยบุคคล ในสองจำพวกนี้ ผู้เคยได้รับอภิญาในชาติก่อนที่ใกล้กับภพนี้เมื่อเจริญกุสณอย่างใดอย่างหนึ่งแล้วไม่ต้องได้อรูปฌาน ๔ ได้แต่เพียงรูปฌาน ๕ อภิญญาก็เกิดได้ เช่น พระดาบส ๒๔,๐๐๐ รูป ศิษย์ของพระสุรจินดาบสใหญ่ (สุดท้ายได้เป็นพระสารีบุตร) เมื่อท่านเหล่านั้นเจริญกุสณสำเร็จรูปฌาน ๕ ก็สำเร็จอภิญาด้วย เพราะเคยได้อภิญาในภพก่อนที่ใกล้กับภพนี้^{๑๔๕} อภิญาแบ่งได้เป็น ๒ ประเภทใหญ่ ๆ คือ

มคฺคสิทฺธิอภิญา

มคฺคสิทฺธิอภิญา หมายถึง อภิญาที่สำเร็จพร้อมด้วยมรรค^{๑๔๕} เป็นลักษณะของพระอริยบุคคลที่บรรลุมรรคผลแต่ไม่มีอภิญา แต่ปัญญาที่ประกอบกับมรรคจิตนั้นมีอำนาจเพียงพอเกี่ยวกับอภิญาอยู่ด้วย หากแต่มีไขตัวอภิญาเท่านั้น เมื่อประสงค์จะทำอภิญาเวลาใดเวลานั้น รูปปัญจฌมาน^{๑๔๖} ที่มีตัวอภิญญาก็เกิดขึ้น ความประสงค์ที่อธิฐานไว้สำเร็จพร้อมไปด้วยมี ๒ อย่างคือ

๑. ฌานมคฺคสิทฺธิอภิญา อภิญาที่สำเร็จพร้อมด้วยมรรคเบื้องต้น ๓
๒. อรหัตตมคฺคสิทฺธิอภิญา อภิญาที่สำเร็จพร้อมด้วยอรหัตตมรรค

๑. อภิญา ๕^{๑๔๗}

อภิญาที่เกิดจากการเจริญกุสณนี้ หากเจริญกุสณเพียงประการเดียวจนได้ รูปฌาน ๕ เป็นอย่างน้อยย่อมนได้ โลกียอภิญา ๕ ประการดังนี้^{๑๔๘}

- | | |
|---------------------------|-------------------|
| ๑. อิทธิวิธีอภิญา | ทำฤทธิ์นานาประการ |
| ๒. ทิพยโสทอภิญา | หุทิพย์ |
| ๓. ปรจิตตวิชานนอภิญา | รู้วาระจิต |
| ๔. ปุพเพนิวาสานุสสติอภิญา | ระลึกชาติได้ |
| ๕. ทิพพจักขุอภิญา | ตาทิพย์ |

บางที่จำแนกออกได้เป็น อภิญา ๗ ประการ คือเพิ่ม

- | | |
|--------------------|--|
| ๖. ยถากัมมุปกอภิญา | รู้การเกิดของสัตว์ในหมู่ต่าง ๆ ตามกรรม |
|--------------------|--|

^{๑๔๔} ที.ปา. (ไทย) ๓/๓๕๖/๓๙๔.

^{๑๔๕} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๔๗/๒๙๓.

^{๑๔๖} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๓๔๗/๑๐๔.

^{๑๔๗} สงคห. (ไทย) ๙/๙๙.

^{๑๔๘} สงคห. (ไทย) ๙/๑๐๐.

๗. อนาคตตั้งสอภิญญา

รู้อนาคต^{๑๔๙}

กล่าวคือ ทิพจักขุภิญญานี้ เมื่อสามารถเห็นสัตว์ทั้งหลายที่เกิดอยู่ในภุมิต่าง ๆ ตามอำนาจแห่งการกระทำของตนที่เรียกว่า ยถากัมมุปกอภิญญา และเมื่อสามารถรู้เห็นเรื่องราวต่าง ๆ ที่จะบังเกิดในกาลข้างหน้าก็เรียกว่า อนาคตตั้งสอภิญญา โลกียภิญญา ๕ หรือ ๗^{๑๕๐} นี้องค์ธรรมได้แก่ ปัญญาเจตสิกในรูปปาวจรปัญญาฆานุกุศลและกิริยา หรือ โยคีบุคคลนั้นเมื่อจิตตั้งมั่นบริสุทธิ์ผ่องแผ้วไม่มีกิเลสเครื่องช่วยวน ปราศจากอุปกิเลส เป็นจิตที่นุ่มนวลควรแก่การทำงาน ตั้งมั่นไม่หวั่นไหวอย่างนี้แล้ว ย่อมนำจิตคือ น้อมจิตไปในฤทธิ์มีประการต่าง ๆ เธอย่อมได้บรรลุชนิดแห่งฤทธิ์หลายอย่าง เช่น แม้นคนเดียวก็บันดาลให้เป็นหลายคนได้^{๑๕๑}

หากเจริญวิปัสสนาต่อไป จะได้ถึงภิญญาอีกประการหนึ่งคือ อาสวักขยญาณภิญญา เป็นภิญญาที่สามารถทำลายกิเลสแบบราบคาบที่สุดไม่มีเหลือแม้แต่น้อย รวมเป็นภิญญา ๖ กล่าวโดยละเอียดดังนี้^{๑๕๒}

อิทธิวิธีภิญญาที่เกิดจากภิน ๑๐^{๑๕๓}

พระผู้มีพระภาคทรงแสดงธรรมเรื่องการแสดงฤทธิ์นับว่ายอดเยี่ยม การแสดงฤทธิ์ ๒ ประการนี้คือ ๑. ฤทธิ์ที่มีอาสวะ มีอุปธิ ไม่เรียกว่าอริยะ ๒. ฤทธิ์ที่ไม่มีอาสวะ ไม่มีอุปธิเรียกว่าอริยะ^{๑๕๔} ฤทธิ์นี้เป็นฤทธิ์ที่มีใช้อริยะ คือ ฤทธิ์ที่ประกอบด้วยอาสวะ ยังมีอุปธิ (มีกิเลสและทำให้เกิดทุกข์ได้)^{๑๕๕} คนทั่วไปเมื่อกล่าวถึงฤทธิ์ มักนึกไปถึงเทวดา พรหม และเปรียบเทียบกับมนุษย์ กับเทวดา พรหม ดังกล่าว เมื่อเปรียบเทียบโดยคุณธรรมและความสามารถแล้ว ทั้งมนุษย์และเทวดาต่างก็มิได้เท่าเทียมหรือใกล้เคียงกัน แต่มนุษย์มีวิสัยการปรับปรุงมากกว่า คือมีโอกาสในการพัฒนาคุณธรรมและความสามารถของตน (ถ้ามองในแง่แข็งขัน) ตามปกติถ้าอยู่เฉย ๆ เทวดาและพรหมทั่วไปไม่มีสูงกว่า ดีกว่า เก่งกว่าเทวดาและพรหมได้^{๑๕๖} ความอยากในการฝึกให้มีฤทธิ์ ถือเป็นความอยากที่ดี เป็นความปรารถนาที่เป็นฉันทะเรียกว่า ฉันทปัตถนา แต่ถ้าหากว่าอยากอย่างขาดสติก็เป็นความอยากที่ชั่วได้เรียกว่า ตัณหาปัตถนา คือ อยากด้วยตัณหานั่นเอง มีโลก โกรธ หลง เข้าครอบงำ^{๑๕๗}

ฤทธิ์ที่เกิดด้วยอำนาจปฐวีภินคือ^{๑๕๘}

๑. เนรมิตคน ๆ เดียวให้เป็นหลายร้อยหลายพันคน
๒. เนรมิตตนเองให้เป็นพระยานาคพระยาครุฑ

^{๑๔๙} สงคห. (ไทย) ๙/๑๐๘.^{๑๕๐} สงคห. (ไทย) ๙/๑๐๕.^{๑๕๑} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๔๖/๓๖๑-๓๖๒.^{๑๕๒} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๕๙/๑๒๐.^{๑๕๓} สงคห. (ไทย) ๙/๙๗.

๓. ทำห้องอากาศ แม่น้ำ มหาสมุทรให้เป็นพื้นดิน เดิน ยืน นั่ง นอนได้
๔. เนรมิตเป็นต้นไม้ วิมาน วัตถุอาหาร คេหสถาน บ้านเรือน วัตถุสิ่งของต่าง ๆ แล้วแต่

ความประสงค์ของตน

๕. ทำสิ่งเบาให้หนัก
๖. ทำให้วัตถุตั้งมั่นติดแน่นอยู่ มิให้โยกย้ายเคลื่อนที่ไป
๗. ได้อภิกายตนะ^{๑๕๔} คือ สามารถข่มทำลายธรรมที่เป็นปฏิปักษ์ต่อจิตใจ และสามารถข่มอารมณ์ต่าง ๆ ทั้งที่เป็นอภิสฐารมณและอนิสฐารมณ^{๑๕๕} มิให้มาปรากฏภายในจิตใจของตน

ฤทธิ์เกิดขึ้นด้วยอำนาจอาโปกสิณ คือ^{๑๕๖}

๑. แทรกแผ่นดินไปแล้ว ผุดขึ้นมาได้
๒. ทำให้ฝนตก
๓. ทำพื้นแผ่นดินให้เป็นน้ำและมหาสมุทร
๔. ทำน้ำให้เป็นน้ำมัน น้ำมัน น้ำผึ้ง
๕. ทำให้กระแสน้ำพุ่งออกมาจากร่างกาย
๖. ทำให้ภูเขา ปราสาท วิมาน สะเทือนหวั่นไหว

ฤทธิ์ที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจเตโชกสิณ คือ^{๑๕๗}

๑. เกิดควันกำบังตนและทำให้เปลวไฟลุกโชติช่วงขึ้นจากร่างกายและวัตถุอื่น ๆ
๒. ทำให้ฝนถ่านเพลิงตกลงมา
๓. ใช้ไฟที่เกิดจากฤทธิ์ของตนดับไฟที่เกิดจากฤทธิ์ของผู้อื่นให้ดับลงได้
๔. สามารถเผาผลาญบ้านเมือง วัตถุสิ่งของอื่น ๆ ได้
๕. ทำให้แสงสว่างเกิดขึ้นเพื่อจะได้แลเห็นรูปด้วยทิพพจักขุอภิญญา
๖. ทำให้เตโชธาตุเกิดขึ้นใหม่ในสรีระในสมัยที่ปรินิพพาน
๗. ทำให้ความมืดหายไป

ฤทธิ์ที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจวาโยกสิณ คือ^{๑๕๘}

๑. เหาะไปได้
๒. สามารถไปในสถานที่ๆ ตนเองต้องการจะไปได้อย่างรวดเร็ว

^{๑๕๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๗๓/๑๒๐.

^{๑๕๕} อง.สตุตทก. (ไทย) ๒๓/๕/๒๐๓.

^{๑๕๖} สงคท. (ไทย) ๙/๙๗.

^{๑๕๗} สงคท. (ไทย) ๙/๙๘.

^{๑๕๘} สงคท. (ไทย) ๙/๙๘.

๓. ทำสิ่งที่หนักให้เบา
๔. ทำให้พายุใหญ่เกิดขึ้น

ฤทธิ์ที่เกิดจากอำนาจนิลกลืน คือ^{๑๕๙}

๑. ทำวัตถุสิ่งของนั้นให้เป็นสีเขียว
๒. ทำเหล็ก ทองเหลือง ทองแดง เป็นต้น ให้เป็นแก้วมรกต
๓. ทำให้ความมืดเกิดขึ้นไม่ว่าเวลาใด
๔. ได้อภิกายตนะ^{๑๖๐}
๕. ได้สุภวิโมกข์^{๑๖๑} คือ บรรลุ มรรค ผล นิพพาน โดยง่ายและสะดวกสบาย

ฤทธิ์ที่เกิดด้วยอำนาจปีตกลืน คือ^{๑๖๒}

๑. ทำให้วัตถุสิ่งของให้เป็นสีเหลือง
๒. ทำเหล็ก ทองเหลือง ทองแดง เป็นต้น ให้เป็นทอง
๓. ได้อภิกายตนะ
๔. ได้สุภวิโมกข์

ฤทธิ์ที่เกิดด้วยอำนาจโลหิตกลืน คือ^{๑๖๓}

๕. ทำให้วัตถุสิ่งของให้เป็นสีแดง
๖. ทำเหล็ก ทองเหลือง ทองแดง เป็นต้น ให้เป็นแก้วทับทิม
๗. ได้อภิกายตนะ
๘. ได้สุภวิโมกข์

เหมือนสังกัจจะสามเณรที่อยู่ในครรภ์ของมารดาที่ตายแล้ว ซึ่งคนทั้งหลายเข้าใจว่าตายทั้งกลม จึงนำศพนางไปเผาที่เชิงตะกอน ในขณะที่กำลังเผาอยู่นั้น สัปเหร่อได้ใช้เหล็กแหลมแทงเข้าที่ท้องศพนั้น เหล็กไปแทงถูกที่เบ้าตาของทารกในครรภ์จึงส่งเสียงร่ำร้องดังขึ้น พวกสัปเหร่อรู้ว่าทารกยังมีชีวิตอยู่ จึงยกศพลงจากเชิงตะกอน แล้วทำการผ่าท้องเอาศพออกมาเลี้ยงดูจนเติบโต และได้บรรพชาเป็นสามเณรจนบรรลุพระอรหันตผล พร้อมทั้งปฏิสัมภีทา^{๑๖๔} ในที่สุดการที่สามเณรนั้นไม่เป็นอันตรายในท้องและบนเชิงตะกอนนั้นเรียกว่า ฤทธิ์ฉานแผ่คุ้มครอง

^{๑๕๙} สงคห. (ไทย) ๙/๙๘.

^{๑๖๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๗๓/๑๒๐.

^{๑๖๑} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๔๘/๓๔.

^{๑๖๒} สงคห. (ไทย) ๙/๙๘.

^{๑๖๓} สงคห. (ไทย) ๙/๙๘

^{๑๖๔} อง.ปญจ. (ไทย) ๒๒/๘๗/๑๕๕.

ฤทธิ์วิเศษที่เกิดด้วยอำนาจสมณะ (สมาธิวิปัสณาวิชาอิทธิ)

ฤทธิ์วิเศษที่เกิดด้วยอำนาจสมณะ^{๑๖๕} ซึ่งเกิดได้ทั้งก่อนหรือหลังสมาธิก็มี ในขณะที่เข้าสมาธิก็มีเรียกอีกอย่างว่า ฤทธิ์สมาธิแผ่คุ้มครอง เช่น ภิกษุกำลังเข้าฌานอยู่ ภัยอันตรายใด ๆ ก็ทำร้ายท่านไม่ได้ดังตัวอย่างที่ ครั้งหนึ่ง ท่านพระสารีบุตรกับพระมหาโมคคัลลานะ พักอยู่ที่วิหารชื่อ กโปตกันทรา (ชอกเขานกพิราบ) ขณะปลงผมใหม่ ๆ ในคืนเดือนหงาย จึงพากันนั่งอยู่กลางแจ้ง ได้มียักษ์ร้ายตนหนึ่งใช้มือตีลงที่ศีรษะของท่านพระสารีบุตร มีเสียงดังราวกับฟ้าร้องในขณะที่พระสารีบุตรกำลังเข้าฌานอยู่ ดังนั้น ความเจ็บปวดหรืออันตรายใด ๆ จึงไม่เกิดแก่ท่าน คุณวิเศษเช่นนี้เรียกว่า ฤทธิ์สมาธิแห่งสมณะปกป้องคุ้มครองภัย เป็นฤทธิ์ที่มีอาสวะ มีอุปธิ ไม่เรียกว่า อริยะ เป็นอย่างไร คือ สมณะหรือพราหมณ์บางคนในโลกนี้อาศัยความเพียรเครื่องเผากิเลส ความเพียรที่ตั้งมั่นความหมั่นประกอบ ความไม่ประมาทและอาศัยการใช้ความคิดอย่างถูกวิธีแล้ว บรรลุเจโตสมาธิที่เป็นเหตุทำจิตให้ตั้งมั่น ก็แสดงฤทธิ์ได้หลายอย่าง คือ คนเดียวแสดงเป็นหลายคนได้ หลายคนแสดงเป็นคนเดียวได้ แสดงให้ปรากฏหรือให้หายไปได้ ทะลุผากำแพง(และ)ภูเขาไปได้ ไม่ติดขัดเหมือนไปในที่ว่าง ผุดขึ้นหรือดิ่งลงในแผ่นดินเหมือนไปในน้ำก็ได้ เดินบนน้ำโดยที่น้ำไม่แยกเหมือนเดินบนดินก็ได้ นั่งขัดสมาธิเหาะไปในอากาศเหมือนนกบินไปได้ ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญนี้ คือฤทธิ์ที่มีอาสวะ มีอุปธิ ไม่เรียกว่าอริยะ

ฤทธิ์ของพระอริยทั้งหลายผู้ได้ เจโตวิสี คือพลังแห่งจิต (อริยาอิทธิ)

ฤทธิ์อันนี้คือฤทธิ์พิเศษที่เกิดขึ้นแก่พระอริยะผู้ได้เจโตวิสี^{๑๖๖} เท่านั้น ไม่มีทั่วไปแก่คนเหล่าอื่น คือ ความที่ท่านสามารถมีความรู้สึก^{๑๖๗} ต่อสิ่งที่มองเห็นในลักษณะตรงกันข้ามกับที่มันเป็นไปได้ เช่น เห็นว่าไม่มีปฏิกูลในสิ่งที่มีปฏิกูล หรือมองเห็นว่า ปฏิกูลในสิ่งที่ไม่ปฏิกูล การมองในลักษณะเช่นนี้ ถือว่าเป็นฤทธิ์ด้วยนั้น เพราะจะเกิดได้เฉพาะกับพระอริยะ^{๑๖๘} เท่านั้นคือ ในเวลาที่ท่านแผ่เมตตา^{๑๖๙} ก็ดีในเวลา พิจารณาเห็นเป็นสักแต่ว่าธาตุเท่านั้นก็ดี ในวัตถุที่ไม่น่าปรารถนา (ปฏิกูล) น่าเกลียด น่าชัง ตลอดถึงสัตว์ มนุษย์ คนผู้ที่เป็นศัตรูร้ายกาจที่เราเกลียด ก็ไม่มีความรู้สึกว่าจะเกลียดชังหรือไม่ปรารถนาในสิ่งที่ชอบ เรียกว่าเป็นผู้มีอุปปฏิกูลสัญญา^{๑๗๐} (ความสำคัญว่าไม่มีปฏิกูลในสิ่งปฏิกูล)

^{๑๖๕} วิ.จ. (ไทย) ๗/๓๓๙/๑๘๕.

^{๑๖๖} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๘๕/๑๔๔.

^{๑๖๗} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๔๙/๒๗๐.

^{๑๖๘} ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๑/๓๑.

^{๑๖๙} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๒๗/๒๓๙.

^{๑๗๐} อง.สตตก. (ไทย) ๑๕/๙๓/๕๖๓.

ในทางตรงข้าม เมื่อเวลาที่ท่านเพ่งดูของอสุภะ (สิ่งที่ไม่สวยงาม) หรือพิจารณาดูความไม่เที่ยงของสังขาร เป็นต้น ในวัตถุที่สวยงามน่าปรารถนา (ไม่มีปฏิกุล) น่ารักน่าพอใจ ตลอดถึงสัตว์มนุษย์ผู้เป็นที่รัก ก็ไม่มีความรู้สึกว่าจะชอบพอใจรักใคร่ปรารถนาตามไปด้วย เรียกว่าเป็นผู้ปฏิกุลสัญญา (ความสำคัญว่าปฏิกุลในสิ่งไม่มีปฏิกุล) คือ ท่านเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะวางเฉยอยู่ในท่ามกลางอารมณ์ทั้งหลาย ปราศจากความดีใจและเสียใจ ความรักและความชัง เป็นต้น อาการเหล่านี้เรียกว่า ฤทธิ์ของพระอริยะทั้งหลายผู้ได้ใจโตวสี (พลังอำนาจแห่งจิตตานุภาพ)

ฤทธิ์ที่เกิดจากกรรมวิบาก (กมมิวิปากชาอิทธิ)

ฤทธิ์ที่เกิดจากกรรมวิบาก ได้แก่ ฤทธิ์ของนกทั้งหลาย ฤทธิ์ของเทวดาทั้งหลาย ฤทธิ์ของมนุษย์บางพวก ฤทธิ์ของวินิปาติกะบางเหล่า เช่น นกทั้งหลายสามารถบินไปในอากาศได้โดยปราศจากฉานหรือวิปัสสนา นี่ก็คือว่าเป็นฤทธิ์ที่เกิดจากกรรมวิบากของนกทั้งหลาย (ฉานที่ท่านพูดถึงนี้หมายถึง ฉานที่ได้อภิญา ส่วนวิปัสสนา หมายถึงวิปัสสนาแก่กล้า เกิดอุพเพกขาปิติ ทำให้ร่างกายโลดลอยไปในอากาศได้) ส่วนเทวดาทั้งปวงและมนุษย์ที่เกิดในปฐมกับป์บางพวกก็เหาะไปมาในอากาศได้ พวกวินิปาติกะบางเหล่า เช่น ยักษิณียังกรมตา ยักษิณียุตตรมาตา ยักษิณียัมมัตตตา เป็นต้น ก็เหาะไปมาในอากาศได้ เพราะอำนาจของกุศลกรรม^{๑๗๑} บางอย่างจึงมีฤทธิ์ได้ ทั้งหมดที่กล่าวมารวมเรียกว่า ฤทธิ์เกิดจากกรรมวิบากทั้งนั้น

ฤทธิ์ของบุคคลผู้มีบุญทั้งหลาย (ปุญญโตอิทธิ)

ฤทธิ์ของบุคคลผู้มีบุญทั้งหลาย เช่น พระเจ้าจักรพรรดิ^{๑๗๒} เป็นต้น สามารถไปในอากาศได้พร้อมกับจตุรงคเสนา หรือฤทธิ์แห่งบุญของโฆสกคฤปิ ในสมัยยังเป็นทารกอยู่ ถูกเขาพยายามฆ่าถึง ๗ ครั้ง ๗ สถานที่ ไม่ได้ได้รับความบาดเจ็บอะไรเลย นี่ก็เพราะฤทธิ์บุญรักษาไว้

ฤทธิ์แห่งการร่ายมนต์วิทยา (วิชขามยอิทธิ)

ฤทธิ์แห่งการร่ายมนต์วิทยา ได้แก่ พวกเทพชั้นต่ำมีวิทยากร^{๑๗๓} เป็นต้น คือพวกวิทยากรร่ายมนต์แล้วสามารถเหาะไปในอากาศได้ สามารถเนรมิต (แสดง) โขลงช้างในนโยอากาศได้ เนรมิต^{๑๗๔} (แสดง) ขบวนเสนาต่าง ๆ ในกลางอากาศได้ นี่คือฤทธิ์แห่งการร่ายมนต์วิชาอาคม

^{๑๗๑} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๖๙๓/๔๓๘.

^{๑๗๒} ชุ.ม. (ไทย) ๒๙/๖๙/๒๑๔.

^{๑๗๓} ชุ.อป. (ไทย) ๒๕/๕๕/๓๔๔.

^{๑๗๔} ที.สี. (ไทย) ๑/๑/๔๗๓/๒๐๖.

ฤทธิ์ที่สำเร็จด้วยการกระทำสิ่งนั้น ๆ อย่างถูกต้องชอบธรรม

ฤทธิ์ที่สำเร็จด้วยการกระทำสิ่งนั้น ๆ อย่างถูกต้องชอบธรรม ก็ทำให้สำเร็จได้ฤทธิ์ตามที่ แปลนี้หมายถึงความสำเร็จ ถ้ามนุษย์ทำอะไรสำเร็จบริบูรณ์อย่างถูกต้องชอบธรรมก็ถือว่าเป็นฤทธิ์ อย่างหนึ่งด้วยเหมือนกัน เช่น ทำเหตุคือการละกิเลสทั้งปวงได้ ย่อมได้ผลคือ อรหัตตผล ทำเหตุด้วยการ ละความพอใจอยากได้ (กามฉันท) ย่อมได้ผลคือเนกขัมมะ (การสลัดออกจากฉาน) เป็นต้น รวมไปถึงการกระทำอื่น ๆ ที่ทำเหตุให้ถูกต้องแล้วได้ผลสำเร็จตามความมุ่งหวัง ก็ได้ชื่อว่ามีฤทธิ์ตามฤทธิ์ ข้อนี้ไปด้วย ฤทธิ์ที่กล่าวมาทั้ง ๑๐ ประเภทนี้ ถ้ากล่าวโดยสรุปแล้ว อาจแบ่งได้ ๔ ชนิดคือ

๑. ฤทธิ์ของผู้ฝึกสมาธิด้วยสมณะ^{๑๗๕}
๒. ฤทธิ์ของผู้มีบุญมีกรรมวิบาก
๓. ฤทธิ์ของผู้มีวิชาอาคม
๔. ฤทธิ์ คือความสำเร็จในกิจการที่ทำ ทำอะไรประสบผลสำเร็จก็ชื่อว่า มีฤทธิ์ในสิ่งนั้น^{๑๗๖}

การเข้าฌานเพื่อแสดงฤทธิ์^{๑๗๖}

การแสดงฤทธิ์นั้น ถือว่าเป็นการแสดงในสิ่งที่คุณคนทั่วไปไม่สามารถทำได้ ผู้ที่จะแสดงฤทธิ์ ได้จะต้องเป็นผู้ที่ได้รับการฝึกจิตมาเป็นอย่างดีแล้ว และสามารถเข้าฌานได้ด้วย เพราะการแสดงฤทธิ์ แต่ละครั้งจะต้องเข้าฌานเสียก่อน จึงจะแสดงได้

วิธีการและขั้นตอนในการเข้าฌานแสดงฤทธิ์นี้ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) ได้สรุปการ เข้าฌานแสดงฤทธิ์ไว้ว่า อรรถกถาได้อธิบาย วิธีการเจริญอภิญญาอย่างพิสดาร^{๑๗๗} ซึ่งพอสรุปได้

ความว่า เบื้องแรกเมื่อเจริญสมถะจนได้ฌาน ๔ แล้ว ให้เจริญต่อไปอีกจนได้สมาบัติครบ ๘ แต่จำกัดว่าต้องเป็นสมาบัติที่ได้ในกสิณ ๘ (ยกเว้นอาโลกกสิณและอากาศกสิณ) เท่านั้น ครั้นแล้วฝึก สมาบัติทั้ง ๘ นั้นให้คล่องแคล่วโดยทำนองต่าง ๆ เป็นการเตรียมจิตให้พร้อม พอถึงเวลาใช้งานจริงคือ จะทำอภิญญาให้เกิดขึ้นก็ดี จะใช้อภิญญาแต่ละครั้งก็ดี ก็เข้าฌานเพียงแค่จตุตถฌาน แล้วน้อมเอา จิตนั้นไปใช้อภิญญาความต้องการ ย้ำข้อสรุปว่า ในการฝึกเตรียมจิตไว้ต้องใช้สมาบัติ ๘ แต่ในเวลา ทำอภิญญาก็เข้าเพียงจตุตถฌานเท่านั้น ทั้งนี้เมื่อเข้าสมาธิถึงจตุตถฌานแล้วซึ่งเคยอบรมมาดีแล้วด้วย สมาบัติ ๘ พอมีสมาธิถึงระดับจตุตถฌาน ก็มีความประณีตเป็นพิเศษยิ่งกว่าจิตของผู้ได้ลำพังจตุตถ ฌานล้วน ๆ เมื่อตัดตอนเอาตรงนี้

ท่านจึงกล่าวว่า ใช้จตุตถฌานเป็นบาทของอภิญญา ตรงกับที่ท่านพูดไว้อีกสำนวนหนึ่งว่า จิตที่พร้อมด้วยองค์ ๘ (โดยการอบรมด้วยสมาธิระดับจตุตถฌาน^{๑๗๘} ถึงขั้นอรุปสมาบัติ) อย่างนี้เป็น

^{๑๗๕} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๕๓/๑๗๐.

^{๑๗๖} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๘๐๕/๕๑๗.

^{๑๗๗} อง.ทสก. (ไทย) ๑๖/๑๗๒/๓๐๙.

ของเหมาะแก่การน้อมเอาไปใช้จึงเป็นบาท คือ เป็นปทัฏฐานแห่งการประจักษ์แจ้งด้วยการรู้จำเพาะ ซึ่งอภิญาสัจฉิกรณธรรมทั้งหลาย

อย่างไรก็ดี มีข้อยกเว้นว่า สำหรับท่านผู้มีบุญโยคะ (คือมีความเพียรที่เคยทำมาแต่ปางก่อน^{๑๗๙} เป็นพื้นฐานอุปนิสัย^{๑๘๐} หรือเป็นทุนเดิม) แรกก้าวแล้ว เช่น พระพุทธเจ้า และพระอัครสาวก เป็นต้น ไม่ต้องฝึกฝนครบกระบวนการวิธีตามลำดับก็ได้ ไม่เป็นจำเป็นต้องสร้างความชำนาญในรูปสมบัติ^{๑๘๑}

จากคำบรรยายนี้สรุปได้ความว่า สำหรับผู้ที่แสดงฤทธิ์ได้นั้นจะต้องผ่านการ เพ่งกสิณ ๘ อย่างให้มีความชำนาญแล้วฝึกสมบัติ ๘ ต่อไปอีกให้คล่องแคล่ว เมื่อเวลาจะอธิฐานแสดงฤทธิ์จริงให้เข้าฌานถึงฌาน ๔ (จตุตถฌาน) แล้วอธิฐานแสดงฤทธิ์ได้เลย ไม่ต้องเข้าถึงสมบัติ ๘ แม้แต่พระอริยະผู้ที่เคยสร้างบารมีมาแล้วในอดีต ถึงจะไม่ได้ฝึกจิตถึงรูปสมบัติ แต่เวลาแสดงฤทธิ์ก็ต้องเข้าฌานถึง ๔ ฌาน เหมือนกันจึงจะแสดงฤทธิ์ได้ ส่วนผู้ที่เข้าฌานไม่ได้ จะไม่สามารถแสดงฤทธิ์ได้เลย^{๑๘๓}

วิธีอธิษฐานแสดงฤทธิ์

สำหรับพระภิกษุผู้ใคร่จะแสดงฤทธิ์เมื่อได้อบรมจิตพัฒนาให้แก่กล้าแล้วสามารถ ทำบาทฐานแห่งฤทธิ์ให้พร้อมแล้วย่อมอธิษฐานแสดงฤทธิ์^{๑๘๒} ได้ด้วยฌาน ซึ่งการเข้าฌานแสดงฤทธิ์นั้น มีขั้นตอนดังนี้

๑. ทำบาทแห่งฤทธิ์ให้พร้อม
๒. เข้าฌานอันเป็นบาทแห่งอภิญา
๓. ออกจากฌานนั้น
๔. อธิษฐานด้วยบริกรรมว่า...ขอให้...(ฤทธิ์ที่จะแสดง)
๕. เข้าฌานอันเป็นบาทแห่งอภิญาอีก
๖. ออกจากฌานนั้นแล้วอภิญาอีก
๗. พร้อมกับจิตอธิษฐานนั้น ฤทธิ์ที่อธิษฐานจะปรากฏขึ้น

การทำบาทแห่งฤทธิ์^{๑๘๓} หมายถึง ธรรมที่พร้อมจะแสดงให้แสดงฤทธิ์ได้ ถ้าไม่มีก็แสดงไม่ได้ ธรรมเหล่านี้คือ ภูมิ บาท บท และมูลแห่งองค์ประกอบพื้นฐานที่จะทำให้แสดงฤทธิ์ได้ ในการ

^{๑๗๘} วจ.สตุตตก. (ไทย) ๑๕/๓๖/๕๐๙.

^{๑๗๙} ขุ.อป. (ไทย) ๒๕/๑๒/๑๖๘.

^{๑๘๐} ขุ.อป. (ไทย) ๒๕/๑/๒๓๗.

^{๑๘๑} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๑๔/๓๕๕.

^{๑๘๒} ที.สี. (ไทย) ๙/๔๗๔/๒๐๗.

^{๑๘๓} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๙/๕๖๓.

แสดงฤทธิ์แต่ละครั้งนั้น ผู้แสดงจะต้องทำตามขบวนการดังที่กล่าวมาแล้วนี้ การแสดงฤทธิ์จึงจะสำเร็จ ผลตามต้องการได้ การแสดงฤทธิ์นั้นไม่ใช่สิ่งที่จะทำให้เกิดขึ้นได้ง่าย ๆ ผู้ฝึกที่จะแสดงฤทธิ์ต้องมีพื้นฐานที่มั่นคงที่เรียกว่า ภูมิ เสียก่อนแล้วจึงนำเอาภูมินั้นมาเป็นพื้นฐาน^{๑๘๔} ในการแสดงฤทธิ์^{๑๘๕}

ภูมิแห่งฤทธิ์ ๔ อย่าง

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้แสดงถึงภูมิจัดขึ้นเป็นพื้นฐานการแสดงฤทธิ์ว่า ได้แก่ ภูมิ ๔^{๑๘๕} หรือ ฌาน ๔ นั้นเอง โดยท่านเรียกว่าภูมิตามลักษณะของฌานนั้น ๆ คือ

ปฐมฌาน	เป็นวิเวกภูมิ	(ภูมิที่เกิดจากวิเวก)
ทุติยฌาน	เป็นปีติสุขภูมิ	(ภูมิที่เกิดจากปีติและสุข)
ตติยฌาน	เป็นอุเบกขา ^{๑๘๖} สุขภูมิ	(ภูมิที่เกิดจากอุเบกขาและสุข)
จตุตถฌาน	เป็นอทุกขมสุขภูมิ	(ภูมิที่เกิดจากอทุกขมสุข)

ภูมิ ๔ แห่งฤทธิ์นี้ เป็นไปเพื่อความได้ฤทธิ์ เพื่อความบรรลุฤทธิ์ เพื่อการแสดงฤทธิ์ต่าง ๆ ได้ เพื่อความได้รับอานิสงส์ต่าง ๆ แห่งฤทธิ์ เพื่อความเชี่ยวชาญแห่งฤทธิ์ เพื่อความกล้าแห่งฤทธิ์ดังนี้

เพราะเหตุที่พระโยคีได้เข้าสู่ความกำหนดสุขในฌาน (สุขสัญญา) และกำหนดร่างกายเบา ที่ประกอบด้วยสุขนั้น (ลหุสัญญา) และเป็นผู้มีใจและกาย เบา อ่อน ควรแก่การได้ฤทธิ์ เพราะปีติซาบซ่าน (ในปฐมฌานและทุติยฌาน) เพราะสุขซาบซ่าน (ในตติยฌาน) ๓ ฌานนี้จึงเป็นไปเพื่อความได้ฤทธิ์โดยปริยาย ส่วนฌานที่ ๔ นั้นเป็นปกติภูมิ คือภูมิเพื่อได้ฤทธิ์แท้เป็นปกติของภูมิที่จะได้ฤทธิ์ ดังผู้ที่ฝึกจิตเพื่อแสดงฤทธิ์จะต้องมีภูมิ ๔ หรือฌาน ๔ เหล่านี้เสียก่อน จึงจะแสดงฤทธิ์ได้

บาทแห่งฤทธิ์ ๔ อย่าง

นอกจากภูมิแล้ว ภิกษุที่จะแสดงฤทธิ์ได้จะต้องมีบาทแห่งฤทธิ์อีก ๔ อย่างเป็นพื้นฐานรองรับซึ่งบาทในที่นี้ได้แก่ อิทธิบาท ๔ นั้นเอง

อิทธิ แปลว่า ฤทธิ์ คือ ความสำเร็จ^{๑๘๗} ส่วนบาท แปลว่า พื้นฐานรอง หรือเป็นที่ตั้ง เมื่อรวมทั้งสองคำเข้าด้วยกันเป็นอิทธิบาท จึงแปลว่าพื้นฐานของอิทธิฤทธิ์ฐานรองที่จะให้แสดงฤทธิ์ได้ เป็นที่ตั้งของฤทธิ์หรือแปลถอดรูปเป็นไทยแท้ ๆ ว่าพื้นฐานขอความสำเร็จ คือ องค์ธรรมพื้นฐานแห่งความสำเร็จทุกอย่างจะต้องมี อิทธิบาท ๔ ประการนี้รองรับเสมอ

^{๑๘๔} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๓๙/๖๔.

^{๑๘๕} ส.ม. (ไทย) ๑๑/๑๐๒๔/๕๔๕.

^{๑๘๖} ชุ.จ. (ไทย) ๓๐/๑๒๕/๔๑๖.

^{๑๘๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๔๓/๑๘๓.

บาทแห่งฤทธิ์ ๔ หรือ อิทธิบาท ๔ นี้ คือ

๑. รักหรือพอใจในการได้ฤทธิ์ (ฉันทสมาธิ และปธานสังขาร)
๒. หมั่นขยันฝึกเพื่อให้เกิดฤทธิ์ (วิริยสมาธิ และปธานสังขาร)
๓. เอาใจใส่อย่างจริงจัง (จิตตสมาธิ และปธานสังขาร)
๔. ฝ่าสิ่งเกต ทดสอบ ทดลองในการฝึกฤทธิ์ อย่างจริงจัง (วิมังสาสมาธิ^{๑๘๘} และปธานสังขาร)

ในหมวดนี้ เมื่อภิกษุผู้ปฏิบัติฝึกฝนจิตให้มีสมาธิประกอบด้วย ฉันทะ แล้วเรียกว่า ฉันทสมาธิ คือ สมาธิที่นิ่งด้วยความใคร่จะทำให้เป็นใหญ่จึงจะบรรลุข้อนี้ได้ คำว่า ปธานสังขารทุกคำนั้น หมายถึง เวลาที่มีสมาธิอยู่กับอะไร ก็มีปธานสังขาร^{๑๘๙} คือความเพียร^{๑๙๐} ระวังต่าง ๆ ประกอบอยู่ด้วย โดยแบ่งออกเป็น ๔ ความเพียร คือ

๑. เพียรระวังมิให้อกุศลเกิดขึ้น
๒. เพียรพยายามละอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว
๓. เพียรพยายามทำกุศลให้เกิดขึ้น
๔. เพียรพยายามรักษากุศล^{๑๙๑} ที่เกิดแล้วไม่ให้เสื่อมไป

ทิพพจักขุภิญญา

อันเป็นเครื่องนำทิพพจักขุมี ๓ ประการคือ ๑) เตโชกสิณ ๒) โอทาทกสิณ ๓) อาโลกกสิณ เมื่อทำการเพ่งอย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว เข้าป่าทกฌาน เพื่อปลุกสมาธิให้เข้มแข็ง เสร็จแล้วออกมาแสวงดูสิ่งต่าง ๆ ที่ปกปิดกำบังไว้ มีอยู่ภายในบริเวณของตนเองด้วยบริกรรมสมาธิ ถ้ายังไม่เห็นก็เข้าป่าทกฌานใหม่ แล้วออกมาดูอีก ทำอยู่อย่างนี้จนกว่าจะเห็นได้ เมื่อเห็นได้ด้วยบริกรรมสมาธิแล้วจึงจะทำทิพพจักขุฌานต่อไป กสิณทั้ง ๓ อย่างนี้ ท่านอรรถกถาจารย์ยกย่องอาโลกกสิณว่าดีที่สุด

การทำทิพพจักขุฌานนั้น มีการเพ่ง^{๑๙๒} ปฏิภาคนิมิตที่เกี่ยวกับกสิณ ๓ อย่างใดอย่างหนึ่งที่ได้กล่าวแล้ว โดยขยายให้กว้างออกไปตามสถานที่ต่าง ๆ มีบ้านเรือน จังหวัด ประเทศ ทวีป จนถึงขอบจักรวาล เทวภูมิ พรหมภูมิ นิรยภูมิ เป็นต้น ตามที่ตนประสงค์จะดู แล้วเข้าป่าทกฌาน ออกมาทำการอธิฐาน ขอให้เห็นสิ่งนั้น ๆ เสร็จแล้วก็เข้าป่าทกฌาน อีก ออกมาอภิญาวิถึก็เกิดมีการเห็นสิ่งนั้น ๆ แล้วออกมาอธิฐานใหม่ ทำเช่นนี้จนกว่าอภิญาวิถึจะเกิดขึ้น

^{๑๘๘} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๖/๒๗๗.

^{๑๘๙} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๘๑๔/๓๗๘.

^{๑๙๐} อ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๗/๓๓.

^{๑๙๑} อ.ปญจ (ไทย) ๒๒/๗๙/๖๐๒.

