ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๙
สมถกัมมัฏฐานทีปนี
ชั้น มัชฌิมอาภิธรรมิกะโท

รจนาโดย

พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ

รวบรวมโดย

พระศรีคัมภีรญาณ (ถวัลย์ ญาณจารี ป.ธ.๙ อภิธรรมมหาบัณฑิต)

อภิธรรมมหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย

วัดระฆังโฆสิตารามวรมหาวิหาร

แขวงศิริราช เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร

อภิธรรมมหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย

ABHIDHAMMA UNIVERSITY OF THAILAND

WATRAKHANG BANKOK THAILAND

ปรมัตถโชติกะ

ปริจเฉทที่ ๙ สมถกัมมัฏฐานทีปนี

หลักสูตรชั้นมัชฌิมอาภิธรรมมิกะโท

สำหรับนักศึกษาและประชาชนทั่วไป

รจนาโดย

พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ

รวบรวมโดย

พระศรีคัมภีรญาณ (ถวัลย์ ญาณจารี ป.ธ. ๙ อภิธรรมมหาบัณฑิต)

สำนักเรียนวัดระฆังโฆสิตารามวรมหาวิหาร กรุงเทพมหานคร

(สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ)

ปรมัตถโชติกะ

ปริจเฉทที่ ๙

สมถกัมมัฏฐานทีปนี

หลักสูตรชั้นมัชฌิมอาภิธรรมมิกะโท

สำหรับนักศึกษาและประชาชนทั่วไป

รจนาโดย

พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ

รวบรวมโดย

พระศรีคัมภีรญาณ (ถวัลย์ ญาณจารี ป.ธ. ๙ อภิธรรมมหาบัณฑิต)

สำนักเรียนวัดระฆังโฆสิตารามวรมหาวิหาร กรุงเทพมหานคร

พิมพ์ครั้งที่ ๔ จำนวน ๑,๐๐๐ เล่ม

วันที่ ๑ กันยายน ๒๕๕๓

ราคาเล่มละ ๒๕๐ บาท

ท่านที่ได้รับปริญญาบัตรเป็นอภิธรรมบัณฑิต รุ่นแรก ๔ รูป ที่ได้ถ่ายรูปร่วมกับพระมหาเถระ ๓ รูป เมื่อ ๑๐ มกราคม ๒๕๐๘

(แถวนั่ง) พระมหาเถระ ๓ รูป คือ

๑) พระอุบาลีคุณูปมาจารย์

๒) สมเด็จพระสังฆราช (อยู่ ญาโณทยมหาเถระ) วัดสระเกศ

๓) พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ

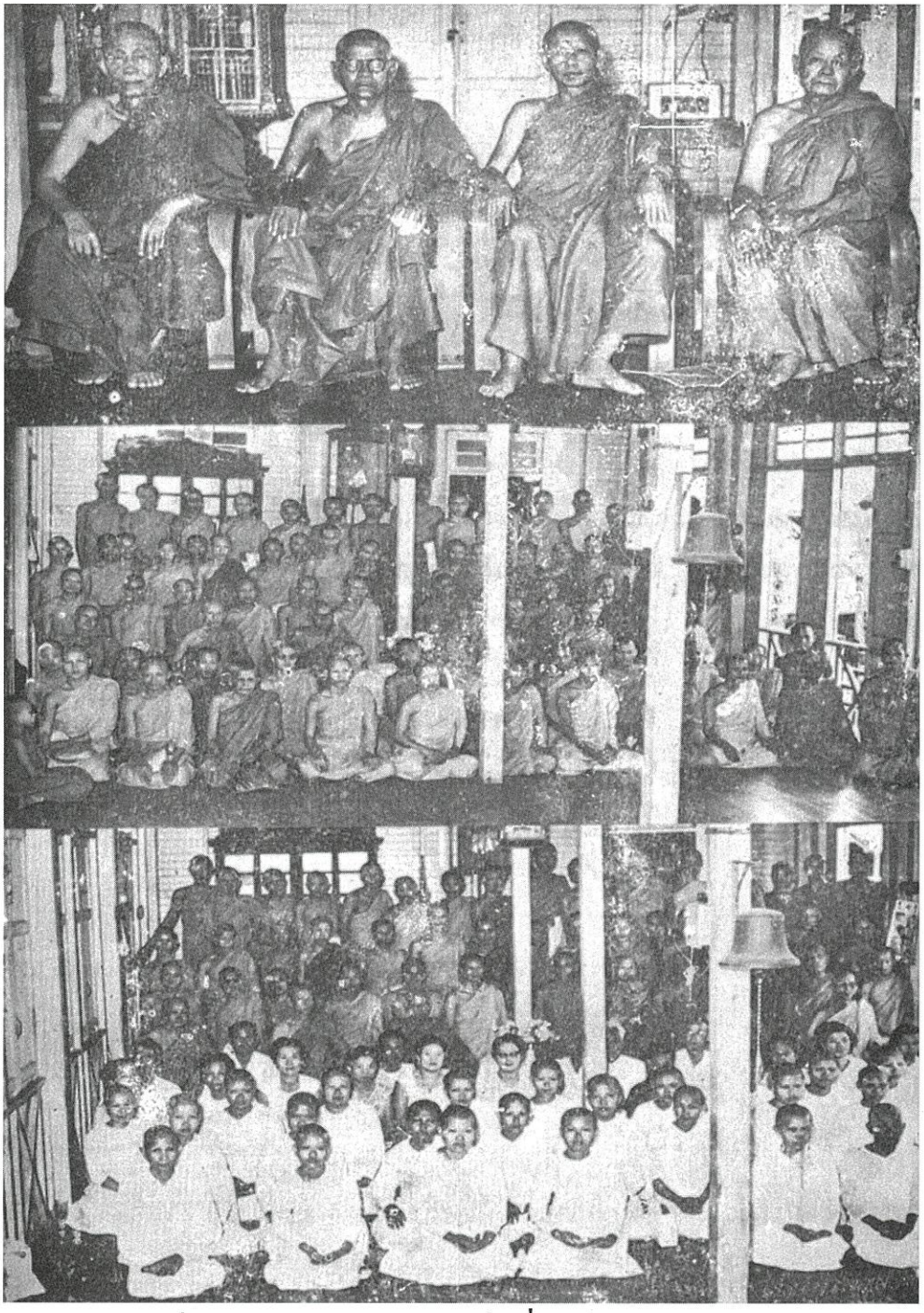
(แถวยืน) อภิธรรมบัณฑิต รุ่นแรก ๔ รูป คือ

๑) พระมหาถวัลย์ ญาณจารี (ได้รับสมณศักดิ์ เป็น **พระศรีคัมภีรญาณ**) ดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการอภิธรรมมหาวิทยาลัย รูปที่ ๒

๒) พระอธิการประสาท สุปณฺฑิโต (ได้รับสมณศักดิ์ เป็น **พระวิมลภาวนานุสิฐ**) เจ้าคณะอำเภอปางปลาม้า จังหวัดสุพรรณบุรี

๓) พระอาจารย์หวล มงฺคโล

๔) พระครูธรรมบาล อคฺคจิตฺโต



รองสมเด็จพระสังฆราชพม่า เสด็จเยี่ยมอภิธรรมมหาวิทยาลัย

วัดระฆังโฆสิตารามวรมหาวิหาร

๓๐ มกราคม ๒๕๐๒

คำปรารภ

สทฺธมฺมรํสิชาลิโน ธมฺมา ติเรกเทสโก
โชเตสิ สาสนำ วรำ จตุราสีติสหสฺสำ
ติโลกานำ ปาปนาย ริปุ หนฺตฺวาน นิพฺพานำ
กตฺวา โส ชยมงฺคลำ ยถิจฺฉิตำ มยฺหำ เทตุ ฯ

แปลความว่า

"สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าผู้ทรงแผ่ข่ายรัศมี คือ พระสัทธรรม และทรงเป็นผู้ชี้ธรรมอันประเสริฐ คือ พระนิพพานนี้ ทรงเผยแผ่คำสอนอันประเสริฐทั้ง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ให้ปรากฏรุ่งเรือง เพื่อเวไนยสัตว์ทั้งหลายที่อยู่ในโลกทั้ง ๓ จักได้ฆ่าศัตรูภายในคือกิเลสแล้วให้เข้าถึงซึ่งพระนิพพาน ขอเดชะพระพุทธเจ้าพระองค์นั้นจงประสิทธิประสาทพรให้ข้าพระองค์ได้มีชัยมงคล และจงทรงอนุเคราะห์ความประสงค์ที่ข้าพระองค์ได้ตั้งความปรารถนาไว้แล้วนั้น ให้สำเร็จทุกประการด้วยเทอญ"

คำแนะนำก็ดี คำสั่งสอนตักเตือนก็ดี เหล่านี้ได้ชื่อว่า ศาสนา ทั้งสิ้น ดังนั้น คำสอนนี้ ไม่ว่าจะเป็นของศาสดาใด ๆ เมื่อพิจารณาดูเพียงผิวเผินก็กล่าวได้ว่าเป็นการดีทั้งสิ้น แต่ถ้าหยิบยกขึ้นมาพิสูจน์ดูกันโดยรอบคอบแล้ว ก็หาเป็นเช่นนั้นไม่ ทั้งนี้ก็เพราะบุคคลที่ตั้งตนเป็นศาสดาของชาวโลก มีคุณธรรมและความรู้ไม่เหมือนกันนั้นเอง คือ ศาสดาบางท่าน ความรู้ยังไม่ละเอียดถี่ถ้วน จิตใจก็ยังไม่บริสุทธิ์ ยังเศร้าหมองอยู่ด้วยตัณหา มานะ ทิฏฐิ โทสะ โมหะ อิสสา มัจฉริยะ วิจิกิจฉา และสติสัมปชัญญะก็ไม่สมบูรณ์ ฉะนั้น ศาสนาของศาสดาจำพวกนี้ แม้ว่าจะมีคนนับถือบูชามากมายเพียงใดก็ตาม แต่จะตัดสินชี้ขาดลงไปว่าเป็นคำสอนที่ถูกต้องสมบูรณ์ดีทุกประการ โดยอาศัยจำนวนคนนั้นหาถูกต้องไม่ ที่ถูกจะต้องยกคำสอนนั้น ๆ ขึ้นมาพิสูจน์ดูด้วยเหตุผลว่าผิดหรือถูกเพียงใด เมื่อพิสูจน์ดูแล้วก็จะเห็นได้ว่า เป็นคำสอนที่มีข้อความในเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด ที่ต้องตัดออก แก้ไข หรือเพิ่มเติมอีกก็มี

ส่วนศาสดาบางท่านมีพระกัสสปพุทธะ พระโคตมพุทธะ เป็นต้นนี้ ความรู้ก็ละเอียดถี่ถ้วน จิตใจก็บริสุทธิ์ผ่องใสปราศจากตัณหา มานะ ทิฏฐิ โทสะ โมหะ อิสสา มัจฉริยะ วิจิกิจฉา และสติสัมปชัญญะก็สมบูรณ์ เพราะเหตุนั้น ศาสนาของศาสดาจำพวกนี้ แม้ว่า จะมีคนเคารพนับถือเป็นจำนวนน้อยก็ตาม แต่ก็ถือได้ว่าเป็นคำสอนที่ถูกต้องและสมบูรณ์โดยแน่นอน เพราะมีข้อความในเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดไม่ต้องตัดออก แก้ไข หรือเพิ่มเติมโดยประการใด ๆ เลย ในเรื่องนี้ ถ้าผู้มีปัญญารู้ในเหตุผลดีพอ และมีจิตใจเป็นกลางมิได้มุ่งอยู่แต่ในเรื่องลาภสักการะ ยศ สรรเสริญแล้ว ก็จะพิจารณาเห็นได้โดยชัดแจ้ง

เมื่อเป็นเช่นนี้ก็อาจมีผู้ถามว่า ถ้าศาสนาของพระโคตมพุทธะนี้ดีเลิศถึงปานนี้แล้ว เหตุไฉนประชาชนชาวโลกจึงมิได้ยอมรับนับถือและประพฤติปฏิบัติตามทั่วไปทั้งหมดเล่า คงมีแต่เพียงบางส่วนเท่านั้นที่เคารพนับถือ ที่เป็นดังนี้ก็เนื่องด้วยเหตุที่เกี่ยวกับภายในพระพุทธศาสนา กับเหตุที่เกี่ยวเนื่องกับประชาชนชาวโลกสัมพันธ์ติดเนื่องกันทั่วไปไม่ได้นั้นเอง ดังนั้น พระพุทธศาสนาจึงเป็นที่เคารพนับถือแก่ชาวโลกทั่วไปไม่ได้

เหตุที่เกี่ยวกับภายในพระพุทธศาสนานั้น คือ

๑. เป็นศาสนาที่ดีเลิศ กล่าวคือ ทำการอบรมขัดเกลากาย วาจา ใจของชาวโลกด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา ตั้งแต่ขั้นต่ำไปจนถึงขั้นสูงสุด

๒. มีเนื้อความละเอียดสุขุมคัมภีรภาพ

๓. ทำให้ผู้ปฏิบัติตามได้รับผลอย่างมหาศาล คือ พ้นจากอบายภูมิทั้ง ๔ ได้รับความสุขทั้งในโลกนี้และโลกหน้า ตลอดจนเข้าสู่พระนิพพาน

๔. เป็นคำสอนที่ทำลายล้าง ตัณหา มานะ ทิฏฐิ โทสะ โมหะ อิสสามัจฉริยะ วิจิกิจฉา

๕. การเผยแผ่ธรรมะของพุทธศาสนิกชนไม่กว้างขวางทั่วไป ทั้งทางภูมิประเทศและทางภาษา

๖. การรู้ในปริยัติและปฏิบัติของพุทธศาสนิกชนไม่สมบูรณ์ ยังมีการขาดตกบกพร่องอยู่มาก

๗. ทายกทายิกาที่มีอำนาจและไม่มีอำนาจในการทำการสงเคราะห์อนุเคราะห์แก่ภิกษุสามเณร ก็หาได้ปรารภถึงศีลคุณ สมาธิคุณ ปัญญาคุณ หรือคันถธุระ วิปัสสนาธุระ ของภิกษุสามเณรแต่อย่างใดไม่ มีแต่การปรารภไปในเรื่องความชอบพอ รักใคร่ คุ้นเคย หรือสมณศักดิ์ ตำแหน่ง โดยมาก

๘. ความสามัคคีภายในวงการพุทธศาสนิกชนทั้งคฤหัสถ์และบรรพชิตก็มีน้อย

เหตุที่เกี่ยวกับประชาชนชาวโลกนั้น คือ

๑. ประชาชนชาวโลกส่วนมากมีจิตใจปราศจากอินทรีย์ทั้ง ๕ มีศรัทธาเป็นต้น ฉะนั้น จึงขัดกันกับข้อที่หนึ่งฝ่ายพระพุทธศาสนา

๒. ประชาชนชาวโลกส่วนมากเป็นอันธปุถุชน คือ ไม่มีปัญญาที่จะรู้ถึงรูปนาม ขันธ์ ๕ และเหตุผลอันละเอียดลึกซึ้งได้ ฉะนั้น จึงขัดกันกับข้อที่สองฝ่ายพระพุทธศาสนา

๓. ประชาชนชาวโลกที่ไม่มีบุญบารมีนั้นมีจำนวนมาก ที่มีบุญบารมีนั้นมีจำนวนน้อย ฉะนั้น จึงขัดกันกับข้อที่สามฝ่ายพระพุทธศาสนา

๔. ประชาชนชาวโลกมีจิตใจน้อมอยู่แต่ในเรื่องที่เกี่ยวกับตัณหา มานะ ทิฏฐิ โทสะ โมหะ อิสสา มัจฉริยะ วิจิกิจฉามาก ไม่อยากรับฟังการบอกเล่าถึงเรื่องเหล่านี้ว่ามีโทษ เพราะกลัวว่าถ้าขืนรับฟังแล้วก็จะทำให้การงานที่เกี่ยวกับการบำรุงบำเรอ ตัณหา มานะ ทิฏฐิ เป็นต้น ที่กำลังเป็นไปอยู่นั้นต้องลดน้อยลง ทำให้ขาดความสนุกสนานรื่นเริง ฉะนั้น จึงขัดกันกับข้อที่สี่ฝ่ายพระพุทธศาสนา

๕. ภูมิประเทศก็ห่างไกลจากกัน ภาษาก็พูดกันไม่ค่อยรู้เรื่อง ฉะนั้น จึงขัดกันกับข้อที่ห้าฝ่ายพระพุทธศาสนา

๖. ประชาชนชาวโลกมีศรัทธาน้อย วิจิกิจฉามาก และปัญญาความรอบรู้ในเรื่องเหตุผลก็ยังอ่อน มีแต่มิจฉาทิฏฐิเหล่านี้ จะต้องได้รับคำสอนจากผู้ที่มีความรู้ในด้านปริยัติและปฏิบัติอย่างสมบูรณ์โดยถูกต้องเท่านั้น จึงจะทำให้ศรัทธา ความเชื่อความเลื่อมใส ปัญญา ความรอบรู้ในเรื่องเหตุผลเจริญขึ้น และทำลายวิจิกิจฉา

มิจฉาทิฏฐิที่มีอยู่ให้หมดไปได้ มิฉะนั้น ก็หมดไปไม่ได้ มีแต่จะเพิ่มขึ้น เป็นทวีคูณ ฉะนั้น จึงขัดกันกับข้อที่หกฝ่ายพระพุทธศาสนา

๗. อินทรีย์ ๕ มี ศรัทธา เป็นต้น ที่แก่กล้าจักเกิดขึ้นแก่ประชาชนชาวโลกได้นั้น จะต้องมีการรู้เห็นในเรื่องของพุทธศาสนิกชนที่มีเกียรติมีอำนาจทั้งหลายได้ทำการถวายการสงเคราะห์อนุเคราะห์ด้วยปัจจัย ๔ แด่ภิกษุสามเณรที่มีศีลคุณ สมาธิคุณ ปัญญาคุณ หรือภิกษุสามเณรที่กำลังดำเนินงานในด้านปริยัติและปฏิบัติอย่างจริงจังเท่านั้น จึงจะทำให้อินทรีย์ ๕ แก่กล้าเกิดขึ้นได้ แต่ถ้าการรู้เห็นในการอนุเคราะห์สงเคราะห์นี้เป็นไปตรงกันข้ามแล้ว อย่าว่าแต่ผู้ที่ไม่มีความเคารพนับถือศาสนาของพระโคตมพุทธะเลย แม้แต่ผู้ที่เป็นพุทธศาสนิกชนอยู่แล้ว อินทรีย์ ๕ ก็จักไม่มีโอกาสเกิดขึ้น มิหนำซ้ำยังเข้าใจผิดไปว่าในพระพุทธศาสนานี้ ศีลคุณ สมาธิคุณ ปัญญาคุณ ปริยัติ ปฏิบัติ มิใช่เป็นสิ่งที่สำคัญแต่อย่างใด ฉะนั้น จึงขัดกันกับข้อที่เจ็ดฝ่ายพระพุทธศาสนา

๘. ประชาชนชาวโลกจะเชื่อถือในศาสนาของพระโคตมพุทธะได้นั้น จะต้องได้รู้เห็นความสามัคคีทั้งกายใจในกิจการต่าง ๆ ภายในวงการพุทธศาสนิกชน ทั้งที่เป็นคฤหัสถ์และบรรพชิตที่ดำเนินไปเป็นอย่างดีเท่านั้น จึงจะทำให้มีจิตใจเกิดความเลื่อมใสขึ้น ฉะนั้น จึงขัดกันกับข้อที่แปดฝ่ายพระพุทธศาสนา

เหตุต่าง ๆ เท่าที่ได้กล่าวมาแล้วนี้จะเห็นได้โดยทั่วไป ฉะนั้น พุทธศาสนิกชนที่มีความเลื่อมใสในศาสนาของพระโคตมพุทธะด้วยดีอยู่แล้วนั้น จงพยายามประพฤติปฏิบัติตามหลักคำสอนที่พระพุทธองค์ทรงแนะนำไว้ให้บริบูรณ์ด้วยดี ทั้งในด้านปริยัติและปฏิบัติ ตลอดจนการเผยแผ่ให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เพื่อการทรงไว้ ซึ่งพระพุทธศาสนา แล้วทำการแก้ไข ปรับปรุง เพิ่มเติมเหตุภายในที่เกี่ยวกับพระพุทธศาสนาในข้อ ๕-๖-๗-๘ ซึ่งเป็นกิจการของพุทธศาสนิกชนโดยตรงให้ถูกต้องโดยสมบูรณ์ยิ่ง ๆ ขึ้นไปโดยลำดับเท่าที่จะทำได้ เมื่อได้พร้อมใจกันประพฤติปฏิบัติและแก้ไขปรับปรุงในข้อ ๕-๖-๗-๘ ดังที่กล่าวมาแล้วนั้นให้ดียิ่งขึ้นเพียงใดแล้ว เหตุอันเป็นคุณภาพของพระพุทธศาสนาในข้อ ๑ ถึงข้อ ๔ ก็จักแผ่ไปในประชาชนชาวโลกได้มากเพียงนั้น

อาตมภาพพร้อมด้วยคณะครูอาจารย์ในอภิธรรมมหาวิทยาลัย ได้สำนึกถึงเหตุที่เกี่ยวกับพระพุทธศาสนา และเหตุที่เกี่ยวกับประชาชนชาวโลกดังที่ได้กล่าวมาแล้วเป็นอย่างดี จึงมีการสอน การสอบไล่ การส่งครูไปสอน การแต่งปกรณ์ ด้วยความพยายามเป็นอย่างยิ่งตลอดมาเป็นระยะเวลาถึง ๑๓ ปี การสอน การสอบไล่ การส่งครูไปสอน ภารกิจทั้ง ๓ ประการนี้ทั้งในด้านคุณภาพและปริมาณก็เป็นที่เห็นได้โดยประจักษ์ชัดอยู่แล้ว ส่วนการแต่งปกรณ์ก็ได้สำเร็จไปแล้ว เป็นจำนวนถึง ๒๐ เล่ม เฉพาะพระอภิธรรมอย่างเดียว การที่แต่งเสร็จไปเป็นจำนวนมากถึงเพียงนี้ แท้จริงนั้น อาตมภาพมิได้มุ่งหมายถึงปริมาณ หากแต่มุ่งหมายถึงคุณภาพเป็นส่วนสำคัญ คือ มีเนื้อความที่ถูกต้องและสมบูรณ์ สำนวนโวหารในเนื้อความก็สละสลวยเรียบร้อย อ่านเข้าใจง่าย เหล่านี้เป็นที่ตั้ง ดังนั้น การรจนาหนังสือ **สมถกัมมัฏฐานทีปนี** เล่มนี้ แม้ว่าควรจะสำเร็จไปแล้วตั้งแต่เดือนมีนาคมที่แล้ว (๒๕๐๓) แต่ก็หาได้สำเร็จไม่ ต่อมาจนถึงวันที่ ๘ สิงหาคมนี้ (๒๕๐๔) จึงได้สำเร็จลง เป็นหนังสือที่อำนวยประโยชน์แก่บรรดานักศึกษาที่ศึกษาในชั้นมัชฌิมอาภิธัมมิกะโท และชั้นอาจารย์อภิธัมมกถิกะเอก

ส่วนการจัดพิมพ์ขึ้นเป็นหนังสือนั้น นายแพทย์สมหวังกับ คุณเทวี ฉายะจินดา ได้มีจิตศรัทธาจัดพิมพ์ถวายเป็นจำนวน ๑,๐๐๐ เล่ม อาตมภาพขออนุโมทนาในการกุศลอันประเสริฐนี้ด้วย กับขออำนวยพรดังต่อไปนี้

เต อตฺถลทฺธา สุขิตา วิรุฬฺหา พุทฺธสาสเน
อโรคา สุขิตา โหนฺตุ สห สพฺเพหิ ญาติภิ ฯ

ขอนายแพทย์สมหวัง กับ คุณเทวี ฉายะจินดา และบุตรทั้งสอง จงเป็นผู้เข้าถึงซึ่งความเจริญ ความสุขกายสบายใจ จงเป็นผู้เจริญงอกงามไพบูลย์ยิ่ง ๆ ขึ้น จนได้บรรลุมรรคผลในพระพุทธศาสนา และจงเป็นผู้ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ วิตกกังวลแต่อย่างใด ๆ มีแต่ความสุขกายสุขใจ ตลอดมวลญาติมิตรทั้งหลายทั้งที่เป็นฝ่ายบิดาและมารดา ด้วยกันทุกท่านเทอญ ฯ

พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ
อภิธรรมมหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย
๒๔ สิงหาคม ๒๕๐๔

คำนำในการพิมพ์ครั้งแรก

หนังสือกัมมัฏฐานสังคหะ ปริจเฉทที่ ๙ นี้ เป็นปริจเฉทที่สำคัญยิ่งในบรรดาอภิธัมมัตถสังคหปกรณ์ ๙ ปริจเฉท ดังที่ทราบกันอยู่ทั่วไปแล้ว ฉะนั้น หลังจากได้จัดพิมพ์หนังสือปฏิจจสมุปบาททีปนี เมื่อ พ.ศ. ๒๕๐๑ เรียบร้อยแล้ว ข้าพเจ้าก็ตั้งใจไว้ว่าจะต้องจัดพิมพ์สมถกัมมัฏฐานทีปนีนี้ให้จงได้ เพื่อประโยชน์ในการศึกษาหาความรู้ของท่านสาธุชนทั้งหลายต่อไป บัดนี้ ความตั้งใจของข้าพเจ้าก็ได้สำเร็จลงส่วนหนึ่งแล้ว และจะพยายามจัดพิมพ์ตอนต่อไป คือ วิปัสสนากัมมัฏฐานทีปนี ใน พ.ศ. ๒๕๐๕ ให้จงได้ ข้าพเจ้าหวังว่าหนังสือชุดนี้จะช่วยให้ท่านที่สนใจได้เข้าใจว่า อะไรคือสมถะ อะไรคือวิปัสสนา และปัญหาทำนองว่าที่นั่นสมถะ ที่นี่วิปัสสนา เป็นต้น ก็คงจะเบาบางลงไป

หนังสือสมถกัมมัฏฐานทีปนีนี้ อาจารย์พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ ผู้เป็นคันถปาโมกข์แห่งอภิธรรมมหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยได้รจนาขึ้นโดยรวบรวมจากปกรณ์ต่าง ๆ คือ นอกจากอภิธัมมัตถสังคหปกรณ์แล้ว ก็ยังนำมาจากวิสุทธิมรรคอรรถกถาและมหาฎีกา ปรมัตถทีปนีฎีกา และภาสาฎีกา เป็นต้น เมื่อกล่าวถึงวิสุทธิมรรคแล้วก็ขอถือโอกาสกล่าวถึงพระมหาพุทธโฆษาจารย์ด้วย ท่านอรรถกถาจารย์องค์นี้ได้ถูกวิพากษ์วิจารณ์ว่า ท่านแสดงว่า พระพุทธเจ้ามีพระกายสูง ๑๘ ศอก ซึ่งเกินวิสัยของมนุษย์และเลยสรุปด้วยเหตุนี้ว่า ปกรณ์ต่าง ๆ ที่ท่านแต่งขึ้น ก็ต้องใช้ไม่ได้ทั้งหมด แท้จริงแล้ว ในคัมภีร์สุมังคลวิลาสินี อรรถกถา ของท่านพระมหาพุทธโฆษาจารย์นั้น ได้บรรยายถึงความสูงของพระพุทธเจ้าว่า **อฏฺฐารส หตฺถุพฺเพโท** คำว่า **หตฺถ** ในศัพท์ **หตฺถุพฺเพโท** นี้ เป็นมาตราวัดในอินเดียสมัยโบราณ กำหนดเอาความกว้างของกำมือ ตั้งแต่ขอบด้านนิ้วก้อยจนถึงปลายนิ้วหัวแม่มือ ที่เหยียดกางออกไปเต็มที่ของบุรุษวัยกลางคน มิได้มุ่งหมายว่า ๑ ศอก ฉะนั้น พระพุทธองค์จึงทรงเป็นเพียงบุรุษร่างสูงคนหนึ่งเท่านั้น มิใช่สูง ๑๘ ศอก ตามที่ตีความกันผิด ๆ ข้าพเจ้าไม่เชื่อว่า พระมหาพุทธ

โฆษาจารย์จะไร้สติปัญญาถึงกับบรรยายรูปร่างพระพุทธองค์ให้เหมือนกับร่างกายของยักษ์มารไปเช่นนั้น

ข้าพเจ้าสังเกตเห็นว่า ปราชญ์หลายท่านในสมัยนี้ มักจะแสดงวาจา หรือเขียนข้อความในหนังสือธรรมะต่าง ๆ เป็นเชิงดูหมิ่นพระอรรถกถาจารย์ทั้งหลายอยู่เสมอ ทำนองว่า พระอรรถกถาจารย์เหล่านั้นเป็นคนสมัยโบราณไม่ค่อยจะรู้อะไร ตลอดจนเรื่องธรรมะธัมโมเหมือนกับท่าน แท้จริงแล้ว พระอรรถกถาจารย์ทั้งหลายเหล่านั้น เป็นผู้ถึงพร้อมด้วย ศีลคุณ สมาธิคุณ ปัญญาคุณ อันสูงสุดแล้วฉะนั้น ความรู้ความเข้าใจในข้ออรรถข้อธรรมต่าง ๆ ของท่านเหล่านั้น จึงห่างไกลกับผู้ที่มีปัญญาแต่ยังบริบูรณ์ด้วยกิเลสในสมัยนี้อย่างเทียบกันไม่ได้เลย ถ้าไม่ได้พระอรรถกถาจารย์เหล่านั้นช่วยอธิบายขยายความในพระพุทธวัจนะต่างๆ ไว้แล้ว เราท่านทั้งหลายในสมัยนี้จะเข้าใจในข้ออรรถข้อธรรมเหล่านั้นได้สักกี่มากน้อย ฉะนั้น ข้าพเจ้าเห็นว่า พวกเราควรมีกตัญญูกตเวทีต่อท่านโบราณาจารย์เหล่านั้น และเลิกพูดเลิกเขียนเป็นทำนองดูหมิ่นท่านเสียที จะได้ไม่เป็นบาปติดตัวไปและจะเป็นสิริมงคลแก่ตนเองไม่น้อยเลย เพราะการพูด การเขียนทำนองนั้น ก็เท่ากับประจานตนเองว่ามิได้ศึกษาค้นคว้าให้รู้จริง เพียงแต่มีความรู้บ้างเล็ก ๆ น้อย ๆ แล้วก็อธิบายขยายความไปตามอัตโนมัติ ซึ่งเป็นที่น่าสมเพทเป็นอย่างยิ่งในสายตาของผู้รู้จริง

ในการพิมพ์หนังสือเล่มนี้ คุณนายกมล เทพวัลย์ ได้มีจิตศรัทธาร่วมบริจาคเงินสมทบในการสร้างหนังสือ เป็นจำนวน ๓๐๐ บาท ข้าพเจ้าขออนุโมทนา ณ ที่นี้ด้วย

สมหวัง ฉายะจินดา

เทวี ฉายะจินดา

คำนำในการจัดพิมพ์ครั้งที่ ๔

เนื่องจากหนังสือหลักสูตรการศึกษาปริจเฉทที่ ๙ ที่ว่าด้วยสมถกัมมัฏฐาน ทีปนีที่ท่านพระเดชพระคุณพระอาจารย์สัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ ผู้เป็นอภิธรรมปาโมกข์แห่งอภิธรรมมหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย (ผู้อำนวยการรูปที่ ๑ ปีพุทธศักราช ๒๔๘๒-๒๕๐๙) ได้รจนาไว้ ซึ่งนายแพทย์สมหวัง และคุณเทวี ฉายะจินดาได้จัดพิมพ์ในครั้งแรก และพระเดชพระคุณพระศรีคัมภีรญาณ (ถวัลย์ ญาณจารี ป.ธ. ๙ อภิธรรมมหาบัณฑิต ผู้อำนวยการรูปที่ ๒ ปีพุทธศักราช ๒๕๓๒-๒๕๔๖) ได้รวบรวมจัดพิมพ์ต่อมาอีก ๒ ครั้งนั้น บัดนี้ได้หมดไปแล้ว อนึ่ง เนื่องจากหนังสือเล่มนี้ เป็นตำราที่ต้องใช้เป็นหลักสูตรในการศึกษาของอภิธรรมมหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย วัดระฆังโฆสิตารามวรมหาวิหาร บางกอกน้อย กรุงเทพ ฯ ในชั้นมัชฌิมอาภิธรรมิกะโท (มัชฌิม-โท) ฉะนั้น เพื่อมิให้ตำราเรียนต้องขาดหายไป จึงต้องจัดพิมพ์ขึ้นมาใหม่อีก

ในการพิมพ์ครั้งนี้ข้าพเจ้าได้รวบรวมเอาหลักสูตรปัญหาและเฉลยที่ท่านพระเดชพระคุณพระอาจารย์สัทธัมมโชติกะได้เรียบเรียงไว้ ซึ่งพระเดชพระคุณพระศรีคัมภีรญาณได้จัดพิมพ์แยกไว้ต่างหากคนละเล่มนั้น เอามาพิมพ์รวมเป็นเล่มเดียวกัน จึงทำให้หนังสือมีขนาดเล่มที่หนาขึ้นกว่าเดิม ทั้งนี้เป็นการรวบรวมเนื้อหาแผนกสมถกรรมฐานให้อยู่ในเล่มเดียวกัน เพื่อความสะดวกแก่การค้นหาข้อมูลและประหยัดต้นทุนในการจัดพิมพ์และจัดซื้อ ทั้งสะดวกแก่การเก็บรักษาของนักศึกษาและท่านผู้สนใจทั่วไปด้วย ฉะนั้น จึงขอเรียนให้ท่านผู้อุดหนุนในการจัดสร้างหนังสือชุดสมถกัมมัฏฐานทีปนีเล่มนี้ได้ทราบว่า ตำราเรียนชุดนี้เป็นหลักสูตรดั้งเดิมที่ท่านพระเดชพระคุณท่านพระอาจารย์สัทธัมมโชติกะ ผู้เป็นคันถปาโมกข์ เป็นปฐมาจารย์แห่งอภิธรรมมหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย (ผู้อำนวยการรูปแรก และผู้วางรากฐานการศึกษาอภิธรรมในประเทศไทย) ได้รจนาและเรียบเรียงไว้ ซึ่งพระเดชพระคุณพระศรีคัมภีรญาณ ได้รวบรวมจัดพิมพ์

ต่อมารวมแล้ว ๓ ครั้ง ในครั้งที่ ๔ นี้ก็ได้ทรงสำนวนภาษาและเนื้อหาเดิมไว้ทุกประการ แต่อาจมีการจัดรูปแบบย่อหน้า วรรคตอน และหัวข้อใหม่บ้าง เพื่อสะดวกแก่การค้นคว้าและกำหนดหัวข้อธรรมแต่ละอย่างได้ง่ายขึ้น และได้แก้ไขอักษรหรือคำเชื่อมต่อที่ตกหล่นผิดพลาด ซึ่งอาจเกิดขึ้นจากการจัดพิมพ์ในครั้งหลัง ๆ นั้นให้ถูกต้องและสมบูรณ์ยิ่งขึ้น เพื่อให้เป็นตำราที่มีมาตรฐานต่อไป ตามที่กล่าวแล้ว ถ้ามีข้อผิดพลาดประการใด ทั้งโดยเจตนาและไม่เจตนา ในการเรียบเรียงจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ ข้าพเจ้าและคณะผู้ตรวจชำระจัดพิมพ์ในครั้งนี้ ก็ขออภัยท่านผู้รู้ไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย และที่สำคัญที่สุด ก็ต้องขอขมาโทษต่อท่านพระเดชพระคุณพระอาจารย์สัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ ผู้เป็นเจ้าของตำราเล่มนี้ และพระเดชพระคุณพระศรีคัมภีรญาณ ที่ท่านได้รวบรวมไว้ ซึ่งข้าพเจ้าได้ถือโอกาสในการนำหนังสือผลงานของท่านมาจัดเรียบเรียงพิมพ์ใหม่ในครั้งนี้ ถ้าหากว่า สิ่งใดเป็นความไม่เหมาะไม่ควร เป็นโทษล่วงเกิน หรือมีข้อผิดพลาดอันใด โดยเจตนาก็ดี โดยไม่เจตนาก็ดี หรือโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ก็ดี ก็ขอพระเดชพระคุณท่านทั้ง ๒ รูปและบูรพาจารย์เจ้าทั้งหลาย จงยกโทษอโหสิกรรมแก่ข้าพเจ้าและคณะด้วย แต่ถ้าสิ่งที่ทำไปแล้วนี้เป็นความดีงาม เป็นคุณประโยชน์ข้าพเจ้าและคณะ ก็ขอน้อมถวายเป็นอาจริยบูชา บูชาดวงวิญญาณอันประเสริฐของบูรพาจารย์เจ้าแห่งอภิธรรมมหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย มีพระเดชพระคุณท่านพระอาจารย์สัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ พระศรีคัมภีรญาณ เป็นต้น ขอให้ท่านทั้งหลายได้สถิตสำราญอยู่ ณ สถานที่อันเป็นปฏิรูปเทศเขตแสงธรรม ได้สำเร็จในสิ่งที่หวังที่ปรารถนาไว้ดีแล้ว จงทุกประการ ด้วยกันทุกท่านเทอญ.

พระมหาชินวัฒน์ จกฺกวโร (ป.ธ. ๘ อภิ.ม. พธม.)

หัวหน้าคณะผู้ตรวจชำระและจัดพิมพ์

๑ กันยายน ๒๕๕๓

สารบาญ

คำปฏิญญาของพระอนุรุทธาจารย์	๑
สมถะ มี ๒ ประการ	๑๕
วิปัสสนา มี ๓ ประการ	๒๓
กัมมัฏฐาน	๒๕
จริต	๒๗
สมุฏฐานของจริต	๓๖
ภาวนา ๓	๔๐
นิมิต ๓	๔๒
กสิณ ๑๐	๔๔
บุพพกิจ ๗	๔๕
วิธีรักษาปฏิภาคนิมิต	๖๐
อัปปนาโกศล ๑๐	๗๐
วสี ๕	๗๔
อสุภะ ๑๐	๑๐๓
อนุสสติ ๑๐	๑๒๐
การปฏิบัติสาราณียธรรม	๑๔๐
อัปปมัญญา ๔	๑๕๘
อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑	๒๒๕
จตุธาตุววัตถาน ๑	๒๓๘
อรูปกรรมฐาน ๔	๒๔๕
จำแนกสมถกรรมฐาน ๔๐ โดยภูมิ	๒๔๕
จำแนกสมถกรรมฐาน ๔๐ โดยปรมัตถ์และบัญญัติ	๒๕๑

แสดงการจำแนกกรรมฐานที่เหมาะสมแก่จริต ๒๕๑
แสดงการจำแนกกรรมฐานโดยภาวนา ๓ ๒๕๔
โคจรเภท ๒๖๑
อภิญญา ๒๖๓
กรรมฐานที่ให้ได้อภิญญา ๒๖๔
แนวถาม- ตอบ สมถกัมมัฏฐานทีปนี ๒๘๘

ปรมัตถโชติกะ

ปริจเฉทที่ ๙ สมถกัมมัฏฐานทีปนี

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส

อภิธัมมัตถสังคหะบาลีและคำแปลเพื่อท่องจำ

คำปฏิญญาของพระอนุรุทธาจารย์

๑. สมถวิปสฺสนานำ ภาวนานมิโต ปรำ
กมฺมฏฺฐานำ ปวกฺขามิ ทุวิธมฺปิ ยถากฺกมำ ฯ

ต่อจากปัจจยสังคหวิภาคนั้น ข้าพเจ้าจะแสดงกรรมฐาน ๒ ประเภท คือ สมถภาวนากรรมฐาน และวิปัสสนาภาวนากรรมฐาน ตามลำดับ

สมถกัมมัฏฐานนัย

แสดงกรรมฐาน ๔๐

๒. ตตฺถ สมถสงฺคเห ตาว ทส กสิณานิ ทส อสุภา ทส อนุสฺสติโย จตสฺโส อปฺปมญฺญาโย เอกา สญฺญา เอกำ ววตฺถานำ จตฺตาโร อารุปฺปา เจติ สตฺตวิเธน สมถกมฺมฏฺฐานสงฺคโห ฯ

ในบรรดากรรมฐาน ๒ อย่างนั้น ในสมถกัมมัฏฐานสังคหะ นักศึกษาทั้งหลายพึงทราบการรวบรวมสมถกรรมฐาน โดยแบ่งออกเป็น ๗ หมวดก่อน ดังนี้ คือ กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ อัปปมัญญา ๔ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ จตุธาตุววัตถาน ๑ อารุปปกัมมัฏฐาน ๔

แสดงจริต ๖

๓. ราคจริตา โทสจริตา โมหจริตา สทฺธาจริตา พุทฺธิจริตา วิตกฺกจริตา เจติ ฉพฺพิเธน จริตสงฺคโห ฯ

พึงทราบการรวบรวมจริต โดยมี ๖ อย่างดังนี้ คือ ราคจริต โทสจริต โมหจริต สัทธาจริต พุทธิจริต วิตกจริต

แสดงภาวนา ๓

๔. ปริกมฺมภาวนา อุปจารภาวนา อปฺปนาภาวนา เจติ ติสฺโส ภาวนาโย ฯ

พึงทราบภาวนา ๓ อย่างดังนี้ คือ บริกรรมภาวนา อุปจารภาวนา อัปปนาภาวนา

แสดงนิมิต ๓

๕. ปริกมฺมนิมิตฺตํ อุคฺคหนิมิตฺตํ ปฏิภาคนิมิตฺตญฺเจติ ตีณิ นิมิตฺตานิ จ เวทิตพฺพานิ ฯ

พึงทราบนิมิต ๓ ดังนี้ คือ บริกรรมนิมิต อุคคหนิมิต ปฏิภาคนิมิต

แสดงกสิณ ๑๐

๖. กถํ ? ปถวีกสิณํ อาโปกสิณํ เตโชกสิณํ วาโยกสิณํ นีลกสิณํ ปีตกสิณํ โลหิตกสิณํ โอทาตกสิณํ อากาสกสิณํ อาโลกกสิณญฺเจติ อิมานิ ทส กสิณานิ นามฯ

จะพึงทราบสมถกรรมฐาน มีกสิณ ๑๐ เป็นต้นเหล่านั้นได้อย่างไร ?