^{๑๙๒} ชุ.ป. (ไทย) ๓๖/๖/๕๕๓.

ทิพโสตตอภิญญา

ต้องฝึกหัดเสียงด้วยการบริกรรมสมาธิ คือเพ่งวาโยกสิณ หรืออากาศสิณ^{๑๙๓} เข้าปากทก
ณาน แล้วออกมาแสวงหา^{๑๙๔} เสียงที่มีอยู่ ณ ที่ต่าง ๆ โดย

๑. น้อมใจนึกถึงเสียงของราชสีห์ ช้าง เสือ ที่มีอยู่ในป่า ซึ่งเป็นเสียงหายาบ

๒. น้อมใจฟังเสียงที่ละเอียดขึ้นเป็นชั้น ๆ เช่น เสียงระฆัง เสียงกลอง เสียงสังข์ เสียงสวด
มนต์ท่องบ่นดั่ง ๆ เสียงคุยกัน เสียงนก เสียงเท้า เสียงน้ำเดือด เสียงลม เสียงใบไม้แห้งกรอบ เสียงมด
เป็นต้น คือให้ละเอียดลงไปเรื่อย หัดฟังให้ทั่วทุกทิศ ทั้งหายาบทั้งละเอียดด้วยบริกรรมสมาธิที่
ประกอบด้วยมหากุศล^{๑๙๕} ฌานสัมปยุตต์ เมื่อฝึกได้แล้วจึงทำทิพโสต เมื่อทำได้แล้ว ก็เพ่งปฏิภาณ
นิมิตให้ทั่วกว้างออกไปจรดขอบจักรวาล เบื้องบนจรดเทวภูมิ พรหมภูมิ เบื้องล่างจรดนिरยภูมิ ก็
สามารถได้ยินสับสนปะปนกันไป เมื่อประสงค์จะฟังเสียงใดเสียงหนึ่ง ให้อธิฐานว่าขอให้ได้ยินเฉพาะ
แต่เสียงนั้น แล้วก็จะได้ยินเสียงที่ต้องการ เมื่อนั้นฝึกทำปรจิตต^{๑๙๖} วิชานนอภิญญาเพื่อรู้จิตใจเจ้าของ
เสียงนั้นก่อนกว่ามีความประสงค์^{๑๙๗} อันใด เมื่อรู้แล้วก็จะรู้ความหมายของเสียงนั้นต่อไปเอง

ปรจิตตวิชานนอภิญญา

เพ่งอาโลกกสิณเข้าปากทกณาน แล้วออกมาอธิฐานขอให้รู้ถึงจิตใจของคนนั้น สัตว์นั้น
เสร็จแล้วเข้าปากทกณานใหม่ ออกมาปรจิตตวิชานนอภิญญาวิธีก็เกิด สามารถรู้จิตใจของบุคคล
ทั้งหลายได้หมดตลอดจนถึงรูปพรหม

ปุพเพนิวาสานุสสติอภิญญา

ก่อนที่จะทำปุพเพนิวาสานุสสติอภิญญานั้น ต้องทบทวนการพูด การคิด การทำต่าง ๆ
ตลอดจนถึงสถานที่ที่ตนอยู่อาศัย โดยการเพ่งกสิณ ๓ มีเตโชกสิณ อาโลกกสิณอย่างใดอย่างหนึ่ง แล้ว
เข้า ปากทกณาน เพื่อปลุกสมาธิที่มีอยู่ให้เข้มแข็ง จากนั้นก็ออกมากระทำการระลึกถึงกิจการต่าง ๆ ที่
ตนได้กระทำไปทั้งสิ้น ตลอดจนถึงสถานที่ต่าง ๆ อยู่ แล้วก็กลับน้อมนึกจากสมัยนั้นมาโดยลำดับจนถึง
ความเป็นอยู่ปัจจุบัน โดยความเป็นปฏิโลมอนุโลมด้วยบริกรรมสมาธิที่ประกอบด้วยมหากุศลฌาน
สัมปยุตต์ ถ้าฝึกไม่ได้ก็เข้าปากทกณานใหม่ แล้วออกมาทำการน้อมนึกไปในทำนองนี้อีก ทำเช่นนี้
จนกว่าจะนึกได้ แล้วจึงจะทำปุพเพนิวาสานุสสติ^{๑๙๘} อภิญญาต่อไป

^{๑๙๓} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๑/๕๕๖.

^{๑๙๔} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๘/๕๓๒.

^{๑๙๕} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๓๗/๒๙๖.

^{๑๙๖} ชุ.ม. (ไทย) ๒๙/๓๐/๑๒๑.

^{๑๙๗} อง.ฉก.ก. (ไทย) ๒๒/๕๒/๕๒๒.

^{๑๙๘} ชุ.อป. (ไทย) ๓๓/๗๘/๕๖๗.

เมื่อชำนาญแล้ว ก็แผ่ปฏิภาณให้กว้างออกไปจนจรดขอบจักรวาล แล้วเข้าปาทกฆาน ออกมาทำการอธิฐาน ขอให้รู้ถึงภพชาติของตนในปางก่อน ตลอดจนถึงความเป็นอยู่ นับจากภพที่แล้ว เป็นต้น ถอยหลังไปโดยลำดับแล้ว กลับเข้าปาทกฆานอีก ออกมาภิญญาวิถึก็เกิดขึ้นสำเร็จในการระลึกถึงที่ตั้งตนประสงค์ทุกประการ ถ้าภิญญาวิถึไม่เกิดก็กลับเข้าปาทกฆานอีก แล้วออกมาอธิฐานใหม่ ทำอยู่อย่างนี้จนภิญญาวิถึเกิดขึ้น ส่วนการรู้ภพชาตินับจากภพปัจจุบันถอยออกไปเรื่อย ๆ ตามลำดับแล้วย้อนกลับมาใหม่จนถึงภพนี้

ขีดความสามารถ^{๑๙๙} การระลึกชาติ

๑. ปุพเพนิวาสานุสสติภิญญาของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงระลึกได้ไม่จำกัด ทั้งไม่ต้องนึกไปตามลำดับแห่งภพและไม่ต้องค้นหาต้นและปลายภพ คือปฏิสนธิและจุติ^{๒๐๐} แต่อย่างไร
๒. พระปัจเจกพุทธเจ้า^{๒๐๑} ทั้งหลายทรงระลึกได้ ๒ อสงไขยแสนมหากัป
๓. พระอัครสาวกระลึกได้ ๑ อสงไขยแสนมหากัป ท่านเหล่านี้ไม่ต้องย้อนภูมิไปโดยลำดับ เพียงแต่นึกค้นหาต้นและปลายของภพ คือปฏิสนธิและจุติเท่านั้นก็รู้ได้
๔. มหาสาวกทั้งหลายระลึกได้แสนมหากัป
๕. สาวกระลึกได้ระหว่างร้อยถึงห้าพันมหากัป แล้วแต่บารมีทั้ง ๔ และ ๕ ต้องระลึกนึก^{๒๐๒} ไปโดยลำดับแห่งภพก็ได้ หรือจะค้นหาต้นต่อ และปลายของภพนั้น ๆ คือ ปฏิสนธิและจุติก็ได้
๖. พวกเดียรฉัตรระลึกได้เพียง ๔๐ มหากัปเท่านั้น และต้องนึกย้อนไปโดยลำดับแห่งภพด้วย ต้องค้นหาต้นและปลายจึงจะรู้ได้

มีทิฐฐาธรรมสุขวิหาร^{๒๐๓}

การเจริญอัปนาสมาธิ ชื่อว่ามีทิฐฐาธรรมสุขวิหารเป็นอานิสงส์ ดังพระพุทธพจน์ว่า^{๑๙๙} “สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วยอมเป็นไปเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบันคือภิกษุในธรรมวินัยนี้ สังกตจากามคุณและอกุศลธรรมแล้วบรรลุนุหิตยธรรมมีความผ่องใสภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่ เพราะปีติจางคลายไป มีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้ว บรรดาจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ^{๒๐๔} เพราะอุเบกขาอยู่ สมาธิภาวนานี้ที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วยอมเป็นไปเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน” “เมื่อพระบุคคลระลึกถึงพระพุทธคุณ ปีติภายในยอมซาบซ่านไปทั่ว

^{๑๙๙} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๐๒/๑๐๘.

^{๒๐๐} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๐๑๘/๒๖๓.

^{๒๐๑} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๘/๕๘๕.

^{๒๐๒} ที.สี. (ไทย) ๙/๓๒/๑๓.

^{๒๐๓} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๗/๒๗๙.

^{๒๐๔} ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๕๑/๔๑๗.

ร่างกาย เมื่อบุคคลถือชยาไปทั่วชมพูทวีป จิตที่มีปลถวีกสถนนั้นก็แผ่ชยาไปทั่วชมพูทวีป จิตที่มีปลถวีกสถนเป็นอารมณเป็นเหมือนร่างกายที่เอือบอาบไปด้วยความสุข” วิเวก^{๒๐๕} สุขเป็นพัฒนาการแห่งตตร มีชมัตตเบกขาและการชจัดกิเลสของฉาน

มีวิปัสสนาเป็นอานิสงส์

ทั้งการเจริญอัปนาสมาธิ ทั้งเจริญอุปจารสมาธิ เช่น จากกสถน ๑๐^{๒๐๖} โดยนัยแห่งการได้ ช่งในทีคับแคบ แห่งพระเสชและปฤชนทั้งหลาย ผู้เจริญ(สมาธิ) ด้วยประสงศ์ว่า ออกจากฉาน สมาบัติแล้ว จักทำวิปัสสนาทั้งที่จิตยังตั้งมั่นอยู่ ช่อว่าวิปัสสนาเป็นอานิสงส์ เพราะฉานนั้นเป็น ปฏฐาน (เหตุไกลที่สุด) แห่งวิปัสสนา เพราะเหตุฉนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสไว้ว่า “ตากริกษุ ทั้งหลาย ท่านทั้งหลายพึงเจริญสมาธิเถิด ริกษุผู้มีจิตตั้งมั่นแล้ว ย่อมรู้ตามความเป็นจริง”

สมาธิภาวนาที่บุคคลพึงเจริญให้มาก ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อสติสัมปชัญญะ คือ ริกษุในธรรมวินัยนี้ รู้แจ้งเวทนาที่เกิดขึ้น รู้แจ้งเวทนาที่ตั้งอยู่ รู้แจ้งเวทนาที่ดับไป รู้แจ้งสัญญาที่ เกิดขึ้น รู้แจ้งวิตกที่เกิดขึ้น รู้แจ้งวิตกที่ตั้งอยู่ รู้แจ้งวิตกที่ดับไป สมาธิภาวนานี้ที่บุคคลเจริญทำให้ มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อสติสัมปชัญญะ

สมาธิภาวนาที่บุคคลทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อให้ได้ฉานทสสนะคือริกษุในธรรมวินัย นี้ มนสิการ^{๒๐๗} ถึงอาโลกสถัญญา (ความกำหนดหมายว่ากลางวัน) ว่ากลาคินเหมือนกลางวัน กลางวัน เหมือนกลางคิน มีใจสดไม่มีเครื่องร้อยรัด อบรมจิตให้สว่าง^{๒๐๘} อยู่ สมาธิภาวนานี้ที่บุคคลเจริญทำให้ มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อให้ได้ฉานทสสนะ

มีภพวิเศษเป็นอานิสงส์

ปฤชนเหล่าใดมีฉานไม่เสื่อม ปรารธนาความเข้าถึงพรหมโลกว่า เราจักเกิดในพรหมโลก หรือแม้ไม่ปรารธนา ก็ตาม (แต่) ไม่เสื่อมจากสมาธิ การเจริญอัปนาสมาธิ (ได้ฉาน เช่น จากกสถน ๑๐) แห่งปฤชนเหล่านั้น เหตุฉนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสไว้ว่า “ถามว่า บุคคลทั้งหลายบำเพ็ญ ปฐมฉาน อันยังเป็นปรตฤศลได้แล้ว (ตายไป) ได้กำเนิดที่ไหน ตอบว่า ได้กำเนิดร่วมกับพวกเทพเหล่า พรหมปารีสชชาเป็นต้น” ดั่งนี้เป็นอาทะ ส่วนการเจริญอุปจารสมาธิเล่า ก็นำภพวิเศษ คือ สุกตติของ มนุษย์ เพราะปิติและสุขที่เกิดจากสมาธิ เพราะเหตุฉนั้น จึงเรียกว่า ทิพยภูมิ ภพมี ๓ คือ ๑) กามภพ ๒) รูปภพ ๓) อรูปภพ ภพอันวิเศษที่เป็นรูปธรรม มีดังนี้คือ

ปฐมฉานภูมิ ๓ คือ พรหมปารีสชชา อัปปมาณาภา มหาพรหมมา

^{๒๐๕} ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๕๑/๔๑๗.

^{๒๐๖} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๔๕/๓๖๑-๓๖๒.

^{๒๐๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๖๐/๓๔.

^{๒๐๘} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๗/๒๗๙.

หุตยฆานภุมิ ๓ คือ ปริตตภา อัมปฆานสุภา อากัสนธา

ตติยฆานภุมิ ๓ คือ ปริตตสุภา อัมปฆานสุภา สุกกิงหา

จตุตถฆานภุมิ ๒ คือ เวหัพผลา อสัณญัสตตา^{๒๐๙}

จตุตถฆานภุมิของพระอริยมะมี ๕ คือ ๑. อวิหา ๒.ช อตัมปา ๓. สุกัสสา ๔. สุกัสสี ๕. อก
นิฏฐา ทั้ง ๕ ภุมิ เรียกว่า พรหมชั้นสุทธาวาส^{๒๑๐}

ชั้นปัญจฆานภุมิ มี ๔ คือ ๑. อากาสนัญจายตนะ^{๒๑๑} ๒. วิญญานัญจายตนะ ๓. อากิ
ญญัญจายตนะ ๔. เนวสัณญานาสัญญายตนะ ทั้ง ๔ ภุมิ คือ อรูปภุมิ^{๒๑๒}

มินิโรธเป็นอนิสงส์

การเจริญรูปฆาน ๔ และ อรูปฆาน ๔ จากกสิณ ๑๐ จนถึงอรูปฆาน สามารถเข้านิโรธ
สมาบัติได้ พระสารีบุตรกล่าวว่า “ความรู้ในการเจริญความเป็นวสี (คล่องแคล่วในการเข้านิโรธสมาบัติ
ด้วยญาณจรिया (ทางญาณ ๑๖) ด้วยสมาธิจรिया (ทางสมาธิ ๙) จัดเป็นฆานในนิโรธสมาบัติต้อง
ประกอบด้วย

๑. พละ ๒ คือ ทั้งสมถพละและวิปัสสนาพละ คือ ขำนาญทั้งสมถะ และวิปัสสนา

๒. ด้วยการระงับสังขาร ๓ คือ วจีสังขาร กายสังขาร และจิตตสังขาร

ด้วยญาณจรिया ๑๖ ด้วยสมาธิจรिया^{๒๑๒} ๙ คือ ปฐมสมาธิ หุตยสมาธิ ตติยสมาธิ จตุตถ
สมาธิ อากาสนัญจายตนะสมบัตติ ฯลฯ วิญญานัญจายตนะสมบัตติ ฯลฯ อากิญญัญจายตนะสมบัตติ ฯลฯ
เนวสัณญานาสัญญายตนะสมบัตติ ฯลฯ ชื่อว่า สมาธิจรिया วิตก วิจาร ปิติ สุข และ เอกัคคตาจิต เพื่อได้
ปฐมฆาน ฯลฯ วิตก^{๒๑๓} วิจาร ปิติ สุข และ เอกัคคตาจิต เพื่อได้เนวสัณญานาสัญญายตนะสมบัตติ ชื่อว่า
สมาธิจรिया ด้วยสมาธิจรिया ๙ นี้^{๒๑๔}

สามารถเล่นกีฬาแห่งธรรม ฆานกีฬา

ฆานนอกจากอาศัยเป็นบาทฐานแก่วิปัสสนาญาณ^{๒๑๔} แล้ว ยังเป็นเครื่องมือในการกีฬา
เพื่อผลิตเพลิน และเพื่อพลาณามัยด้วย การเข้าออกฆานตามปกติ เป็นไปโดยระเบียบไม่มีการผลิต
แพลงผาดโผน จัดว่าเป็นการเจริญฆานเพื่อประโยชน์เจริญทิพยอำนาจ^{๒๑๕} ส่วนการเข้าออกฆานโดย

^{๒๐๙} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๐๒๘/๖๗๔.

^{๒๑๐} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๓๗/๔๙.

^{๒๑๑} ที.สี. (ไทย) ๙/๙๐/๓๖.

^{๒๑๒} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๐/๓.

^{๒๑๓} อภ.สจ. (ไทย) ๓๔/๑๒๗๖/๓๒๓.

^{๒๑๔} อภ.สจ. (ไทย) ๓๔/๕๕/๓๖-๓๗.

^{๒๑๕} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๖/๓๙๔-๓๙๖.

อาการพลิกแพลงผาดโผนนั้นจัดเป็นการกีฬาผาดโผนมี ๔ แบบ คือ ๑. เขาลำดับ ๒. เขาทวนลำดับ ๓. เขาสลับ ๔. เขาวัวฏฐะ

จิตกีฬา

มีลักษณะเดียวกับผาดโผนกีฬาและไม่มีขอบเขตจำกัดเพื่อพลานามัยที่ดีเพลิิดเพลินมี ๓ แบบ ได้แก่

๑. แบบกายบริหาร โดยกาส่งและการจายกระแสวิให้ทั่วร่างกายสลับไปมาหลาย ๆ เที่ยวให้แผ่ซ่าน เลือดลมจะเดินดี อาจใช้อารมณ์ที่เป็นสุขส่งไปหรืออาศัยวรรณกลสิณ^{๒๑๖} สีต่าง ๆ ส่งไปก็ได้

๒. แบบจิตบริหาร โดยการแต่งอารมณ์ มีลักษณะคล้ายยอกจิตสู่วิปัสสนา เช่นการมองความจริงตามกระแสธรรม สิ่งน่ารักก็มีกระแสแห่งความรักอยู่ หรือใช้วิธีมองทวนกระแส เช่นสิ่งที่น่ารักก็มองเป็นสิ่งที่น่าเกลียด หรือ ใช้ความรู้สึกแบบตัดกระแส คือรักก็ได้ เกลียดก็ได้ หรือรู้สึกแบบกลาง ๆ ก็ได้ คือเป็นกลางในสิ่งน่ารักและน่าเกลียด หรือกำหนดแบบอื่น ๆ เช่นกำหนดเป็นนอสุภะหรือกำหนดเป็นเมตตากฎณาไม่สิ้นสุด กำหนดความสว่างไสว เบาลบายก็ได้^{๒๑๗}

๓. แบบอิทธิพล คือใช้พลังกำลัง พลังจิตเพ่งตรงจุดใดจุดหนึ่งตามร่างกาย เช่น เพ่งกลสิณ^{๒๑๘} โดยการเพ่งกลางระหว่างคิ้วแล้วมองทะลุออกไปเพื่อให้จิตเป็นหนึ่งบังเกิดอุคคหนิมิตจนถึงปฏิภาคนิมิตเป็นต้น ทั้งนี้ต้องเป็นไปตามลักษณะที่มีในพระไตรปิฎก เป็นธรรมที่เป็นจริงตามธรรมชาติ ไม่ใช่เพ่งโดยนึกว่าเป็นลูกแก้วที่ผ่านการปรุงแต่ง (เจียร) แล้วเพ่งให้เห็นลูกแก้วนั้น (ซึ่งไม่มีลักษณะนี้ปรากฏในพระไตรปิฎก^{๒๑๙} ถือว่าเป็นกลสิณโทษให้ผลเป็นนิมิตหลอกนิมิตลวง)^{๒๒๐}

อานิสงส์อื่น ๆ เช่น

๑. ทำให้จิตใจสงบมากขึ้น
๒. ทำสิ่งต่าง ๆ ได้มากขึ้นและมีประสิทธิภาพ
๓. ศึกษาเล่าเรียนได้ดีหรือผลการเรียนอยู่ในเกณฑ์ที่ดี มีความจำแม่นยำดีขึ้น
๔. ทำให้โรคร้ายบางชนิดหายไป
๕. ทำให้คนมีอารมณ์เย็นสงบ มีความสุขใจ ผิวพรรณผ่องใสและมีอายุยืน
๖. สามารถจะเผชิญหน้าต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าได้อย่างสุขุม รอบคอบ สามารถแก้ไขความยุ่งยากวุ่นวายในชีวิตได้ถูกต้อง
๗. เป็นพื้นฐานในการเจริญวิปัสสนา^{๒๒๐}

^{๒๑๖} อภ.สง.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๕๔๑.

^{๒๑๗} อง ฉก.อ. (ไทย) ๓/๑๐๗/๑๕๗.

^{๒๑๘} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๕๐/๒๙๘.

^{๒๑๙} วิ.ป. (ไทย) ๘/๒๕๗/๓๔๒.

^{๒๒๐} วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๒/-/๓๗๐

๒.๒ อสุภกัมมัญฐาน^{๒๒๑} และวิธีปฏิบัติ

๒.๒.๑ อุทฺธมาตกอสฺสกา ชากศพที่ขึ้นพอง^{๒๒๒}

วิธีปฏิบัติ ให้เพ่งดูชากศพที่ขึ้นพองจริง ๆ ในขณะที่เพ่งดูนั้น ให้จำสี เพศ สันฐาน ทิศที่ตั้ง โอกาสที่ตั้งแห่งชากศพว่าเป็นอย่างไร และจำกำหนดว่าชากศพนั้นขึ้นพองที่ตรงไหน เมื่อจำ ๖ อย่างนี้ได้ดีแล้ว ให้จำไว้อีก ๕ อย่างคือ ที่ต่อแห่งร่างกายของชากศพ ซึ่งเรียกว่า กระดูกต่อ ๑ ช่องว่างแห่งร่างกายของชากศพ คือระหว่างมือ เท้า ท้อง หู ตา ปาก ๑ ที่ต่ำแห่งชากศพคือ หลุมตา หลุมคอในปาก และที่ต่ำแห่งที่ตนยืนหรือที่ชากศพอยู่ ๑ ที่สูงแห่งชากศพ คือ เข่า หน้าอก หน้าผาก และที่สูงแห่งตนยืนหรือชากศพอยู่ ๑ ที่รอบคือ ที่รอบตัวชากศพ ได้แก่ ตลอดทั้งตัวชากศพให้ดูว่าจะเห็นชัดที่ตรงไหนว่าขึ้นพอง ๑

เมื่อจำเครื่องหมายทั้ง ๑๑ อย่าง ดังที่ว่ามานี้แล้ว ให้ตั้งใจเฉพาะที่ขึ้นพอง ดูแล้วหลับตานึกอย่างนี้ว่า **ขึ้นพองนำเกลียด ขึ้นพองนำเกลียด** สักครู่แล้วลืมตาดูอีก ดูแล้วหลับตานึกอย่างนี้อีก ทำอย่างนี้หลาย ๆ ครั้ง จนกว่าศพจะขึ้นพองนั้นจะปรากฏในเวลาหลับตาเหมือนกับในเวลาลืมตา ถ้าปรากฏเห็นศพขึ้นพองในเวลาหลับตาเหมือนเวลาลืมตาดูเวลาใด เรียกได้ว่า **อุกคหนิมิต** คือนิมิตติดตาในเวลานั้น และนิมิตติดตานั้นปรากฏเห็นศพที่ขึ้นพองนั้นตามไปด้วย ถ้าในขณะที่รู้สึกกลัวรีบสอนตัวเองว่า ธรรมดาศพย่อมไปไหนไม่ได้ ย่อมเป็นเหมือนกับก้อนหินหรือท่อนไม้ ถ้าก้อนหินหรือท่อนไม้เดินได้ ชากศพนั้นก็เดินได้ ถ้าของเหล่านั้นเดินไม่ได้ ชากศพนั้นก็เดินไม่ได้ ที่เราเห็นเดินตามมานี้ไม่ใช่ชากศพ เป็นนิมิตติดตาต่างหาก นิมิตที่ติดตานี้แหละจะทำให้เราได้คุณวิเศษยิ่งขึ้น เมื่อนึกสอนตัวอย่างนี้แล้วให้นึกในใจว่า **ขึ้นพองนำเกลียด ขึ้นพองนำเกลียด** ๆ ดังนี้เรื่อยไป จนกว่าปฏิภาคนิมิตคือนิมิตเทียบเคียงจะเกิดขึ้น นิมิตเทียบเคียงในข้อนี้ได้แก่ ปรากฏเห็นชากศพที่ขึ้นพองนั้นเหมือนคนอ้วน ๆ ที่กินข้าวอิ่มแล้วนอนฉะนั้น เมื่อนิมิตเทียบเคียงเกิดขึ้นแล้ว นិเวรณ ๕ ย่อมสงบไปเป็นลำดับ คือ ความรักใคร่สงบไปก่อน แล้วความคิดปองร้ายผู้อื่นสงบไปเป็นที่ ๒ ต่อจากนี้เกิดความกล้าหาญในการปฏิบัติขึ้น ทำให้ละความง่วงเหงาอ่อนแอ และใจบ้ำขึ้นในการปฏิบัติทำให้ละความฟุ้งซ่านรำคาญได้แล้ว ตั้งใจพิจารณาคุณวิเศษที่ตนได้แล้ว คือได้ละความรัก ความปองร้าย ความง่วงเหงาอ่อนแอ ความฟุ้งซ่านรำคาญ เมื่อพิจารณาอย่างนี้ จะละความสงสัยในพระพุทฺธเจ้า ในการปฏิบัติ ในผลของการปฏิบัติ เมื่อนิเวรณ^{๒๒๓} ๕ สงบแล้ว ใจจะตั้งมั่นอยู่ในนิมิตเทียบเคียงนั้น และอาการที่ใจตั้งมั่นนั้นประกอบด้วยองค์ ๕ คือ

^{๒๒๑} วิ.ม. (ไทย) ๑/๑/-/๑๓๔.

^{๒๒๒} อภ.สง.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๕๓๙.

^{๒๒๓} ที.สี.อ. (ไทย) ๑/๒/-/๒๖๙.

๑. นึกถึงนิมิต^{๒๒๔} เทียบเคียงนั้น
๒. วิจารณ์^{๒๒๕} นิมิตเทียบเคียงนั้น
๓. เกิดความอึดเอิบขึ้น
๔. รู้สึกสบายมาก แปรจากความรู้สึกสบายธรรมดา
๕. ใจแน่วแน่อยู่เฉพาะนิมิตเทียบเคียงนั้น

เมื่อใจตั้งมั่นพร้อมด้วยองค์ ๕ ดังนี้แล้ว เรียกว่าได้ ปฐมฌาน^{๒๒๖} เมื่อทำให้ชำนาญในปฐมฌานแล้ว ก็จะขึ้นสู่ฌานชั้นสูงต่อไปโดยลำดับ เมื่อสำเร็จฌานทุกชั้นแล้ว เจริญวิปัสสนาต่อไปโดยเอาฌานเป็นบาทก็สามารถได้บรรลุมรรคผลนิพพานสูงส่งขึ้นไปตามลำดับ ทั้งนี้แล้วแต่वासนาบารมีของตน

๒.๒.๒ วินีลอสุภะ^{๒๒๗}

วิธีปฏิบัติ เฟงดูซากศพที่มีสีเขียว ในขณะที่เฟงดูนั้น ให้จำข้อที่ควรจำ ๑๑ อย่าง เหมือนที่ว่าไว้ในข้อ ๑ นั้น ในขณะที่เฟงดูนั้นให้นึกว่า ซากศพสีเขียวนี้เป็นของน่าเกลียด ๆ ดังนี้ สิ่งที่แปลกกันมีแต่นิมิตคือ นิมิตติดตา ในข้อนี้เป็น สีเขียว ๆ นิมิตเทียบเคียงปรากฏเห็นเป็นสีหนาขึ้น ๆ นอกนี้เหมือนข้างต้น

๒.๒.๓ วิปพกอสุภะ

วิธีปฏิบัติ ซากศพที่มีน้ำเหลืองไหลออกในขณะที่ดูนั้น ให้จำข้อควรจำ ๑๑ อย่างเหมือนที่ว่าไว้ในข้อ ๑ นั้น ในขณะที่เฟงดูนั้นให้หลับตานึกว่า ซากศพมีน้ำเหลืองไหลเป็นของน่าเกลียด ซากศพมีน้ำเหลืองไหลเป็นของน่าเกลียดดังนี้

นิมิตติดตา ในข้อได้แก่ ปรากฏเห็นน้ำเหลืองไหลอยู่ไม่ขาดสาย ๆ

นิมิตเทียบเคียง ได้แก่ ปรากฏเห็นน้ำเหลืองนั้นนิ่งอยู่ นอกนี้เหมือนข้างต้น

๒.๒.๔ วิจฉิทกอสุภะ

วิธีปฏิบัติ ซากศพที่ขาดเป็นท่อน ในขณะที่ดูนั้น ให้จำข้อควรจำ ๑๑ อย่างเหมือนที่ว่าไว้ในข้อ ๑ นั้น แล้วให้นึกกลับไปว่า ซากศพที่ขาดนี้เป็นของน่าเกลียด ซากศพที่ขาดนี้เป็นของน่าเกลียด มีนิมิตติดตา ในข้อได้แก่ ปรากฏเหมือนซากศพขาดกลาง และนิมิตเทียบเคียง ได้แก่ ปรากฏเห็นเป็นเหมือนซากศพเป็นชิ้น ๆ ไปทั้งตัวนอกนี้เหมือนข้างต้น

^{๒๒๔} อง.สตุตทก. (ไทย) ๒๓/๕๖/๑๐๘.

^{๒๒๕} ชุ.ชู. (ไทย) ๓๑/๔/๑๑.

^{๒๒๖} วิ.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๒๔๖.

^{๒๒๗} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๐/๒๘๕.

๒.๒.๕ วิกขยิตกอสุภะ^{๒๒๘}

วิธีปฏิบัติ เฟ่งดูซากศพที่ถูกสัตว์กัดขาดวินไป ในขณะที่ตุนั้น ให้จำข้อควรจำ ๑๑ อย่าง เหมือนที่ว่าไว้ในข้อ ๑ นั้น แล้วให้นักกลับไปว่า ซากศพที่ถูกสัตว์กัดขาดวินเป็นของน่าเกลียด ซากศพที่ถูกสัตว์กัดขาดวินเป็นของน่าเกลียด ดังนี้

นิมิตติดตา ในข้อได้แก่ การปรากฏซากศพนั้นถูกสัตว์กัดกินส่วนโน้นบ้าง ส่วนนี้บ้าง
นิมิตเทียบเคียง ได้แก่ ปรากฏเห็นซากศพนั้นถูกสัตว์กัดยับไปทั้งตัวฯ นอกจากนี้เหมือนข้างต้น

๒.๒.๖ วิกขตตกอสุภะ^{๒๒๙}

วิธีปฏิบัติ เฟ่งดูซากศพที่ถูกสัตว์กัดกระจายกระจายอยู่ในที่นั้น ในขณะที่เฟ่งดูนั้น ให้จำข้อควรจำ ๑๑ อย่าง เหมือนที่ว่าไว้ในข้อ ๑ นั้น แล้วให้นักกลับไปว่า ซากศพที่ถูกสัตว์กัดกระจายกระจายอยู่นั้นเป็นของน่าเกลียด ซากศพที่ถูกสัตว์กัดกระจายกระจายอยู่นั้นเป็นของน่าเกลียด ดังนี้

นิมิตติดตา^{๒๓๐} ในข้อได้แก่ การปรากฏซากศพนั้น ตกเรี่ยราด อยู่เป็นแห่ง ๆ

นิมิตเทียบเคียง ได้แก่ ปรากฏเห็นซากศพตกเรี่ยราดทั่วไป ฯ นอกจากนี้เหมือนข้างต้น

๒.๒.๗ หตวิกขิตตกอสุภะ^{๒๓๑}

วิธีปฏิบัติ เฟ่งดูซากศพที่ถูกฆ่าตาย ในขณะที่เฟ่งดูนั้น ให้จำข้อควรจำ ๑๑ อย่าง เหมือนที่ว่าไว้ในข้อ ๑ นั้น แล้วให้นักกลับไปว่า ซากศพที่ถูกฆ่าตายเป็นของน่าเกลียด ซากศพที่ถูกฆ่าตายเป็นของน่าเกลียด ดังนี้

นิมิตติดตา ในข้อได้แก่ การปรากฏเหมือนซากศพนั้น ถูกฟันอยู่ในที่ต่อหน้าคน

นิมิตเทียบเคียง ได้แก่ ปรากฏเห็นซากศพถูกฟันยับไปทั้งตัวฯ นอกจากนี้เหมือนข้างต้น

๒.๒.๘ โลหิตกอสุภะ^{๒๓๒}

วิธีปฏิบัติ เฟ่งดูซากศพที่มีโลหิตไหลออกอยู่ ในขณะที่เฟ่งดูนั้น ให้จำข้อควรจำ ๑๑ อย่าง เหมือนที่ว่าไว้ในข้อ ๑ นั้น แล้วให้นักกลับไปว่า ซากศพที่มีโลหิตไหลออกอยู่นี้เป็นของน่าเกลียด ซากศพที่มีโลหิตไหลออกอยู่นี้เป็นของน่าเกลียด ดังนี้

นิมิตติดตา ในข้อได้แก่ การปรากฏเห็นโลหิตแดงไหล ๆ เหมือนผ้าแดงถูก ลมพัด

นิมิตเทียบเคียง ได้แก่ ปรากฏเห็นโลหิตแดงนิ่งอยู่ฯ นอกจากนี้เหมือนข้างต้น

^{๒๒๘} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๔/๖๘.

^{๒๒๙} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๔/๖๘.

^{๒๓๐} อภิ.วิ.อ. (ไทย) ๒/๒/-/๙๑.

^{๒๓๑} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๔/๖๘.

^{๒๓๒} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๔/๖๘

๒.๒.๙ ปุฬวกอสุภะ^{๒๓๓}

วิธีปฏิบัติ เฟงดูซากศพที่มีหมู่นอนไหลออกอยู่ ในขณะที่เฟงดูนั้น ให้จำข้อควรจำ ๑๑ อย่างเหมือนกับว่าไว้ในข้อ ๑ นั้น แล้วให้นักกลับไปว่า ซากศพที่มีหมู่นอนไหลออกอยู่นี้เป็นของน่าเกลียด ซากศพที่มีหมู่นอนไหลออกอยู่นี้เป็นของน่าเกลียด ดังนี้

นิมิตติตตา ได้แก่ การปรากฏเห็นหนอนกำลังเจาะอยู่ กำลังไหลออกอยู่เป็นกลุ่ม ๆ พัด

นิมิตเทียบเคียง ได้แก่ ปรากฏเห็นหมู่นอนเป็นเหมือนเมล็ดข้าวสาลีที่เคลื่อนอยู่นอกจากนี้เหมือนข้างต้น

๒.๒.๑๐ อัฏฐิกอสุภะ^{๒๓๔}

วิธีปฏิบัติ เฟงดูซากศพที่มีเป็นกองกระดูก ในขณะที่เฟงดูนั้น ให้จำข้อควรจำ ๑๑ อย่างเหมือนกับว่าไว้ในข้อ ๑ นั้น แต่ข้อนี้ ถ้าผู้ใดฉลาดดูว่าเป็นเพศหญิงหรือเพศชาย ก็ให้จำแต่เพียง ๑๐ อย่าง พอจำได้ดีแล้ว ให้นักกลับไปว่า ซากศพที่เป็นโครงกระดูกนี้เป็นของน่าเกลียด ซากศพที่เป็นโครงกระดูกนี้เป็นของน่าเกลียด ดังนี้

นิมิตติตตา^{๒๓๕} ในข้อนี้ได้แก่ การปรากฏเห็นเหมือนกระดูกตกอยู่เป็นแห่ง ๆ

นิมิตเทียบเคียง ได้แก่ ปรากฏเห็นเหมือนกระดูกกองอยู่ เป็นกองๆ นอกจากนี้เหมือนข้างต้น

๒.๓ อนุสสติ ๑๐^{๒๓๖}

๒.๓.๑ พุทธานุสสติ^{๒๓๗} ระลึกถึงพระคุณพระพุทธเจ้า

วิธีปฏิบัติ ให้นั่งขัดสมาธิตั้งตัวให้ตรง อยู่ในที่เงียบสบาย ไม่มีผู้คนพลุกพล่าน ไม่มีอะไรให้รำคาญ แล้วให้นักถึงพระคุณความดีของพระพุทธเจ้า ๙ อย่างว่า “อติปิโส ภควา ฯลฯ พุโธ ภควา”

“พระพุทธเจ้าที่โลกนับถือ ซึ่งเสด็จดับขันธปรินิพพาน^{๒๓๘}ไปแล้วนั้น พระองค์เป็นผู้ไม่มีกิเลส^{๒๓๙} เป็นผู้รู้ดีเอง ไม่มีใครสั่งสอน เป็นผู้เต็มเปี่ยมด้วยความรู้และความประพฤติดั่งงาม เป็นผู้

^{๒๓๓} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒๓๙/๑๙๒.

^{๒๓๔} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๐/๒๘๕.

^{๒๓๕} อภิ.วิ.อ. (ไทย) ๒/๒/-/๙๑.

^{๒๓๖} ที.ปา.อ. (ไทย) ๓/๒/-/๓๗๖.

^{๒๓๗} องเอก. (ไทย) ๒๐/๒๙๖/๓๗.

^{๒๓๘} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๐๒๑/๒๖๔.

^{๒๓๙} ม.มู.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๑๒๑.

ทรงดำเนินไปดีแล้ว เป็นผู้รู้แก่โลกแจ่มแจ้ง เป็นผู้ฝึกบุคคลให้ดีอย่างไม่มีผู้เปรียบ เป็นครูของเทวดา และมนุษย์ทั้งหลาย เป็นผู้ปลุกสัตว์โลกให้ตื่น เป็นผู้แจกความรู้แก่สัตว์โลก” ดังนี้

ในเวลาหนึ่งนิกนั้น จะนึกถึงเพียงพระคุณพบใดบทหนึ่งหรือทั้ง ๙ บทเป็นลำดับไปได้ บางอาจารย์ใช้เพียง “พุทโธ พุทโธ” บางอาจารย์ใช้ “สมมาอรหิ สมมาอรหิ”^{๒๔๐} บางอาจารย์ใช้ “สมพุทโธ สมพุทโธ” บางอาจารย์ให้นั่งดูพระพุทธรูป ตั้งแต่พระเกศ พระเศียร พระพักตร์ พระหัตถ์ หมดทั้งองค์แล้ว จึงหลับตา ภาวนาว่า “พุทโธ ๆ ๆ” เรื่อยไปแห่งละ ๑๐๐ ครั้ง เช่นว่า พุทโธ ๆ ๆ อยู่ที่พระเกศ ๑๐๐ ครั้ง แล้วจึงเลื่อนไปที่พระเศียรอีก ๑๐๐ ครั้ง จนถึงองค์พระทั้งหมด แล้วเอาใจไว้ที่ฝ่ามือข้างขวาภาวนาอีก ๑๐๐ ครั้ง แล้วเอาใจใส่ไว้ที่ป่าช้า ที่ศิรชะ ที่เหนือสะดือประมาณ ๒ นิ้ว อย่างละ ๑๐๐ ครั้งแล้วต่อวิปัสสนา^{๒๔๑} ว่า “พองหนอ ยุบหนอ” ต่อไปก็มี

เมื่อฝึกสมาธิตามพุทธานุสสตินี้ จะได้ผล ๒ อย่างคือ อย่างต่ำและอย่างสูง ผลอย่างต่ำมี ๑๓ ประการ คือ ๑) เกิดความนับถือยำเกรงต่อพระพุทธรูปเจ้ามากขึ้น ๒) มีความเชื่อในพระพุทธรูปเจ้ามากขึ้น ๓) มีสติดีมากขึ้น ๔) รู้จักคุณของพระพุทธรูปเจ้ามากขึ้น ๕) มีความปลื้มใจมากขึ้น ๖) อดทนต่อความกลัวสิ่งต่าง ๆ ได้ ๗) อดทนต่อทุกขเวทนาต่าง ๆ ได้ ๘) สมควรอยู่ร่วมกับพระพุทธรูปเจ้าได้ ๙) สมควรที่จะบูชาของคนทั้งหลายเหมือนกับพระเจดีย์ ๑๐) มีใจน้อมไปในพุทธรูมิ^{๒๔๒} คืออยากเป็นพระพุทธรูป ๑๑) มีความละเอียดและมีความเกรงกลัวต่อความชั่ว ไม่กล้าทำความชั่วได้เหมือนกับอยู่ในที่ตรงหน้าพระพุทธรูปเจ้า ๑๒) มีสันดานผ่องใสมากขึ้น ๑๓) ได้เกิดในสุคติเมื่อตายแล้ว และผลอย่างสูงมี ๑ คือ ได้อุปัชฌายสมาธิ^{๒๔๓}

๒.๓.๒ ธัมมานุสสติ^{๒๔๔} ระลึกถึงคุณของพระธรรม

วิธีปฏิบัติ ให้นั่งขัดสมาธิในที่เงียบสงบ แล้วให้นึกถึงคุณพระธรรม ๖ อย่าง อย่างใดอย่างหนึ่งหรือทั้งหมดก็ได้ว่า “สุวากขาโต ภคเวตา ธมโม ฯลฯ เวทิตพฺโพ วิญญูหิ”

“พระธรรมคือคำสั่งสอนของพระพุทธรูปเจ้าทั้งสิ้น เป็นธรรมที่พระพุทธรูปเจ้าทรงแสดงไว้ถูกต้องดีแล้ว เป็นธรรมที่เห็นได้เอง ให้ผลไม่จำกัดเวลา ควรเรียกให้มาพิสูจน์ดูได้ ควรน้อมเข้ามาใส่ใจ อันผู้มีปัญญาควรรู้ได้โดยเฉพาะ” ดังนี้

ผลอย่างต่ำมี ๑๑ ประการ คือ

๑.) ย่อมเป็นผู้มีความเคารพยำเกรงในพระศาสนา

^{๒๔๐} ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๑๒๑.