ปถวีกสิณ คือ ดินที่พึงกระทำให้เป็นวงกลม มีประมาณ ๑ คืบ ๔ นิ้ว หรือเท่าขันน้ำ เท่ากระด้งอย่างเล็ก หรืออย่างใหญ่เท่าลานข้าว นั้นแหละชื่อว่า กสิณ เพราะพระโยคีบุคคลต้องใช้เพ่งให้ทั่วตลอด อย่างหนึ่ง

อาโปกสิณ คือ น้ำที่มีความใสสะอาดปราศจากสี ใส่ในภาชนะ มี ขันบาตร เป็นต้น ที่มีขอบปากกว้างประมาณ ๑ คืบ ๔ นิ้ว นั้นแหละชื่อว่า กสิณ เพราะพระโยคีบุคคลต้องใช้เพ่งให้ทั่วตลอด อย่างหนึ่ง

เตโชกสิณ คือ เปลวไฟที่กองกูณฑ์ไว้แล้ว เอาแผ่นหนังหรือผ้าก็ตาม เจาะให้เป็นวงกลม มีประมาณ ๑ คืบ ๔ นิ้ว ขึงไว้เบื้องหน้านั้นแหละ ชื่อว่า กสิณ เพราะพระโยคีบุคคลต้องใช้เพ่งให้ทั่วตลอด อย่างหนึ่ง

วาโยกสิณ คือ ลมที่พึงกำหนดเห็นได้ด้วยอาศัยยอดไม้ ปลายไม้ไหว หรือ ที่พึงกำหนดได้ด้วยอาศัยการพัดมาถูกกายของตน นั้นแหละชื่อว่า กสิณ เพราะพระโยคีบุคคลต้องใช้เพ่งให้ทั่วตลอด อย่างหนึ่ง

นีลกสิณ คือ สีเขียวที่ปรากฏในใบไม้หรือในผ้าเป็นต้น ที่กระทำให้เป็นวงกลม มีประมาณ ๑ คืบ ๔ นิ้ว เป็นต้น นั้นแหละ ชื่อว่า กสิณ เพราะพระโยคีบุคคลต้องใช้เพ่งให้ทั่วตลอด อย่างหนึ่ง

ปีตกสิณ คือ สีเหลืองที่ปรากฏในดอกไม้ หรือในผ้าเป็นต้น ที่กระทำให้เป็นวงกลม มีประมาณ ๑ คืบ ๔ นิ้ว นั้นแหละ ชื่อว่า กสิณ เพราะพระโยคีบุคคลต้องใช้เพ่งให้ทั่วตลอด อย่างหนึ่ง

โลหิตกสิณ คือ สีแดงที่ปรากฏในดอกไม้ หรือในผ้า เป็นต้น ที่กระทำให้เป็นวงกลม มีประมาณ ๑ คืบ ๔ นิ้ว นั้นแหละ ชื่อว่า กสิณ เพราะพระโยคีบุคคลต้องใช้เพ่งให้ทั่วตลอด อย่างหนึ่ง

โอทาตกสิณ คือ สีขาวที่ปรากฏในดอกไม้ หรือในผ้าเป็นต้น ที่กระทำให้เป็นวงกลม มีประมาณ ๑ คืบ ๔ นิ้ว นั้นแหละ ชื่อว่า กสิณ เพราะพระโยคีบุคคลต้องใช้เพ่งให้ทั่วตลอด อย่างหนึ่ง

อากาสกสิณ คือ อากาศที่พึงกำหนดได้โดยการตัดช่องฝา หรือ ผ้า เป็นต้น ให้เป็นวงกลม มีประมาณ ๑ คืบ ๔ นิ้ว นั้นแหละ ชื่อว่า กสิณ เพราะพระโยคีบุคคลต้องใช้เพ่งให้ทั่วตลอด อย่างหนึ่ง

อาโลกกสิณ คือ แสงสว่างของดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ และดวงไฟ เป็นต้น ที่ส่องมาจากช่องฝา เป็นวงกลม มีประมาณ ๑ คืบ ๔ นิ้ว นั้นแหละ ชื่อว่า กสิณ เพราะพระโยคีบุคคลต้องใช้เพ่งให้ทั่วตลอด อย่างหนึ่ง

ตามที่กล่าวมานี้แหละ ชื่อว่า กสิณ ๑๐

แสดงอสุภะ ๑๐

๗. อุทฺธุมาตกํ วินีลกํ วิปุพฺพกํ วิจฺฉิทฺทกํ วิกฺขายิตกํ วิกฺขิตฺตกํ หตวิกฺขิตฺตกํ โลหิตกํ ปุพฺวกํ อฏฺฐิกญฺเจติ อิเม ทส อสุภา นาม ฯ

อุทธุมาตกอสุภะ คือ ศพที่น่าเกลียดโดยมีอาการพองขึ้น ภายหลังที่ตายแล้ว ๒ - ๓ วัน อย่างหนึ่ง

วินีลกอสุภะ คือ ศพที่น่าเกลียดโดยมีสีต่าง ๆ ปนกัน คือ ที่มีเนื้อมากก็สีแดง ที่เป็นหนองก็มีสีขาว โดยส่วนมากมีสีเขียว อย่างหนึ่ง

วิปุพพกอสุภะ คือ ศพที่น่าเกลียดโดยมีน้ำเหลืองและน้ำหนองไหลออกจากเนื้อที่ปริเปื่อยพัง อย่างหนึ่ง

วิจฉิททกอสุภะ คือ ศพที่น่าเกลียดโดยร่างกายนั้นขาดออกเป็น ๒ ท่อน อย่างหนึ่ง

วิกขายิตกอสุภะ คือ ศพที่น่าเกลียดโดยถูกสัตว์มีแร้ง กา สุนัข กัดทึ้งยื้อแย่งโดยอาการต่าง ๆ อย่างหนึ่ง

วิกขิตตกอสุภะ คือ ศพที่น่าเกลียดโดยถูกทิ้งเรี่ยรายไว้ มือ เท้า ศีรษะอยู่คนละทาง อย่างหนึ่ง

หตวิกขิตตกอสุภะ คือ ศพที่น่าเกลียดโดยถูกสับฟันด้วยอาวุธเป็นริ้วเป็นรอย อย่างหนึ่ง

โลหิตกอสุภะ คือ ศพที่น่าเกลียดโดยมีโลหิตไหลอาบร่างกาย อย่างหนึ่ง

ปุพวกอสุภะ คือ ศพที่มีหนอนชอนไชทั่วร่างกาย อย่างหนึ่ง

อัฏฐิกอสุภะ คือ ศพที่น่าเกลียดโดยเหลืออยู่แต่กระดูกเท่านั้น อย่างหนึ่ง

ตามที่กล่าวมานี้แหละ ชื่อว่า อสุภ ๑๐

แสดงอนุสสติ ๑๐

๘. พุทฺธานุสฺสติ ธมฺมานุสฺสติ สงฺฆานุสฺสติ สีลานุสฺสติ จาคานุสฺสติ เทวตานุสฺสติ อุปสมานุสฺสติ มรณานุสฺสติ กายคตาสติ อานาปานสฺสติ เจติ อิมา ทส อนุสฺสติโย นาม ฯ

พุทธานุสสติ การระลึกถึงคุณของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มี **อรหันตคุณ** เป็นต้น และพระสรีรกายอันประกอบด้วยสิริคุณ เป็นต้น อยู่เนือง ๆ อย่างหนึ่ง

ธัมมานุสสติ การระลึกถึงคุณทั้ง ๖ มี **สฺวากฺขาตตา** เป็นต้น ของพระธรรม ๑๐ ประการ คือมรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ พระไตรปิฎกและอรรถกถา อยู่เนือง ๆ อย่างหนึ่ง

สังฆานุสสติ การระลึกถึงคุณทั้ง ๙ มี **สุปฏิปนฺนตา** เป็นต้น ของพระอริยะสงฆ์อยู่เนือง ๆ อย่างหนึ่ง

สีลานุสสติ การระลึกถึงความบริสุทธิ์ของศีลที่ตนรักษาไว้โดยปราศจากโทษ ๔ อย่าง คือ **อขัณฑะ** ไม่ขาด **อฉิททะ** ไม่ทะลุ **อสพละ** ไม่ด่าง **อกัมมาสะ** ไม่พร้อย อยู่เนือง ๆ อย่างหนึ่ง

จาคานุสสติ การระลึกถึงการบริจาคทานของตน ที่เป็นไปโดยบริสุทธิ์ ไม่มีการโอ้อวดหรือการเอาหน้าตา ชื่อเสียง ไม่มีการหวงแหนเป็นต้น อยู่เนือง ๆ อย่างหนึ่ง

เทวตานุสสติ การระลึกถึงกุศลกรรมของตน มีศรัทธา เป็นต้นอยู่เนือง ๆ โดยเปรียบเทียบกับ เทวดา พรหม ทั้งหลายว่า ผู้ที่บริสุทธิ์ด้วยสัปปุริสธรรม ๗ ประการ คือ ศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ ปัญญา หิริ โอตตัปปะ เหล่านี้ เมื่อละจากโลกนี้ไปแล้วย่อมไปบังเกิดในเทวโลก พรหมโลก และกุศลธรรมเหล่านี้ในจิตใจของเราก็มีอยู่เสมอ ดังนี้อยู่เนือง ๆ อย่างหนึ่ง

อุปสมานุสสติ การระลึกถึงคุณของพระนิพพาน ที่มีสภาพสันติสุข คือ มีความสงบจากกิเลส และความทุกข์ทั้งปวงอยู่เนือง ๆ อย่างหนึ่ง

มรณานุสสติ การระลึกถึงความตาย ที่ตนจะต้องได้ประสบแล้วเกิดความสังเวชสลดใจอยู่เนือง ๆ อย่างหนึ่ง

กายคตาสติ การระลึกถึง ๓๒ โกฏฐาส มี **เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ** เป็นต้น อยู่เนือง ๆ อย่างหนึ่ง

อานาปานสติ การระลึกถึงลมหายใจเข้าออกอยู่เนือง ๆ อย่างหนึ่ง

ตามที่กล่าวมานี้แหละ ชื่อว่า อนุสสติ ๑๐

แสดงอัปปมัญญา ๔

๕. เมตฺตา กรุณา มุทิตา อุเปกฺขา เจติ อิมา จตสฺโส อปฺปมญฺญาโย นาม พฺรหฺมวิหาราติ จ ปวุจฺจนฺติ ฯ

เมตตา การแผ่ความรักใคร่ความหวังดีต่อสัตว์ทั้งหลายโดยไม่เลือกชั้นวรรณะ อย่างหนึ่ง

กรุณา การแผ่ความสงสารต่อสัตว์ทั้งหลายที่กำลังได้รับความทุกข์อยู่ และที่จะได้รับความทุกข์ต่อไปข้างหน้า โดยไม่เลือกชั้นวรรณะ อย่างหนึ่ง

มุทิตา การแผ่ความยินดีต่อสัตว์ทั้งหลายที่กำลังได้รับความสุขอยู่ และที่จะได้รับความสุขต่อไปข้างหน้า โดยไม่เลือกชั้นวรรณะ อย่างหนึ่ง

อุเบกขา การวางเฉยต่อสัตว์ทั้งหลาย ซึ่งไม่มีความรักใคร่ ความสงสาร หรือความยินดีแต่ประการใด โดยไม่เลือกชั้นวรรณะ อย่างหนึ่ง

ทั้ง ๔ อย่างนี้ ชื่อว่า **อัปปมัญญา** เพราะไม่มีประมาณ หรือที่ชนทั้งหลายเรียกว่า **พรหมวิหาร** เพราะผู้ที่ปฏิบัติธรรมทั้ง ๔ อย่าง ๆ ใดอย่างหนึ่ง อยู่เป็นปกติ ย่อมเป็นเหมือนกับความเป็นอยู่ของพรหมทั้งหลายนั่นเอง

แสดงสัญญา ๑

๑๐. อาหาเรปฏิกูลสญฺญา เอกา สญฺญา นาม ฯ

การพิจารณาในอาหารว่า เป็นของที่น่าเกลียด จนมีความรู้สึกเป็นไปตามที่พิจารณานั้น ชื่อว่า สัญญา อย่างหนึ่ง

แสดงววัตถาน ๑

๑๑. จตุธาตุววตฺถานํ เอกํ ววตฺถานํ นาม ฯ

การกำหนดพิจารณาธาตุทั้ง ๔ มีปถวีธาตุ เป็นต้น ที่ปรากฏในร่างกาย ชื่อว่า ววัตถาน อย่างหนึ่ง

แสดงอารุปป ๔

๑๒. อากาสานญฺจายตนาทโย จตฺตาโร อารุปฺปา นามาติ สพฺพถาปิ สมถนิทฺเทเส จตฺตาลีสายํ กมฺมฏฺฐานานิ ภวนฺติ ฯ

อากาสานัญจายตนฌาน เป็นต้น กล่าวคือ

อากาสานัญจายตนฌาน ฌานที่เกิดขึ้นโดยมีกสิณุคฆาฏิมากาสบัญญัติเป็นอารมณ์ อย่างหนึ่ง **วิญญาณัญจายตนฌาน** ฌานที่เกิดขึ้นโดยมีอากาสานัญจายตนฌานเป็นอารมณ์ อย่างหนึ่ง **อากิญจัญญายตนฌาน** ฌานที่เกิดขึ้นโดยมีนัตถิภาวบัญญัติเป็นอารมณ์อย่างหนึ่ง **เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน** ฌานที่เกิดขึ้นโดยมีอากิญจัญญายตนฌานเป็นอารมณ์อย่างหนึ่ง เหล่านี้ชื่อว่า อารุปปะ ๔

กรรมฐาน ๔๐ ในสมถกัมมัฏฐานนิทเทสโดยประการทั้งปวงเป็นไปดังนี้ ฯ

สัปปายเภท

แสดงการจำแนกกรรมฐานที่เหมาะสมแก่จริต

๑๓. ก. จริตาสุ ปน ทส อสุภา กายคตาสติ สงฺขาตา โกฏฺฐาส ภาวนา จ ราคจริตสฺส สปฺปายา ฯ

ข. จตสฺโส อปฺปมญฺญาโย นีลาทีนิ จ จตฺตาริ กสิณานิ โทสจริตสฺส ฯ

ค. อานาปานํ โมหจริตสฺส วิตกฺกจริตสฺส จ ฯ

ฆ. พุทฺธานุสฺสติ อาทโย ฉ สทฺธาจริตสฺส ฯ

ง. มรณ อุปสม สญฺญา ววตฺถานานิ พุทฺธิจริตสฺส ฯ

จ. เสสานิ ปน สพฺพานีปิ กมฺมฏฺฐานานิ สพฺเพสมฺปิ สปฺปายานิ ฯ

ฉ. ตตฺถาปิ กสิเณสุ ปุถุลํ โมหจริตสฺส ขุทฺทกํ วิตกฺกจริตสฺเสวาติ ฯ อยเมตฺถ สปฺปายเภโท ฯ

ก. สำหรับจริต ๖ อย่างนั้น การเจริญอสุภะ ๑๐ โกฏฐาส ๓๒ ที่เรียกว่า กายคตาสติ เหล่านี้ ย่อมเหมาะสมแก่ผู้ที่มีราคจริต

ข. อัปปมัญญา ๔ กสิณ ๔ มีนีลกสิณ เหล่านี้ ย่อมเหมาะสมแก่ผู้ที่มีโทสจริต

ค. อานาปานสติ ย่อมเหมาะสมแก่ผู้ที่มีโมหจริต และวิตกจริต

ฆ. อนุสสติ ๖ มีพุทธานุสสติ เป็นต้น ย่อมเหมาะสมแก่ผู้ที่มีศรัทธาจริต

ง. มรณานุสสติ อุปสมานุสสติ อาหาเรปฏิกูลสัญญา จตุธาตุววัตถาน เหล่านี้ ย่อมเหมาะสมแก่ผู้ที่มีพุทธิจริต

จ. ส่วนกรรมฐานที่เหลือทั้งหมด ซึ่งได้แก่ ปถวีกสิณ อาโปกสิณ เตโชกสิณ วาโยกสิณ อากาสกสิณ อาโลกกสิณ อรูปกรรมฐาน ๔ เหล่านี้ ย่อมเหมาะสมแก่บุคคลทั่วไป ไม่ว่าจริตใด

ฉ. บรรดากรรมฐานเหล่านั้นในกสิณ ๑๐ องค์ กสิณที่มีประมาณกว้างเท่าลานข้าว ย่อมเหมาะสมแก่ผู้ที่มีโมหจริต องค์กสิณที่มีประมาณเล็กเท่ากระด้ง ย่อมเหมาะสมแก่ผู้ที่มีวิตกจริต

ดังที่ได้กล่าวมาแล้วนี้ เป็นการจำแนกกรรมฐานที่เหมาะสมแก่จริต

ภาวนาเภท

แสดงการจำแนกกรรมฐานโดยภาวนา ๓

๑๔. ก. ภาวนาสุ ปน สพฺพตฺถาปิ ปริกมฺมภาวนา ลพฺภเตว ฯ

ข. พุทฺธานุสฺสติ อาทีสุ อฏฺฐสุ สญฺญาววตฺถาเนสุ จาติ ทสสุ กมฺมฏฺฐาเนสุ อุปจารภาวนา ว สมฺปชฺชติ นตฺถิ อปฺปนา ฯ

ค. เสเสสุ ปน สมตฺตึส กมฺมฏฺฐาเนสุ อปฺปนาภาวนาปิ สมฺปชฺชติ ฯ

ก. สำหรับภาวนาทั้ง ๓ นั้น บริกรรมภาวนาย่อมได้อยู่เสมอในกรรมฐานทั้งหมด

ข. ในกรรมฐาน ๑๐ อย่าง คือ อนุสสติ ๘ มีพุทธานุสสติ เป็นต้น อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ จตุธาตุววัตถาน ๑ ย่อมได้ถึงอุปจารภาวนาเท่านั้น อัปปนาภาวนา คือ ฌานย่อมไม่เกิด

ค. ในกรรมฐาน ๓๐ ที่เหลือ ซึ่งได้แก่ กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ กายคตาสติ ๑ อานาปานสติ ๑ อัปปมัญญา ๔ อารุปปะ ๔ ย่อมสำเร็จได้ถึงอัปปนา คือ ฌาน

แสดงการจำแนกกรรมฐาน ๓๐ ที่เข้าถึงอัปปนาโดยฌานทั้ง ๕

๑๕. ก. ตตฺถาปิ ทส กสิณานิ อานาปานญฺจ ปญฺจกชฺฌานิกานิ ฯ

ข. ทส อสุภา กายคตาสติ จ ปฐมชฺฌานิกา ฯ

ค. เมตฺตาทโย ตโย จตุตฺถชฺฌานิกาฯ

ฆ. อุเปกฺขา ปญฺจมชฺฌานิกาติ ฉพฺพีสติ รูปาวจรชฺฌานิกานิ กมฺมฏฺฐานานิ ฯ

ง. จตฺตาโร ปน อารุปฺปา อารุปฺปชฺฌานิกาติ ฯ

อยเมตฺถ ภาวนาเภโทฯ

ก. บรรดากรรมฐาน ๓๐ ที่ถึงอัปปนาเหล่านั้น กสิณ ๑๐ อานาปานสติ ๑ ย่อมทำให้รูปฌานทั้ง ๕ เกิดขึ้นได้

ข. อสุภะ ๑๐ และกายคตาสติ ๑ ย่อมทำให้ปฐมฌานเกิดขึ้นได้

ค. อัปปมัญญา ๓ มีเมตตาเป็นต้น ย่อมทำให้รูปฌานเบื้องต่ำเกิดขึ้นได้

ฆ. อุเบกขาอัปปมัญญา ๑ ย่อมทำให้รูปปัญจมฌานเกิดขึ้นได้ กรรมฐานที่ทำให้รูปฌานเกิดขึ้นได้นั้นมีจำนวน ๒๖ ดังนี้

ง. ส่วนอรูปกรรมฐาน ๔ เหล่านี้ ย่อมทำให้อรูปฌานเกิดขึ้นได้

ดังที่กล่าวมาแล้วนี้ เป็นการจำแนกกรรมฐานโดยประเภทแห่งภาวนา ๓

โคจรเภท

แสดงการจำแนกกรรมฐาน ๔๐ โดยนิมิต ๓

๑๖. ก. นิมิตฺเตสุ ปน ปริกมฺมนิมิตฺตํ อุคฺคหนิมิตฺตญฺจ สพฺพตฺถาปิ ยถารหํ ปริยาเยน ลพฺภนฺเตว ฯ

ข. ปฏิภาคนิมิตฺตํ ปน กสิณาสุภโกฏฺฐาส อานาปาเนเสฺวว ลพฺภติ, ตตฺถ หิ ปฏิภาคนิมิตฺตมารพฺภ อุปจารสมาธิ อปฺปนาสมาธิ จ ปวตฺตนฺติ ฯ

ก. สำหรับนิมิตทั้ง ๓ นั้น บริกรรมนิมิตและอุคคหนิมิต ย่อมเกิดขึ้นได้ในกรรมฐานทั้งหมดโดยปริยายตามสมควรแก่กรรมฐาน

ข. ส่วนปฏิภาคนิมิตนั้น ย่อมเกิดขึ้นได้ในกสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ โกฏฐาส ๑ อานาปานสติ ๑ เท่านั้น

ในกรรมฐานเหล่านี้ อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิทั้ง ๒ ย่อมเกิดขึ้นโดยอาศัยปฏิภาคนิมิตเป็นอารมณ์

แสดงนิมิต และภาวนาที่เกิดเกี่ยวเนื่องกันจนถึงปฐมฌานเกิด

๑๗. กถํ ?

ก. อาทิกมฺมิกสฺส หิ ปถวี มณฺฑลาทีสุ นิมิตฺตํ อุคฺคณฺหนฺตสฺส ตมารมฺมณํ ปริกมฺมนิมิตฺตนฺติ ปวุจฺจติ, สา จ ภาวนา ปริกมฺมภาวนา นาม ฯ

ข. ยทา ปน ตํ นิมิตฺตํ จิตฺเตน สมุคฺคหิตํ โหติ จกฺขุนา ปสฺสนฺตสฺเสว มโนทฺวารสฺส อาปาถมาคตํ, ตทา ตเมวารมฺมณํ อุคฺคหนิมิตฺตํ นาม, สา จ ภาวนา สมาธิยติ ฯ

ค. ตถา สมาหิตสฺส ปเนตสฺส ตโต ปรๆ ตสฺมึ อุคฺคหนิมิตฺเต ปริกมฺมสมาธินา ภาวนมนุยุญฺชนฺตสฺส ยทา ตปฺปฏิภาคๆ วตฺถุธมฺมวิมุจฺจิตๆ ปญฺญตฺติสงฺขาตๆ ภาวนามย มารมฺมณๆ จิตฺเต สนฺนิสินฺนๆ สมปฺปิตๆ โหติ, ตทา ตๆ ปฏิภาคนิมิตฺตๆ สมุปฺปนฺนนฺติ ปวุจฺจติ ฯ

ฆ. ตโต ปฏฺฐาย ปริพนฺธวิปฺปหีนา กามาวจรสมาธิสงฺขาตา อุปจารภาวนา นิปฺผนฺนา นาม โหติ ฯ

ง. ตโต ปรๆ ตเมว ปฏิภาคนิมิตฺตๆ อุปจารสมาธินา สมาเสวนฺตสฺส รูปาวจร ปฐมชฺฌานมปฺเปติ ฯ

ความเป็นไปแห่งภาวนาทั้ง ๓ และนิมิตทั้ง ๓ นั้น เป็นไปอย่างไร ?

ก. การเพ่งอารมณ์ของพระโยคีบุคคลผู้เริ่มทำกรรมฐาน ในองค์กรรมฐานมีปริมณฑลของปถวีกสิณเป็นต้นอยู่นั้น อารมณ์กรรมฐานที่กำลังเพ่งอยู่นั้น เรียกว่า บริกรรมนิมิต ภาวนาจิตที่มีบริกรรมนิมิตเป็นอารมณ์นั้น ชื่อว่า บริกรรมภาวนา

ข. เมื่อเวลาใดอารมณ์กรรมฐานนั้นเป็นอารมณ์ที่รับได้ชัดเจนด้วยจิต คือ อารมณ์ของกรรมฐานนั้นเข้าสู่เฉพาะหน้ามโนทวารวิถี เหมือนกับเห็นด้วยตาแล้ว เวลานั้นอารมณ์กรรมฐานนั้น ชื่อว่า อุคคหนิมิต และภาวนาจิตที่มีอุคคหนิมิตเป็นอารมณ์ ก็ย่อมสงบ

ค. ต่อจากเวลาที่ได้อุคคหนิมิตของพระโยคีบุคคลผู้มีจิตอันสงบดังอาการที่กล่าวมาแล้วนั้น เมื่อพยายามเจริญ คือ เพ่งอุคคหนิมิตโดยบริกรรมสมาธิอยู่เรื่อย ๆ เวลาใด อารมณ์ที่เหมือนกับอุคคหนิมิต และพ้นจากปรมัตถธรรม ซึ่งเรียกว่าบัญญัติที่สำเร็จมาจากภาวนาย่อมตั้งมั่นอยู่ในจิต คล้ายกับเอาเข้าไปปักแน่นอยู่ในจิต เวลานั้นย่อมกล่าวได้ว่าปฏิภาคนิมิตเกิดขึ้นสมบูรณ์แล้ว ฯ

ฆ. ตั้งแต่ปฏิภาคนิมิตเกิดขึ้นเป็นต้นไปได้ชื่อว่า อุปจารภาวนา คือ กามาวจรสมาธิ ซึ่งสามารถประหาณนิวรณ์ทั้ง ๕ ซึ่งเป็นศัตรูของสมาธินั้นเกิดขึ้นแล้ว

ง. ต่อจากเวลาที่อุปจารภาวนาเกิดขึ้นแล้ว เมื่อพระโยคีบุคคลเพ่งปฏิภาคนิมิตนั้น โดยอุปจารสมาธิให้เป็นไปโดยสมบูรณ์ กล่าวคือ พยายามรักษาปฏิภาคนิมิตนั้นไม่ให้หายไปแล้ว รูปาวจรปฐมฌานก็ย่อมเกิดขึ้น ฯ

แสดงการเกิดขึ้นของฌานเบื้องบน มีทุติยฌานเป็นต้น

๑๘. ตโต ปรํ ตเมว ปฐมชฺฌานํ สมาปชฺชนํ อธิฏฺฐานํ วุฏฺฐานํ ปจฺจเวกฺขณ ญฺเจติ อิมาหิ ปญฺจหิ วสิตาหิ วสีภูตํ กตฺวา วิตกฺกาทิกโมฬาริกงฺคปฺปหานาย วิจา ราทิสุขุมงฺคุปฺปตฺติยา ปทหนฺโต ยถากฺกมํ ทุติยชฺฌานาทโย ยถารหมปฺเปติ ฯ

ต่อจากที่ปฐมฌานเกิดขึ้นแล้ว ฌานลาภีบุคคลกระทำให้ปฐมฌานนั้นเข้าถึงความชำนาญโดยวสีทั้ง ๕ คือ

๑. **อาวัชชนวสี** ชำนาญในการพิจารณาองค์ฌาน โดยวิถีจิตติดต่อกันไม่มีภวังค์คั่นมากนัก

๒. **สมาปัชชนวสี** ชำนาญในการเข้าฌานได้โดยรวดเร็ว

๓. **อธิฏฐานวสี** ชำนาญในการกำหนดเวลาเข้าตามที่ต้องการ น้อยหรือมากก็ตาม (เช่นกำหนด ๕ นาที ก็เข้าเพียง ๕ นาที กำหนดเข้า ๑ ชั่วโมง ก็เข้า ๑ ชั่วโมง ตรงเวลา เป็นต้น)

๔. **วุฏฐานวสี** ชำนาญในการกำหนดเวลาออกตามที่ต้องการ น้อยหรือมากก็ตาม (ตรงเวลา)

๕. **ปัจจเวกขณวสี** ชำนาญในการพิจารณาองค์ฌาน โดยปัจจเวกขณชวนะที่เกิดขึ้นติดต่อกัน ไม่มีภวังค์คั่นมากนัก แล้วก็เพ่งปฏิภาคนิมิต เพื่อละองค์ฌานที่มีสภาพหยาบ มีวิตกเป็นต้น และเพื่อให้องค์ฌานที่มีสภาพสุขุม มีวิจารเป็นต้นเกิดขึ้นดังนี้แล้ว ทุติยฌานเป็นต้นย่อมเกิดขึ้นตามสมควรโดยลำดับ

บทอวสาน

อิจฺเจวํ ปถวีกสิณาทีสุ ทฺวาวีสติ กมฺมฏฺฐาเนสุ ปฏิภาคนิมิตฺตมุปลพฺภติ ฯ

ในกรรมฐาน ๒๒ มีปถวีกสิณเป็นต้น พึงได้ปฏิภาคนิมิต ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว

แสดงกรรมฐานที่เหลืออีก ๘ ที่ถึงอัปปนา พร้อมด้วยการเกิดขึ้นแห่งอรูปฌาน

๑๙. ก. อวเสเสสุ ปน อปฺปมญฺญา สตฺตปญฺญตฺติยํ ปวตฺตนฺติ ฯ

ส่วนในกรรมฐานที่เหลืออีก ๘ นั้น อัปปมัญญาทั้ง ๔ ย่อมเกิดขึ้นในอารมณ์ที่เป็นสัตวบัญญัติ

ข. อากาสวชฺชิตกสิเณสุ ปน ยํ กิญฺจิ กสิณํ อุคฺฆาเฏตฺวา ลทฺธมากาสมนนฺตวเสน ปริกมฺมํ กโรนฺตสฺส ปฐมารุปฺปมปฺเปติ ฯ

อากาสานัญจายตนฌานย่อมเกิดขึ้นแก่รูปฌานลาภีบุคคลที่กระทำอากาสบัญญัติ ซึ่งได้มาจากการเพิกกสิณอย่างใดอย่างหนึ่งในบรรดากสิณทั้ง ๙ เว้นอากาสกสิณให้เป็นอารมณ์แล้วบริกรรมว่า **อากาโส อนนฺโต** อากาสนี้ไม่มีที่สิ้นสุด

ค. ตเมว ปฐมารุปฺปวิญฺญาณมนนฺตรวเสน ปริกมฺมํ กโรนฺตสฺส ทุติยารุปฺปมปฺเปติ ฯ

วิญญาณัญจายตนฌานย่อมเกิดขึ้นแก่อากาสานัญจายตนฌานลาภีบุคคลที่กระทำอากาสานัญจายตนฌานให้เป็นอารมณ์ โดยบริกรรมว่า **วิญฺญาณํ อนนฺตํ** อากาสานัญจายตนฌานนี้ไม่มีที่สิ้นสุด วิญญานัญจายตนฌานก็ย่อมเกิดขึ้นแก่ผู้นั้น

ฆ. ตเมว ปฐมารุปฺปวิญฺญาณาภาวํ ปน นตฺถิ กิญฺจีติ ปริกมฺมํ กโรนฺตสฺส ตติยารุปฺปมปฺเปติ ฯ

อากิญจัญญายตนฌานย่อมเกิดขึ้นแก่วิญญานัญจายตนฌานลาภีบุคคลที่กระทำนัตถิภาวบัญญัติ คือ ความไม่มีแห่งอากาสานัญจายตนฌานให้เป็นอารมณ์ โดยบริกรรมว่า **นตฺถิ กิญฺจิ** ไม่มีแม้แต่น้อย

ง. ตติยารุปฺปึ สนฺตเมตํ ปณีตเมตนฺติ ปริกมฺมํ กโรนฺตสฺส จตุตฺถารุปฺปมปฺเปติ ฯ เนวสัญญานาสัญญายตนฌานย่อมเกิดขึ้นแก่อากิญจัญญายตนฌานลาภีบุคคลที่กระทำอากิญจัญญายตนฌานให้เป็นอารมณ์ โดยบริกรรมว่า **สนฺตเมตํ ปณีตเมตํ** อากิญจัญญายตนฌานนี้มีสภาพสงบหนอ มีสภาพประณีตหนอ

แสดงความเป็นไปของบริกรรมภาวนาและอุปจารภาวนา ในการเจริญกรรมฐาน ๑๐ ที่ไม่ถึงอัปปนา

๒๐. อวเสสุ จ ทสสุ กมฺมฏฺฐาเนสุ พุทฺธคุณาทิกมารมฺมณมารพฺภ ปริกมฺมํ กตฺวา ตสฺมึ นิมิตฺเต สาธุกมุคฺคหิเต ตตฺเถว ปริกมฺมญฺจ สมาธิยติ อุปจาโร จ สมฺปชฺชติ ฯ

ในกรรมฐานที่เหลือ ๑๐ นั้น พระโยคีบุคคลกระทำพุทธคุณ เป็นต้น ให้เป็นอารมณ์แล้วบริกรรม เมื่อเวลาที่พระโยคีบุคคลได้รับอารมณ์พุทธคุณเป็นต้นด้วยดีแล้ว คือ ชัดเจนแล้ว บริกรรมภาวนาของผู้นั้นก็ย่อมตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เหล่านั้น และอุปจารภาวนา ก็สมบูรณ์ไปด้วย

แสดงการปรากฏของอภิญญา

๒๑. อภิญฺญาวเสน ปวตฺตมานํ ปน รูปาวจรปญฺจมชฺฌานํ อภิญฺญาปาทก ปญฺจมชฺฌานา วุฏฺฐหิตฺวา อธิฏฺเฐยฺยาทิกมาวชฺเชตฺวา ปริกมฺมํ กโรนฺตสฺส รูปาทีสุ ยารมฺมเณสุ ยถารหมปฺเปติ ฯ

สำหรับรูปาวจรปัญจมฌานที่เกิดขึ้นโดยความเป็นอภิญญานั้น ย่อมเกิดขึ้นในอารมณ์ ๖ มีรูปารมณ์เป็นต้น (เป็นอารมณ์) ตามสมควร แก่ผู้ที่ออกจากรูปปัญจมฌาน ซึ่งเป็นบาทของอภิญญา และพิจารณาอารมณ์ต่าง ๆ ที่ตนตั้งใจไว้แล้วกระทำบริกรรม (หมายความว่า เมื่ออธิษฐานอภิญญาเสร็จแล้ว เข้าปาทกฌาน การเข้าปาทกฌานนี้ เรียกว่า กระทำบริกรรม)

แสดงอภิญญา ๕

๒๒. อภิญฺญา จ นาม

อิทฺธิวิธํ ทิพฺพโสตํ ปรจิตฺตวิชฺชานนา

ปุพฺเพนิวาสานุสฺสติ ทิพฺพจกฺขุติ ปญฺจธา ฯ

อยเมตฺถ โคจรเภโท ฯ

นิฏฺฐิโต จ สมถกมฺมฏฺฐานนโย ฯ

ชื่อว่าอภิญญานั้น มี ๕ อย่างดังนี้ คือ

๑. **อิทธิวิธอภิญญา** อภิญญาที่เกี่ยวกับการแสดงอิทธิฤทธิ์ต่าง ๆ

๒. **ทิพพโสตอภิญญา** อภิญญาที่เกี่ยวกับหูทิพย์

๓. **ปรจิตตวิชานนอภิญญา** อภิญญาที่เกี่ยวกับการรู้จิตใจของผู้อื่น

๔. **ปุพเพนิวาสานุสสติอภิญญา** อภิญญาที่เกี่ยวกับการระลึกชาติได้

๕. **ทิพพจักขุอภิญญา** อภิญญาที่เกี่ยวกับตาทิพย์

ดังที่ได้กล่าวมาแล้วนี้เป็นการแสดงประเภทของนิมิตอารมณ์ในกรรมฐานสังคหะ

จบบาลีและคำแปลหลักสมถกัมมัฏฐานทีปนี

ต่อไปนี้จะพรรณนาเนื้อความในสมถกรรมฐาน
ตามอภิธัมมัตถสังคหะบาลี

อธิบายขยายความคำปฏิญญาของพระอนุรุทธาจารย์

อนุสนธิ พระอนุรุทธาจารย์ได้แสดงความเป็นไปของรูปนาม โดยความเป็นอนัตตะ ให้กุลบุตรทั้งหลายได้ทราบโดยนัยทั้งสอง คือ ปฏิจจสมุปปาทนัย และปัฏฐานนัยจบลงแล้ว ต่อจากนั้นก็ได้ชี้แจงถึงแนวทางการปฏิบัติ สมถภาวนา และวิปัสสนาภาวนา ให้กุลบุตรทั้งหลายได้ทราบ เพื่อเป็นเครื่องดำเนินงานในการปฏิบัติต่อไป

๑. **สมถวิปสฺสนานำ ภาวนานมิโต ปรำ**
กมฺมฏฺฐานำ ปวกฺขามิ ทุวิธมฺปิ ยถากฺกมำ ฯ

คาถาปฏิญญานี้ แปลความว่า พระอนุรุทธาจารย์ได้ให้คำปฏิญญาว่าจะแสดงกรรมฐาน ๒ ประเภท คือ สมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน ตามลำดับ ในลำดับแห่งการแสดงปัจจยสังคหะวิภาคจบลงแล้ว

ปริจเฉทที่ ๙ ชื่อว่า **กัมมัฏฐานสังคหะ** หมายความว่า เป็นปริจเฉทที่แสดงการรวบรวมกรรมฐานต่าง ๆ ดังมีวจนัตถะแสดงว่า

กมฺมฏฺฐานานำ สงฺคโห = กมฺมฏฺฐานสงฺคโห

ปริจเฉทที่แสดงการรวบรวมกรรมฐานทั้งหมด ชื่อว่า กัมมัฏฐานสังคหะ

อธิบายบทโดยเฉพาะ ๆ ในคาถานี้

ภาวนา แปลว่า ธรรมที่ควรเจริญ คือ ให้เกิดขึ้นบ่อย ๆ ในสันดานของตน ชื่อว่า ภาวนา ดังมีวจนัตถะแสดงว่า

ภาเวตพฺพาติ = ภาวนา

ธรรมที่บัณฑิตทั้งหลายพึงทำให้เกิดขึ้นเป็นครั้งแรกและครั้งหลัง ๆ ให้ติดต่อกันเป็นนิตย์ จนถึงเจริญขึ้น ฉะนั้น จึงชื่อว่า ภาวนา

การที่แสดงวจนัตถะ คือ เนื้อความของภาวนาดังนี้นั้น เพราะเป็นธรรมที่อำนวยประโยชน์แก่ผู้กระทำให้ได้รับความสุขกาย สุขใจ ทั้งในภพนี้ และภพหน้า ตลอดจนกระทั่งพ้นจากวัฏฏสงสาร

ภาวนา ๒ อย่าง

ธรรมที่ชื่อว่า ภาวนานี้มีอยู่ ๒ อย่าง คือ

๑. สมถภาวนา **๒. วิปัสสนาภาวนา**

สมถภาวนา มีวจนัตถะแสดงว่า

กิเลเส สเมตีติ = สมโถ ธรรมใดทำให้กิเลสมีกามฉันทนิวรณ์ เป็นต้น สงบลง ฉะนั้น ธรรมนั้น ชื่อว่า สมถะ ได้แก่ สมาธิ คือ เอกัคคตา ที่ในมหากุศลจิต ๘ และรูปาวจรปฐมฌานกุศลจิต ๑

หรืออีกนัยหนึ่ง **จิตฺตํ สเมตีติ = สมโถ** ธรรมใดทำให้จิตที่ไม่สงบเนื่องมาจากการได้รับอารมณ์หลาย ๆ อย่างนั้น สงบลงมาตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์อันเดียว ฉะนั้น ธรรมนั้นชื่อว่า สมถะ ได้แก่ สมาธิ คือ เอกัคคตา ที่ในมหากิริยาจิต ๘ รูปาวจรปฐมฌานกิริยาจิต ๑

หรืออีกนัยหนึ่ง **วิตกฺกาทิโอพาริกธมฺเม สเมตีติ = สมโถ** ธรรมใดทำให้องค์ฌานชนิดหยาบมีวิตกเป็นต้นสงบลง คือ ไม่ให้เกิดขึ้น ฉะนั้น ธรรมนั้นชื่อว่า สมถะ ได้แก่ สมาธิ คือ เอกัคคตา ที่ในทุติยฌานกุศล ทุติยฌานกิริยา เป็นต้น จนถึงปัญจมฌานกุศล ปัญจมฌานกิริยา

อธิบายในวจนัตถะทั้ง ๓ ข้อของสมถะตามลำดับ

๑. ปุถุชนทั้งหลายที่กำลังเจริญสมถกรรมฐานอยู่นั้น ในเวลานั้น มหากุศลจิตตุปบาทย่อมเกิดขึ้นเรื่อย ๆ ถ้าผู้นั้นเป็นติเหตุกปุถุชน และมีความพยายามอย่าง

พอเหมาะแล้ว ก็จะสามารถสำเร็จเป็นฌานลาภีบุคคล คือ รูปาวจรปฐมฌานกุศลย่อมเกิดขึ้น มหากุศลจิตตุปบาท และปฐมฌานกุศลจิตตุปบาท เหล่านี้มีเอกัคคตาเจตสิกเป็นประธาน ท่านมุ่งหมายเอาเฉพาะเอกัคคตาเจตสิกดวงนี้แหละ จึงแสดงวจนัตถะว่า **กิเลเส สเมตีติ = สมโถ**

๒. ผู้ที่สำเร็จเป็นพระอรหันต์แล้ว แต่กลับมาเจริญสมถกรรมฐานเพื่อที่จะให้ได้โลกียฌานนั้น ในเวลานั้นมหากิริยาจิตตุปบาทย่อมเกิดขึ้นเรื่อย ๆ จนสำเร็จเป็นฌานลาภีบุคคล คือ รูปาวจรปฐมฌานกิริยาจิตตุปบาทย่อมเกิดขึ้น มหากิริยาจิตตุปบาท และปฐมฌานกิริยาจิตตุปบาทเหล่านี้ ไม่ได้ทำการประหาณกิเลสนิวรณ์แต่ประการใด หากแต่เกิดขึ้นทำให้จิตที่ไม่สงบ เนื่องมาจากการได้รับอารมณ์มากมายหลายประการนั้นสงบลงมาตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์อันเดียว มหากิริยาจิตตุปบาทและปฐมฌานกิริยาจิตตุปบาทเหล่านี้มีเอกัคคตาเจตสิกเป็นประธาน ท่านมุ่งหมายเอาเฉพาะเอกัคคตาเจตสิกดวงนี้แหละ จึงแสดงวจนัตถะว่า **จิตฺตํ สเมตีติ = สมโถ**

๓. ปฐมฌานลาภีบุคคลที่เป็นปุถุชน และพระเสกข อเสกขบุคคลเหล่านี้ เมื่อเจริญสมถกรรมฐานต่อไป ฌานเบื้องบนมีทุติยฌานกุศล หรือทุติยฌานกิริยาเป็นต้น ย่อมเกิดขึ้นตามลำดับ ทุติยฌานจิตตุปบาทที่เป็นกุศลหรือกิริยาเป็นต้นนี้ ไม่ต้องทำการประหาณกิเลสนิวรณ์ให้สงบลงอีกแต่ประการใด หากแต่เกิดขึ้นทำให้จิตใจมีสมาธิแก่กล้ายิ่ง ๆ ขึ้นไปตามลำดับ พร้อมกับทำการละองค์ฌานอย่างหยาบมีวิตกเป็นต้นให้สงบลง กล่าวคือ ทุติยฌานสมาธิ ก็ละวิตกองค์ฌาน ตติยฌานสมาธิก็ละวิจารองค์ฌาน จตุตถฌานสมาธิก็ละปีติองค์ฌาน ปัญจมฌานสมาธิก็ละสุของค์ฌานให้สงบลงไปเป็นชั้น ๆ ในทุติยฌานกุศลกิริยาจิตตุปบาท เหล่านี้ มีเอกัคคตาเจตสิกเป็นประธาน ท่านมุ่งหมายเอาเฉพาะเอกัคคตาเจตสิกดวงนี้แหละจึงแสดงวจนัตถะว่า **วิตกฺกาทิโอฬาริกธมฺเม สเมตีติ = สมโถ**

สมถะ มี ๒ ประการ

๑. **ปริตตสมถะ** การเจริญสมถกรรมฐานของบุคคลที่ยังไม่เข้าถึงอัปปนาภาวนานั้นชื่อว่า ปริตตสมถะ เพราะในขณะนั้นมีแต่มหากุศลหรือมหากิริยาชวนะ เท่านั้นที่เกิดขึ้น องค์ฌานที่ประกอบอยู่นั้นก็ยังมีกำลังอ่อนอยู่

๒. **มหัคคตสมถะ** การเจริญสมถกรรมฐานของบุคคลที่เข้าถึงอัปปนาภาวนา คือ มหัคคตฌาน ชื่อว่า มหัคคตสมถะ เพราะในขณะนั้นมหัคคตกุศลหรือกิริยาชวนะเท่านั้นที่เกิดขึ้น และองค์ฌานที่ประกอบอยู่นั้น ก็มีกำลังมาก สามารถเข้าไปเพ่งในสมถอารมณ์อย่างแน่วแน่ ส่วนองค์ฌานที่ประกอบกับมหัคคตกุศลนั้นเล่าก็มีกำลังมาก สามารถประหาณนิวรณ์ธรรม โดยวิกขัมภนปหานได้อีกด้วย

วิปสฺสนาภาวนา มีวจนัตถะแสดงว่า

รูปาทิอารมฺมเณสุ ปณฺฑตฺติยา จ นิจฺจ สุข อตฺต สุภสญฺญาย จ วิเสเสน นามรูปภาเวน วา อนิจฺจาทิอากาเรน วา ปสฺสตีติ = วิปสฺสนา

ธรรมชาติใดย่อมเห็นแจ้งในอารมณ์ต่าง ๆ มีรูปารมณ์ เป็นต้น โดยความเป็นนามรูป ที่พิเศษนอกออกไปจากบัญญัติโดยการละทิ้งสัททบัญญัติ อัตถบัญญัติเสียสิ้น และย่อมเห็นแจ้งในอารมณ์ต่าง ๆ มีรูปารมณ์ เป็นต้น โดยอาการเป็นอนิจจะ ทุกขะ อนัตตะ อสุภะ ที่พิเศษนอกออกไปจากนิจจสัญญาวิปัลลาส สุขสัญญาวิปัลลาส อัตตสัญญาวิปัลลาส สุภสัญญาวิปัลลาสเสีย ฉะนั้น ธรรมชาตินั้น ชื่อว่า วิปัสสนา ได้แก่ ปัญญาเจตสิกที่ในมหากุศลจิต หรือมหากิริยาจิต อีกนัยหนึ่ง **ปญฺจกฺขนฺเธสุ วิวิเธน อนิจฺจาทิอากาเรน ปสฺสตีติ = วิปสฺสนา** ธรรมชาติใดย่อมเห็นแจ้งในขันธ์ ๕ โดยประการต่าง ๆ มี อนิจจะ ทุกขะ อนัตตะ อสุภะ ฉะนั้น ธรรมชาตินั้น ชื่อว่า วิปัสสนา ได้แก่ ปัญญาเจตสิกที่ในมหากุศลจิตและมหากิริยาจิต

อธิบายในวจนัตถะข้อที่ ๑

ในวจนัตถะข้อที่ ๑ นี้ ได้แบ่งออกเป็น ๒ ตอน คือ

๑. **รูปาทิอารมฺมเณสุ ปญฺญตฺติยา วิเสเสน นามรูปภาเวน ปสฺสตีติ = วิปสฺสนา** ตอนหนึ่ง

๒. **รูปาทิอารมฺมเณสุ นิจฺจสุขอตฺตสุภสญฺญาย วิเสเสน อนิจฺจาทิอากาเรน ปสฺสตีติ = วิปสฺสนา** ตอนหนึ่ง

ที่เป็นเช่นนี้ ก็เพราะเนื่องมาจากคำว่า **วิปัสสนา** นั้นเอง กล่าวคือ วิปัสสนา นี้มีบทอยู่ ๒ บท เป็น "**วิ**" บทหนึ่ง "**ปสฺสนา**" บทหนึ่ง **วิ** แปลว่า **พิเศษ ปสฺสนา** แปลว่า **ความเห็นแจ้ง** เมื่อรวมเข้าทั้งสองบทแล้ว ก็คงแปลว่า ความเห็นแจ้งเป็นพิเศษ ดังแสดงวจนัตถะว่า **วิเสเสน ปสฺสตีติ = วิปสฺสนา** ธรรมชาติใดย่อมเห็นแจ้งเป็นพิเศษ ฉะนั้น ธรรมชาตินั้น ชื่อว่า วิปัสสนา

การเห็นแจ้งเป็นพิเศษ ซึ่งเป็นตัววิปัสสนาปัญญานี้ มีอยู่ ๒ ประการ คือ การเห็นแจ้งเป็นพิเศษในอารมณ์ต่าง ๆ ที่มีปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ โดยความเป็นรูปนาม ประการหนึ่ง

การเห็นแจ้งเป็นพิเศษในอารมณ์ต่าง ๆ ที่มาปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ โดยความเป็น อนิจจะ ทุกขะ อนัตตะ อสุภะ ประการหนึ่ง

การเห็นเช่นนี้แหละ จึงกล่าวว่า มีการเห็นเป็นพิเศษ เพราะว่า อารมณ์ต่างๆ ที่มาปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นี้ในขณะแรก ๆ ล้วนแต่เป็นปรมัตถ์ อันได้แก่ รูปนามทั้งสิ้น แต่สัตว์ทั้งหลายไม่รู้ไม่เห็นในความเป็นไปของอารมณ์เหล่านี้ ว่าเป็นรูปเป็นนาม คงรู้คงเห็นที่เป็นไปในฝ่ายบัญญัติอย่างเดียว คือ

เมื่อได้แลเห็นรูปารมณ์ด้วยตา ก็รู้ว่า เราได้เห็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ ซึ่งเป็นบัญญัติ

ได้ยินสัททารมณ์ด้วยหู ก็รู้ว่า เราได้ยินเรื่องนั้นเรื่องนี้ ซึ่งเป็นบัญญัติ

ได้รับคันธารมณ์ด้วยจมูก ก็รู้ว่า เราได้กลิ่นชนิดนั้นชนิดนี้ ซึ่งเป็นบัญญัติ

ได้รับรสารมณ์ด้วยลิ้น ก็รู้ว่า เราได้ลิ้มรสชนิดนั้นชนิดนี้ ซึ่งเป็นบัญญัติ

ได้รับโผฏฐัพพารมณ์ด้วยกาย ก็รู้ว่า เราได้สัมผัสกับวัตถุชนิดนั้นชนิดนี้ ซึ่งเป็นบัญญัติ

ได้รับธัมมารมณ์ด้วยใจ ก็รู้ว่าเป็นหญิงเป็นชาย เป็นสัตว์เป็นบุคคล ดี เลว ผิด ถูก ดีใจ เสียใจ โง่ ฉลาด เลื่อมใส สงสาร รักใคร่ เป็นต้น ซึ่งเป็นบัญญัติ

ความรู้ความเห็นเป็นบัญญัติดังกล่าวมาแล้วนี้ย่อมเป็นไปตามธรรมดา ส่วนความรู้ความเห็นในอารมณ์ต่าง ๆ โดยความเป็นรูปนามนั้นเป็นความรู้ความเห็นเป็นพิเศษ นี้เป็นคำอธิบายในวจนัตถะตอนที่ ๑ ที่แสดงไว้ว่า **รูปาทิ อารมฺมเณสุ ปญฺญตฺติยา วิเสเสน นามรูปภาเวน ปสฺสตีติ = วิปสฺสนา**

ส่วนการเห็นแจ้งเป็นพิเศษในอารมณ์ต่าง ๆ ที่มาปรากฏทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ โดยความเป็น อนิจจะ ทุกขะ อนัตตะ อสุภะ ประการที่ ๒ นั้น คือ เมื่ออารมณ์ต่าง ๆ ที่เป็นภายนอกหรือภายในตนได้มาปรากฏทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แล้ว แม้ว่าธรรมชาติของอารมณ์เหล่านี้จะมีสภาพเกิดดับประจำอยู่ก็จริง แต่หาได้รู้เห็นตามความเป็นจริงตามสภาพของอารมณ์ที่มีการเกิดดับอยู่นั้นไม่ มีแต่ความรู้สึกว่าการเห็น การได้ยิน เป็นต้นนี้ ตั้งอยู่เสมอไม่ขาดสาย และอารมณ์ที่มาปรากฏเฉพาะหน้านั้นเล่าก็ตั้งอยู่เสมอ ไม่มีการดับไปและเกิดขึ้นใหม่ติดต่อกันแต่ประการใด ในขณะเดียวกันนั้นเองก็มีความรู้สึกนึกคิดว่าอารมณ์อย่างนี้สวยงามน่ารัก อย่างนี้ไม่สวยไม่งามไม่น่ารัก เรื่องนี้เมื่อจะเปรียบเทียบให้เห็นแล้วเหมือนกันกับความรู้สึกของผู้ที่กำลังดูภาพยนตร์อยู่ คือ ในขณะนั้นมีแต่การเห็นภาพต่าง ๆ ที่สำเร็จเป็นบ้านเมือง ถนนหนทาง ต้นไม้ ภูเขา ตลอดจนกระทั่งสำเร็จเป็นอิริยาบถใหญ่น้อยของคนหนึ่ง ๆ โดยครบถ้วนบริบูรณ์แล้ว แต่หาได้เห็นไม่ว่า ภาพต่าง ๆ ก็ดี อิริยาบถใหญ่น้อยของคนหนึ่ง ๆ ที่กำลังปรากฏเป็นไปอยู่ก็ดี มีการติดต่อกันเป็นระยะ ๆ ไป ตามลำดับของฟิล์มมากมายหลายร้อยหลายพันแผ่น หาใช่มีแต่เพียงแผ่นเดียวไม่ ข้อนี้ฉันใด อารมณ์

ต่าง ๆ ที่มาปรากฏเฉพาะหน้าทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็เหมือนกันกับความเป็นไปของภาพยนตร์ ความรู้สึกต่าง ๆ ของบุคคลในขณะที่กำลังได้รับอารมณ์อยู่นั้นเหมือนกับความรู้สึกของผู้ที่กำลังดูภาพยนตร์อยู่

ความรู้สึกในอารมณ์ต่าง ๆ ที่มาปรากฏทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ โดยความเป็น นิจจะ สุขะ อัตตะ สุภะ ดังกล่าวแล้วนี้ เป็นอกุศลก็มี เป็นกุศลญาณสัมปยุตต์ก็มี ญาณวิปปยุตต์ก็มี แต่กุศลญาณสัมปยุตต์นี้ หาใช่ประกอบด้วยวิปัสสนาปัญญาแต่ประการใดไม่ คงเป็นเพียงปัญญาสามัญทั่ว ๆ ไปเท่านั้น

สำหรับกุศลญาณสัมปยุตต์ที่ประกอบด้วยวิปัสสนาปัญญานั้น เมื่อได้รับอารมณ์ต่าง ๆ แล้วก็มีความรู้สึกได้ทันทีว่ามีความดับไป และเกิดขึ้นใหม่ติดต่อกันไปอย่างไม่ขาดสาย โดยความเป็น อนิจจะ ทุกขะ อนัตตะ อสุภะ ความเห็นเช่นนี้แหละ เป็นความเห็นที่พิเศษจาก นิจจะ สุขะ อัตตะ สุภะ ซึ่งมีเป็นประจำตามธรรมดา นี้เป็นคำอธิบายในวจนัตถะตอนที่ ๒ ที่แสดงว่า

รูปาทิอารมฺมเณสุ นิจฺจสุขอตฺตสุภสญฺญาย วิเสเสน อนิจฺจาทิอากาเรน ปสฺสตีติ = วิปสฺสนา

อธิบายในวจนัตถะข้อที่ ๒

ในวจนัตถะข้อนี้ คำว่า “**วิ**” หมายความว่า ประการต่าง ๆ คำว่า ประการต่างๆ นั้น ได้แก่ อนิจจะ ทุกขะ อนัตตะ อสุภะ “**ปสฺสนา**” หมายความว่า การเห็นแจ้ง เมื่อรวมคำทั้งสองนี้เข้าด้วยกันแล้ว หมายความว่า การเห็นแจ้งโดยประการต่าง ๆ มีอนิจจะ เป็นต้น

เพราะตามธรรมดาสัตว์ทั้งหลายในโลกนี้มีความเข้าใจในขันธ์ ๕ คือ กาย ใจ การเสวยอารมณ์ การจำอารมณ์ การจัดแจงปรุงแต่งในอารมณ์ การรู้อารมณ์เหล่านี้ว่า เป็นของเที่ยง เป็นสุข เป็นตัวตนอยู่ภายใต้บังคับบัญชา สวยงาม ล้วนแต่เป็นความเห็นความเข้าใจไปในฝ่ายวิปปลาส ที่เป็นอกุศลบ้าง กุศลญาณสัมปยุตต์บ้าง ญาณวิปปยุตต์บ้าง กุศลญาณสัมปยุตต์ที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับวิปปลาส

ธรรมนี้ หาใช่ประกอบด้วยวิปัสสนาปัญญาแต่ประการใดไม่ ส่วนกุศลญาณสัมปยุตต์ที่ประกอบด้วยวิปัสสนาปัญญานั้น ย่อมเห็นแจ้งในขันธ์ ๕ ว่าเป็นอนิจจะ ทุกขะ อนัตตะ อสุภะ ดังนั้น จึงมีวจนัตถะแสดงว่า **ปญฺจกฺขนฺเธสุ วิวิเธน อนิจฺจาทิอากาเรน ปสฺสตีติ = วิปสฺสนา**

วิปัสสนา มี ๓ ประการ

๑. **สังขารปริคคัณหนกวิปัสสนา** วิปัสสนาญาณที่มีการกำหนดรู้ในสังขารธรรม รูปนาม

๒. **ผลสมาปัตติวิปัสสนา** วิปัสสนาญาณที่เป็นเหตุให้เข้าผลสมาบัติได้

๓. **นิโรธสมาปัตติวิปัสสนา** วิปัสสนาญาณที่เป็นเหตุให้เข้านิโรธสมาบัติได้

ในวิปัสสนาภาวนาทั้ง ๓ ประการนี้ สังขารปริคคัณหนกวิปัสสนานั้น ไม่ว่าจะเป็นชนิดมันทหรือติกขวิปัสสนาก็ตาม เมื่อเข้าถึงความเป็นวุฏฐานคามินีวิปัสสนาแล้ว ก็ย่อมเป็นเหตุใกล้ที่จะให้ได้มรรคทั้งนั้น ต่างกันก็แต่เพียงว่าได้สำเร็จมรรคช้าหรือเร็วเท่านั้น คือ ถ้าวิปัสสนาเป็นมันทะก็ให้สำเร็จมรรคช้า มรรคนั้นเรียกว่า **ทันธาภิญญามรรค** ถ้าวิปัสสนาเป็นติกขะก็ให้สำเร็จมรรคเร็ว มรรคนั้น เรียกว่า **ขิปปาภิญญามรรค**

ผลสมาปัตติวิปัสสนานั้น จะต้องเป็นติกขวิปัสสนา จึงจะเข้าผลสมาบัติได้ ทั้งนี้ก็เพราะว่า **ติกขวิปัสสนา** นี้ เป็นปัจจัยช่วยอุปการะให้ผลจิตตุปบาทเกิดขึ้นได้โดยไม่ต้องอาศัยมรรคจิตตุปบาท เช่นเดียวกันกับมรรคจิตตุปบาทในมรรควิถีเป็นปัจจัยช่วยอุปการะให้ผลจิตตุปบาทเกิดขึ้น ๒-๓ ขณะต่อจากตนฉันนั้น นี้มุ่งหมายเอาเฉพาะผู้ที่เริ่มเข้าผลสมาบัติใหม่ ๆ เท่านั้น ถ้าผู้นั้นชำนาญในการเข้าผลสมาบัติแล้ว **มันทวิปัสสนา** ก็ใช้ได้ (คือสามารถทำให้เข้าผลสมาบัติได้เหมือนกัน)

ส่วนนิโรธสมาปัตติวิปัสสนานั้น จะต้องเป็นวิปัสสนากลาง ๆ จะเป็นมันทวิปัสสนา หรือ ติกขวิปัสสนา อย่างใดอย่างหนึ่งไปไม่ได้ เพราะว่า นิโรธสมาปัตติวิปัสสนานี้ เป็นวิปัสสนา ที่เกิดขึ้นสลับกันไปกับสมถะเรื่อย ๆ ฉะนั้น จึงมีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า **ยุคนัทธวิปัสสนา (ยุคลัทธวิปัสสนา)**

เนื่องด้วยวิปัสสนา มี ๓ ประการดังกล่าวมาแล้วนี้ ท่านพระอรรถกถาจารย์จึงได้แสดงไว้ในวิสุทธิมรรคอรรถกถา และปฏิสัมภิทามรรคอรรถกถาว่า

วิปสฺสนา ปเนสา ติวิธา โหติ สงฺขารปริคฺคณฺหนกวิปสฺสนา ผลสมาปตฺติวิปสฺสนา นิโรธสมาปตฺติวิปสฺสนา, ตตฺถ สงฺขารปริคฺคณฺหนกวิปสฺสนา มนฺทา วา โหตุ ติกฺขา วา มคฺคสฺส ปทฏฺฐานํ โหติ เยว, ผลสมาปตฺติวิปสฺสนา ปน นาติมนฺทนาติติกฺขา วฏฺฏติ, ตสฺมา เอส นาติมนฺทาย นาติติกฺขาย วิปสฺสนาย เต สงฺขาเร วิปสฺสติ แปลความว่า วิปัสสนาญาณนี้มี ๓ อย่าง คือ **สังขารปริคคัณหนกวิปัสสนา** วิปัสสนาญาณที่กำหนดรู้สังขารธรรมรูปนาม เพื่อจะได้มรรค **ผลสมาปัตติวิปัสสนา** วิปัสสนาญาณที่พิจารณารูปนามเพื่อจะเข้าผลสมาบัติ **นิโรธสมาปัตติวิปัสสนา** วิปัสสนาญาณที่มีการพิจารณามหัคคตธรรม เพื่อเข้านิโรธสมาบัติ

ในวิปัสสนาญาณทั้ง ๓ นั้น สังขารปริคคัณหนกวิปัสสนา วิปัสสนาญาณที่เป็นมันทะหรือติกขะก็ตาม ล้วนแต่เป็นเหตุใกล้ให้ได้มรรคทั้งนั้น ผลสมาปัตติวิปัสสนา ต้องเป็นติกขะอย่างเดียวจึงจะสมควร เช่นเดียวกันกับการเจริญขึ้นขององค์มรรคในมรรคจิต (เพราะว่าวิปัสสนาญาณนี้แม้มีสังขารธรรมเป็นอารมณ์ก็ตาม แต่มีความเป็นไปโดยท้อถอยจากสังขารธรรมประการหนึ่ง และเป็นปัจจัยช่วยอุปการะแก่ผลจิตตุปบาทที่มีนิพพานเป็นอารมณ์ เหมือนกันกับมรรคจิตที่เป็นปัจจัยช่วยอุปการะแก่ผลจิตตุปบาทในมรรควิถีประการหนึ่งดังนี้) ส่วนนิโรธสมาปัตติวิปัสสนานั้นจะต้องเป็นวิปัสสนาญาณอย่างกลาง ที่เป็น**นาติมันทนาติติกขวิปัสสนา** (เพราะว่าถ้าวิปัสสนาญาณเป็นชนิดอ่อนแล้วสมาธิก็จะมีกำลังมาก เมื่อสมาธิมีกำลังมากจิตเจตสิกก็ไม่ดับ คือ เข้านิโรธสมาบัติไม่ได้

เพียงแต่มีจิตใจสงบลงเท่านั้น ถ้าวิปัสสนาเป็นชนิดอย่างแก่กล้าก็มีการเห็นโทษในสังขารธรรมเป็นอย่างมาก ก็จะสำเร็จเป็นผลสมาบัติไป)

หมายเหตุ...ข้อความที่กล่าวไว้ในวงเล็บนี้ คัดมาจากวิสุทธิมรรคมหาฎีกา

กัมมัฏฐาน

คำว่า **กมฺมฏฺฐาน** แปลว่า เป็นที่ตั้งแห่งการเจริญสมถะและวิปัสสนา

เมื่อแยกบทออกแล้วก็คงได้ ๒ บท คือ **กมฺม + ฐาน**

กมฺม แปลว่า การกระทำ

ฐาน แปลว่า เป็นที่ตั้ง

ดังมีวจนัตถะว่า **กฺริยา = กมฺมํ** การกระทำ ชื่อว่า กรรม

ติฏฺฐติ เอตฺถาติ = ฐานํ การเจริญสมถะและวิปัสสนา ย่อมตั้งอยู่ในอารมณ์มีกสิณ เป็นต้น และรูปนามนั้น ฉะนั้น อารมณ์อันมีกสิณเป็นต้น และรูปนามนั้น จึงชื่อว่า ฐานะ

กรรมฐานมี ๒ อย่าง คือ **อารัมมณกรรมฐาน** อย่างหนึ่ง **อารัมมณิกภาวนากรรมฐาน** อย่างหนึ่ง ใน ๒ อย่างนี้ **อารัมมณกรรมฐาน** ได้แก่ อารมณ์ของสมถะมีปถวีกสิณ เป็นต้น และอารมณ์ของวิปัสสนา มีเตภูมิกสังขารธรรม คือ รูปนามที่เกิดอยู่ในภูมิทั้ง ๓ ดังมีวจนัตถะแสดงว่า **กมฺมสฺส ฐานํ = กมฺมฏฺฐานํ** อารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งการเจริญสมถะและวิปัสสนา ชื่อว่า **กมฺมฏฺฐาน**

อารัมมณิกภาวนากรรมฐาน ได้แก่ การพยายามเจริญสมถะและวิปัสสนาที่เกิดขึ้นก่อน ๆ ดังมีวจนัตถะแสดงว่า **กมฺมสฺส ฐานํ = กมฺมฏฺฐานํ** ความพยายามที่เกิดขึ้นก่อน ๆ อันเป็นที่ตั้งของความพยายามที่เกิดขึ้นหลัง ๆ ชื่อว่า **กัมมัฏฐาน** สำหรับวจนัตถะในข้อนี้นั้น หมายความว่า ความพยายามที่เกิดขึ้นในครั้งหลัง ๆ นี้ มีความพยายามที่เกิดขึ้นแล้วในขณะก่อน ๆ เป็นปัจจัยสืบต่อกันมานั้นเองเป็นที่ตั้ง ฉะนั้น ความพยายามที่เกิดขึ้นก่อน ๆ นั้น จึงชื่อว่า อารัมมณิกภาวนากรรมฐาน

เมื่อสรุปความแล้วอารมณ์ของสมถะและวิปัสสนา มีกสิณ เป็นต้น ก็ชื่อว่า กัมมัฏฐาน ความพยายามที่เกิดขึ้นก่อน ๆ ติดต่อกันมาเป็นลำดับ ก็ชื่อว่า กัมมัฏฐาน ทั้งสองประการนี้ต่างกันก็แต่เพียงอย่างหนึ่ง เป็นอารัมมณธรรม อุปมาเหมือนตัวละคร ส่วนอีกอย่างหนึ่ง เป็นอารัมมณิกธรรม อุปมาเหมือนกับผู้ดูละคร

แสดงวจนัตถะของคำว่า กัมมัฏฐาน ตามนัยมูลฎีกา

กมฺมเมว วิเสสาธิคมสฺส ฐานนฺติ = กมฺมฏฺฐานํ (วา) กมฺเม ภาวนารพฺโภ ฐานนฺติ = กมฺมฏฺฐานํ

การเจริญภาวนาทั้งสองนี้แหละเป็นเหตุแห่งการได้บรรลุฌาน มรรค ผล นิพพานที่เป็นธรรมพิเศษ ฉะนั้น จึงชื่อว่า กรรมฐาน

หรืออีกนัยหนึ่ง ความพยายามเจริญในการกระทำทั้งสองอย่างนี้เป็นเหตุแห่งการได้บรรลุ ฌาน มรรค ผล นิพพาน ฉะนั้น จึงชื่อว่า กรรมฐาน

ตามวจนัตถะทั้งสองนัยนี้ หมายความว่า การเจริญสมถะและวิปัสสนาทั้ง ๒ อย่างนี้ ชื่อว่า กรรมฐาน เพราะเป็นเหตุให้ผู้เจริญได้บรรลุฌาน มรรค ผล นิพพาน

ยถากฺกมํ

คำว่า **ยถากฺกมํ** แปลว่า ตามลำดับ ดังมีวจนัตถะแสดงว่า **ยํ ยํ กโม = ยถากฺกโม** ลำดับใด ๆ ชื่อว่า **ยถากฺกโม**

ในคาถาของพระอนุรุทธาจารย์ได้ใช้คำว่า **ยถากฺกมํ** ซึ่งเป็นคำพิเศษไว้ในลำดับสุดท้ายนั้น ก็เพื่อจะให้รู้ในคำปฏิญญาของท่านว่า ท่านจะแสดงสมถกรรมฐานก่อนแล้ว จึงจะแสดงวิปัสสนากรรมฐานต่อไปตามลำดับ

จบอธิบายบทโดยเฉพาะ ๆ ในคาถาปฏิญญา

อธิบายในบาลีข้อที่ ๒ มี ตตฺถ สมถสงฺคเห เป็นต้น จนถึง สตฺตวิเธน สมถกมฺมฏฺฐานสงฺคโห

สมถสังคหะ มีแสดงวจนัตถะว่า **สมถกมฺมฏฺฐานำ สงฺคโห กณฺโฑติ = สมถกมฺมฏฺฐานสงฺคโห** แปลความว่า ตอนใดเป็นตอนที่แสดงการรวบรวมสมถกรรมฐาน ฉะนั้น ตอนนั้น ชื่อว่า สมถกรรมฐานสังคหะ

การแสดงรวบรวมสมถกรรมฐานนี้ เมื่อว่าโดยเป็นหมวด ๆ แล้ว มีอยู่ ๗ หมวด คือ ๑. กสิณ ๒. อสุภะ ๓. อนุสสติ ๔. อัปปมัญญา ๕. อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๖. จตุธาตุววัตถาน ๗. อารุปป

อธิบายในบาลีข้อที่ ๓ มี ราคจริตา เป็นต้นจนถึง ฉพฺพิเธน จริตสงฺคโห

จริต

คำว่า "**จริตา**" นั้นได้แก่ บุคคลที่มีกุศลธรรม หรืออกุศลธรรมเกิดขึ้นบ่อยๆ สำหรับในที่นี้ เป็นการแสดงถึงประเภททั้ง ๖ ของจริต ฉะนั้น ควรจะแสดงเป็นคำว่า "**ราคจริยา โทสจริยา**" เป็นต้น จึงจะถูก เพื่อจะได้ตรงกันกับวิสุทธิมรรคอรรถกถา **จริยา** หมายความว่า เกิดเสมอ ๆ ดังแสดงวจนัตถะว่า

จรณำ ปวตฺตนำ = จริยา ความเกิดขึ้นเสมอ ๆ ชื่อว่า จริยา

ราคสฺส จริยา = ราคจริยา ความเกิดขึ้นเสมอ ๆ แห่งราคะ ชื่อว่า ราคจริยา

ราคจริยา เอตสฺส อตฺถีติ = ราคจริโต ความเกิดขึ้นเสมอ ๆ แห่งราคะมีอยู่แก่บุคคลนั้น ฉะนั้น บุคคลนั้น จึงชื่อว่า ราคจริต

การแสดงวจนัตถะของจริตอื่น ๆ ก็คงเป็นไปในทำนองเดียวกันนี้

สำหรับจริตทั้ง ๖ อย่างนี้ เป็นการแสดงรวบรวมโดยสังเขป แต่เมื่อจะแสดงโดยพิสดารแล้วก็มีจำนวนถึง ๖๓ จริตโดยพิสดารมีจำนวน ๖๓ นั้น มีดังนี้ คือ สุทธจริต มี ๑๔ มิสสกจริต มี ๔๙

สุทธจริต ๑๔ คือ ราคจริต โทสจริต โมหจริต ราคโทสจริต ราคโมหจริต โทสโมหจริต ราคโทสโมหจริต สัทธาจริต พุทธิจริต วิตกจริต สัทธาพุทธิจริต สัทธาวิตกจริต พุทธิวิตกจริต สัทธาพุทธิวิตกจริต

มิสสกจริต ๔๕ คือ ในเอกมูล มี ๒๑ ในทวิมูล มี ๒๑ ในติมูล มี ๗

ในเอกมูลมีจริต ๒๑ คือ

ราคมูล มี ๗ อย่าง ได้แก่ ๑. ราคสัทธาจริต ๒. ราคพุทธิจริต ๓.ราควิตกจริต ๔. ราคสัทธาพุทธิจริต ๕. ราคสัทธาวิตกจริต ๖.ราคพุทธิวิตกจริต ๗. ราคสัทธาพุทธิวิตกจริต

โทสมูล มี ๗ อย่าง ได้แก่ ๑.โทสสัทธาจริต ๒.โทสพุทธิจริต ๓. โทสวิตกจริต ๔.โทสสัทธาพุทธิจริต ๕.โทสสัทธาวิตกจริต ๖. โทสพุทธิวิตกจริต ๗. โทสสัทธาพุทธิวิตกจริต

โมหมูล มี ๗ อย่างได้แก่ ๑.โมหสัทธาจริต ๒.โมหพุทธิจริต ๓. โมหวิตกจริต ๔. โมหสัทธาพุทธิจริต ๕. โมหสัทธาวิตกจริต ๖. โมหพุทธิวิตกจริต ๗. โมหสัทธาพุทธิวิตกจริต

ในทวิมูลมีจริต ๒๑ คือ

ราคโทสมูล มี ๗ อย่าง ได้แก่ ๑.ราคโทสสัทธาจริต ๒.ราคโทสพุทธิจริต ๓. ราคโทสวิตกจริต ๔. ราคโทสสัทธาพุทธิจริต ๕. ราคโทสสัทธาวิตกจริต ๖. ราคโทสพุทธิวิตกจริต ๗. ราคโทสสัทธาพุทธิวิตกจริต

ราคโมหมูล มี ๗ อย่าง ได้แก่ ๑. ราคโมหสัทธาจริต ๒.ราคโมหพุทธิจริต ๓. ราคโมหวิตกจริต ๔. ราคโมหสัทธาพุทธิจริต ๕. ราคโมหสัทธาวิตกจริต ๖. ราคโมหพุทธิวิตกจริต ๗. ราคโมหสัทธาพุทธิวิตกจริต

โทสโมหมูล มี ๗ อย่าง ได้แก่ ๑.โทสโมหสัทธาจริต ๒. โทสโมหพุทธิจริต ๓. โทสโมหวิตกจริต ๔.โทสโมหสัทธาพุทธิจริต ๕.โทสโมหสัทธาวิตกจริต ๖. โทสโมหพุทธิวิตกจริต ๗. โทสโมหสัทธาพุทธิวิตกจริต

ในติมูลมีจริต ๗ คือ

ราคโทสโมหมูล มี ๗ อย่าง ได้แก่ ๑. ราคโทสโมหสัทธาจริต ๒. ราคโทสโมหพุทธิจริต ๓. ราคโทสโมหวิตกจริต ๔. ราคโทสโมหสัทธาพุทธิจริต ๕. ราคโทสโมหสัทธาวิตกจริต ๖. ราคโทสโมหพุทธิวิตกจริต ๗. ราคโทสโมหสัทธาพุทธิวิตกจริต

ดังมีบาลีแสดงว่า

ราคาทิเก ติเก สตฺต สตฺต สทฺธาทิเก ติเก
เอกทฺวิติก มูลมฺหิ มิสฺสโต สตฺต สตฺตกำ ฯ

ในจริตทั้ง ๓ มีราคจริตเป็นต้น มีจำนวน ๗ ในจริตทั้ง ๓ มีสัทธาจริตเป็นต้น มีจำนวน ๗ ในเอกมูล ทวิมูล ติมูล นั้น มีจำนวนจริต ๔๙ โดยประเภทที่ปะปนกัน

การแสดงจริตโดยพิสดารดังที่ได้กล่าวมาแล้วนี้ เป็นการชี้ให้เห็นว่าในคนหนึ่ง ๆ นั้นย่อมมีจริตหลายอย่างปะปนกันได้ คือ ๒ - ๓ - ๔ บ้าง แต่การให้กรรมฐานนี้ จะให้หลายอย่างไปตามจำนวนจริตที่มีอยู่นั้นย่อมไม่ได้ เพียงแต่เลือกให้กรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งที่เหมาะกับจริตอันหนึ่ง ที่ได้ปรากฏชัดมากที่สุดกว่าบรรดาจริตอื่น ๆ ที่มีอยู่เท่านั้น

ข้อสังเกตในจริตต่าง ๆ

ยกเว้นปรจิตตวิชานนอภิญญาลาภีบุคคลเสียแล้ว ผู้ที่จะรู้ถึงอัธยาศัยจิตใจของบุคคลอื่นอย่างจริงจังโดยแน่นอนนั้นย่อมไม่มี จะมีก็เพียงแต่สังเกตดูตามลักษณะที่มีอยู่ภายในร่างกาย หรือดวงชะตา แล้วก็ทายไปตามหลักของโหราศาสตร์ ดาราศาสตร์เท่านั้น นี้เป็นไปตามโลกียปกรณ์ที่ปรากฏมีอยู่โดยทั่วไป

สำหรับในพระพุทธศาสนานั้น มีหลักที่จะพึงยึดถือเอาไว้เป็นเครื่องสังเกตรู้ได้ในจริตต่าง ๆ ๕ ประการดังต่อไปนี้

อิริยาปถโต กิจฺจา โภชนา ทสฺสนาทิโต
ธมฺมปฺปวตฺติโต เจว จริยาโย วิภาวเยติ ฯ

(มาในวิสุทธิมรรคอรรถกถา)

บัณฑิตพึงทราบจริตต่าง ๆ โดยอาศัยอิริยาบถ คือ การเดิน ยืน นั่ง นอน ประการหนึ่ง โดยอาศัยกิจ คือ การงานที่กระทำประการหนึ่ง โดยอาศัยโภชนะ คือ อาหาร ประการหนึ่ง โดยอาศัยทัศนะเป็นต้น คือ การดู การฟัง การดม การกิน การลูบไล้ แต่งตัว ประการหนึ่ง โดยอาศัยความเป็นไปแห่งธรรมต่าง ๆ คือ ความประพฤติดีหรือเลว ประการหนึ่ง รวมเป็น ๕ ประการดังนี้

ผู้มีราคจริตมีข้อที่จะพึงสังเกตได้ดังต่อไปนี้

๑. **ว่าโดยอิริยาบถ** ผู้มีราคจริตเมื่อจะเดินไปนั้น ย่อมจะเดินไปตามปกติธรรมดา มีกิริยาท่าทางอันชดช้อย ค่อย ๆ วางเท้าลงและยกขึ้น เมื่อจะวางลงนั้น ก็บรรจงวางอย่างสม่ำเสมอ เมื่อจะยกขึ้นนั้น ก็บรรจงยกขึ้นอย่างสม่ำเสมอ มีรอยเท้ากระโหย่ง เมื่อยืนหรือนั่งก็น่าดู มีอาการอันละมุนละม่อม เวลานอนก็ไม่รีบร้อน การจัดที่นอนก็เรียบร้อยสม่ำเสมอ แล้วจึงค่อย ๆ เอนตัวลงนอน มีการวางอวัยวะส่วนต่าง ๆ น้อยใหญ่ให้เรียบร้อย นอนอยู่ในอาการอันน่าดู เมื่อถูกปลุกให้ลุก ก็ค่อย ๆ ลุก ให้คำตอบเหมือนกับไม่ใคร่จะเต็มใจ

๒. **ว่าโดยกิจ** ผู้มีราคจริต เมื่อจะทำการงานอันใด ย่อมกระทำไปอย่างเรียบร้อย เช่น การปัดกวาด เป็นต้น สะอาดเตียน หมดจดดี ไม่ให้มีฝุ่นละอองปลิวฟุ้งตลบขึ้นมา มือที่ถือไม้กวาดนั้น ก็ถือไว้เป็นอย่างดี ค่อย ๆ กวาดไป ๆ อย่างแช่มช้าไม่รีบร้อน

๓. **ว่าโดยโภชนะ** ผู้มีราคจริต ชอบอาหารอันละมุนละไม มีรสอร่อยสนิทหวานมัน เมื่อบริโภคก็ทำคำข้าวให้กลมกล่อมพอเหมาะพอควร ไม่เล็กเกินไปหรือโตเกินไป ชอบลิ้มรสแปลก ๆ รับประทานไปโดยไม่รีบร้อน ได้อาหารดีที่ถูกปากอย่างเดียวเท่านั้นก็มีความพอใจมาก

๔. **ว่าโดยทัศนะ** ผู้มีราคจริต เมื่อได้แลเห็นรูปสวยงามที่เป็นการปลาบปลื้มใจ เสียงไพเราะ กลิ่นหอม รสดี เครื่องสัมผัสละเอียดอ่อนที่เป็นไปอย่างธรรมดา แม้เพียงนิด ๆ หน่อย ๆ ก็เพ่งมองดู ตั้งใจฟังอย่างสนใจ เหมือนกับเกิดพิศวงงงงวย อย่างจริง ๆ จัง ๆ คล้าย ๆ กับว่า ไม่เคยพบเคยเห็นสิ่งเหล่านี้ แม้จะมีข้อบกพร่องอยู่บ้าง ก็ไม่มีการถือสา ไม่หยิบยกขึ้นมาว่าเป็นผิดหรือถูกแต่อย่างใด คงติดใจในคุณภาพแม้เพียงนิดเดียวที่มีอยู่ในสิ่งเหล่านี้ เมื่อสิ่งเหล่านี้ผ่านเลยไปแล้ว ก็ยังไม่ยอมลดละ ยังตามดู ตามฟัง อย่างที่เรียกว่า ชะเง้อมอง เมื่อจะจากไปก็จากไปอย่างมีอาลัย บางทีถึงกับหันหลังมามองอย่างเสียดาย

๕. ว่าโดยธรรมปวัตติ ผู้มีราคจริตย่อมมีจิตใจต่ำเป็นไปดังนี้ คือ ๑. **มายา** เป็นผู้เจ้าเล่ห์ ๒. **สาเถยฺย** เป็นผู้โอ้อวด ๓. **มาน** เป็นผู้ถือตัว ๔. **ปาปิจฺฉตา** เป็นผู้มีความประสงค์ที่เป็นไปในทางทุจริต ๕. **มหิจฺฉตา** เป็นผู้ต้องการให้ผู้อื่นยกย่องชมเชยสรรเสริญในคุณความดีของตนจนเกินประมาณ ๖. **อสนฺตุฏฺฐิตา** เป็นผู้ไม่มีความพอในเครื่องอุปโภคบริโภค ๗. **สิงฺค** เป็นผู้แง่งอน ๘. **จาปลฺย** เป็นผู้ประดิดประดอยเครื่องนุ่งห่ม พิถีพิถันกับความสวยงาม และมักตกแต่งกายด้วยเครื่องประดับต่าง ๆ

ผู้มีสัทธาจริตมีข้อที่จะพึงสังเกตได้ดังต่อไปนี้

๑. ว่าโดยอิริยาบถ ๒. ว่าโดยกิจ ๓. ว่าโดยโภชนะ ๔. ว่าโดยทัศนะ คือ การดู การฟัง เป็นต้นเหล่านี้ ย่อมเหมือนกันกับผู้ที่มีราคจริตทั้งสิ้น ต่างกันก็แต่เพียงธรรมปวัตติเท่านั้น คือ

ผู้ที่มีสัทธาจริตย่อมเป็นผู้ไม่มีมารยาสาไถย เป็นต้นแต่ประการใด คงมีจิตใจสูงที่เป็นฝ่ายตรงข้ามกับผู้มีราคจริตเป็นไปดังนี้ คือ ๑. **มุตฺตจาคตา** เป็นผู้ยอมเสียสละกังวลห่วงใยในสิ่งทั้งปวง ๒. **อริยานำ ทสฺสนกามตา** มีความต้องการพบเห็นพระอริยเจ้า ๓. **สทฺธมฺมโสตุกามตา** มีความต้องการฟังพระสัทธรรม

๔. **ปาโมชฺชพหุลตา** มีความปรีดาปราโมทย์อย่างสูงในเมื่อได้พบเห็นพระอริยเจ้าและได้ฟังพระสัทธรรมแล้ว ๕. **อสฐตา** เป็นผู้ไม่โอ้อวด ๖. **อมายาวิตา** เป็นผู้ไม่มีมารยา ๗.**ปสาโท** เป็นผู้เลื่อมใสในพระรัตนตรัย บิดามารดาครูอาจารย์เป็นอย่างดี

ผู้มีโทสจริตมีข้อที่จะพึงสังเกตได้ดังต่อไปนี้

๑. **ว่าโดยอิริยาบถ** ผู้มีโทสจริต เมื่อเดินไปนั้นย่อมเดินไปประดุจจิกปลายเท้า การวางเท้าลงและยกขึ้นเป็นไปอย่างรวดเร็ว ไม่เรียบร้อย กะผลีกะผลาม มีรอยเท้าจิกปลาย เวลายืนหรือนั่งอยู่นั้น ก็มีกิริยาท่าทางกระด้าง เวลานอนก็รีบร้อนมาก การจัดที่นอนก็จัดตามแต่จะได้ แล้วทอดกายลงนอนอย่างเกะกะไม่เรียบร้อย เมื่อถูกปลุกให้ลุก ก็ลุกขึ้นอย่างผลุนผลัน มีหน้าตาบูดบึ้งให้คำตอบอย่างเดือด ๆ คล้ายกับว่าคนโกรธกัน

๒. **ว่าโดยกิจ** ผู้มีโทสจริต ทำการงานสะอาดแต่ไม่เรียบร้อย เช่น การปัดกวาด เป็นต้น มีเสียงดังฉาด ๆ โครมคราม มือกำไม้กวาดไว้แน่นอย่างขึงขัง กวาดไปอย่างรีบร้อน สะอาดเป็นหย่อม ๆ ทำให้ฝุ่นละอองปลิวฟุ้งตลบขึ้นมาทั้งสองข้าง

๓. **ว่าโดยโภชนะ** ผู้มีโทสจริตชอบอาหารหยาบ ๆ รสเปรี้ยว เค็ม ขม ฝาดจัด เมื่อบริโภคก็ทำคำโตจนคับปาก ไม่ใช่เป็นนักลิ้มรส รับประทานเร็ว ได้อาหารที่ไม่ถูกใจแม้เพียงอย่างเดียว ก็พาลโกรธขึ้นมาได้

๔. **ว่าโดยทัศนะ** ผู้มีโทสจริต เมื่อได้แลเห็นรูปที่ไม่ค่อยสวย ไม่ค่อยงาม ไม่เป็นที่ปลาบปลื้มใจ เสียงไม่ค่อยไพเราะ กลิ่นไม่ค่อยหอม รสไม่ค่อยดี เครื่องสัมผัสหยาบ ที่เป็นไปอย่างธรรมดา แม้เพียงนิด ๆ หน่อย ๆ ก็หงุดหงิด รำคาญใจ ไม่อยากดู ดูได้ไม่นาน ถ้ามีข้อบกพร่องประกอบอยู่บ้างเพียงนิดหน่อย ในสิ่งเหล่านี้ ก็ขัดใจ แม้ว่าความดีจะมีอยู่อย่างชัดแจ้งก็ตามที แต่ไม่มีความสนใจในคุณความดีนี้แต่อย่างใด ๆ เมื่อสิ่งเหล่านี้ผ่านเลยไป ก็ไม่รู้สึกเสียดาย เมื่อจะ

จากไป หรือหลีกไป ก็ใคร่จะพ้นออกไปอย่างเดียว ไม่มีการแลเหลียวคิดพะวงหลงอาลัยติดใจถึงเลย

๕. ว่าโดยธรรมปวัตติ ผู้มีโทสจริต ย่อมมีจิตใจต่ำเป็นไปดังนี้ คือ ๑. **โกธ** เป็นผู้มักโกรธ ๒. **อุปนาห** เป็นผู้ผูกโกรธ ๓. **มกฺข** เป็นผู้ลบหลู่บุญคุณ ๔. **ปลาส** เป็นผู้ตีเสมอ ๕. **อิสฺสา** เป็นผู้มีความอิจฉาริษยาในคุณสมบัติของผู้อื่นที่ดีกว่าตนหรือเสมอตน ๖. **มจฺฉริย** เป็นผู้มีความตระหนี่

ผู้มีพุทธิจริตมีข้อที่จะพึงสังเกตได้ดังต่อไปนี้

๑. ว่าโดยอิริยาบถ ๒. ว่าโดยกิจ ๓. ว่าโดยโภชนะ ๔. ว่าโดยทัศนะ คือ การดู การฟัง เป็นต้น เหล่านี้ย่อมเหมือนกันกับผู้มีโทสจริตทั้งสิ้น ต่างกันก็แต่เพียงธรรมปวัตติเท่านั้น

คือ ผู้มีพุทธิจริตนั้น โกธะ อุปนาหะ มักขะ เป็นต้นเหล่านี้ไม่ค่อยจะปรากฏเกิดขึ้นแต่ประการใด คงมีจิตใจที่เป็นฝ่ายตรงข้ามกับผู้ที่มีโทสจริตเป็นไป ดังนี้คือ **๑. โสวจสฺสตา** เป็นผู้ว่าง่ายในคำสั่งสอนที่มีประโยชน์ ถึงแม้ผู้นั้น จะมิใช่เป็นบิดา มารดา ครู อาจารย์ ญาติสนิท มิตรสหายก็ตาม ถ้าคำตักเตือนแนะนำสั่งสอนใด ๆ ประกอบไปด้วยประโยชน์แล้วก็ยอมรับฟังทั้งสิ้น ๒. **กลฺยาณมิตฺตตา** เป็นผู้เลือกคบแต่คนดีเป็นเพื่อน โดยไม่มีการถือชั้นวรรณะ ๓. **โภชเน มตฺตญฺญุตา** เป็นผู้รู้จักประมาณในการรับอาหารที่เขาให้และในการบริโภค **๔. สติสมฺปชญฺญตา** เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ ๕. **ชาคริยานุโยโค** เป็นผู้หมั่นประกอบความเพียร มีจิตใจตื่นอยู่เป็นนิตย์ในกิจที่ดี ๖. **สำเวโค** เป็นผู้มีความเบื่อหน่ายและเห็นโทษในการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ๗. **โยนิโสปธานำ** เป็นผู้มีความเพียรโดยเหมาะควร คือ หมั่นประกอบใน ทาน ศีล ภาวนา เพื่อให้ได้คติที่ดีในภพข้างหน้าต่อ ๆไป จนถึงที่สุดแห่งทุกข์ทั้งปวง

ผู้มีโมหจริตมีข้อที่จะพึงสังเกตได้ดังต่อไปนี้

๑. **ว่าโดยอิริยาบถ** ผู้มีโมหจริต เมื่อเดินไปนั้นย่อมเดินไปโดยเปะปะ เมื่อวางเท้าลงและยกขึ้นย่อมเป็นดุจดังคนขยุ่มตัว มีรอยเท้าจิกปลายและส้น เวลายืนหรือ นั่ง ก็มีอาการบ่งเซ่อ เซื่องซึม เหม่อ ๆ ลอย ๆ เมื่อนอนก็ไม่น่าดู คือ นอนวางมือและเท้าเหวี่ยงเกะกะไปโดยไม่รู้ตัว การจัดปูที่นอนก็ไม่เรียบร้อย ส่วนมากชอบนอนคว่ำหน้าหรือคลุมโป่ง เมื่อถูกปลุกให้ลุก ก็ลุกขึ้นอย่างเชื่องช้าอืดอาด มีการงัวเงีย หาวเรอ ทำอาการกระบิดกระบวนไปมาน่ารำคาญ

๒. **ว่าโดยกิจ** ผู้มีโมหจริต เมื่อจะทำการงานอันใดมักกระทำไปโดยหยาบๆ ไม่ถี่ถ้วน คั่งค้าง เอาดีไม่ได้ เช่น การปัดกวาด เป็นต้น มือที่จับไม้กวาดก็จับไว้อย่างหลวม ๆ ทำการกวาดไปตามแต่จะได้ ไม่สะอาด ทั้งไม่เรียบร้อย ทำให้มูลฝอยกระจุยกระจายเกลื่อนฟุ้งขึ้นมาในขณะที่กำลังกวาดอยู่

๓. **ว่าโดยโภชนะ** ผู้มีโมหจริต เป็นผู้ชอบในรสอาหารที่ไม่แน่นอน เมื่อบริโภคก็ทำคำเล็ก ๆ ไม่กลมกล่อม เมล็ดข้าวตกเรี่ยราด เกลื่อนกลาดกระจัดกระจายไป ปากเลอะ จิตใจฟุ้งซ่านคิดไปบริโภคไปอย่างคนใจลอย

๔. **ว่าโดยทัศนะ** ผู้มีโมหจริต เมื่อได้เห็นรูปอย่างใดอย่างหนึ่งนั้นว่าโดยเนื้อแท้ของตนเองแล้ว ก็เป็นคนเฉย ๆ เพราะความซึมที่ไม่รู้แน่นอนนั่นเอง ต่อเมื่อมีผู้หนุนข้างขึ้นมา จึงมีการคล้อยตามเขาไป คือ คนอื่นเขาติ ก็พลอยติกับเขาด้วย ถ้าเขาชม ก็พลอยชมกับเขาด้วย การได้ยิน การรู้กลิ่น เป็นต้น ก็เป็นไปในทำนองเดียวกันนี้

๕. **ว่าโดยธรรมปวัตติ** ผู้มีโมหจริต ย่อมมีจิตใจโง่เขลางมงาย เป็นไปดังนี้ คือ ๑. **ถีนมิทฺธ** เป็นผู้มีจิตใจง่วงเหงา หดหู่ ท้อถอย ไม่เข้มแข็ง ๒. **กุกฺกุจฺจ** เป็นผู้มีความรำคาญใจอยู่เนือง ๆ ๓. **วิจิกิจฺฉา** เป็นผู้มีความลังเลสงสัยสนเท่ห์ ๔. **อาทานคฺคาหิตา** เป็นผู้มีการยึดถือมั่นโดยปราศจากเหตุผล

๕. **ทุปฺปฏินิสฺสคฺคิตา** เป็นผู้อบรมสั่งสอนให้ปลดเปลื้องความเห็นผิดหรือความยึดถือผิดนั้น ๆ ได้ยาก

ผู้มีวิตกจริตมีข้อที่จะพึงสังเกตได้ดังต่อไปนี้

๑. ว่าโดยอิริยาบถ ๒. ว่าโดยกิจ ๓. ว่าโดยโภชนะ ๔. ว่าโดยทัศนะ คือ การดู การฟัง เป็นต้น เหล่านี้ย่อมเหมือนกันกับผู้มีโมหจริตทั้งสิ้น ต่างกันก็แต่เพียงธรรมปวัตติเท่านั้น คือ ผู้มีวิตกจริตย่อมมีจิตใจเป็นไปดังนี้

๑. ภสฺสพหุลตา เป็นคนชอบพูดพร่ำเพรื่อไม่รู้จักกาลเทสะ

๒. คณารามตา เป็นคนชอบคลุกคลีด้วยหมู่คณะ

๓. กุสลานุโยเค อนรติ เป็นผู้ไม่มีความยินดีในการทำบุญ บริจาคทาน รักษา ศีล เจริญภาวนา

๔. อนวฏฺฐิตกิจฺจตา เป็นคนชอบพลุกพล่านไปทางโน้นทางนี้ เปลี่ยนงานเรื่อยไปไม่มีที่สิ้นสุด

๕. รตฺติฏฺฐมายนา กลางคืนชอบคิดวางโครงการแบบสร้างวิมานในอากาศที่จะทำในวันรุ่งขึ้น (กลางคืนเป็นควัน)

๖. ทิวาปชฺชลนา พอถึงกลางวันเข้าก็ลงมือทำงานตามโครงการที่ตนได้คิดไว้ไม่รู้ว่าผิดหรือถูกแต่ประการใด (กลางวันเป็นไฟ)