^{๒๔๑} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๕๕/๓๖-๓๗.

^{๒๔๒} ชุ.อป.อ. (ไทย) ๘/๑/-/๓๖๐.

^{๒๔๓} วิ.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/-/๓๖๗.

^{๒๔๔} อง.เอก. (ไทย) ๒๐/๒๙๖/๓๗.

๒.) ทำความตระหนักและอ่อนน้อมในพระธรรม โดยนัยว่า “เราไม่พิจารณาเห็นศาสดาผู้แสดงธรรมอันเป็นโอปนายิกะ^{๒๔๕} อย่างนี้ ผู้ประกอบแม่ด้วยองค์นี้ ในกาลส่วนที่เป็นอดีตเลย ในกาลบัดนี้เล่า เราก็ไม่พิจารณาเห็น เว้นแต่พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น” ดังนี้

๓.) ย่อมได้ความไพบุลย์แห่งคุณ มีศรัทธาเป็นต้น

๔.) เป็นผู้มากไปด้วยปีติ^{๒๔๖} และปราโมทย์

๕.) ทนต่อความกลัวและความตกใจ

๖.) สามารถอดกลั้นทุกขได้

๗.) มีความรู้สึกว่าได้อยู่กับพระธรรม

๘.) แม่สรีระของเธออันธัมมคุณานุสสติประทับอยู่ ย่อมเป็นร่างควรแก่การบูชาดุจเรือนพระเจดีย์

๙.) จิตของเธออ่อนน้อมไปในอันจะบรรลุอนุตตรธรรม^{๒๔๗} คือมรรคผลนิพพาน

๑๐.) ในเมื่อมีการประจวบกับนวัตฤที่จะพึงล่วงละเมิด หิริโศตปะยอมจะปรากฏแก่เธอผู้นั้นระลึกถึงคุณแห่งพระธรรมได้อยู่

๑๑.) เมื่อยังไม่บรรลุคุณธรรมอันยิ่งขึ้นไป ย่อมเป็นผู้มีสุคติเป็นที่ไปเบื้องหน้า และ ผลอย่างสูง ได้อุปจารสมาธิ

๒.๓.๓ สังฆานุสสติ^{๒๔๘} ระลึกถึงคุณของพระสงฆ์

วิธีปฏิบัติ นั่งขัดสมาธิในที่เงียบสงบ แล้วให้นึกถึงคุณพระสงฆ์^{๒๔๙} ๙ อย่างว่า “สุปฏิปันโน ภควโต สาวกสงฺโฆ” ดังนี้เป็นต้น เฉพาะบทใดบทหนึ่ง หรือทั้ง ๙ บทก็ได้ หรือจะนึกเป็นภาษาไทยก็ได้ว่า

“พระสงฆ์สาวกขอพระผู้มีพระภาคเจ้า เป็นผู้ปฏิบัติดี เป็นผู้ปฏิบัติตรง เป็นผู้ปฏิบัติสมควรยิ่ง เป็นผู้ปฏิบัติเพื่อมรรคผลนิพพาน^{๒๕๐} เป็นผู้สมควรแก่ของค่านับ เป็นผู้สมควรแก่ของต้อนรับเป็นผู้สมควรแก่ทักษิณาทาน เป็นผู้สมควรแก่การกราบไหว้ เป็นนื่อนานุญอันยอดเยี่ยมของชาวโลก” ดังนี้

ผลอย่างต่ำ ๙ ประการคือ

๑.) เป็นผู้มีความเคารพยำเกรงในพระสงฆ์

^{๒๔๕} ส.ส.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๑๑๔.

^{๒๔๖} ชุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๕๐๒.

^{๒๔๗} อภิ.สง.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๒๐๔.

^{๒๔๘} อง.เอก. (ไทย) ๒๐/๒๙๖/๓๗.

^{๒๔๙} วิ.ม.หา.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๓๑๕.

^{๒๕๐} ชุ.ชา.อ. (ไทย) ๓/๑/-/๓๐๔.

- ๒.) ได้ความไพบุลย์แห่งคุณ มีศรัทธา เป็นต้น
 ๓.) เป็นผู้มากไปด้วยปีติและปราโมทย์
 ๔.) ทนต่อความกลัวและตกใจ
 ๕.) มีความรู้สึกว่าได้อยู่กับพระสงฆ์
 ๖.) แม้สรีระของเธออันสังฆคณานุสสติประทับอยู่ย่อมเป็นร่างควรแก่การบูชา ดุจโรงอุโบสถ อันมีสงฆ์ประชุมกันอยู่ณนั้น
 ๗.) จิตของเธอย่อมโน้มไปในอันจะบรรลู่ถึงพระสังฆคุณ
 ๘.) ในเมื่อมีการประจวบเข้ากับวัตถุที่จะพึงลวงละเมิด หิริโอตตปยะ^{๒๕๑} ย่อมจะปรากฏแก่เธอผู้รู้สึกราวกับเห็นพระสงฆ์อยู่ต่อหน้า
 ๙.) เมื่อยังไม่บรรลู่คุณอันยิ่งขึ้นไป เธอย่อมเป็นผู้มีสุคติเป็นที่ไปในเบื้องหน้า และผลอย่างสูง ได้อุปจารสมาธิ^{๒๕๒}

๒.๓.๔ สीलานุสสติ ระลึกถึงศีลของตน

วิธีปฏิบัติ นั่งขัดสมาธิในที่เงียบสบาย แล้วระลึกถึงศีลของตนว่า “สีล เม ปริสุทฺธ” ศีลของเราบริสุทฺธดีแล้วหนอ ศีลของเราบริสุทฺธดีแล้วหนอ ดังนี้ ฯ หรือจะนึกเป็นภาษาไทยก็ได้ว่า “ศีลของเราไม่ขาด ไม่ทะลุ ไม่ต่างพร้อย เป็นไท ผู้รู้สรรเสริญ ไม่มีอะไรถูกต้อง สมควรเกิดสมาธิได้” ดังนี้

ผลอย่างต่ำ ๑๐ ประการคือ ๑) ย่อมเป็นผู้มีความเคารพในการศึกษาในเรื่องศีล ๒) มีความประพฤติเหมาะสม ๓) ปราศจากภัยทั้ง ๔ มีภัยอันเกิดแต่การติเตียนตนว่า เป็นคนไม่ดี เป็นต้น ๔) มีปกติเห็นภัยในโทษแม้แต่เล็กน้อย ๕) ได้ความไพบุลย์แห่งคุณ มีศรัทธาคือความเชื่อในศีลมากขึ้น เป็นต้น ๕) มีสติ^{๒๕๓} ไพบุลย์ในศีลมากขึ้น ๖) มีปัญญารู้จักศีลมากขึ้น ๗) มีสันดานผ่องใสมากขึ้น ๘) มีความปลื้มใจมากขึ้น ๙) เมื่อแตกตายเป็นขันธ์ ย่อมมีสุคติโลกสวรรค์เป็นที่ไปในเบื้องหน้า และผลอย่างสูง ได้อุปจารสมาธิ^{๒๕๔}

๒.๓.๕ จาคานุสสติ^{๒๕๕} ระลึกถึงทานที่ตนบริจาคแล้ว

วิธีปฏิบัติ นั่งขัดสมาธิในที่เงียบสบาย แล้วระลึกถึงทานของตนที่ได้บริจาคแล้วว่า “จาค เม ปริสุทฺธ” ทานของข้าพเจ้าบริสุทฺธดีแล้วหนอ ดังนี้

^{๒๕๑} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๑๖/๔๕๒.

^{๒๕๒} วิ.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/-/๓๖๗.

^{๒๕๓} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๔/๒๙.

^{๒๕๔} วิ.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/-/๓๖๗.

^{๒๕๕} อัง.เอกก. (ไทย) ๒๐/๒๙๖/๓๗.

หรือจะว่าเป็นภาษาไทยดังนี้ก็ได้ว่า “เป็นลาภอันดีของเราหนอ ที่เราไม่เป็นคนตระหนี่^{๒๕๖} ได้ให้ทานแก่คนที่ควรให้ เป็นผู้ยินดีในการแบ่งปัน เป็นผู้ควรแก่การที่ผู้อื่นจะขอ เป็นผู้ยินดีในการแบ่งปันให้แก่ผู้อื่น และใช้จ่ายส่วนตัวด้วย” ดังนี้

ผลอย่างต่ำมี ๖ ประการคือ ๑) ย่อมเป็นผู้โน้มไปในการสละโดยประมาณยิ่งคือยินดีในการแบ่งปันมากขึ้น ๒) มีอหยาศัยไมโลภ^{๒๕๗} คือไม่มีนิสัยเป็นคนเห็นแก่ได้ ๓) จะมีความเมตตาสงสารแก่ผู้อื่น ๔) จะเป็นคนแก่กล้ากล้าในที่ประชุม คือไม่กลัวที่ใครจะติว่าตระหนี่ ๕) มากไปด้วยปีติ^{๒๕๘} และปราโมทย์ คือเป็นผู้มีความปลื้มใจมาก ๖) เมื่อยังไม่บรรลुकุณอันยิ่งขึ้นไป เธอย่อมเป็นผู้มีสติเป็นที่ไปในเบื้องหน้า และ ผลอย่างสูง ได้อุปะการสมาธิ

๒.๓.๖ เทวตานุสสติ^{๒๕๙} ระลึกถึงคุณธรรมที่ทำให้บุคคลเป็นเทวดามีศรัทธาเป็นต้น

วิธีปฏิบัติ นั่งขัดสมาธิในที่เงียบสงบ แล้วระลึกถึงคุณธรรมที่ทำให้บุคคลให้เป็นเทวดา โดยตั้งเทวดาไว้เป็นพยานอย่างนี้ว่า “เทวดาชั้นจาตุมหาราชิกา ชั้นดาวดึงส์ ชั้นยามา ชั้นดุสิต ชั้นนิมมานรดี ชั้นปรนิมมิตวสวัตติกีมีอยู่, เทวดาจำพวกพรหมก็มีอยู่, เทวดาชั้นที่สูงกว่าพวกพรหมนั้นก็ยังมีอยู่ เทวดาเหล่านั้นประกอบด้วย สัทธา ศีล สุตะ จาคะ ปัญญาอย่างใด จุดิจากภพนี้แล้วจึงได้ไปเกิดในภพนั้น ๆ สัทธา ศีล สุตะ จาคะ ปัญญาอย่างนั้น แม้ของเราก็มีอยู่” ดังนี้

หรือจะภาวนาให้ย่อเข้ามามากกว่านั้นก็ได้ว่า “เทวดาในสวรรค์ก็มีอยู่^{๒๖๐} และเทวดาเหล่านั้น เมื่อก่อนก็เป็นมนุษย์เหมือนกับเรา แต่เมื่อตายไปแล้วได้ไปบังเกิดในสวรรค์ด้วยคุณธรรม ๕ อย่าง คือ สัทธา ศีล สุตะ จาคะ ปัญญา คุณธรรม ๕ อย่างนี้มีอยู่ในตัวเราแล้ว” ดังนี้

หรือจะภาวนาให้ย่อที่สุดว่า “มยหิ สทฐาतिकุณา สวิขชนติ” คุณธรรมทั้งหลายมีศรัทธาเป็นต้นของเราก็มี่ ดังนี้ก็ได้

ผลอย่างต่ำมี ๗ ประการ

- ๑.) ย่อมเป็นที่รักที่ชอบใจของเทวดาทั้งหลาย
- ๒.) ถึงความเป็นผู้ไพบุลย์ด้วยคุณมีศรัทธาเป็นต้น
- ๓.) มีสติ^{๒๖๑} มากขึ้น
- ๔.) มีปัญญามากขึ้น

^{๒๕๖} อัง.นวก. (ไทย) ๒๓/๖๙/๕๕๓.

^{๒๕๗} อภิ.สง (ไทย) ๓๔/๓๘๙/๑๑๔.

^{๒๕๘} ขุ.มहा. (ไทย) ๕/๑/-/๓๐๒-๓๐๓.

^{๒๕๙} อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๐/๔๒๔.

^{๒๖๐} ดูในสวรรค์ ๖ ชั้น ใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๐๒๒-๑๐๒๙/๖๗๐-๖๗๕.

^{๒๖๑} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๔/๒๙.

- ๕.) มีสันดานพองใสมากขึ้น
 - ๖.) เป็นผู้มากไปด้วยปีติและปราโมทย์ คือมีความปลื้มใจมากขึ้น
 - ๗.) เมื่อแตกตายเป็นหลายชั้น ย่อมมีสุคติเป็นที่ไปในเบื้องหน้า และผลอย่างสูงได้
- อุปจารสมาธิ^{๒๖๒}

๒.๓.๗ อุปสมานุสสติ^{๒๖๓} ระลึกถึงคุณพระนิพพาน^{๒๖๔} อันเป็นที่ระงับกิเลสและกองทุกข์

วิธีปฏิบัติ นั่งขัดสมาธิในที่เงียบสงบ แล้วระลึกถึงคุณของพระนิพพาน^{๒๖๕} อันเป็นที่ระงับกิเลสและกองทุกข์ว่า “มทนิมมทโน ปิปาสวินโย อาลยสมุคฆาโต วฏฏูปจเฉโท ตณฺหกุขโย วิราโค นิโรธ นิพพาน” นิพพานเป็นที่กำจัดความเมา กำจัดความหิว ถอนความอาลัย เข้าไปตัดวิฏฏูณะเป็นที่สิ้นตัณหา เป็นที่คลายตัณหา เป็นที่ดับตัณหา เป็นที่ไม่มีเครื่องร้อยรัด ดังนี้

ผลอย่างต่ำมี ๑๒ ประการ คือ

- ๑.) จิตไม่ถูกราคะ โทสะ โมหะ กลุ้มรุม
 - ๒.) เป็นจิตที่มุ่งตรงต่ออุปสมะแท้แล
 - ๓.) องค์ฌานทั้งหลายย่อมเกิดย่อมเกิดขึ้นแก่เธอผู้ข่มนิวรณ์ได้แล้วในขณะเดียวกัน
 - ๔.) นอนหลับสบาย
 - ๕.) ตื่นขึ้นก็สบาย
 - ๖.) เป็นผู้มึนอินทรีย์อันสงบ
 - ๗.) เป็นผู้มึนใจสงบ
 - ๘.) มีหิริโอตตັปปะ
 - ๙.) นำเลื่อมใส
 - ๑๐.) มีอธยาศัยประณีต
 - ๑๑.) เป็นที่เคารพและยกย่องของคนทั้งหลาย
 - ๑๒.) เมื่อยังไม่บรรลुकุณที่สูงขึ้นไป ย่อมมีสุคติเป็นที่ไปในเบื้องหน้า และ ผลอย่างสูงได้
- อุปจารสมาธิ^{๒๖๖}

^{๒๖๒} วิ.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/-/๓๖๗.

^{๒๖๓} อง.เอกก. (ไทย) ๒๐/๒๙๖/๓๗.

^{๒๖๔} ข.ชา.อ. (ไทย) ๓/๑/-/๓๐๔

^{๒๖๕} อง.ปณจก. (ไทย) ๒๒/๑๐/๔๒๔.

^{๒๖๖} วิ.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/-/๓๖๗.

๒.๓.๘ มรณานุสสติ^{๒๖๗} ระลึกถึงความตายอันจะมีมาถึงตน

วิธีปฏิบัติ นั่งขัดสมาธิในที่เงียบสงบ แล้วระลึกถึงความตายอันจะมีมาถึงตนว่า

- | | |
|-------------------------|--------------------------------------|
| ๑. สัตต่าน มรณ ฐว | ความตายของสัตว์ทั้งหลายเป็นของยังยืน |
| ๒. ชีวิต อทุฐว | ชีวิตเป็นของไม่ยั่งยืน |
| ๓. อวสส มยา มริตพพิ | เราจะต้องตายแน่ |
| ๔. มรณปริโยसान เม ชีวิต | ชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุด |
| ๕. ชีวิตเมว อนิยต | ชีวิตเป็นของไม่เที่ยงเลย |
| ๖. มรณ นิยต | ความตายเป็นของเที่ยง |

หรือจะภาวนาว่า^{๒๖๘} “มรณ ภาวิสสติ ชีวิตินทริย อูปลจนิชชิสสติ” ความตายจักมี ชีวิตอินทริย^{๒๖๙} จักขาด ดังนี้ หรือจะว่าย่อ ๆ กว้านี้ก็ได้ว่า “มรณ มรณ” ตาย ตาย ดังนี้

ในทีระลึกถึงความตายนั้นต้องประกอบด้วย องค์ ๓ คือ สติ^{๒๗๐} ๑ สังเวคะ ๑ ฌาน^{๒๗๑} ๑ จึงจะได้ผล เพราะเหตุว่าถ้าระลึกถึงคนรักก็จะทำให้เกิดความโศก ถ้าระลึกถึงคนที่เกลียดก็ทำให้เกิดความดีใจ ถ้าระลึกถึงคนกลาง ๆ ก็จะทำให้เกิดความเฉย ดังนั้น จึงจำเป็นต้องให้ประกอบด้วยองค์ ๓ ดังกล่าวมานั้น

นอกจากนี้ ในขณะที่ระลึคนั้น จะต้องใช้ปัญญาพิจารณาดังต่อไปนี้ คือ

๑. ระวังปัจจัยฐานโต ให้ระลึกถึงความตายเหมือนกับนายเพชรฆาตสำหรับฆ่าคน เพราะนับแต่เกิดมาความตายก็คอยตัดชีวิตเสมอ
๒. สมบัติวิบัติโต ให้ระลึกถึงความตายว่ามีทั่วไปแก่คนรวยและคนจน
๓. อุปสรรคโต ให้ระลึกถึงความตายของผู้อื่นเข้ามาหาตนว่า ผู้มีศมากมีบุญมาก มีกำลังมาก มีฤทธิ์มากมีปัญหามากเป็นพระปัจเจกพุทธเจ้าเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ต้องตายเหมือนกับเรา
๔. กายพหุสาธาณโต ให้ระลึกถึงความตายว่า เป็นของมีแก่ร่างกายอันทั่วไป แก่หมู่นอนเป็นอันมาก คือร่างกายนี้เป็นที่อาศัยของหมู่นอน ๘๐ ชนิด^{๒๗๒} ซึ่งอาศัยกินอยู่ตามผิวหนังหนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก
๕. อายุทุพพลโต ให้ระลึกถึงความตายว่า เป็นของมีแก่ร่างกาย ซึ่งเป็นของมีกำลังน้อย คือร่างกายของสัตว์ทั้งปวงไม่ใช่เป็นของแข็งอะไรเลย อยู่ได้ด้วยลมหายใจ และสิ่งอื่น ๆ เท่านั้น

^{๒๖๗} อัง.เอกก. (ไทย) ๒๐/๒๙๖/๓๗.

^{๒๖๘} ชุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๓๕๖-๓๕๗.

^{๒๖๙} อภิ.สง. (ไทย) ๓๕/๑๙/๑๙.

^{๒๗๐} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๔/๒๙.

^{๒๗๑} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๘๓/๔๒.

^{๒๗๒} ชุ.ช.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๖๕.

๖. อนิมิตตโต ให้ระลึกถึงความตายว่า เป็นของไม่มีเครื่องหมาย ไม่มีป้ายบอกว่าจะต้องตายในเวลาใด

๗. อุตธานปริจเฉทโต ให้ระลึกถึงความตายว่า เป็นของประจำแน่นอน คือตายแน่ ไม่มียกเว้นใครเลยแม้แต่เพียงคนเดียว

๘. ขณปริตตโต ให้ระลึกถึงความตายว่า เป็นของมีแก่ชีวิตอันมีประมาณเล็กน้อย คือ ชีวิตของสัตว์และคนทั้งหลายเป็นของน้อย ไม่มากพอกับความปรารถนาของตนเลย ถึงจะมีอายุยืนสักเท่าใดก็ยังไม่ยั้งว่าน้อยอยู่นั่นเอง

ผลอย่างต่ำมี ๑๓ ประการ คือ

๑.) ย่อมเป็นผู้ไม่ประมาทเนื่องนิത്യ คือ เป็นคนไม่ประมาทหมัวเมาในชีวิต ไม่นอนใจว่าชีวิตมีมาก จะได้รับสร้างบารมีคือ ความดีต่าง ๆ ไว้ให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้

๒.) ได้ อนุภิตสัญญา คือ ความไม่น่ายินดีในภพทั้งปวง

๓.) จะไม่ยินดีตื่นต้นในการได้การมีทั้งปวง

๔.) จะละความยินดีในชีวิตเสียได้^{๒๗๓}

๕.) จะชอบติบาปคือ ความชั่วต่าง ๆ

๖.) ไม่มากไปด้วยการสะสม

๗.) จะไม่ละโมภในสิ่งของทรัพย์สมบัติทั้งปวง

๘.) ปราศจากความตระหนี่^{๒๗๔} คือ จะไม่เป็นคนตระหนี่เห็นแก่ตัวฝ่ายเดียว

๙.) อนุจจสัญญา ก็ย่อมถึงความช้าของแก่เธอ คือ จะรู้สึกในความไม่เที่ยงแห่งสังขาร

๑๐.) ทุกขสัญญาและอนัตตสัญญาก็ย่อมปรากฏแก่เธอ

๑๑.) เวลาจะตายจะไม่กลัวตาย

๑๒.) เวลาจะตายจะไม่หลงตาย ไม่หลงทำกิริยา

๑๓.) ถ้าเธอมีได้ชมพระอมตะเบื้องหน้าแต่ตายเพราะกายแตกย่อมบังเกิดในสุคติโลกสวรรค์ เพราะเหตุนี้แล ผู้มีปัญญาดีจึงทำความไม่ประมาทในมรณสติ อันมีอานุภาพมากอย่างนี้ทุกเมื่อ เทอญ และ ผลอย่างสูง ได้อุปจารสมาธิ^{๒๗๕}

^{๒๗๓} ชุ.เปต.อ. (ไทย) ๒/๒/-/๑๒๒-๑๓๑.

^{๒๗๔} อภ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๑๒๗/๒๘๗.

^{๒๗๕} วิ.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/-/๓๖๗.

๒.๓.๙ กายคตาสติ^{๒๗๖} ตั้งสติไว้ในกาย คือ การระลึกทั่วไปในกาย^{๒๗๗}

วิธีปฏิบัติ ให้นั่งขัดสมาธิในที่เงียบสบาย^{๒๗๘} แล้วให้นึกถึงอาการ ๓๒^{๒๗๙} ในร่างกายว่า
อตฺถิ อิมสฺมี กาเย เกสา โลมา นขา ทนฺตา ตโจ มํสํ นหารู อฏฺฐี อฏฺฐิมิณฺขํ วกฺกํ ทพยํ ยกนํ กีโลมกํ
ปีหํ ปปฺผาสํ อนตํ อนตฺคณฺม อฺทริยํ กรีสํ มตฺตฺลฺลฺกํ ปิตตํ เสมฺหํ ปุพฺโพ โลหิตํ เสโท เมโท อสฺสุ วสา เขโห
สิงฆาณิกา ลสิกา มุตฺตํ

ในร่างกายเรานี้มีส่วนต่าง ๆ อยู่คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก
ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า มันสมอง ดี เสลด หนอง เลือด
เหงื่อ มันทัน น้ำตา น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร

ผลอย่างต่ำ อตฺทนต่อความยินดียินร้ายได้ คือไม่ยินดีในร่างกาย และะไม่ยินร้ายต่อ
ร่างกายจนเกินไปนัก และ **ผลอย่างสูง** ได้ฌาน ๔^{๒๘๐} อภิญญา^{๒๘๑}

บุคคล ๓ จำพวก

บุคคลที่ทำการเจริญกรรมฐานมี ๓ จำพวก คือ ติกขบุคคล ๑ มัชฌิมบุคคล ๑ มั่นนบุคคล
๑ ดังนี้

๑. ติกขบุคคล แปลว่า บุคคลผู้มีบารมีแก่กล้า คือมีปัญญาดีมาก ใช้เวลาไม่ถึง ๕ เดือนกับ
๑๕ วัน ก็สามารถสำเร็จปฐมฌานลาภี และสำเร็จเป็นพระอริยะได้ บางท่านยังไม่ทันทำการเจริญท่อง
บ่นแต่อย่างใด เพียงแต่กำลังศึกษาอยู่กับอาจารย์โกฎฐาสกัปรากฎุแก่ใจ ต่อแต่นั้น ฌาน มรรค ผล ก็
เกิดขึ้นเป็นลำดับในเวลานั้นเอง

๒. มัชฌิมบุคคล แปลว่า บุคคลมีบารมีปานกลาง บุคคลเช่นนี้ เมื่อปฏิบัติครบกำหนดเวลา
๕ เดือน กับ ๑๕ วัน แล้วก็จักสำเร็จได้

๓. มั่นนบุคคล แปลว่า บุคคลผู้มีบารมีอ่อน เมื่อปฏิบัติก็จักสำเร็จได้ช้า คือ เกินกว่า ๕
เดือน กับ ๑๕ วัน

หมายเหตุ : ถ้าเจริญครบตามกำหนดแล้ว ก็ยังไม่ปรากฏผลตามที่กล่าวไว้ ก็ให้ผู้นั้นได้
ปฏิบัติเป็นหนที่ ๒ หรือ รอบที่ ๒ ดุจรอบที่ ๑ นั้นอีก ปฏิบัติไปจนกว่าจะได้ผลตามที่กล่าวไว้

^{๒๗๖} อัง.เอกก. (ไทย) ๒๐/๒๙๖/๓๗.

^{๒๗๗} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๑๒๗/๒๘๗.

^{๒๗๘} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๔๐๘/๓๘๕.

^{๒๗๙} ม.อุป. (ไทย) ๑๔/๑๕๔/๑๙๘-๑๙๙.

^{๒๘๐} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๕๙-๑๗๔/๕๗-๖๒.

^{๒๘๑} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๘๐๔/๕๗๑.

นิมิต ๓

นิมิต ๓ อย่างเป็นคือ วัณณนิมิต ๑ ปฏิภูณนิมิต ๑^{๒๘๒} และธาตุนิมิต ๑

๑. วัณณนิมิต เช่นเวลาทองบ่นว่า เกสา ๆ หรือ ผม ๆ อยู่ขึ้น สีดำ สีขาว สีแดง อันเป็น วัณณนิมิต ก็จักปรากฏได้ เพราะผมมีหลายสี แม้ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น วัณณนิมิตก็ปรากฏได้ เช่นเดียวกัน ให้ผู้ปฏิบัติเพ่ง วัณณนิมิตนั้นต่อไปจนได้ฌานมีปฐมฌานเป็นต้น แล้วเอาฌานนั้นเป็น บาทเจริญวิปัสสนาต่อไปจนได้สำเร็จมรรค ผล นิพพาน^{๒๘๓}

๒. ปฏิภูณนิมิต ปฏิภูณนิมิตปรากฏก็เพราะโกฏฐาสทั้งหลายทั้งหมดเป็นของปฏิภูณอยู่แล้ว ให้เพ่งความเป็นของปฏิภูณต่อไปจนได้ฌาน แล้วเอาฌานเป็นบาทเจริญวิปัสสนาต่อไปจนได้มรรค ผล นิพพาน

๓. ธาตุนิมิต การที่ธาตุนิมิตปรากฏก็เพราะโกฏฐาส ๒๐ มี ผม เป็นต้น จนถึงมัตถลุงคัง ล้วนเป็นธาตุดิน ที่เหลือ ๑๒ อย่าง เป็นธาตุน้ำ เรียกว่า อาโปธาตุ เวลาธาตุนิมิตปรากฏ อตถบัญญัติ คือรูปร่างสัณฐานของผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น ไม่มีสัญญาที่เคยจำไว้ว่า เป็นสัตว์ชะงืด ก็หายไป จากใจ อุปมาเหมือนผู้ที่เห็นเก้าจากซากศพ ขณะนั้นไม่ได้เห็นรูปร่างสัณฐาน หรือเป็นบุคคลหญิงชาย แต่อย่างใดคงเห็นแต่ ความเป็นเก้าอยู่อย่างนั้น ข้อนั้นฉันใด ขณะที่กำลังท่องพิจารณาว่าขน ก็ปรากฏ เสมือนหนึ่งหญ้าแพรกที่ขึ้นอยู่ในบ้านร้าง เล็บก็ปรากฏเสมือนหนึ่งลูกมะขางที่เสียบติดอยู่กับปลายไม้ ฟันก็ปรากฏเสมือนหนึ่งเมล็ดน้ำเต้าที่เสียบไว้ กับก้อนดิน หนังก็ปรากฏเสมือนหนึ่งหนังโคสด ที่ชิงไว้ บนพื้น เนื้อก็ปรากฏเสมือนหนึ่งดินเหนียว^{๒๘๔} ที่ฉาบฝาเรือน เอ็นก็ปรากฏเสมือนหนึ่งเถาวัลย์ที่ผูกพัน ทัพพสัมภาระ^{๒๘๕} เรือนไว้ กระดูกก็เปรียบเสมือนหนึ่งเสาฝาและตัวเรือน ดังนั้นเป็นต้น มิได้ปรากฏว่า เป็นคน ชาย หญิง สัตว์แต่อย่างใด จิตใจของผู้เจริญมีความรู้สึกดังนี้แหละ จึงตัดสินใจได้ว่าเป็นปรากฏ แห่งธาตุนิมิต

อานิสงส์ของการเจริญ กายคตาสติ^{๒๘๖}

๑. ย่อมเป็นผู้ข่มได้ ทั้งความไม่ยินดี^{๒๘๗} และความยินดี อันความไม่ยินดีหาข่มเธอได้ไม่ เธอข่มเสียได้ครอบงำเสียได้ ซึ่งความไม่ยินดี ที่เกิดขึ้นอยู่

^{๒๘๒} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๕๙/๑๒๑.

^{๒๘๓} พุ.อิตติ.อ. (ไทย) ๑/๔/-/๓๐๔.

^{๒๘๔} สั.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๔๓/๒๕๐.

^{๒๘๕} พุ.พ. (ไทย) ๒๕/๗๖/๕๑๘.

^{๒๘๖} สั.ม. (ไทย) ๑๙/๓๘๖/๒๔๔.

^{๒๘๗} พุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๗๔/๔๙๒.

๒. เป็นผู้ข่มความกลัวภัยได้ อันความกลัวภัยหาข่มเธอได้ไม่ เธอข่มเสียได้ครอบงำเสียได้ ซึ่งความกลัวภัยที่เกิดขึ้นอยู่

๓. เป็นผู้ทนต่อความหนาวร้อน ฯลฯ

๔. เป็นคนที่อดกลั้นต่อทุกข์เวทนาใกล้ขนาดจะคร่าชีวิตได้

๕. ได้อาศัยสีต่าง ๆ แห่งโกฏฐาสทั้งหลายมีผม เป็นต้น จะเป็นผู้ได้ฌาน ทั้ง ๔

๖. สามารถจะได้บรรลุอภิญญา ๖

เพราะเหตุนี้แล ผู้มีปัญหาเห็นภัยในวิภูสสงสาร ถึงเป็นผู้ไม่ประมาท บำเพ็ญกายคตาสตินี้ อันมีอานิสงส์เป็นอเนก ดังกล่าวมานี้เทอญ

๒.๓.๑๐ อานาปานสติ ตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก ขอนี้จำแนกเป็น ๘ นัยด้วยกัน

๑. คณนานัย นัยลม

๒. อนุพันธนามัย ติดตามลม

๓. ผุสนามัย ที่ลมกระทบ

๔. ฐปนายนัย จิตตั้งมั่น หมายถึงเอาอัปปนา

๕. สลลัภขณามัย กำหนดได้ชัด คือ กำหนดชั้น^{๒๘๘}

ได้ชัดทันปัจจุบัน เห็นรูปนาม เห็นพระไตรลักษณ์^{๒๘๙} เป็นต้น ได้ชัดแจ่มแจ้งดี

๖. วิวิภูฏานนัย วิธีปฏิบัติให้โพธิปักกขยธรรม ๓๗ ประการเข้ารวมกัน ได้แก่ มรรค ๔ มี โสดาปัตติมรรค เป็นต้น

๗. ปาริสุทธินัย วิธีปฏิบัติต่อจากมรรค ได้แก่ ผล ๔ มีโสดาปัตติผล^{๒๙๐} เป็นต้น

๘. เตสัง ปฏิปัสสนานัย วิธีปฏิบัติหลังจากผลเกิดแล้ว ได้แก่ ปัจจเวกขณญาณ ๑๙ นั้นเอง

คณนานัยจำแนกเป็น ๒ คือ

๑. ธัญญมามากคณนานัย การนับลมหายใจเข้าออก^{๒๙๑} ด้วยวิธีนับซ้ำ ๆ ดุจขุนตวง ข้าวเปลือก การนับซ้ำ ๆ นั้นหมายความว่าต้องนับลมหายใจเข้า หรือหายใจออกที่รู้สึกชัดเจนทางใจ เท่านั้น ส่วนลมหายใจที่ไม่รู้สึกชัดเจนทางใจนั้นจงทิ้งเสีย ไม่ต้องนับ สำหรับผู้ปฏิบัติก็ต้องมีการหายใจเข้าออกอย่างช้า ๆ เพื่อจะได้กำหนดรู้ทันและนับถูก

๒. โคपालกคณนานัย การนับลมหายใจเข้าออกด้วยวิธีนับเร็ว ๆ ดุจคนเลี้ยงโคทำการนับ โคที่เปียกกันออกจากคอกที่แคบเป็นหมู่ ๆ การนับเร็ว ๆ นั้น หมายความว่าเมื่อทำการนับลมหายใจ

^{๒๘๘} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑-๓๑/๑-๑๖.

^{๒๘๙} ม.มู. (ไทย) ๑๒/๓๕๘-๓๖๑/๓๕๔/๓๕๙.

^{๒๙๐} วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๓๖๒-๓๖๓.

^{๒๙๑} อัง.เอกก. (ไทย) ๒๑/๒๙๖/๓๗.

เข้าออกตามวิธี ธิญญามากคณนายนัย อยู่เรื่อย ๆ ความรู้สึกชัดเจนทางใจก็จะมีขึ้นทุกๆ ขณะการหายใจเข้าและหายใจออก เนื่องจากมีสมาธิ^{๒๙๒} ความไม่รู้สึกชัดเจนก็หมดไป การหายใจเข้าออกก็จะเร็วขึ้น การทำหนดนับก็เร็วตามไปด้วย

นิमित ๓ อย่าง

การเจริญอานาปานสติกรรมฐาน มีนิमित ๓ อย่าง คือบริกรรม นิमित ๑ อุกคหนิมิต ๑ ปฏิภาคนิมิต ๑

๑. บริกรรมนิमित ได้แก่ ลมหายใจเข้าออก
๒. อุกคห^{๒๙๓} นิमित ได้แก่ ลมหายใจเข้าออกปรากฏดุจสายน้ำ เปลวควัน ปุยสำลี ไม้ค้ำ พวงดอกไม้ ดอกบัว^{๒๙๔} สัณฐาน ลมต้าน
๓. ปฏิภาคนิมิต ได้แก่ ลมหายใจเข้าออกปรากฏดุจดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ พวงแก้วมณี พวงแก้วมุกดา

สมาธิ ๓

การตั้งสติกำหนดลม^{๒๙๕} หายใจเข้าออกในขณะที่มีบริกรรมนิमित อุกคหนิมิต ปฏิภาคนิมิต ใดๆอย่างหนึ่งเป็นอารมณ์อยู่ มีสมาธิ ๓ อย่างคือ บริกรรมภาวนาสมาธิ ๑ อุปจารภาวนาสมาธิ ๑ อัปนาภาวนาสมาธิ๑

๑. บริกรรมภาวนาสมาธิ ได้แก่ สมาธิในขณะที่มีบริกรรมนิमितและอุกคหนิมิตอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นอารมณ์อยู่
๒. อุปจารสมาธิ ได้แก่ การตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออกที่มีปฏิภาคนิมิต เป็นอารมณ์ในระหว่างที่ยังไม่เข้าถึงรูปฌาน
๓. อัปนาภาวนาสมาธิ ได้แก่ การตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก ที่มีปฏิภาคนิมิตเป็นอารมณ์ที่เข้าถึงรูปฌานแล้ว

อุปจารสมาธิ เป็นสมาธิที่อยู่ในขั้นมหากุศล หากแต่มีปฏิภาคนิมิตเป็นอารมณ์ทั้งนิวรรณ์ต่าง ๆ ก็สงบเงียบ ดังนั้นผู้ที่เข้าถึง อุปจารสมาธินี้จึงเรียกว่า ได้อุปจารฌาน

อัปนาสมาธิ เป็นสมาธิที่อยู่ในขั้นมหัคคตกุศล มีปฏิภาคนิมิตเป็นอารมณ์ด้วย นิวรรณ์ต่าง ๆ ก็ถูกประหารเป็นวิกขัมภนประหารด้วย ดังนั้น ผู้ที่เข้าถึงขั้นอัปนาภาวนาสมาธิ จึงเรียกว่า อัปนาฌาน

^{๒๙๒} อัง.เอกก. (ไทย) ๒๐/๕๙/๒๒๘.

^{๒๙๓} อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๔๐/๖๓.

^{๒๙๔} ม.ม.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๒๐/๓๑.

^{๒๙๕} ชุ.ม. (ไทย) ๒๙/๓/๑๓.

อานิสงส์ของอานาปานสติ

- ๑.) สามารถตัดเสียดซึ่งวิตกมีกามวิตกเป็นต้น เพราะเป็นธรรมอันละเอียดและประณีต
- ๒.) เป็นธรรมเครื่องพักอยู่อันละมุนละไมและเป็นสุข
- ๓.) เจริญให้มาก ทำให้มากแล้วย่อมยังสติปัฏฐาน ^{๒๙๖} ให้บริบูรณ์ เมื่อสติปัฏฐาน ๔ อันบุคคลเจริญมาก ทำให้มากแล้วย่อมยังโพชฌงค์ ๗ ^{๒๙๗} ให้บริบูรณ์ เมื่อบุคคลยังโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์แล้ว ย่อมยังวิชชาและวิมุตติ ^{๒๙๘} ให้บริบูรณ์
- ๔.) ผู้ที่ได้สำเร็จจอร์हतผลโดยอาศัยการเจริญอานาปานสติกรรมฐานเป็นบาท ย่อมกำหนดรู้ในอายุสังขารของตนว่าจะอยู่ไปได้สักเท่าไร และสามารถรู้กาลเวลาที่จะปรินิพพานด้วย
- ๕.) หลับเป็นสุขไม่ตื่น ^{๒๙๙}
- ๖.) ตื่นก็เป็นสุข คือ มีใจเบิกบาน
- ๗.) มีร่างกายสงบเรียบร้อย
- ๘.) มีหิริโอตตปะ
- ๙.) นำเลื่อมใส
- ๑๐.) มีธัมมัสัยประณีต ^{๓๐๐}
- ๑๑.) เป็นที่รักของคนทั้งหลาย
- ๑๒.) ถ้ายังไม่สำเร็จจรรรค ผล นิพพาน เมื่อแตกตายทำลายชั้นก็มีสุคติโลกสวรรค์เป็นที่ไปในเบื้องหน้า

๒.๔ อัปมัญญาและวิธีเจริญ

๒.๔.๑ เมตตากรรมฐาน

เมตตา แปลว่า ความรัก หมายถึง ความเป็นผู้ใคร่เพื่อนำประโยชน์และความสุขเข้าไปให้ แต่ต้องไม่หวังผลตอบแทนใดๆ จะเป็นผลตอบแทนทางกำลังใจ หรือวัตถุก็ตามจึงจะตรงกับคำว่าเมตตาในที่นี้ ถ้าทำไปแล้วหวังผลตอบแทนบุญคุณ ด้วยการแสดงออกของผู้รับเมตตาหรือหวังตอบแทนด้วยวัตถุ ความต้องการอย่างนั้น ถ้าปรากฏในความรู้สึกเป็นเมตตาที่เจือด้วยอารมณ์กิเลส ไม่

^{๒๙๖} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๗๐/๒๑๕.