๗. หุราหุรำ ธาวนา เป็นคนเจ้าความคิดไปในเรื่องร้อยแปด

ข้อที่จะพึงสังเกตรู้ในจริตต่าง ๆ ดังที่ได้กล่าวมาแล้วนี้ พระพุทธองค์มิได้ทรงวางหลักเกณฑ์ไว้แต่อย่างใด ทั้งท่านอรรถกถาจารย์ที่เป็นปฏิสัมภิทาปัตตะ ฉฬาภิญญะ เตวิชชะ ก็ไม่ได้วางไว้เช่นเดียวกัน เพียงแต่ท่านโบราณาจารย์ได้วางเป็นหลักไว้สืบต่อเนื่องกันมา เพื่อสะดวกแก่การพิจารณาที่จะให้อารมณ์กรรมฐานเท่านั้น

ด้วยเหตุนี้ จะถือเอาตามข้อสังเกตดังที่ได้กล่าวมาแล้วนี้ว่าเป็นที่ถูกต้องแน่นอนลงไปทีเดียวนักก็ยังไม่ได้ เพียงแต่อาศัยใช้สังเกตดูอัธยาศัยใจคอตามสมควรแก่ภูมิชั้นของกันและกันอย่างธรรมดาสามัญเท่านั้น เพราะบางคนนั้นหาใช่จะมีแต่เพียงจริตเดียวไม่ มีถึง ๒-๓-๔ จริตปนกันก็มีอยู่ ดังที่ได้แสดงไว้ในจริตพิสดารนั้น ฉะนั้น จึงยากที่จะสังเกตให้รู้ชัดลงไปว่า คน ๆ นี้เป็นคนมีจริตชนิดไหน

อนึ่ง ผู้ที่เป็นพหูสูตที่มีความรู้ดี เฉลียวฉลาดมาก แม้ว่าจะเป็นผู้ที่มีจริตไม่ดีมาก็ตามที แต่สามารถอาจข่มจริตเหล่านั้นไว้มิให้ปรากฏออกมา ด้วยอำนาจสติสัมปชัญญะก็ได้ ดังนั้น ยกเว้นปรจิตตวิชานนอภิญญาลาภีบุคคลเสียแล้ว ผู้อื่นนอกนี้ที่จะล่วงรู้ถึงจริตของแต่ละบุคคลได้โดยแน่นอนถูกต้องนั้นหามีไม่

สมุฏฐานของจริต

ในเรื่องนี้มีข้อน่าอัศจรรย์อยู่อย่างหนึ่งว่า คนเราในโลกนี้ล้วนแต่เกิดมาเป็นคนอยู่ด้วยกันทั้งสิ้น แต่เหตุไฉน อัธยาศัยจิตใจจึงไม่เหมือนกัน แม้ที่สุดจนกระทั่งพี่น้องท้องเดียวกัน ก็ยังมีอัธยาศัยจิตใจแตกต่างกันไปได้ คือ บางคนก็มีอัธยาศัยใจคอดี บางคนก็ไม่ดี คนที่มีอัธยาศัยใจคอดี ก็มีความประพฤติทางกาย วาจา ดีไปด้วย ส่วนคนที่มีอัธยาศัยใจคอไม่ดี ก็มีความประพฤติทางกาย วาจา ไม่ดีไปด้วย การที่เป็นไปดังนี้นั้น เพราะเหตุอันใดมากระทำให้อัธยาศัยใจคอของคนเราแตกต่างกันไปเช่นนี้ได้

ที่เป็นเช่นนี้นั้น ก็เพราะเนื่องมาจากการกระทำกุศลของคนทั้งหลายที่ในชาติปางก่อนซึ่งเป็นตัวเหตุนั้น ได้กระทำลงไปโดยไม่เหมือนกันนั่นเอง

กล่าวคือ ในขณะที่กำลังบริจาคทาน รักษาศีล หรือเจริญภาวนาอยู่นั้น กระแสจิตในขณะนั้นย่อมปรารภไปในการมีชื่อเสียงบ้าง มีหน้ามีตาบ้าง อยากได้เสวยผลที่เป็นทิพยสมบัติ มนุษยสมบัติบ้าง อันเป็นตัวตัณหา มีการถือว่าเรา

เป็นนั่นเป็นนี่บ้าง อันเป็นตัวมานะ มีการถือว่าเป็นตัวตนบ้างอันเป็นตัวทิฏฐิ กุศลที่เกี่ยวเนื่องด้วย ตัณหา มานะ ทิฏฐิ เช่นนี้จึงเป็นเหตุให้ผู้นั้นเป็นคนมีราคจริตในภพชาติต่อไป

ถ้ากระแสจิตในขณะนั้นเกิดความโกรธ ความเสียใจ ความอิจฉาริษยา ความตระหนี่ ความเดือดร้อนใจอย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นมาแล้ว กุศลที่เกี่ยวเนื่องด้วยโทสะ อิสสา มัจฉริยะ กุกกุจจะ เช่นนี้แหละ จึงเป็นเหตุทำให้ผู้นั้นเป็นคนมีโทสจริตในภพชาติต่อไป

ถ้ากระแสจิตในขณะนั้นมีความโง่เขลา ไม่รู้ในเหตุผลของการกระทำกุศลของตนแต่ประการใด หากแต่กระทำไปตามสมัยนิยม ตามกาลเวลา หรือบางทีก็เกิดการวิพากษ์วิจารณ์เคลือบแคลงสงสัยใน ทาน ศีล ภาวนาที่ตนกำลังทำอยู่ หรือบางทีก็มีจิตใจฟุ้งซ่านไปในเรื่องอื่น มิได้ตั้งใจไว้ในการกุศลที่ตนกระทำไปในขณะนั้น กุศลที่เกี่ยวเนื่องด้วยโมหะ วิจิกิจฉา อุทธัจจะ เช่นนี้แหละ จึงเป็นเหตุทำให้ผู้นั้นเป็นคนมีโมหจริตในภพชาติต่อไป

ถ้ากระแสจิตในขณะนั้นมัวแต่คิดไปในความสนุกสนานเพลิดเพลินในเรื่องกามคุณอารมณ์ที่เป็นกามวิตก หรือคิดไปในทางปองร้ายผู้อื่นที่เป็นพยาปาทวิตก หรือคิดไปในทางเบียดเบียนทำลายความสุขของคนอื่น สัตว์อื่น ให้ได้รับความเดือดร้อนที่เป็นวิหิงสาวิตก กุศลที่เกี่ยวเนื่องด้วยกามวิตก พยาปาทวิตก วิหิงสาวิตก เช่นนี้แหละ จึงเป็นเหตุทำให้ผู้นั้นเป็นคนมีวิตกจริตในภพชาติต่อไป

ถ้ากระแสจิตในขณะนั้น ประกอบด้วยความเชื่อความเลื่อมใสในกรรมและผลของกรรม คุณของพระรัตนตรัย ตายแล้วเกิดใหม่เรื่อย ๆ ไป ในเมื่อยังไม่ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ ที่เป็นตัวศรัทธา กุศลที่เกี่ยวเนื่องด้วยศรัทธา เช่นนี้แหละ จึงเป็นเหตุทำให้ผู้นั้น เป็นคนมีศรัทธาจริตในภพชาติต่อไป

ถ้ากระแสจิตในขณะนั้นประกอบไปด้วยปัญญา คือ รู้ดีในเหตุผลของกุศลกรรม ที่ตนกำลังกระทำอยู่ พร้อมกับความฉลาดในการกระทำกุศลกรรม

นั้นๆ แล้วปรารภว่า สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของ ๆ ตน ทรัพย์สินเงินทอง บุตร ภรรยา สามี บิดามารดา มิใช่เป็นของ ๆ ตนโดยแท้ ที่เป็นกัมมัสสกตาญาณ ตัวเรา ก็ดี คนอื่นก็ดี ล้วนแต่เป็นรูปนามขันธ์ ๕ ทั้งสิ้น อาศัยซึ่งกันและกันเป็นไปอยู่ ที่เรียกกันว่า นี้เป็นสัตว์เดรัจฉาน นี้เป็นมนุษย์ นี้เป็นชาย นี้เป็นหญิง คนนั้น คนนี้ เหล่านี้ก็เพียงแต่สมมติเรียกขานตามโวหารของโลกเท่านั้น โดยความจริงแล้ว หามีไม่ และรูปนามขันธ์ ๕ ที่อาศัยซึ่งกันและกันเป็นไปอยู่นั้นก็มีความเกิดดับที่ เป็นตัววิปัสสนาญาณ หรือมีการพิจารณาเห็นว่า สัปบุรุษทั้งหลายย่อมตั้งกาย วาจา ใจ ไว้ในทาน ศีล ภาวนา และเราก็ได้เอาเยี่ยงอย่างเจริญรอยตามความ ประพฤติอันดีงามของท่านสัปบุรุษเหล่านี้อยู่ นับว่าเป็นโชคดีเป็นที่พึ่งของตนได้ ทั้งในภพนี้และภพหน้าอย่างแน่แท้ ที่เป็นตัวปัจจเวกขณญาณ หรือตั้งใจ ปรารถนาว่าด้วยอำนาจแห่งกุศลผลบุญนี้ ขอให้ตนได้เป็นคนมีปัญญา กุศลที่ เกี่ยวเนื่องด้วยปัญญาต่าง ๆ ดังกล่าวมาแล้วเช่นนี้แหละ จึงเป็นเหตุทำให้ผู้นั้น เป็นคนมีพุทธิจริตในภพชาติต่อไป

เมื่อสรุปแล้วก็คงได้ความว่าคนทั้งหลายที่มีจริตต่าง ๆ กัน โดยดีบ้าง ไม่ดี บ้างนั้น ก็เพราะเนื่องมาจากกุศลกรรมในภพก่อน ที่เกี่ยวเนื่องด้วยกระแสจิต ต่าง ๆ เกิดขึ้นแวดล้อมเป็นบริวาร ดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้นนั้นเอง เป็นเหตุ ที่ทำให้คนทั้งหลายมีจริตประจำตัวแตกต่างกัน

ฉะนั้น พุทธศาสนิกชนผู้มีความประสงค์จะให้ตนเป็นคนมีนิสัยใจคอ ที่เป็นจริตฝ่ายดีในภพชาติข้างหน้าต่อ ๆ ไปแล้ว จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องหมั่น รักษาจิตใจของตนไว้ให้ดี ในขณะที่ทำทาน รักษาศีล เจริญภาวนา อย่าให้จิตใจ ต่ำเกิดขึ้นแทรกแซงได้ในขณะนั้น

อนึ่ง เมื่อได้เกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนา และยังมีชีวิตเป็นไปอยู่ ในบัดนี้นั้น ถ้าเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะอย่างดีแล้วก็ยังมีโอกาสที่จะแก้ไขปรับปรุง หรือ เพิ่มเติมภาวะความเป็นอยู่ของตน ซึ่งเป็นผลกำไรที่จะได้รับในภพต่อไป

โดยการสร้างกุศลต่าง ๆ กล่าวคือ ถ้าเห็นว่า ตนเป็นคนโง่เขลา ก็จงเร่งศึกษาวิชาธรรมะ หรือช่วยอุปการะสนับสนุนแก่ผู้ที่กำลังศึกษาวิชาธรรมะ โดยสร้างตำราและสถานที่ศึกษา ถ้าเป็นคนขัดสนก็จงเร่งสร้างทานกุศล ถ้าเป็นคนขี้ริ้วขี้เหร่ก็จงพยายามทำความสะอาดปูชนียสถาน ตลอดจนกระทั่งการถวายทาน ก็จัดอย่างสะอาดเรียบร้อยทุกสัดส่วน และจงระวังอย่าให้ความโกรธ ความเสียใจเกิดขึ้นในขณะนั้น ถ้าเป็นคนขี้โรคก็จงงดเว้นการเบียดเบียนสัตว์ทั้งหลายให้ได้รับความลำบาก แล้วจงช่วยเหลือเผื่อแผ่แก่ผู้ที่มีโรคโดยการให้ยาให้เงินตลอดจนเครื่องกินเครื่องใช้ ตามสมควรแก่กำลังของตน ในเมื่อพอที่จะช่วยเหลือได้ ถ้าเป็นคนเกิดในสกุลต่ำ ก็จงมีความเคารพอ่อนน้อมต่อท่านที่มีคุณวุฒิ วัยวุฒิ ชาติวุฒิ อย่าได้เย่อหยิ่งถือตัวแก่คนทั่วไป การประพฤติตนเป็นไปตามที่กล่าวแล้วนี้ เป็นการแก้ไขปรับปรุงความเป็นอยู่ของตนให้ดีในภพต่อไป

ส่วนการเพิ่มเติมความเป็นอยู่ของตนให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไปนั้น ต้องเป็นคนไม่ลืมตัว โดยมาคำนึงถึงตนเองอยู่เสมอว่า การที่เรามีปัญญาเฉลียวฉลาดก็ดี เป็นคนมั่งมีศรีสุขก็ดี ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียนแต่อย่างใด ๆ ก็ดี มีผิวพรรณเปล่งปลั่งสวยงามก็ดี และเป็นคนมีตระกูลสูงก็ดี เหล่านี้ล้วนแต่ได้มาจากการกระทำกุศลที่ปราศจากกิเลสรบกวนในภพก่อนทั้งสิ้น แล้วก็พยายามสร้างกุศลต่างๆ ที่จะทำให้เกิดปัญญา ทรัพย์สิน เงินทอง มีร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรค มีรูปร่างสวยงาม มีสกุลสูง ต่อไปในภพชาติหน้าให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไปอีก นี่แหละเป็นการเพิ่มเติมความเป็นอยู่ของตน การสร้างกุศลเพื่อแก้ไขปรับปรุงและเพิ่มเติมดังกล่าวมาแล้วนี้ ล้วนแต่กระทำให้สำเร็จได้ตามความประสงค์ทั้งนั้น ฉะนั้นจึงกล่าวว่า ผู้ที่มีสติสัมปชัญญะทั้งหลายเหล่านี้ ย่อมเป็นผู้ได้รับผลกำไรจากการเกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนา ถ้าหากว่า ผู้ใดขาดสติสัมปชัญญะในการที่จะแก้ไขปรับปรุง หรือเพิ่มเติมความเป็นอยู่ของตนให้ดีขึ้นแล้ว ก็ชื่อว่า ผู้นั้นไม่ได้รับผลกำไรจากการเกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนาเสียเลย

อธิบายในบาลีข้อที่ ๔ มี ปริกมฺมภาวนา เป็นต้น จนถึง ติสฺโส ภาวนาโย ฯ

ภาวนา ๓

๑. **บริกรรมภาวนา** ได้แก่ มหากุศล มหากิริยาที่เกิดขึ้นก่อน ๆ นับตั้งแต่ได้เริ่มต้นเจริญสมถกรรมฐานใหม่ ๆ ตลอดมา จนถึงจรดขอบเขตแห่งอุคคหนิมิตนั้น ชื่อว่า บริกรรม ดังมีวจนัตถะแสดงว่า

อปฺปนำ ปริกโรติ ปริสงฺกโรตีติ = ปริกมฺมำ วา ปริอาทิภูตำ กมฺมำ = ปริกมฺมำ

วิถีจิตอันใด ย่อมจัดแจงปรุงแต่งอัปปนา ฉะนั้น วิถีจิตนั้น ชื่อว่า บริกรรม หรืออีกนัยหนึ่ง วิถีจิตที่เป็นเหตุแห่งการเจริญกรรมฐานเบื้องต้น ชื่อว่า บริกรรม

คำว่า "**ปริ**" ที่ใน **ปริกมฺมำ** นี้เป็นอุปสารบท ในวจนัตถะข้อที่ ๑ คำว่า "**ปริ**" เป็น **ธาตฺวตฺถานุวตฺตกอุปสารบท** หมายความว่า ไม่มีแสดงเนื้อความโดยเฉพาะ แต่คงเป็นไปตามเนื้อความของธาตุ ในวจนัตถะข้อที่ ๒ คำว่า "**ปริ**" เป็น **ธาตฺวตฺถวิเสสกอุปสารบท** หมายความว่า ย่อมกระทำเนื้อความของธาตุให้มีความหมายเป็นพิเศษ คือแสดงให้รู้ว่า การเจริญกรรมฐานนี้เป็นการเจริญเบื้องต้น

วิถีจิตที่จัดแจงปรุงแต่งอัปปนา หรือวิถีจิตที่เป็นเหตุแห่งการเจริญกรรมฐานเบื้องต้นนี้ พระโยคีบุคคลควรกระทำให้เกิดขึ้นติดต่อกันอยู่เรื่อย ๆ และทวีมากยิ่งขึ้นไปเป็นลำดับ ฉะนั้น วิถีจิตนั้น ชื่อว่า บริกรรมภาวนา

วิถีจิตที่เกิดขึ้นติดต่อกันอยู่เรื่อย ๆ ในขณะที่กำลังบริกรรมว่า **ปถวี** ๆ อยู่เป็นต้นนั้น วิถีจิตนั้น ชื่อว่า **บริกรรมภาวนา** ดังมีวจนัตถะแสดงว่า **ปริกมฺมญฺจ ตำ ภาวนา จาติ = ปริกมฺมภาวนา** วิถีจิตใด ชื่อว่า บริกรรมด้วย ชื่อว่า ภาวนาด้วย ฉะนั้น วิถีจิตนั้น ชื่อว่า บริกรรมภาวนา

๒. **อุปจารภาวนา** ได้แก่ มหากุศล มหากิริยา ที่เกิดขึ้นใกล้กันกับอัปปนาฌาน ชื่อว่า อุปจาร ดังมีวจนัตถะแสดงว่า

อปฺปนาย สมีเป จรติ ปวตฺตตีติ = อุปจารํ วิถีจิตอันใดเกิดขึ้นใกล้เคียงกันกับขอบเขตของอัปปนาฌาน ฉะนั้น วิถีจิตนั้น ชื่อว่า อุปจาร

วิถีจิตที่ชื่อว่า อุปจาระนี้แหละ พระโยคีบุคคลควรกระทำให้เกิดขึ้นเรื่อย ๆ โดยให้ทวีมากยิ่งขึ้นไป ฉะนั้น วิถีจิตนั้น ชื่อว่า **อุปจารภาวนา** ดังมีวจนัตถะแสดงว่า **อุปจารญฺจ ตํ ภาวนา จาติ = อุปจารภาวนา** วิถีจิตใด ชื่อว่าอุปจาระด้วย ชื่อว่า ภาวนาด้วย ฉะนั้น วิถีจิตนั้น ชื่อว่า อุปจารภาวนา

๓. **อัปปนาภาวนา** คำว่า **อัปปนา** นี้ เป็นชื่อของวิตกโดยตรง ส่วนมหัคคตธรรม โลกุตตรจิตและเจตสิกที่ประกอบ ที่เรียกว่า อัปปนานั้น เป็นการเรียกโดยอ้อม ตามนัย **อวยวูปจารนัย** หมายความว่า ยกชื่อของวิตกขึ้นมาตั้งไว้ในธรรมที่ประกอบกับวิตก ดังมีวจนัตถะแสดงว่า **อปฺเปติ สมฺปยุตฺตธมฺเม อารมฺมณํ อภินิโรเปตีติ = อปฺปนา** ธรรมชาติใด ย่อมยกสัมปยุตตธรรมขึ้นสู่อารมณ์เฉพาะหน้า ฉะนั้น ธรรมชาตินั้น ชื่อว่า **อัปปนา** ได้แก่ วิตกองค์ฌาน ที่ประกอบกับมหัคคตจิตและโลกุตตรจิต **อปฺปนา จ สา ภาวนา จาติ = อปฺปนาภาวนา** ธรรมชาติใดเป็นอัปปนาด้วย เป็นการกระทำที่ถึงแล้วซึ่งความเจริญนั้นด้วย ฉะนั้น ธรรมชาตินั้น ชื่อว่า อัปปนาภาวนา

ในภาวนาทั้ง ๓ นี้ มหากุศล มหากิริยาชวนะ ที่เกิดก่อนมหัคคตฌานนั้นแหละ ชื่อว่า บริกรรมภาวนา แต่บริกรรมภาวนานี้ได้ถูกแบ่งออกเป็น ๒ ตอน คือ ตอนแรกของมหากุศล มหากิริยา ที่เกิดอยู่ห่างไกลจากมหัคคตฌานนั้น มหากุศล มหากิริยานี้ ชื่อว่า **บริกรรมภาวนา** เมื่อเกิดอยู่เรื่อย ๆ และทวียิ่ง ๆ ขึ้นมาตามลำดับใกล้ที่มหัคคตฌานจะเกิด มหากุศล มหากิริยานี้ ชื่อว่า **อุปจารภาวนา** เมื่อสรุปแล้วก็คงได้ความว่า บริกรรมภาวนานี้เอง เมื่อเกิดอยู่ใกล้ที่มหัคคตฌานจะเกิดนั้น บริกรรมภาวนานี้ก็ถูกเปลี่ยนชื่อเป็นอุปจารภาวนา เหมือนกันกับภวังคจลนะดวงที่ ๒ ที่เกิดขึ้นก่อนวิถีจิตชื่อว่า **ภวังคุปัจเฉทะ**

อธิบายในบาลีข้อที่ ๕ มี ปริกมฺมนิมิตฺตํ เป็นต้น จนถึง ตีณิ นิมิตฺตานิ จ เวทิตพฺพานิ ฯ

นิมิต ๓

๑. **บริกรรมนิมิต** อารมณ์กรรมฐานต่างๆ มีปถวีกสิณเป็นต้น ชื่อว่า นิมิต ดังมีวจนัตถะแสดงว่า **อารมฺมณิกธมฺเมหิ นิมิยเต ฌานิยเต = นิมิตฺตํ** ธรรมอันใดพึงรู้เป็นนิตย์โดยจิตเจตสิก ซึ่งเป็นอารัมมณิกธรรมทั้งหลาย ฉะนั้น ธรรมนั้นชื่อว่า นิมิต ได้แก่ อารมณ์

คำว่า บริกรรมนิมิตนี้ ก็คือ นิมิตของบริกรรมนั้นเอง เหมือนกับคำบาลีที่ว่า **ราชปุตฺโต** ซึ่งแปลเป็นภาษาไทยว่า โอรสของพระราชา ข้อนี้ฉันใด คำว่า **บริกรรมนิมิต** ก็เช่นเดียวกัน ดังมีวจนัตถะแสดงว่า **ปริกมฺมสฺส นิมิตฺตํ = ปริกมฺมนิมิตฺตํ** อารมณ์ของบริกรรมภาวนา ชื่อว่า บริกรรมนิมิต ได้แก่ รูปารมณ์ หรือโผฏฐัพพารมณ์ หรือ ธัมมารมณ์ ซึ่งเป็นองค์กรรมฐานที่พระโยคีบุคคลใช้เจริญ

๒. **อุคคหนิมิต** อารมณ์กรรมฐานมีปถวีกสิณเป็นต้นที่ปรากฏขึ้นแล้วทางใจโดยไม่ต้องอาศัยตาเพ่งอีกนั้น ชื่อว่า **อุคคหนิมิต** ดังมีวจนัตถะแสดงว่า **อุคฺคเหตพฺพนฺติ = อุคฺคหํ, อุคฺคหญฺจ ตํ นิมิตฺตญฺจาติ = อุคฺคหนิมิตฺตํ** อารมณ์ใดพึงยึดแล้วโดยมโนทวาริกกุศลหรือกิริยาชวนะ ฉะนั้น อารมณ์นั้น ชื่อว่า **อุคคหะ** อารมณ์ที่พึงยึดแล้วโดยมโนทวาริกกุศลหรือกิริยาชวนะด้วย เป็นนิมิตด้วย ฉะนั้น อารมณ์นั้นชื่อว่า อุคคหนิมิต หรืออีกนัยหนึ่ง **อุคฺคณฺหาตีติ = อุคฺคโห, อุคฺคหสฺส นิมิตฺตํ = อุคฺคหนิมิตฺตํ** วิถีจิตอันใด ย่อมยึดไว้ซึ่งอารมณ์กรรมฐาน ฉะนั้น วิถีจิตนั้น ชื่อว่า อุคคหะ ได้แก่ มโนทวารวิถีที่มีกุศลหรือกิริยาชวนะ อารมณ์ของมโนทวารวิถีจิตนั้น ชื่อว่า อุคคหนิมิต

ความต่างกันระหว่างบริกรรมนิมิตกับอุคคหนิมิต

อารมณ์กรรมฐานที่เป็นบริกรรมนิมิต อุคคหนิมิตทั้งสองนี้ ต่างกันก็แต่เพียงว่า บริกรรมนิมิตนั้นพระโยคีบุคคลเห็นได้ด้วยตาเป็นปัจจุบันรูปารมณ์ ส่วนอุคคหนิมิตนั้นเป็นภาพที่พระโยคีบุคคลเห็นได้ด้วยใจเป็นอดีตรูปารมณ์ เมื่อว่าโดยรูปร่างสัณฐาน สีสันวรรณะ ตลอดจนประมาณความเล็กหรือใหญ่แล้ว ก็คงเหมือนกันทั้งสิ้น

๓. **ปฏิภาคนิมิต** อารมณ์กรรมฐานที่มีส่วนคล้าย ชื่อว่า **ปฏิภาค** ฉะนั้น ปฏิภาคนิมิตนั้นจึงเป็นอารมณ์กรรมฐานที่มีสภาพคล้ายกันกับอุคคหนิมิต ดังมีวจนัตถะแสดงว่า **ปฏิภาคํ นิมิตฺตํ = ปฏิภาคนิมิตฺตํ** อารมณ์กรรมฐานที่มีสภาพคล้ายกันกับอุคคหนิมิต ชื่อว่า ปฏิภาคนิมิต

ความต่างกันระหว่างอุคคหนิมิตกับปฏิภาคนิมิต

อารมณ์กรรมฐานที่เป็นอุคคหนิมิต กับ ปฏิภาคนิมิตทั้งสองนี้ เป็นอารมณ์ที่ปรากฏขึ้นทางใจด้วยกันทั้งคู่ ต่างกันก็แต่เพียงรูปารมณ์ที่เป็นอุคคหนิมิตนั้นมีสภาพคงที่เหมือนกันกับของเดิมทุกประการ ส่วนรูปารมณ์ที่เป็นปฏิภาคนิมิตนั้นไม่เหมือนกันกับของเดิม คือองค์กสิณที่พระโยคีบุคคลจัดทำขึ้นนั้นมีรอยนิ้วจับต้องติดอยู่ก็ดี หรือดินนั้นมีผงธุลีแปดเปื้อนติดอยู่เล็ก ๆ น้อย ๆ ก็ดี เมื่อปรากฏเป็นอุคคหนิมิตขึ้นทางใจนั้น สิ่งเหล่านี้ก็คงปรากฏเห็นได้ทุกอย่างเหมือนกับของเดิมไม่มีการผิดแผกแปลกแต่อย่างใด สำหรับปฏิภาคนิมิตนั้น ถึงแม้จะปรากฏทางใจเช่นเดียวกันก็ตาม แต่รูปารมณ์นี้มีความใสสะอาดบริสุทธิ์หมดจดมากกว่าอุคคหนิมิตหลายร้อยเท่า เหมือนกับความบริสุทธิ์หมดจดใสสะอาดปราศจากเมฆหมอกของดวงจันทร์ในวันเพ็ญ ทั้งชี้ขาดลงไปไม่ได้อีกด้วยว่า ปฏิภาคนิมิตนั้นมีสีสันวรรณะอย่างนั้น ๆ ที่เป็นเช่นนี้ ก็เพราะปฏิภาคนิมิตนั้นเป็นธรรมารมณ์แทนอุคคหนิมิตที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจสมาธิของพระโยคี

บุคคล จึงคงมีแต่ความใสสะอาดปราศจากมลทินประการเดียว และปฏิภาคนิมิตนี้ก็ไม่มีปรมัตถสภาวะรองรับอยู่แต่อย่างใดอีกด้วย ดังที่ท่านอาจารย์ธัมมปาลเถระได้แสดงไว้ในวิสุทธิมรรคมหาฎีกาว่า **ตญฺเจ โข ปฏิภาคนิมิตฺตํ เนว วณฺณวนฺตํ น สณฺฐานวนฺตํ อปรมตฺถสภาวตฺตา** แปลความว่า ถ้าว่าโดยความเป็นจริงแล้ว ปฏิภาคนิมิตนั้นไม่มีรูปร่างสัณฐาน ไม่มีสีสันวรรณะแต่อย่างใด เพราะมิใช่เป็นปรมัตถสภาวะ เพียงแต่มีสภาพเป็นบัญญัติ

เพิ่มเติมอธิบายในบาลีข้อที่ ๖ มีปถวีกสิณ์ เป็นต้น จนถึง อิมานิ ทส กสิณานิ นามฯ

กสิณ ๑๐

กถ์ ? คำว่า **"กถ์"** นี้เป็นคำปุจฉาที่พระอนุรุทธาจารย์ได้ตั้งขึ้น เพื่อตนเองจะได้ขยายความต่อไป เรียกว่า **กเถตุกามฺยตาปุจฺฉา** หมายความว่า เมื่อมีความประสงค์จะวิสัชชนาด้วยตนเองแล้ว ก็ตั้งเป็นคำถามขึ้นก่อน **(กเถตุ์ กาโม ปุจฺฉา = กเถตุกามฺยตาปุจฺฉา)**

ปถวีกสิณ

คำว่า **"ปถวี"** ในที่นี้มิได้มุ่งหมายเอาสภาวปถวีที่มีลักษณะแข็งหรืออ่อนแต่ประการใด หากแต่มุ่งหมายเอาสสัมภารปถวี คือ ดินที่มีสัณฐานกลม ถ้าเป็นชนิดเล็ก ก็โตประมาณเท่าจานข้าว หรือตะแกรงเล็กที่มีขนาดกว้าง ๑ คืบ กับ ๔ องคุลี ถ้าเป็นชนิดใหญ่ ก็โตประมาณเท่ากับลานข้าว นี้แหละเรียกว่า ปถวี

คำว่า **"กสิณ"** แปลว่า ทั้งหมด หมายความว่า ผู้ที่เพ่งกสิณนั้นจะต้องเพ่งองค์กสิณให้ทั่วไปทั้งหมดพร้อม ๆ กัน ดังที่ท่านอาจารย์เลดีมหาเถระแสดงไว้ในปรมัตถทีปนีมหาฎีกาว่า **อเสสผริตพฺพฏฺเฐน กสิณ์** ชื่อว่า กสิณ เพราะอรรถว่าเป็นสิ่งที่พึงแผ่ทั่วไปโดยไม่มีเหลือ

ดังนั้น ปถวีกสิณนั้น ก็ได้แก่ ดินที่มีปริมณฑลกลมโดยจัดทำขึ้นบ้าง หรือเป็นดินที่มีปริมณฑลกลมอยู่แล้วโดยมิได้จัดทำขึ้นแต่อย่างใด ที่เป็นชนิดเล็กหรือใหญ่ซึ่งพระโยคีบุคคลควรเพ่งโดยทั่วไปทั้งหมดพร้อม ๆ กันนั่นเอง ดังมีวจนัตถะแสดงว่า **ปถวี เยว กสิณนฺติ** = **ปถวีกสิณ** ดินที่มีสัณฐานกลมนั้นแหละเป็นดินที่พระโยคีบุคคลต้องเพ่งโดยทั่วไปทั้งหมดพร้อม ๆ กัน มิใช่เพ่งเฉพาะแต่เพียงส่วนใดส่วนหนึ่งเท่านั้น โดยใช้บริกรรมว่า **ปถวี ๆ** หรือ **ดิน ๆ** ด้วยภาวนาจิต ฉะนั้น จึงชื่อว่า **ปถวีกสิณ**

การที่กล่าวว่า ดินมีปริมณฑลกลมอยู่แล้ว โดยมิได้จัดทำขึ้น แต่ใช้เป็นองค์กสิณได้นี้ มุ่งหมายเอาเฉพาะแต่ผู้ที่ถึงพร้อมด้วยอุปนิสัย คือ มีบุญบารมีที่เกี่ยวกับการเคยได้รูปาวจรฌานมาแล้วจากภพก่อนใกล้ ๆ กันกับภพนี้ โดยการเพ่งปถวีกสิณเท่านั้น เพราะผู้ที่เคยได้รูปาวจรฌานมาแล้วจากภพก่อนใกล้ ๆ กันกับภพนี้ โดยการเพ่งปถวีกสิณนั้น ครั้นมาในภพนี้ เมื่อได้แลเห็นดินที่มีปริมณฑลกลมหรือลานข้าวเข้าแล้ว ก็เพ่งดูโดยบริกรรมว่า **ปถวี ๆ** เพียงเท่านี้ภาพปถวีกสิณนั้นก็ปรากฏติดอยู่กับใจได้ ที่เรียกว่า **อุคคหนิมิต** เมื่อได้อุคคหนิมิตแล้วก็ไม่จำเป็นที่จะต้องมาเพ่งดินหรือลานข้าวนั้นอีก คงเพ่งแต่อุคคหนิมิตที่ตนได้มาแล้วนั้นอยู่กับบ้านหรือกุฎี ต่อไปจนกว่าจะได้ปฏิภาคนิมิตและได้รูปฌาน

บุพพกิจ ๗

บุพพกิจ คือ กิจเบื้องต้นของผู้ที่จะเข้าปฏิบัติ

พุทธศาสนิกชนที่เป็นคฤหัสถ์ชายหญิง และบรรพชิตทั้งหลายที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนานี้ เมื่อมีความเชื่อความเลื่อมใสในคุณของพระรัตนตรัย เชื่อบุญ เชื่อบาป ผลของบุญบาป โลกนี้ โลกหน้า นรก สวรรค์ เหล่านี้เป็นต้นแล้ว สมควรที่จะแสวงหาอมตธรรม คือ ธรรมที่ไม่ตาย

การแสวงหาอมตธรรมนี้ มีอยู่ ๒ ประการ

๑. **ทางตรง** ได้แก่ การเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานทั้ง ๔

๒. ทางอ้อม ได้แก่ การเจริญสมถภาวนาก่อน ต่อเมื่อได้สำเร็จเป็นฌานลาภีแล้ว จึงเจริญวิปัสสนาต่อไป

ในการทั้ง ๒ นี้ การเจริญสมถภาวนาก็ดี การเจริญวิปัสสนาภาวนาก็ดี กิจเบื้องต้นก่อนที่จะลงมือเจริญนั้นมีอยู่ ๗ ประการ คือ

๑. ตั้งตนอยู่ในศีล ๒. ตัดมหาปลิโพธ เครื่องกังวลใหญ่ ๑๐ ประการ ๓. แสวงหากัลยาณมิตร ที่มีความรู้ในการให้อารมณ์กรรมฐาน ๔. ทำการศึกษาอบรมในกรรมฐานที่เหมาะสมกับจริตของตน ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของปริยัติที่เนยยบุคคลทั้งหลาย จะเว้นเสียมิได้ ๕. เว้นจากสถานที่ ๆ เป็นโทษแก่การปฏิบัติ ๖. อยู่ในสถานที่ ๆ สะดวกสบายแก่การปฏิบัติ ๗. ตัดขุททกปลิโพธ เครื่องกังวลเล็ก ๆ น้อย ๆ แล้วก็ลงมือปฏิบัติ

ขยายความในบุพพกิจทั้ง ๗ ตามลำดับดังต่อไปนี้

๑. ตั้งตนอยู่ในศีล

ศีล ๕ หรือ อาชีวัฏฐมกศีล	เป็นศีลของคฤหัสถ์
ศีล ๘ ธรรมดา	เป็นศีลของชี
ศีล ๑๐	เป็นศีลของสามเณร
ปาฏิโมกขสังวรศีล	เป็นศีลของพระ

๒. มหาปลิโพธ ๑๐ ประการ

อาวาโส จ กุลํ ลาโภ	**คโณ กมฺมญฺจ ปญฺจมํ**
อทฺธานํ ญาติ อาพาโธ	**คนฺโถ อิทฺธีติ เต ทส ฯ**

แปลความว่า เครื่องก่อกวนให้เกิดความกังวล มีอยู่ ๑๐ ประการ คือ ที่อยู่ ที่อาศัย มีวัด กุฏี บ้าน เป็นต้น ทายก ทายิกา ลาภสักการะ หมู่คณะ นวกรรม การงานที่จัดซ่อมแซมปฏิสังขรณ์ขึ้นใหม่ซึ่งเป็นที่ ๕ การเดินทางไกล ญาติโยม อาพาธ การศึกษา การสอนพระปริยัติธรรม และการแสดงอิทธิฤทธิ์

เครื่องปลิโพธทั้ง ๑๐ ประการมีชื่อตามภาษาบาลีดังนี้

อาวาสปลิโพธ กุลปลิโพธ ลาภปลิโพธ คณปลิโพธ กมฺมปลิโพธ อทฺธานปลิโพธ ญาติปลิโพธ อาพาธปลิโพธ คนฺถปลิโพธ อิทฺธิปลิโพธ

๓. แสวงหากัลยาณมิตร

ปิโย ครุ ภาวนีโย วตฺตา จ วจนกฺขโม

คมฺภีรญฺจ กถํ กตฺตา โน จฏฺฐาเน นิโยชเย ฯ

แปลความว่า ผู้ที่จะเป็นอาจารย์ ซึ่งได้ชื่อว่า เป็นกัลยาณมิตร ของผู้ปฏิบัติสมถะวิปัสสนาทั้งหลายนั้น ต้องประกอบด้วยคุณสมบัติ ๗ ประการ คือ

๑. **ปิโย** เป็นผู้ที่น่ารักน่าเลื่อมใส เพราะมีศีลบริสุทธิ์ อย่างหนึ่ง

๒. **ครุ** เป็นผู้ที่น่าเคารพ เพราะประกอบด้วยคุณธรรมมีศีล สมาธิ และการถือธุดงค์ มีปังสุกูลิกังคธุดงค์ เตจีวริกังคธุดงค์ ปิณฑปาติกังคธุดงค์ เอกาสนิกังคธุดงค์เหล่านี้ เป็นต้น อย่างหนึ่ง

๓. **ภาวนีโย** เป็นผู้ที่น่าสรรเสริญ เพราะมีจิตใจเที่ยงธรรม ไม่ลำเอียงในบรรดาสหธรรมิกและลูกศิษย์ อย่างหนึ่ง

๔. **วตฺตา** เป็นผู้สามารถอบรมลูกศิษย์ให้ได้ดี อย่างหนึ่ง

๕. **วจนกฺขโม** เป็นผู้ยอมรับคำตักเตือนจากสหธรรมิกและลูกศิษย์ อย่างหนึ่ง

๖. **คมฺภีรญฺจ กถํ กตฺตา** เป็นผู้สามารถแสดงธรรมอันลึกซึ้ง กล่าวคือ ความเป็นไปของรูปนามขันธ์ ๕ มีสัจจะ ๔ ปฏิจจสมุปบาท ไตรลักษณ์ เหล่านี้ เป็นต้น ได้อย่างแจ่มแจ้งชัดเจน อย่างหนึ่ง

๗. **โน จฏฺฐาเน นิโยชเย** เป็นผู้เว้นจากการชักชวนไปในสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ แม้ที่สุดเพียงครั้งเดียวก็ไม่ทำ มีแต่การคอยชักนำให้ทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ตนและประโยชน์ของพระพุทธศาสนาอยู่เป็นนิตย์ อย่างหนึ่ง

คุณสมบัติ ๗ ประการ ดังที่ได้กล่าวมาแล้วนี้ ย่อมมีคุณแก่ตนและผู้ปฏิบัติตลอดทั่วไปในพระพุทธศาสนา ฉะนั้น ถ้าหากว่าผู้ที่เป็นอาจารย์ขาดคุณสมบัติ ๗ ประการนี้ไปเพียงประการใดประการหนึ่งแล้ว จะเรียกว่า เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยกัลยาณมิตรที่แท้นั้นยังไม่ได้ โดยเหตุนี้แหละ ผู้ที่เป็นอาจารย์สอนสมถวิปัสสนาของผู้ปฏิบัติทั้งหลาย ควรพยายามอบรมตั้งตนไว้ให้สมบูรณ์ด้วยคุณสมบัติทั้ง ๗ ประการนี้ เพื่อจะได้ชื่อว่า เป็นกัลยาณมิตรที่แท้พร้อมมูลโดยอาการทั้งปวง สำหรับผู้ที่ปฏิบัติสมถวิปัสสนาทั้งหลายนั้นเล่า ก็ต้องแสวงหาอาจารย์ที่ประกอบด้วยคุณธรรมทั้ง ๗ ประการนี้ด้วยเช่นกัน จึงจะได้รับประโยชน์จากการปฏิบัตินี้อย่างสมบูรณ์ได้

๔. ทำการศึกษาอบรมในกรรมฐานที่เหมาะกับจริตของตน

ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของปริยัติที่เนยยบุคคลทั้งหลายจะเว้นเสียไม่ได้

คำอธิบายขยายความของข้อที่ ๔ นี้ จักขอระงับเอาไว้ไม่อธิบาย เพราะเนื้อความในข้อนี้ มีอยู่แล้วในหมวดสัปปายเภท ซึ่งเป็นหลักของอภิธัมมัตถสังคหะ ที่ได้แสดงมาแล้วแต่ตอนต้น สำหรับเนื้อความพิเศษนั้นจะได้ทราบโดยถี่ถ้วน ในเมื่อถึงตอนอธิบายขยายความในหมวดสัปปายเภทต่อไป

๕. เว้นจากสถานที่ ๆ เป็นโทษแก่การปฏิบัติ

ในที่นี้ สถานที่ ๆ เป็นโทษแก่การปฏิบัติ มีอยู่ ๑๘ ประการ คือ

๑. **มหาวาสำ**	ที่อยู่อาศัยกว้างขวางใหญ่โตมาก
๒. **นวาวาสำ**	ที่อยู่อาศัยที่เพิ่งสร้างขึ้นใหม่
๓. **ชราวาสำ**	ที่อยู่อาศัยที่ชำรุดทรุดโทรมเก่าแก่
๔. **ปนฺถนิสฺสิตำ**	สถานที่ ๆ อยู่ใกล้กับหนทาง

๕. **โสณฺฑี** ถานที่ ๆ อยู่ใกล้กับบ่อน้ำ สระน้ำ

๖. **ปณฺณํ** สถานที่ ๆ อยู่ใกล้กับสวนผักต่าง ๆ

๗. **ปุปฺผ** สถานที่ ๆ อยู่ใกล้กับสวนดอกไม้

๘. **ผลํ** สถานที่ ๆ อยู่ใกล้กับสวนผลไม้

๙. **ปฏฺฐนียตา** สถานที่ ๆ อยู่ใกล้กับที่เป็นสโมสร

๑๐. **นครสนฺนิสฺสิตา** สถานที่ ๆ อยู่ใกล้กับตัวเมือง

๑๑. **ทารุสนฺนิสฺสิตา** สถานที่ ๆ อยู่ใกล้กับป่าฟืน

๑๒. **เขตฺตสนฺนิสฺสิตา** สถานที่ ๆ อยู่ใกล้กับนา

๑๓. วิ**สภาคานํ ปุคฺคลานํ อตฺถิตา** สถานที่ ๆ อยู่ใกล้กับที่อยู่ของบุคคลที่ไม่ถูกกันกับตน

๑๔. ป**ฏฺฐนสนฺนิสฺสิตา** สถานที่ ๆ อยู่ใกล้กับท่าเรือ สถานีรถไฟ สนามบิน

๑๕. ป**จฺจนฺตสนฺนิสฺสิตา** สถานที่ ๆ อยู่ในชนบท ซึ่งชนเหล่านั้นไม่เป็นผู้เลื่อมใสในพระพุทธศาสนา

๑๖. **รชฺชสีมสนฺนิสฺสิตา** สถานที่ ๆ อยู่ในระหว่างพรหมแดนแวดล้อมไปด้วยราชภัย

๑๗. **อสปฺปายตา** สถานที่ๆไม่สบาย เนื่องมาจากยักขภัย โจรภัย เป็นต้น

๑๘. ก**ลฺยาณมิตฺตานํ อลาโภ** สถานที่ ๆ ไม่มีกัลยาณมิตร คือ ครูอาจารย์ที่ประกอบด้วยคุณ ๗ ประการ ดังที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น

สถานที่ทั้ง ๑๘ ประการนี้ ล้วนแต่เป็นโทษแก่การปฏิบัติทั้งสิ้น เหตุนั้นผู้ปฏิบัติทั้งหลายพึงเว้นเสีย เหมือนกับพ่อค้าเว้นจากทางที่มีภัยเสีย ฉะนั้น ดังนั้นท่านอรรถกถาจารย์ จึงได้แสดงไว้ในวิสุทธิมรรคอรรถกถาว่า

มหาวาสำ นวาวาสำ ชราวาสำ จ ปนฺถนึ
โสณฺฑึ ปณฺณญฺจ ปุปฺผญฺจ ผลำ ปติฏฺฐิตเมว จ
นครำ ทารุนา เขตฺตำ วิสภาเคน ปฏฺฏนำ
ปจฺจนฺตสีมาสปฺปายำ ยตฺถ มิตฺโต น ลพฺภติ
อฏฺฐารเสตานิ ฐานานิ อิติ วิญฺญาย ปณฺฑิโต
อารกา ปริวชฺเชยฺย มคฺคำ ปฏิภยำ ยถาติฯ

๖. อยู่ในสถานที่ ๆ สะดวกสบายแก่การปฏิบัติ

สถานที่ที่สะดวกสบายแก่การปฏิบัตินั้น มีอยู่ ๕ ประการ ดังที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ว่า **กถญฺจ ภิกฺขเว เสนาสนำ ปญฺจงฺคสมนฺนาคตำ โหติ อิธ ภิกฺขเว เสนาสนำ** ฯ แปลความว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย สถานที่ ๆ ประกอบด้วยองค์ ๕ ซึ่งเหมาะสมแก่การปฏิบัตินั้นเป็นไฉน? ดูกรภิกษุทั้งหลายเสนาสนะที่ประกอบด้วยองค์ ๕ ในศาสนาของตถาคตนั้น มีดังนี้ คือ

๑. **นาติทูรำ โหติ นจฺจาสนฺนำ คมนาคมนสมฺปนฺนำ** มีหนทางไปมาสะดวกสบาย คือ ไม่ไกลนัก ไม่ใกล้นักจากหมู่บ้าน

๒. **ทิวา อปฺปกิณฺณำ รตฺตึ อปฺปสทฺทำ อปฺปนิคฺโฆสำ** ไม่มีเสียงอึกทึก คือ กลางวันก็ไม่จอแจด้วยผู้คน กลางคืนก็เงียบสงัด

๓. **อปฺปฑำสมกสวาตตปสรีสปสมฺผสฺสำ โหติ** ไม่มีแมลงวัน ยุง สัตว์เลื้อยคลาน มารบกวน กัดต่อย ไม่ถูกลม แดด

๔. **ตสฺมึ เสนาสเน วิหรนฺตสฺส อปฺปกสิเรเนว อุปฺปชฺชนฺติ จีวรปิณฺฑปาต เสนาสนคิลานปจฺจยเภสชฺชปริกฺขารา** ฯ สถานที่ ๆ บริบูรณ์ด้วยปัจจัย ๔ คือ ผ้านุ่ง ผ้าห่ม อาหาร ที่พักอาศัย ยารักษาโรค ซึ่งผู้ปฏิบัติแสวงหาได้โดยง่าย ไม่ลำบาก

๕. ตสฺมึ เสนาสเน เถรา ภิกฺขู วิหรนฺติ พหุสฺสุตา อาคตาคมาธมฺมธรา วินยธรา มาติกาธรา เต กาเลน กาลํ อุปสงฺกมิตฺวา ปริปุจฺฉติ ปริปณฺหติ อิทํ ภนฺเต กถํ อิมสฺส โก อตฺโถติ ตสฺส เต อายสฺมนฺโต อวิวฏญฺเจว วิวรนฺติ อนุตฺตานีกตญฺจ อุตฺตานึ กโรนฺติ อเนกวิหิเตสุ จ กงฺขฏฺฐานีเยสุ ธมฺเมสุ กงฺขํ ปฏิวิโนเทนฺติ ฯ ในสถานที่นั้นมีพระภิกษุผู้เป็นพระเถระที่เป็นพหูสูต มีความรู้อย่างกว้างขวาง เป็นผู้มีการท่องจำไว้ได้ คือ พระสูตร พระอภิธรรม พระวินัย และหัวข้อในพระไตรปิฎก พำนักอาศัยอยู่ พระโยคีบุคคลสามารถเข้าไปหาท่านตามกาลเวลาอันสมควร แล้วไต่ถามสอบสวนข้อความเหล่านั้น ว่าบทนี้จะต้องทำความเข้าใจอย่างไร มีความหมายว่ากระไรดังนี้ ท่านเหล่านั้นจะเปิดเผยข้อลี้ลับ และข้อธรรมที่ยังไม่กระจ่าง ท่านก็ทำให้กระจ่าง และบรรเทาความสงสัยในข้อธรรมที่สุขุมลุ่มลึก ที่เป็นเหตุให้เกิดความสงสัย อันจะทำให้โยคีบุคคลนั้นได้รับประโยชน์อย่างใหญ่ไพศาล

เอวํ โข ภิกฺขเว เสนาสนํ ปญฺจงฺคสมนฺนาคตํ โหติ ฯ ดูกรภิกษุทั้งหลาย สถานที่ดังนี้แล ได้ชื่อว่า เป็นสถานที่ ๆ ประกอบด้วยองค์ ๕

๗. ตัดขุททกปลิโพธ เครื่องกังวลเล็ก ๆ น้อย ๆ แล้วก็ลงมือปฏิบัติ

การตัดความกังวลหยุมหยิมเล็ก ๆ น้อย ๆ ก่อนหน้าที่จะทำการปฏิบัติที่ได้ชื่อว่า **ขุททกปลิโพธ** นั้น มีดังนี้ คือ

๑. **ทีฆานิ เกสนขโลมานิ ฉินฺทิตพฺพานิ** ตัดผม ตัดเล็บ โกนหนวดที่ยาวเสียใหม่ ให้เรียบร้อย

๒. **ชิณฺณจีวเรสุ ทพฺหีกมฺมํ วา ตุนฺนกมฺมํ วา กาตพฺพํ** จัดการปะชุนจีวรที่ใช้สึกหรอคร่ำคร่าไปแล้วนั้นให้มั่นคงเรียบร้อยดีขึ้น ถ้าเนื้อผ้าฉีกขาดไปก็จัดการเย็บเสียใหม่

๓. **กิลิฏฺฐานิ จีวรานิ รชิตพฺพานิ** เมื่อสีของจีวรนั้นเก่าจางไป ก็ต้องจัดการย้อมสีเสียใหม่ให้เรียบร้อย

๔. สเจ ปตฺเต มลํ โหติ ปตฺโต ปจิตพฺโพ ถ้าในบาตรมีสนิม ก็ต้องทำการระบมบาตรเสียใหม่ให้ดีขึ้น

๕. มญฺจปีฐาทีนิ โสเธตพฺพานิ ต้องปัดกวาดเช็ดถูเตียงและตั่ง เป็นต้น ให้สะอาดหมดจด

การตัดผม ตัดเล็บ โกนหนวดเครา ปะชุนเย็บจีวร ย้อมจีวร ระบมบาตรที่เป็นสนิม ปัดกวาดเช็ดถูเตียงและตั่ง เป็นต้น ซึ่งเป็นเครื่องกังวลหยุมหยิมเล็ก ๆ น้อย ๆ เหล่านี้ ผู้ปฏิบัติควรต้องจัดทำให้เสร็จเรียบร้อยเสียก่อน จึงจะสบาย เพื่อจะได้ไม่ต้องกังวลถึงเรื่องเหล่านี้ในเวลาที่กำลังทำการปฏิบัติอยู่

การจัดทำองค์ปถวีกสิณและการเพ่งนั้น มีดังนี้

พุทธศาสนิกชนที่เป็นคฤหัสถ์ทั้งชายหญิงและบรรพชิตทั้งหลาย เมื่อมีความประสงค์ใคร่ที่จะเจริญสมถกรรมฐานโดยการเพ่งปถวีกสิณนั้น จะต้องจัดการหาดินมาทำเป็นองค์กสิณขึ้นเสียก่อน โดยเลือกใช้ดินที่มีสีอรุณและมีความเหนียวพอประมาณ เพื่อจะได้ทำให้จิตใจแจ่มใสชุ่มชื่นเบิกบาน ทั้งจะได้ป้องกันไม่ให้ไปปะปนกันกับวรรณกสิณทั้ง ๔ คือ นีลกสิณ ปีตกสิณ โลหิตกสิณ โอทาตกสิณ แต่อย่างใด ๆ อีกด้วย เสร็จแล้วจัดการเก็บสิ่งสกปรกต่าง ๆ ที่มีติดอยู่กับดินนั้นออกเสียให้หมด เมื่อเห็นว่าดินนั้นมีความสะอาดดีเรียบร้อยแล้ว จึงค่อยนำมาผสมกับน้ำทำการขยำนวดฟั้นเคล้าคลึงไปมา จนกว่าดินนั้นจะละเอียดอ่อนสะอาดหมดจดจากฝุ่นละอองธุลีที่มีแปดเปื้อน แล้วก็คลึงแผ่ออกไปให้เป็นแผ่นวงกลมกว้างประมาณ ๑ คืบ กับ ๔ องคุลีเสร็จแล้วเอาสีเขียวหรือขาวมาทาลงรอบ ๆ ของวงกลมให้ใหญ่เท่ากับเศษหนึ่งส่วนสี่ของนิ้ว หรือ มิฉะนั้นจะใช้หนังหรือไม้กระดานเป็นต้นก็ได้มาตัดทำเป็นวงกลม แล้วเอาดินดังที่ได้กล่าวมาแล้วนี้ ทาลงไปบนแผ่นหนังหรือกระดานนั้น ตามรอบ ๆ ของวงกลมก็คงใช้สีเขียวหรือสีขาวทาให้ใหญ่เท่ากับเศษหนึ่งส่วนสี่ของนิ้วเช่นเดียวกัน

สำหรับทางด้านที่จะใช้เพ่งนั้น ต้องจัดทำให้สะอาดเรียบร้อยสม่ำเสมอ เกลี้ยงเกลาเป็นพิเศษให้เหมือนกับหน้ากลอง

อนึ่ง ถ้าต้องการจะทำองค์กสิณให้เล็กกว่าหรือใหญ่กว่าจากที่กำหนดไว้แล้วนั้นก็ได้ คือ จะให้เล็กลงไปอีกประมาณ ๒ หรือ ๓ องคุลี หรือใหญ่กว่าไปอีกประมาณ ๔ หรือ ๘ องคุลีก็ได้ ทั้งนี้ถ้าหากว่าองค์กสิณนั้นเล็กจะทำให้จิตใจของพระโยคีตั้งมั่นอยู่กับองค์กสิณได้เร็ว และอุคคหนิมิต ปฏิภาคนิมิต ทั้งสองอย่างนี้ก็ปรากฏได้เร็วเช่นเดียวกัน แต่สำหรับจิตใจของพระโยคีบุคคลนั้น ไม่สู้จะกว้างขวางนัก คือ สมาธิไม่ค่อยมีกำลังแรง ถ้าองค์กสิณใหญ่จะทำให้จิตใจของพระโยคีตั้งมั่นได้ช้า และอุคคหนิมิต ปฏิภาคนิมิตทั้งสองนั้นก็ปรากฏได้ช้าเช่นเดียวกัน แต่สำหรับจิตใจของพระโยคีบุคคลนั้นกว้างขวางยิ่งนัก คือ สมาธิก็มีกำลังแรงมาก

สำหรับองค์กสิณที่ใช้เพ่งอยู่นี้ พระโยคีบุคคลจะต้องทำการเคารพนับถือให้เหมือน ๆ กันกับการเคารพนับถือในพระบรมธาตุ แล้วต้องหมั่นดูแลพิทักษ์รักษาเช็ดถูให้สะอาด มิให้มีฝุ่นละอองธุลีใด ๆ มาแปดเปื้อนอีกด้วย เหมือนกับการรักษาพระพุทธรูปฉันนั้น

เมื่อพระโยคีบุคคลได้จัดการทำองค์กสิณเสร็จเรียบร้อยดีแล้ว ต่อแต่นั้นก็พึงแสวงหาสถานที่ห่างจากหมู่คณะและเสียงต่าง ๆ จะเป็นภายในบริเวณบ้านหรือภายในบริเวณวัด ตามเรือกสวน ป่าเขา ก็ได้ อันเป็นสถานที่ที่เงียบสงัดสะดวกสบายแก่การที่จะเข้าไปพักอาศัยอยู่ แล้วก็เริ่มต้นลงมือปฏิบัติต่อไป การลงมือปฏิบัติเพ่งปถวีกสิณนี้ ต้องตั้งองค์ปถวีกสิณไว้ในที่จำเพาะหน้า โดยไม่ให้สูงหรือต่ำไปจากสายตาของตนนัก เพราะว่าถ้าตั้งสูงไปก็จะต้องแหงนหน้าเพ่งดู ถ้าต่ำไปก็จะต้องก้มหน้าเพ่งดู ซึ่งจะทำให้ตนได้รับความลำบากในการเพ่งดูอยู่นั้น ครั้นเมื่อจะเข้าไปนั่งขัดสมาธิทำการเพ่งดูอยู่ ก็จงนั่งลงภายในหัตถบาส คือ ๒ ศอก กับ ๑ คืบ ซึ่งไม่ใกล้ไม่ไกลไปจากองค์กสิณ เพราะว่า ถ้าหากนั่งไกล

เกินไป จะทำให้การเห็นปริมณฑลขององค์กสิณไม่ได้ชัด ถ้าหากว่า นั่งใกล้ไป ก็จะทำให้แลเห็นรอยนิ้วมือหรือรอยไม้ที่ใช้ทำการกดคลึงองค์กสิณนั้นได้อย่างแจ้งชัด เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็จะเป็นอุปสรรคแก่สมาธิ คือ ทำให้สมาธิหย่อนไป ทั้งในขณะที่กำลังเพ่งดูอยู่ และเมื่อเวลาที่อุคคหนิมิตปรากฏเกิดขึ้น โดยเหตุนี้แหละ จึงต้องนั่งภายในระยะที่ไม่ให้ใกล้หรือไกลออกไปจากองค์กสิณดังที่ได้กล่าวไว้แล้วนั้น

ภายหลังจากที่ได้นั่งลงโดยเรียบร้อยแล้ว ต่อแต่นั้นก็จงเริ่มปรารภความพอใจที่จะได้มาซึ่งฌาน ที่จะทำตนให้พ้นออกไปจากกามคุณอารมณ์ต่าง ๆ อันเป็นตัวฉันทะที่ประกอบด้วยเนกขัมมสังกัปปะ แล้วจงพิจารณาในคุณของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ไปจนกว่าจิตใจจะบังเกิดความรู้สึกแช่มชื่นอิ่มเอิบปราโมทย์ ในพระคุณนั้น ๆ จากนั้นก็จงทำการแผ่เมตตาไปในสัตว์ทั้งหลาย มีเทวดาและมนุษย์เป็นต้นพอสมควร เสร็จแล้วจึงค่อยน้อมใจมาพิจารณาถึงตัวของตนว่า เรานี้มีความตายเป็นธรรมดา ไม่มีสิ่งใดที่จะช่วยเราให้พ้นไปจากความตายได้ ฉะนั้น ก่อนที่ความตายจะมาถึงตัวเรา เราจึงจำเป็นที่จะต้องพยายามขวนขวายหาสรณะที่พึ่งให้แก่ตัวของตัวให้จงได้ พร้อมกับมีความคิดเห็นว่า การปฏิบัติโดยเพ่งกสิณนี้ เป็นวิธีปฏิบัติของบัณฑิตทั้งหลาย มีพระสัมมาสัมพุทธเจ้าพระปัจเจกพุทธเจ้า ตลอดจนพระอริยสาวก เป็นต้น และท่านทั้งหลายเหล่านี้ที่ท่านได้พ้นออกไปจากวัฏฏทุกข์ มีการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ได้นั้น ก็เพราะอาศัยการเพ่งกสิณนี้เอง ดังนั้น การที่เราจะพ้นออกไปจากสังสารวัฏฏ์ ซึ่งมีการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ได้ ก็โดยอาศัยการเพ่งกสิณนี้เช่นเดียวกัน เมื่อคิดเห็นเช่นนี้แล้ว ก็จงยกมือขึ้นทำการอัญชลีกรรมแด่องค์กสิณนั้น แล้วทำการเพ่งดูพร้อมกับแผ่ใจตลอดทั่วไปภายในขอบเขตแห่งองค์กสิณนั้น อย่าได้ใช้สายตาเพ่งดูหรือให้ใจจดจ่อแต่เพียงส่วนใดส่วนหนึ่งขององค์กสิณเท่านั้นเป็นอันขาด

เมื่อทำการเพ่งแผ่ใจโดยทั่ว ๆ ไปอยู่นั้น ก็จงอย่าได้ไปสนใจอยู่กับสีของปถวีที่เป็นองค์กสิณ และสภาวลักษณะของปถวีที่มีความแข็ง อ่อน แต่อย่างใด ๆ ทั้งสิ้น ทั้งนี้ก็เพราะว่ามิได้ทำการเพ่งวรรณกสิณ แต่กำลังทำการเพ่งปถวีกสิณอยู่ ทั้งไม่ต้องไปทำการพิจารณาถึงปรมัตถปถวีแต่ประการใดอีกด้วย หากแต่ต้องตั้งใจเพ่งดูอยู่เฉพาะแต่ในบัญญัติปถวีอย่างเดียวเท่านั้น โดยเหตุนี้แหละ พระโยคีบุคคลจึงไม่ควรไปสนใจในสีของปถวี และปรมัตถสภาวปถวีแต่อย่างใด ๆ

ฝ่ายภายในด้านจิตใจนั้นก็จงทำความพอใจ อิ่มใจ ตั้งมั่นอยู่อย่างจริงใจในองค์กสิณ ให้เหมือนกันกับเสือที่กำลังกัดดึงดูดเอาแต่เฉพาะเนื้อเต่าออกมาจากกระดองเต่าฉันนั้น เมื่อกำลังเพ่งดูอยู่ก็จงลืมตาดูอยู่อย่างธรรมดา อย่าลืมตาให้โต หรือหรี่ตาให้เล็กลงไปแต่อย่างใดนัก พร้อมกันนั้นก็จงใช้ปากบริกรรมว่า **ปถวี ๆ** เป็นระยะ ๆ ไป ไม่จำเป็นจะต้องบริกรรมโดยไม่หยุดหย่อน ซึ่งจะทำให้กลายเป็นการเสกคาถาไป และจงพยายามลืมตาบริกรรมให้มากที่สุดที่จะมากได้ ส่วนการหลับตาบริกรรมนั้น ก็จงใช้เป็นบางครั้งบางคราว แต่อย่าให้บ่อยนัก ทำอยู่เช่นนี้เรื่อย ๆ ไปจนกว่าอุคคหนิมิตจะปรากฏขึ้น

หมายเหตุ.. การงานที่จะพึงปฏิบัติในการเพ่งองค์กสิณที่เหลืออีก ๙ นั้น ก็คงเป็นไปในทำนองเดียวกันนี้ทุกประการ ที่พิเศษ ๆ นอกออกไปจากนี้ก็จะได้แสดงให้ทราบโดยเฉพาะ ๆ ไป ในเมื่อถึงเรื่ององค์กสิณนั้น ๆ

วิธีป้องกันอุปสรรคที่เกิดขึ้นจากใจในระหว่างที่อุคคหนิมิตยังไม่ปรากฏ

ในระหว่างที่กำลังเพ่งดูสสัมภารปถวี หรือ อุตุชปถวีองค์กสิณพร้อมกับใช้ปากบริกรรมว่า **ปถวี ๆ** หรือ**ดิน ๆ** อยู่นั้น พระโยคีบุคคลนั้นย่อมมีความต้องการให้อุคคหนิมิตปรากฏเกิดขึ้นโดยเร็วที่สุดที่จะเร็วได้ แต่อุคคหนิมิตนั้นก็มิปรากฏได้โดยเร็วตามความประสงค์ของพระโยคี ฉะนั้น จิตใจของพระโยคีจึงรู้สึกเหน็ดเหนื่อย เมื่อจิตใจรู้สึกเหน็ดเหนื่อยขึ้นมาแล้ว ร่างกายก็พลอยอ่อนเพลีย

และเหน็ดเหนื่อยตามใจไปด้วย เมื่อเป็นเช่นนี้ ถีนมิทธนิวรณ์ก็ได้โอกาสเกิดขึ้นครอบงำ โดยทำให้อยากหยุดพัก หรือไปทำกิจกรรมอื่น ๆ มีการปัดกวาด ทำความสะอาด สวดมนต์ไหว้พระ เป็นต้น ที่เป็นปลิโพธเครื่องกังวลต่าง ๆ ดังนั้น ถ้าอาการดังกล่าวแล้วนี้บังเกิดขึ้นแก่พระโยคีบุคคลแล้วไซร้ ก็จงเตือนตนเองว่า **“มิวันใดก็วันหนึ่ง ความตายก็จะบังเกิดมีแก่เราอย่างแน่แท้ ทั้งอุคคหนิมิตก็ยังมิได้เกิดขึ้นเลย ถ้าเราขืนหยุดพักหรือมัวไปกังวลอยู่กับการงานอื่น ๆ แล้ว สมาธิของเราก็จะเสียไป ทั้งการงานเหล่านี้ เราก็เคยกระทำมาแล้วหลายภพหลายชาติ จนกระทั่งถึงภพนี้ก็ยังต้องทำอยู่ ฉะนั้น ในขณะที่เรากำลังเพ่งปถวีกสิณอยู่นี้ ไม่บังควรที่จะไปกระทำกิจต่าง ๆ เหล่านี้เลย”** แล้วจงมีความพยายามอดทนเพ่งดูอยู่ต่อไปให้มาก และอย่ากระพริบตาบ่อยนัก ประมาณ ๒ หรือ ๓ นาที จึงค่อยใช้ปากบริกรรมว่า **ปถวี ๆ** หรือ**ดิน ๆ** เสียครั้งหนึ่ง เป็นระยะห่างกันไปตามสมควร จนกว่าอุคคหนิมิตจะปรากฏขึ้น

เมื่ออุคคหนิมิตปรากฏขึ้นแล้ว

พระโยคีบุคคลเมื่อกำลังเพ่งปถวีองค์กสิณที่ยังเป็นบริกรรมนิมิตอยู่นั้น บางท่านก็ได้อุคคหนิมิตเร็ว บางท่านก็ได้ช้า คือ ต้องพยายามอดทนต่อสู้อยู่นานกับนิวรณ์ ซึ่งเป็นตัวอุปสรรคคอยขัดขวางอย่างยิ่ง อุคคหนิมิตจึงปรากฏขึ้นได้ เมื่ออุคคหนิมิตปรากฏขึ้นทางใจได้แล้ว ก็ไม่จำเป็นต้องเพ่งปถวีองค์กสิณที่เป็นบริกรรมนิมิต ซึ่งเป็นอารมณ์ภายนอกอีก แต่กลับเพ่งอุคคหนิมิตอันเป็นอารมณ์ที่ปรากฏขึ้นทางใจ และในเวลานั้น ความเป็นไปของปถวีองค์กสิณที่เป็นอุคคหนิมิต กับจิตใจของพระโยคีบุคคลนั้น เสมือนแม่เหล็กที่มีกำลังดึงดูดเอาสิ่งของ ที่เป็นเหล็กด้วยกันให้มาติดอยู่ได้ ฉันใด จิตใจของพระโยคีบุคคลก็ดึงดูดเอาปถวีองค์กสิณที่เป็นอุคคหนิมิต ให้ติดแนบอยู่กับใจได้ ฉันนั้น ฉะนั้น การเห็นสิ่งของอื่น ๆ ได้ ก็เฉพาะแต่ในเวลาที่พระโยคีบุคคลลืมตาดูอยู่เท่านั้น ครั้นหลับตาลง ก็

คงเห็นแต่เพียงภาพปถวีองค์กสิณอยู่อย่างเดียว อารมณ์ต่าง ๆ ที่ได้เห็นมาด้วยตา ไม่มีการมาปรากฏทางใจได้เลย ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถใด ๆ ทั้งสิ้น กล่าวคือ ในขณะที่หลับตานอนอยู่ก็ดี ก็คงเห็นแต่ภาพปถวีองค์กสิณเท่านั้นมาปรากฏอยู่เบื้องบน เมื่อลุกขึ้นนั่งก็ปรากฏให้เห็นอยู่ข้างหน้า เมื่อก้มหน้าลงก็เห็นอยู่ข้างล่าง เมื่อเงยหน้าขึ้นก็เห็นอยู่ข้างบน จะเหลียวซ้ายแลขวาก็คงเห็นมาปรากฏอยู่ข้าง ๆ ตัว เมื่อเดินหลับตาจงกรมก็คงเห็นอยู่ข้างหน้าเรื่อย ๆ ไป แม้ที่สุดจะลืมตาอยู่ในที่มืดจักขุทวารวิถีก็ไม่เกิด คงเห็นแต่ภาพปถวีองค์กสิณที่เป็นอุคคหนิมิตเท่านั้น อุปมาดังเช่นคนที่กลัวผี บังเอิญเดินไปพบซากศพ หรือมีความจำเป็นที่จะต้องช่วยจัดช่วยทำความสะอาดให้แก่ศพบ้างบางประการ ครั้นถึงยามเข้านอน พอหลับตาลงก็คงเห็นแต่ภาพศพที่ตนได้ไปพบเห็น หรือจับต้องจัดแจงมานั้นปรากฏขึ้นติดตาอยู่ไม่รู้หาย ข้อนี้ฉันใด อุคคหนิมิตที่ปรากฏติดอยู่ทางใจของพระโยคีบุคคลก็ฉันนั้น นอกจากจะหลับตาลงไปเท่านั้นจึงจะไม่แลเห็น ถ้าตื่นขึ้นเวลาใด ในขณะที่ยังไม่ลืมตา เวลานั้นภาพปถวีองค์กสิณก็จะปรากฏขึ้นทางใจให้แลเห็นได้ทันที กับทำให้ความง่วงเหงาหาวนอนและการเกียจคร้านอ่อนแอท้อแท้ ซึ่งเป็นตัวถีนมิทธนิวรณ์นั้นค่อย ๆ ถอยห่างออกไปพร้อมด้วยนิวรณ์ที่เหลือนอกนั้นก็ค่อย ๆ ทุเลาเบาลงไปด้วย

การเจริญสมถภาวนานี้ บุคคลใดจะได้สำเร็จเป็นฌานลาภี **บุคคลนั้นต้องปฏิสนธิด้วยไตรเหตุ** ฉะนั้น จะรู้ได้ว่าพระโยคีบุคคลนี้เป็นติเหตุกะหรือไม่นั้น ก็อยู่ที่ปฏิภาคนิมิต ถ้าการเจริญสมถภาวนาของพระโยคีบุคคลเข้าถึงขั้นปฏิภาคนิมิตได้ ก็พึงตัดสินได้ว่า พระโยคีบุคคลนี้มีปฏิสนธิเป็นไตรเหตุ ถ้าหากว่าการเจริญภาวนาของพระโยคีบุคคลนั้นมิอาจเข้าถึงปฏิภาคนิมิต เพียงแต่ได้ถึงขั้นอุคคหนิมิตเท่านั้น เช่นนี้แล้วก็พึงตัดสินได้ว่า ไม่ใช่เป็นติเหตุกปฏิสนธิบุคคล จะให้ได้รับผลเป็นฌานลาภีบุคคลในภพนี้นั้นยังไม่ได้ แต่การเจริญสมถภาวนาของพระโยคีบุคคลที่จะเข้าถึงขั้นปฏิภาคนิมิตได้นั้นก็เป็นไปต่าง ๆ กัน คือ บาง

ท่านก็ปฏิบัติอยู่ไม่ถึง ๑ เดือน หรือ ๑ ปี ปฏิภาคนิมิตก็ปรากฏขึ้น ต่อไปไม่ช้าก็สำเร็จเป็นฌานลาภีบุคคล แต่บางท่านก็ต้องทำการปฏิบัติอยู่เป็นเวลานานประมาณ ๑๐ ปี ถึง ๒๐ ปี ปฏิภาคนิมิตจึงจะปรากฏ ต่อจากนั้นไปไม่ช้าก็สำเร็จเป็นฌานลาภี ที่เป็นต่าง ๆ กันดังนี้ ก็เพราะอำนาจแห่งอินทรีย์ทั้ง ๕ และบารมีในภพก่อน ๆ ไม่เหมือนกันนั่นเอง ฉะนั้น เมื่อผู้ใดผู้หนึ่งทำการเจริญสมถภาวนาได้เพียง ๑ เดือน หรือ ๒-๓ เดือนล่วงแล้ว แต่ปฏิภาคนิมิตก็หาได้ปรากฏขึ้นแต่อย่างใดไม่ เมื่อเป็นเช่นนี้ ผู้แนะนำก็ดี ตนเองก็ดี จะถือเอาว่าผู้นั้นมิใช่เป็นติเหตุกปฏิสนธิบุคคลก็หาเป็นที่ถูกต้องแน่นอนเสมอไปไม่ เหตุนี้จึงควรปฏิบัติอยู่เรื่อย ๆ ไปจนตราบเท่าถึงสิ้นชีวิตนั้นแหละจึงจะเป็นการดี เพราะใคร ๆ ก็มิอาจทราบได้ว่า บุคคลผู้นี้จะต้องใช้เวลาปฏิบัติอยู่นานเท่าใด จึงจะเป็นเครื่องพิสูจน์ได้ว่าเป็นไตรเหตุหรือมิใช่ไตรเหตุ สำหรับการที่จะสำเร็จเป็นฌานลาภีได้หรือไม่นั้น ไม่ต้องนำมาคิดนึก ถึงแม้ว่าภพนี้จักไม่สำเร็จก็ตามที ก็ยังเป็นที่ฝึกฝนอบรมสั่งสมอินทรีย์เอาไว้ เพื่อจะให้ได้มาในภพข้างหน้าต่อไป

เมื่อปฏิภาคนิมิตปรากฏขึ้นแล้ว

พระโยคีบุคคลที่ทำการเพ่งปถวีองค์กสิณ จนถึงได้อุคคหนิมิตปรากฏขึ้นทางใจแล้วนั้น พระโยคีบุคคลก็ไม่ต้องนั่งเพ่งปถวีองค์กสิณนั้นอีก แต่ต้องย้ายที่ ไปเสียที่อื่น สุดแต่จะเห็นว่าที่ใดสะดวกสบายและสมควรก็จงพักอาศัยอยู่ ณ ที่แห่งนั้น แล้วตั้งต้นเพ่งอุคคหนิมิตที่ได้มาแล้วนั้นต่อไป ถ้าอุคคหนิมิตที่ตนกำลังเพ่งบริกรรมอยู่นั้นเกิดเลือนหายไป เนื่องมาจากปลิโพธเครื่องกังวลใจอย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว จงรีบกลับไปยังที่เก่า เริ่มต้นเพ่งปถวีองค์กสิณเสียใหม่ ต่อเมื่อได้อุคคหนิมิตแล้วจึงกลับไปยังที่ใหม่ตามเดิม แล้วเริ่มเพ่งอุคคหนิมิตนั้นต่อไป ทั้งนี้ก็เพราะว่าถ้ายังเพ่งปถวีองค์กสิณเดิมอยู่อีก จะทำให้ปฏิภาคนิมิตปรากฏขึ้นได้โดยยาก ครั้นพยายามเพ่งอุคคหนิมิตอยู่ต่อไปอย่างไม่ขาดสายแล้ว อุคคหนิมิต

ที่ถูกเพ่งอยู่นั้นก็จะมีสภาพสะอาดปราศจากริ้วรอยด่างพร้อยด้วยมลทินต่าง ๆ มีแต่ความละเอียดประณีตยิ่งขึ้น มากกว่าอุคคหนิมิตที่ปรากฏเมื่อขณะแรก คือ ค่อยๆ ใสขึ้นมาเป็นลำดับเหมือนหนึ่งกับเนื้อกระจก จิตใจในขณะนั้นก็มีแต่ความชุ่มชื่นอิ่มเอิบอยู่โดยไม่รู้เบื่อต่อการเพ่งนั้นเลย อุคคหนิมิตที่มีคุณภาพเช่นนี้แหละจึงกลับเปลี่ยนชื่อเรียกว่า **ปฏิภาคนิมิต** กามาวจรสมาธิของพระโยคีบุคคลนับจำเดิมตั้งแต่เริ่มเพ่งบริกรรมนิมิตเป็นต้นมาตลอดจนถึงการเพ่งอุคคหนิมิตนั้น ยังเป็น **บริกรรมภาวนา** หรือ **บริกรรมสมาธิ**อยู่ ต่อเมื่อถึงตอนปฏิภาคนิมิตเกิดขึ้นนั้น กามาวจรสมาธิของพระโยคีบุคคลนั้น ก็จะถูกเปลี่ยนชื่อเรียกว่า **อุปจารภาวนา** หรือ **อุปจารสมาธิ**ไป ด้วยอำนาจแห่งอุปจารสมาธินี้แหละ นิวรณ์ธรรมต่าง ๆ ย่อมสงบลงเป็นอย่างดี ไม่มีโอกาสจะปรากฏขึ้นมาเป็นปริยุฏฐานะได้ คือ

๑. **ไม่มีกามฉันทนิวรณ์** ที่มีความยินดีพอใจติดใจในการเสวยกามคุณอารมณ์

๒. **ไม่มีพยาปาทนิวรณ์** ที่ทำให้เกิดความโกรธ ความเสียใจ กลุ้มใจ

๓. **ไม่มีถีนมิทธนิวรณ์** ที่ทำให้เกิดความง่วงเหงาหาวนอน ท้อถอย

๔. **ไม่มีอุทธัจจกุกกุจจนิวณ์** ที่ทำให้เกิดความฟุ้งซ่านรำคาญใจ

๕. **ไม่มีวิจิกิจฉานิวรณ์** ที่ทำให้เกิดความเคลือบแคลงสงสัยลังเลใจในครูอาจารย์ที่ทำการแนะนำสั่งสอนถึงวิธีปฏิบัติพร้อมกับแนวทางที่กำลังปฏิบัติอยู่ กับทำให้อวิชชานิวรณ์ และกิเลสอื่น ๆ บรรเทาเบาบางลงไปด้วย

เมื่อพระโยคีบุคคลได้พยายามเจริญภาวนาตลอดมาจนปฏิภาคนิมิตได้ปรากฏขึ้นแล้วนั้น ถ้าพระโยคีบุคคลนั้นเป็นติกขบุคคลแล้ว ในไม่ช้าก็จะสำเร็จเป็นฌานลาภีบุคคล คือ รูปาวจรปฐมฌาน ที่ชื่อว่า **อัปปนาภาวนา** หรือ **อัปปนาสมาธิ** ได้บังเกิดขึ้นแก่พระโยคีบุคคลนั้นเอง แต่ถ้าหากเป็นมันทบุคคลก็จะสำเร็จเป็นฌานลาภีได้ช้า ดังนั้น ในระหว่างที่รูปาวจรปฐมฌานยังไม่เกิดนั้น พระโยคี

บุคคลจำต้องมีการระวังรักษาปฏิภาคนิมิตไว้เป็นอย่างดี เสมือนหนึ่งพระราชินีที่กำลังทรงพระครรภ์ อันพราหมณ์ปุโรหิตทั้งหลายได้ทำนายว่า พระโอรสนี้เป็นชาย และจะได้เป็นพระเจ้าจักรพรรดิ เหตุนั้น จึงทรงทะนุถนอมบำรุงรักษาพระครรภ์นั้นเป็นอย่างดี มิให้มีภัยอันตรายใด ๆ มาพ้องพานกล้ำกลายได้ ฉันใด พระโยคีบุคคลก็ต้องระวังรักษาปฏิภาคนิมิตไว้ให้จงดี เสมือนดังเช่นพระราชินีทรงระวังพระครรภ์ ฉันนั้น ถ้าหากไม่ระวังรักษาไว้ให้ดีแล้ว ปฏิภาคนิมิตนั้นก็จะเลือนหายไป เมื่อเป็นเช่นนี้ ภาวนาจิตหรือสมาธิของพระโยคีบุคคลนั้นก็จะลดต่ำลงไป กล่าวคือ ภาวนาจิตหรือสมาธิของพระโยคีบุคคลในขณะที่ปฏิภาคนิมิตกำลังปรากฏอยู่นั้นจัดเข้าไปอยู่ในขั้นอุปจารฌาน หรืออุปจารสมาธิ เมื่อปฏิภาคนิมิตเลือนหายไป ภาวนาจิตหรือสมาธิของพระโยคีบุคคลนั้น ก็จะลดลงไปอยู่ขั้นบริกรรมภาวนา หรือบริกรรมสมาธิตามไปด้วย ดังนั้น พระมหาพุทธโฆษาจารย์จึงได้แสดงไว้ในวิสุทธิมรรคอรรถกถาว่า

เอวं หิ นิมิตฺตํ รกฺขโต ลทฺธปริหานิ น วิชฺชติ
อารกฺขมฺหิ อสนฺตมฺหิ ลทฺธํ ลทฺธํ วินสฺสติ ฯ

แปลความว่า พระโยคีบุคคลที่มีการรักษาปฏิภาคนิมิตไว้เป็นอย่างดี ย่อมไม่มีการเสื่อมจากอุปจารฌานสมาธิที่ตนได้มาแล้ว ถ้าไม่มีการรักษาปฏิภาคนิมิตให้ดีแล้ว อุปจารฌานสมาธิที่ตนได้มา ๆ นั้นก็ย่อมเสื่อมหายไป

วิธีรักษาปฏิภาคนิมิต

อาวาโส โคจโร ภสฺสํ ปุคฺคโล โภชนํ อุตุ
อิริยาปโถติ สตฺเต เต อสปฺปาเย วิวชฺชเย
สปฺปาเย สตฺต เสเวถ เอวญฺหิ ปฏิปชฺชโต
น จิเรเนว กาเลน โหติ กสฺสจิ อปฺปนา ฯ

แปลความว่า พระโยคีบุคคล เมื่อมีความประสงค์ที่จะรักษาปฏิภาคนิมิตไว้ให้เป็นอย่างดีนั้น พึงเว้นจากอสัปปายะ อันเป็นสิ่งที่ไม่ควรแก่ภาวนาสมาธิ มี ๗ อย่าง คือ **อาวาส** ที่อยู่ที่อาศัยที่หลับนอน **โคจระ** หมู่บ้านที่จะต้องเข้าไปบิณฑบาต **ภัสสะ** ถ้อยคำ **ปุคคละ** บุคคล **โภชนะ** อาหาร **อุตุ** ฤดู **อิริยาบถ** การยืน เดิน นั่ง นอน แล้วพึงเสพแต่สัปปายะ อันเป็นสิ่งที่สมควรแก่ภาวนาสมาธิ มี ๗ อย่างเช่นเดียวกัน เมื่อพระโยคีบุคคลได้ปฏิบัติตามดังที่ได้กล่าวมาแล้วนี้ บางท่านก็ได้อัปปนาฌานในกาลไม่นานนัก

อธิบายในอสัปปายะและสัปปายะ ๗ อย่างมีดังนี้

๑. **อาวาสอสัปปายะและอาวาสสัปปายะ** คือ ที่อยู่ที่อาศัยที่หลับนอน อันไม่สมควรและสมควร

อาวาสอสัปปายะ พระโยคีบุคคลเข้าไปพักอาศัยอยู่ในสถานที่ใดแล้ว นิมิตที่ยังไม่เกิดก็ไม่เกิดขึ้น ที่เกิดขึ้นแล้วก็สูญหายไป สติที่ยังไม่ปรากฏก็ไม่ปรากฏขึ้น จิตใจที่ยังไม่สงบยังไม่ตั้งมั่นก็คงเป็นไปอยู่อย่างเดิม ฉะนั้น สถานที่นั้น จึงเป็นอาวาสอสัปปายะแก่พระโยคีบุคคลนั้น

อาวาสสัปปายะ สถานที่ใดพระโยคีบุคคลเข้าไปพักอาศัยอยู่แล้ว นิมิตที่ยังไม่เกิดก็เกิดขึ้น ที่เกิดขึ้นแล้วก็ตั้งมั่นอยู่ได้ไม่หายไป สติที่ยังไม่ปรากฏ ก็ปรากฏขึ้น จิตใจที่ยังไม่สงบยังไม่ตั้งมั่น ก็มีความสงบตั้งมั่นขึ้นได้ ฉะนั้น สถานที่นั้นจึงเป็นอาวาสสัปปายะแก่พระโยคีนั้น

ดังนั้น ถ้าสำนักใด บ้านใด มีกุฎี มีเรือนว่างอยู่หลายหลัง หรือท้องถิ่นใด ตำบลใดมีที่พักที่อาศัยอยู่หลายแห่ง พระโยคีบุคคลก็จงไปทำการปฏิบัติอยู่ในกุฎีนั้น เรือนนั้น สถานที่นั้น ๆ แห่งละ ๓ วัน ๆ เพื่อเป็นการทดลองดูว่าแห่งใดจะเป็นที่ ๆ สัปปายะแก่ตนได้ ถ้าที่นั้นเป็นอสัปปายะแก่ตนแล้วก็จงเว้นเสียจากที่แห่งนั้น

๒. โคจรอสัปปายะและโคจรสัปปายะ คือ หมู่บ้านหรือท้องถิ่นที่ไม่สมควรและสมควรเข้าไปบิณฑบาต

โคจรอสัปปายะ โคจรอสัปปายะมี ๓ ประเภท ได้แก่

๑) หมู่บ้านหรือท้องถิ่นที่มีอยู่จากเสนาสนะไปทางด้านทิศตะวันออกหรือทิศตะวันตก ที่มีแสงอาทิตย์ขึ้นส่องหน้าในเวลาไปและกลับมาจากบิณฑบาต

๒) หมู่บ้านหรือท้องถิ่นที่มีอยู่ห่างไกลออกไปจากเสนาสนะเกินกว่า ๑ โกสะครึ่ง (เท่ากับมากกว่า ๓ ไมล์หรือ ๕ กิโลเมตร) ที่การคมนาคมไปมา ยังไม่สะดวก

๓) หมู่บ้านหรือท้องถิ่นที่เข้าไปรับอาหารบิณฑบาตนั้น ได้อาหารมาไม่พอแก่การฉัน

โคจรสัปปายะ โคจรสัปปายะ มี ๓ ประเภท ได้แก่

๑) หมู่บ้านใดหรือท้องถิ่นใดที่มีอยู่ห่างจากเสนาสนะไปทางด้านทิศเหนือ หรือทางทิศใต้ที่พ้นจากแสงอาทิตย์ขึ้นส่องหน้า ในเวลาไปและกลับมาจากบิณฑบาต

๒) หมู่บ้านหรือท้องถิ่นที่มีอยู่ใกล้กันกับเสนาสนะประมาณหนึ่งโกสะครึ่ง (เท่ากับ ๓ ไมล์ หรือ ๕ กิโลเมตร) ที่มีการคมนาคมไปมาสะดวกสบาย

๓) หมู่บ้านหรือท้องถิ่นที่เข้าไปรับบิณฑบาตนั้น ได้อาหารมาเพียงพออย่างบริบูรณ์แก่การฉัน

๓. ภัสสอสัปปายะ และ **ภัสสสัปปายะ** คือ ถ้อยคำอันไม่สมควรและสมควร

ภัสสอสัปปายะ ถ้อยคำที่นับเนื่องอยู่ในดิรัจฉานกถา ๓๒ ประการ และวิคาหิกกถา ๑๔ ประการ ชื่อว่า ภัสสอสัปปายะ

ดิรัจฉานกถา ๓๒ ประการ

ดิรัจฉานกถา เป็นถ้อยคำที่เป็นเครื่องขัดขวางกับมรรค ผล นิพพานนั้น มีดังนี้

๑) ราชกถา พูดเรื่องต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับองค์พระมหากษัตริย์ ตลอดจนถึงเชื้อพระญาติพระวงศ์น้อยใหญ่ในราชตระกูลทั้งหมด

๒) โจรกถา พูดเรื่องโจรต่าง ๆ

๓) มหามตฺตกถา พูดเรื่องมหาอำมาตย์ราชมนตรีที่เป็นคณะรัฐบาล

๔) เสนากถา พูดเรื่องทหาร ตำรวจ

๕) ภยกถา พูดเรื่องภัยต่าง ๆ

๖) ยุทฺธกถา พูดเรื่องยุทธศาสตร์

๗) อนฺนกถา พูดเรื่องอาหารการกิน มีข้าว และกับเป็นต้น

๘) ปานกถา พูดเรื่องเครื่องดื่มต่าง ๆ ได้แก่ น้ำดื่ม และสุรา

๙) วตฺถกถา พูดเรื่องเสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่มต่าง ๆ

๑๐) สยนกถา พูดเรื่องที่หลับที่นอน

๑๑) มาลากถา พูดเรื่องเครื่องระเบียบดอกไม้ต่าง ๆ

๑๒) คนฺธกถา พูดเรื่องกลิ่นหอมต่าง ๆ

๑๓) ญาติกถา พูดเรื่องวงศ์ญาติ

๑๔) ยานกถา พูดเรื่องยวดยานพาหนะต่าง ๆ

๑๕) คามกถา พูดเรื่องหมู่บ้านต่าง ๆ

๑๖) นิคมกถา พูดเรื่องนิคมต่าง ๆ

๑๗) นครกถา พูดเรื่องจังหวัดต่าง ๆ

๑๘) ชนปทกถา พูดเรื่องชนบทต่าง ๆ

๑๙) อิตฺถีกถา พูดเรื่องผู้หญิง

๒๐) ปุริสกถา พูดเรื่องผู้ชาย

๒๑) สุรกถา พูดเรื่องความกล้าหาญ

๒๒) วิสิขากถา พูดเรื่องถนนสายต่าง ๆ และคนที่อยู่ในถนนสายนั้น ๆ

๒๓) กุมฺภฏฺฐานกถา พูดเรื่องท่าน้ำหรือเรื่องนางทาสีของนายช่างหม้อ

๒๔) ปุพฺพเปตกถา พูดเรื่องวงศาคณาญาติที่ล่วงลับไปแล้วในปางก่อน

๒๕) นานตฺตกถา พูดเรื่องอื่น ๆ โดยเว้นจากเรื่องแรกและเรื่องหลัง

๒๖) โลกกฺขายิกกถา พูดเรื่องใครเป็นผู้สร้างโลก หรือเรื่องแผนที่โลก

๒๗) สมุทฺทกฺขายิกกถา พูดเรื่องมหาสมุทรโดยเป็นคำปุจฉาวิสัชชนา ว่าทำไมมหาสมุทรจึงเรียกว่า สาคร เพราะพระเจ้าสาครเป็นผู้สร้าง เป็นต้น

๒๘) อิติภวาภวกถา พูดเรื่องความเจริญและความเสื่อมว่าการกระทำดังนี้ เป็นเหตุแห่งความเจริญ การกระทำดังนี้เป็นเหตุแห่งความเสื่อม เป็นต้น

๒๙) อรญฺญกถา พูดเรื่องป่า

๓๐) ปพฺพตกถา พูดเรื่องภูเขา

๓๑) นทีกถา พูดเรื่องแม่น้ำ

๓๒) ทีปกถา พูดเรื่องเกาะต่าง ๆ

หมายเหตุ.. ดิรัจฉานกถาทั้ง ๓๒ ประการ ดังที่ได้กล่าวมาแล้วนี้ แม้ว่าบางอย่างจะเป็นประโยชน์ในทางโลกได้ก็จริง แต่ทว่าในด้านทางธรรมที่เกี่ยวกับการปฏิบัติแล้ว ก็เป็นอุปสรรคอย่างยิ่ง ฉะนั้น พระพุทธองค์จึงตรัสว่า เป็นดิรัจฉานกถา ส่วนในด้านการปริยัตินั้นเล่า ก็คงเป็นอุปสรรคได้เช่นเดียวกัน กล่าวคือ ทำให้ไม่ได้รับผลดีเต็มที่จากการศึกษานั้น ๆ ดังนั้น จึงเป็นดิรัจฉานกถาฝ่ายด้านปริยัติอีกด้วย

อนึ่ง ในดิรัจฉานกถาทั้ง ๓๒ ประการนี้ ถ้าหากว่าได้กล่าวปรารภถึงคุณงามความดีของพระมหากษัตริย์หรือผู้ใดผู้หนึ่งก็ตาม ที่มีการปฏิบัติดีปฏิบัติชอบก็ดี หรือปรารภถึงผู้ที่มีอิทธิพลยิ่งใหญ่ก็ดี หรือผู้ที่พรั่งพร้อมด้วยทรัพย์