^{๒๙๗} ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๘/๘๕.

^{๒๙๘} อัง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๓/๑๔๐.

^{๒๙๙} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๕๘/๒๔๑.

^{๓๐๐} อภิ.ธ. (ไทย) ๓๖/๘๗/๑๖๗.

ตรงต่อเมตตาในพรหมวิหารนี้ ควรสร้างความรู้สึกร่วมกันไว้ตลอดวันว่า เราจะหวังสร้างความเมตตาสงเคราะห์ เพื่อนที่เกิด แก่ เจ็บ ตาย ที่มีในโลกนี้ทั้งหมด เราจะไม่สร้างความสะเทือนใจ ความลำบาก ให้เกิดมีขึ้นแก่คนและสัตว์ เพราะความสุขความทุกข์ของคนและสัตว์ทั้งหมด เราถือว่าเป็นภาระของเราที่ต้องสงเคราะห์หรือสนับสนุน ความทุกข์มีขึ้นเรามีทุกข์เสมอด้วยเขา ถ้าเขามีสุขเราจะสบายใจด้วยกับเขา มีความสุขรักคนและสัตว์ทั่วโลก เสมอด้วยรักตนเอง

การเพ่งโทษ^{๓๐๑} ผู้อื่นด้วยโทษะ ขณะนั้นย่อมมีแต่ความโกรธ ความเกลียดชัง จิตใจไม่ขึ้นบานแจ่มใส แต่ถ้าขณะใดเพ่งดูผู้อื่นด้วยความเมตตา ขณะนั้นจิตใจก็จะมีแต่ความรักใคร่ชื่นชมความรักใคร่ชื่นชมของเมตตา มี ๒ อย่างคือ

๑. เมตตาที่ปั้นความรักใคร่ปรารถนาดีไม่มีการยึดถือว่าเป็นบิดามารดา ญาติพี่น้องเพื่อนฝูงแต่อย่างใดถึงแม้ต้องจากกันไปก็ไม่มีมีความเดือดร้อนใจจึงมีสภาพ เป็นเมตตาแท้

๒. เมตตาที่เจือด้วยความรักใคร่ ความปรารถนาดีโดยยึดถือว่าเป็นบิดา มารดา สามี ภรรยา ญาติพี่น้อง เพื่อฝูง ที่มีความผูกพันแยกกันไม่ได้ เป็นความรักใคร่ชื่นชม ผูกพันไว้ด้วยอำนาจตัณหา เป็นเมตตาเทียม

วิธีเจริญเมตตา^{๓๐๒} ๖ ธรรมฐาน

ผู้ใคร่จะเจริญเมตตาพรหมวิหาร ก่อนอื่นต้องตัดปليโพธน้อยใหญ่ ทำกตกิจแล้วนั่งให้สบาย ณ อาสนะที่จัดไว้อย่างดีในที่สงัด ชั้นแรก พึงพิจารณาให้เห็นโทษในโทษะ และอาณิสสในขันติ ก่อนเพราะโทษะจะพึงละได้ และขันติจะพึงบรรลุได้ก็ด้วยภาวนา ใครๆ ไม่อาจจะละโทษที่ตนมองไม่เห็น หรือไม่อาจได้ อาณิสสที่ตนไม่ทราบแม้สักชนิดเดียว

การแผ่เมตตา^{๓๐๓} ที่จะให้ได้อัปนาमानนั้น จะต้องแผ่ให้แก่ตนเองก่อน เพื่อประโยชน์จะได้เป็น สักขีพยานแก่การแผ่ไปบุคคลอื่นๆ ได้ทั้งนี้เพราะความรักสิ่งหนึ่งสิ่งใดเท่ากับความรักตนเอง เมื่อทำการแผ่เมตตาแก่ตนก่อนอยู่เสียๆ แล้ว ความปรารถนาสุข^{๓๐๔} กลัวทุกข์ อยากรอายุยืน หรือไม่อยากรตาย ที่มีประจำใจอยู่นั้นย่อมเกิดขึ้นเป็นพิเศษ แล้วก็นึกเปรียบเทียบไปยังสัตว์ทั้งหลายว่า ล้วนมีความปรารถนาเช่นเดียวกับตนทุกประการ เป็นเหตุสำคัญที่จะช่วยให้เมตตาจิตเกิดขึ้นได้ง่าย และตั้งอยู่อย่างมั่นคงตลอดจนอุปจารสมาธิ และ อัปนาสมาธิเกิดขึ้น

การแผ่เมตตาให้แก่ตน มี ๔ ประการ

^{๓๐๑} อก.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๖๗/๒๗๘.

^{๓๐๒} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๒๐/๑๓๐.

^{๓๐๓} ชุ.ชุ. (ไทย) ๒๕/๑๖/๒๐.

^{๓๐๔} ชุ.ชุ. (ไทย) ๒๕/๒๙๐/๑๒๓.

๑. อหิ อเวโร โหมิ ขอข้าพเจ้าจงเป็นผู้ไม่มีศัตรูภายใน^{๓๐๕} และภายนอก
๒. อหิ อพฺยาปชฺโช โหมิ ขอข้าพเจ้าจงเป็นผู้ไม่มีความพยาบาทกังวลใดๆ
๓. อหิ อนินฺโฆ โหมิ ขอข้าพเจ้าจงเป็นผู้ไม่มีความลำบากร่างกายและใจ
๔. อหิ สฺขี อุตฺตานิ ปริหรามิ ขอข้าพเจ้าจงเป็นผู้มีความสุขกาย สุขใจตลอดกาลนาน

การแผ่เมตตาให้แก่คนอื่น ๔ ประการ

๑. อเวโร โหตุ ขอจงไม่มีศัตรูภายใน และภายนอก
๒. อพฺยาปชฺโช โหตุ ขอจงไม่มีความพยาบาทกังวลใดๆ
๓. อนินฺโฆ โหตุ ขอจงไม่มีความลำบากร่างกาย และใจ
๔. สฺขี อุตฺตานิ ปริหรตุ ขอจงมีความสุขกาย สุขใจ ตลอดกาลนาน

การแผ่เมตตาให้แก่คนอื่นตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไป ๔ ประการ

๑. อเวรา โหนตุ ขอสัตว์ทั้งหลายจงไม่มีศัตรูภายใน^{๓๐๖} และภายนอกทั่วกัน
๒. อพฺยาปชฺโช โหนตุ ขอสัตว์ทั้งหลายจงไม่มีความพยาบาทกังวลใดๆทั่วกัน
๓. อนินฺโฆ โหนตุ ขอสัตว์ทั้งหลายจงไม่มีความลำบากร่างกาย และใจทั่วกัน
๔. สฺขี อุตฺตานิ ปริหรนตุ ขอสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุขกายสุขใจตลอดกาลทั่วกัน

บุคคลที่เป็นโทษต่อเมตตาภาวนา

๑. บุคคลที่แผ่เมตตาก่อนไม่ได้ ๔ จำพวก คือ ๑) บุคคลซึ่งไม่เป็นที่รัก^{๓๐๗} ๒) บุคคลอันเป็นที่รักมาก^{๓๐๘} ๓) บุคคลที่ไม่รัก ไม่ชัง เป็นกลาง ๆ ๔) บุคคลที่เป็นศัตรู
๒. บุคคลที่แผ่เมตตาโดยเจาะจงไม่ได้ มี ๑ จำพวก คือ บุคคลที่เป็นเพศตรงข้าม
๓. บุคคลที่แผ่เมตตาไม่ได้เลย มี ๑ จำพวก คือ บุคคลที่ตายไปแล้ว

บุคคลที่แผ่เมตตาก่อนไม่ได้ เพราะมีแต่จะให้โทษ เช่น อภิปิยบุคคล ถ้าแผ่ถึงก็จะได้รับความ ไม่สบายใจ^{๓๐๙} เพราะไม่เป็นที่รัก ถ้าแผ่ถึงอติปิยบุคคล ถ้าเขามีความทุกข์ยากลำบากเพียงเล็กน้อยตนก็จะเดือดร้อน ใจ^{๓๑๐} อटकั้นไม่ไหว เพราะรักมาก

^{๓๐๕} พุ.จ. (ไทย) ๓๐/๑๒๘/๔๗๒.

^{๓๐๖} พุ.จ. (ไทย) ๓๐/๑๒๘/๔๒๗.

^{๓๐๗} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๘๕/๒๓๓.

^{๓๐๘} พุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๐๐/๓๐๗.

^{๓๐๙} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๕๐๙/๓๑๗.

^{๓๑๐} พุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๘๕/๕๒๔.

ถ้าแม่ถึง มัชฌัตตบุคคลก่อน บุคคลนั้นยังไม่รู้ว่า มีคุณธรรม^{๓๑๑} อะไรที่จะทำให้เคารพรัก จิตใจก็จะไม่สบาย ทำให้เมตตาเกิดไม่ได้ ถ้าแม่ถึงเวรีบุคคลก่อน ก็จะมีแต่ความไม่พอใจ เกิดโทสะ เพราะเป็นศัตรูกัน^{๓๑๒} เมตตาก็จะเกิดขึ้นไม่ได้

บุคคลที่เป็นเพศตรงข้าม แม่เจาะจงไม่ได้ เพราะจะทำให้ราคะเกิดขึ้น^{๓๑๓} ส่วนบุคคล^{๓๑๔} ที่ตายไปแล้วแม่เมตตาไม่ได้เลยเพราะเมตตาไม่มี^{๓๑๕} และอุปจารสมาธิ อปัปนาสมาธิ เกิดไม่ได้

การแม่เมตตาไปตามลำดับบุคคล

บุคคลที่เรารู้จัก หรือร่วมการทำงานกันก็ดี เหล่านี้ อาจแบ่งบุคคลได้ ๔ จำพวก คือ ๑) บุคคลอันเป็นที่รัก เคารพ ๒) บุคคลอันเป็นที่รักมาก ๓) บุคคลที่ไม่รัก ไม่ชัง (กลาง ๆ) ๔) บุคคลที่เป็นศัตรูกัน

ในบุคคล ๔ จำพวกนี้^{๓๑๖} ต้องแม่ให้บุคคลที่รัก เคารพก่อน ถัดไปก็แม่ให้คนที่รักยิ่ง ต่อไปเป็นบุคคลกลาง ๆ ส่วนเวรีบุคคลต้องเอาไว้แม่ตอนสุดท้าย เพราะขณะแม่ไปในเวรีบุคคลนั้น โทสะย่อมจะเกิดได้ง่าย สมาธิเกิดได้ยาก

ผู้ปฏิบัติต้องหาทางอบรมจิตใจให้ดี โดยควรคำนึงว่า การที่จะไปสู่อบายภูมินั้น หาใช่ไปด้วยอำนาจ เวรีบุคคลไม่ แต่ไปด้วยอำนาจโทสะ ของเราเอง

ฉะนั้น เมื่อค้นหาศัตรูที่แท้จริงแล้ว ได้แก่โทสะของตนเอง หาใช่เวรีบุคคลไม่ แล้วระลึกถึงอานิสงส์ที่เกิดจาก ขันติ เมตตา อโทสะ ที่ได้สร้างสมไว้เป็นสักขีพยานแล้วทำการแม่เมตตาต่อไป

เมื่อได้พยายามพิจารณาตามวิธีต่างๆ ที่จะให้เมตตาเกิดต่อเวรีบุคคล แต่เมตตาก็หาได้เกิดไม่ มีแต่โทสะอันเป็นศัตรูของการที่จะได้มานี้ ดังนี้ จงหยุดแม่ไปในเวรีบุคคลนี้เสีย วางใจเป็นอุเบกขาต่อเวรีบุคคล โดยคิดเสียว่าบุคคลนี้ไม่ได้อยู่ในโลกนี้แล้ว พร้อมกับปลีกตัวไปให้ห่างไกล แล้วทำการแม่เมตตาต่อไปในปิยบุคคล และมีมัชฌัตตบุคคลทั่วไป จนกระทั่งเมตตาเกิดต่อบุคคล ๒ จำพวกทั่วไปนี้เสมอกันกับตน

^{๓๑๑} ชุ.ชา. (ไทย) ๒๘/๑๓๓๔/๓๘๙.

^{๓๑๒} ชุ.ชา. (ไทย) ๒๗/๘๙/๓๘๘.

^{๓๑๓} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๐/๔๘.

^{๓๑๔} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๑๑๑/๑๒๕.

^{๓๑๕} ชุ.วิ. (ไทย) ๒๖/๖๔๕/๔๕๑.

^{๓๑๖} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๕๑/๒๓๑.

การที่ต้องพยายามแผ่เมตตาไปในเวรีบุคคล ก็เพราะประสงค์จะให้เมตตาของตนเข้าถึงชั้น “สิมสัมภท” คือ ทำลายขอบเขตของเมตตา ให้มีความเสมอภาคกันในบุคคลทุกจำพวก สำเร็จเป็นเมตตาสม่ำเสมอทั่วไป ไม่มีอุปสรรคขัดขวาง ทำให้ได้ฉับไวและตั้งมั่นไม่เสื่อมคลาย

เมตตาที่เป็นสิมสัมภท

ผู้เจริญเมตตา ขณะแผ่เมตตาให้ตนเอง ปิยบุคคลฐ มัชฌัตตบุคคล และเวรีบุคคล ทั้ง ๔ จำพวก^{๓๑๗} ด้วยกัน มีใจพวกหนึ่งเข้ามาขู่บังคับว่า เราต้องการคน ๆ หนึ่ง ใน ๔ คนนี้ ท่านจะให้เราจับคนไหน โยคีผู้เจริญเมตตาก็ถามใจว่า ท่านต้องการคนไปทำอะไร ? ใจตอบว่า จะเอาไปฆ่าเพื่อ บวงสรวงบูชาโยธู เมื่อพระโยคีทราบความนี้แล้ว ถ้ามีจิตคิดลำเอียงให้ใจจับคนที่เป็นศัตรู หรือคนที่ไม่รักไม่ชัง หรือคนที่ตนรักไปคนใดคนหนึ่งเช่นนี้แล้วไม่เรียกว่าสำเร็จใน “สิมสัมภท” แม้ที่สุดจะมีจิตคิดให้คนทั้ง ๓ พันอันตรราย ตนเองยอมรับเคราะห์กรรมแทนก็ตาม ก็ยังถือว่ายังไม่สำเร็จ สิมสัมภท อยู่นั่นเอง เพราะเมตตานี้ยังมีขอบเขต ไม่เสมอภาคกัน

ต่อเมื่อพระโยคี^{๓๑๘} มีจิตเสมอภาคกันทั่วไปในระหว่างคนทั้ง ๓ และตนเอง เธอไม่เห็นใครสักคนหนึ่ง ในระหว่าง ๔ คนนั้น จะควรให้แก่พวกใจ เพราะท่านมีจิตเสมอ^{๓๑๙} ภาคกัน จึงกล่าวได้ว่า สำเร็จใน “สิมสัมภท”

การแผ่เมตตาตามที่กล่าวแล้วนี้ เป็นไปกับบุคคลที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับจิตใจของตนโดยตรง ทำให้เมตตาเกิดขึ้นโดยง่าย แต่ถึงกระนั้นก็ยังเป็นการยากลำบากสำหรับผู้เจริญเมตตา นี้ เพราะวิธีแผ่ เมตตานี้มีใช้แบบบริกรรมท่องจำ แต่จะต้องระลึกถึง^{๓๒๐}

ด้วยใจของตนแล้วจึงทำการแผ่ไป ดังนั้น จิตใจของผู้แผ่เมตตา^{๓๒๑} จะต้องประกอบด้วย ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา^{๓๒๒} อย่างมั่นคง จึงจะแผ่ตามหลักการนี้ได้ อย่างไรก็ตามก็ดีผู้ที่เจริญเมตตา จะต้องทำการแผ่ตามหลักนี้ก่อน จนกว่าจะได้สำเร็จ สิมสัมภท เมื่อสำเร็จสิมสัมภทแล้ว ก็พยายามเจริญเมตตาภาวนาต่อไป ตามแบบบริกรรม โดยเจาะจงบุคคล และไม่เจาะจงบุคคล

บุคคลที่ได้รับการแผ่ มี ๑๒ จำพวก แบ่งเป็น ๒ ประเภท

๑. อโนทิสบุคคล หมายถึงทั่วไปไม่ได้เจาะจง ๕ จำพวก ได้แก่ ๑) สัตว์ทั้งหลาย ๒) สัตว์ที่มีชีวิตทั้งหลาย ๓) สัตว์ที่ปรากฏชัดทั้งหลาย ๔) บุคคลทั้งหลาย และ ๕) สัตว์ที่มีอัตภาพทั้งหลาย

^{๓๑๗} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๕๑/๒๓๑.

^{๓๑๘} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๒/๖๑๐.

^{๓๑๙} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๗๖/๗๒.

^{๓๒๐} อังปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๕/๔๕๘.

^{๓๒๑} ขุ.ขุ. (ไทย) ๒๕/๗/๒๒.

^{๓๒๒} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๐/๓๑๐.

๒. โอทิสบุคคล หมายถึง บุคคลที่เจาะจง มี ๗ จำพวก ได้แก่ ๑) หญิงทั้งหลาย^{๓๒๓}
 ๒) ชายทั้งหลาย ๓) พระอริยบุคคลทั้งหลาย ๔) ปุถุชนทั้งหลาย ๕) เทวดาทั้งหลาย ๖) มนุษย์
 ทั้งหลาย ๗) วินิปาติกาอสุราทั้งหลาย

ทิศที่จะทำการแผ่ไปมี ๑๐ ทิศ^{๓๒๔}

๑. ทิศตะวันออก ๒. ทิศตะวันตก ๓. ทิศเหนือ ๔. ทิศใต้ ๕. ทิศตะวันตกเฉียงเหนือ
 ๖. ทิศตะวันตกเฉียงใต้ ๗. ทิศตะวันออกเฉียงเหนือ ๘. ทิศตะวันตกเฉียงใต้ ๙. ทิศเบื้องล่าง ๑๐. ทิศ
 เบื้องบน

นิमित ๓^{๓๒๕}

๑. บริกรรมนิमित นับตั้งแต่เริ่มแผ่เมตตาให้ตนเอง เป็นต้น จนถึง เวิร์บุคคล
 ๒. อุกคหนิมนิต^{๓๒๖} ตั้งแต่เมตตาจิตเกิดขึ้นทั่วไปในบุคคลทั้ง ๔ จำพวก แต่ยังไม่ถึงขั้น
 สัมผัสสัมปะ

๓. ปฏิภาคนิมนิต^{๓๒๗} เมื่อสำเร็จสัมผัสสัมปะแล้ว ในนิमितทั้ง ๓ อย่างนี้ อุกคหนิมนิตและ
 ปฏิภาคนิมนิตเป็นไปโดยอ้อม^{๓๒๘} เพราะเป็นกรรมฐานที่ใช้ใจอย่างเดียว มิได้อาศัยการเห็นการ
 กระทบ^{๓๒๙} ขณะเจริญกรรมฐานนั้น ฉะนั้น อุกคหนิมนิตและปฏิภาคนิมนิตจึงไม่มีโดยตรง

ภาวนา ๓^{๓๓๐}

๑. บริกรรมภาวนา ในขณะที่บริกรรมด้วยใจว่า อเวโร โหมิหรืออเวโร โหตุหรือเวรา
 โหนตุ เป็นไปในอัตตบุคคล ปิยบุคคล มัชฌัตตบุคคล และเวิร์บุคคลอยู่นั้น เรียกว่า บริกรรมภาวนา
 ๒. อุปจารภาวนา เป็นขณะที่กำลังแผ่เมตตาในระหว่างที่ได้อุคคหนิมนิตและปฏิภาคนิมนิต
 ๓. อัปปนาภาวนา เมื่อรูปฌานจิตเกิด เรียกว่า อัปปนาภาวนา

อานิสงส์ของเมตตา ๑๑ อย่าง^{๓๓๑}

^{๓๒๓} ดูคำว่า มาตุคาม ใน วิ.มहा. (ไทย) ๑/๒๗๑/๒๙๓.

^{๓๒๔} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๐๖/๑๖๔.

^{๓๒๕} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๑๗/๓๘๔.

^{๓๒๖} อภิ.วิ.อ. (ไทย) ๒/๒/-/๙๑.

^{๓๒๗} อภิ.วิ.อ. (ไทย) ๒/๒/-/๙๑.

^{๓๒๘} สั.นิ. (ไทย) ๑๖/๓๒/๖๓.

^{๓๒๙} ชุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๓/๖๓.

^{๓๓๐} สั.ม. (ไทย) ๑๙/๑๕๕/๘๔.

^{๓๓๑} อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๕/๔๒๕.

๑. นอนหลับสบายคล้ายเข้าสมาบัติ^{๓๓๒} ๒. เมื่อตื่นก็สบายคล้ายออกจากสมาบัติ ๓. ไม่ฝันเห็นสิ่งที่ไม่ดี ฝันแต่สิ่งที่ดี ๔. เป็นที่รักของคนทั้งหลาย ๕. เป็นที่รักของอมนุษย์ทั้งหลาย ๖. เทวดาย่อมรักษา ๗. ไฟ ยาพิษ หรือศาสตราวุธทำร้ายไม่ได้ ๘. มีจิตใจสงบได้เร็ว ๙. มีหน้าตาผ่องใส ๑๐. เมื่อเวลาใกล้ตายจิตไม่ฟุ้งเฟ้อ ๑๑. แม่ว่ายังไม่ได้บรรลุธรรมผลในภพนี้ก็ตาม ถ้าได้รู้ปฏิญาณก็จะไปบังเกิดในพรหมโลก

๒.๔.๒ กรุณากรรมฐาน

กรุณา แปลตามศัพท์ว่า สงสาร หมายถึง ความเป็นผู้ใคร่เพื่อปลดเปลื้องสิ่งไม่เป็นประโยชน์และความทุกข์ออกไป ความสงสารปรานีนี้ก็มีอาการที่ไม่หวังผลตอบแทนเช่นเดียวกัน เมตตา^{๓๓๓} มุ่งหน้าสงเคราะห์คนและสัตว์ที่มีความทุกข์อยู่ให้หมดทุกข์ตามกำลังกาย กำลังปัญญา กำลังทรัพย์เท่าที่จะทำได้ลักษณะกรุณา^{๓๓๔} ก็คือการสงสารในการให้ปันด้วยวัตถุ ตามกำลังถ้าวัตถุของเรามีไม่พอ ก็พยายามแสวงหามาสงเคราะห์โดยธรรม คือหามาโดยชอบธรรม ทั้งนี้หมายความว่า ถ้าผู้ที่จะสงเคราะห์ขัดข้องทางวัตถุ ถ้าตนเองแสวงหามาได้ไม่พอเหมาะพอดี ก็แนะนำให้ผู้หวังสงเคราะห์ไปหาใครคนใดคนหนึ่งที่คิดว่าเขาจะสงเคราะห์ เป็นการชี้ช่องทาง บอกทาง ถ้าเขาขัดข้องด้วยวิชา ก็สงเคราะห์ บอกกล่าวให้รู้ตามความรู้ ถ้าตนเองรู้ไม่ถึงก็แนะนำให้ไปหาผู้ที่เราคิดว่ามีความรู้พอ บอกได้ เป็นความสงสารสัตว์ทั้งหลายที่ได้รับความทุกข์ยากลำบากจิตใจ ย่อมเกิดความห่วงใยหนึ่งดูอยู่ไม่ได้ หรือเป็นความสงสารยอมคิดช่วยผู้ที่ได้รับ ความทุกข์ให้พ้นจาก ความทุกข์นั้น

กรุณามี ๒ อย่าง

๑. กรุณาแท้ นั้นแม้จะมีความสงสารต่อสัตว์ที่กำลังได้รับความลำบากอยู่ หรือจะด้รับ ความยากลำบากในกาลข้างหน้าก็ดี เมื่อทำการช่วยเหลือสัตว์ที่ประสบความทุกข์ยากจะมีแต่ความชุ่มชื่นผ่องใส อันเป็นมหากุศล^{๓๓๕} หรือมหากิริยา เนื่องจากกรุณาเจตสิกเป็นกรุณาแท้

๒. กรุณาเทียม เมื่อมีความสงสารสัตว์ที่ได้รับความทุกข์ยากอยู่ก็ช่วยเหลือผู้ที่ได้ รับ ความยากลำบากอยู่นั้น เกิดมีความเศร้าโศกเดือดร้อน ชุนมัวจิตใจซึ่งเป็นโทสจิตตูปบาท ที่เกิดจาก โทมัสสเวทนา อันเป็นกรุณาเทียม

ผู้เจริญกรุณาอัปปมัญญา^{๓๓๖} ต้องแผ่ด้วยกรุณาแท้ไปในบรรดาสัตว์ทั้งหลายที่กำลัง ประสบความทุกข์ยาก มีอยู่ด้วยกัน ๒ จำพวก

^{๓๓๒} ชุ.จ. (ไทย) ๓๐/๗๔/๒๗๑.

^{๓๓๓} ชุ.ช. (ไทย) ๒๕/๑๖/๒๐.

^{๓๓๔} ที.สี. (ไทย) ๙/๕๕๖/๒๔๔.

^{๓๓๕} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑-๕๗/๒๗-๑๕๙.

^{๓๓๖} ชุ.อป. (ไทย) ๓๒/๑๓๕/๖๗๒.

๑. ผู้ที่กำลังได้รับความทุกข์ยากลำบาก อันเนื่องมาจากพยานะ ^{๓๓๗} อย่างไม่อย่างหนึ่ง
๒. ผู้ที่จะต้องประสบกับพยานะ ^๕ อย่างไม่อย่างหนึ่ง ในกาลข้างหน้า หรือจะต้องได้เสวยทุกข์ในอบายภูมิหรือในวิภูฏทุกข์ มีชาติทุกข์, ชราทุกข์, มรณทุกข์ ที่ใคร ๆ มีอาจ จะหนีไปได้พ้น ถ้าผู้เจริญกฐณากรรณฐานมิได้พบเห็นทุกขิตบุคคลจำพวกที่ ๑ จะทำการแผ่ไปในทุกขิตบุคคลจำพวก ๒ ก็ได้ โดยระลึกว่า บุคคลเหล่านี้ แม้กำลังได้รับความสุขกายสบายใจอยู่ด้วย ยศ อำนาจ ^{๓๓๘} ทรัพย์สิน บริวาร ก็ตามแต่ก็ไม่อาจหลีกเลี่ยงหนีให้พ้นจากความทุกข์ด้วยพยานะ ^๕ อย่างไม่อย่างหนึ่ง ในวันหน้าได้เลย

การแผ่กรุณา ต้องแผ่ไปในบุคคลตามลำดับ อันดับแรก ^{๓๓๙} แผลให้คนที่กำลังประสบทุกข์ เชื้อญ หรือคนที่มั่งมีศรีสุขแต่ชอบทำบาปกรรม ^{๓๔๐} ก่อน จากนั้นแผ่ให้ตนเอง หลังจากที่ได้แผ่ให้แก่ตนเองแล้วจะ ต้องแผ่ไปในมัจฉัตตบุคคลก่อน เพราะถ้าแผ่ไปยังปิยบุคคลก่อนกรุณาแท้จักไม่เกิด เกิดแต่กรุณาเทียม ถ้าแผ่ไปในเวรีบุคคลก่อน กรุณาจักไม่เกิดจะมีแต่ความดีใจ ^{๓๔๑} ที่ศัตรูของตนได้รับความทุกข์ยากลำบากเป็นตัวอย่าง ต้องทำการแผ่ไปในบุคคลตาม ลำดับโดยนัยที่กล่าว นี้เรื่อยไปจนกว่าจะเข้าถึงสี่มสัมภทเช่นเดียวกับการเจริญเมตตา ข้อปฏิบัติ ^{๓๔๒} ที่จะมิให้โทษเกิดขึ้นในเวลาทำการแผ่ให้เวรีทุกขิตบุคคลจำพวกที่ ๑ และมีให้โทษเกิดขึ้นในเวลาทำการแผ่ให้เวรีทุกขิตบุคคลจำพวกที่ ๒ นั้น คงปฏิบัติทำนองเดียวกับการเจริญเมตตา

วิธีเจริญกฐณากรรณฐาน

ผู้ปฏิบัติเมื่อเห็นใครก็ตามลำบากน่าสงสาร กำลังประสบทุกข์ ส่งเสียงครวญครางอยู่ พึงแผ่กรุณาจิตไปให้คนเหล่านั้น ด้วยบทภาวนาว่า

กิจฉั วตายั สโตโต อาปนโน, อปเปว นาม อิมมหา ทุกขา มุจเจยย สัตว์ผู้นี้ประสบความลำบากหนอ ขอจงพ้นจากทุกข์นี้เสีย

อีกแบบหนึ่งว่า อัย สโตโต ทุกขา มุจจนตุ ขอสัตว์ผู้นี้จงพ้นจากทุกข์เสียเถิด

สำหรับ ตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไปว่า เอเต สตตะตา ทุกขา มุจจนตุ ขอสัตว์ทั้งหลายเหล่านี้จงพ้นจากทุกข์เสียเถิด

^{๓๓๗} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๖/๓๐๓.

^{๓๓๘} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๔๓/๓๗๔.

^{๓๓๙} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๔๐๐/๔๘๘.

^{๓๔๐} อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๕/๘.

^{๓๔๑} ขุ.ม. (ไทย) ๒๘/๓๘/๑๓๘.

^{๓๔๒} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๕๕/๓๐๒.

จากนั้นโยคีบุคคลพึงทำกรุณาให้เป็นสี่มาสัมเปทในบุคคล ๔ จำพวก คือ ๑) ตนเอง ๒) คนที่รัก ๓) คนเป็นกลาง ๆ ๔) คนมีเวรกัน โดยพยายามเจริญกรุณากรรมฐานแล้ว ๆ เล่า ๆ ด้วย ภาวนาวิธี จนทำให้จิตเกิดขึ้นเสมอกันในบุคคล ๔ จำพวกนั้น

วิธีการแผ่กรุณา ๓ อย่าง

๑. การแผ่กรุณาอย่างไม่เจาะจง โดยอาการ ๕

สพเพ สตตะตา ทุกฺขา มุจฺจนตุ ขอสัตว์ทั้งหลายจงพ้นจากความทุกข์กาย ทุกข์ใจ”

สพเพ อตตะภาวปริยาปนฺนา ทุกฺขา มุจฺจนตุ ขอสัตว์ที่มีอัตภาพทั้งหลาย จงพ้นจาก ความทุกข์กาย ทุกข์ใจ^{๓๔๓}

๒. การแผ่กรุณา^{๓๔๔} อย่างเจาะจง โดยอาการ ๗

สพฺพา อตฺถิโย ทุกฺขา มุจฺจนตุ ขอหญิงทั้งหลายจงพ้นจากความทุกข์กาย ทุกข์ใจ”^{๓๔๕}

สพฺพเพ วินิปาติกา ทุกฺขา มุจฺจนตุ วินิปาติกอสุรา^{๓๔๖} ทั้งหลาย จงพ้นจาก ความทุกข์กาย ทุกข์ใจ

๓. การแผ่กรุณาไปในทิศทั้ง ๑๐

ปฺรตฺถิมา ย ทิสาย สพฺเพ สตตะตา ฯลฯ สพฺเพ วินิปาติกา ทุกฺขา มุจฺจนตุ” ขอสัตว์ทั้งหลาย ฯลฯ วินิปาติกอสุราทั้งหลายที่อยู่ทางทิศตะวันออก จงพ้นจากความทุกข์กาย ทุกข์ใจ ส่วน ทิศที่เหลือทั้ง ๙ คงทำการแผ่ไปทำนองเดียวกัน และนิमित ๓ ภาวนา ๓ และ อาณิสงส์ ๑๑ ของการแผ่กรณาก็คงเป็นทำนองเดียวกับเมตตา นั่นเอง

๒.๔.๓ มุทิตากรรมฐาน

มุทิตา แปลตามศัพท์ว่า ความมีจิตอสุรา^{๓๔๗} หมายถึง ความเป็นผู้มีความอ่อนโยน เป็นผู้ใคร่เพื่อไม่พราจจากประโยชน์สุข เห็นใคร่ได้ดีก็ฝ่องใส ซึ่งนอกชื่นใจมีอาการคล้ายกับตนพลอยได้ด้วย ทั้งนี้อารมณ์ของท่านที่มีมุทิตาประจำใจนั้น คิดอยู่เสมอว่า ถ้าคนทั้งโลกมีโชคดีด้วยทรัพย์ และมีความเฉลียวฉลาดเหมือนกันทุกคนแล้ว โลกนี้จะเต็มไปด้วยสุขและเยือกเย็น ปราศจากอันตรายทั้งมวล คิดยินดีให้ชาวโลกทั้งมวลเป็นผู้มีโชคดีตลอดวันและคืน อารมณ์พลอยยินดีนี้ ต้องไม่เนื่องเพื่อ

^{๓๔๓} พุ.วิ. (ไทย) ๒๖/๓๗๘/๒๒๗.

^{๓๔๔} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๕๔/๕๑.

^{๓๔๕} อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๙๔/๒๙๐.

^{๓๔๖} ส.ม. (ไทย) ๑๓/๑๐๓๓/๕๕๔.

^{๓๔๗} ส.ม. (ไทย) ๑๓/๑๐๓๓/๕๕๔.

ผลตอบแทน ถ้าหวังผลตอบแทนแม้แต่เพียงคำว่าของใจ อย่างนี้เป็นมุทิตาที่อิงกิเลสไม่ตรงต่อมุทิตาในพรหมวิหารนี้ ความแสดงออกถึงความยินดีในพรหมวิหาร ไม่หวังผลตอบแทนด้วยกรณีใด ๆ ทั้งสิ้น

มุทิตา มี ๒ อย่าง ๑. มุทิตาแท้ เป็นความชื่นชมยินดี^{๓๔๘} ต่อสัตว์ที่มีความสุขอยู่ หรือที่จะได้รับความสุขในวันหน้า จิตใจมิได้แสวงยินดีโอ้อวดต่อผู้อื่นแต่อย่างใด มีแต่ความชื่นชมแจ่มใสด้วยมหากุศล^{๓๔๙} หรือ มหาภิริยาจิต^{๓๕๐} ตูปบาทที่ประกอบด้วยมุทิตาเจตสิก

๒. มุทิตาเทียม แม้จะมีความชื่นชมยินดีต่อสัตว์ที่มีความสุขก็จริงแต่มีการยึดถือ อยากได้ดีมีหน้าแอบแฝงซ่อนอยู่เบื้องหลัง เช่น เมื่อได้เห็น บิดา มารดา บุตร ธิดา ญาติพี่น้อง มิตรสหาย^{๓๕๑} ของตน มียศ มีทรัพย์ มีอำนาจ หรือได้ทราบว่าจะได้รับยศอำนาจในวันข้างหน้า โดยยึดถือ^{๓๕๒} ว่าบุคคลผู้นั้นเป็นบิดา มารดา บุตร ภริยาของตน เป็นต้น

การเจริญมุทิตากรรมฐานนี้ ต้องเจริญมุทิตาแท้แผ่ไปในสัตว์ทั้งหลายที่มีความสุข ซึ่งมีอยู่ด้วยกัน ๒ พวก คือ ๑) ผู้ที่เคยมีความสุขสบายอยู่ หรือจะได้รับความสุขสบายในวันข้างหน้า ๒) ผู้ที่มีความสุขสบายมาแล้วแต่ปัจจุบันได้รับความลำบากอยู่

ถ้าผู้เจริญมิได้พบเห็นสุขิตบุคคลจำพวกที่ ๑ จะทำการแผ่ไปในบุคคลจำพวกที่ ๒ ก็ได้ เมื่อจะทำการแผ่ ต้องแผ่ไปในบุคคลโดยลำดับ หลังจากแผ่ให้กับตนเองแล้ว ต้องแผ่ไปในอดีตบุคคลก่อนปิยบุคคล เมื่อแผ่ไปในบุคคลตามลำดับนี้เรื่อยไปจนกว่าจะได้สำเร็จสัมสัมเมท ดังกล่าวแล้วในการเจริญเมตตา ข้อปฏิบัติที่จะมีให้โทษะ อิสสา เกิดขึ้นในเวลาทำการแผ่ไปในเวรีสุขิตบุคคลคงเป็นไปทำนองเดียวกับ การเจริญเมตตาดังกล่าวแล้ว

คำที่ใช้สำหรับแผ่มุทิตา ทั้งตนและคนอื่นใช้ว่า **อหิ ยถาลทุสสมปตติโต มาวิคจฉามิ** ขอข้าพเจ้าหรือท่าน อย่าได้สูญเสียจากความสุข ความเจริญที่มีอยู่

ถ้าแผ่ให้คนอื่นตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไป ใช้คำว่า **ยถาลทุสสมปตติโต มาวิคจฉนตุ** ขอท่านทั้งหลายอย่าได้สูญเสียจากความสุขความเจริญที่มีอยู่

แบบบริการแผ่มุทิตาทั่วไปโดยอาการแห่งมุทิตามีอย่างเดียว คือ **ยถาลทุสสมปตติโต มาวิคจฉนตุ**

บุคคลที่ได้รับการแผ่ มี ๑๒ จำพวก คือ อนนทิสบุคคล ๕ ทำการแผ่ดังนี้

^{๓๔๘} วจ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๘๗/๒๖๘.

^{๓๔๙} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๕๙/๕๗.

^{๓๕๐} อภิ.ก. (ไทย) ๓๗/๘๙๖/๙๒๖.

^{๓๕๑} ชุ.อป. (ไทย) ๓๓/๖๕/๗๕๔.

^{๓๕๒} วจ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๖๔/๕๘๐.

สพเพ สดตา ยถาสทสมปตติโต มาวิคจจนตุ ขอสัตว์ทั้งหลาย อย่าได้สูญเสียจากความ สุข ความเจริญ ที่มีอยู่

สพเพ อตตภาวปริยาปณา ยถาสทสมปตติโต มาวิคจจนตุ ขอสัตว์ที่มีอติภาพ ทั้งหลาย^{๓๕๓} อย่าได้สูญเสียจากความ สุข^{๓๕๔} ความเจริญที่มีอยู่แผ่ไปยังโอทิสบุคคล ๗ แผ่ดังนี้

สพพา อิตถิโย ยถาสทสมปตติโต มาวิคจจนตุ^{๓๕๕} ขอหญิงทั้งหลาย อย่าได้สูญเสีย^{๓๕๖} จากความ สุข ความเจริญที่มีอยู่

สพเพ วินิปาติกา ยถาสทสมปตติโต มาวิคจจนตุ ขอพวกวินิปาติกอสุราทั้งหลาย อย่าได้สูญเสียจากความ สุขความเจริญ^{๓๕๗} ที่มีอยู่

เมื่อแผ่ตามทิศทั้ง ๑๐ ดังนี้ คือ

ปรุตถิมาย ทิสาย สพเพสดตา ฯ สพเพ วินิปาติกา ยถาสทสมปตติโต มา วิคจจนตุ ขอสัตว์ทั้งหลาย ฯลฯ วินิปาติกอสุราทั้งหลาย ที่อยู่ทางทิศตะวันออก อย่าสูญเสียจากความ สุข ความ เจริญที่มีอยู่

ทิศที่เหลืออีก ๙ ทิศ ก็คงแผ่ไปในการทำงานเดียวกัน เมื่อนับจำนวนมุทิตาที่แผ่ไปในบุคคล ๑๒ ทั้ง ๑๐ ทิศ ได้มุทิตา ๑๒๐

นิमित ๓ ภาวนา ๓ และอาณิสส ๑๑ คงเป็นเช่นเดียวกับเมตตาและกรุณา การเจริญ มุทิตากรรมฐานนี้ ย่อมให้สำเร็จตั้งแต่ปฐมฌานจนถึงจตุตถฌาน (ปัญจกนัย) เท่านั้น

๒.๔.๔ อุเบกขากรรมฐาน

อุเบกขา แปลว่า ความวางเฉยต่อสัตว์ทั้งหลาย หมายความว่า ความเป็นผู้เข้าไปพ่วงใน สุขและทุกข์ว่าสัตว์ทั้งหลายจักปรากฏด้วยกรรมของตน โดยที่จิตใจปราศจากอาการทั้ง ๓ คือ ไม่น้อมไปสนใจความปรารถนาดี^{๓๕๘} หรือ ในการที่จะบำบัดทุกข์ หรือในการชื่นชมยินดีในความ สุขของ สัตว์ ในพรหมวิหารนี้ หมายถึงเฉยโดยธรรม คือทรงความยุติธรรม^{๓๕๙} ไม่ลำเอียง ต่อผู้ใดผู้หนึ่ง ที่ จะต้องได้รับทุกข์หรือรับสุข พร้อมกันก็มีอารมณ์ประกอบด้วยความเมตตาปราณี พร้อมทั้งจะ

^{๓๕๓} ม.ม. (ไทย) ๒๐/๘๓/๑๗๗.

^{๓๕๔} ขุ.สุ. (ไทย) ๔๗/๔๐๖/๖๗๓.

^{๓๕๕} ขุ.ม. (ไทย) ๖๖/๕๑๘/๑๗๘.

^{๓๕๖} ขุ.ขุ. (ไทย) ๒๕/๔๗๕/๖๐๘.

^{๓๕๗} ขุ.ช. (ไทย) ๒๘/๘๓/๙๗.

^{๓๕๘} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๙/๓๓.

^{๓๕๙} ขุ.ม. (ไทย) ๒๘/๑๕๘/๔๔๕.

สงเคราะห์^{๓๖๐}ในเมื่อมีโอกาส

มัชฌัตตบุคคล ที่เป็นอารมณ์ของอุเบกขาพรหมวิหาร^{๓๖๑} มี ๒ พวก คือ

๑. มัชฌัตตบุคคลธรรมดา ได้แก่บุคคลที่ไม่รัก ไม่ชัง รู้สึกเฉยๆอันเป็นธรรมดาของจิตใจคนทั่วไป

๒. มัชฌัตตบุคคลด้วยอำนาจภาวนาสมาธิ ได้แก่ ปิยบุคคลเวรีบุคคล ที่มีความสุขหรือความทุกข์ อยู่ก็ตาม ถูกเฟ่งให้เป็นมัชฌัตตบุคคล ด้วยอำนาจภาวนาสมาธิ^{๓๖๒} ทำให้จิตใจวางเฉยต่อบุคคลเหล่านั้นได้

การวางเฉย มีอยู่ด้วยกัน ๒ อย่าง คือ

๑. ชนิดที่เป็นไปด้วยอำนาจตัดตรมมัชฌัตตตาเจตสิกนั้น ไม่มีการผูกพันกับเมตตากฎณา และมุกิตา ดังกล่าวแล้ว จึงนับว่า เป็นอุเบกขาแท้

๒. การวางเฉย ที่เป็นไปด้วยอำนาจโมหเจตสิกนั้น เมื่อประสบกับสิ่งที่น่ารัก น่าเลื่อมใส ก็ไม่รู้จัก ขวนขวายอยากได้ ไม่รู้จักทำความเคารพสักการะต่อสิ่งที่น่าเลื่อมใส และเมื่อประสบกับสิ่งที่น่าเกลียด น่ากลัว ก็ไม่รู้จักโทษภัยหลีกเลี่ยงให้ไกลในสิ่งนั้น ควรแก้ไขปรับปรุงให้ดีขึ้น ที่นิ่งเฉยเสียเพราะไม่รู้ด้วย อำนาจของโมหะ นี้เป็นอุเบกขาเทียม เรียกว่า อญาณอุเบกขา

วิธีเจริญอุเบกขากรรมฐาน

การเจริญอัปปมัญญา ๓^{๓๖๓} หรือพรหมวิหาร ๓ ข้างต้น คือ เมตตา กรุณา มุกิตา จนถึงอัปปนาณานั้นไม่จำกัดบุคคลและกรรมฐาน แต่การเจริญอุเบกขานี้ผู้เจริญต้องเป็นจุดถกณานบุคคล จุดถกณาน^{๓๖๔} ที่ตนได้นั้นก็ต้องเนื่องมาจากการเจริญ เมตตา กรุณา มุกิตา อย่างใดอย่างหนึ่งหาใช้สำเร็จจากกรรมฐานอื่นไม่ และต้องทำการแผ่อุเบกขาแผ่เข้าไปในสัตว์ทั้งหลายที่เป็นมัชฌัตตบุคคลเท่านั้น ฉะนั้น จึงกล่าวว่าจำกัดบุคคลและจำกัดกรรมฐาน เหตุที่ต้องจำกัดบุคคลและกรรมฐานนั้น เพราะการเจริญอุเบกขา^{๓๖๕} กรรมฐานนี้ให้สำเร็จเพียงรูปาวจรปัญจฌานอย่างเดียว ดังนั้น ผู้ที่จะเจริญอุเบกขาให้สำเร็จจนถึงฌานได้จึงมีการจำกัดบุคคล

^{๓๖๐} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๒/๕๐๘.

^{๓๖๑} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๒๕๘/๘๓.

^{๓๖๒} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๐๑/๓๒๗.

^{๓๖๓} ชุ.อป. (ไทย) ๓๒/๑๓๕/๖๗๒.

^{๓๖๔} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๕๖/๑๗๖.

^{๓๖๕} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๘/๑๘๗.

สำหรับกรรมฐานที่มีการจำกัคนั้น เนื่องจากจุดตกถณานที่เกิดจากการเพ่งกสิณก็ดี หรือเกิดจากการเจริญอานาปานสติ^{๓๖๖} กัณฐี มีอาจช่วยอุดหนุนให้การเจริญอุเบกขากรรมฐานนี้สำเร็จถึงถณานได้ ทั้งนี้เพราะกสิณบัญญัติหรืออานาปานบัญญัติที่เป็นอารมณ์ของจุดตกถณานที่ตนได้มานั้น กับมัมชัตตสวัตบัญญัติที่เป็นอารมณ์ของรูปาวจรถณานที่จะเกิดขึ้นนั้น มีสภาพที่ขัดกัน ส่วนจุดตกถณานที่เกิดจากการเจริญ เมตตา กรุณา มุทิตา อย่างหนึ่งอย่างใดนั้น สามารถช่วยอุดหนุนในการเจริญอุเบกขาให้สำเร็จถึงถณานได้ ทั้งนี้เพราะว่าปิยมนาปสวัตบัญญัติกัณฐี, ทุกขิตสวัตบัญญัติ หรือสุขิตสวัตบัญญัติกัณฐีที่เป็นอารมณ์ของจุดตกถณานที่ตนได้มา กับมัมชัตตสวัตบัญญัติ ที่เป็นอารมณ์ ของรูปาวจรปัญญาจรณาน มีสภาพที่เนื่องกัน

บุพพกิจในการเจริญอุเบกขา

ผู้ที่จะทำการแผ่อุเบกขาพรหมวิหารนั้น จะต้องชำนาญในจุดตกถณานด้วยอานาจาวิสี ๕ ประการก่อน จากนั้น ก็พิจารณาโทษของถณานที่ได้มาจากการเจริญ เมตตา, กรุณา, มุทิตา, และพิจารณาถึงคุณของถณานที่จะเกิดจากการเจริญอุเบกขา ดังนี้ ว่า

“เมตตา กรุณา มุทิตา ทั้ง ๓ นี้ มีสภาพหยาบ เพราะองค์ถณานประกอบด้วยโสมนัส เวทนา และยังมีคามยินดีรักใคร่ในสัตว์ ทั้งยังประพฤตินั้นไปไกลต่อความเกลียดและความรักสำหรับอุเบกขานั้น มีสภาพ สงบ สุขุม ประณีต ห่างไกลจากกิเลสด้วย มีผลดีงามไพบุลย์มากด้วย” เมื่อพิจารณาโทษของ เมตตา^{๓๖๗} กรุณา^{๓๖๘} มุทิตาและคุณของอุเบกขาตั้งนี้แล้ว จากนั้น ก็พิจารณาความเป็นอยู่ของสัตว์ทั้งหลายที่เป็นไปตามอำนาจแห่งกรรม คือ การกระทำของตนๆ ว่า

“สัตว์ผู้นี้ได้เกิดมาในภพนี้ ก็ด้วยการกระทำของเขาเอง จักเกิดในภพหน้า ก็เพราะการกระทำของเขาเอง ตัวฉันเอง ที่เกิดมาในภพนี้ และจักเกิดต่อไปในภพหน้า ก็เพราะการกระทำของฉันเอง ไม่ต่างอะไรกัน ฉันจะนำความสุข และทำลายความทุกข์ อย่างใดอย่างหนึ่งด้วยความพยายามของฉันนั้น ย่อมทำ ไม่ได้ เพราะธรรมดา คนทั้งหลายย่อมมีการกระทำของตนเอง เป็นหลัก เป็นที่ตั้ง”

เมื่อจะทำการแผ่ ผู้เจริญต้องแผ่ไปในบุคคล โดยลำดับ หลังจากแผ่ให้แก่ตนเองแล้ว จะต้องแผ่ไปในมัมชัตตบุคคลก่อนปิยบุคคล เพราะอุเบกขาเทียม ย่อมเกิดขึ้นโดยอาศัยมัมชัตตบุคคล จำพวกธรรมดาได้ง่าย ส่วนในปิยบุคคล, อติปิยบุคคล และเวรีบุคคล เหล่านี้ อุเบกขาทั้งแท้และเทียมเกิดขึ้นได้ยาก

^{๓๖๖} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๗๙/๔๕๖.

^{๓๖๗} ขุ.ขุ. (ไทย) ๒๕/๑๖/๒๐.

^{๓๖๘} ที.สี. (ไทย) ๙/๕๕๖/๒๔๔.

ดังนั้น จึงต้องแผ่ไปในมัชฌิมัตตบุคคลก่อน จึงทำการแผ่อุทธาไปในบุคคลตาม ลำดับ จนกว่าจะได้สำเร็จถึงขั้นสัมสัมภท ดังกล่าวแล้วในเมตตา ข้อปฏิบัติที่จะมีให้โทษะ อีสสา^{๓๖๙} เกิดใน เวลาที่ทำการแผ่ไปในเวรีบุคคลคงเป็นทำนองเดียวกับที่กล่าวไว้ในเมตตา จากนั้นจึงแผ่ไปโดย ส่วนรวม ตามแบบบริกรรม^{๓๗๐} ดังนี้

สำหรับคำที่ใช้แผ่นั้น มีอยู่อย่างเดียวกัน ทั้งตนเองและคนอื่น คือ **อหิ กम्मสสโก** เรามี กรรมเป็นของตน , แผ่ให้แก่คนอื่น ถ้าเป็นคนเดียวใช้คำว่า **กम्मสสโก** บุคคลนี้มีกรรมเป็นของตน ตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไป ใช้คำว่า **กम्मสสกา** สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของๆ ตน

บุคคลที่ได้รับการแผ่ มี ๑๒ จำพวก^{๓๗๑} คือ โอนทิสบุคคล ๕ ดังนี้

๑. สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของๆ ตน
๒. สัตว์ที่มีชีวิตทั้งหลาย^{๓๗๒} มีกรรมเป็นของๆตน
๓. สัตว์ที่ปรากฏชัดทั้งหลาย มีกรรมเป็นของๆ ตน
๔. บุคคลทั้งหลาย^{๓๗๓} มีกรรมเป็นของๆตน
๕. สัตว์ที่มีอติภาพทั้งหลายมีกรรมเป็นของๆ ตน

แผ่ไปยังโอนทิสบุคคล ๗ แผ่ดังนี้

๑. หญิงทั้งหลายมีกรรมเป็นของๆ ตน
๒. ชายทั้งหลายมีกรรมเป็นของๆ ตน
๓. พระอริยบุคคลทั้งหลาย มีกรรมเป็นของๆ ตน
๔. ปุถุชนทั้งหลายมีกรรมเป็นของๆ ตน
๕. เทวดาทั้งหลายมีกรรมเป็นของๆ ตน
๖. มนุษย์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของๆ ตน
๗. วินิปาติกอสุราทั้งหลายมีกรรมเป็นของๆ ตน

เมื่อทำการแผ่ไปในทิศทั้ง ๑๐ แผ่ดังนี้ คือ

ปุรัตติมาย ทิสาย สัพเพ สตตะ ฯลฯ สัพเพ วินิปาติกา กम्मสสกา สัตว์ทั้งหลาย ฯลฯ
วินิปาติก^{๓๗๔} อสุราทั้งหลาย ที่อยู่ทางทิศตะวันออกมีกรรมเป็นของ ๆ ตน

^{๓๖๙} พุ.จ. (ไทย) ๓๐/๑๗/๑๐๕.

^{๓๗๐} พุ.อป. (ไทย) ๓๓/๑/๕๑๙.

^{๓๗๑} พุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๗/๕.

^{๓๗๒} อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๖๘/๑๑๒.

^{๓๗๓} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๑๓๖/๑๗๒.

^{๓๗๔} พุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๗/๔๗๐.

ทิศที่เหลืออีก ๙ ทิศ ก็ทำการแผ่ทำนองเดียวกัน จำนวนอุเบกษาที่แผ่ไปในบุคคลที่มีอยู่ ทั้ง ๑๐ ทิศ ๆ หนึ่งได้อุเบกษา ๑๒ รวม ๑๐ ทิศ ได้อุเบกษา ๑๒๐^{๓๗๕}

สรุปว่า

๑. โยคีผู้เจริญ อุเบกษากัมมัฏฐาน^{๓๗๖} จะต้องเป็นผู้ที่ได้ถึงรูปาวจรจตุตถฌาน โดยอาศัย เมตตา กรุณา มุทิตา กัมมัฏฐาน อย่างหนึ่งอย่างใดมาเสียก่อน จึงจะเจริญอุเบกษากัมมัฏฐานต่อไปได้
๒. เริ่มต้นแผ่ให้แก่ มัชฌัตตบุคคลก่อน โดยบริกรรมว่า บุคคลทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน ความสุขก็ดี ความทุกข์ก็ดี ความไม่สูญเสียจากความสุขก็ดี ย่อมแล้วแต่กรรมของตน อาศัยผู้อื่นทำให้เป็นไปนั้นไม่ได้
๓. ต่อมาให้แผ่ให้แก่ ปิยบุคคล โดยบริกรรมว่า บุคคลทั้งหลายอันเป็นที่รัก ย่อมมีกรรมเป็นของของตน ความสุข^{๓๗๗} ก็ดี ความทุกข์ก็ดี ความไม่สูญเสียจากความสุขก็ดี ย่อมแล้วแต่กรรมของตน อาศัยผู้อื่นทำให้เป็นไปนั้นไม่ได้
๔. จากนั้นแผ่ให้แก่ อติปิยบุคคล โดยบริกรรมว่า บุคคลที่เป็นที่รักใคร่^{๓๗๘} เป็นอย่างมาก ย่อมมีกรรมเป็นของของตน อาศัยผู้อื่น^{๓๗๙} ทำให้เป็นไปนั้นไม่ได้
๕. ลำดับนั้นแผ่ให้แก่ เวรีบุคคล โดยบริกรรมว่า บุคคลทั้งหลายที่เป็นศัตรูต่อข้าพเจ้า ย่อมมีกรรมเป็นของของตน อาศัยผู้อื่นทำให้เป็นไปนั้นไม่ได้
๖. การแผ่อุเบกษา มีหัวข้อที่พึงกำหนดแต่อย่างเดียว ดังกล่าวแล้วและแผ่ขยายให้กว้างออกไปได้เป็น ๓ นัยอย่างเดียวกับ กรุณา และมุทิตา ดังนั้นอุเบกษา จึงแผ่ไปได้ ๑๓๒ กระแสเท่านั้น อนโทโสภรรณาอุเบกษา แผ่อุเบกษาไปโดยไม่จำกัดบุคคล มี ๕ ฐาน แต่ละฐานมีกระแสเดียวจึงคงเป็น ๕ กระแส โอทโทโสภรรณาอุเบกษา แผ่อุเบกษาไปโดยจำกัดบุคคล มี ๗ ฐาน แต่ละฐานมีกระแสเดียวจึงคงเป็น ๗ กระแส ทิสภรรณาอุเบกษา แผ่อุเบกษาไปทั้งจำกัดบุคคล ๗ และไม่จำกัดบุคคล ๕ รวมเป็น ๑๒ ฐาน แผ่ไป ๑๐ ทิศ จึงเป็น ๑๒๐ กระแส รวมทั้ง ๓ นัย ได้ ๑๓๒ กระแส จึงเป็นอันว่า การแผ่อุเบกษาทั้งหมดนั้นมิได้ ๑๓๒ กระแส

^{๓๗๕} ที.สี. (ไทย) ๙/๕๕๖/๒๔๔-๒๔๕.

^{๓๗๖} พุ.พ. (ไทย) ๒๕/๔๖/๔๑.

^{๓๗๗} พุ.พ. (ไทย) ๒๕/๔๔/๓๙๒.

^{๓๗๘} พุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๓/๕๒.

^{๓๗๙} พุ.พ. (ไทย) ๒๕/๕๒/๒๘๗.

๗. การแผ่อุเบกขา ก็ต้องแผ่จนให้ถึง สัมผัสเภท เช่นเดียวกันทำนองเดียวกับเมตตา กรุณา มุทิตา นั้น

๘. การเจริญ อุเบกขา จนถึง อับปนาภาวนา อับปนาสมาธิ คือเกิดปัญจมณานจิตนั้น ก็ เป็นไปในทำนองเดียวกับ เมตตา กรุณา มุทิตา เหมือนกัน

๙. อุเบกขาก็มีมาตรฐาน เป็นการเจริญสมถภาวนาโดยเฉพาะ เพื่อให้เกิดปัญจมณาน ฌาน เดียวเท่านั้นเอง

นิมิต ๓^{๓๘๐} ภาวนา ๓^{๓๘๑} อานิสงส์ ๑๑ ของอุเบกขา ก็คงเป็นเช่นเดียวกับเมตตา

อับปมัญญากัมมัฏฐานถึงฌานไม่เท่ากัน

ผู้เจริญ เมตตา กรุณา มุทิตา กัมมัฏฐาน ๓ อย่างนี้ สำเร็จอย่างสูงได้เพียงรูปฌานเบื้องต้น ต่ำ ๔ คือแค่ จตุตถฌาน เท่านั้นเอง ทั้งนี้เพราะ พรหมวิหารเบื้องต้นทั้ง ๓ มี เมตตาเป็นต้น เหล่านี้ เป็นเหตุให้พ้นจากโทสะอันเกิดจากโทมนัส จึงประกอบด้วยโสมนัสอยู่เสมอ แยกกันไม่ได้ ฉะนั้นจึง สำเร็จได้แต่รูปฌานเบื้องต้นต่ำ ๔

เมตตากัมมัฏฐาน เป็นเหตุให้พ้นจาก การพยาบาทปองร้าย กรุณากัมมัฏฐาน เป็นเหตุให้ พ้นจาก วิหิงสาความเบียดเบียน และมุทิตากัมมัฏฐาน เป็นเหตุให้พ้นจากความไม่ชื่นชมยินดีต่อ ความสุขความดีของผู้อื่น

การพยาบาทปองร้ายก็ดี ความเบียดเบียนซึ่งกันและกันก็ดี ความไม่ชื่นชมยินดีต่อ ความสุขหรือความดีของผู้อื่นก็ดี ธรรมเหล่านี้ก็ได้แก่ โทสะ อันเกิดจากโทมนัสเวทนา เมื่อได้เจริญ กัมมัฏฐานอันเป็นเหตุให้พ้นจากโทสะ^{๓๘๒} พ้นจากโทมนัสแล้ว จิตใจผู้นั้นย่อมจะต้องเกิดโสมนัส^{๓๘๓} ด้วยเหตุนี้ ฌานที่เกิดจาก เมตตา กรุณา มุทิตา ภาวนาทั้ง ๓^{๓๘๔} นี้ จึงได้แต่เพียงรูปฌานเบื้องต้นต่ำ ๔ ซึ่งเป็นฌานที่เกิดพร้อมด้วยโสมนัสเวทนา ส่วนผู้ที่เจริญอุเบกขากัมมัฏฐาน สำเร็จได้เฉพาะรูปาวจรปัญจมณานอย่างเดียว เพราะอุเบกขาพรหมวิหารนี้ มีการวางเฉยต่อสัตว์ทั้งหลาย แม้สัตว์นั้นจะ กระทำสักการะ บูชาตน ตนก็ไม่มีความยินดี^{๓๘๕} จะกระทำร้ายตน ตนก็ไม่มีความยินร้าย ดังนี้ แม้ว่า ในขณะเจริญอุเบกขากัมมัฏฐานนี้ เบื้องต้นที่ยังอยู่ในกามชวะนั้นนั้นอาจจะเกิดพร้อมกับโสมนัสบ้าง อุเบกขาบ้างก็ตาม แต่เมื่อเข้าถึงอับปนาชวณะแล้ว จะต้องเกิดพร้อมด้วยอุเบกขาเวทนา ด้วยเหตุนี้ อุเบกขาพรหมวิหาร จึงสามารถถึงรูปาวจรปัญจมณานโดยเฉพาะอย่างยิ่ง

^{๓๘๐} อัง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๐๓/๓๔๕.

^{๓๘๑} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๖/๓๖.

^{๓๘๒} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๗๙/๓๑๐.

^{๓๘๓} อัง.สตุตทก. (ไทย) ๒๓/๓๖/๕๑๐.

^{๓๘๔} ชุ.อป. (ไทย) ๓๒/๓๔/๑๒๗.

^{๓๘๕} ชุ.วิ. (ไทย) ๒๖/๕๕/๕๖๔.

ในอัมปิฎก ๔ อย่างนี้ การเจริญเมตตา มีประโยชน์กว้างขวางทั้งเป็นกำลังเกื้อหนุนให้กรุณา มุทิตา และอุเบกขา เกิดขึ้นได้ง่ายและยังช่วยทำให้การสร้างบารมีต่างๆ สำเร็จลงได้อย่างสะดวก ด้วยเหตุนี้ ผู้ที่ปรารถนาสัมโพธิญาณ^{๓๘๖}ทั้งหลาย จึงมีการเจริญเมตตาโดยคำนึงถึงตนว่า จะต้องทำการสร้างบารมี ๓๐ ทักษะ ด้วยอานุภาพแห่งอัมปิฎกนี้ ย่อมเป็นภาวณาที่จะทำกัลยาณธรรม อันมีทาน บารมีเป็นต้นให้บริบูรณ์ กล่าวคือ บำเพ็ญบารมีด้วยการให้ ทาน อันเป็นเหตุแห่งความสุขแก่สัตว์ทุกถ้วนหน้า, เว้นการทำร้ายเขาด้วยสมาทานศีล, เสพ เนกขัมมะ ละความเบียดเบียนสัตว์ ด้วยกามคุณอารมณ์, ชำระ ปัญญา ให้บริสุทธิ์ผ่องแผ้ว เพื่อประโยชน์แก่ความไม่มกมายในสิ่งที่เป็นประโยชน์และมีใช้ประโยชน์ของสัตว์ ทั้งหลายทำ ความเพียร เป็นนิตย์ เพื่อประโยชน์สุขแก่สัตว์ทั้งหลาย, ระวังโทษ^{๓๘๗}มีประการต่างๆ ด้วยอำนาจ ของ ชันติ,^{๓๘๘} ไม่ทำปฏิญญาที่ทำไว้ให้คลาดเคลื่อนไปด้วยอำนาจแห่ง สัจจะ, เป็นผู้มีความตั้งใจมั่นไม่ หวั่นไหว เพื่อประโยชน์สุขของสัตว์ ด้วยอำนาจอิทธิฐาน, อุปการะแก่สัตว์ทั้งหลายก่อน ด้วยอำนาจ เมตตา และมีได้หวังตอบแทนด้วยอุเบกขา อุเบกขาบารมี เป็นความวางเฉยต่อบุคคลที่กระทำดี หรือทำร้ายตน^{๓๘๙} และ อุเบกขาพรหมวิหาร เป็นการวางเฉยต่อสัตว์โดยละเมตตา กรุณา มุทิตา

๒.๕ อรูปฌาน ๔^{๓๙๐}

อรูปฌาน คือ ฌานที่ไม่มีรูป ๔ อย่าง คือ อากาสนัญญายตนะ วิญญานัญญายตนะ อากิญจัญญายตนะ เนวสัญญายตนะ รวม ๔ อย่างด้วยกัน อรูปฌาน ทั้ง ๔ นี้เป็นฌานละเอียด และอยู่ในระดับฌานที่สูงที่สุด ท่านที่ปฏิบัติได้อรูปทั้ง ๔ นี้แล้วเจริญวิปัสสนาญาณ ย่อมได้บรรลุมรรคผลรวดเร็วเป็นพิเศษ เพราะอารมณ์ในอรูปฌานและอารมณ์ในวิปัสสนาญาณมีส่วนคล้ายคลึงกันมาก ต่างแต่อรูปฌานเป็นสมถภาวนา มุ่งดำรงฌานเป็นสำคัญ สำหรับวิปัสสนาภาวนามุ่งรู้แจ้งเห็นจริงตามเป็นสำคัญ แต่ทว่าอรูปฌานนี้ก็มิมีลักษณะเป็นฌานปล่อยอารมณ์ คือไม่ยึดถืออะไรเป็นสำคัญ ปล่อยหมดทั้งรูปและนาม ถือความว่างเป็นสำคัญ^{๓๙๑}

ท่านที่ได้อรูปฌานทั้ง ๔ นี้ นอกจากจะมีผลทำให้จิตว่าง มีอารมณ์เป็นสุขประณีตในฌานที่ได้ แล้ว ยังมีผลให้สำเร็จมรรคผลง่ายตายอย่างคาดไม่ถึงอีกด้วย นอกจากนั้นท่านที่ได้อรูปฌานนี้แล้ว เมื่อสำเร็จมรรคผลจะได้เป็นพระอรหันต์ขั้นปฏิสัมภิทาญาณ คือ มีคุณสมบัติพิเศษเหนือจากที่

^{๓๘๖} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๒/๒๕๓.

^{๓๘๗} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๙๐๙/๕๖๗-๕๖๘.

^{๓๘๘} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๓๘๔/๓๓๗.

^{๓๘๙} ชุ.มหา. (ไทย) ๒๕/๒๐๗/๖๐๘

^{๓๙๐} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๕๕/๑๗๕-๑๗๗.

^{๓๙๑} ตูรายละเอียดใน ชุ.สุต. อ. (ไทย) ๑/๔/-/๔๓๐.

ทรงอภิญาญา ๖^{๓๙๒} อีก ๔ อย่าง สำหรับท่านที่ได้ปฏิสัมภิทาญาณนี้ ท่านทรงอภิญาญา ๖ และ
คุณสมบัติพิเศษอีก ๔ คือ

ปฏิสัมภิทา ๔^{๓๙๓}

๑. อตถปฏิสัมภิทา มีปัญญาแตกฉานในอรรถ คือ ฉลาดในการอธิบายถ้อยคำที่ท่าน
อธิบายมาแล้วอย่างพิสดาร ถอดเนื้อความที่พิสดารนั้นให้ย่อสั้นลงพอได้ความชัดไม่เสียความ

๒. อัมมปฏิสัมภิทา ฉลาดในการอธิบายหัวข้อธรรม ที่ท่านกล่าวมาแล้วแต่หัวข้อให้พิสดาร
เข้าชัด

๓. นิรุติปฏิสัมภิทา มีความฉลาดในภาษา รู้และเข้าใจภาษาทุกภาษาได้อย่าง อัจฉริยะ

๔. ปฏิภาณปฏิสัมภิทา มีปฏิภาณเฉลียวฉลาด สามารถแก้สรรพปัญหาได้อย่างอัจฉริยะ

ปฏิสัมภิทาญาณนี้ มีความแปลกจากอภิญาญา ๖ อยู่อย่างหนึ่ง คือ ท่านที่จะทรง
ปฏิสัมภิทา หรือทรงอรุณมานนี้ได้ ต้องใช้กสิณ ๑๐^{๓๙๔} และทรงอภิญาญามาก่อนแล้วจึงปฏิบัติในอรุณ
นี้ได้ถ้าท่านนักปฏิบัติที่ไม่เคยเรียนกสิณเลย หรือทรงกสิณได้บางส่วนยังไม่ถึงอภิญาญา แล้วท่านมา
เรียนปฏิบัติในอรุณนี้ ย่อมปฏิบัติไม่สำเร็จ เพราะการที่ทรงอรุณมานได้ ต้องใช้กสิณ ๙^{๓๙๕} ประการ
ปฐวี เตโช วาโย อาโป นิล ปิตะ โลหิตะ โอทาทะ อาโลกะ เว้นอากาศกสิณอย่างเดียว เอามาเป็นบาท
ของอรุณมาน คือ ต้องเอากสิณ ๙ อย่างนั้น อย่างใดอย่างหนึ่งมาตั้งขึ้น แล้วเข้ามานในกสิณนั้นจนถึง
จตุตถฌาน แล้วเพิกนิมิตในกสิณนั้นเสีย คำว่าเพิก หมายถึงปล่อยไม่สนใจในกสิณนั้น การที่จะปฏิบัติ
ในอรุณมาน ต้องเข้ารูปกสิณก่อนอย่างนี้ ฉะนั้น ท่านที่จะเจริญในอรุณมานจึงต้องเป็นท่านที่ได้กสิณ
จนคล่อง อย่างน้อย ๙ กอง จนชำนาญและได้อภิญาญาแล้ว จึงจะมาปฏิบัติในอรุณมานนี้ได้

ฉะนั้น ท่านที่ได้ปฏิสัมภิทาญาณจึงเป็นผู้ทรงอภิญาญาด้วย สำหรับอภิญาญากับปฏิสัมภิทา
ญาณ มีข้อแตกต่างกันอยู่อย่างหนึ่งที่นักปฏิบัติควรทราบ คือ อภิญาญานั้น ท่านที่ปฏิบัติกสิณครบ ๑๐
หรือ อย่างน้อยครบ ๘ ยกอาโลกกสิณและอากาศกสิณเสีย เมื่อชำนาญในกสิณทั้ง ๑๐ หรือทั้ง ๘ นั้นแล้ว
ก็ทรงอภิญาญาได้ทันที ในสมัยที่เป็นฆานโลกีย์ ส่วนปฏิสัมภิทาญาณ ๔ นี้ เมื่อทรงอรุณมานที่เป็น
โลกีย์ฌานแล้ว ยังทรงปฏิสัมภิทาไม่ได้ ต้องสำเร็จมรรคผลอย่างต่ำเป็นพระอนาคามี^{๓๙๖} หรือพระ

^{๓๙๒} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๙๘/

^{๓๙๓} ุรายละเอียดใน อง.เอก.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๒๑๙.

^{๓๙๔} ุรายละเอียดใน ขุ.ปฏิ.อ. (ไทย) ๗/๒/-/๓.

^{๓๙๕} ุรายละเอียดใน ขุ.ปฏิ.อ. (ไทย) ๗/๒/-/๓.

^{๓๙๖} อง.จตุกก.อ. (ไทย) ๒/๕/๒๘๑.

อรหัตผล^{๓๙๗} ปฏิสัมภทาจึงจะปรากฏบังเกิดเป็นคุณพิเศษขึ้นแก่ท่านที่บรรลู่ ข้อแตกต่างนี้ นักปฏิบัติควรจดจำไว้

บุคคลผู้เจริญรูปกรรมฐาน ๒ พวก

๑. พวกหนึ่งมีความสำคัญว่า บุคคลที่จะทุกข์ก็เพราะมีรูปกายเป็นสื่อ นำทุกข์มาให้ เช่น การตีรันฟันแทงกันก็ดี เป็นโรคภัยไข้เจ็บก็ดี เกิดความหิว ความกระหายก็ดี ตลอดจนการกำหนดรักใคร่ซึ่งกันและกันก็ดี ล้วนแต่เกิดเนื่องมาจากรูปร่างกายทั้งสิ้น ถ้าปราศจากรูปร่างกายแล้ว สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ ก็จะไม่เกิด เพราะไม่มีที่อาศัยให้เกิด ก็เกิดเบื่อหน่ายในรูปร่างกาย จึงปรารถนาจะเป็นบุคคลที่ไม่มีรูป มีแต่จิตใจเท่านั้น

๒. พวกหนึ่งไม่ได้ปรารถนาถึงโทษของรูปร่างกายอย่างที่กล่าว แต่เห็นว่าฌานที่ต้องอาศัยรูปเป็นอารมณ์นั้น หยิบกว่าฌานที่ไม่ใช้รูปเป็นอารมณ์ สมภาที่เกิดจากรูปก็ต้องหยิบกว่าสมภาที่เกิดจากสิ่งที่ไม่ใช้รูป ดังนั้น สมภาที่เกิดจากรูปฌานต้องมีกำลังมั่นคงและประณีตมาก ปรารถนาจะได้ฌานที่ประณีตยิ่ง และละมิกำลังมั่นคง จึงเจริญรูปกัมมัฏฐาน ผู้ที่จะเจริญรูปกัมมัฏฐาน จะต้องเป็นรูปาวจรปัญญาฌาน^{๓๙๘} ลาภีบุคคล คือบุคคลที่ได้รูปฌาน ๕ มาแล้ว และมีวิสี^{๓๙๙} ภาวะในฌานทั้ง ๕ นั้นโดยสมบูรณ์เป็นอย่างดีด้วย จึงจะเจริญรูปกัมมัฏฐานได้ รูปกัมมัฏฐานมี ๔ ได้แก่

๑. อากาสนัญญายตนฌาน โดยก้าวล่วงรูปนิमित^{๔๐๐}
๒. อากาสนัญญายตนฌาน โดยก้าวล่วงอากาศ^{๔๐๑}
๓. อากิญจัญญายตนฌาน โดยก้าวล่วงวิญญาณที่เป็นไปแล้วในอากาศ
๔. เนวสัณญานาสัญญายตนฌาน โดยก้าวล่วงความไปปราศจากวิญญาณที่เป็นไปแล้วในอากาศ^{๔๐๒}

วินิจฉัยอุปกรรมฐาน ๔

- | | |
|-------------------|--|
| ถือเอาอุปกรรมฐาน | โดยอาการ ๑๐ เหล่านี้ก่อน คือ |
| ๑. สงขาทนินทุเสโต | โดยการแสดงจำนวน (กัมมัฏฐาน) |
| ๒. อุปจารปปนาวทโต | โดยเป็นกัมมัฏฐานนำได้เพียงอุปจารหรืออัปนาฌาน |
| ๓. ฌานปปเภทโต | โดยแตกต่างกันแห่งฌาน |

^{๓๙๗} อภ.ก. (ไทย) ๓๓/๘๓๕/๔๙๗-๔๙๘.

^{๓๙๘} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๖๒๔/๔๑๔-๔๑๕.

^{๓๙๙} ชุ.อป.อ. (ไทย) ๑/๓๒/๑๒๙.

^{๔๐๐} ที.สี.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๒๖๖.

^{๔๐๑} ที.สี.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๑๗๕.

^{๔๐๒} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๕๕/๑๗๕-๑๗๗.

- | | |
|-----------------|---|
| ๔. สมตึกกมโต | โดยการก้าวล่วง (เลื่อนชั้นฉาน) |
| ๕. วุฒนาวุฒนโต | โดยเป็นกรรมฐานควรขยายและไม่ควรขยายนิमित |
| ๖. อารมมณโต | โดยอารมณ |
| ๗. ภูมิโต | โดยภูมิ |
| ๘. คหณโต | โดยการถือเอา (นิमित) |
| ๙. ปจจยโต | โดยเป็นปัจจัย |
| ๑๐. จรียนุกูลโต | โดยอนุกุลแก่จรिया |

อรุปฉานมีจำนวน ๔ อย่าง คือ อากาสนัญฉายตนะ วิญญานัญฉายตนะ กิจฉญญ-
ฉายตนะ เนวสัฉญฉายตนะ^{๔๐๓}

๑. สงขตนิเทศโต โดยการแสดงจำนวน
๒. อุพจารปปนาวทโต โดยเป็นกัมมัฏฐานนำมาได้เพียงอุพจารหรือถึงอัปนาฉาน
อรุปฉาน ๔ นำมาซึ่งอัปนาฉาน
๓. ฉานปปเภทโต โดยแตกต่างกันแห่งฉาน อรุปฉาน ๔ ย่อมให้สำเร็จฉานที่ ๔^{๔๐๔}
๔. สมตึกกมโต โดยการก้าวล่วง (เลื่อนชั้นฉาน)^{๔๐๕} อรุปฉาน ๔ ต้องผ่านกสิณ^{๔๐๖} อย่าง
ใดอย่างหนึ่งในบรรดากสิณ ๙
๕. วุฒนาวุฒนโต โดยเป็นกรรมฐานควรขยายและไม่ควรขยาย (นิमित) อรุปฉาน ๔
ไม่ควรขยายนิमित
๖. อารมมณโต โดยอารมณ วิญญานัญฉายตนะ และเนวสัฉญฉานาฉญฉายตนะ
มีอารมณเป็นสภาวะธรรม
๗. ภูมิโต โดยภูมิ อรุปฉาน ๔ บังเกิดได้ในทุก ๆ ภพ^{๔๐๗}
๘. คหณโต โดยการถือเอานิमित การถือเอา นิमित ๓ ทาง คือทางดู ทางกระทบถูก และ
ทางฟัง อรุปฉาน ๔ ถือเอาได้ด้วยเสียงที่ได้ยิน แต่ผู้ปฏิบัติจะฟังถือเอาไม่ได้ในทันที
๙. ปจจยโต โดยความเป็นปัจจัยเกื้อหนุน อรุปฉาน ๔ อรุปฉานชั้นต่ำ ๆ ย่อมเป็นปัจจัย
เกื้อหนุนแก่อรุปฉานชั้นสูง ๆ ขึ้นไป เนวสัฉญฉานาฉญฉายตนะฉานย่อมเป็นปัจจัยเกื้อหนุนแก่นิโรธ
สมาบัติ^{๔๐๘}

^{๔๐๓} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๕๕/๑๗๕-๑๗๗.

^{๔๐๔} ที.สี.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๒๖๖.

^{๔๐๕} ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๓/-/๒๖๗.

^{๔๐๖} ดุรายละเอียดใน ขุ.ปฏิ.อ. (ไทย) ๗/๒/-/๓.

^{๔๐๗} น่าจะเกิดในอรุปภูมิ ดุรายละเอียดในที่.ปา.อ. ๓/๒/๒๓๓.

^{๔๐๘} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๕๕/๑๗๕-๑๗๗.

๑๐. จริยานุกูลโต โดยอนุกุลแก่จริยา อรูปฌาน ๔ เหมาะแก่คนทุกจริต

อรูปกรรมฐานและวิธีเจริญ

๒.๕.๑ อากาสนัญญาตนะ

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสถึงอากาสนัญญาตนฌานไว้ดังนี้ “กำหนดว่า อากาศหาที่สิ้นสุดมิได้อยู่เพราะล่องรูปสัณฐานดับปฏิขันธ์สัญญา^{๔๐๙} ไม่กำหนดนันทตสัณญาณมา โดยประการทั้งปวง ภิกษุพิจารณาเห็นดังนี้ย่อมรู้ชัดว่า ‘แม้อากาสนัญญาตนฌานนี้แลก็ถูกปรุงแต่งแล้ว สิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ถูกปรุงแต่งแล้ว สิ่งนั้นไม่เที่ยง มีความดับไปเป็นธรรมดา ภิกษุผู้นั้นตั้งอยู่ในธรรมนั้นแล้ว ย่อมบรรลุความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย หากยังไม่บรรลุความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย ก็จะเป็นโอปปาติกะ เพราะสังโยชน์เบื้องต่ำ ๕^{๔๑๐} ประการสิ้นไป ด้วยความยินดีเพิลิตเพิลินในธรรมนั้นๆ จักปรินิพพาน ในภพนั้น ไม่หวนกลับมาจากโลกนั้นอีก

วิธีปฏิบัติ

โยคีผู้ต้องการถึงอากาสนัญญาตนฌาน ต้องกระทำอากาสบัญญัติที่ได้มาจากการเพิกกสิณทั้ง ๙ (เว้นอากาสกสิณ) ให้เป็นอารมณ์ อากาสบัญญัติที่ได้มาจากเพิกกสิณแล้วนั้นมีชื่อว่ากสิณุคฆาฏิมากาสบัญญัติ^{๔๑๑} ซึ่งบางทีก็เรียกกันสั้น ๆ ว่า อากาสบัญญัติเท่านั้นก็ได้ หน่วงเอากสิณุคฆาฏิมากาสบัญญัติเป็นอารมณ์ โดยบริกรรมในใจว่า “อากาโส อนนโต อากาโส อนนโต^{๔๑๒} (อากาสไม่มีที่สิ้นสุด)^{๔๑๓}

คำว่า อากาสไม่มีที่สิ้นสุดนี้ มีความหมายว่า ธรรมดาอากาศนั้นเป็นบัญญัติ ไม่ใช่ปรมาตถะนั้นจึงไม่มีเบื้องต้น คือ การอุปบัติขึ้น และไม่มีเบื้องปลาย คือการดับไป นี่แหละที่เรียกว่า อนนโต ส่วนการบริกรรมนั้น จะใช้แต่เพียง อากาโส อากาโส หรือ อากาส อากาส เท่านั้นก็ได้

ในมิลินทปัญหา ได้แสดงคุณของอากาสไว้ ๑๐ ประการ ดังนี้^{๔๑๔}

- | | |
|------------|--------|
| ๑) น ชียติ | ไม่แก่ |
| ๒) น มียติ | ไม่ตาย |
| ๓) น จวติ | ไม่จืด |

^{๔๐๙} ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๒/-/๒๔๔.