ศฤงคารบริวารมากมายปานใดก็ดี เหล่านี้ล้วนแล้วแต่ต้องตกอยู่ในห้วงแห่งความตายด้วยกันทั้งนั้น หรือยกขึ้นมากล่าวเปรียบเทียบประกอบในการอธิบายข้อธรรมบางอย่างบางประการก็ดี ไม่จัดว่าเป็นโทษแต่ประการใด คงมีแต่การได้รับประโยชน์แต่ฝ่ายเดียว แต่ถึงกระนั้นก็ตาม สำหรับนักปฏิบัติแล้วก็ไม่มีหน้าที่ที่จะต้องนำเอาเรื่องเหล่านี้มาคุยมาสนทนากันแต่อย่างใดทั้งสิ้น

วิคคาหิกกถา ๑๔ ประการ

วิคคาหิกกถา คือ ถ้อยคำที่ทำให้เกิดความขัดแย้งแก่งแย่งกันนั้น มีดังนี้

๑) **น ตฺวํ อิมํ ธมฺมวินยํ อาชานิสฺสสิ** ท่านไม่รู้ธรรมวินัย

๒) **อหํ อิมํ ธมฺมวินยํ อาชานามิ** แต่ข้าพเจ้ารู้ธรรมวินัย

๓) **กึ ตฺวํ อิมํ ธมฺมวินยํ อาชานิสฺสสิ** ท่านจะรู้ธรรมวินัยได้อย่างไร

๔) **มิจฺฉาปฏิปฺปนฺโน ตฺวมสิ** ท่านเป็นผู้ปฏิบัติผิด

๕) **อหมสฺมิ สมฺมาปฏิปฺปนฺโน** ข้าพเจ้าเป็นผู้ปฏิบัติถูก

๖) **สหิตํ เม** คำพูดของข้าพเจ้าในเบื้องต้นและเบื้องปลายนั้นตรงกัน ฉะนั้น จึงเป็นคำพูดที่มีประโยชน์

๗) **อสหิตํ เต** คำพูดของท่านในเบื้องต้นและเบื้องปลายนั้นไม่ตรงกัน ฉะนั้น คำพูดของท่านจึงไม่มีประโยชน์

๘) **ปุเรวจนียํ ปจฺฉา อวจ** คำที่ควรกล่าวก่อนท่านกลับนำมากล่าวทีหลัง

๙) **ปจฺฉาวจนียํ ปุเร อวจ** คำที่ควรกล่าวทีหลังท่านกลับยกขึ้นมากล่าวก่อน

๑๐) **อธิจิณฺณนฺเต วิปราวตฺติ** คำพูดของข้าพเจ้าเพียงคำเดียว สามารถทำลายคำพูดของท่านอย่างช่ำชองมาแล้วให้ล้มเหลวไปหมดสิ้น

๑๑) **อาโรปิโต เต วาโท** ข้าพเจ้าจับผิดความเห็นของท่านได้แล้ว

๑๒) **นิคฺคหิโต ตฺวมสิ** ท่านเป็นผู้ถูกข้าพเจ้าข่มไว้อยู่

๑๓) **รจวาทปโมกฺขาย** ท่านจงพยายามแสวงหาความรู้จากสำนักต่าง ๆ มาปลดเปลื้องแก้ไขคำพูดของท่านที่ถูกข้าพเจ้าข่มไว้นี้ด้วย

๑๔) **นิพฺเพเฐหิ วา สเจ ปโหสิ** ถ้าท่านยังเชื่อในความสามารถของท่าน ก็จงแก้ไขมาในบัดนี้

หมายเหตุ.. วิคคาหิกกถา ดังที่ได้กล่าวมาแล้วนี้ แต่ละประการล้วนแต่เป็นโทษไร้ประโยชน์ทั้งฝ่ายด้านปริยัติและปฏิบัติ ตลอดจนถึงฝ่ายทางโลก กล่าวคือ ในระหว่างที่ยังมีชีวิตอยู่ ก็ทำลายความดีงามและความเจริญของตน พร้อมกับทำลายความสามัคคีของหมู่คณะอีกด้วย ครั้นถึงคราวที่ละจากโลกนี้ไป ก็ต้องไปสู่ทุคติภูมิอีก ดังนั้น ผู้ที่มีความประสงค์ใคร่ที่จะวางตนเป็นบัณฑิตหรือสัปปุรุษ ก็ควรเว้นจากถ้อยคำที่เป็นวิคคาหิกกถาเหล่านี้เสีย

ภัสสสัปปายะ ถ้อยคำที่นับเนื่องอยู่ในกถาวัตถุ ๑๐ ชื่อว่า ภัสสสัปปายะ

กถาวัตถุ ๑๐ ประการ

กถาวัตถุ เป็นถ้อยคำที่ไม่ขัดกันกับมรรค ผล นิพพาน มี ๑๐ ประการนั้น มีดังนี้

๑) **อปฺปิจฺฉตากถา** พูดเรื่องความมักน้อย

๒) **สนฺตุฏฺฐิกถา** พูดเรื่องความพอใจตามมีตามได้ในสิ่งของที่ตน ได้มา

๓) **ปวิเวกกถา** พูดเรื่องความสงบทางกาย วาจา ใจ

๔) **อสฺสคฺคกถา** พูดเรื่องที่ไม่เกี่ยวกับกามคุณอารมณ์

๕) **วิริยารมฺภกถา** พูดเรื่องการขยันหมั่นเพียร

๖) **สีลกถา** พูดเรื่องศีล

๗) **สมาธิกถา** พูดเรื่องสมาธิ

๘) **ปญฺญากถา** พูดเรื่องปัญญา

๙) **วิมุตฺติกถา** พูดเรื่องอรหัตตผล

๑๐) **วิมุตฺติญาณทสฺสนกถา** พูดเรื่องปัจจเวกขณญาณที่เกี่ยวกับอรหัตตผลและนิพพาน

หมายเหตุ.. กถาวัตถุ ๑๐ ประการดังกล่าวมาแล้วนี้ แม้ว่าจะเป็นถ้อยคำที่ไม่ขัดกันกับมรรค ผล นิพพานแต่ประการใดก็จริง สำหรับผู้ปฏิบัตินั้นไม่ควรพูดมาก ควรพูดแต่พอประมาณ เพื่อจะได้เป็นการรักษาสมาธิและปฏิภาคนิมิต ดังนั้น ท่านพระอรรถกถาจารย์จึงได้สั่งไว้ว่า **ตมฺปิ มตฺตาย ภาสิตพฺพํ** แม้เป็นกถาวัตถุ ๑๐ ก็ตาม ก็จงพูดแต่พอประมาณ อย่าให้มากเกินไปนัก

๔. **ปุคคลอสัปปายะและปุคคลสัปปายะ** คือ บุคคลที่ไม่สมควรและสมควรเข้าไปหา

ปุคคลอสัปปายะ คือ บุคคลที่ไม่สมควรแก่การเข้าไปสนทนาปราศรัยในขณะที่กำลังปฏิบัติอยู่นั้น มีอยู่ ๒ จำพวกด้วยกัน คือ

๑) **กายทพฺหีพหุโล** บุคคลที่มีปกติชอบบำรุงประคบประหงมตบแต่งร่างกาย

๒) **ติรจฺฉานกถิโก** บุคคลที่มีปกติชอบคุยชอบพูดแต่ในดิรัจฉานกถา ๓๒

ทั้ง ๒ จำพวกนี้ย่อมทำให้จิตใจของพระโยคีบุคคลนั้น เกิดความหม่นหมองไม่สงบโดยแท้จริง ฉะนั้น บุคคลจำพวกนี้จึงจัดเป็นปุคคลอสัปปายะ

ปุคคลสัปปายะ บุคคลที่สมควรแก่การเข้าไปสนทนาปราศรัยในขณะที่กำลังปฏิบัติอยู่นั้น ก็มีอยู่ ๒ ประเภทเหมือนกัน คือ

๑) **อติรจฺฉานกถิโก** บุคคลที่มีปกติไม่ใคร่คุยไม่ใคร่พูด ในเรื่องดิรัจฉานกถา

๒) **สีลาทิคุณสมฺปนฺโน** บุคคลที่ถึงพร้อมด้วย ศีลคุณ สมาธิคุณ ปัญญาคุณ

ทั้ง ๒ จำพวกนี้ ย่อมทำให้จิตใจของพระโยคีบุคคล เกิดความสงบเยือกเย็นผ่องใสได้โดยแท้ ฉะนั้น บุคคลจำพวกนี้จึงจัดเป็นปุคคลสัปปายะ

๕. **โภชนอสัปปายะและโภชนสัปปายะ** อาหารที่ไม่ควรและควรบริโภค

อาหารที่ไม่ควรและควรบริโภคในขณะที่กำลังปฏิบัติอยู่นั้น พระโยคีบุคคลบางท่านได้รับประทานอาหารที่มีรสหวานแล้วก็ไม่ถูกปาก ไม่มีความ

ชุ่มชื่นผาสุกใจ จิตใจไม่มั่นคง แต่เมื่อได้รับประทานอาหารที่มีรสเปรี้ยวแล้ว ก็รู้สึกชุ่มชื่นผาสุกใจ ทำให้จิตใจมั่นคงและถาวรยิ่งขึ้น ฉะนั้น อาหารที่มีรสหวานนั้นจึงเป็นอสัปปายะ ส่วนอาหารที่มีรสเปรี้ยวเป็นสัปปายะแก่พระโยคีบุคคลนั้น บางท่านเมื่อได้รับประทานอาหารที่มีรสเปรี้ยวแล้วก็ไม่ถูกปาก ไม่มีความชุ่มชื่นผาสุกใจ จิตใจไม่มั่นคง แต่เมื่อได้รับประทานอาหารที่มีรสหวานแล้ว ก็รู้สึกชุ่มชื่นผาสุกใจ ทำให้จิตใจมั่นคงและถาวรยิ่งขึ้น ฉะนั้น อาหารที่มีรสเปรี้ยวนั้นจึงเป็นอสัปปายะ ส่วนอาหารที่มีรสหวานเป็นสัปปายะแก่พระโยคีบุคคลนั้น สำหรับรสเค็ม ขม เผ็ด ฝาด ๔ อย่างนี้ ไม่ได้กล่าวโดยเฉพาะ ๆ นั้น ก็เพราะรสเหล่านี้เพียงแต่เป็นเครื่องปรุงให้รสทั้งสองนั้นดีขึ้น ดังนั้น เมื่อยกรสหวานและเปรี้ยวขึ้นมากล่าวแล้ว ก็เป็นอันว่าได้กล่าวถึงรส ๔ อย่างนี้ ตามสมควรไปด้วย

๖. **อุตุอสัปปายะและอุตุสัปปายะ** คือ อากาศที่ไม่สบายและสบาย

อากาศที่ไม่สบายและสบายในขณะที่กำลังปฏิบัติอยู่นั้น พระโยคีบุคคลบางท่าน เมื่อได้รับอากาศร้อนแล้ว ก็รู้สึกไม่ใคร่จะสบาย จิตใจที่ยังไม่แจ่มใสไม่ตั้งมั่น ก็กลับกระสับกระส่ายขุ่นมัวยิ่งขึ้น จิตใจที่สงบระงับแจ่มใสตั้งมั่นแล้วก็กลับหงุดหงิดฟุ้งซ่านขึ้นมา แต่ถ้าได้รับอากาศเย็นก็รู้สึกสบาย จิตใจที่ยังไม่แจ่มใส ไม่ตั้งมั่น ก็กลับแจ่มใสตั้งมั่นขึ้น จิตใจที่สงบระงับแจ่มใสตั้งมั่นแล้วก็ถาวรยิ่ง ๆ ขึ้นไป ฉะนั้น อากาศร้อนจึงเป็นอสัปปายะ สำหรับอากาศเย็นเป็นสัปปายะ แก่พระโยคีบุคคลนั้น บางท่านเมื่อได้รับอากาศเย็นแล้วก็รู้สึกไม่สบาย จิตใจที่ยังไม่แจ่มใสไม่ตั้งมั่น ก็กลับกระสับกระส่ายขุ่นมัวยิ่งขึ้น จิตใจที่สงบระงับแจ่มใสตั้งมั่นแล้ว ก็กลับหงุดหงิดฟุ้งซ่านขึ้นมา แต่ถ้าได้รับอากาศร้อนก็รู้สึกสบาย จิตใจที่ยังไม่แจ่มใส ไม่ตั้งมั่น ก็กลับแจ่มใสตั้งมั่นขึ้น จิตใจที่สงบระงับแจ่มใสตั้งมั่นแล้ว ก็ถาวรยิ่ง ๆ ขึ้นไป ฉะนั้น อากาศเย็นจึงเป็นอสัปปายะ สำหรับอากาศร้อนเป็นสัปปายะ แก่พระโยคีบุคคลนั้น

๗. อิริยาบถอสัปปายะและอิริยาบถสัปปายะ คือ อิริยาบถไม่สบาย และสบาย

ในอิริยาบถ ๔ อย่างนั้น พระโยคีบุคคลบางท่าน เมื่อทำการปฏิบัติอยู่ในอิริยาบถนอนแล้ว ก็ทำให้รู้สึกง่วงเหงาหาวนอน ไม่ใคร่จะได้รับผลดี ถ้าทำการปฏิบัติอยู่ในอิริยาบถอื่น ๆ ก็รู้สึกว่ามีการสบายกายสบายใจ ทั้งได้รับผลดี โดยไม่มีนิวรณ์เกิดขึ้นกวนใจ บางท่านก็ไม่ได้รับผลดีแต่ประการใดในอิริยาบถนั่ง ยืน เดิน แต่กลับได้รับผลดีในอิริยาบถนอน บางท่านเมื่อได้รับการปฏิบัติอยู่ในอิริยาบถนั่ง ยืนแล้วก็รู้สึกไม่สบายกายสบายใจ ไม่ใคร่จะได้รับผลดี ถ้าทำการปฏิบัติอยู่ในอิริยาบถเดินกับนอน ก็รู้สึกว่ามีความสบายกายสบายใจทั้งได้รับผลดีด้วย บางท่านก็ไม่ได้รับผลดีแต่ประการใดในอิริยาบถเดิน นอน แต่กลับได้รับผลดีในอิริยาบถนั่ง ยืน บางท่านเมื่อทำการปฏิบัติอยู่ในอิริยาบถเดินแล้วก็รู้สึกไม่สบายกาย ไม่สบายใจไม่ใคร่จะได้รับผลดี ถ้าทำการปฏิบัติอยู่ในอิริยาบถอื่น ๆ ก็รู้สึกว่ามีความสบายกายสบายใจ ทั้งได้รับผลดีโดยไม่มีนิวรณ์เกิดขึ้นกวนจิตใจ บางท่านก็ไม่ได้รับผลดีแต่ประการใดในอิริยาบถนั่ง ยืน นอน แต่กลับได้รับผลดีในอิริยาบถเดิน ฉะนั้น อิริยาบถใดไม่ได้รับผลดี คือ ทำให้จิตใจไม่ใคร่สงบ อิริยาบถนั้น ชื่อว่า อสัปปายะ อิริยาบถใดได้รับผลดี คือ ทำให้จิตใจแจ่มใสสงบระงับดับเสียซึ่งนิวรณ์ อิริยาบถนั้นจัดเป็นสัปปายะแก่พระโยคีบุคคลนั้น เหตุนั้น พึงทดลองดูในอิริยาบถนั้น ๆ อยู่อย่างละ ๓ วัน เช่นเดียวกันกับทำการทดลองในอาวาส ดังที่ได้แสดงมาแล้ว

พระโยคีบุคคลที่กำลังทำการเพ่งปฏิภาคนิมิตอยู่ โดยมีการเว้นจากอสัปปายะ ๗ อย่าง แล้วเสพสัปปายะ ๗ อย่าง ตามที่ได้พรรณนามานี้แล้ว ต่อจากนี้ไปไม่นานนัก บางท่านก็จะสำเร็จเป็นฌานลาภีได้ คือ รูปาวจรปฐมฌานย่อมเกิดขึ้น แต่ถ้าหากว่ารูปาวจรปฐมฌานยังมิได้เกิดขึ้นแล้วไซร้ พระโยคีบุคคลนั้นพึงบำเพ็ญอัปปนาโกศล ๑๐ ประการ ให้เกิดขึ้นในสันดานของตนอย่างบริบูรณ์

อัปปนาโกศล ๑๐

อัปปนาโกศล ๑๐ ประการนั้น มีนัยดังต่อไปนี้

๑. **วตฺถุวิสทกฺริยตา** การชำระร่างกายและเครื่องนุ่งห่มให้สะอาด ตลอดจนทำการปัดกวาด เช็ดถู สิ่งของเครื่องใช้ต่าง ๆ ไว้ให้หมดจดสะอาดสะอ้าน แล้วจงจัดวางไว้ให้เป็นระเบียบเรียบร้อยดูเย็นตา

๒. **อินฺทฺริยสมตฺตปฏิปาทนตา** การปรับอินทรีย์ทั้ง ๕ มีศรัทธากับปัญญา วิริยะกับสมาธิ ให้เสมอกันในหน้าที่ของตน ๆ โดยเฉพาะ ๆ สำหรับสตินั้นต้องกระทำให้มากยิ่งกว่าธรรมทั้งปวงในการงานนั้น ๆ จึงจะควร เพราะกุศลธรรมเหล่านั้น ย่อมมีสติเป็นที่พำนัก เป็นเครื่องป้องกันรักษาไม่ให้จิตตกไปสู่นิวรณ์ได้ ทั้งเป็นเครื่องปลอบและปราบจิตอีกด้วย

๓. **นิมิตฺตกุสลตา** มีความฉลาดในการรักษานิมิตกรรมฐาน และทำให้สมาธิเจริญขึ้น

๔. **จิตฺตปคฺคโห** ขณะใดรู้สึกว่าจิตใจมีการท้อถอยจากอารมณ์กรรมฐาน เนื่องจากปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ขณะนั้นควรยกจิตขึ้นโดยทำให้โพชฌงค์ทั้ง ๓ คือ ธัมมวิจยะ วิริยะ ปีติสัมโพชฌงค์เจริญขึ้น

๕. **จิตฺตนิคฺคโห** ขณะใดรู้สึกว่าจิตใจมีความฟุ้งซ่านเนื่องจากโพชฌงค์ ๓ คือ ธัมมวิจยะ วิริยะ ปีติสัมโพชฌงค์ ขณะนั้นควรข่มจิตไว้ โดยทำให้โพชฌงค์ทั้ง ๓ คือ ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขาสัมโพชฌงค์ เจริญขึ้น

๖. **จิตฺตสมฺปหโส** เวลาใดรู้สึกว่ามีการเบื่อหน่ายในการเจริญกรรมฐาน เวลานั้นควรปลูกความเชื่อ ความเลื่อมใสในการเจริญกรรมฐานนั้น เพื่อยังจิตใจให้ร่าเริง โดยนึกถึงสังเวควัตถุ ๘ และคุณของพระรัตนตรัย

๗. **จิตฺตชฺฌุเปกฺโข** เวลาใดจิตใจไม่มีการท้อถอย ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่เบื่อหน่าย ในการเจริญกรรมฐาน เวลานั้นควรประคองจิตไว้ให้เพ่งดูเฉยอยู่ โดยไม่ต้องยกจิต ข่มจิต และทำจิตให้ร่าเริงแต่อย่างใด ๆ ทั้งสิ้น

๘. **อสมาหิตปุคฺคลปริวชฺชนำ** เว้นจากบุคคลที่มีจิตใจไม่สงบ มีความประพฤติเหลาะแหละ วอกแวก ไม่มั่นคงในการงาน เตร็ดเตร่เที่ยวในสถานที่ต่างๆ

๙. **สมาหิตปุคฺคลเสวนำ** คบหาสมาคมกับผู้ที่มีความประพฤติมั่นคง ไม่จับจด เป็นหลักเป็นฐาน

๑๐. **ตทธิมุตฺติ** การน้อมจิตใจอยู่แต่ในเรื่องฌานสมาธิ คือ มีความพยายามเพ่งอยู่ในปฏิภาคนิมิตที่เป็นเหตุให้ถึงฌาน สืบต่อเนื่องกันอยู่เรื่อย ๆ ไป ไม่ขาดสาย

การขยายปฏิภาคนิมิต

เมื่อพระโยคีบุคคลรักษาปฏิภาคนิมิตไว้ได้อย่างดีแล้ว จากนั้นก็ควรขยายปฏิภาคนิมิตนี้ให้ค่อย ๆ กว้างใหญ่ขึ้นไป ๆ ทีละน้อย จนแผ่ตลอดไปถึงภูเขาจักรวาล เพื่อเป็นการอบรมสมาธิให้มีกำลังแก่กล้ายิ่ง ๆ ขึ้นไป สำหรับอุคคหนิมิตนั้นไม่ควรขยาย เพราะการขยายอุคคหนิมิตนั้นไม่ได้รับประโยชน์อันใด กลับจะทำให้สมาธิที่มีกำลังดีอยู่แล้วนั้นเสื่อมถอยลงไป หากจะขยายให้แผ่กว้างออกไป เหมือนกับการขยายปฏิภาคนิมิตก็คงทำได้เช่นกัน แต่จิตใจนั้นมิอาจตั้งมั่นอยู่ในอุคคหนิมิตนี้ให้ตลอดทั่วถึงได้ การที่กล่าวว่าค่อย ๆ แผ่กว้างออกไปๆทีละน้อยนั้น คือ การขยายปฏิภาคนิมิตที่มีอยู่จากเดิมนั้นออกไป ๑ นิ้ว ๒ นิ้ว ๔ นิ้ว ๘ นิ้ว ๑ ศอก ๒ ศอก จนถึงรอบบริเวณสถานที่แล้วก็ค่อย ๆ ขยายให้กว้างใหญ่ออกไปจนถึงหมู่บ้าน ตำบล จังหวัด ประเทศ กระทั่งถึงที่สุดจรดขอบเขตภูเขาจักรวาล

การขยายปฏิภาคนิมิตนี้ พระโยคีบุคคลจะขยายในขณะที่สมาธิยังเป็นอุปจารสมาธิ คือ สมาธิที่ใกล้ต่อฌานก็ได้ หรือภายหลังจากที่ได้สำเร็จอัปปนาสมาธิ คือ ฌาน ก็ได้

ปฐมฌานเกิด

เมื่อพระโยคีบุคคลได้ปฏิบัติถูกต้องดังที่ได้พรรณนามาแล้วนี้ รูปาวจรปฐมฌาน ที่มีองค์ฌาน ๕ ก็เกิดขึ้นแก่พระโยคีบุคคลเป็นไปดังนี้ คือ มโนทวาราวัชชนะ ที่มีปถวีปฏิภาคนิมิตเป็นอารมณ์เกิดขึ้นตัดกระแสภวังค์ขาด ในลำดับนั้น มหากุศลญาณสัมปยุตตชวนะดวงใดดวงหนึ่งก็เกิดขึ้น ๔ ขณะ แก่มันทบุคคล หรือ ๓ ขณะ แก่ติกขบุคคล ซึ่งมีปฏิภาคนิมิตเป็นอารมณ์ ในฐานะที่เป็นบริกรรม อุปจาร อนุโลม โคตรภู หรืออุปจาร อนุโลม โคตรภู เรียกว่า **อุปจารสมาธิชวนะ**ในฌานวิถีแล้วก็ดับไป ต่อจากนั้น ปฐมฌานกุศลที่เป็นอัปปนาสมาธิ ที่มีปฏิภาคนิมิตเป็นอารมณ์เกิดขึ้น ๑ ขณะแล้วก็ดับลง จากนั้นภวังคจิตก็เกิดต่อไป หลังจากภวังคจิตดับลงแล้ว ปัจจเวกขณวิถีที่มีมโนทวาราวัชชนจิต ๑ ครั้ง มหากุศลชวนะ ๗ ครั้ง ก็เกิดขึ้นหลาย ๆ รอบ ทำการพิจารณาองค์ฌานทั้ง ๕ โดยเฉพาะ ๆ ว่าเป็น วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา เสมือนผู้ที่ตื่นจากหลับ แล้วพิจารณาถึงความฝันของตนว่าได้ฝันเรื่องอะไรบ้าง

เหตุที่ทำให้รู้ได้ว่าเป็นอัปปนาฌานหลังจากฌานวิถีได้ดับลงแล้ว

ในฌานวิถีนี้ อารมณ์ของบริกรรม อุปจาร อนุโลม โคตรภู ที่เป็นกามชวนะ กับอารมณ์ของอัปปนาฌานที่เป็นอัปปนาชวนะนั้น แม้ว่าจะมีปถวีปฏิภาคนิมิตเป็นอารมณ์เหมือนกันก็จริง แต่ขณะที่กามชวนะเกิดอยู่นั้น อำนาจของกามตัณหาหาได้สงบราบคาบลงไปไม่ และจิตใจก็ยังไม่มีกำลังเต็มที่ ต่อเมื่อปฐมฌานเกิดขึ้น แม้ว่าเกิดเพียงขณะจิตเดียวก็จริง แต่สามารถข่มกามตัณหาให้สงบลงได้อย่างราบคาบเป็นพิเศษ จิตใจก็มีกำลังกล้าแข็งเต็มที่ องค์ฌานทั้ง ๕ ก็ปรากฏขึ้นมาอย่างเด่นชัด อุปมาเหมือนกับการตอกตะปูลงไปบนแผ่นกระดานจนแน่นฉันใด การเข้าสู่อารมณ์ของปฐมฌานก็ไม่หวั่นไหวคลอนแคลนฉันนั้น ฉะนั้น จึงทำให้รู้ได้ว่า ฌานเกิดขึ้นแล้วแก่ตน ส่วนจะบอกได้หรือไม่นั้น เกี่ยวกับความรู้ในด้านพระอภิธรรมโดยตรง กล่าวคือ ถ้าได้รับการศึกษาดีพอก็พูดได้ ถ้าไม่ได้รับการศึกษาดีพอก็อาจพูดไม่ถูก

ปฐมฌานที่ได้ชื่อว่า รูปาวจรจิต
และการปฏิบัติต่อไปเพื่อทุติยฌานเป็นต้น เกิดขึ้น

เจตนาที่อยู่ในปฐมฌานกุศลนี้ไม่มีกามตัณหา คือ ความยินดีพอใจในกามคุณทั้ง ๕ ฉะนั้น จึงไม่มีการส่งผลให้ปฐมฌานลาภีบุคคลได้บังเกิดในกามภูมิอีก แต่กลับส่งผลให้ไปบังเกิดในรูปภูมิ ฉะนั้น ปฐมฌานกุศลนี้ จึงได้ชื่อว่า รูปาวจรจิต

สำหรับการปฏิบัติเพื่อจะให้ทุติยฌานเป็นต้นเกิดขึ้นได้นั้น ในขั้นแรกฌานลาภีบุคคลพึงกระทำปฐมฌานกุศลชวนะให้เกิดติดต่อกันอยู่ตลอด ๑ วัน ถึง ๗ วันเสียก่อน เพื่อจะได้อบรมจิตใจให้มีสมาธิกล้าแข็งขึ้น เพื่อเป็นบาทแห่งการฝึกหัดวสีภาวะ ๕ ประการต่อไป ที่ต้องกระทำดังนี้ เพราะการเจริญทุติยฌาน หรือ ตติยฌาน จตุตถฌาน และปัญจมฌานให้เกิดต่อไปตามลำดับได้นั้น จำเป็นต้องอาศัยวสีภาวะทั้ง ๕ นี้ เป็นเหตุสำคัญ ถ้าขาดวสีภาวะทั้ง ๕ นี้เสียแล้ว ฌานเบื้องบนก็เกิดขึ้นไม่ได้ วสีภาวะทั้ง ๕ จะสำเร็จลงได้ก็ต้องอาศัยการเข้าปฐมฌานอยู่เสมอ ๆ เสียก่อน จนจิตใจมีสมาธิกล้าแข็งขึ้น ความสามารถเข้าปฐมฌานได้ต่อกันไปอยู่เรื่อย ๆ ตลอด ๑ วัน หรือ ๗ วันนี้แหละ เป็นจิตใจที่มีสมาธิกล้าแข็ง อันเป็นเหตุสำคัญขั้นแรก

การที่จะให้ปฐมฌานกุศลชวนะเกิดขึ้นได้เสมอ ๆ นั้น ก็ต้องเพ่งปฏิภาคนิมิตเสียก่อน ทั้งนี้ก็เพราะว่าเมื่อเพ่งปฏิภาคนิมิตเวลาใด เวลานั้นฌานจิตก็ต้องเกิดขึ้นเป็นธรรมดา แต่ทว่าในวิถีหนึ่ง ๆ นั้น คงมีปฐมฌานกุศลชวนะเกิดขึ้นเพียง ๑ ขณะ หรือ ๒ - ๓ ขณะ แล้วภวังคจิตก็เกิดต่อไป เป็นไปอยู่ดังนี้ ฉะนั้น ขณะใดที่รู้สึกว่า ฌานจิตที่เกิดขึ้นนั้นได้ดับไปแล้ว ขณะนั้นต้องรีบเพ่งปฏิภาคนิมิตอีก เพื่อจะได้กลับเข้าปฐมฌานอีก อย่าได้นิ่งนอนใจและอย่าสนใจในเรื่องอื่นใดทั้งสิ้น จงพยายามเข้าปฐมฌานไว้เสมอ ๆ อย่าให้ขาดสาย เพื่อเป็นการอบรมจิตใจให้สมาธิมีกำลังกล้าแข็งขึ้น ในระหว่างที่กำลังพยายามเข้าปฐมฌาน

อยู่ ยังเข้าไม่ได้ตลอด ๑ วัน ๒ วัน เป็นต้นนั้น ในเวลานั้นอย่าสนใจในการพิจารณาองค์ฌาน ๕ มีวิตกเป็นต้น ให้มากนัก ควรสนใจแต่ในการเพ่งปฏิภาคนิมิต เพื่อจะได้เข้าปฐมฌานประการเดียว เพราะว่าถ้าพิจารณาองค์ฌานมากไปในขณะนั้น องค์ฌานเหล่านั้นก็จะปรากฏขึ้นเป็นของหยาบและมีกำลังน้อย เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็จะทำให้ปฐมฌานที่ได้มาแล้วเสื่อมไป ทุติยฌานที่จะเกิดขึ้นใหม่ก็เกิดไม่ได้ เมื่อพยายามเข้าปฐมฌานได้เสมอ ๆ ตลอด ๑ วัน ถึง ๗ วัน ดังนี้แล้ว ต่อจากนั้น ก็ควรฝึกหัดในด้านการกระทำวสีภาวะทั้ง ๕ ให้ชำนาญต่อไป

วสี ๕

วจนัตถะของคำว่า วสีภาวะ **วสนำ สมตฺถนำ = วโส, วโส ยสฺส อตฺถีติ = วสี** ความสามารถ ชื่อว่า วสะ ความสามารถที่มีอยู่แก่ผู้ใด ฉะนั้น ผู้นั้น ชื่อว่า **วสี**

วสิโน ภาโว = วสีภาโว ความเป็นผู้มีความสามารถ ชื่อว่า วสีภาวะ

วสี ๕ อย่างคือ

๑. **อาวัชชนวสี** สามารถในการพิจารณาองค์ฌานของมโนทวาราวัชชนะ

๒. **สมาปัชชนวสี** สามารถในการเข้าฌาน

๓. **อธิฏฐานวสี** สามารถในการกำหนดเวลาเข้า

๔. **วุฏฐานวสี** สามารถในการกำหนดเวลาออก

๕. **ปัจจเวกขณวสี** สามารถในการพิจารณาองค์ฌานของชวนะ

ความสามารถในวสีทั้ง ๕ ที่ได้ชื่อว่า วสีภาวะ นั้น มีดังนี้

๑. อาวัชชนวสีภาวะ

อาวชฺชเน วสิภาโว = อาวชฺชนวสิภาโว ความเป็นผู้สามารถในการพิจารณาองค์ฌาน ชื่อว่า อาวัชชนวสีภาวะ

พระโยคีบุคคลต้องเข้าปฐมฌานก่อน เมื่อออกจากปฐมฌานแล้ว ก็พิจารณาองค์ฌาน ๕ มีวิตกเป็นต้น โดยเฉพาะ ๆ ไป โดยมีมหากุศลชวนะเกิดขึ้น

ไม่ถึง ๗ ขณะ มีแต่เพียง ๔ หรือ ๕ ขณะ ตามสมควรแก่ติกขะและมันทะ เมื่อสุดวิถีหนึ่ง ๆ ลงแล้วนั้น ไม่มีภวังค์เกิดมากดวง คงมีแต่ภวังคจลนะ ภวังคุปัจเฉทะ ๒ ดวงเท่านั้น ต่อแต่นั้นวิถีจิตก็เกิดต่อไป โดยมีมโนทวาราวัชชนะชวนะ ๔ หรือ ๕ ขณะเช่นเดียวกัน เรียกว่า อาวัชชนวสีภาวะ ที่เป็นวสีภาวะอย่างสูงสุด บุคคลอื่น ๆ ไม่สามารถจะทำได้อย่างนี้ คงทำได้เฉพาะแต่พระพุทธองค์และพระอัครสาวกเท่านั้น สำหรับบุคคลอื่น ๆ นอกนั้น แม้ว่าสิ้นวิถีหนึ่ง ๆ จะมีภวังค์เกิดขึ้น ๔ หรือ ๕ ขณะก็ตาม ก็คงได้ชื่อว่า สำเร็จในอาวัชชนวสีภาวะเช่นเดียวกัน

๒. สมาปัชชนวสีภาวะ

สมาปชฺชเน วสิภาโว = สมาปชฺชนวสิภาโว ความเป็นผู้สามารถในการเข้าฌาน ชื่อว่า สมาปัชชนวสีภาวะ

เมื่อมีความประสงค์จะเข้าฌานเวลาใด ก็สามารถเข้าได้โดยฉับพลัน โดยไม่ต้องเพ่งปฏิภาคนิมิตนาน เพียงแต่เพ่งเล็กน้อย ภวังคจลนะ ภวังคุปัจเฉทะ ก็เกิดขึ้น ต่อแต่นั้น มโนทวาราวัชชนะ บริกรรม อุปจาร อนุโลม โคตรภู หรือ อุปจาร อนุโลม โคตรภู ฌาน ก็เกิดขึ้นเรื่อย ๆ ไป ดังนี้แหละ เรียกว่า สมาปัชชนวสีภาวะ ที่เป็นวสีภาวะอย่างสูงสุด ของพระพุทธองค์และพระอัครสาวก สำหรับบุคคลอื่นนอกนั้น แม้ว่าจะมีภวังค์เกิด ๔ หรือ ๕ ขณะแล้ว มโนทวาราวัชชนะ บริกรรม อุปจาร อนุโลม โคตรภู หรืออุปจาร อนุโลม โคตรภู เกิดขึ้นก็ตาม ก็คงได้ชื่อว่า สำเร็จในสมาปัชชนวสีภาวะเช่นเดียวกัน

๓. อธิฏฐานวสีภาวะ

ภวงฺคํ อภิภุยฺย ฌานํ ฐปนํ = อธิฏฺฐานํ การทำให้กระแสฌานเกิดอยู่เรื่อยๆ โดยข่มภวังคจิตไว้ไม่ให้เกิด ชื่อว่า อธิฏฐานะ **อธิฏฺฐาเน วสิภาโว = อธิฏฺฐานวสิภาโว** ความเป็นผู้สามารถในการตั้งอยู่ในกระแสฌานไม่ให้หย่อนไป โดยข่มภวังคจิตไว้ไม่ให้เกิด ชื่อว่า อธิฏฐานวสีภาวะ

กระแสแห่งฌานเกิดขึ้นอยู่เรื่อย ๆ ไม่ขาดสายนี้ เรียกว่า **เข้าฌาน** เมื่อกระแสแห่งฌานขาดไปโดยลงสู่ภวังค์นั้น เรียกว่า **ออกจากฌาน** ผู้มีความสามารถในอธิฏฐานวสีนั้น เมื่อมีความประสงค์จะเข้าฌาน ประมาณชั่วขณะดีดนิ้วครั้งหนึ่ง ก็สามารถเข้าได้ หรือถ้าจะต้องการเข้าถึง ๑ ชั่วโมง ๒ ชั่วโมง เป็นต้นขึ้นไป ฌานจิตก็เกิดอยู่ได้ตลอดเวลาที่ต้องการนั้น เรียกว่า อธิฏฐานวสีภาวะ

๔. วุฏฐานวสีภาวะ

วุฏฺฐาเน วสิภาโว = วุฏฺฐานวสิภาโว ความเป็นผู้สามารถออกจากฌานได้ทันทีตามเวลาที่ได้อธิษฐานไว้โดยไม่ให้ยิ่งไปนั้น ชื่อว่า วุฏฐานวสีภาวะ

ผู้ที่มีความสามารถในวุฏฐานวสีนั้น เมื่อได้ตั้งใจว่าจะออกจากฌานในเวลาประมาณเท่าใด ครั้นถึงเวลาที่ได้กำหนดไว้ก็สามารถออกได้ทันทีโดยไม่เลยไป ดังนี้แหละ เรียกว่า วุฏฐานวสีภาวะ ฉะนั้นความต่างกันระหว่างอธิฏฐานวสีภาวะกับวุฏฐานวสีภาวะ ก็คือความสามารถตั้งอยู่ในฌานได้ตามเวลาที่ได้กำหนดไว้โดยไม่ให้หย่อนไป ชื่อว่า อธิฏฐานวสีภาวะ ความสามารถออกจากฌานได้ตามเวลาที่ได้กำหนดไว้โดยไม่ให้ยิ่งไป ชื่อว่า วุฏฐานวสีภาวะ

๕. ปัจจเวกขณวสีภาวะ

ปจฺจเวกฺขเณ วสิภาโว = ปจฺจเวกฺขณวสิภาโว ความเป็นผู้สามารถในการพิจารณาองค์ฌาน ชื่อว่า ปัจจเวกขณวสีภาวะ

เมื่อออกจากฌานแล้ว ก็มีการพิจารณาองค์ฌานโดยเฉพาะ ๆ ปัจจเวกขณชวนะ ๔ หรือ ๕ ขณะ ย่อมเกิดขึ้น และในระหว่างวิถีหนึ่ง ๆ ที่เกิดต่อเนื่องกันอยู่นี้ มีแต่ภวังคจลนะ ภวังคุปัจเฉทะ ๒ ดวงเท่านั้นที่เกิดขึ้น เรียกว่า ปัจจเวกขณวสีภาวะ ที่เป็นวสีภาวะอย่างสูงสุดของพระพุทธองค์และพระอัคร

สาวก สำหรับบุคคลอื่น ๆ นอกนั้น แม้ว่าในระหว่างวิถีหนึ่ง ๆ จะมีภวังค์เกิดถึง ๔ หรือ ๕ ขณะก็ตาม ก็คงได้ชื่อว่า สำเร็จในปัจจเวกขณวสีภาวะ เช่นเดียวกัน

ฉะนั้น เมื่ออาวัชชนวสีภาวะได้สำเร็จลงขณะใด ก็เป็นอันว่าได้สำเร็จในปัจจเวกขณวสีภาวะไปด้วยพร้อม ๆ กัน ในวิถีเดียวกันนั้นเอง เพียงแต่แยกกันเรียก โดยความสามารถเท่านั้น คือ ความสามารถของมโนทวาราวัชชนะ เรียกว่า **อาวัชชนวสี** ส่วนความสามารถของชวนะ เรียกว่า **ปัจจเวกขณวสี** ดังนี้

ขั้นสุดท้ายแห่งการปฏิบัติเพื่อให้ทุติยฌานเกิด

เมื่อปฐมฌานลาภีบุคคลได้ฝึกฝนในวสีภาวะทั้ง ๕ จนชำนาญแล้ว จากนั้นจงเข้าปฐมฌานก่อน ออกจากปฐมฌานแล้วก็พิจารณาปฐมฌานนั้นว่า ปฐมฌานนี้เป็นฌานที่ยังใกล้กับนิวรณ์อยู่ ทั้งวิตกองค์ฌานก็มีสภาพหยาบ ซึ่งเป็นเหตุทำให้องค์ฌานอื่น ๆ มีวิจารเป็นต้นมีกำลังน้อยไป ทำให้จิตใจมีสมาธิไม่เข้มแข็งพอ นิวรณ์ที่ถูกประหาณไปแล้วนั้นอาจกลับเกิดขึ้นอีกได้ ทำให้ปฐมฌานที่ได้มาแล้วนี้กลับเสื่อมสูญไป ส่วนทุติยฌานนั้นย่อมห่างไกลจากนิวรณ์ ทั้งองค์ฌานก็มีความประณีตสุขุมอีกด้วย

เมื่อได้ใคร่ครวญดูอย่างนี้โดยถี่ถ้วน จนเกิดความเบื่อหน่ายในปฐมฌาน ปราศจากนิกกันติตัณหา คือ ไม่มีการติดใจในปฐมฌานแต่อย่างใดแล้ว จากนั้นก็จงเริ่มต้นเพ่งปฏิภาคนิมิตโดยภาวนาจิตทั้งสามตามลำดับ อันเป็น**วิตักกวิราคภาวนา** คือ ในขณะที่กำลังเพ่งปฏิภาคนิมิตพร้อมกับบริกรรมในใจว่า “**ปถวี ๆ**” เพื่อจะให้ได้มาซึ่งทุติยฌานนั้น ภาวนาจิตในขณะนั้น ชื่อว่า บริกรรมภาวนา และนิมิตของบริกรรมภาวนาในระยะนี้ คือ ปฏิภาคนิมิต หาใช่บริกรรมนิมิต หรืออุคคหนิมิตไม่ ซึ่งต่างกับบริกรรมภาวนาที่เป็นเบื้องต้นของปฐมฌาน ที่มีบริกรรมนิมิตและอุคคหนิมิตเป็นอารมณ์

เมื่อพระโยคีบุคคลทำการเพ่งและบริกรรมอยู่ดังนี้ ก็จะรู้ว่า ภาวนาจิตของตนได้เข้าใกล้ในขอบเขตของอัปปนาภาวนา คือ ทุติยฌานหรือยัง ก็จงเข้า

ปฐมฌานเสียก่อน เมื่อออกจากปฐมฌานก็พิจารณาองค์ฌาน ๕ ตามลำดับโดยเฉพาะ ๆ และในขณะที่มีการพิจารณานี้ ถ้าเห็นสภาพของวิตกว่าเป็นสภาพหยาบ และเห็นสภาพขององค์ฌาน ๔ นอกนั้นมีความละเอียดสุขุม เช่นนี้ก็พึงรู้ได้ว่าภาวนาจิตของตนนี้ได้เข้าถึงขั้นอุปจารภาวนา ซึ่งใกล้เคียงกับอัปปนาภาวนา คือ ทุติยฌานแล้ว ถ้าหากยังไม่เห็นสภาพหยาบของวิตกและความประณีตสุขุมของวิจารเป็นต้นแล้ว เวลานั้นภาวนาจิตก็ยังคงเป็นบริกรรมภาวนาอยู่ เป็นอันรู้ได้ว่ายังห่างไกลจากอัปปนาภาวนา คือ ทุติยฌาน เมื่อเป็นเช่นนี้ควรพยายามเพ่งและบริกรรมต่อไป จนอุปจารภาวนาเกิดขึ้น

ครั้นการเพ่งได้เข้าถึงขั้นอุปจารภาวนาเวลาใด หากพยายามเพ่งต่อไปในไม่ช้า อัปปนาภาวนา คือ ทุติยฌาน ก็จักเกิดขึ้นโดยลำดับดังนี้ คือ ภวังค์ ภวังคจลนะ ภวังค์คุปัจเฉทะ มโนทวาราวัชชนะ บริกรรม อุปจาร อนุโลม โคตรภู ทุติยฌาน เกิด ๑ ครั้งแล้ว ภวังคจิตก็เกิดต่อไป จากนั้นปัจจเวกขณวิถีที่มีการพิจารณาองค์ฌาน ๔ ตามลำดับ โดยเฉพาะ ๆ ก็เกิดขึ้น เป็นอันว่า ได้สำเร็จเป็นทุติยฌานลาภีบุคคล

การปฏิบัติในขั้นแรกและขั้นสุดท้ายเพื่อให้ตติยฌานเป็นต้นจนถึงปัญจมฌานเกิดต่อไปนั้น ก็เป็นไปในทำนองเดียวกันนี้ทุกประการ คงต่างกันแต่เพียงการพิจารณาให้เห็นโทษขององค์ฌานนั้น ๆ ตามลำดับเท่านั้น คือ ทุติยฌานลาภีบุคคลเมื่อจะขึ้นตติยฌานก็ต้องพิจารณาให้เห็นโทษของวิจารที่มีสภาพหยาบกว่าปีติ สุข เอกัคคตา แล้วตั้งต้นเพ่งปฏิภาคนิมิตโดยภาวนาทั้งสามตามลำดับอันเป็น **วิจารวิราคภาวนา** ต่อไป ตติยฌานลาภีบุคคลเมื่อจะขึ้นจตุตถฌานก็ต้องพิจารณาให้เห็นโทษของปีติที่มีสภาพหยาบกว่าสุข เอกัคคตา แล้วก็ตั้งต้นเพ่งปฏิภาคนิมิตโดยภาวนาทั้ง ๓ ตามลำดับ อันเป็น **ปีติวิราคภาวนา** ต่อไป จตุตถฌานลาภีบุคคลเมื่อจะขึ้นปัญจมฌานก็ต้องพิจารณาให้เห็นโทษของสุขที่มีสภาพหยาบกว่า

อุเบกขา เอกัคคตา แล้วก็ตั้งต้นเพ่งปฏิภาคนิมิตโดยภาวนาทั้งสามตามลำดับ อันเป็น **สุขวิราคภาวนา** ต่อไป