^{๔๑๐} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๙๔๐/๕๙๒.

^{๔๑๑} ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๒๒๓.

^{๔๑๒} อง.ติก.อ. (ไทย) ๑/๓/-/๕๓๐-๕๓๑.

^{๔๑๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๒๗/๗๓.

^{๔๑๔} ขุ.จ.อ. (ไทย) ๖/-/-/๓๖๓.

- ๔) น อุปปชชติ ไม่เกิด
 ๕) อปปสยหิ ไม่มีใครข่มเหง
 ๖) อโศจรคหณียิ ไม่มีโจรลัก
 ๗) อนิสสิติ ไม่มีที่พึ่งอาศัย
 ๘) วิหังคคมนิ เป็นทางไปของเหล่าวิหังค (สัตว์ที่ไปในอากาศเวหา)
 ๙) นิรารวณิ ไม่มีอะไรกิน
 ๑๐) อนนตติ ไม่มีแดนที่สุด

เมื่อปริกรรมว่า อากาศไม่มีที่สิ้นสุด โดยไม่พะวงถึงนิमितของกสิณที่จะเพิก แต่มาใส่ใจในความว่างเปล่าของอากาศบัญญัติ การใส่ใจย่อมทวีกำลังมากขึ้น สติก็จะตั้งมั่นด้วยอุچارสมาธิ ^{๔๑๕} ครั้นสติตั้งมั่นแน่วจนสามารถเพิกปฏิภาคนิมิตแห่งกสิณ ^{๔๑๖} ซึ่งเป็นนิमितกัมมัญฐานที่ติดแนบแน่นใจอยู่นั้นเสียได้โดยเด็ดขาดในเวลาใด อากาศบัญญัติก็ปรากฏขึ้นในเวลานั้น อากาศบัญญัติจะตนมานานก็เกิดขึ้นพร้อมกันในทันทีนั้นด้วย เป็นอันว่าโยคีผู้นั้นถึงซึ่งอัปนาสมาธิ ^{๔๑๗} สำเร็จเป็นอากาศบัญญัติตนมานานลาภบุคคล

อากาศบัญญัติตนมานาน นี้ มีชื่อเรียกได้เป็น ๓ อย่าง คือ

๑. อรูปมาน เพราะว่ามีปัญจมมาน ^{๔๑๘} ลาภบุคคลนี้มีได้สนใจเพ่งปฏิภาคนิมิตที่เป็นรูปเป็นอารมณ์แต่ประการใดเลย เมื่อมานจิตเกิดขึ้น มานจิตนี้ก็ปราศจากรูปเป็นอารมณ์ ดังนั้นจึงเรียกว่า อรูปมาน

๒. อากาศบัญญัติตน เพราะว่ามีมานจิตนี้มีความมั่นคง ตั้งอยู่โดยไม่หวั่นไหว เกิดขึ้นโดยอาศัยอากาศบัญญัติ ซึ่งไม่ปรากฏเบื้องต้น คือ ความเกิด เบื้องปลายคือความดับนั้นอยู่ที่ไหน ดังนั้นจึงเรียกว่า อากาศบัญญัติตนมานาน

๓. ปฐมารูปมาน เพราะว่ามีภายหลังที่ได้เว้นจากบัญญัติกัมมัญฐานที่เกี่ยวกับรูปได้แล้ว หรือ กล่าวอีกนัยหนึ่งว่า ได้ก้าวล่วงอารมณ์ที่เป็นรูปกัมมัญฐานได้แล้ว และมาถึงมานที่มีอารมณ์อันไม่ใช่รูปเป็นอันดับแรก เป็นอันดับที่ ๑ จึงได้ชื่อว่า ปฐมารูปมาน

อากาศบัญญัติตนมานานลาภบุคคล ผู้มีวิสัฎฐะทั้ง ๕ ในอากาศบัญญัติตนมานาน ๓ คล่องแคล่วเป็นอย่างดีแล้ว จึงจะสามารถเจริญสมถภาวนา เพื่อให้ถึงวิญญูณบัญญัติตนมานานได้

^{๔๑๕} วิ.มหา.อ. (ไทย) ๒/-/๓๖๘.

^{๔๑๖} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๔๖/๓๖๑.

^{๔๑๗} อัง.ทสก.อ. (ไทย) ๓/๙๙/๓๗๐.

^{๔๑๘} ขุ.จุ.อ. (ไทย) ๖/-/๓๒๕.

๒.๕.๒ วิญญาณัญจายตนะ

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสถึงวิญญาณัญจายตนมานไว้ดังนี้

“ภิกษุล่วงอากาศาณัญจายตนมานโดยประการทั้งปวง บรรลุวิญญาณัญจายตนมานโดยกำหนดว่า “วิญญาณหาที่สุดมิได้” อยู่อยู่เพราะล่วงรูปสัญญาดับปฏิสัญญา ไม่กำหนดนานัตตสัญญา โดยประการทั้งปวง ภิกษุนั้นพิจารณาเห็นดังนี้ย่อมรู้ชัดว่า ‘แม้อากาศาณัญจายตนมานนี้แลก็ถูกปรุงแต่งแล้ว สิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ถูกปรุงแต่งแล้ว สิ่งนั้นไม่เที่ยง มีความดับไปเป็นธรรมดา’ ภิกษุนั้นตั้งอยู่ในธรรมนั้นแล้ว ย่อมบรรลุความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย หากยังไม่บรรลุความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย ก็จะเป็นโอปปาติกะ^{๔๑๙} เพราะสังโยชน์เบื้องต่ำ ๕^{๔๒๐} ประการสิ้นไป ด้วยความยินดีเพลิดเพลินในธรรมนั้นๆ จักปรินิพพาน ในภพนั้น ไม่หวนกลับมาจากโลกนั้นอีก”^{๔๒๑}

วิธีปฏิบัติ

การเจริญให้ถึง วิญญาณัญจายตนมาน ก็มีนัยเป็นทำนองเดียวกับ อากาศาณัญจายตนมาน คือ ขั้นต้นต้องไม่พะวง กสิณุคชาภูมิอากาศบัญญัติ คือ อากาศบัญญัติ แต่ให้ไปใส่ใจในอากาศาณัญจายตนมาน ที่ตนถึงแล้วและดับไปแล้วนั้น โดยการพยายามพรากใจออกจากอากาศบัญญัติ นั้นเสียพัก เพียรยึดหวังให้อากาศาณัญจายตนมานมาปรากฏแทน โดยปริกรรมว่า

อนนตฺ วิญญาณํ อนนตฺ วิญญาณํ วิญญาณหาที่สุดมิได้^{๔๒๒}

มีความหมายว่า ห่วงเอาวิญญาณ คือตัวที่รู้ว่าอากาศไม่มีที่สิ้นสุดนั้นมาเป็นอารมณ์ เมื่อพยายามเจริญอยู่อย่างนี้เรื่อย ๆ ไป จนจิตใจปราศจากนิกัณติ^{๔๒๓} ตัณหาในกสิณุคชาภูมิอากาศบัญญัติ คือ อากาศบัญญัติ ก็ได้ชื่อว่า ภาวนาจิตนั้นขึ้นสู่ขั้น อุปจาระ แล้ว เจริญภาวนาต่อไป จนอากาศบัญญัติที่เป็นนิमितกัมมัญฐานสูญหายไปจากใจ ก้าวล่วงอารมณ์ที่เป็นอากาศบัญญัติ ซึ่งแนบแน่นในจิตใจเสียได้ในเวลาใดแล้ว เวลานั้นแหละ อากาศาณัญจายตนมานก็ปรากฏเป็นอารมณ์ขึ้นแทน จิตที่มีอากาศาณัญจายตนมานเป็นอารมณ์นี้แหละ มีชื่อว่า วิญญาณัญจายตนมานจิต บุคคลที่ได้ที่ถึง วิญญาณัญจายตนมานจิตนั้น เรียกว่า วิญญาณัญจายตนมานลาภีบุคคล

วิญญาณัญจายตนมาน เรียกว่า พุติยารูปปมาน ก็ได้ มีความหมายว่า เป็นการได้การถึงมณที่มีอารมณ์อันไม่ใช่รูป คือ อรูปมณ^{๔๒๔} เป็นอันดับที่ ๒ เป็นขั้นที่ ๒

^{๔๑๙} อัง.ติก.อ. (ไทย) ๒/๘๗-๘๘.

^{๔๒๐} อัง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๓/๒๑.

^{๔๒๑} อัง.เอกาทสก. (ไทย) ๒๔/๑๖/๔๓๐.

^{๔๒๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๒๙/๗๖.

^{๔๒๓} ส.นิ.อ (ไทย) ๒/-/-/๖๓๓.

^{๔๒๔} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๕๕/๑๗๕-๑๗๗.

๒.๕.๓ อากิญจัญญายตนะ

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสถึงอากิญจัญญายตนฌานไว้ดังนี้

“ภิกษุล่วงวิญญาณัญญายตนฌานโดยประการทั้งปวงบรรลุอากิญจัญญายตนฌานโดยกำหนดว่า ไม่มีอะไรอยู่ ภิกษุนั้นพิจารณาเห็นดังนี้ย่อมรู้ชัดว่า แม้อากิญจัญญายตนฌานนี้แลก็ถูกปรุงแต่งแล้ว ก็สิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ถูกปรุงแต่งแล้ว สิ่งนั้นไม่เที่ยง มีความดับไปเป็นธรรมดา’ ภิกษุนั้นตั้งอยู่ในธรรม นั้นแล้ว ย่อมบรรลุความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย หากยังไม่บรรลุความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย ก็จะเป็นโอปปาติกะ เพราะสังโยชน์เบื้องต่ำ ๕ ประการสิ้นไปด้วยความยินดีเพลิดเพลินในธรรมนั้น ๆ จักปรินิพพานในภพนั้น หวนกลับมาจากโลกนั้นอีก”^{๔๒๕}

วิธีปฏิบัติ

ผู้ต้องการเจริญสมถภาวนา เพื่อให้ถึง อากิญจัญญายตนฌาน จะต้องเป็น วิญญาณัญญายตนฌานลาภีบุคคล ผู้มีศีล^{๔๒๖} ในวิญญาณัญญายตนฌานนั้นจนชำนาญคล่องแคล่วทั้ง ๕ ประการ

การเจริญให้ถึง อากิญจัญญายตนฌาน ก็มีนัยเป็นทำนองเดียวกับ วิญญาณัญญายตนฌาน กล่าวคือ ขั้นต้น ต้องเลิกพะวงถึงการเอาอากาสนัญญายตนฌานมาเป็นอารมณ์ พยายามพรากอารมณ์ที่เป็นอากาสนัญญายตนฌานนั้นให้ได้ ด้วยการห้วงเอา นตฺถิภาวบัญญัติ หรือ อภาวบัญญัติ คือ ความไม่มีอะไร^{๔๒๗} มาเป็นอารมณ์ โดยปริกรรมว่า “นตฺถิ กิญจิจิ นตฺถิ กิญจิจิ ไม่มีอะไร ไม่มีอะไร”^{๔๒๘}

ถือเอาความไม่มีมาเป็นอารมณ์ มีความหมายว่า ไม่มีอากาสนัญญายตนฌานมาเป็นอารมณ์ แม้แต่สักนิดเดียวหน้อยเดี๋ยวก็ไม่มี อันเป็นการพยายามก้าวล่วงอารมณ์ของหตุติyarูปฌาน ซึ่งเป็นธรรมเนียม เป็นภาวะตามธรรมชาติของอรุฌานชั้นที่สูงกว่า ย่อมก้าวล่วงอารมณ์ของอรุฌานชั้นที่ต่ำกว่าตามลำดับไป เมื่อได้พยายามปริกรรมนตฺถิกิญจิจิ^{๔๒๙} อยู่เรื่อยๆ ไปจนจิตใจปราศจากความติดใจยินดี^{๔๓๐} ในอากาสนัญญายตนฌาน ก็ได้ชื่อว่า ภาวนาจิตนั้นขึ้นสู่ขั้นอุปจาระ^{๔๓๑} แล้วเจริญภาวนาต่อไปจนอากาสนัญญายตนฌาน ที่เป็นนิमितกัมมัญฐาน สูญหายไปจากใจ ก้าวล่วงอารมณ์ที่เป็นอากาสนัญญายตนฌาน ซึ่งแนบแน่นในจิตใจเสียได้แล้วในเวลาใดเวลานั้นแหละ นตฺถิ

^{๔๒๕} อกฺกาทส. (ไทย) ๒๔/๑๖/๔๓๑.

^{๔๒๖} ขุ.อป.อ. (ไทย) ๑/๓๒/๑๒๙.

^{๔๒๗} ขุ.สุ. (ไทย) ๒๘/๘๘๓/๗๑๒.

^{๔๒๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๒๙/๗๖.

^{๔๒๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๒๙/๗๖.

^{๔๓๐} นิกันติ ดูใน ส.น.อ. (ไทย) ๒/๖๓๓.

^{๔๓๑} วิ.มหา.อ. (ไทย) ๒/๓๖๘.

กัญจิ ก็ปรากฏเป็นอารมณ์ขึ้นมาแทน จิตที่มีนัตถิกิกัญจิเป็นอารมณ์นี้ก็คือ อากัญจัญญายตนฌาน เป็นฌานที่มีความไม่มีเป็นอารมณ์ โยคีที่ได้ที่ถึงอากัญจัญญายตนฌานนี้เรียกว่า อากัญจัญญายตนฌาน ลากิบุคคล อากัญจัญญายตนฌาน เรียกว่า ตติยารูปฌาน ก็ได้ ซึ่งมีความหมายว่า เป็นการได้การถึงฌานที่มีอารมณ์อันมิใช่รูป คือ อรูปฌาน เป็นอันดับที่ ๓ เป็นขั้นที่ ๓

๒.๕.๔ เนวส์ัญญานาสัญญายตนะ

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสถึงขั้นตอนบรรลุเนวส์ัญญานาสัญญายตนฌานดังนี้

“เมื่อพิจารณาเห็นว่า ‘เนวส์ัญญานาสัญญายตนฌานนั้นสงบ’ ต่อมาเราได้เห็นโทษในอากัญจัญญายตนฌานแล้วทำให้มาก ได้บรรลุอานิสงส์ในเนวส์ัญญานาสัญญายตนฌานแล้วเสพอานิสงส์นั้น จิตของเราจึงแล่นไป เลื่อมใสตั้งมั่นในเนวส์ัญญานาสัญญายตนฌานหลุดพ้น เมื่อพิจารณาเห็นว่าเนวส์ัญญานาสัญญายตนฌานนั้นสงบ เราล่วงอากัญจัญญายตนฌาน โดยประการทั้งปวง บรรลุเนวส์ัญญานาสัญญายตนฌานอยู่^{๔๓๒} และทรงตรัสให้พระสารีบุตรฟังว่า

“สารีบุตร บุคคลบางคนในโลกนี้ยังละสังโยชน์เบื้องต่ำ^{๔๓๓} ไม่ได้ แต่บรรลุเนวส์ัญญานาสัญญายตนฌานอยู่ในปัจจุบันเขาชอบใจเนวส์ัญญานาสัญญายตนฌานนั้นติดใจเนวส์ัญญานาสัญญายตนฌานนั้นและถึงความปลื้มใจกับเนวส์ัญญานาสัญญายตนฌานนั้นเขาดำรงอยู่ในเนวส์ัญญานาสัญญายตนฌานนั้นน้อมใจไปในเนวส์ัญญานาสัญญายตนฌานนั้นชอบอยู่กับเนวส์ัญญานาสัญญายตนฌานนั้นโดยมาก ไม่เสื่อม เมื่อตายไปย่อมเข้าถึงความเป็นผู้อยู่ร่วมกับพวกเทวดาชั้นเนวส์ัญญานาสัญญายตนภพ เขาจุติจากชั้นนั้นแล้วเป็นอากามีกลับมาสู่ความเป็นอยู่อย่างนี้^{๔๓๔} อรรถกถาอธิบายว่า หมายถึงกลับมาสู่ความเป็นผู้มีชั้น ๕ อันเป็นกามาวจร คือไม่เกิดในภพนั้น และไม่เกิดในภพชั้นสูงขึ้นไป^{๔๓๕}

วิธีปฏิบัติ

อากัญจัญญายตนฌานลากิบุคคล ผู้ที่ได้ฝึกฝนตนเองจนชำนาญในวิเวก^{๔๓๖} ภาวะทั้งแห่ง อากัญจัญญายตนฌานโดยสมบูรณ์เป็นอย่างดีแล้ว จึงจะสามารถเจริญสมถภาวนาให้ถึง เนวส์ัญญานาสัญญายตนฌาน ได้ ต้องเริ่มเจริญโดยการพยายามพรากใจออกมาหรือให้ก้าวล่วงจาก นัตถิกิภาวบัญญัติ แต่ให้หน่วงเอาอากัญจัญญายตนฌานเป็นอารมณ์ กล่าวอีกนัยหนึ่งว่า ให้ทิ้งอารมณ์ของอากัญจัญญายตนฌาน คือ นัตถิกิภาวบัญญัติเสีย และให้จับจิตที่มีอารมณ์ นัตถิกิภาวบัญญัติ คือ อากัญจัญญายตนฌาน

^{๔๓๒} อัง.นวก. (ไทย) ๒๓/๔๑/๕๓๐.

^{๔๓๓} อัง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๓/๒๑.

^{๔๓๔} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๗๑/๒๔๑.

^{๔๓๕} อัง.จตุกก.อ. (ไทย) ๒/-/-/๔๑๒.

^{๔๓๖} ขุ.ปฎิ. (ไทย) ๓๑/๘๕/๑๔๓-๑๔๔, ขุ.อป.อ. (ไทย) ๑/๓๒/-/๑๒๙.

กัญญาญายตนฌานจิตนั้นมาเป็นอารมณ์ในการบริการ โดยบริการว่า “เอตัง สนตัง เอตัง ปณิตัง ฌานนัง สงบหนอ ฌานนัง ประณีตหนอ”^{๔๓๗}

บริการว่า สงบหนอ ประณีตหนอ เพราะอาภิกัญญาญายตนฌาน จิตที่ห่วงหาอาความไม่มีมาเป็นอารมณ์นั้น เป็นจิตที่มีสัญญาที่ละเอียดมาก ประณีตมาก และสงบมากด้วย สัญญานั้นสงบและประณีตมากจนแทบจะไม่รู้สึกรู้ว่ามี^{๔๓๘} เมื่อบริการดังกล่าวนี้ ด้วยความพยายามเรื่อยไปไม่ทอดทิ้ง จนจิตใจปราศจากความยินดีหมัดความติดใจใน นัตถิภาวัญญุตินี้ ก็ได้ชื่อว่า ภาวนาจิตนั้นขึ้นสู่ขั้น อุปจาระแล้ว ครั้นเจริญภาวนาต่อไป จนนัตถิภาวัญญุตินี้เป็นนิमितกัมมัฏฐานแก่อาภิกัญญาญายตนฌานนั้น ปราศจากไปจากจิตใจแล้ว ก้าวล่วงนัตถิภาวัญญุตินี้ อารมณ์ ซึ่งแนบแน่นในจิตใจเสียได้ในเวลาใดแล้ว เวลานั้นแหละ อาภิกัญญาญายตนฌาน ก็จะปรากฏเป็นอารมณ์ขึ้นมาแทน นัตถิภาวัญญุตินี้ที่มีอาภิกัญญาญายตนฌานเป็นอารมณ์นี้เอง ที่เรียกว่า เนวสัญญานาสัญญาญายตนฌาน บุคคลที่ได้ที่ถึง เนวสัญญานาสัญญาญายตนฌาน นี้แหละที่มีชื่อว่า เนวสัญญานาสัญญาญายตนฌานลาภีบุคคล

เนวสัญญานาสัญญาญายตนฌาน มีความหมายว่า เป็นฌานที่ไม่มีสัญญาหยาบ มีแต่สัญญาที่ละเอียดที่ประณีต สมกับที่บริการว่า สงบหนอ ประณีตหนอ อีกนัยหนึ่งมีความหมายว่า เป็นฌานที่จะว่าไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่ จะว่ามีสัญญาก็ไม่เชิง^{๔๓๙} เนวสัญญานาสัญญาญายตนฌาน เรียกว่า จตุตถารูปฌาน ก็ได้ ซึ่งมีความหมายว่าเป็นอรุปฌานอันดับที่ ๔ ขั้นที่ ๔ อันเป็นอันดับที่สูงที่สุดแห่งอรุปฌาน และสูงสุดในบรรดาฌานสมาบัติทั้ง ๘

การเจริญอรุปกัมมัฏฐานนี้ แม้ว่าจะเจริญให้ถึงฌาน^{๔๔๐} ได้ก็จริง แต่เมื่อกล่าวโดยนิमितแล้ว มีเพียงอุคคณิมิต^{๔๔๑} เท่านั้น ไม่ถึงปฐกาคณิมิต กล่าวโดยภาวนาถึงอัปปนาภาวนา^{๔๔๒} กล่าวโดยสมาธิก็ถึง อัปปนาสมาธิ^{๔๔๓}

^{๔๓๗} ที.สี.อ. (ไทย) ๑/๒/-/๑๙๒.

^{๔๓๘} อภิ.สง.อง (ไทย) ๑/๑/-/๕๕๗.

^{๔๓๙} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๘๒/๗๒, ดูเทียบ ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๓๓๙/๓๕๕.

^{๔๔๐} ที.สี. (ไทย) ๙/๙๕/๓๗-๓๘, ที.สี. (ไทย) ๙/๒๒๖/๗๕-๗๗.

^{๔๔๑} อภิ.วิ.อ. (ไทย) ๒/๒/-/๙๑.

^{๔๔๒} ม.ม.อ. (ไทย) ๒/๑๒๐/๑๐๕, ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/-/๒๙๒.

^{๔๔๓} พุ.สุ.อ. (ไทย) ๒/๓๔๔/๑๖๐, อัง.ทสก.อ. (ไทย) ๓/๙๙/๓๗๐.

๒.๖ อาหารปฏิภูลสัญญา^{๔๔๔}

อาหารปฏิภูลสัญญา แปลว่า ความหมายรู้ในอาหารให้เห็นเป็นของน่าเกลียด^{๔๔๕} อาหารถือว่าเป็นสิ่งสำคัญในการดำรงชีวิตก็จริง แต่ทว่าอาหารนี้เป็นภัยแก่นักนิยมน บำเพ็ญความเพียรเพื่อเผาผลาญกิเลสให้เร่าร้อนไม่น้อยเหมือนกัน ถ้าจะพูดกันให้ตรงแล้วอาหารนั้นไม่เป็นภัยเลย แต่ความรู้สึกของตนเองสร้างความเป็นภัยให้เกิดแก่ตัว ทราบกันอยู่เป็นปกติแล้วว่า สัตว์ทุกประเภทต้องการอาหาร แต่ความต้องการอาหารของร่างกายนี้ ร่างกายนี้ต้องการเพียงยังอัตภาพให้เป็นอยู่ชั่วคราว ร่างกายมิได้มีความต้องการสีสนของอาหาร มิได้ต้องการรสเลิศของอาหาร ร่างกายไม่เคยบัญชาว่าต้องการอาหารที่มีราคาแพง ไม่เคยบอกว่า อาหารที่ทำด้วยสัตว์ตายเองมีรสเพื่อความเร่าร้อนด้วยการกินทั้งสิ้น มิได้น้อยรายที่ต้องยากจนเพราะเรื่องกินที่เกินพอดี เรื่องอาหารความจริงแล้วไม่มีอะไรน่าหนักใจเลย ที่หนักหนาในการแสวงหาอาหารมาบำรุงบำเรอเพื่อความเหมาะสม ด้วยสีของอาหาร รสของอาหาร ประเภทของอาหาร และสถานที่ทำอาหารจนต้องล้มละลาย ตายจากกันและยากจนเข็ญใจเพราะอาหาร ความสลายตัวและเร่าร้อนทั้งหลายเหล่านี้ เกิดจากอำนาจของกิเลสและตัณหา^{๔๔๖}

ที่สิ่งใจอยู่นั่นเอง กิเลสคอยบัญชาการให้เกิดความต้องการล่อลวงให้ล้มละลายจากความดี สร้างความทุกข์ให้เกิดด้วยการยั่วยุแหย่ ให้เกิดความพอใจในอาหารที่เกินควร อาหารนั้นจะเป็นอาหารประเภทใดก็ตาม อาหารราคาถูกหรือราคาแพง ก็เป็นอาหารที่กินแล้วหิวใหม่ทั้งสิ้น อาหารจานละหนึ่งบาท หรืออาหารจานละหนึ่งร้อย หรือหลายแสนบาท กินแล้วก็กลับหิวใหม่เหมือนกัน ไม่มีอะไรวิเศษกว่ากัน ความที่ไม่รู้จักความพอดีในการกินอาหารเป็นการถ่วงความดีทั้งในการทรงความเป็นอยู่ ในด้านฐานะ และทั้งความเป็นผู้รู้เท่าถึงการณ คนเลือกในอาหารเกินพอดี เป็นคนไร้ความดี คนที่รู้จักบริโภคอาหารตามความพอเหมาะพอดี เป็นคนดีที่รู้เท่าถึงการณ

การพิจารณาอาหาร^{๔๔๗}

นักปฏิบัติกรรมฐานต้องเว้นจากอาหารที่เป็นโทษทางร่างกายทุกชนิด อาหารทุกประเภทที่บริโภคแล้วเป็นโทษเป็นพิษแก่ร่างกาย พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนให้จำและเว้นอย่างเด็ดขาด เพราะการเจริญสมาธิหรือวิปัสสนา ถ้าสุขภาพไม่ปกติ โดยเฉพาะถ้ามีอาการไม่ปกติทางท้องแล้ว การเจริญสมาธิหรือพิจารณาวิปัสสนาญาณจะ^{๔๔๘} ไร้ผลเพราะอาการวิปริตทางอุทรเป็นสมุฏฐาน

^{๔๔๔} พุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๒/๒/๓๗๕.

^{๔๔๕} ที.ปา.อ. (ไทย) ๓/๒/-/๔๔๖.

^{๔๔๖} ส.มหา. (ไทย) ๑๙/๑๗๐/๙๘.

^{๔๔๗} อง.เอกก.อ. (ไทย) ๑/๒/-/๒๗๑.

^{๔๔๘} ที.สี. (ไทย) ๙/๔๗๒/๒๐๕.

ฉะนั้น อาหารประเภทให้ที่เคຍบรีโภคแล้วทำให้ไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ท่านให้เว้นเต็ดขาด ไม่ควรเกรงใจผู้ให้ การเกรงใจตนเองเป็นโทษเป็นการเกรงใจที่ไม่พอเหมาะพอดี อาหารที่ยั่วระคะ^{๔๔๙} คือเมื่อกินเข้าไปแล้วเป็นเหตุให้เกิดอารมณ์ในกามารมณ์ควรเว้นเต็ดขาด อาหารที่เป็นภัยแก่ชีวิตของผู้อื่น โดยการทำด้วยการเจาะจงให้ เมื่อรู้แล้วไม่ควรบรีโภค ไม่ควรเกรงใจผู้ให้ เพราะจะเป็นไปเพื่อสนับสนุนให้เขาทำบาปมากขึ้น ก่อนบรีโภคอาหารทุกครั้ง ควรพิจารณาอาหารก่อนว่า^{๔๕๐}

ควรคิดว่า เราจะบรีโภคอาหารเพื่อความต้องการเป็นอยู่ของร่างกาย เพราะร่างกายต้องการอาหาร^{๔๕๑} เรายังต้องอาศัยร่างกายประกอบความดี เราจะกินเพื่อให้ร่างกายมีกำลังเท่านั้น เราไม่กินเพื่อความฟ่องใสของผิวพรรณ เพื่อเป็นการยั่วเย้ากิเลสให้เกิดขึ้นเพราะความฟ่องใสนั้น เราจะไม่สรรหาอาหารที่ไม่จำเป็น เพราะรสในอาหาร เพราะสีส่นในอาหาร หรือเพราะความโอ้อวด^{๔๕๒} ในการบรีโภค^{๔๕๓}

วินิจฉัยอาหารเปฏิกุลสัญญา

ถือเอาสัญญากรรมฐาน โดยอาการ ๑๐ เหล่านี้ก่อน คือ

๑. สงขาทนิตุเทศโต โดยการแสดงจำนวน (กัมมัฏฐาน)
๒. อุปจารปปนาวทโต โดยเป็นกัมมัฏฐานนำมาได้เพียงอุปจารหรืออัปนามาณ
๓. ฌานปปเภทโต โดยแตกต่างกันแห่งฌาน
๔. สมตีกุมโต โดยการก้าวล่วง (เลื่อนชั้นฌาน)
๕. วทฒนาวทฒนโต โดยเป็นกรรมฐานควรขยายและไม่ควรขยายนิมิต
๖. อารมมณโต โดยอารมณ์
๗. ภูมิตโต โดยภูมิ
๘. คหณโต โดยการถือเอา (นิมิต)
๙. ปจจยโต โดยเป็นปัจจัย
๑๐. จรียนุกูลโต โดยอนุกุลแก่จรिया

อีกอย่างหนึ่ง ถือเอาสัญญากรรมฐาน โดยอาการ ๑๐

๑. สงขาทนิตุเทศโต โดยการแสดงจำนวน อาหารเปฏิกุลสัญญา^{๔๕๔} มีเพียง ๑

^{๔๔๙} ขุ.มหา. (ไทย) ๒๙/๒๐๙/๖๑๔.

^{๔๕๐} ดูเพิ่มเติมใน ขุ.มหา. (ไทย) ๒๙/๑๙๙/๕๘๕.

^{๔๕๑} ดูอาหาร ๔ ในปุตตมังสสูตร ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๖๓/๑๑๙-๑๒๓.

^{๔๕๒} ขุ.ชา.อ. (ไทย) ๓/๑๔๑/๑๙๙.

^{๔๕๓} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๔/๒๕๕-๒๕๖.

^{๔๕๔} สง.ม. (ไทย) ๑๒/๒๕๐/๑๙๕

๒. อุปจารปปนาวโท โดยเป็นกัมมัฏฐานนำมาได้เพียงอุปจารฉาน หรือถึงอัปนาฉาน
 อหारेปฏิกุศลสัญญา นำมาซึ่งอุปจารฉาน

๓. ฉานปปเภทโต โดยแตกต่างกันแห่งฉาน^{๔๕๕} อหारेปฏิกุศลสัญญาให้สำเร็จฉาน

๔. สมติกมโต โดยการก้าวล่วง (เลื่อนขึ้นฉาน) อหारेปฏิกุศลสัญญา ไม่ได้ผ่านฉาน
 และอารมณ์ใด ๆ

๕. วุฒนาวุฒนโต โดยเป็นกรรมฐานควรขยายและไม่ควรขยาย (นิमित) อหारेปฏิกุศล
 สัญญา ไม่มีนิमित

๖. อารมมณโต โดยอารมณ์ อหारेปฏิกุศลสัญญา มีอารมณ์เป็นสภาวะธรรม^{๔๕๖}

๗. ภูมิโต โดยภูมิ อหारेปฏิกุศลสัญญา มีเฉพาะในมนุษย์โลก

๘. คหณโต โดยการถือเอานิमित อหारेปฏิกุศลสัญญา ถือเอานิमितได้ด้วยเสียงที่ได้ยิน

๙. ปัจจยโต โดยความเป็นปัจจยเกี่ยวพัน อหारेปฏิกุศลสัญญา เป็นปัจจยเกี่ยวพันแก่
 การอยู่ส^{๔๕๗} และภวสมบัติ

๑๐. จรียนุกูลโต โดยอนุกุลแก่จรिया

อหारेปฏิกุศลสัญญา เหมาะแก่คนพุทธิจริต^{๔๕๘}

วิธีปฏิบัติ

ผู้ปฏิบัติ พึงพิจารณาให้เห็นอาหารเป็นของน่าเกลียดโดยอาการ ๑๐ อย่าง ดังนี้^{๔๕๙}

๑. โดยการไปสู่สถานที่ที่มีอาหาร ๒. โดยการแสวงหา ๓. โดยการบริโภค ๔. โดยที่อยู่ ๕. โดยเป็นของ
 หมักหมม ๖. โดยผลสำเร็จ ๗. โดยการย่อยแล้ว ๘. โดยผลสำเร็จ ๙. โดยการหลังไหล ๑๐. โดยความ
 เปราะเปื้อน^{๔๖๐}

คัมภีร์วิสุทธิมรรค อธิบายว่า

๑. คมนา โดยการไปสู่สถานที่ที่มีอาหารว่า การไปสู่หมู่บ้านเพื่อหาอาหาร ต้องเที่ยวไปใน
 สถานที่ไม่สงบ กรำแดด กรำฝน ผู้คนมากมาย ได้รับความยากลำบากต่างๆ ในการเห็น, ได้ยิน, ได้
 กลิ่นที่ไม่ดีไม่งาม ถ้าเป็นฆราวาส^{๔๖๑} ต้องทำการงานเพื่อจะได้เงินมาเป็นค่าเลี้ยงชีพ ฉะนั้น การจะ
 ได้บริโภคอาหารนี้ จึงเป็นความลำบากยุ่งยากประสพกับสิ่งที่น่าเกลียดไม่เว้นแต่ละวัน

^{๔๕๕} ม.อ.อ. (ไทย) ๓/๒/-/๑๔๕, พุ.จ.อ. (ไทย) ๖/-/-/๓๒๕.

^{๔๕๖} อภิ.สง. (ไทย) ๓๕/๑๒๑/๔๙.

^{๔๕๗} ส.นิ.อ. (ไทย) ๒/-/-/๕๖๕-๕๖๙, พุ.ปฏิ.อ. (ไทย) ๗/๒/-/๔๓๓/๒๔๐.

^{๔๕๘} พุ.พ.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๓๓๒, พุ.สุ.อ. (ไทย) ๑/๕/-/๓๖๔.

^{๔๕๙} ดูเพิ่มเติมใน พุ.สุ. ๒๕/๑๙๕/๕๔๖-๕๔๘.

^{๔๖๐} ดูรายละเอียดเพิ่มเติม โดยเป็นของปฏิกุศล ๙ อย่างใน สง.นิ.อ. (ไทย) ๒/๒/-/๓๑๔.

^{๔๖๑} ส.นิ.อ. (ไทย) ๒/๑๕๔/๒๐๑.

๒. เอสนา โดยการบริโภคน้ำ เมื่อตักอาหารใส่เข้าไปในปาก ก็คลุกเคล้าปะปนด้วยน้ำลาย เมื่อเคี้ยวอยู่ก็แปดเปื้อนด้วยมูลฟัน สีกลิ้นกลับเปลี่ยนเป็นของน้ำเกลียด ถ้าคายออกมาก่อนกลืนกิน ก็ จะเห็นได้ชัดว่า เป็นของน้ำเกลียดในอาหารโดยการบริโภคน้ำ

๓. โภคา โดยการบริโภคน้ำ เมื่อตักอาหารใส่เข้าไปในปาก ก็คลุกเคล้าปะปนด้วยน้ำลาย เมื่อเคี้ยว อยู่ก็แปดเปื้อนด้วยมูลฟัน สีกลิ้นกลับเปลี่ยนเป็นของน้ำเกลียด ถ้าคายออกมาก่อนกลืนกิน ก็ จะเห็นได้ชัดว่า เป็นของน้ำเกลียดในอาหารโดยการบริโภคน้ำ

๔. อาสยา โดยที่อยู่ของอาหารที่บริโภคน้ำเข้าไป มีที่อาศัยกับน้ำ^{๔๖๒} ๔ อย่าง คือ น้ำดี, เสมหะ, หนองและ เลือด เมื่อผสมอยู่กับน้ำดี ดุจเคล้าด้วยน้ำมันมะพร้าวชั้น ถ้าอยู่ในเสมหะดูจะคน ด้วยน้ำกากะทิง ถ้าปนอยู่กับหนองดูจะคนด้วยเปรียงเนา ถ้าอยู่ในโลหิต ดุจด้วยน้ำย้อมผาด นี่แหละ เป็นสิ่งที่น้ำเกลียดของ อาหารโดยที่อยู่

๕. นิษานโต โดยเป็นของหมักหมม อาหารที่ระคนด้วยน้ำดี, เสมหะ, หนอง และเป็ด เมื่อเข้าไปสู่ภายในร่างกายแล้ว ก็หมักหมมรวมกันอยู่ในกระเพาะที่โสโครก ตลอดเวลาที่มีอายุอยู่ ๑๐ ปี , ๒๐ปี, ๓๐ปี, ๕๐ ปี, ๖๐ ปี, - ๑๐๐ ปี,^{๔๖๓} อาหารก็คงหมักหมมรวมอยู่ในกระเพาะ ดุจหลุมคูถ ที่มีได้ มีการขุดลอกถ่ายออกทิ้ง คงหมักหมมอยู่ตลอดเวลา นี่แหละเป็นสิ่งที่น้ำเกลียดโดยอาการ หมักหม มรวมกันแห่งอาหาร

๖. อปกกา โดยยังไม่ย่อย อาหารที่ได้บริโภคน้ำเข้าไปหมักหมมรวมกันอยู่ในกระเพาะที่ โสโครกนี้ มีอาการเป็นฟองเกิดขึ้น ด้วยอำนาจปาลกเตโช^{๔๖๔} ที่มีอยู่ในกระเพาะอาหารทำการเผา ผลาญให้ย่อยละลาย เสมือนขยะมูลฝอย เศษอาหาร ใบไม้ หญ้า และสิ่งปฏิกูลอื่นๆ ที่ชาว้านไปทิ้ง รวมกันไว้ในหลุม เมื่อฝนตกแดดออก ก็แผดเผาให้เดือดเป็นฟอง เป็นผา อยู่ฉนั้นใด การบริโภคน้ำเข้าไปแล้ววันวาน ก็มีสภาพน่าสะอิดสะเอียนยิ่ง ฉนั้นนั่น นี่เป็นสิ่งที่น้ำเกลียด โดยยังไม่ย่อย

๗. ปกกา โดยการย่อยแล้ว อาหารที่ถูกเผาผลาญด้วยปาลกเตโชธาตุนี้ เมื่อผ่านการย่อย แล้ว ก็หาได้กลายเป็นเงินเป็นทอง ดุจการเล่นแร่แปรธาตุไม่ แต่เป็นอุจจาระ ปัสสาวะ ชั่งเต็มอยู่ใน กระเพาะ อุจจาระ และกระเพาะปัสสาวะ นี่แหละ เป็นสิ่งที่น้ำเกลียด โดยการย่อยแล้ว

๘. ผลา โดยผลสำเร็จ อาหารที่ย่อยเรียบร้อยแล้ว ด้วยอำนาจปาลกเตโชธาตุ ย่อมให้ สำเร็จเป็น เลือด, เนื้อ, กระดูก, ไขมัน, ขน, เล็บ, ฟัน, หนัง เป็นต้น^{๔๖๕} ส่วนอาหารที่ไม่ย่อยนั้น กลับเป็น

^{๔๖๒} ดูธาตุ ๔ เพิ่มเติมใน อภิ. วิ. (ไทย) ๓๕/๑๗๔/๑๓๕.

^{๔๖๓} ดูอายุใน อง.สตตก. (ไทย) ๒๓/๗๔/๑๗๐

^{๔๖๔} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๗๕/๑๓๖.

^{๔๖๕} ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๑๐/๑๐๕-๑๐๖.

พิษ ทำให้เกิดโรคต่างๆ ได้ เช่น ทททุ หิดเปียย, กณทุ หิดด้าน, กุญจ โรคเรื้อน, กิลาส กลากเป็นต้น นี้แหละ เป็นสิ่งที่น่าเกลียด โดยผลสำเร็จ

๙. นิสุสนทโต โดยการหลั่งไหล อาหารที่บริโภคเข้าไปนี้ จะขับถ่ายไหลออกจากช่องทางใหญ่ทั้ง ๙ ช่อง^{๔๖๖} เช่น ไหลออกจากช่องตาทั้ง ๒ เป็นขี้ตา ไหลออกจากช่องหู เป็นขี้หู ไหลออกจากจมูก เป็นขี้มูก ไหลออกจากช่องปาก เป็นน้ำลาย-เสมหะ ไหลออกจากช่องทวารหนักเป็นอุจจาระ ไหลออกจากทวารเบา เป็นปัสสาวะ ไหลออกทางช่องขุมขน เป็นเหงื่อ ขณะบริโภคย่อมนั่งล้อมวงพร้อมหน้ากัน เมื่อถึงคราว ถ่ายออก ต้องปลีกตัวออกจากหมู่คณะ แอบแฝงอยู่ตามลำพัง เพราะอาหารที่อร่อยพอใจ ทิ้งไว้คั้นเดี๋ยวก็เป็น ของบูดเน่า เป็นของน่าเกลียด^{๔๖๗}

๑๐. มกขณา โดยความเปราะเปื้อน อาหารแม้เวลาบริโภคอยู่ยอมเปื้อนมือ, ปากและฟัน เมื่อรับประทานเสร็จ จึงต้องล้างมือ ล้างปาก และฟัน เมื่อถึงคราวไหลออก ภายหลังจากที่ย่อยแล้ว ก็เปราะเปื้อนไปทั่วตัว เปื้อนที่ตา เป็นขี้ตา เปื้อนที่หู เป็นขี้หู เปื้อนที่จมูกเป็นขี้มูก เป็นต้น^{๔๖๘} ย่อมเปราะเปื้อนน่าเกลียดทั่วไปหมด แม้จะหมั่นอาบน้ำชำระร่างกายอยู่ทุกวัน ก็ยังเปราะเปื้อนอยู่เช่นนี้ตลอดไป นี้แหละ เป็นสิ่งที่น่าเกลียด โดยความเปราะเปื้อน

ความลำบากเนื่องจากการบริโภคอาหาร ตลอดจนนามอาหาร ๓ พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “ทุกขีใดๆ ที่เกิดขึ้นแล้ว ทุกข์เหล่านั้นทั้งหมดย่อมมีอาหารทั้ง ๔^{๔๖๙} ช่วยอุดหนุน ให้เกิดเสมอ ดังนั้นถ้าอาหารทั้ง ๔ ดับลงเมื่อใด ความเกิดขึ้นแห่งทุกข์ก็หมดไปเมื่อนั้น”

นิमित และ ภาวนา ในการเจริญอาหารปฏิกุศลสัญญา

ผู้พิจารณาอาหาร โดยความเป็นปฏิกุศลทั้ง ๑๐ อาการนี้ อย่างต่อเนื่องกันอยู่เสมอแล้ว ธรรมฐานนี้ไม่มีอคคหนิमितและปฏิภาคนิमितเกิด คงมีแต่ **บริกรรมนิमित** อย่างเดียว คือ อาหารต่างๆ ที่เกี่ยวเนื่องด้วยสัญญาของตน ที่มีการเห็นว่าเป็นปฏิกุศลนี้เอง

ส่วนภาวนานี้ มี ๒ อย่าง คือ **บริกรรมภาวนา** และ **อุปจารภาวนา** เพราะการเจริญธรรมฐานนี้ มีสภาวะอาหาร คือ กพพีการาทารเป็นอารมณ์ สำหรับสมมุติอาหารเป็นเพียงส่วนประกอบในการเจริญเท่านั้น และสภาวะอาหาร มีความละเอียดสุขุม ทั้งเป็นธรรมารมณ์

การเจริญธรรมฐานนี้ไม่มีอคคหนิमित และปฏิภาคนิमित มีแต่บริกรรมนิमितอย่างเดียว คือ อาหารต่างๆ ที่เกี่ยวด้วยสัญญาของตนที่มีการเห็นว่าเป็นของปฏิกุศลนี้เอง ส่วนภาวนานั้นได้ ๒ อย่าง คือ บริกรรมภาวนาและอุปจารภาวนา

^{๔๖๖} อง.นวก.อ. (ไทย) ๓/-/๑๑/๒๙๓,ช.ธ.อ. (ไทย) ๕/๙๐.

^{๔๖๗} องปญจก. (ไทย) ๒๒/๓๐/๑๔๓-๑๔๔.

^{๔๖๘} ดูทวาร ๙ ใน ส.ส.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๑๔๖.

^{๔๖๙} ม.มู. (ไทย) ๑๒/๙๐/๖๕.

อานิสงส์

๑. ประหารสดัณฑา^{๔๗๐} ได้ เพราะประสงค์เพียงแต่จะดำรงชีวิตร่างกายเอาไว้ เพื่อจะได้ทำการปฏิบัติให้พ้นไปจากวิญญูทุกข์นี้ แมตัณฑา รากะ ในกามคุณ ๕ ผู้เจริญก็ยอมละลงได้

๒. อาศัยเหตุแห่งการละตัณฑาในกามคุณ ๕^{๔๗๑} ลงได้ แมกกายคตาสติ^{๔๗๒} ก็ยอมสำเร็จบริบูรณ์ด้วย และอนุโลมเข้าไปปฏิบัติแห่งอสุภแต่ก็หวังได้ว่า มีสุคติภูมิเป็นไปในเบื้องหน้าอย่างแน่นอน

๓. อาศัยเหตุคือการละตัณฑา รากะ ในกามคุณ ๕ ลงได้นี้ ผู้เจริญยอมกำหนดรู้รูปขันธ์โดยปริยญา ๓ แมกกายคตาสติภาวนา^{๔๗๓} ก็ยอมสำเร็จบริบูรณ์ไปด้วยและอนุโลมเข้าไปปฏิบัติแห่งอสุภสัญญาด้วย

ปริยญา ๓^{๔๗๔} คือ

๑. ญาตปริยญา ได้แก่ ความเห็นทุกขัยากลำบากโดยนานาประการ ในการบริโภค นับแต่การไปสู่สถานที่ การแสวงหาเป็นต้นไป จนถึงการเปื้อนเปรอ

๒. ตีรณปริยญา ได้แก่ เห็นความเกิดดับของอาหารที่บริโภคเข้าไป ความเกิดดับของรูปภายในตอนที่เกิดจากอาหารและความเกิดดับของจิตใจในขณะที่กำลังบริโภคและหลังจากบริโภคแล้ว

๓. ปหานปริยญา สามารถประหารตัณฑา^{๔๗๕} ในรส คือละความยินดีพอใจในรสเสียได้

๔. แม้ว่าผู้เจริญยังไม่สามารถเข้าสู่มรรค^{๔๗๖} ผล นิพพานในภพปัจจุบันทันตาเห็นนี้ก็ตามยอมมีสุคติเป็นที่ไปในเบื้องหน้า^{๔๗๗}

^{๔๗๐} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๖๓.

^{๔๗๑} อภิ.ภ. (ไทย) ๓๓๗/๓๓๘/๓๑๑-๓๑๒.

^{๔๗๒} สัมมา. (ไทย) ๑๘/๓๘๖/๒๔๔.

^{๔๗๓} ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๑๕๓-๑๕๘/๑๘๖-๒๐๗.

^{๔๗๔} ม.มู. (ไทย) ๑๒/๘๐/๖๕.

^{๔๗๕} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๘๑๖/๕๗๓, ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๖๓.

^{๔๗๖} อภิ.วิ.อ. (ไทย) ๒/๑/-/๓๕๘.

^{๔๗๗} ขุ.สุ.อ. (ไทย) ๑/๖/-/๕๘๒, ขุ.ชา.อ. (ไทย) ๔/๑/-/๖๘๗.

๒.๗ จตุธาตุววัฏฐาน

จตุธาตุววัฏฐาน แปลว่า ธาตุ ๔ หมายถึง การพิจารณาธาตุทั้ง ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุ น้ำ ธาตุ ไฟ ธาตุลมที่ปรากฏในร่างกาย จนกระทั่งเห็นเป็นเพียงกองธาตุ โดยปราศ จากความจำว่าเป็นหญิง, ชาย, เรา, เขา สัตว์บุคคลเสียได้^{๔๗๘}

ธาตุ ๔ นี้เป็นโครงร่างเป็นที่อาศัยของเวทนา สัญญา^{๔๗๙} สังขาร วิญญาณและจิตที่มีอำนาจบัญชาการในความคิดอ่านต่าง ๆ เป็นเรื่องของจิต^{๔๘๐} ความรับรู้ที่เรียกว่า หนาว ร้อน หิว กระทบเปรี้ยวเค็ม หวาน เผ็ด รู้การสัมผัส ว่าอ่อนแข็งนิ่ม อย่างนี้เป็นต้น เป้าความรู้สึกของวิญญาณที่ได้รับปัญชามาจากจิต โดยจิตบัญชาว่า อย่างนั้นเป็นอะไร วิญญาณก็รับทราบตามนั้น ความจะจำเรื่องราวต่าง ๆ เป็นหน้าที่ของสัญญา รวมความแล้วธาตุ ๔ ที่เป็นเรือนร่างอาศัย ไม่มีความรับรู้อะไรเลย มีสภาพเหมือนบ้านคือคนที่อาศัย บ้านจะสวยหรืออุพัง บ้านไม่มีทุกข์ แต่เจ้าของบ้านคือคนที่อาศัยอยู่ในบ้านนั่นเองเป็นทุกข์ ธาตุ ๔ ที่เป็นเรือนร่างของจิตและอุปกร์ต่าง ๆ ที่กล่าว มาแล้วก็เช่นเดียวกัน ความรู้สึกสุขทุกข์ รังกายที่สร้างด้วยธาตุ ๔ ไม่รู้เรื่องเลย ดังเราจะเห็นว่า เมื่อจิตไม่รับรู้อาการของทางกายบางขณะ เช่นว่าหลับ หรือมีความเพลิดเพลिनอย่างใดอย่างหนึ่ง ร่างกายไม่ยอมรับรู้เรื่องใด ๆ ใครจะมาตำ นินทาให้ได้ยิน แม้จะพูดใกล้ ร่างกายก็เฉยไม่รับรู้รับทราบ หรือเมื่อจิตออกจากร่าง คือตาย ใครจะทำอะไร จะตำ เอาไม้มาฟัน จะเอาไฟมาเผา กายไม่รู้เรื่องปล่อยทำตามอารมณ์ ความสุขความทุกข์ที่ปรากฏเป็นอาการของจิต พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ทราบเรื่องของร่างกายก็เพราะจะได้ทราบตามความจริงจะได้ไม่หลงผิดอันเป็นการมัวเมาในร่างกายเกินควร และเป็นเหตุให้ถอนความรู้สึกว่า เป็นเรา เป็นของเราได้ง่าย^{๔๘๑}

ธาตุ ๔^{๔๘๒}

๑. ธาตุดิน ที่มีในร่างกายนั้นก็คือ ของแข็งที่เป็นก้อนเป็นแท่งในเรือนร่าง เช่น กระดูก เนื้อ ลำไส้ และอวัยวะทั้งหมดที่มีเนื้อ เส้นเอ็น รวมความว่า สิ่งที่เป็นก้อนเป็นแท่งในร่างกายจัดว่าเป็นธาตุดินทั้งหมด

๒. ธาตุไฟ ได้แก่ความอบอุ่นที่ปรากฏภายในเรือนร่าง ท่านเรียกว่า ธาตุไฟ

๓. ธาตุลม ได้แก่สิ่งที่พัดไปมาในร่างกาย มีลมหายใจเป็นต้น เรียกว่าธาตุลม

^{๔๗๘} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๑๑๔/๒๐๖-๒๑๔.

^{๔๗๙} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๘-๑๓/๔-๖.

^{๔๘๐} ชุ.มหา. (ไทย) ๒๙/๑๔/๖๗.

^{๔๘๑} ตูรายละเอียดยใน ส.สหา (ไทย) ๑๘๑/๑-๑๒/๑-๙.

^{๔๘๒} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๗๒/๑๓๔-๑๓๗.

๔. ธาตุน้ำ สิ่งที่เอิบอาบไหลไปมาในร่างกาย มีน้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำหนอง เสลด น้ำลาย ปัสสาวะ เป็นต้น เรียกว่าธาตุน้ำ

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้รู้เท่าทันตามความเป็นจริงว่า^{๔๘๓} เรือนร่างของเรานี้เป็นธาตุ ๔ ประชุมกันขึ้น เป็นเรือนร่างชั่วคราว เป็นของไม่จีรังยั่งยืน มีเสื่อมและสลายตัวในที่สุด^{๔๘๔} ไม่มีอะไร สะอาดน่ารักน่าชม เป็นของน่าเกลียดโสโครก เป็นแดนรับทุกข์เพราะจิตหลงผิดยึดเรือนร่างว่า เป็นเราเป็นของเรา คิดว่าร่างกายจะทรงความเจริญตลอดกาลตลอดสมัย คิดว่าจะไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ป่วย ไม่ตาย หลงว่าสวยสดงดงาม ในมหาสติปัฏฐานท่านสอนให้แยกร่างกายออกเป็น ๔ ส่วน โดยพิจารณาโคที่ถูกนายโคฆาต คือ คนฆ่าโค ฆ่าตายแล้ว ให้เอาเนื้อกระดูก และใส่ฟุ้งดับไฟไปกองไว้ส่วนหนึ่ง เลือด น้ำเหลือง น้ำหนอง เป็นสิ่งที่เอิบอาบไหลไปมาในร่างกาย เหล่านี้เรียกรวมกันว่าธาตุน้ำ^{๔๘๕} แล้วพิจารณาว่ามีอะไรบ้างที่พอจะเห็นว่าสวยสดงดงาม พิจารณาแล้วจะเห็นว่าไม่มีอะไรสวยเลย แล้วท่านให้พิจารณาตัวเองเช่นเดียวกับโคที่ถูกฆาตนั้น ให้เห็นว่าร่างกายเราก็คือ ใครก็ตามที่เรารู้ว่าเป็นเรือนร่างที่สวยสดงดงาม น่ารักน่าชม ให้พิจารณาหาความจริงว่า ในเมื่อร่างกายนี้เป็นเพียงธาตุ ๔ ผสมตัวกันชั่วคราว มีเลือด น้ำเหลือง น้ำหนอง ที่หล่อ ไหลอยู่ภายในตลอดร่าง จะมีอะไรสวยงาม จงพิจารณาหาความจริงตามนี้จนอารมณ์จิตมีความรู้สึกเป็นปกติว่า นอกจากน่าเกลียดแล้ว ยังไม่มีอะไรยั่งยืน^{๔๘๖} มีการก่อตัวขึ้นแล้วยังเป็นรังที่อาศัยของโรคภัยไข้เจ็บ มีโรคระบาดเป็นปกติ ถึงกระนั้นจะทำให้สิ้นทุกข์หาได้ไม่ เพียงแต่ระงับทุกข์ชั่วคราว เท่านั้น แล้วในที่สุดความเสื่อมโทรมของธาตุ ๔ ก็ค่อยทวีตัวมากขึ้น ในที่สุด ธาตุ ๔ ก็ค่อย ๆ คลายตัวจากความเข้มแข็ง เป็นอ่อนสลายและสิ้นกำลังในที่สุด เป็นจุดดับที่พระพุทธเจ้าตรัสว่าเป็นอนัตตา คือบังคับไม่ให้ดับสลายไม่ได้ ท่านสอนให้พิจารณาให้รู้ให้เข้าใจจนจิตมีความรู้สึกเป็นอารมณ์ประจำตามที่ท่านเรียกตามแบบว่า เป็นเอกัคคตารมณ์ คือ อารมณ์เห็นอย่างนั้นเป็นปกติ จนหมดความหมายในเรือนร่าง หมดความเมาในความเป็นอยู่ รู้อยู่เสมอว่าเราต้องตาย ธาตุที่รวบรวมตัวนี้ต้องสลาย และสลายตัวอยู่เป็นปกติทุกวันเวลาที่เคลื่อนไป ตัดความห่วงอาลัยในธาตุที่ประชุมเป็นเรือนร่างเสีย เห็นเป็นอนัตตาเป็นปกติ คิดรู้อยู่เสมอโดยมีความคิดเป็นปกติว่า ร่างสิ้นไป เราคือจิตจะอาศัยร่างชั่วคราว เมื่อสิ้นร่าง เราก็คงไม่ยึดแดนใดเป็นที่เกิดต่อไป เพราะการเกิดเป็นการแสวงหาความทุกข์ ถ้าไม่เกิด ก็ไม่มีทุกข์ แดนที่เรียกว่าไม่เกิดคือแดนพระนิพพาน พระนิพพานที่จะไปถึงได้ ก็อาศัยความไม่ยึดถือร่างกายที่ประกอบด้วยธาตุ ๔ นี้ว่าเป็นเรา มีความเห็นว่ากายสลายตัวในที่สุด^{๔๘๗} จนตัดรักความพอใจในโลกเสียได้ บัดนี้ เราเห็นแล้วว่า ร่างกาย

^{๔๘๓} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๒/๒๕๒.

^{๔๘๔} ดูรายละเอียดใน อง ฦก ก.อ.๓/-/-/๑๐๙.

^{๔๘๕} อภ.วิ.อ. (ไทย) ๒/๑-/๒๒๗-๒๓๔.

^{๔๘๖} อง ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๓๗/๓๘๕.

^{๔๘๗} ที.สี.. (ไทย) ๙/๒๔๘/๘๔.

และโลกทั้งโลกเป็นแดนทุกข์ เราตัดความยึดมั่นได้แล้ว เราตัดตัณหา คือความปรารถนาในความเกิดต่อไปแล้วเราตัดความยึดถือสรรพวัตถุที่เป็นเหตุของทุกข์ได้แล้ว^{๔๘๘} ความสิ้นเชื้อในความเกิดได้มีแล้ว เราสิ้นรักด้วยอำนาจราคะที่เป็นเชื้อให้เกิดแล้ว เราตัดพยาบาท อันเป็นปัจจัยให้วนเวียนในวัฏฏะได้แล้ว เราตัดความหลงผิดที่เห็นว่าร่างกายเป็นเราได้แล้ว เพราะทราบว่าร่างกายนี้ไม่ใช่ของเรา คิดอย่างนี้จนเป็นอารมณ์ จนจิตมีความรู้สึกตัดความคิดว่าโลกเป็นสุข เห็นโลกเต็มไปด้วยความทุกข์ได้แล้ว ก็ชื่อว่า ท่านชนะตัณหาได้แล้ว ท่านจบกิจในพรหมจรรย์แล้ว ท่านไม่ต้องเกิดต่อไป ท่านมีพระนิพพานเป็นที่ไปในที่สุด ชื่อว่าท่านหมดทุกข์สมความปรารถนาแล้ว การพิจารณาอย่างนี้ เรียกว่าพิจารณาทั้งสมณะ และวิปัสสนาร่วมกัน^{๔๘๙}

วินิจฉัยจตุราตุวัตถาน^{๔๙๐}

ถือเอาอนุสสติกรรมฐาน โดยอาการ ๑๐ เหล่านี้ก่อน คือ

๑. สงขตนิทเทสโต โดยการแสดงจำนวน (กัมมัญฐาน)
๒. อุปจารุปปนาวทโต โดยเป็นกัมมัญฐานนำมาได้เพียงอุปจารหรืออัปนาฆาน
๓. ฆานุปเภทโต โดยแตกต่างกันแห่งฆาน
๔. สมตีกกมโต โดยการก้าวล่วง (เลื่อนชั้นฆาน)
๕. วฑฒนาวฑฒนโต โดยเป็นกรรมฐานควรขยายและไม่ควรขยายนิमित
๖. อารมมณโต โดยอารมณ์
๗. ภูมิตโต โดยภูมิ
๘. คหณโต โดยการถือเอา (นิमित)
๙. ปัจจยโต โดยเป็นปัจจัย และ ๑๐. จรียนุกูลโต โดยอนุกุลแก่จริยา

๑. สงขตนิทเทสโต โดยการแสดงจำนวน จตุราตุวัตถาน มีเพียง ๑
๒. อุปจารุปปนาวทโต โดยเป็นกัมมัญฐานนำมาได้เพียงอุปจารฆาน^{๔๙๑} หรือถึงอัปนาฆานจตุราตุวัตถาน นำมาซึ่งอุปจารฆาน
๓. ฆานุปเภทโต^{๔๙๒} โดยแตกต่างกันแห่งฆาน จตุราตุวัตถาน ให้สำเร็จฆานไม่ได้
๔. สมตีกกมโต โดยการก้าวล่วง (เลื่อนชั้นฆาน) จตุราตุวัตถาน ไม่ได้ก้าวล่วงฆานและอารมณ์ใด ๆ

^{๔๘๘} ที.สี.อ. (ไทย) ๒๔๘/๒๐๓.

^{๔๘๙} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๓๕/๔๐๕.

^{๔๙๐} ส.ส.อ. (ไทย) ๓๘๔-๓๘๕.

^{๔๙๑} ม.ม. (ไทย) ๑/๓๔๑๑๒, อัง.สทก.อ. (ไทย) ๕/-/-/ ๓๗๐.

^{๔๙๒} คุรายละเอียดยใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๕/๖๒๓/๔๑๓-๔๑๔.

๕. วทฒนาวทฒนโต โดยเป็นกรรณฐานควรขยและไมควรขย (นิมิต) จตุธาตวตถาน ไมมีนิมิต

๖. อารมณโต โดยอารมณ จตุธาตวตถาน ไมมีอารมณเป็นปฏิภาคนิมิต^{๔๙๓}

๗. ภูมิโต โดยภูมิ จตุธาตวตถาน บังเกิดได้ใน มนุษยโลก^{๔๙๔} เทวโลก และพรหมโลก^{๔๙๕}

๘. คหณโต โดยการถือเอานิมิต จตุธาตวตถาน

๙. ปจยโต โดยความเป็นปัจจัยเกี่ยวพัน จตุธาตวตถาน ถือเอาได้ด้วยเสียงที่ได้ยิน

๑๐. จรียนุกูลโต โดยอนุกูลแก่จรียา จตุธาตวตถาน เหมาะแก่คนพุทธิจริต

วิธีปฏิบัติ

จตุธาตวตถานนี้ ผู้ปฏิบัติต้องทำการพิจารณาธาตุ ๔ ที่มีอยู่ภายในตน ธาตุ ๔ ที่มีอยู่ภายในตนนี้ เมื่อนับโดยพิสดารแล้วมี ๔๒ อาการ คือ ปฐวีธาตุ ๒๐ อาโปธาตุ ๑๒ , เตโชธาตุ ๔, วาโยธาตุ ๖

การพิจารณาธาตุ ๔ ที่มีในกายตนนี้ มี ๒ ประการ คือ โดยย่อและโดยพิสดาร

๑. การพิจารณาโดยย่อ

เป็นการพิจารณาธาตุกรรมฐานของผู้มีปัญญาแก่กล้า ดังปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า

“โคฆาตผู้ชำนาญ หรือ ลูกมือโคฆาต ฆ่าโคแล้วชำแหละเนื้อออกเป็นส่วนๆ แล้วนั่งชายอยู่ที่ทาง ๔ แพร่ง ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้น พิจารณาดูกายนี้แหละที่ตั้งอยู่ในท่าใดก็ตาม โดยความเป็นธาตุที่มีอยู่ในกายนี้ว่า ธาตุดิน^{๔๙๖} ธาตุน้ำ^{๔๙๗} ธาตุไฟ^{๔๙๘} ธาตุลม”^{๔๙๙}

ในร่างกายนี้ ส่วนที่แข็งแระต่างส่วนนั้น เป็นปฐวีธาตุ, ส่วนที่เกาะกุมเหนียว เอิบอาบ ซึมซับไหลไป ส่วนนั้นเป็นอาโปธาตุ, ส่วนที่ทำให้สูกโดยอาการเจริญเติบโตแก่แห่งอมลกก็ตี ความเย็นร้อนในกายทั่วไปก็ตีเหล่านี้เป็นเตโชธาตุ, ส่วนที่ทำอิริยาบถใหญ่่น้อยเคร่งตึง ตั้งมั่นก็ตี ทำให้เคลื่อนไหวไปได้ก็ตี, เหล่านี้เป็นวาโยธาตุเฉพาะร่างกายนี้ไม่มีจิต เป็นอพยากตธรรม ที่ปราศจากความเป็นตัวตน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่ชีวะ อะไรทั้งสิ้น มีแต่ธาตุทั้ง ๔ รวมกันอยู่เท่านั้น

^{๔๙๓} ุรายละเอียดใน ข.ป. (ไทย) ๓๑/๕/๔๓๒.

^{๔๙๔} ุรายละเอียดใน ที.สี. (ไทย) ๑/-/-/๑๑๑.

^{๔๙๕} ุรายละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๐๒๔-๑๐๒๖/๖๗๑-๖๗๔.

^{๔๙๖} ุรายละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๗๓/๑๓๔-๑๓๕.

^{๔๙๗} ุรายละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๗๔/๑๓๕.

^{๔๙๘} ุรายละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๗๕/๑๓๖.

^{๔๙๙} ุรายละเอียดใน ม.ม. ๑/-/-/๗๒๑-๗๒๓.

ตามความหมายแห่งสูตรนี้

เมื่อนายโคฆาต^{๕๐๐} ปรนโคอยู่ก็ดี, จงมันไปสู่วังง่าก็ดี จงมาถึงแล้วผู้พักไว้ที่วังง่านั้นก็ ดี, กำลึงฆ่าก็ดี, เห็นมันถูกฆ่าตายลงก็ดี ความรู้สึกที่ว่าโคยังไม่หายไปตราบเทานที่ยังมิได้ฆ่าและ แบ่ง ออกเป็นส่วนๆ แต่เมื่อแบ่งออกเป็นส่วนๆ ไปนั่งขายแล้ว ความรู้สึกที่ว่าโคจึงหายไปกลายเป็น ความรู้สึกที่ว่า เนื้อไป ความคิดดั่งนี้หาได้มีแก่เขาไม่ว่า “เราขายโค คนเหล่านี้้นำเอาโคไป” แต่ที่แท้เขา ย่อมคิดว่า “เราขายเนื้อคนเหล่านี้นำเอาเนื้อไป” ข้อนี้ฉันใด แม้เมื่อภิกษุนี้ยังเป็นคฤหัสถ์ อยู่ก็ดีบวช เรียนแล้วก็ดีในกาลก่อนที่ยังเป็นปุถุชนคนโง่อยู่นั้น ความรู้สึกที่ว่าสัตว์บุคคลยังไม่หายไป ตราบเท่าเธอ ยังมีได้พิจารณาดูกายนี้และที่ตั้งอยู่ท่าใด โดยความเป็นธาตุ ทำให้แยกออกเป็นส่วนๆ เมื่อพิจารณา เห็นโดยธาตุ ความจำว่าสัตว์จึงหายไป จิตจะตั้งมั่นอยู่โดยความเป็นธาตุเท่านั้น

สำหรับภิกษุผู้มีปัญญาหลักการกำหนดธาตุโดยพิสดารตามอาการ ๔ เช่นว่า เกสา ปฐวี ธาตุ ผมหงอก เป็นธาตุดิน, โลมา ปฐวีธาตุ ขนทั้งหลาย เป็นธาตุดิน ดั่งนี้เป็นต้น จะปรากฏเป็นการ ชักเข้าไปแต่เมื่อมนสิการโดยลักษณะเป็นต้นว่า “สิ่งที่มีลักษณะแข็งกระด้าง เป็นธาตุดิน, สิ่งที่มีลักษณะ ซึ่มซาบ เือบอาบ เป็นธาตุน้ำ, สิ่งที่มีลักษณะร้อน เป็นธาตุไฟ, สิ่งที่มีลักษณะเคลื่อนไหวได้ เป็นธาตุลม ดั่งนี้ ธรรมเนียมก็จะปรากฏรวดเร็ว แต่ถ้ามนสิการโดยย่อนั้น ธรรมเนียมยังมีตมไม่ชัดเจน ต้อง มนสิการอย่างพิสดาร ธรรมเนียมจึงจะปรากฏ

๒. การพิจารณาโดยพิสดาร

เป็นการพิจารณาธาตุกรรมฐานโดยพิสดารของภิกษุผู้มีปัญญาไม่แก่กล้านัก ดังปรากฏ ในมหา หัตถิปทุปมสูตร^{๕๐๑} ดั่งนี้

“ธาตุดินภายในเป็นอย่างไร? ธาตุดินภายใน คือ สิ่งใดที่มีอยู่ในตน อาศัยตนอยู่ เป็น ของแข็งแข็งหยาบซึ่งบุคคลยึดถือเป็นของตน สิ่งนี้ คือ ผมหงอกทั้งหลาย, ขนทั้งหลาย, เล็บทั้งหลาย ฟัน ทั้งหลาย หน้ทั้งหลาย ฯลฯ อาหารใหม่ อาหารเก่า แม้สิ่งอื่นที่มีอยู่ในตน อาศัยตนอยู่ เป็นของที่แข็ง แข็งหยาบซึ่งบุคคลยึดถือเป็นของตน^{๕๐๒}

ธาตุน้ำภายในเป็นอย่างไร? ธาตุน้ำภายใน คือ สิ่งใดที่มีอยู่ในตน อาศัยตนอยู่ เป็น ของเหลวเือบอาบไป ซึ่งบุคคลยึดถือเป็นของตน สิ่งนั้นคืออะไร? น้ำดี เสมหะ ฯลฯ น้ำมูตรและแม้สิ่ง อื่นที่มีอยู่ในตน อาศัยตนอยู่ เป็นของเหลวเือบอาบไป ซึ่งบุคคลยึดถือเป็นของตน^{๕๐๓}

^{๕๐๐} ม.ม. ๑/-/-/๗๒๑-๗๒๓.

^{๕๐๑} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๐๐-๓๐๖/๓๒๙-๓๓๙.

^{๕๐๒} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๐๒/๓๓๐-๓๓๒.

^{๕๐๓} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๐๓/๓๓๒-๓๓๔.

“ธาตุไฟภายในเป็นอย่างไร ? สิ่งใดที่มีอยู่ในตน อาศัยตนอยู่ เป็นของร้อนเผาไหม้ ซึ่งบุคคลยึดถือเป็นของตน สิ่งนั้นคือ ไฟธาตุที่ทำให้อบอุ่นร่างกายอุสุมาเตโช, ไฟธาตุที่ทำให้ร่างกายทรุดโทรมแก่ชรา ชีรณะเตโช, ไฟธาตุที่ทำให้เป็นไข้ สุนตาปนเตโช, ไฟธาตุที่ย่อยอาหาร ปาจกเตโช เป็นของร้อนเผาไหม้ ซึ่งบุคคลยึดถือเป็นของตน”^{๕๐๔}

“ธาตุลมภายในเป็นอย่างไร ? สิ่งใดที่มีอยู่ในตน อาศัยตนอยู่ เป็นของกระพือพัดไป ซึ่งบุคคลยึดถือ (เป็นของตน) สิ่งนี้ คือ สิ่งนี้คือลมพัดขึ้นเบื้องสูง, ลมลงเบื้องต่ำ, ลมอยู่ในท้อง, ลมอยู่ในลำไส้ ลมแล่นไปตามอวัยวะน้อยใหญ่, ลมหายใจเข้าออก ดังนี้ ซึ่งบุคคลยึดถือ (เป็นของตน) ดุกราวุโสทั้งหลาย นี้เป็นธาตุลมภายใน”^{๕๐๕}

พระโยคีผู้มีปัญญาไม่กล้าลังก เมื่อจะเจริญกรรมฐานนี้ พึงเรียนเอาธาตุอย่างพิสดารโดยอาการ ๔๒ แล้ว จึงเจริญกรรมฐานโดยอาการ ๔ อย่าง ดังนี้ คือ

๑. โดยรวมส่วนทั้งหลายเข้าเป็นหมู่ ๆ ตามอาการของธาตุนั้นๆ
๒. โดยจำแนกโกฏฐาสของธาตุนั้นๆ ออกกำหนดอาการไปที่ละอย่างๆ
๓. โดยรวมโกฏฐาสทั้งหลายเข้าเป็นหมู่ ๆ ตามลักษณะของธาตุนั้นๆ
๔. โดยจำแนกโกฏฐาสของธาตุนั้นๆ ออกมากำหนดลักษณะไปที่ละอย่างๆ

๑. การเจริญโดยรวมส่วนทั้งหลายเข้าเป็นหมู่ๆ ตามอาการของธาตุนั้นๆ

ผู้ปฏิบัติกำหนดเอาอาการแขนงในโกฏฐาส ๒๐ ว่าเป็น ปฐวีธาตุ, กำหนดเอาอาการซึ่มซาบไหลเอิบอาบในโกฏฐาส ๑๒ ว่าเป็นอาโปธาตุ กำหนดเอาความร้อน อันเป็นเครื่องแผดเผาในโกฏฐาส ๔ ว่าเป็น เตโชธาตุ กำหนดเอาอาการพัดไปมาในโกฏฐาส ๖ ว่าเป็นวาโยธาตุ^{๕๐๖} เมื่อกำหนดอย่างนั้นแหละ อุปจารสมาธิจะเกิดตามนัยที่กล่าวแล้ว แต่ถ้ากรรมฐานยังไม่สำเร็จ พึงเจริญโดยสัมภารวิภาติเกิด

๒. การเจริญโดยจำแนกส่วนของธาตุนั้นๆ ออกกำหนดอาการไปที่ละอย่างๆ

ขั้นแรกพึงทำอุคคทโกศล^{๕๐๗} ๗ ประการ และมนสิการโกศล^{๕๐๘} ๑๐ ประการที่กล่าวแล้ว ในกาย คตาสติกรรมฐานนิเทศทั้งหมดมิให้บกพร่องตั้งแต่สาธยายด้วยวาจา ในอาการหมวด ตจปัญจกะ เป็นต้น ในอาการ ๓๒ ทั้งโดยอนุโลม และปฏิโลม ส่วนที่แตกต่างจากกัน คือ แม้มนสิการอาการทั้งหลาย มีผม เป็นต้นโดยสี่ สันฐาน ทิศ โอกาส และ ปริจเฉท ด้วยกัน

^{๕๐๔} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๐๔/๓๓๔-๓๓๕.

^{๕๐๕} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๐๕/๓๓๕-๓๓๖.

^{๕๐๖} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๐๕/๓๓๕-๓๓๖.

^{๕๐๗} ตูรายละเอียดยใน อภิ.วิ.อ. (ไทย) ๒/๑/-/๒๑๓.

^{๕๐๘} ตูรายละเอียดยใน ขุ.อ.อ. (ไทย) ๑/-/-/๘๗.

แต่ในกายคตาสตินั้น ต้องตั้งจิตไว้ ในทางปฏิกุศล ส่วนในจตุธาตววัตถานนั้นต้องตั้งจิตไว้ ในทางธาตุ เช่น ผม, ขนทั้งหลาย เป็นต้น ไม่มีความคิด, วางเปล่าจากอตตทา หาสัตว์มิได้ เป็นของแข็ง เป็นปฐวีธาตุ หรือน้ำดี, เสมหะ, น้ำเหลืองทั้งหลาย เป็นต้น ไม่มีความคิด, วางเปล่าจากอตตทา หาสัตว์มิได้ เป็นของเหลว มีอาการซึมซาบเอิบอาบไป อาโปธาตุ^{๕๐๙}

๓. การเจริญโดยรวมโกฏฐาสทั้งหลายเข้าเป็นหมู่ ๆ ตามลักษณะของธาตุนั้นๆ

พึงกำหนดเอาลักษณะที่แข็งในโกฏฐาส ๒๐ นั้นว่าธาตุดิน

พึงกำหนดลักษณะที่ซึมซาบ ได้ในโกฏฐาส ๒๐ นั้นว่าธาตุน้ำ

พึงกำหนดลักษณะที่ร้อนในโกฏฐาส ๒๐ นั้นว่าธาตุไฟ^{๕๑๐}

พึงกำหนดลักษณะที่เคลื่อนไหวได้ในโกฏฐาส ๒๐ นั้นว่าธาตุลม

พึงกำหนดเอาลักษณะที่ซึมซาบในโกฏฐาส ๑๒ ว่า ธาตุน้ำ

พึงกำหนดลักษณะที่ร้อนในโกฏฐาส ๑๒ นั้นว่า ธาตุไฟ^{๕๑๑}

พึงกำหนดลักษณะที่เคลื่อนไหวได้ในโกฏฐาส ๑๒ นั้นว่า ธาตุลม^{๕๑๒}

พึงกำหนดลักษณะที่แข็งในโกฏฐาส ๑๒ นั้นว่า ธาตุดิน^{๕๑๓}

พึงกำหนดลักษณะที่ร้อนในโกฏฐาส ๔ว่า ธาตุไฟ

พึงกำหนดเอาลักษณะที่เคลื่อนไหวได้ที่แยกจากธาตุไฟไม่ได้นั้นว่า ธาตุลม

พึงกำหนดลักษณะที่แข็งที่แยกออกจากธาตุนั้นไม่ได้ว่าธาตุดิน

พึงกำหนดเอาลักษณะที่ซึมซาบที่แยกออกจากธาตุนั้นไม่ดัว ธาตุน้ำ

พึงกำหนดกำหนดลักษณะที่เคลื่อนไหวได้ในโกฏฐาส๖ว่า ธาตุลม

พึงกำหนดกำหนดลักษณะ ที่แข็งในโกฏฐาส ๖ ว่า ธาตุดิน

พึงกำหนดกำหนดลักษณะที่ซึมซาบได้ในโกฏฐาส ๖ ว่า ธาตุน้ำ

พึงกำหนดกำหนดลักษณะที่ร้อนในโกฏฐาส ๖ ว่า ธาตุไฟ

เมื่อกำหนดอย่างนั้น ธาตุทั้งหลายจะปรากฏอุปจารสมาธิ^{๕๑๔} ย่อมจะเกิดขึ้นแก่ผู้ มนสิการ ซึ่งธาตุทั้งหลายนั้นโดยนัยที่กล่าวแล้ว แต่เมื่อแม่เจริญไปอย่างนั้นแล้ว กรรมฐานก่งยังไม่ สำเร็จ พึงเจริญโดยวิธีต่อไป

^{๕๐๙} ดูรายละเอียดใน ขุ.ขุ.อ. (ไทย) ๑/-/-/๘๗.

^{๕๑๐} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๐๔/๓๓๔-๓๓๕.

^{๕๑๑} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๐๔/๓๓๔-๓๓๕.

^{๕๑๒} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๐๕/๓๓๕-๓๓๖.

^{๕๑๓} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๐๒/๓๓๐-๓๓๒.

^{๕๑๔} ม.ม.อ. (ไทย) ๑/-/-/๑๒๒.

๔. การเจริญโดยจำแนกส่วนของธาตุออกมากำหนดลักษณะไปที่ละอย่างๆ

พึงเอาโกฏฐาสทั้งหลาย มีผม เป็นต้น โดยนัยที่กล่าวแล้วมากำหนดคุณลักษณะที่ แข็งแข็ง ในผมว่า ธาตุดิน พึงกำหนดคุณลักษณะที่ซึ่มซาบในผมว่า ธาตุน้ำ พึงกำหนดคุณลักษณะที่ร้อน ในผมว่า ธาตุไฟ พึงกำหนดคุณลักษณะที่เคลื่อนไหวได้ในผมว่า ธาตุลม พึงกำหนดคุณธาตุ ๔ ในส่วนหนึ่ง ๆ ในทุก ๆ ส่วน เมื่อกำหนดไปอย่างนั้น ธาตุทั้งหลายย่อมจะปรากฏอุปจารสมาธิ^{๕๑๕} ย่อมเกิดขึ้น ผู้มนสิการไปในธาตุทั้งหลายนั้น แล้ว ๆ เล่าๆ โดยนัยที่กล่าวแล้ว เมื่อพิจารณาธาตุในโกฏฐาส ๔๒ โดยเฉพาะ ๆ ตามลำดับดังกล่าวแล้ว แต่ธาตุนิมิตก็ไม่ปรากฏ ต้องทำการพิจารณาต่อไป โดยอาการ ๑๓ อย่าง ดังต่อไปนี้

๑. โดยความหมายแห่งศัพท์

ธาตุที่ชื่อว่า ปฐวี เพราะความเป็นของหยาบ ชื่อว่า อาโป เพราะไหลไปได้ ชื่อว่า เตโช เพราะทำให้ร้อน, ชื่อว่า วาโย เพราะพัดไปได้

๒. โดยความเป็นหมวดหมู่

ปฐวีธาตุ ที่แสดงด้วยอาการ ๒๐ มีผม, ขน เป็นต้น^{๕๑๖}

อาโปธาตุ^{๕๑๗} ที่แสดงด้วยอาการ ๑๒ มีน้ำดี เสมหะ เป็นต้น เพราะความประชุมกันแห่ง ธรรม ๘ อย่าง คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม สี กลิ่น รส โอชา ความสมมุติว่า ผม ก็หาไม่มี ผมก็คือกลุ่มรูปธรรม ๘ นั้นเอง คำว่า ขน เล็บ ฟัน ก็เป็นทำนองเดียวกัน แต่ก็คงนับแต่ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ โดยอำนาจแห่ง ลักษณะที่เด่น เท่านั้น

๓. โดยความย่อยละเอียด

ร่างกายที่มีขนาดปานกลางนี้ เมื่อย่อยให้แปลกละเอียดจนเป็นผงเล็ก ๆ แล้ว ก็จะมีสัก โทณะ หนึ่งประมาณ ๒๐-๓๐ ลิตร ที่ปรากฏรูปร่างสัณฐานได้ก็เพราะมีอาโปธาตุช่วยเกาะกุมยึดไว้ มี เตโชธาตุ ช่วยรักษาไว้มิให้เนาเสีย มีวาโยธาตุช่วยพยุ้งไว้ จึงไม่กระจัดกระจายพังทลาย นอกจากธาตุ ทั้ง ๔ นี้แล้วหาจะมีอะไรไม่

๔. โดยลักษณะ เป็นต้น

ปฐวีธาตุ^{๕๑๘} มีความแข็งเป็นลักษณะ, เป็นที่อาศัยแห่งรูปธาตุอื่น ๆ เป็นกิจ มีการรองรับ รูปธาตุอื่น ๆ เป็นอาการปรากฏ

^{๕๑๕} ๑. ทสก.อ. (ไทย) ๕/-/๓๗๐.