เท่าที่ได้พรรณนามานี้ เป็นการพรรณนาโดยปัญจกนัย ตามนัยแห่งปัญญาของมันทบุคคลที่ไม่อาจพิจารณาเห็นโทษของวิตกและวิจารทั้ง ๒ นี้ ในเวลาเดียวกันได้ สำหรับติกขบุคคลนั้น เมื่อจะขึ้นทุติยฌานต่อไปนั้น มีปัญญาสามารถใคร่ครวญเห็นโทษของวิตกและวิจารทั้งสองพร้อม ๆ กันได้ ดังนั้น เมื่อตั้งต้นเพ่งปฏิภาคนิมิตโดยภาวนาจิตทั้งสามตามลำดับ อันเป็น**วิตกวิจารวิราคภาวนา** ต่อไปนั้น ทุติยฌานที่มีองค์ฌาน ๓ คือ ปีติ สุข เอกัคคตา ก็ย่อมเกิดขึ้น เมื่อได้ปฏิบัติต่อไปตติยฌานที่มีองค์ฌาน ๒ คือ สุข เอกัคคตา ก็ย่อมเกิดขึ้น และเมื่อได้ปฏิบัติต่อไปอีก จตุตถฌานที่มีองค์ฌาน ๒ คือ อุเบกขา เอกัคคตา ก็ย่อมเกิดขึ้น เหตุนี้ฌานเหล่านี้จึงเป็นไปโดยจตุกนัย ตามปัญญาของติกขบุคคล เป็นอันว่าผู้นั้นได้สำเร็จรูปาวจรฌานหมดสิ้น ในขณะที่ได้รูปาวจรปัญจมฌานนั้น หากผู้นั้นได้เคยสร้างบารมีเป็นพิเศษมาแล้ว กล่าวคือ ได้เคยชำนาญในการแสดงอภิญญาในภพก่อน ๆ ที่ใกล้กับภพนี้ก็ดี หรือได้เคยสร้างทาน ศีล ภาวนาในภพก่อน ๆ โดยตั้งความปรารถนาไว้จะให้ตนได้อภิญญาในภพต่อไปเหล่านี้ก็ดี เมื่อรูปาวจรปัญจมฌานเกิดขึ้นนั้น ปัญญาที่ประกอบกับจิตดวงนั้นเป็นปัญญาที่มีอำนาจพิเศษอยู่ในตัว เรียกว่า **อภิญญา** จากนั้น เมื่อต้องการทำอภิญญาเวลาใดก็ทำได้ สำหรับรูปฌานลาภีที่นอกจากบุคคลเหล่านี้ ต้องได้อรูปฌานทั้ง ๔ พร้อมทั้งมีความชำนาญในวสีภาวะ ๕ อย่างที่เกี่ยวกับรูปฌาน อรูปฌาน ที่เป็นสมาบัติ ๘ หรือ ๙ เสียก่อน จึงจะแสดงอภิญญาได้

การปฏิบัติขั้นแรกและขั้นสุดท้ายเพื่อจะได้อรูปฌานต่อไปตามลำดับ

ขั้นแรกของการปฏิบัติเพื่อให้อากาสานัญจายตนฌานเกิดขึ้นนั้น ฌานลาภีบุคคลพึงกระทำรูปาวจรปัญจมฌานกุศลชวนะ ให้เกิดติดต่อกันจนชำนาญในวสีภาวะทั้ง ๕ ที่เกี่ยวกับรูปาวจรปัญจมฌาน เหมือนกับการปฏิบัติของปฐมฌาน

ลาภี เพื่อให้ทุติยฌานเกิดฉันนั้น ต่างกันก็แต่เพียงก่อนหน้าจะเริ่มฝึกหัดในวสีภาวะทั้ง ๕ นั้น ฌานลาภีบุคคลได้มีความเห็นต่างกันเป็น ๒ ฝ่าย คือ ฝ่ายหนึ่งเป็นความเห็นทั่ว ๆ ไป ในเวลาที่ว่างจากพระพุทธศาสนา อีกฝ่ายหนึ่งเป็นความเห็นทั่ว ๆ ไป ในเวลาที่มีพระพุทธศาสนาปรากฏขึ้นแล้ว

ความเห็นในเวลาที่ว่างจากพระพุทธศาสนานั้น ปัญจมฌานลาภีบุคคลมีความเห็นว่า การประหัตประหารซึ่งกันและกันด้วยอาวุธต่าง ๆ ก็ดี โรคต่าง ๆ ก็ดี ความหิวกระหายก็ดี ความกำหนัดรักใคร่ซึ่งกันและกันก็ดี เหล่านี้ล้วนแต่เนื่องมาจากร่างกายนั้นเองเป็นต้นเหตุ และร่างกายนี้เล่าก็เกิดมาจากโลหิตของมารดา บิดา อันเป็นของไม่สะอาดอีกด้วย ฉะนั้น กายนี้จึงเรียกว่า **กรัชกาย** ส่วนในอรูปภูมินั้นเป็นภูมิที่ปราศจากร่างกายมีแต่จิตใจอย่างเดียว ฉะนั้น เรื่องเดือดร้อนต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับกายนั้นจึงได้ถูกระงับไปหมดสิ้น เป็นความสุขอย่างยิ่ง เมื่อได้คิดเห็นเช่นนี้แล้ว ก็เกิดความเบื่อหน่ายในร่างกาย มีแต่ความอยากได้ไปเกิดในอรูปภูมิ พร้อมกันนั้นก็มีความหวาดกลัวในปฏิภาคนิมิตอันเป็นอารมณ์ของรูปาวจรปัญจมฌานที่เกิดเนื่องต่อกันมาจากรูปที่เป็นองค์กสิณอีกด้วย เสมือนหนึ่งผู้ที่กลัวผีในเวลาค่ำคืน ได้แลเห็นตอไม้เข้า ก็สำคัญผิดคิดว่าผีหลอก เกิดการสะดุ้งกลัว ฉันใด ปัญจมฌานลาภีบุคคลที่มีการเห็นโทษของร่างกาย ก็ฉันนั้น สมดังที่มีคาถาแสดงไว้ว่า

ยถา ปิสาจภีรุโก　　รตฺตึ ขาณุมฺปิ ภายติ
เอวํ กรชภีรุโก　　โยคี กสิณรูปกํ ฯ

แปลความว่า ผู้ที่กลัวผีในเวลากลางคืน แม้ได้แลเห็นตอไม้ ก็มีความสะดุ้งกลัวเกิดขึ้น ฉันใด โยคีบุคคลที่มีความกลัวต่อร่างกายก็ย่อมกลัวต่อรูปฌานที่มีอารมณ์เป็นรูปกสิณ ฉันนั้น

ส่วนความเห็นในสมัยที่มีพระพุทธศาสนาอุบัติขึ้นแล้วนั้น ปัญจมฌานลาภีบุคคลหาได้มีการพิจารณาเห็นโทษในร่างกายแต่ประการใดไม่ เพียงแต่

มีความเห็นว่า สมาธิที่เกิดจากอรูปฌานนั้นมีกำลังมั่นคงและประณีตมากกว่าสมาธิที่เกิดจากรูปฌาน ฉะนั้น จึงอาจทำอภิญญาได้ หรือถ้าได้สำเร็จเป็นพระอนาคามี พระอรหันต์เวลาใด ก็ยังช่วยให้ตนสามารถเข้านิโรธสมาบัติอันเป็นสันติสุขที่มีสภาพคล้ายกับอนุปาทิเสสนิพพานได้อีกด้วย เมื่อมีความเห็นเช่นนี้แล้ว ก็เริ่มต้นปฏิบัติในวสีภาวะทั้ง ๕ ต่อไป ในระยะขั้นสุดท้ายนี้ เมื่อออกจากรูปปัญจมฌานแล้ว ถ้าเห็นว่าปริมณฑลของปฏิภาคนิมิตที่แผ่ไปนั้นเล็กเกินไป อยากขยายให้ใหญ่ถึงภูเขาจักรวาลก็ทำได้ แล้วแต่กำลังสมาธิของตนที่จะสามารถเพ่งให้ทั่วถึงได้ ถ้าเห็นว่าใหญ่มากเกินไป อยากทำให้เล็กลงก็ทำได้เช่นกัน แต่อย่างเล็กที่สุดก็ต้องมีขนาด ๑ คืบกับ ๔ องคุลี จะเล็กไปกว่านี้ไม่ได้ หรือเห็นว่าไม่จำเป็นที่จะขยายให้ใหญ่หรือเล็กลง เมื่อมีขนาดเท่าใดก็คงให้มีอยู่เท่านั้นก็ได้ แล้วเพ่งต่อไปอย่างไม่สนใจใด ๆ ในปฏิภาคนิมิตที่ปรากฏอยู่นั้นเลย มีแต่ความพยายามที่จะพรากใจออกจากปฏิภาคนิมิตนั้น แล้วกลับพยายามยึดหน่วงให้อากาสบัญญัติ ปรากฏแทนที่ โดยคิดว่า **ปถวีปฏิภาคนิมิตไม่มี ๆ** คงมีแต่อากาศว่างเปล่าอยู่เท่านั้น พร้อมกับบริกรรมอยู่ภายในใจว่า **อากาโส อนนฺโต ๆ** (อากาศไม่มีที่สิ้นสุด ๆ)

เมื่อปัญจมฌานลาภีบุคคลพยายามเจริญเช่นนี้เสมอไปนั้น เวลาใดจิตใจปราศจากนิกกันติตัณหาในรูปปัญจมฌาน เวลานั้นภาวนาจิตของพระโยคีบุคคลนั้น ก็ขึ้นสู่ขั้นอุปจารภาวนา การเจริญภาวนาจากนี้ต่อไปไม่ช้านัก ปถวีปฏิภาคนิมิตที่เป็นนิมิตกรรมฐานก็จะสูญหายไปจากใจ คงเหลือแต่อากาศว่างเปล่าที่เป็นภายในบริเวณของปฏิภาคนิมิตแผ่ไป อุปมาดังผู้ที่กำลังเพ่งดูผ้าม่านที่ติดอยู่กับช่องหน้าต่างอย่างสนใจ ในขณะนั้น ผ้าม่านก็หลุดลงไปด้วยอำนาจพายุที่พัดมาอย่างแรง จึงมองเห็นแต่อากาศที่ว่าง ๆ อยู่เท่านั้น ฉันใด พระโยคีบุคคล เพิกปถวีปฏิภาคนิมิตออกจากใจได้ก็ฉันนั้น แต่การเพิกกสิณออกจากใจนั้น หาใช่เหมือนกับการเลิกเสื่อออก หรือยกจานอาหารออกจากถาดแต่อย่างใดไม่ หากแต่

เป็นการเพิกโดยไม่ให้จิตใจไปคิดนึกพัวพันอยู่ในกสิณอีกเท่านั้น ดังมีคาถากล่าวไว้ตรงกันกับวิสุทธิมรรคอรรถกถาว่า

กสิณำ อุคฺฆาเฏนฺโต โส น กิลญฺชำ ปูปำ ปิวา
เกวลำ ตมนาวชฺชำ อากาโส อิติ อิกฺขติ ฯ

แปลความว่า พระโยคีบุคคลเพิกองค์กสิณออกจากใจนี้ หาใช่เหมือนกับการเลิกเสื่อออก หรือยกจานขนมออกแต่อย่างใดไม่ หากเป็นการเลิกสนใจในกสิณนิมิตนั้นเสีย กลับไปสนใจเพ่งและบริกรรมว่า **อากาโส ฯ** ต่อไป

อากาโส อนนฺโต (อากาศไม่มีที่สิ้นสุด) นี้หมายความว่า ธรรมดาอากาศนั้นเป็นบัญญัติไม่ใช่ปรมัตถ์ ฉะนั้น จึงไม่มีเบื้องต้น คืออุบัติขึ้น และไม่มีเบื้องปลาย คือการดับไป นี้แหละ เรียกว่า **อนนฺโต** แต่การบริกรรมนั้นใช้แต่เพียงว่า **อากาโส ฯ** ก็ได้ หรือ **อากาสำ ฯ** ก็ได้

เมื่อสามารถเพิกปถวีปฏิภาคนิมิต ซึ่งเป็นนิมิตกรรมฐานที่ติดอยู่กับใจเสียได้ในเวลานั้น อากาสบัญญัติก็ปรากฏขึ้นแทนที่ทันที พร้อมด้วยอากาสานัญจายตนฌานที่มีองค์ฌาน ๒ ก็เกิดขึ้นเป็นไปดังนี้ คือ ภวังค์ ภวังคจลนะ ภวังคุปัจเฉทะ มโนทวาราวัชชนะ บริกรรม อุปจาร อนุโลม โคตรภู อากาสานัญจายตนกุศลจิตเกิดขึ้น ๑ ครั้ง แล้วก็ดับไป จากนั้น ภวังคจิตก็เกิดต่อเล็กน้อย แล้วปัจจเวกขณวิถีที่มีการพิจารณาอุเบกขา เอกัคคตา ก็เกิดขึ้นตามสมควร เป็นอันว่า ผู้นั้นได้สำเร็จเป็นอากาสานัญจายตนฌานลาภีบุคคล

อากาสานัญจายตนฌานนี้มีชื่อเรียกเป็น ๓ อย่างคือ ๑. อรูปฌาน ๒. อากาสานัญจายตนฌาน ๓. ปฐมารุปปฌาน ที่เรียกว่า **อรูปฌาน** นั้น เพราะว่าปัญจมฌานลาภีบุคคลนี้มิได้สนใจเพ่งปถวีปฏิภาคนิมิตที่เป็นรูปอารมณ์แต่ประการใด เมื่อฌานจิตเกิดนั้น ฌานจิตนี้ก็ปราศจากรูปเป็นอารมณ์ ฉะนั้น จึงเรียกว่า อรูปฌาน ที่เรียกว่า **อากาสานัญจายตนฌาน** นั้น ก็เพราะว่า ฌานจิตนี้มีความมั่นคงตั้งอยู่ไม่หวั่นไหว เกิดขึ้นโดยอาศัยอากาสบัญญัติ ซึ่งไม่ปรากฏว่า

เบื้องต้น คือความเกิด และเบื้องปลาย คือความดับนั้นอยู่ที่ตรงไหน ฉะนั้น จึงเรียกว่า อากาสานัญจายตนฌาน ที่เรียกว่า **ปฐมารุปปฌาน** นั้น ก็เพราะว่าภายหลังที่ได้เว้นจากบัญญัติกรรมฐานที่เกี่ยวกับรูปได้แล้ว ฌานนี้ได้เกิดขึ้นเป็นครั้งแรก ในบรรดาอรูปฌานทั้ง ๔ ฉะนั้น จึงเรียกว่า ปฐมารุปปฌาน

การปฏิบัติขั้นแรกและขั้นสุดท้ายของวิญญาณัญจายตนฌาน

พระโยคีบุคคลเมื่อต้องการเจริญวิญญาณัญจายตนฌานต่อไป ขั้นแรกก็จงปฏิบัติในวสีภาวะทั้ง ๕ ที่เกี่ยวกับอากาสานัญจายตนฌานเสียก่อน หลังจากมีความชำนาญในวสีภาวะทั้ง ๕ อย่างสมบูรณ์ดีแล้ว แต่นั้นก็จงเข้าอากาสานัญจายตนฌาน เมื่อออกจากฌานก็พิจารณาเห็นโทษของอากาสานัญจายตนฌานว่าอากาสานัญจายตนฌานนี้เป็นฌานที่ใกล้กับรูปปัญจมฌาน อันเป็นข้าศึกแก่กันอยู่ ถ้าขาดการเข้าฌานนี้อยู่เสมอ ๆ เวลาใดแล้ว เวลานั้นฌานนี้อาจเลือนหายไปจากใจ และกลับทำให้สมาธิลดระดับลงไปตั้งอยู่ในรูปปัญจมฌานตามเดิมได้อีก ทั้งสมาธิที่เกิดจากฌานนี้ก็ยังหยาบกว่าสมาธิที่เกิดจากวิญญาณัญจายตนฌานอีกด้วย เมื่อพิจารณาเห็นโทษในอากาสานัญจายตนฌานดังนี้แล้ว ก็เกิดการฝักใฝ่สนใจในปฐมารุปปวิญญาณ คือ อากาสานัญจายตนฌานที่ดับไปแล้วจากจิตสันดานของตน โดยการพยายามพรากใจออกจากอากาสบัญญัตินั้นเสีย แล้วกลับพยายามยึดหน่วงให้อากาสานัญจายตนฌานมาปรากฏแทนที่โดยบริกรรมว่า **วิญฺญาณํ อนนฺตํ ๆ** หรือ **วิญฺญาณํ ๆ** (นี้เป็นปฐมารุปปวิญญาณที่มีอากาสบัญญัติไม่มีที่สิ้นสุดเป็นอารมณ์ หรือนี้เป็นปฐมารุปปวิญญาณ) อยู่ดังนี้เรื่อย ๆ

เมื่อพระโยคีบุคคลพยายามเจริญอยู่อย่างนี้เสมอไปนั้น เวลาใดจิตใจปราศจากนิกกันติตัณหาในอากาสานัญจายตนฌาน เวลานั้นภาวนาจิตของพระโยคีบุคคลนั้นก็ขึ้นสู่ขั้นอุปจารภาวนา การเจริญภาวนาต่อไปไม่ช้าอากาสบัญญัติที่เป็นนิมิตกรรมฐานก็จักสูญหายไปจากใจ การพยายามก้าวล่วงอากาสบัญญัติซึ่งเป็นนิมิตกรรมฐานติดอยู่กับใจเสียได้ในเวลาใด เวลานั้น

อากาสานัญจายตนฌานก็ปรากฏขึ้นแทนที่ทันทีพร้อมด้วยวิญญาณัญจายตนฌานที่มีองค์ฌาน ๒ ก็ได้เกิดขึ้นเป็นไปดังนี้ คือ ภวังค์ ภวังคจลนะ ภวังคุปัจเฉทะ มโนทวาราวัชชนะ บริกรรม อุปจาร อนุโลม โคตรภู วิญญาณัญจายตนกุศลจิตเกิดขึ้น ๑ ครั้งแล้วก็ดับไป จากนั้นภวังคจิตก็เกิดต่อเล็กน้อย แล้วปัจจเวกขณวิถีที่มีการพิจารณาอุเบกขา เอกัคคตา ก็เกิดขึ้นตามสมควร เป็นอันว่า ผู้นั้นได้สำเร็จเป็นวิญญาณัญจายตนฌานลาภีบุคคล

เรื่องนี้ก็น่าสงสัยว่า เมื่อฌานลาภีบุคคลได้เห็นโทษของอากาสานัญจายตนฌานด้วยประการต่าง ๆ ฉะนี้แล้ว เหตุไฉนเมื่อจะเจริญฌานเบื้องบนต่อไปนั้นจึงกลับไปฝักใฝ่สนใจในอากาสานัญจายตนฌานนั้นอีก ? ข้อนี้แก้ว่า วิญญาณัญจายตนฌานจะเกิดขึ้นได้ก็ต้องอาศัยอากาสานัญจายตนฌานนี้แหละเป็นเหตุ เช่นเดียวกันกับสัททารมณ์ ซึ่งเป็นเหตุในการเกิดขึ้นแห่งโสตวิญญาณฉันนั้น โดยเหตุนี้ ถึงแม้ว่าฌานลาภีบุคคลจะพิจารณาเห็นโทษของอากาสานัญจายตนฌานอย่างใดก็ตามที ก็ยังจำเป็นต้องใส่ใจนึกถึงอยู่นั่นเอง ทั้งนี้ก็เพื่อจะให้สำเร็จผลเป็นวิญญาณัญจายตนฌานลาภีตามความมุ่งหมายของตนเท่านั้น อุปมาเสมือนหนึ่งมหาดเล็กที่ได้แลเห็นโทษของพระราชาในประการต่าง ๆ เช่น ความไม่เป็นธรรมมากน้อยเพียงใดก็ตามที แต่ก็ต้องมีใจเคารพรักและคอยปฏิบัติรับใช้ต่อพระองค์อยู่นั่นเอง เพื่อจะได้เป็นที่อาศัยพักพิงยังอาชีพของตนให้เจริญรุ่งเรืองต่อไปในภายหน้า ดังที่ท่านอรรถกถาจารย์ได้แสดงไว้ว่า

อาลมฺพนำ กโรเตว อญฺญาภาเวน ตำ อิทำ
ทิฏฺฐโทสมฺปิ ราชานำ วุฑฺฒิเหตุ ชโน ยถา ฯ

แปลความว่า ผู้ที่มีความประสงค์อยากได้วิญญาณัญจายตนฌาน ย่อมจำเป็นที่จะต้องกระทำอากาสานัญจายตนฌานให้เป็นอารมณ์เสมอไป เพราะนอกจากนี้ก็ไม่มีอารมณ์อื่น ๆ ที่จะกระทำให้วิญญาณัญจายตนฌานเกิดขึ้นได้ เสมือนหนึ่งบุรุษมหาดเล็ก แม้ว่าจะได้เห็นโทษของพระราชาโดยประการใด ๆ

ก็ตาม แต่ก็ต้องเคารพรักรับใช้ในพระราชาพระองค์นั้นอยู่นั่นเอง เพื่อประโยชน์แก่การยังอาชีพของตนให้เจริญรุ่งเรืองต่อไป

การปฏิบัติขั้นแรกและขั้นสุดท้ายของอากิญจัญญายตนฌาน

พระโยคีบุคคลเมื่อต้องการเจริญอากิญจัญญายตนฌานต่อไปนั้น ขั้นแรกก็จงปฏิบัติในวสีภาวะทั้ง ๕ ที่เกี่ยวกับวิญญาณัญจายตนฌานเสียก่อน หลังจากมีความชำนาญในวสีภาวะทั้ง ๕ อย่างสมบูรณ์ดีแล้ว แต่นั้นก็จงเข้าวิญญาณัญจายตนฌาน เมื่อออกจากฌานก็พิจารณาเห็นโทษของวิญญาณัญจายตนฌานว่า วิญญาณัญจายตนฌานนี้ ยังเป็นฌานที่ใกล้กับอากาสานัญจายตนฌาน อันเป็นข้าศึกแก่กันอยู่ คือ ถ้าขาดการเข้าฌานนี้อยู่เสมอ ๆ ในเวลาใดแล้ว เวลานั้นฌานนี้อาจเลือนหายไปจากใจได้ กลับทำให้สมาธิลดระดับลงไปตั้งอยู่ในอากาสานัญจายตนฌานตามเดิมได้อีก ทั้งสมาธิที่เกิดจากฌานนี้ก็ยังหยาบกว่าสมาธิที่เกิดจากอากิญจัญญายตนฌานเสียอีกด้วย ครั้นได้พิจารณาเห็นโทษในวิญญาณัญจายตนฌานดังนี้แล้ว ก็เกิดการฝักใฝ่สนใจในอากาสานัญจายตนฌานที่ดับสูญขาดไปจากจิตสันดานของตนอย่างไม่มีเหลืออยู่เลย แม้ที่สุดเพียงแต่ภังคักขณะของฌานนั้นก็หาได้มีเหลืออยู่ไม่ โดยการพยายามพรากใจออกจากอากาสานัญจายตนฌานนั้น ๆ เสีย แล้วกลับพยายามทำการยึดหน่วงให้นัตถิภาวบัญญัติมาปรากฏแทนที่โดยบริกรรมว่า **นตฺถิ กิญฺจิ ๆ** (ความเหลืออยู่ของอากาสานัญจายตนฌานแม้เพียงเล็กน้อย ก็ไม่มีๆ หมายความว่า อย่าว่าแต่อุปปาทะ ฐีติ คือ ขณะเกิดขณะตั้งอยู่ ของอากาสานัญจายตนฌานนั้นเลย แม้เต่เพียงภังคะ คือ ขณะดับก็ยังไม่มีเหลืออยู่) ดังนี้เรื่อยไป

เมื่อพระโยคีบุคคลพยายามเจริญอยู่อย่างนี้เสมอไปนั้น เวลาใดจิตใจปราศจากนิกกันติตัณหาในวิญญาณัญจายตนฌาน เวลานั้นภาวนาจิตของพระโยคีบุคคลนั้นก็ขึ้นสู่ขั้นอุปจารภาวนา การเจริญภาวนาจากนี้ต่อไปไม่ช้าอากาสานัญจายตนฌานที่เป็นนิมิตกรรมฐานก็จะสูญหายไปจากใจ อุปมาเสมือน

กับบุรุษนายหนึ่งที่กำลังเดินผ่านไปทางด้านหน้าสภาประชุมสงฆ์ ในขณะนั้นได้เหลือบเห็นหมู่สงฆ์กำลังประชุมกันอยู่อย่างคับคั่งแล้วก็เดินเลยไป ขากลับก็คงเดินผ่านมาทางด้านนั้นอีกเช่นกัน แต่ครั้งนี้มิได้เห็นเหมือนเช่นเดิม ทั้งนี้ก็เพราะคณะสงฆ์ได้กลับไปหมดแล้ว บุรุษนั้นรำพึงอยู่ภายในใจว่า บัดนี้พระสงฆ์ท่านกลับไปหมดแล้ว แม้แต่เพียงรูปหนึ่งก็ไม่มีเหลืออยู่เลย การพยายามก้าวล่วงจากอากาสานัญจายตนฌาน ซึ่งเป็นนิมิตกรรมฐานติดอยู่กับใจเสียได้ในเวลาใด เวลานั้น นัตถิภาวบัญญัติก็ปรากฏขึ้นแทนที่ทันที พร้อมด้วยอากิญจัญญายตนฌานที่มีองค์ฌาน ๒ ก็ได้เกิดขึ้นเป็นไปดังนี้ คือ ภวังค์ ภวังคจลนะ ภวังค์คุปัจเฉทะ มโนทวาราวัชชนะ บริกรรม อุปจาร อนุโลม โคตรภู อากิญจัญญายตนฌานกุศลจิต เกิดขึ้น ๑ ครั้ง แล้วก็ดับไป จากนั้นภวังคจิตก็เกิดต่อเล็กน้อย แล้วปัจจเวกขณวิถีที่มีการพิจารณาอุเบกขา เอกัคคตาก็เกิดขึ้นตามสมควร เป็นอันว่า ผู้นั้นได้สำเร็จเป็นอากิญจัญญายตนฌานลาภีบุคคล

การปฏิบัติขั้นแรกและขั้นสุดท้ายของเนวสัญญานาสัญญายตนฌาน

พระโยคีบุคคลเมื่อต้องการเจริญเนวสัญญานาสัญญายตนฌานต่อไปนั้น ขั้นแรกก็จงปฏิบัติในวสีภาวะทั้ง ๕ ที่เกี่ยวกับอากิญจัญญายตนฌานเสียก่อน หลังจากมีความชำนาญในวสีภาวะทั้ง ๕ อย่างสมบูรณ์ดีแล้ว แต่นั้นจงเข้าอากิญจัญญายตนฌาน เมื่อออกจากฌานก็พิจารณาให้เห็นโทษของอากิญจัญญายตนฌานนั้นว่า อากิญจัญญายตนฌานนี้ยังเป็นฌานที่ใกล้กับวิญญาณัญจายตนฌาน อันเป็นข้าศึกแก่กันอยู่ หากขาดการเข้าฌานนี้อยู่เสมอ ๆ ในเวลาใดแล้ว เวลานั้นฌานนี้อาจเลือนหายไปจากใจได้ กลับทำให้สมาธิลดระดับลงไปตั้งอยู่ในวิญญาณัญจายตนฌานตามเดิมได้อีก ทั้งสมาธิที่เกิดจากฌานนี้ก็ยังไม่ประณีต และความสงบนั้นเล่า ก็ยังไม่สงบเท่ากับความสงบที่มีอยู่ในเนวสัญญานาสัญญายตนฌาน สำหรับสัญญา ความจำเป็นต้น ที่มีอยู่ใน

อากิญจัญญายตนฌานนี้ก็ยังหยาบอยู่ จึงเป็นอุปสรรคแก่สมาธิ ส่วนสัญญา ความจำ เป็นต้น ที่มีอยู่ในเนวสัญญานาสัญญายตนฌานนั้น ประณีตสุขุมมากกว่านี้ยิ่งนัก ฉะนั้น อรูปฌานที่ ๔ นี้ จึงเป็นฌานที่มีความประณีตอย่างยอดยิ่ง เป็นการพิจารณาเห็นโทษเพื่อให้หมดความยินดีในอากิญจัญญายตนฌาน แต่ก็ยังเห็นความดีของฌานนี้อยู่ว่า ถึงแม้จะสงบประณีตไม่เท่าถึงกับฌานที่ ๔ ก็จริงอยู่ แต่ทว่ามีความสงบ ความประณีตอยู่ไม่น้อยเหมือนกัน เพราะสามารถรับบัญญัติอารมณ์ ที่ไม่มีปรมัตถ์รองรับ ที่เป็นอภาวบัญญัติหรือนัตถิภาวบัญญัติอันเกี่ยวกับอากาสานัญจายตนฌานได้ เมื่อคิดเช่นนี้แล้ว ก็สนใจนึกถึงอากิญจัญญายตนฌานที่ดับไปแล้วจากจิตตสันดานของตน โดยการพยายามพรากใจออกจากนัตถิภาวบัญญัตินั้นเสีย แล้วพยายามยึดหน่วงให้อากิญจัญญายตนฌานมาปรากฏแทนที่ โดยบริกรรมว่า **สนฺตเมตं ปณีตเมตं** (อากิญจัญญายตนฌานนี้มีสมาธิสงบมาก ประณีตมาก) หรือ **สนฺตं ๆ ปณีตं ๆ** ดังนี้ก็ได้ อยู่เรื่อย ๆ ไป

เมื่อพระโยคีบุคคลพยายามเจริญอยู่อย่างนี้เสมอไปนั้น เวลาใดจิตใจปราศจากนิกกันติตัณหาในอากิญจัญญายตนฌาน เวลานั้นภาวนาจิตของพระโยคีบุคคลนั้นก็ขึ้นสู่ขั้นอุปจารภาวนา การเจริญภาวนาต่อไปไม่ช้านัก นัตถิภาวบัญญัติที่เป็นนิมิตกรรมฐานก็จะสูญหายไปจากใจ การก้าวล่วงจากนัตถิภาวบัญญัติซึ่งเป็นนิมิตกรรมฐานติดอยู่กับใจเสียได้ในเวลาใด เวลานั้นอากิญจัญญายตนฌาน ก็ปรากฏขึ้นแทนที่ทันที พร้อมด้วยเนวสัญญานาสัญญายตนฌานที่มีองค์ฌาน ๒ ก็ได้เกิดขึ้นเป็นไปดังนี้ คือ ภวังค์ ภวังคจลนะ ภวังคุปัจเฉทะ มโนทวาราวัชชนะ บริกรรม อุปจาร อนุโลม โคตรภู เนวสัญญานาสัญญายตนกุศลจิตเกิดขึ้น ๑ ครั้ง แล้วก็ดับไป จากนั้นภวังคจิตก็เกิดต่อเล็กน้อย แล้วปัจจเวกขณวิถีที่มีการพิจารณาอุเบกขา เอกัคคตาก็เกิดขึ้นตามสมควร เป็นอันว่า ผู้นั้นได้สำเร็จเป็นเนวสัญญานาสัญญายตนฌานลาภีบุคคล

การปฏิบัติเพื่อให้ได้มาซึ่งเนวสัญญานาสัญญายตนฌาน ของพระโยคีบุคคลนั้น ก่อนบริกรรมก็ได้พิจารณาเห็นโทษของอากิญจัญญายตนฌานโดยนานาประการ แต่ครั้นลงมือบริกรรมกลับเห็นคุณความดีของฌานนี้อยู่ไม่น้อย ทั้งได้ยกย่องชมเชยเป็นอันมาก ดังที่ปรากฏในคำบริกรรมว่า **สนฺตเมตำ ปณีตเมตำ** เช่นนี้มิเป็นการขัดกันไปหรือ ? แก้ว่า หาได้ขัดกันแต่อย่างใดไม่ อุปมาเหมือนกับคน ๆ หนึ่ง ซึ่งมีรูปร่างสัณฐานผิวพรรณไม่งดงาม ไม่น่าชมเลย แต่จิตใจประกอบด้วยคุณความดีหลายประการ เมื่อผู้ใดผู้หนึ่งได้พบเข้าก็จะกล่าวคำตำหนิเย้ยหยันว่า ช่างมีรูปร่างขี้ริ้วเสียจริง ๆ แต่ครั้นได้เข้าใกล้ทราบถึงอัธยาศัยจิตใจเป็นอย่างดีแล้ว ก็จะต้องสรรเสริญในคุณความดีของบุคคลนั้นฉันใด การพิจารณาเห็นโทษแล้วกลับเห็นความดีในอากิญจัญญายตนฌานของพระโยคีบุคคล ก็ฉันนั้น

อนึ่ง การยกย่องชมเชยอากิญจัญญายตนฌานโดยการบริกรรมว่า **สนฺตเมตำ ปณีตเมตำ** นั้น หาใช่มีความประสงค์จะเข้าฌานนี้อีกก็หามิได้ เพียงแต่อาศัยใช้บริกรรมเพื่อจะพ้นไปจากฌานนี้ แล้วก้าวขึ้นสู่เนวสัญญานาสัญญายตนฌานต่อไปต่างหาก อุปมาดังพระราชาประทับทรงช้างออกไปทอดพระเนตรในการแสดงศิลปหัตถกรรม ณ สถานที่แห่งหนึ่ง ในขณะที่ทรงทอดพระเนตร โดยทั่ว ๆ ไปภายในบริเวณนั้น ได้ทรงทอดพระเนตรเห็นบุรุษนายหนึ่งกำลังนั่งแกะสลักงาช้างอย่างวิจิตรงดงาม ทรงพอพระทัยในฝีมือของบุรุษนั้นเป็นอย่างยิ่ง ถึงกับออกพระโอษฐ์ชมเชยว่า บุรุษนี้ช่างมีฝีมือในการแกะสลักเป็นอย่างยิ่ง ยากที่จะหาผู้ใดเทียมเท่าได้ แม้จะทรงพอพระทัยมากมายเพียงใดก็ตาม แต่ก็หาได้มีพระดำริที่จะทรงสละราชสมบัติออกมาเป็นนายช่างแกะสลักงาช้างไม่ เพียงแต่ทรงชมเชยแล้วก็เสด็จผ่านเลยไป กลับเข้าสู่พระราชวังตามเดิม ดังนั้น พระมหาพุทธโฆษาจารย์จึงได้กล่าวว่า

ทนฺตกาเร วณฺเณนฺโตปิ น ราชา ตตฺถ กามิโก
อสมาปตฺติกาโมว โยคี ตติยาติกฺกโม ฯ

แปลความว่า แม้พระราชาจะได้ทรงชมเชยบุรุษที่เป็นช่างแกะสลักงาช้างอย่างยิ่งเพียงใดก็ตาม แต่หาได้มีพระราชประสงค์จะทรงเป็นนายช่างแกะสลักงาช้างนั้นไม่ พระโยคีบุคคลที่ได้ตติยารุปปฌานแล้ว แม้ว่าจะได้กล่าวคำชมเชยตติยารุปปฌานนี้โดยคำบริกรรมว่า **สนฺตเมตํ ปณีตเมตํ** อยู่ดังนี้ก็ตามที ครั้นแล้วก็ได้ก้าวล่วงตติยารุปปฌานนี้ไปเสีย ทั้งนี้ก็เพราะพระโยคีบุคคลนั้นไม่มีความประสงค์ที่จะเข้าฌานสมาบัตินี้อีก

ความต่างกันแห่งอรูปฌาน

อรูปฌานทั้ง ๔ มีความประณีตต่างกันยิ่ง ๆ ขึ้นไปตามลำดับแห่งชั้นของฌานนั้น ๆ ดังที่ท่านกล่าวพรรณนาคาถาไว้ว่า

สุปณีตตรา โหนฺติ ปจฺฉิมา ปจฺฉิมา อิธ
อุปมา ตตฺถ วิญฺเญยฺยา ปาสาทตลสาฏิกา ฯ

แปลความว่า ในอรูปฌานทั้ง ๔ นั้น ฌานที่เกิดขึ้นครั้งหลัง ๆ ย่อมมีสภาพประณีตกว่าฌานที่เกิดขึ้นในครั้งก่อน ๆ การที่อรูปฌานทั้ง ๔ มีความประณีตมากกว่ากันและกันนั้น อุปมาเสมือนหนึ่ง ความประณีตสวยงามของปราสาท ๔ ชั้น และผ้านุ่ง ๔ ผืน ที่มีฝีมือละเอียดมากกว่ากันและกัน

อธิบายว่า เมื่อได้พิจารณาดูอรูปฌานทั้ง ๔ ชั้นนี้ ในแง่ขององค์ฌานฝ่ายเดียวโดยไม่พิจารณาไปในแง่ของภาวนาแล้ว ก็อาจเข้าใจผิดว่า อรูปฌานทั้ง ๔ นี้มีคุณธรรมเสมอกัน เพราะมีองค์ฌาน ๒ คือ อุเบกขา เอกัคคตา เท่ากันนั้นเอง แต่ถ้าได้พิจารณาถึงการอบรมเจริญภาวนาของฌานนั้น ๆ แล้ว จะเห็นได้ว่าฌานเบื้องบน ย่อมมีคุณธรรมประณีตกว่าฌานเบื้องต่ำตามลำดับ เสมือนหนึ่งปราสาทหรือโรงแรม ๔ ชั้น ซึ่งแต่ละชั้นก็ได้รับการตบแต่งด้วยเครื่องเรือนอย่างดี พรั่งพร้อมไปด้วยเครื่องอุปโภคบริโภค ตลอดจนความสนุกสนานเพลิดเพลิน

ต่าง ๆ ก็ได้จัดไว้ทั้ง ๔ ชั้น แต่ถ้าได้พิจารณาดูให้ถี่ถ้วนถึงการตบแต่งห้องก็ดี เครื่องอุปโภคบริโภคก็ดี ตลอดถึงความสนุกสนานเพลิดเพลินที่มีอยู่ก็ดี เหล่านี้ในชั้นบน ๆ ขึ้นไป ย่อมมีความสวยงามบริบูรณ์และสนุกสนานมากกว่าชั้นล่างไปตามลำดับ ๆ หาใช่มีความสวยงามบริบูรณ์สนุกสนานเท่ากันไม่ หรือเหมือนกับผ้านุ่ง ๔ ผืนที่ทอขึ้นด้วยด้ายชนิดเดียวกัน กว้างยาวก็เท่ากัน แต่ฝีมือการทอก็ดี เนื้อผ้าก็ดี มีความประณีตมากกว่ากันและกันในจำนวน ๔ ผืนนั้น

เท่าที่ได้กล่าวมาตั้งแต่ต้นจนถึงวาระสุดท้ายนี้ เป็นการบรรยายถึงวิธีการเพ่งปถวีกสิณตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงได้รูปฌานและอรูปฌานอย่างกว้างขวาง ที่เกิดขึ้นโดยอาศัยการเพ่งปถวีกสิณนี้ ส่วนวิธีเพ่งองค์กสิณที่ยังเหลืออยู่อีก ๙ และการเกิดขึ้นของรูปฌานและอรูปฌานโดยอาศัยการเพ่งองค์กสิณที่เหลือ ๙ นี้ ก็คงเป็นไปในทำนองเดียวกันทุกประการ ฉะนั้น จะได้บรรยายแต่เพียงข้อความบางประการที่เป็นพิเศษออกไปจากการเพ่งปถวีกสิณนี้เท่านั้น

อาโปกสิณ

คำว่า **อาโป** ในที่นี้มิได้มุ่งหมายเอา**สภาวอาโป**ที่มีลักษณะไหลหรือเกาะกุมแต่ประการใด แต่มุ่งหมายเอา**สสัมภารอาโป** คือ น้ำธรรมดาที่ใช้อาบใช้กินนี้เอง ฉะนั้น ผู้ที่ประสงค์จะเพ่งอาโปกสิณนี้ ถ้าเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยอุปนิสัยคือบุญบารมีที่เกี่ยวกับเคยได้รูปฌานมาแล้วจากภพก่อนใกล้ ๆ กับภพนี้ โดยอาศัยการเพ่งอาโปกสิณนั้น ในภพนี้เมื่อได้แลเห็นแม่น้ำ สระน้ำ หรือบ่อน้ำ ก็เพียงแต่เพ่งดูพร้อมกับบริกรรมว่า **อาโป ๆ** หรือ **น้ำ ๆ** เท่านั้น อุคคหนิมิตก็ปรากฏขึ้นได้ เมื่ออุคคหนิมิตปรากฏแล้วก็มิจำเป็นที่จะต้องเพ่งดูแม่น้ำ สระน้ำ หรือบ่อน้ำนั้นอีก คงเพ่งแต่อุคคหนิมิตที่ตนได้มาแล้วนั้นอยู่กับบ้านหรือกุฎีต่อไปจนกว่าจะได้ปฏิภาคนิมิตและได้รูปฌาน

ถ้าหากไม่เคยมีบุญบารมีมาจากภพก่อน ๆ ตามที่ได้กล่าวแล้ว ก็ต้องจัดทำองค์กสิณขึ้น น้ำที่จะใช้เป็นอารมณ์กสิณนั้น ต้องเป็นน้ำที่ใสสะอาดปราศจาก

โทษ คือไม่เจือปนด้วยสีต่าง ๆ มีเขียว เหลือง แดง ขาว เป็นต้น เช่นน้ำฝนที่ตกลงมายังไม่ถึงพื้นดินโดยใช้ผ้าขาวสะอาดรองรับไว้ ใส่ในบาตร หรือตุ่มเล็ก ๆ ไว้ให้เต็มเสมอกับขอบปากที่มีส่วนกว้างและส่วนลึกประมาณ ๑ คืบ ๔ นิ้ว หรือ ๑ ฟุต ๑ ศอก ตั้งไว้ในที่ ๆ จะทำการเพ่ง ขณะที่เพ่งอยู่นั้น อย่าได้พิจารณาสีของน้ำหรือสภาพของน้ำ ที่มีลักษณะไหลหรือเกาะกุมแต่อย่างใด ๆ แต่ต้องเพ่งดูน้ำธรรมดาพร้อมกับบริกรรมว่า **อาโป ๆ** หรือ **น้ำ ๆ** จนกว่าจะได้อุคคหนิมิต เมื่ออุคคหนิมิตปรากฏขึ้นแล้ว ก็เพ่งอุคคหนิมิตนั้นต่อไป จนกว่าจะได้ปฏิภาคนิมิตและได้รูปฌาน

อนึ่ง ความเป็นไปแห่งอุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิตที่เกิดจากการเพ่งอาโปกสิณนั้น คือ อุคคหนิมิตนี้ เหมือนกันกับบริกรรมนิมิตทุกอย่าง หมายความว่า ถ้าอาโปองค์กสิณนั้นไหวกระเพื่อม หรือมีฟอง มีต่อม อุคคหนิมิตก็มีลักษณะไหวกระเพื่อม ฯลฯ ปรากฏอยู่เช่นเดียวกัน ส่วนอาโปปฏิภาคนิมิตนั้นต่างกันกับอุคคหนิมิต คือ ไม่มีการเคลื่อนไหว ตั้งนิ่ง ย่อมปรากฏเป็นความใสสะอาดเหมือนดังแก้วมรกตที่ตั้งไว้ในที่สูง

สำหรับการงานต่าง ๆ ที่พระโยคีบุคคลจะพึงปฏิบัติในการเจริญอาโปกสิณ นับตั้งแต่ปฏิภาคนิมิตเกิดเป็นต้น จนถึงได้รูปฌาน อรูปฌานนั้น ก็คงเป็นไปเช่นเดียวกันกับการเจริญปถวีกสิณทุกประการ

เตโชกสิณ

คำว่า **เตโช** ในที่นี้มิได้มุ่งหมายเอา**สภาวเตโช**ที่มีลักษณะเย็น ร้อนแต่ประการใด หากแต่มุ่งหมายเอา**สสัมภารเตโช** คือ ไฟธรรมดาที่ปรากฏอยู่ทั่ว ๆ ไปนั้นเอง ฉะนั้น ผู้ที่ประสงค์จะเพ่งเตโชกสิณนี้ ถ้าเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยอุปนิสัย คือ บุญบารมีที่เกี่ยวกับเคยได้รูปฌานมาแล้วจากภพก่อนใกล้ ๆ กับภพนี้ โดยอาศัยการเพ่งเตโชกสิณนั้น ภพนี้เมื่อได้แลดูเปลวไฟที่ตะเกียง ในเตา ในฐานระบมบาตร หรือไฟไหม้ป่า อย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว ก็เพียงแต่เพ่งดูพร้อมกับ

บริกรรมว่า **เตโช** ๆ หรือ **ไฟ** ๆ อุคคหนิมิตก็ปรากฏขึ้นได้ เมื่ออุคคหนิมิตปรากฏแล้ว ก็มิจำเป็นที่จะต้องเพ่งดูเปลวไฟนั้น ๆ อีก คงเพ่งแต่อุคคหนิมิตที่ตนได้มาแล้วนั้นอยู่ต่อไป จนกว่าจะได้ปฏิภาคนิมิตและได้รูปฌาน

ผู้ที่ไม่เคยมีบุญบารมีมาจากภพก่อน ๆ ตามที่ได้กล่าวแล้ว ก็ต้องจัดทำองค์กสิณขึ้น ไฟที่ใช้เป็นอารมณ์กสิณนั้นต้องทำดังนี้ คือ เอาไม้แก่นมาผ่าออกแล้วตากให้แห้ง ทอนให้เป็นท่อน ๆ จะใช้หญ้าแห้งหรือฟืนก็ได้ แล้วนำไปสู่โคนไม้ กุฎีหรือสถานที่แห่งใดแห่งหนึ่งที่สมควร จัดการสุมไฟให้ลุกโพลงขึ้นแล้วจึงเอาเสื่อลำแพนหรือแผ่นหนังกั้นไว้ข้างหน้าตรงกองไฟ เจาะช่องกลมโตประมาณ ๑ คืบ ๔ นิ้ว หรือ ๑ ฟุต ๑ ศอกก็ได้ ในขณะที่เพ่งอยู่นั้น อย่าพิจารณาสีของไฟ ท่อนฟืน เถ้าถ่าน ควันไฟ และความร้อนของไฟแต่อย่างใด ๆ แต่ต้องเพ่งดูเปลวไฟธรรมดา พร้อมกับบริกรรมว่า **เตโช** ๆ หรือ**ไฟ** ๆ จนกว่าจะได้อุคคหนิมิต เมื่ออุคคหนิมิตปรากฏเกิดขึ้นแล้วก็เพ่งอุคคหนิมิตนั้นต่อไป จนกว่าจะได้ปฏิภาคนิมิตและได้รูปฌาน