^{๕๑๖} ๑. ๒. ๓. ๔. ๕. ๖. ๗. ๘. ๙. ๑๐. ๑๑. ๑๒. ๑๓. ๑๔. ๑๕. ๑๖. ๑๗. ๑๘. ๑๙. ๒๐. ๒๑. ๒๒. ๒๓. ๒๔. ๒๕. ๒๖. ๒๗. ๒๘. ๒๙. ๓๐. ๓๑. ๓๒. ๓๓. ๓๔. ๓๕. ๓๖. ๓๗. ๓๘. ๓๙. ๔๐. ๔๑. ๔๒. ๔๓. ๔๔. ๔๕. ๔๖. ๔๗. ๔๘. ๔๙. ๕๐. ๕๑. ๕๒. ๕๓. ๕๔. ๕๕. ๕๖. ๕๗. ๕๘. ๕๙. ๖๐. ๖๑. ๖๒. ๖๓. ๖๔. ๖๕. ๖๖. ๖๗. ๖๘. ๖๙. ๗๐. ๗๑. ๗๒. ๗๓. ๗๔. ๗๕. ๗๖. ๗๗. ๗๘. ๗๙. ๘๐. ๘๑. ๘๒. ๘๓. ๘๔. ๘๕. ๘๖. ๘๗. ๘๘. ๘๙. ๙๐. ๙๑. ๙๒. ๙๓. ๙๔. ๙๕. ๙๖. ๙๗. ๙๘. ๙๙. ๑๐๐.

^{๕๑๗} ๑. ๒. ๓. ๔. ๕. ๖. ๗. ๘. ๙. ๑๐. ๑๑. ๑๒. ๑๓. ๑๔. ๑๕. ๑๖. ๑๗. ๑๘. ๑๙. ๒๐. ๒๑. ๒๒. ๒๓. ๒๔. ๒๕. ๒๖. ๒๗. ๒๘. ๒๙. ๓๐. ๓๑. ๓๒. ๓๓. ๓๔. ๓๕. ๓๖. ๓๗. ๓๘. ๓๙. ๔๐. ๔๑. ๔๒. ๔๓. ๔๔. ๔๕. ๔๖. ๔๗. ๔๘. ๔๙. ๕๐. ๕๑. ๕๒. ๕๓. ๕๔. ๕๕. ๕๖. ๕๗. ๕๘. ๕๙. ๖๐. ๖๑. ๖๒. ๖๓. ๖๔. ๖๕. ๖๖. ๖๗. ๖๘. ๖๙. ๗๐. ๗๑. ๗๒. ๗๓. ๗๔. ๗๕. ๗๖. ๗๗. ๗๘. ๗๙. ๘๐. ๘๑. ๘๒. ๘๓. ๘๔. ๘๕. ๘๖. ๘๗. ๘๘. ๘๙. ๙๐. ๙๑. ๙๒. ๙๓. ๙๔. ๙๕. ๙๖. ๙๗. ๙๘. ๙๙. ๑๐๐.

^{๕๑๘} ๑. ๒. ๓. ๔. ๕. ๖. ๗. ๘. ๙. ๑๐. ๑๑. ๑๒. ๑๓. ๑๔. ๑๕. ๑๖. ๑๗. ๑๘. ๑๙. ๒๐. ๒๑. ๒๒. ๒๓. ๒๔. ๒๕. ๒๖. ๒๗. ๒๘. ๒๙. ๓๐. ๓๑. ๓๒. ๓๓. ๓๔. ๓๕. ๓๖. ๓๗. ๓๘. ๓๙. ๔๐. ๔๑. ๔๒. ๔๓. ๔๔. ๔๕. ๔๖. ๔๗. ๔๘. ๔๙. ๕๐. ๕๑. ๕๒. ๕๓. ๕๔. ๕๕. ๕๖. ๕๗. ๕๘. ๕๙. ๖๐. ๖๑. ๖๒. ๖๓. ๖๔. ๖๕. ๖๖. ๖๗. ๖๘. ๖๙. ๗๐. ๗๑. ๗๒. ๗๓. ๗๔. ๗๕. ๗๖. ๗๗. ๗๘. ๗๙. ๘๐. ๘๑. ๘๒. ๘๓. ๘๔. ๘๕. ๘๖. ๘๗. ๘๘. ๘๙. ๙๐. ๙๑. ๙๒. ๙๓. ๙๔. ๙๕. ๙๖. ๙๗. ๙๘. ๙๙. ๑๐๐.

อาโปธาตุ^{๕๑๙} มีความไหลและซึมซาบ เป็นลักษณะ, มีการช่วยเพิ่มพูนธาตุอื่นเป็นกิจ, มีการยึดธาตุอื่นให้รวมเป็นกลุ่มก้อนอ เป็นอาการปรากฏ

เตโชธาตุ^{๕๒๐} มีความร้อน เป็นลักษณะ, มีการทำให้ธาตุอื่นสุกแก่ขึ้นเป็นกิจ มีการทำให้รูปอื่น อ่อนเป็นอาการปรากฏ

วาโยธาตุ มีการพยุงรูปอื่นๆ ให้ตั้งมั่น เป็นลักษณะ, มีการเคลื่อนไหว เป็นกิจ, มีการเคลื่อนไหวแสดงท่าทางต่างๆ ได้เป็นอาการปรากฏ นอกจากธาตุ ๔ นี้แล้วหาจะมีอะไรอื่นไม่

๕. โดยสมุฏฐาน

ในอาการ ๔๒ ของธาตุทั้ง ๔ นี้^{๕๒๑} อาหารใหม่ อาหารเก่า น้ำหนอง ปัสสาวะ ๔ อย่างนี้มีอยู่เป็นสมุฏฐาน และน้ำตา, น้ำลาย, เหงื่อ, น้ำมูก ๔ อย่างนี้ บางที่เกิดจากอตุ บางที่เกิดจากจิต ปางกเตโชธาตุ เกิดจากกรรม และลมหายใจเข้า-ออก เกิดจากจิต

รูปธาตุที่เหลืออีก ๓๒ อาการ เกิดจากสมุฏฐานทั้ง ๔ อย่างใดอย่างหนึ่งได้ทั้งนั้น

๖. โดยความต่างกัน และเหมือนกัน

รูปธาตุทั้งปวง ย่อมมีความต่างกันโดยอาการ มีลักษณะประจำตัวของตน ลักษณะ, รส, ปัจจุภูมฐานของปฐวีก็อย่างหนึ่งของธาตุอื่นๆ มีอาโปธาตุ เป็นต้น ก็อย่างหนึ่ง แม้ต่างกันด้วยอำนาจแห่ง อาการมีลักษณะเป็นต้น และด้วยอำนาจแห่งสมุฏฐานมีกรรมสมุฏฐาน เป็นต้น แต่ก็ยังมีความเป็นอันเดียวกันด้วยอำนาจแห่งความเป็นรูป เป็นมหาภูตรูป^{๕๒๒} เป็นธาตุ เป็นธรรม ที่มีความเกิดดับเป็นอนิจจะ ทุกขะ อนัตตะ^{๕๒๓} อย่างเดียวกัน

๗. โดยความแยกกันได้ และ ไม่ได้

ธรรมดาธาตุทั้ง ๔ ที่เกิดร่วมกันนั้น แยกกันเป็นส่วนสัดมิได้ แม้ในกลาปหนึ่งๆ มีสุทธัญฐกลาป เป็นต้น ก็แยกกันมิได้ แต่เมื่อว่าโดยลักษณะของแต่ละธาตุแล้ว ก็แยกกันได้

๘. โดยความเข้ากันได้ และ ไม่ได้

ในธาตุทั้ง ๔ เหล่านี้ แม้แยกกันไม่ออกอย่างนี้ก็ดี แต่ธาตุทั้ง ๒ คือ ปฐวี กับ อาโป ย่อมเข้ากันได้ เพราะเป็นธาตุหนักด้วยกัน และธาตุอีก ๒ ธาตุ คือ เตโช กับ วาโย ก็เข้ากันได้ เพราะเป็นธาตุเบาด้วยกัน แต่ว่าธาตุ ๒ ข้างหน้ากับธาตุ ๒ ข้างหลังนั้น เข้ากันไม่ได้ ด้วยมีภาวะที่ตรงกันข้าม

^{๕๑๙} ดุรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๐๔/๓๓๔.

^{๕๒๐} ดุรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๐๕/๓๓๕.

^{๕๒๑} ดุรายละเอียดใน อภิ.วิ. ๓๕/๑๗๒/๑๓๔.

^{๕๒๒} ที.สี. (ไทย) ๙/๑๗๑/๕๗, ที.ปา.อ. (ไทย) ๓/-/๑๗๑.

^{๕๒๓} ดุรายละเอียดใน ขุ.ม.อ. (ไทย) ๑๙/-/๔๖๑.

๙. โดยความต่างกันแห่งธาตุภายใน และ ธาตุภายนอก

ธาตุภายในนั้น เป็นที่อาศัยแห่ง วิญญาณวัตถุ ๖ คือ อายตนะ ภายใน ๖ มีจักขวยตนะ เป็นต้น วิญญาณ ๒ คือ^{๕๒๔} กายวิญญาณ และวจีวิญญาณ และ อินทรีย์ทั้งหลาย^{๕๒๕} คือ อิตถินทรีย์ บุริสิริย์ และชีวิตินทรีย์ (ตามนัยมหาภูทิกา) และ อิริยาบถ รูปธาตุที่เกิดจาก **สมุฏฐาน ๔** เป็นธาตุภายใน ส่วนธาตุภายนอก มีประการตรงกันข้ามกับธาตุภายใน

๑๐. โดยรวมเข้ากันได้

ปฐวีธาตุ อันอาโปธาตุ ช่วยยึดไว้ เตโชธาตุ ช่วยรักษาไว้ วาโยธาตุช่วยพยุงไว้ เป็นปัจจัย โดยเป็นที่ตั้งแห่งมหาภูตรูป ๓ นั้น^{๕๒๖}

อาโปธาตุ ก็ตั้งอยู่ในปฐวีธาตุ เตโชธาตุ ช่วยรักษาไว้ วาโยธาตุช่วยพยุงไว้ เป็นปัจจัยโดย เป็น เครื่องยึดให้ติดกันแห่งมหาภูตรูป ๓ นั้น

เตโชธาตุ ตั้งอยู่ในปฐวีธาตุ อาโปธาตุ ช่วยยึดไว้ วาโย ช่วยพยุงไว้ เป็นปัจจัยเป็นเรื่อง ทำให้อุ่นแห่งมหาภูตรูป ๓ นั้น

วาโยธาตุ ตั้งอยู่ในปฐวีธาตุ, อาโปธาตุ, ช่วยยึดไว้, เตโชธาตุ ช่วยทำให้อุ่น เป็นปัจจัยโดย เป็นเครื่องพยุงไว้แห่งมหาภูตรูป ๓ นั้น

พึงมนสิการโดยเป็นปัจจัยอุปการะแก่กันและกัน

๑๑. โดยไม่มีความคิดนึกในอารมณ์

ในธาตุทั้ง ๔ นั้น ปฐวีธาตุ ก็หาไม่รู้ไม่ว่า เราเป็นปฐวีธาตุ เราเป็นที่ตั้งแห่งมหาภูตรูป ๓ แม้มหาภูตรูป ๓ นอกนี้ ก็หาไม่รู้ไม่ว่า ปฐวีเป็นที่ตั้งแห่งเรา ดังนี้

๑๒. โดยจำแนกปัจจัยของธาตุนั้น ๆ

ปัจจัยของธาตุทั้งหลาย มี ๔ คือ **กรรม จิต อุตุ อาหาร**

ในปัจจัยเหล่านี้ กรรมนั่นเองเป็นปัจจัยของธาตุทั้งหลาย ที่มีกรรมเป็นสมุฏฐาน ปัจจัยธรรมอีก ๓ อย่าง มีจิต เป็นต้น หาได้เป็นปัจจัยไม่ ธาตุทั้งหลายมีจิต เป็นต้น เป็นสมุฏฐานเล่า ก็เป็นปัจจัย ของธาตุทั้งหลายที่มีจิตเป็นสมุฏฐานปัจจัยธรรมอื่นนอกนี้ หาได้เป็นปัจจัยไม่

กรรม เป็นปัจจัยแห่งธาตุทั้งหลาย เป็นอุปนิสัยปัจจัย^{๕๒๗} แห่งธาตุที่เหลือโดยปริยาย (ธาตุที่มีจิตเป็นสมุฏฐาน เป็นต้น)

^{๕๒๔} พุ.จ. (ไทย) ๓๐/๕/๕๘, อภิ.สง (ไทย) ๓๔/๕๘๘-๕๘๘.

^{๕๒๕} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๑๙/๑๙๗, อภิ.วิ. ๓๕/๑๕๕/๑๑๓-๑๑๘, อภิ.วิ.๓๕/๙๘๐/๖๓๕.

^{๕๒๖} ที.สี. (ไทย) ๑/๙๐/-/๑๗๖. วิ.มหา. (ไทย) ๑/๒/๒๒๖/๓๗๐.

^{๕๒๗} อภิ.ป. (ไทย) ๔๐/๙/๘.

จิต เป็นชนกปัจจัยแห่งธาตุทั้งหลายที่มีจิตเป็นสมุฏฐาน เป็นปัจฉาชาติปัจจัย^{๕๒๘} อตฺถิ ปัจจัย อวิคตปัจจัย แห่งธาตุที่เหลือ

อตุ เป็นชนกปัจจัยแห่งธาตุทั้งหลายที่มีอตุเป็นสมุฏฐาน เป็นอตฺถิปัจจัยอวิคตปัจจัย แห่งธาตุที่เหลือ

อาหาร เป็นชนกปัจจัยแห่งธาตุทั้งหลายที่มีอาหารเป็นสมุฏฐานเป็นอาหารปัจจัย, อตฺถิ ปัจจัย^{๕๒๙} อวิคตปัจจัย^{๕๓๐} แห่งธาตุที่เหลือ เมื่อจำแนกโดยปัจจัยแล้ว กรรมเป็นชนกปัจจัย ของกัมมชรูปและอุปนิสัยปัจจัยของรูปที่เหลือ ๓ อตุเป็นชนกปัจจัยของอตุชรูปและเป็นอตฺถิปัจจัย อวิคตปัจจัยของรูปที่เหลือ ๓ จิต เป็นชนกปัจจัยของจิตชรูปทั้งหลายและเป็นปัจฉาชาติปัจจัย อตฺถิ ปัจจัย^{๕๓๑} อวิคตปัจจัยของรูปที่เหลือ ๓ สมุฏฐาน

นิमित และ ภาวนาในการเจริญจตุธาตุมัตถก

การเจริญจตุธาตุมัตถกนี้ ไม่มีอุคคหนิमित และ ปฏิภาคนิमितแต่บริการนิमितอย่างเดียว คือธาตุทั้ง ๔ ที่มีอยู่ในกายตนนั่นเอง ซึ่ง ภาวนา มี ๒ อย่าง คือบริการภาวนาและอุปจารภาวนา สำหรับอุปจารภาวนา อันเป็นตัวมานั้นเกิดขึ้นไม่ได้ ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะธาตุทั้ง ๔ นี้ เป็นสภาวะ ล้วนๆ ผู้เจริญต้องใช้ปัญญาอย่างแรงกล้า จึงจะรู้เห็นสภาวะเหล่านี้ได้ เหตุนี้สมาธิของผู้เจริญ จึงไม่มี กำลังพอที่จะเข้าถึงฌานได้ ในการพิจารณาธาตุทั้ง ๔ ที่มีอยู่ในกายตนนี้เป็นอารมณ์ของสติปัฏฐานในการเจริญภาวนานุปัสสนา^{๕๓๒} สติปัฏฐาน^{๕๓๓} ซึ่งเป็นอารมณ์ของวิปัสสนาล้วนๆ ผู้พิจารณาเห็นธาตุทั้ง ๔ เกิดดับโดยความเป็นไตรลักษณ์^{๕๓๔} ย่อมทำให้ผู้เจริญนั้นบรรลุมรรค ผลนิพพานได้^{๕๓๕}

อานิสการเจริญจตุธาตุมัตถก

๑. ย่อมหยั่งถึงความว่างจากตัวตน
๒. ถอนความสำคัญว่า สัตว์บุคคลเสียได้
๓. ไม่หวาดกลัวต่อภัย ต่อมาร

^{๕๒๘} อภิ.ป. (ไทย) ๔๐/๑๑/๑๐.

^{๕๒๙} ดุรายละเอียดยใน อภิ.ป. ๔๐/๒๑/๑๑-๑๒, อภิ.ป. ๔๐/๒๔/๑๓-๑๔.

^{๕๓๐} ดุรายละเอียดยใน อภิ.วิ.ป. (ไทย) ๔๐/๑๕/๑๐, ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๑/๒๘๗-๒๘๘.

^{๕๓๑} อภิ.ป. ๔๐/๑๑/๑๐., ส.ส.อ. (ไทย) ๔/๑/-/๓๘๕.

^{๕๓๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๒๔๘.

^{๕๓๓} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๕-๑๓๘/๗๗-๙๗.

^{๕๓๔} ชุ.ม.อ. (ไทย) ๑๙๖/๔๑๖.

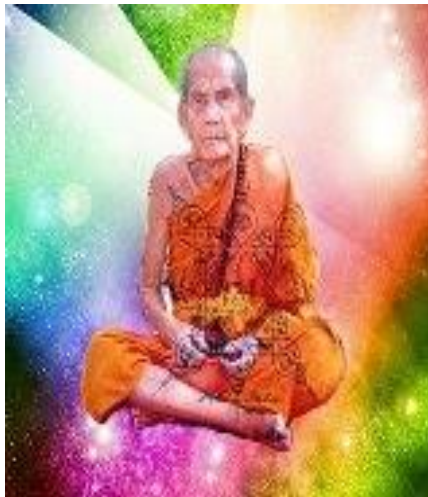
^{๕๓๕} ชุ.วิ. (ไทย) ๒๕/๔๔/๓๙๒-๓๙๔.

๔. ละความไม่ยินดีในคันถะ และวิปัสสนาทั้งละความยินดีในกามคุณอารมณ์เสียได้
๕. ไม่ถึงความรื่นเริงและความสดในเพราะอิฏฐารมณ์และ อนิฏฐารมณ์ทั้งหลาย
๖. เป็นผู้ที่มีปัญญามาก
๗. มีพระนิพพานเป็นที่สุดในภพนี้
๘. ถ้ายังไม่เข้าสู่พระนิพพานในภพนี้ก็มึสุคติเป็นไปในภพหน้า^{๕๓๖}

^{๕๓๖} พุ.วิ. (ไทย) ๓๕/๔๔/๓๙๒-๓๙๔.

บทที่ ๓

ประวัติพระเถระผู้ทรงกสิณ



ประวัติปฏิปทา หลวงปู่หมุน จิตสีโล

อมตะเถระ ๕ แผ่นดิน แห่งวัดบ้านจวน “ตัวกูเป็น ๑ บ่เป็น ๒ ในแผ่นดินนี้ ตัวกูเป็นเหล็ก ตั๋วเป็นทองแดง เผาตัวกูบ่มีไหม้” “ของ ๆ เราที่เราสร้างอนาคตจะเป็นที่ประจักษ์ จะมีชื่อเสียงดัง ไกลไปยังเมืองแมน จะดังและแพงทุกอย่าง และอนาคตจะหาหันไม่ได้อีกแล้ว ” นี่เป็นวาจาของ หลวงปู่หมุน จิตสีโล ผู้ทรงกสิณ

ชาติภูมิ

บิดา ชื่อ ดี มารดาชื่อ อ้าว มีอาชีพทำไร่ทำนา เป็นเด็กยากจน แต่มีสติปัญญาเฉลียวฉลาด ต่อมาบิดามารดาเห็นแนวทางด้านพระพุทธศาสนา จึงให้บรรพชาเป็นสามเณรเมื่ออายุ ๑๔ ปี และนำไปฝากกับพระอาจารย์สีดาเจ้าอาวาสวัดบ้านจวน ซึ่งเป็นพระที่เชี่ยวชาญด้านกรรมฐานและมีวิชาอาคมที่เก่งมาก ในปี ๒๔๖๐ ขณะอายุได้ ๒๓ ปีได้เข้าอุปสมบทหมู่จำนวน ๙ รูป โดยหลวงปู่เป็นรูปที่ โดยมีโยมลุงของท่านเป็นเจ้าภาพ โดยมีหลวงพ่อดีดา เป็นพระอุปัชฌาย์ หลวงพ่อเพ็งเป็นพระอนุสาวนาจารย์และหลวงพ่อดูยเป็นพระกรรมวาจาจารย์ ได้รับรับฉายาว่า จิตสีโล แปลว่า ผู้มีศีลตั้งมั่น "จากนั้นได้ศึกษาวิชาความรู้จากครูบาอาจารย์ต่าง ๆ ในแถบนั้นเป็นเวลา ๔ ปี ก่อนออกแสวงหาครูบาอาจารย์อื่น ๆ เพื่อศึกษาคันธธุระและวิปัสสนาธุระในชั้นที่สูงๆ ขึ้นไป

การศึกษา

ปี พ.ศ. ๒๔๖๔ หลวงปู่หมื่น เริ่มออกศึกษาแสวงหาประสบการณ์โดยได้ร่ำเรียนทั้งเวทย์วิทยา และสมถกรรมฐานจากครูบาอาจารย์หลายสำนัก การเดินทางในสมัยนั้นเป็นที่ลำบากยากเย็น ต้องเดินเท้าเปล่าผจญภัยจากผีป่า หรือสัตว์ร้ายนานัปการ แต่หลวงปู่มีได้ย่อท้อ ได้เดินทางไปศึกษาวิชาอาคมที่ สำนักตักศิลาแห่งบ้านจิกใหญ่ อำเภอพิบูลมังสาหาร จังหวัดอุบลราชธานี กระทั่งศึกษาคัมภีร์มหาพุทธาคม อันเป็นแม่บทของคัมภีร์ปถมัง คัมภีร์อิทธิเจ คัมภีร์มหาธาตุ คัมภีร์ตรีนิสิงเห ซึ่งเป็นพื้นฐานแห่งอำนาจจิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งตำราพิชัยสงคราม เช่น คัมภีร์นิติประกาศิต คัมภีร์ธนูรเวทว่า ด้วยการแต่งเครื่องครอบมนตร์ในสงคราม เป็นต้น

ในช่วงปี ๒๔๗๕/๔๗๕-๒๔๘๒ เมื่อหลวงปู่สำเร็จการศึกษาวิชาการต่าง ๆ ก็เก็บบริวารออกธุดงค์ป่าผ่านถิ่นทุรกันดารในชนบทโดยเท้าเปล่ามายังกรุงเทพฯ ในระยะแรกหลวงปู่เข้าพักที่ วัดเทพธิดาราม เป็นการชั่วคราว โดยมีครูทองอินทร์ เป็นครูสอนของวัดเทพธิดาราม เป็นผู้เอื้อเพื่อจัดหาที่พักให้ ท่านได้ให้หลวงปู่อยู่ที่วัดวัดอรุณราชวราราม พำนักอยู่กับพระพิมลธรรม (นาค) ศิษย์สายสมเด็จพระสังฆราชแพ โอกาสนี้หลวงปู่ได้ร่ำเรียนวิชาคัมภีร์มูลกัจจายน์สูตร ซึ่งเป็นหลักสูตรโบราณอันเก่าแก่ของคณะสงฆ์ไทยที่สืบทอดกันมาหลายชั่วอายุคน เป็นตำราที่ละเอียดลึกซึ้ง แต่ทว่าพระบาลีว่าด้วยคัมภีร์อรรถกถายกยิ่งที่จะมีผู้เรียนได้สำเร็จ ปัจจุบันวิชานี้ได้ยกเลิกไปแล้ว

หลวงปู่หมื่นได้เข้าสอบวิชามูลกัจจายน์ นั้น ตรงกับสมัยรัชกาลที่ ๖ ซึ่งการสอบในสมัยนั้นมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประธาน และสมเด็จพระสังฆราช (แพ) เป็นประธานกรรมการฝ่ายสงฆ์ และพระเถระจารย์เป็นผู้ทดสอบด้วย โดยมีการถามตอบแบบมุขปาฐะ (ปากเปล่า) ถ้าถามตอบบาลีผิดเกิน ๓ คำ ให้ปรับเป็นตกทันที ด้วยความรู้ความสามารถที่แตกฉานในคัมภีร์หลวงปู่สามารถสอบได้เปรียญธรรมถึง ๕ ประโยคในคราวเดียวเท่านั้นหลังจากนั้นหลวงปู่ได้ใช้วิชาความรู้อย่าง คุ่มค่า โดยได้เป็นครูสอนมูลกัจจายน์อยู่ที่วัดหงส์รัตนาราม (ฝั่งธนบุรี) เป็นเวลานานหลายปี มีลูกศิษย์มากมาย นอกจากนี้ในช่วงหนึ่งหลวงปู่มาพักกับสมเด็จพระสังฆราชแพ ที่วัดสุทัศน์ฯ และได้ศึกษาวิชาบางอย่างกับสมเด็จพระสังฆราชแพอีกด้วย

ประวัติการเดินทางธุดงค์

จากนั้นก็เก็บ บริวารเดินธุดงค์ติดตามพระอาจารย์ทองดี ที่มาจาก อ.บึงกาฬ จ.หนองคาย ธุดงค์ ไปทางภาคเหนือเข้าเขตพม่าเป็นเวลา ๑ ปี จากนั้นก็เดินเท้าเปล่าลงภาคใต้ไปพำนักกับพระอาจารย์ทิม วัดช้างให้ เพื่อปฏิบัติกรรมฐานและแลกเปลี่ยนวิชาอาถรรพณ์เวทมนต์กับพระอาจารย์ทิมอยู่ ประมาณปีกว่า ๆ ก่อนธุดงค์เข้าเขตประเทศมาเลเซีย เพื่อจะเรียนวิชากับพ่อท่านครน วัดบางแะใช้เวลาธุดงค์อยู่ถึง ๗ วัน แต่ไม่พบจึงตัดสินใจกลับวัดช้างให้ ต่อจากนั้นก็ได้เรียนวิชาจากพ่อท่านคล้ายวาจาสิทธิ์ วัดสวนขัน จังหวัดนครศรีธรรมราช โดยได้ชื่อที่ระลึกจากพ่อท่านคล้ายคือ ชาน

หมากเม็ดใหญ่เป็นที่ระลึก จากนั้นก็เดินจุดธูปเรื่อยมาจนกลับสู่เขตอีสานอีกครั้งและได้พบกับหลวงปู่สีฉันทสิริ ในป่าแถบ จังหวัดหนองคาย และได้วิชาลพวงสีจากหลวงปู่สี ซึ่งได้รับสืบทอดมาจากสมเด็จพระพุฒาจารย์โต วัดระฆังโฆสิตารามช่วงที่ท่าน จุดธูปแถบอุบลราชธานีได้พบกับหลวงปู่มั่น และขอเรียนข้อวัตรปฏิบัติในพระกรรมฐาน แต่ไม่ได้ร่วมคณะจุดธูป เพราะท่านอยู่นิคมหายาน หลวงปู่เคยเล่าประวัติในช่วงจุดธูปให้กับพระภิกษุที่เป็นหลานของท่านว่า เคยได้เป็นศิษย์หลวงปู่มั่นอยู่พักหนึ่งในช่วงที่หลวงปู่ต้องการเจริญสมณธรรม เป็นธรรมอันล้ำลึกยากยิ่งที่ผู้ที่ยังเข้าไม่ถึงจะล่วงรู้ถึงอารมณ์ของวิปัสสนานี้ได้

หลวงปู่หมุ่นได้อยู่ปรนนิบัติรับใช้พระอาจารย์มั่นอยู่ระยะหนึ่งแล้วก็แสวงหา ความวิเวกเพื่อประพฤติปฏิบัติต่อไป จนกระทั่งหลวงปู่แตกฉาน เชี่ยวชาญ ครั้งนั้นหลวงปู่หมุ่นได้ศึกษาธรรมจนที่สัทธรรมมิกที่เป็นศิษย์ของหลวงปู่มั่น รู้จักสนิทสนมกับหลวงปู่ทุกองค์ เช่น หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ เป็นต้น

ในตอนทีหลวงปู่หมุ่นไปกราบนมัสการ หลวงปู่มั่น ท่ามกลางศิษย์สายกองทัพธรรม ในขณะที่สนทนาธรรมหลวงปู่มั่นได้ปรารภกับหลวงปู่หมุ่นว่า " ท่านหมุ่น ท่านเก่งพอตัวอยู่แล้ว หากไม่เจอกันหรือมีข้อสงสัยเกี่ยวกับปริยัติ ปฏิบัติ และปฏิเวธ ให้สอบถามท่านแหวนได้ เพราะเขาเก่งมาก " หลวงปู่มั่นได้มอบของที่ระลึกให้หลวงปู่หมุ่น ๒ อย่าง คือ แผ่นจารอักขระใบลาน ม้วนเป็นลูกอมกลม ๆ เขียนเป็นภาษาขอมว่า เย ธมมา เหตุปภวา ฯลฯ เป็นต้น และธนบัตรรัชกาลที่ ๘ พร้อมลายเซ็นหลวงปู่มั่น ภายหลังกหลวงปู่ได้มอบให้โยมแม่ท่านไป

ความเชี่ยวชาญในกสิณ

ต่อมาหลวงปู่มีความกังขาสงสัยในกัมมัฏฐานในเรื่องของ จตุธาตุววัฏฐาน ซึ่งเป็นเรื่องของการปฏิบัติในธาตุทั้ง ๔ เป็นมูลฐานของอิทธิปาฏิหาริย์ต่าง ๆ จึงได้เดินทางไปกราบของความรู้เพิ่มเติมจาก หลวงปู่แหวน สุจิณฺโณ ก็ได้รับความกระจ่าง จากนั้นก็จุดธูปต่อไป ท่านยังได้ร่ำเรียนวิชาจาก พระอาจารย์สิงห์ วัดป่าสาละวัน หลวงพ่อจาด วัดบางกระบือต่อมาไม่นานก็ได้ร่ำเรียนวิชามีดหมอมาปราบจากหลวงพ่อบ้าง วัดเขาแก้ว และหลวงพ่อบึง วัดมะปรางค์หลวง ซึ่งวิชานี้หลวงพ่อบึง พุทฺธสโร วัดหนองโพ จังหวัดนครสวรรค์ก็เรียนจากหลวงพ่อบ้างและหลวงพ่อบึงเช่นกัน นอกจากนี้ในช่วงที่หลวงปู่จุดธูปมาสู่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ท่านได้พำนักอยู่กับ หลวงพ่อสอน วัดเสิงสาง กระทั่งหลวงพ่อบึงสอนไว้ใจให้วิชาอาคมและครอบครูให้กับหลวงปู่

หลวงปู่หมุ่น นับเป็นหนึ่งในทายาทผู้สืบสายเวทวิทยาพุทธาคมในสายสมเด็จพระญาณสังวรแห่งนครจำปา ศักดิ์ราชาอาณาจักรลาวที่ยังดำรงชั้นอยู่ในปัจจุบัน โดยสมเด็จพระญาณสังวรเป็นที่เลื่อมใสในคุณธรรมและอภิญญาอภินิหารอาทิ สามารถเดินบนน้ำได้ ย่นระยะทางได้ แปลงร่างได้ เดินทะเลภูเขาได้กล่าวกันว่า ภิกษุสงฆ์ยุคก่อนโน้นต่างตั้งต้นสืบเสาะหาสมเด็จพระญาณสังวร เพื่อฝากตัวเป็นศิษย์ศึกษามหาวิทยาคม

ตลอดจนวิปัสสนากรรมฐาน หลวงปู่หมื่นเองก็ตั้งต้นธุดงค์ผ่านอุบลราชธานีเข้าประเทศลาวเพื่อ สืบเสาะสมเด็จเจดุน แต่ไม่พบ แล้วมาพักอยู่กับหลวงพ่อมหาเพ็ง วัดลำตวน ในช่วงนั้นหลวงปู่ได้ใช้ เวลาค้นคว้าศึกษาพระไตรปิฎก ในเรื่องพระวินัยปิฎก และพระอภิธรรม ซึ่งเป็นพระคัมภีร์ที่กล่าวถึง การเจริญกัมมฐานล้วน ๆ ประมาณ ๒ เดือนกว่า แล้วก็ออกธุดงค์กลับสู่ประเทศไทยเข้ากรุงเทพฯ มา พักที่วัดหงส์รัตนาราม

ต่อมาธุดงค์ไปทางอีสานเข้าสู่ประเทศลาวอีก หลายครั้ง จนกระทั่งท่านมีอายุ ๒๐ ปีกว่า แล้ว คราวนั้นหลวงปู่ได้พบกับฆราวาสชื่ออาจารย์ฉันท์ ซึ่งมีศักดิ์เป็นเหลนของสมเด็จเจดุน ที่จังหวัด นครพนม โดยเรียนวิชาจากอาจารย์ฉันท์จนหมดภูมิแล้ว อาจารย์ท่านจึงได้แนะนำฝากตัวเป็นศิษย์ หลวงปู่ดำเหลนของสมเด็จเจดุนปรมาจารย์ ใหญ่ที่สืบสายเวทวิทยาพุทธาคมในสายสมเด็จเจดุนในการ ฝากตัวเป็นศิษย์ของ หลวงปู่ดำนั้น มีกฎเกณฑ์รายละเอียดมากทั้งยังต้องทดสอบภูมิปัญญา และ อำนาจของกระแสจิตที่ต้องเข้มแข็งพอที่จะเรียนวิชาของท่านได้ ในรุ่นที่หลวงปู่ฝากตัวเป็นศิษย์นั้นมี มากกว่า ๑ รูป แต่หลวงปู่ดำท่านทดสอบวิชา แล้วคัดออกจนเหลือแค่ ๓ รูป มีหลวงปู่หมื่น หลวงพ่อ สงฆ์ (วัดม่วง ลพบุรี) และอีกรูปหลวงปู่ลีมชื่อไปแล้ว

สำหรับพิธี ครอบครูของหลวงปู่ดำนั้นมีของยกครูที่หลวงปู่จำได้อย่างแม่นยำคือ ๑. ผ้า ไตรจีวร ๒) บาตร ๓. ทองคำหนัก ๑๐ บาท (สำหรับทองคำ จะคืนให้เมื่อเรียนจบ) และมีข้อห้าม ประการสำคัญอีกคือ ห้ามเสกตลอดชีวิต ถ้าเสกไปชีวิตก็จะหาไม่ในการครอบวิชานี้ถือว่าเป็นสุดยอด เคล็ดลับวิชา วิทยาคม ในสายของสมเด็จเจดุน แห่งนครจำปาศักดิ์ ซึ่งกว่าจะเรียนจบต้องใช้ความวิริยะ อุตสาหะบำเพ็ญเพียรอย่างมาก ได้จำวัดพักผ่อนวันละ ๔ ชั่วโมงเท่านั้น อาหารต้องฉันมื้อเดียว และ ขึ้นตอนสุดท้ายที่จะสำเร็จวิชานี้จะมีการทดสอบอย่างพิสดาร อย่งไรก็ตาม เป็นที่เชื่อกันว่าหลวงปู่ หมื่นท่านสำเร็จวิชาสำเร็จธาตุ ๔ มาจากสายสมเด็จเจดุน ซึ่งเป็นที่รู้กันว่าวิชาสายนี้ลึกลับเกินปุถุชนคน ธรรมดาจะเรียนได้สำเร็จ ผู้ที่จะเข้าถึงได้ต้องเป็นผู้ที่มีบารมีมาแล้วนับชาติไม่ถ้วน เพราะการควบคุม ธาตุ ๔ ได้นั้นผู้ที่สามารถทำกรนี้ได้ต้องสำเร็จจุดตามเป็นบาทฐานในการทำ และยังต้องมีความ เชี่ยวชาญในเรื่องของกสิณจตุธาตุทั้ง ๔ ได้แก่ ดิน น้ำ ลม และไฟอีกด้วย

รับตำแหน่งเจ้าอาวาส

หลังจากนั้นหลวงปู่ก็กลับมาจำพรรษา ที่วัดบ้านจาน จนได้รับแต่งตั้งเป็นเจ้าอาวาส และ พระอุปชฌาย์ ท่านเป็นได้สักระยะหนึ่ง จึงลาออกจากทุกตำแหน่ง ต้องการใช้ชีวิตที่เหลือบำเพ็ญสมณ ธรรมปฏิบัติพระวิปัสสนาธุระ อย่างเดียว ประมาณปี ๒๔๘๗ ในช่วงที่หลวงปู่อายุ ๕๐ ปี ท่านเก็บ บริวารออกธุดงค์บำเพ็ญเพียรอยู่ในป่าดงดิบ โดยลำพังแต่ผู้อาจารย์จ้อยและอาจารย์เดียว และในช่วง นี้เองที่หลวงปู่ได้พบกับอาจารย์ขวัญ วัดป่าหนองหล่ม ในระหว่างที่หลวงปู่ธุดงค์โดยบังเอิญ อาจารย์ ทั้ง ๒ จึงได้นิมนต์หลวงปู่โปรดญาติโยมที่วัดป่าหนองหล่ม

หลวงปู่บูรณะวัด

หลังจากที่หลวงปู่หมื่นเดินธุดงค์แสวงหาธรรม อยู่หลายสิบปี ประมาณปี ๒๕๒๐ ท่านจึงกลับมายังวัดบ้านจาน ซึ่งวัดบ้านจานในยามนั้น มีอายุกว่า ๒๐๐ ปี อยู่ในสภาพทรุดโทรม ท่านจึงได้พัฒนาวัด สร้างอุโบสถขึ้นมา ด้วยหยาดเหงื่อและแรงจิต ทำให้อุโบสถเสร็จสมบูรณ์ในเวลาอันสั้น

นอกจาก นี้ท่านยังได้ช่วยเหลือ ลูกศิษย์และสภธรรมิก อีกหลายวัดเช่น วัดป่าหนองหล่ม, วัดโนนผึ้ง วัดซำลำไย, และคณะศิษย์วัดสุทัศน์ฯ ในการสร้างถาวรวัตถุของวัด จนเป็นที่มาของวัดอุดมมงคลที่ได้รับคามนิยมในหลายรุ่นต่อมา ดังนั้นจึงไม่ใช่เรื่องแปลกเมื่อวัดอุดมมงคลและเครื่องรางของขลังแทบทุกรุ่น ที่ท่านจัดสร้างขึ้น จึงเป็นที่นิยมในหมู่ศิษยานุศิษย์ ด้วยเชื่อในพลังแห่งบุญฤทธิ์ จิตตานุภาพของท่าน

มรณภาพ จนกระทั่งเมื่อเวลา ๐๗.๓๐ น. วันที่ ๑๑ มีนาคม ๒๕๔๖ หลวงปู่หมื่น จิตสีโล พระอมตะเถระ ๕ แผ่นดิน แห่งวัดบ้านจาน อำเภอกันทรารมย์ จังหวัดศรีสะเกษ มรณภาพลงอย่างสงบบนกุฏิ สิริอายุ ๑๐๙ ปี ๘๘ พรรษา^๑

^๑ อ้างอิงจากที่มา [http:// www.luangpumoon.com](http://www.luangpumoon.com)

บรรณานุกรม

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด ๙๑ เล่ม. กรุงเทพมหานคร: โรง

พิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

พระพุทธโฆสเถระ. คัมภีร์วิสุทธิมรรค. สมเด็จพระพุทธมาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบ

เรียง. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๑.

:- <http://www.luangpumoon.com>