อนึ่ง ความเป็นไปแห่งอุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิตที่เกิดจากการเพ่งเตโชกสิณนั้น คือ อุคคหนิมิตนี้เหมือนกับบริกรรมนิมิตทุกอย่าง คือ ถ้าเปลวไฟขององค์กสิณนั้นลุกโพลงขึ้น หรือมีการพัดไหว ๆ อยู่ก็ดี หรือตั้งนิ่งอยู่ก็ดี อุคคหนิมิตอันเป็นนิมิตที่ปรากฏติดอยู่กับใจก็คงมีอาการปรากฏเป็นไปเช่นเดียวกัน ถ้าไฟที่พระโยคีบุคคลใช้เพ่งนั้นเป็นกองไฟธรรมดา มิได้จัดทำให้ถูกต้องตามวิธีที่ได้กล่าวไว้ เมื่ออุคคหนิมิตเกิด โทษแห่งกสิณก็จักปรากฏขึ้น คือ มีท่อนฟืนที่ไฟกำลังติดอยู่ ก้อนถ่าน เถ้าถ่าน และควันไฟ พร้อมด้วยอาการต่าง ๆ ของเปลวไฟที่กล่าวแล้วนี้ ก็จักปรากฏมีอยู่ด้วยเช่นเดียวกัน ส่วนเตโชปฏิภาคนิมิตนั้นต่างกับอุคคหนิมิต คือ ตั้งมั่นนิ่งอยู่ไม่มีการพัดไหวไปมาแต่อย่างใด ย่อมปรากฏเป็นความใสสะอาดดังผ้ากัมพลแดง หรือพัดใบตาลทองคำ หรือเสาทองแท้ที่ตั้งไว้ในที่สูง

สำหรับการงานต่าง ๆ ที่พระโยคีบุคคลจะพึงปฏิบัติในการเจริญเตโชกสิณนับตั้งแต่ปฏิภาคนิมิตเกิดเป็นต้น จนถึงได้รูปฌานอรูปฌานนั้น ก็คงเป็นไปเช่นเดียวกันกับการเจริญปถวีกสิณทุกประการ

วาโยกสิณ

คำว่า **วาโย** ในที่นี้ มิได้มุ่งหมายเอา**สภาววาโย**ที่มีลักษณะเคร่งตึงเคลื่อนไหวแต่ประการใด หากแต่มุ่งหมายเอา**สสัมภารวาโย** คือ ลมธรรมดาที่มีทั่ว ๆ ไปนี้เอง ฉะนั้น ผู้ที่ประสงค์จะเพ่งวาโยกสิณนี้ จะเป็นผู้ที่ถึงพร้อมด้วยอุปนิสัยคือบุญบารมีที่เกี่ยวกับการเคยได้รูปฌานมาแล้วจากภพก่อน ๆ ใกล้ ๆ กับภพนี้ โดยอาศัยการเพ่งวาโยกสิณก็ตาม หรือไม่เคยมีบุญบารมีมาจากภพก่อนก็ตาม การจัดทำวาโยองค์กสิณขึ้นเป็นพิเศษย่อมไม่มี จำเป็นจะต้องถือเอานิมิตจากลมธรรมดานี้เอง โดยอาศัยการเห็นและการถูกต้องแล้วจึงทำการเพ่งและบริกรรมได้ กล่าวคือเมื่อได้แลเห็นยอดไม้ ใบไม้ที่สั่นไหวแกว่ง และเส้นผมที่ถูกลม หรือในขณะที่มีลมพัดมาต้องกายอยู่ ในขณะนั้น ก็จะทำการเพ่งดูความสั่นไหวแกว่งของยอดไม้ ใบไม้ ปลายผม หรือความรู้สึกสัมผัสในเมื่อลมมาต้องกาย อย่างใดอย่างหนึ่งแล้วแต่สะดวก พร้อมกับบริกรรมว่า **วาโย ๆ** หรือ **ลม ๆ** ไปเรื่อย ๆ จนกว่าอุคคหนิมิตจะปรากฏขึ้น เมื่ออุคคหนิมิตปรากฏแล้วก็มิจำเป็นที่จะต้องเพ่งดูความเป็นไปของสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้อีก แต่ต้องเพ่งอุคคหนิมิตที่ตนได้มาแล้วนั้นต่อไป จนกว่าจะได้ปฏิภาคนิมิตและได้รูปฌาน

ความต่างกันระหว่างนิมิตทั้งสามในการเพ่งวาโยกสิณนั้น การไหวสั่นแกว่งของยอดไม้ ใบไม้ เส้นผมที่ถูกลมก็ดี ลมพัดต้องกายก็ดี เหล่านี้เป็นบริกรรมนิมิต สำหรับอุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิตทั้งสองนี้ เมื่อปรากฏเกิดขึ้นนั้นมีลักษณะเหมือนกับเกลียวแห่งไอข้าว ไอน้ำ น้ำตก ควัน ที่เราเคยเห็นอยู่นี้เอง แต่อุคคหนิมิตนั้นมีการไหวหวั่น สำหรับปฏิภาคนิมิตนั้นไม่ไหวหวั่น มีสภาพเป็นกลุ่มเป็นกองตั้งมั่นนิ่งอยู่เหมือนกับภาพถ่ายหรือภาพเขียน ตามปกติลมนั้น

เห็นด้วยตาไม่ได้ ฉะนั้นพระโยคีบุคคลจึงต้องอาศัยการไหว สั่น แกว่ง ของใบไม้เป็นต้นที่เกิดจากลมพัดเป็นเครื่องเพ่ง แต่เมื่ออุคคหนิมิตเกิดขึ้นนั้น พระโยคีบุคคลจะเห็นลมนี้ได้โดยทางใจ เพราะได้เปลี่ยนจากลมธรรมดาเป็นลมพิเศษปรากฏขึ้นแก่ใจของพระโยคีบุคคล ดังนั้นลมธรรมดานี้จึงเปลี่ยนสภาพไปเหมือนกับเกลียวแห่งไอข้าว ไอน้ำ น้ำตก ควัน โดยเหตุนี้ พระโยคีบุคคลจึงควรเข้าใจในเรื่องลมธรรมดาและลมพิเศษทั้งสองอย่างนี้ให้ดี เพื่อจะให้ได้มาซึ่งอุคคหนิมิตโดยเร็ว เมื่อเป็นเช่นนี้ก็จะมีคำถามขึ้นมาว่าจะเพ่งไอข้าว ไอน้ำ ควันทีเดียวไม่ได้หรือ เพราะสิ่งเหล่านี้ก็เป็นลมพิเศษเหมือนกัน ? แก้ว่าจะทำเช่นนั้นไม่ได้ เพราะสิ่งเหล่านี้มีสีสันวรรณะปนอยู่ ทั้งเป็นลมพิเศษอีกด้วย และจะกลายเป็นการเพ่งวัณณกสิณซึ่งไม่ได้ตั้งใจจะเจริญ แต่ตั้งใจเจริญวาโยกสิณต่างหาก

สำหรับการงานต่าง ๆ ที่พระโยคีบุคคลจะพึงปฏิบัติในการเจริญวาโยกสิณ นับตั้งแต่ปฏิภาคนิมิตเกิดเป็นต้น จนถึงได้รูปฌานอรูปฌานนั้น ก็คงเป็นไปเช่นเดียวกับการเจริญปถวีกสิณทุกประการ

นีลกสิณ

พระโยคีบุคคลประสงค์จะเจริญนีลกสิณนั้น ถ้าเป็นผู้ที่ถึงพร้อมด้วยอุปนิสัยคือบุญบารมีที่เกี่ยวกับการเคยได้รูปฌานมาแล้วจากภพก่อนใกล้ ๆ กับภพนี้ โดยอาศัยการเพ่งนีลกสิณนั้น ครั้นมาในภพนี้ เมื่อได้แลเห็นใบไม้ ดอกไม้สีเขียวหรือผ้าสีเขียว แก้วมณีสีเขียว หรือวัตถุสิ่งของอย่างใดอย่างหนึ่งที่เป็นสีเขียว แล้วก็เพ่งดูพร้อมกับบริกรรมว่า **นีลํ นีลํ** หรือ **เขียว เขียว** เท่านี้อุคคหนิมิตก็ปรากฏขึ้นได้ เมื่ออุคคหนิมิตปรากฏแล้ว ก็มิจำเป็นจะต้องเพ่งดูสิ่งเหล่านี้อีก คงเพ่งแต่อุคคหนิมิตที่ตนได้มาแล้วนั้นอยู่ต่อไป จนกว่าจะได้ปฏิภาคนิมิตและได้รูปฌาน ถ้าหากว่าไม่เคยมีบุญบารมีมาจากภพก่อน ๆ ตามที่ได้กล่าวมาแล้ว ก็ต้องจัดทำเป็นองค์กสิณขึ้น

การจัดทำองค์นีลกสิณนั้น พระโยคีบุคคลจะใช้ดอกไม้สีเขียว มีดอกอัญชัญ ดอกอุบลเขียว เป็นต้น หรือผ้าสีเขียว วัตถุที่มีสีเขียว อย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ แล้วแต่ความพอใจของตน ถ้าจะใช้ดอกไม้ก็ต้องนำดอกไม้นั้นมาจัดใส่ผอบ พาน กล่อง บาตร ขัน อย่าให้เกสรหรือขั้วปรากฏขึ้นมา ให้เต็มเสมอกับขอบภาชนะที่มีขนาดกว้างประมาณ ๑ คืบ กับ ๔ องคุลี เมื่อจะใช้ผ้าก็ต้องใช้ผ้าเขียวเอามาทำเป็นวงกลมขึ้น ถ้าจะใช้กระดาษหรือสังกะสี ก็ต้องนำเอาสิ่งเหล่านี้มาตัดให้เป็นวงกลมกว้างประมาณ ๑ คืบ กับ ๔ องคุลี แล้วเอาสีเขียวแก่ทาลงบนแผ่นวงกลมนี้ให้เรียบร้อยตามขอบทาด้วยสีขาวหรือแดง ใหญ่เท่ากับเศษหนึ่งส่วนสี่ของนิ้ว เพื่อช่วยให้สีเขียวนั้นปรากฏเด่นชัดขึ้น

วัณณกสิณที่เหลือ ๓

พระโยคีบุคคลมีความประสงค์ที่จะเจริญปีตกสิณ กสิณสีเหลือง โลหิตกสิณ กสิณสีแดง โอทาตกสิณ กสิณสีขาว ทั้ง ๓ นี้อย่างใดอย่างหนึ่งนั้น ถ้าเป็นผู้ที่ถึงพร้อมด้วยอุปนิสัยคือบุญบารมีที่เกี่ยวกับการเคยได้รูปฌานมาแล้วจากภพก่อน ใกล้ ๆ กับภพนี้ โดยอาศัยการเพ่งวัณณกสิณอย่างใดอย่างหนึ่งในบรรดา ๓ อย่างนี้ ครั้นมาในภพนี้เมื่อได้แลเห็นดอกไม้ ผ้า หรือวัตถุสิ่งของที่มีสีเหลือง แดง ขาวเข้าแล้ว ก็เพ่งดูพร้อมกับบริกรรมว่า **ปีตกำ ปีตกำ** เหลือง เหลือง **โลหิตกำ โลหิตกำ** แดง แดง หรือ **โอทาตำ โอทาตำ** ขาว ขาว เพียงเท่านี้อุคคหนิมิตก็ปรากฏขึ้นได้ เมื่ออุคคหนิมิตปรากฏขึ้นแล้วก็มิจำเป็นจะต้องเพ่งดูสิ่งเหล่านี้อีก คงเพ่งแต่อุคคหนิมิตที่ตนได้มาแล้วนั้นต่อไป จนกว่าจะได้ปฏิภาคนิมิตและได้รูปฌาน ถ้าหากไม่เคยมีบุญบารมีมาจากภพก่อน ๆ ตามที่ได้กล่าวมาแล้ว ก็ต้องจัดทำองค์กสิณขึ้น การจัดทำองค์กสิณทั้ง ๓ นี้ ก็เป็นไปเช่นเดียวกันกับการทำนีลกสิณนั่นเอง

ความต่างกันระหว่างนิมิตทั้ง ๓ ในการเพ่งวัณณกสิณนั้น สีเขียว เหลือง แดง ขาว ที่เป็นองค์กสิณนั้นเองเป็นบริกรรมนิมิต ส่วนอุคคหนิมิตนั้นก็ได้แก่

สภาพของบริกรรมนิมิตนั้นเอง หากแต่เป็นสภาพที่ปรากฏให้เห็นได้ทางใจ สำหรับปฏิภาคนิมิตนั้นมีสภาพใสบริสุทธิ์สะอาดปราศจากมลทิน ยิ่งไปกว่าอุคคหนิมิตหลายสิบเท่า ถ้าเป็นนีลกสิณก็ปรากฏเหมือนกับแก้วมณีสีเขียว ถ้าเป็นปีตกสิณ โลหิตกสิณ โอทาตกสิณ ก็ปรากฏเหมือนกับแก้วมณีที่เป็นสีเหลือง แดง ขาว ตามสภาพของกสิณนั้น ๆ

ส่วนการงานที่จะพึงปฏิบัตินับตั้งแต่เริ่มต้น จนกระทั่งถึงได้รูปฌาน อรูปฌานนั้น ก็เป็นเช่นเดียวกันกับการเจริญปถวีกสิณทุกประการ

สีอื่น ๆ ก็จัดเข้าในวัณณกสิณทั้งสี่นี้ได้ คือ สีดำ สีน้ำเงิน สีฟ้าแก่ สีเขียวใบไม้เป็นต้นเหล่านี้ อนุโลมเข้าในฝ่ายนีลกสิณ สีทองอนุโลมเข้าในฝ่ายปีตกสิณ สีชมพู สีแสด อนุโลมเข้าในฝ่ายโลหิตกสิณ สีไข่ไก่ สีฟ้าอ่อน ๆ สีเทาอ่อน ๆ เหล่านี้ ก็อนุโลมเข้าในฝ่ายโอทาตกสิณได้เช่นเดียวกัน ดังนั้นสีต่าง ๆ ที่ปรากฏอยู่ทั่วไปนั้น เมื่อใช้เพ่งแล้วก็ทำให้รูปฌานเกิดได้

จบวัณณกสิณ

อาโลกกสิณ

พระโยคีบุคคลมีความประสงค์จะเจริญอาโลกกสิณนั้น ถ้าเป็นผู้ที่ถึงพร้อมด้วยอุปนิสัย คือบุญบารมีที่เกี่ยวกับการเคยได้รูปฌานมาแล้วจากภพก่อนใกล้ ๆ กับภพนี้ โดยอาศัยการเพ่งอาโลกกสิณนั้น ครั้นมาในภพนี้เมื่อได้แลเห็นแสงสว่างของดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ดวงไฟ เป็นต้นแล้ว ก็เพ่งดูแสงสว่างของสิ่งเหล่านี้ พร้อมกับบริกรรมว่า **โอภาโส โอภาโส** แสง แสง หรือ **อาโลโก อาโลโก** สว่าง สว่าง เพียงเท่านี้อุคคหนิมิตก็ปรากฏขึ้นได้ เมื่ออุคคหนิมิตปรากฏแล้ว ก็มิจำเป็นที่จะต้องเพ่งดูสิ่งเหล่านี้อีก คงเพ่งแต่อุคคหนิมิตที่ตนได้มาแล้วนั้นอยู่ต่อไป จนกว่าจะได้ปฏิภาคนิมิตและได้รูปฌาน ถ้าหากว่าไม่เคยมีบุญบารมีมาจากภพก่อน ๆ ตามที่ได้กล่าวมาแล้ว ก็ต้องจัดทำเป็นองค์กสิณขึ้น

การจัดทำอาโลกกสิณนั้น เมื่อพระโยคีบุคคลมิอาจเพ่งแสงสว่างของดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ดวงไฟต่าง ๆ โดยตรงได้ ก็ต้องจัดทำแสงองค์กสิณขึ้นโดยวิธีเจาะฝาเรือน หรือหลังคาบ้าน เพื่อให้แสงสว่างลอดเข้าไปภายใน ปรากฏที่ฝาหรือพื้นเรือน แต่บางเวลาแสงของดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ก็ไม่มี เช่นนี้ก็ต้องจัดทำแสงขึ้นโดยจุดตะเกียงหรือเปิดไฟเอาไว้ แล้วเอาม่านมากั้นกำบังไว้อย่างมิดชิด ม่านนั้นก็เจาะให้กว้างตามสมควร เพื่อแสงจะได้ส่องลอดออกมาเป็นดวงที่ฝา แล้วก็เพ่งดูแสงสว่างนั้น พร้อมกับบริกรรมตามที่ได้กล่าวไว้ข้างต้นนี้จนกว่าจะได้อุคคหนิมิต

ความต่างกันระหว่างนิมิตทั้ง ๓ ในการเพ่งอาโลกกสิณ คือ แสงสว่างที่ปรากฏจากดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ ดวงไฟต่าง ๆ เป็นต้นก็ดี แสงสว่างที่ตนจัดทำขึ้นก็ดี เหล่านี้เป็นบริกรรมนิมิต ส่วนอุคคหนิมิตนั้นเหมือนกับบริกรรมนิมิตทุกประการ คือ บริกรรมนิมิตมีแสงสว่างเท่าใด อุคคหนิมิตก็มีเพียงนั้น สำหรับปฏิภาคนิมิตนั้น แสงสว่างมีสัณฐานปรากฏเป็นกลุ่มก้อน คล้ายกับดวงไฟที่ปรากฏอยู่ในโป๊ะไฟ สีขาวสว่างรุ่งโรจน์ยิ่งไปกว่าแสงสว่างของอุคคหนิมิตมากมายหลายเท่า

ส่วนการงานที่จะพึงปฏิบัตินับตั้งแต่เริ่มต้น จนกระทั่งได้รูปฌานอรูปฌานนั้น ก็เป็นเช่นเดียวกันกับการเจริญปถวีกสิณทุกประการ

จบอาโลกกสิณ

ปริจฉินนากาสกสิณ หรือ อากาสกสิณ

พระโยคีบุคคลมีความประสงค์จะเจริญอากาสกสิณนั้น ถ้าเป็นผู้ที่ถึงพร้อมด้วยอุปนิสัยคือบุญบารมีที่เกี่ยวกับการเคยได้รูปฌานมาแล้วจากภพก่อน ๆ ใกล้ ๆ กับภพนี้ โดยอาศัยการเพ่งอากาสกสิณนั้น ครั้นมาในภพนี้เมื่อได้เห็นอากาศ ตามช่องฝา ช่องลม ช่องประตู ช่องหน้าต่าง เหล่านี้แล้วก็เพ่งดูอากาศ

ตามช่องนั้น ๆ พร้อมกับบริกรรมว่า **อากาโส อากาโส** หรือ **แจ้ง แจ้ง** เพียงเท่านี้ อุคคหนิมิตก็ปรากฏขึ้นได้ เมื่ออุคคหนิมิตปรากฏแล้ว ก็มิจำเป็นที่จะต้องเพ่งดูอากาศนี้อีก คงเพ่งแต่อุคคหนิมิตที่ตนได้มาแล้วนั้นต่อไป จนกว่าจะได้ปฏิภาคนิมิตและได้รูปฌาน ถ้าหากไม่เคยมีบุญบารมีมาจากภพก่อน ๆ ตามที่ได้กล่าวมาแล้ว ก็ต้องจัดทำเป็นองค์กสิณขึ้น

การจัดทำองค์อากาสกสิณนั้น เมื่อพระโยคีบุคคลมิอาจเพ่งอากาศตามช่องฝา ช่องลม เป็นต้นโดยตรงได้ ก็ต้องจัดทำอากาศองค์กสิณขึ้น โดยวิธีเจาะฝาเรือนที่มิดชิด หรือหลังคาที่มุงสนิทเรียบร้อยดีนั้น ให้เป็นช่องกว้างประมาณ ๑ คืบ กับ ๔ นิ้ว แล้วเพ่งดูอากาศที่ปรากฏตามช่องนั้น ๆ พร้อมกับบริกรรมตามที่ได้กล่าวไว้แล้ว จนกว่าจะได้อุคคหนิมิต

ความต่างกันระหว่างนิมิตทั้ง ๓ ในการเพ่งอากาสกสิณนั้น อากาศที่ปรากฏตามช่องฝา ช่องลม เป็นต้นก็ดี อากาศที่ปรากฏตามช่องฝา หลังคาที่ได้จัดทำขึ้นก็ดี เหล่านี้เป็นบริกรรมนิมิต ส่วนอุคคหนิมิตนั้นเหมือนกับบริกรรมนิมิตทุกประการ คือ บริกรรมนิมิตมีขอบเขตของช่องฝาหลังคาอย่างใด อุคคหนิมิตก็คงปรากฏมีอยู่อย่างนั้นเหมือนกัน สำหรับปฏิภาคนิมิตนั้นย่อมปรากฏเฉพาะแต่อากาศอย่างเดียว ขอบเขตของสิ่งเหล่านั้นมิได้ปรากฏ ทั้งทำการขยายให้กว้างใหญ่ออกไปเท่าใด ๆ ก็ขยายได้ เพราะสมาธิมีกำลังมากพอ แต่อุคคหนิมิตนั้นพระโยคียังทำการขยายไม่ได้ เพราะสมาธิในขณะนั้นยังมีกำลังไม่พอ

ส่วนการงานที่จะพึงปฏิบัตินับตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งได้รูปฌานอรูปฌานนั้น ก็เป็นเช่นเดียวกับการเจริญปถวีกสิณทุกประการ

จบปริจฉินนากาสกสิณ

การเพ่งกสิณอย่างหนึ่งแต่ก็สามารถยังนิมิต ที่เกี่ยวกับกสิณอื่น ๆ ที่เหลืออีก ๙ ให้เกิดได้

พระโยคีบุคคลที่ได้รูปฌานทั้ง ๕ โดยอาศัยการเพ่งกสิณอย่างใดอย่างหนึ่งในบรรดากสิณ ๑๐ นั้น ถ้าต้องการอุคคหนิมิต ปฏิภาคนิมิตที่เกี่ยวกับกสิณที่เหลือ ๙ นอกจากที่ตนได้เคยใช้เพ่งมาแล้วนั้น มิจำเป็นที่จะต้องจัดทำองค์กสิณขึ้นใหม่แต่ประการใด เมื่อได้แลเห็นสิ่งต่าง ๆ ที่มีอยู่ตามธรรมดา มีดิน แม่น้ำ บ่อน้ำ ไฟ ลม สีต่าง ๆ แสงสว่าง อากาศ แล้วก็ทำการเพ่ง พร้อมกับบริกรรม เพียงเท่านี้อุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิตก็จักปรากฏได้ เช่นเดียวกับผู้ที่เคยมีบุญบารมีมาแล้วจากภพก่อน ๆ

กรรมฐานที่ทำให้ได้ฌานเร็ว

ในบรรดากรรมฐาน ๓๐ ที่ให้ถึงฌานได้นั้น กสิณ ๑๐ เป็นกรรมฐานที่ทำให้ถึงฌานได้เร็วกว่ากรรมฐานอื่น ๆ ทั้งนี้ก็เพราะว่า การเพ่งกสิณนั้น อุคคหนิมิตและอุปจารสมาธิเกิดขึ้นได้ง่าย เมื่ออุคคหนิมิตและอุปจารสมาธิเกิดง่าย การได้ฌานก็เร็ว ยิ่งเป็นวัณณกสิณ ๔ ด้วยแล้ว อุคคหนิมิตและอุปจารสมาธิตลอดจนถึงการได้ฌานเหล่านี้ ย่อมเกิดได้โดยง่ายและเร็วยิ่งกว่ากสิณอื่น ๆ อีกด้วย ยิ่งกว่านั้นในวัณณกสิณด้วยกันนี้ พระพุทธองค์ก็ยังทรงยกย่องโอทาตกสิณว่าเป็นกสิณที่ประเสริฐเลิศยิ่งกว่ากสิณที่เหลือ ๓ โดยเหตุว่า ทำให้จิตใจของพระโยคีบุคคลที่กำลังเจริญอยู่นั้น มีความผ่องใสปราศจากถีนมิทธะเป็นพิเศษ และในขณะที่อุคคหนิมิตยังไม่ปรากฏ หรือปรากฏแล้วก็ตาม โอทาตกสิณยังเป็นกสิณที่ทำให้พระโยคีบุคคลสามารถทราบเหตุการณ์ต่าง ๆ คล้ายกับผู้ที่ได้ฌานอภิญญา

อานุภาพแห่งกสิณ ๑๐

ฤทธิ์ที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจปถวีกสิณ คือ

๑. เนรมิตคน ๆ เดียวให้เป็นหลายร้อยหลายพันคน

๒. เนรมิตตนเองให้เป็นพญานาค พญาครุฑ

๓. ทำท้องอากาศ แม่น้ำ มหาสมุทรให้เป็นพื้นดิน เดิน ยืน นั่ง นอน ได้

๔. เนรมิตเป็นต้นไม้ วิมาน วัดวาอาราม เคหสถาน บ้านเรือน วัตถุสิ่งของต่าง ๆ แล้วแต่ความประสงค์ของตน

๕. ทำสิ่งที่เบาให้หนัก

๖. ทำวัตถุให้ตั้งมั่นติดแน่นอยู่ มิให้โยกย้ายเคลื่อนที่ไปได้

๗. ได้อภิภายตนะ คือ สามารถข่มทำลายธรรมที่เป็นปฏิปักษ์ต่อจิตใจ และสามารถข่มอารมณ์ต่าง ๆ ทั้งที่เป็นอิฏฐารมณ์และอนิฏฐารมณ์ มิให้มาปรากฏภายในจิตใจของตนได้

ฤทธิ์ที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจอาโปกสิณ คือ

๑. แทรกแผ่นดินไปแล้ว ผุดขึ้นมาได้

๒. ทำให้ฝนตกได้

๓. ทำพื้นแผ่นดินให้เป็นแม่น้ำและมหาสมุทร

๔. ทำน้ำให้เป็นน้ำมัน น้ำนม น้ำผึ้ง

๕. ทำให้กระแสน้ำพุ่งออกมาจากร่างกาย

๖. ทำให้ภูเขา ปราสาท วิมาน สะเทือนหวั่นไหว

ฤทธิ์ที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจเตโชกสิณ คือ

๑. ทำให้เกิดควันกำบังตน และทำให้เปลวไฟลุกโชติช่วงขึ้นจากร่างกายหรือวัตถุอื่น ๆ

๒. ทำให้ฝนถ่านเพลิงตกลงมา

๓. ใช้ไฟที่เกิดจากฤทธิ์ของตนดับไฟที่เกิดจากฤทธิ์ของผู้อื่นให้ดับลง

๔. สามารถเผาผลาญบ้านเมือง วัตถุสิ่งของต่าง ๆ ได้

๕. ทำให้แสงสว่างเกิดขึ้นเพื่อจะได้แลเห็นรูปด้วยทิพพจักขุอภิญญา

๖. ทำให้เตโชธาตุเกิดขึ้นไหม้สรีระในสมัยที่ปรินิพพาน

๗. ทำให้ความมืดหายไป

ฤทธิ์ที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจวาโยกสิณ คือ

๑. สามารถเหาะไปได้

๒. สามารถไปถึงสถานที่ ๆ ตนต้องการจะไปได้อย่างรวดเร็ว

๓. ทำสิ่งที่หนักให้เบา

๔. ทำให้พายุใหญ่เกิดขึ้น

ฤทธิ์ที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจนีลกสิณ คือ

๑. ทำวัตถุสิ่งของให้เป็นสีเขียว

๒. ทำเหล็ก ทองเหลือง ทองแดง เป็นต้น ให้เป็นแก้วมรกต

๓. ทำความมืดให้เกิดขึ้นไม่ว่าเวลาใด

๔. ได้อภิภายตนะ

๕. ได้สุภวิโมกข์ คือ บรรลุมรรค ผล นิพพาน โดยง่ายและสะดวกสบาย

ฤทธิ์ที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจปีตกสิณ คือ

๑. ทำวัตถุสิ่งของให้เป็นสีเหลือง

๒. ทำเหล็ก ทองเหลือง ทองแดง เป็นต้น ให้เป็นทอง

๓. ได้อภิภายตนะ

๔. ได้สุภวิโมกข์

ฤทธิ์ที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจโลหิตกสิณ คือ

๑. ทำวัตถุสิ่งของให้เป็นสีแดง

๒. ทำเหล็ก ทองเหลือง ทองแดง เป็นต้น ให้เป็นแก้วทับทิม

๓. ได้อภิภายตนะ

๔. ได้สุภวิโมกข์

ฤทธิ์ที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจโอทาตกสิณ คือ

๑. ทำวัตถุสิ่งของให้เป็นสีขาว

๒. ทำเหล็ก ทองเหลือง ทองแดง เป็นต้น ให้เป็นเงิน

๓. ทำให้หายจากความง่วงเหงา หาวนอน

๔. ทำให้ความมืดหายไป แล้วทำแสงสว่างให้เกิดขึ้นเพื่อเห็นรูป ด้วยทิพพจักขุอภิญญา

ฤทธิ์ที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจอาโลกกสิณ คือ

๑. ทำวัตถุสิ่งของให้เกิดแสงสว่าง หรือทำให้ร่างกายเกิดแสงสว่างเป็นรัศมีพวยพุ่งขึ้นมา

๒. เนรมิตเป็นรูปต่าง ๆ ประกอบด้วยแสงสว่างอย่างรุ่งโรจน์

๓. ทำให้ไม่ง่วงเหงาหาวนอน

๔. ทำความมืดให้หายไป แล้วทำแสงสว่างให้เกิดขึ้นเพื่อเห็นรูป ด้วยทิพพจักขุอภิญญา

พระมหาพุทธโฆษาจารย์ได้กล่าวไว้ในวิสุทธิมรรคอรรถกถาว่า บรรดากสิณ ๓ มีเตโชกสิณ โอทาตกสิณ อาโลกกสิณ ที่ทำให้แสงสว่างเกิดขึ้น เพื่อจะได้เห็นรูปต่าง ๆ ด้วยทิพพจักขุอภิญญานั้น ท่านจัดอาโลกกสิณว่าเป็นกสิณที่ดีเยี่ยม

ฤทธิ์ที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจอากาสกสิณ คือ

๑. ทำการเปิดเผยสิ่งที่ปกปิดซ่อนเร้นลี้ลับให้ปรากฏเห็นได้

๒. ทำให้มีอากาศเป็นอุโมงค์ช่องว่างเกิดขึ้นภายในพื้นแผ่นดิน ภูเขา มหาสมุทร แล้วยืน เดิน นั่ง นอนได้

๓. เข้าออกทางฝาหรือกำแพงได้

ฤทธิ์ต่าง ๆ ที่ได้กล่าวมาแล้วนี้ เป็นฤทธิ์ที่เกิดจากอำนาจของกสิณโดยเฉพาะ ๆ

สำหรับฤทธิ์ที่เกิดจากกสิณทั้ง ๑๐ ได้นั้นมีดังนี้

๑. ทำการกำบังสิ่งต่าง ๆ ไว้มิให้ผู้ใดแลเห็น

๒. ทำวัตถุสิ่งของที่เล็กให้กลับเป็นใหญ่ หรือที่ใหญ่ให้กลับเป็นเล็ก

๓. ทำระยะทางใกล้ให้เป็นไกล และย่นหนทางที่ไกลให้กลับเป็นใกล้

อสุภะ ๑๐

อธิบายในบาลีข้อที่ ๗ มี อุทฺธุมาตกำ เป็นต้นจนถึง อิเม ทส อสุภา นาม ฯ ตามบาลีไวยากรณ์

อสุภ เมื่อแยกบทแล้วได้ ๒ บท คือ **อ** + **สุภ** **อ** เป็นคำปฏิเสธซึ่งเปลี่ยนมาจากบทเดิม คือ **น**, **สุภ** แปลว่า สวยงาม เมื่อรวมบททั้งสองนี้เข้ากันแล้ว ก็เป็น **อสุภ** แปลว่า ไม่สวยไม่งาม ดังแสดงวจนัตถะว่า **น สุภำ = อสุภำ** สิ่งที่ไม่สวยไม่งาม ชื่อว่า **อสุภ** คำว่า **อสุภ** ที่แปลว่า ไม่สวยไม่งาม ในที่นี้มุ่งหมายเอาเฉพาะความเปลี่ยนแปลงแห่งร่างกายของคนทั้งหลายที่ตายไปแล้วเท่านั้น

๑. อุทธุมาตกอสุภะ

อุทธุมาตกะเมื่อแยกบทแล้วได้ ๓ บท คือ **อุ** + **ธุมาต** + **ก** **อุ** แปลว่า ภายหลัง **ธุมาต** แปลว่า พอง **ก** แปลว่า น่าเกลียด เมื่อรวมบททั้ง ๓ นี้เข้ากันแล้ว ก็เป็น **อุทฺธุมาตก** แปลว่า ศพที่น่าเกลียดโดยอาการพองขึ้น ภายหลังที่ตายแล้ว ๒-๓ วัน ดังแสดงวจนัตถะว่า **อุทฺธ ธุมาตำ = อุทฺธุมาตำ, อุทฺธุมาตำ กุจฺฉิตนฺติ = อุทฺธุมาตกำ** พองขึ้นภายหลัง ชื่อว่า **อุทธุมาตะ** ศพที่พองขึ้นภายหลังที่ตายแล้วเป็นสิ่งที่น่าเกลียด ฉะนั้น จึงชื่อว่า **อุทธุมาตกะ**

๒. วินีลกอสุภะ

วินีลกะ เมื่อแยกบทแล้วได้ ๓ บท คือ **วิ** + **นีล** + **ก** **วิ** แปลว่า ปะปน คือที่มีเนื้อมากก็มีสีแดง ที่เป็นหนองก็มีสีขาว **นีล** แปลว่า สีเขียว และดำเป็นส่วนมาก **ก** แปลว่า น่าเกลียด เมื่อรวมบททั้ง ๓ นี้เข้ากันแล้วก็เป็น **วินีลก** แปลว่า

ศพที่น่าเกลียดโดยมีสีต่าง ๆ ปนกัน คือ สีแดง สีขาว สีเขียว และดำ ดังแสดงวจนัตถะว่า **วิเสสโต นีลํ = วินีลํ, วินีลํ กุจฺฉิตนฺติ = วินีลกํ** สีเขียวเป็นพิเศษโดยมีสีแดงและขาวปนอยู่ด้วย ชื่อว่า **วินีละ** ศพที่มีสีเขียวเป็นพิเศษโดยมีสีแดง และขาวปะปนอยู่ด้วยเป็นสิ่งที่น่าเกลียด ฉะนั้น จึงชื่อว่า **วินีลกะ**

๓. วิปุพพกอสุภะ

วิปุพพกะ เมื่อแยกบทแล้วได้ ๓ บท คือ **วิ + ปุพฺพ + ก วิ** แปลว่า ไหล **ปุพฺพ** แปลว่า หนอง **ก** แปลว่า น่าเกลียด เมื่อรวมบททั้ง ๓ นี้เข้ากันแล้ว ก็เป็น **วิปุพฺพก** แปลว่า ศพที่น่าเกลียดโดยมีน้ำเหลืองและน้ำหนองไหลจากเนื้อ ดังแสดงวจนัตถะว่า **วิสฺสวนฺตํ ปุพฺพํ = วิปุพฺพํ, วิปุพฺพํ กุจฺฉิตนฺติ = วิปุพฺพกํ** หนองที่ไหลออกจากเนื้อที่ปริแตก ชื่อว่า **วิปุพพะ** ศพที่มีน้ำเหลืองและน้ำหนองไหลออกจากเนื้อที่ปริเปื่อยพังเป็นสิ่งที่น่าเกลียด ฉะนั้น จึงชื่อว่า **วิปุพพกะ**

๔. วิจฉิททกอสุภะ

วิจฉิททกะ เมื่อแยกบทแล้วได้ ๓ บท คือ **วิ + ฉิทฺท + ก วิ** แปลว่า ขาดเป็น ๒ ท่อน **ฉิทฺท** แปลว่า ศพที่ถูกศัตรูฟันขาดจากกัน **ก** แปลว่า น่าเกลียด เมื่อรวมบททั้ง ๓ นี้เข้ากันแล้ว ก็เป็น **วิจฺฉิทฺทก** ศพที่น่าเกลียดโดยที่ร่างกายถูกฟันขาดออกเป็น ๒ ท่อน ดังแสดงวจนัตถะว่า **ฉินฺทิตพฺพนฺติ = ฉิทฺทํ, ทฺวิธา ฉิทฺทํ = วิจฺฉิทฺทํ, วิจฺฉิทฺทํ กุจฺฉิตนฺติ = วิจฺฉิทฺทกํ** ศพที่ถูกฟันขาด ชื่อว่า **ฉิททะ** ศพที่ถูกฟันขาดออกเป็น ๒ ท่อน ชื่อว่า **วิจฉิททะ** ซากศพที่ถูกฟันขาดออกเป็น ๒ ท่อนเป็นสิ่งที่น่าเกลียด ฉะนั้น จึงชื่อว่า **วิจฉิททกะ**

๕. วิกขายิตกอสุภะ

วิกขายิตกะ เมื่อแยกบทแล้วเป็น ๓ บท คือ **วิ + ขายิต + ก วิ** แปลว่า อาการต่าง ๆ **ขายิต** แปลว่า ศพที่ถูกแร้ง กา สุนัข จิก กัด ทึ้ง ยื้อแย่ง **ก** แปลว่า

น่าเกลียด เมื่อรวมบททั้ง ๓ นี้เข้ากันแล้ว ก็เป็น **วิกฺขายิตก** ศพที่น่าเกลียดโดยถูกแร้ง กา สุนัข จิก กัด ทึ้ง ยื้อแย่ง กระจัดกระจายโดยอาการต่าง ๆ ดังแสดงวจนัตถะว่า **ขาทิตนฺติ = ขายิตํ, วิวิเธน ขายิตํ = วิกฺขายิตํ, วิกฺขายิตํ กุจฺฉิตนฺติ = วิกฺขายิตกํ** แปลว่า ศพที่ถูกสัตว์กัดกิน ฉะนั้น ชื่อว่า **ขายิตะ** ศพที่ถูกแร้ง กา สุนัข จิก กัด ทึ้ง ยื้อแย่งโดยอาการต่าง ๆ ชื่อว่า **วิกขายิตะ** ศพที่ถูกแร้ง กา สุนัข จิก กัด ทึ้ง ยื้อแย่ง กระจัดกระจายโดยอาการต่าง ๆ เป็นสิ่งที่น่าเกลียด ฉะนั้น จึงชื่อว่า **วิกขายิตกะ**

๖. วิกขิตตกอสุภะ

วิกขิตตกะ เมื่อแยกบทแล้วได้ ๓ บท คือ **วิ + ขิตฺต + ก วิ** แปลว่า ประการต่าง ๆ **ขิตฺต** แปลว่า เรี่ยรายเป็นชิ้น ๆ **ก** แปลว่า น่าเกลียด เมื่อรวมบททั้ง ๓ นี้เข้าด้วยกันแล้วก็เป็น **วิกฺขิตฺตก** ศพที่น่าเกลียดโดยถูกทิ้งเรี่ยรายไว้ มีมือ เท้า ศีรษะอยู่คนละทาง ดังแสดงวจนัตถะว่า **วิวิเธน ขิตฺตํ = วิกฺขิตฺตํ, วิกฺขิตฺตํ กุจฺฉิตนฺติ = วิกฺขิตฺตกํ** ศพที่ถูกทิ้งเรี่ยรายไว้โดยประการต่าง ๆ มีมือ เท้า ศีรษะ อยู่คนละทาง ชื่อว่า **วิกขิตตะ** ศพที่ถูกทิ้งเรี่ยรายไว้โดยประการต่าง ๆ มีมือ เท้า ศีรษะ อยู่คนละทางเป็นสิ่งที่น่าเกลียด ฉะนั้น จึงชื่อว่า **วิกขิตตกะ**

๗. หตวิกขิตตกอสุภะ

หตวิกขิตตกะ เมื่อแยกบทแล้วได้ ๔ บท คือ **หต+วิ+ขิตฺต+ก หต** แปลว่า ถูกสับฟันด้วยมีด ถูกแทงด้วยหอกเป็นริ้วเป็นรอยเหมือนเท้ากา วิ = ประการต่างๆ **ขิตฺต** แปลว่า เรี่ยรายเป็นชิ้น ๆ **ก** แปลว่า น่าเกลียด เมื่อรวมบททั้ง ๔ นี้เข้าด้วยกันแล้ว ก็เป็น **หตวิกฺขิตฺตก** ศพที่น่าเกลียดโดยถูกฟันด้วยมีด ถูกแทงด้วยหอกเป็นริ้วเป็นรอยเหมือนเท้ากา ดังแสดงวจนัตถะว่า **หนิตฺวา วิวิธํ ขิตฺตํ = หตวิกฺขิตฺตํ, หตวิกฺขิตฺตํ กุจฺฉิตนฺติ = หตวิกฺขิตฺตกํ** ศพที่ถูกฟันด้วยมีดทิ้งเรี่ยรายไว้เป็นชิ้น ๆ โดยประการต่าง ๆ ชื่อว่า **หตวิกขิตตะ** ศพที่ถูกฟันด้วยมีด ถูกแทงด้วย

หอกเป็นริ้วเป็นรอยเหมือนเท้ากา ทิ้งเรี่ยรายไว้เป็นชิ้น ๆ โดยประการต่าง ๆ เป็นสิ่งที่น่าเกลียด ฉะนั้น จึงชื่อว่า **หตวิกขิตตกะ**

๘. โลหิตกอสุภะ

โลหิตกะ เมื่อแยกบทแล้วได้ ๒ บทคือ **โลหิต** + **ก โลหิต** แปลว่า เลือด **ก** แปลว่า ไหล เมื่อรวมบททั้ง ๒ นี้เข้าด้วยกันแล้ว ก็เป็น **โลหิตก** ศพที่มีโลหิตไหลออกมาจากส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ซึ่งเปรอะเปื้อนด้วยโลหิต ดังแสดงวจนัตถะว่า **โลหิตๆ กิรติ วิกฺขิปติ อิโตจิโต จ ปคฺฆรตีติ = โลหิตกๆ** ศพที่มีโลหิตหลั่งไหลซ่านออกมาจากส่วนต่าง ๆ ของร่างกายดังเอาโลหิตไปราดไว้ ฉะนั้น จึงชื่อว่า **โลหิตกะ** คำว่า **กะ** ในบทนี้มุ่งหมายถึงความไหล **(กิรณ)** ส่วนคำว่า **กะ** ในบทอื่น ๆ นั้นมุ่งหมายถึงความน่าเกลียด **(กุจฺฉิต)**

๙. ปุพฺพกอสุภะ

ปุพฺพกะ เมื่อแยกบทแล้วได้ ๒ บท คือ **ปุพฺพ** + **ก ปุพฺพ** แปลว่า หนอน **ก** แปลว่า ไหล เมื่อรวมบททั้ง ๒ นี้เข้าด้วยกันแล้ว ก็เป็น **ปุพฺพก** ศพที่มีหนอนไชอยู่ทั่วร่างกาย ดังแสดงวจนัตถะว่า **ปุพฺเพ กิรติ ปคฺฆรตีติ = ปุพฺพกๆ** ศพที่มีหนอนไชไหลออกมา ฉะนั้น จึงชื่อว่า **ปุพฺพกะ** คำว่า **กะ** ในบทนี้ มุ่งหมายถึงความไหลเช่นเดียวกันกับคำว่า **กะ** ในบทว่า **โลหิตกะ**

๑๐. อัฏฐิกอสุภะ

อัฏฐิกะ เมื่อแยกบทแล้วได้ ๒ บท คือ **อฏฺฐิ** + **ก อฏฺฐิ** แปลว่า กระดูก **ก** แปลว่า น่าเกลียด เมื่อรวมบททั้ง ๒ นี้เข้าด้วยกันแล้ว ก็เป็น **อฏฺฐิก** ศพที่น่าเกลียดโดยมีแต่กระดูกเหลืออยู่ ดังแสดงวจนัตถะว่า **อฏฺฐิเยว กุจฺฉิตนฺติ = อฏฺฐิกๆ** ศพที่มีแต่กระดูกเหลืออยู่เป็นสิ่งที่น่าเกลียด ฉะนั้น จึงชื่อว่า **อัฏฐิกะ**

วิธีเจริญอสุภกรรมฐานและนิมิตทั้ง ๓

อุทธุมาตกอสุภกรรมฐาน

ผู้มีความประสงค์จะเจริญอุทธุมาตกอสุภกรรมฐานนั้น จะต้องแสวงหาศพอุทธุมาตกะที่เป็นสภาคะกันกับตน คือ หญิงก็ใช้ศพหญิง ชายก็ใช้ศพชาย แล้วพิจารณาโดยความเป็นของน่าเกลียด พร้อมกับบริกรรมว่า **อุทฺธุมาตกำ ปฏิกูลำ อุทฺธุมาตกำ ปฏิกูลำ** (ศพอุทธุมาตกะนี้เป็นของน่าเกลียดน่าขยะแขยง) ไปจนกว่าอุคคหนิมิตจะเกิด บริกรรมนิมิตของศพอุทธุมาตกะ ก็ได้แก่ตัวศพนั่นเอง ส่วนอุคคหนิมิตนั้นเป็นนิมิตที่ปรากฏทางใจ ตัวศพมีความน่าเกลียดน่ากลัวชวนสะอิดสะเอียนเพียงใด ก็ปรากฏทางใจฉันนั้นไม่เปลี่ยนแปลง สำหรับปฏิภาคนิมิตนั้น ความน่าเกลียดน่ากลัวชวนสะอิดสะเอียนไม่มีแต่อย่างใด คงเป็นไปเหมือนกับรูปปั้นขนาดใหญ่ ที่อ้วนพี ล่ำสัน ใสสะอาด เรียบร้อยตั้งนิ่งอยู่ แต่ถึงกระนั้น พระโยคีบุคคลก็ต้องพิจารณาโดยความเป็นของน่าเกลียดน่ากลัวอยู่นั่นเอง

อนึ่ง อุทธุมาตกอสุภกรรมฐานนี้ เป็นกรรมฐานที่หาเจริญได้ยากกว่าอสุภกรรมฐานอื่น ๆ เพราะศพที่มีอาการอืดพองขึ้นนั้น จะมีอยู่เพียง ๑ หรือ ๒ วันเท่านั้น หลังจากนั้นก็จะกลายเป็นศพวินีลกะ วิปุพพกะไป อย่างไรก็ดี ในระยะที่ยังเป็นศพอุทธุมาตกะอยู่นั้น อุคคหนิมิตย่อมปรากฏแก่พระโยคีบุคคลบางท่านได้ เมื่ออุคคหนิมิตปรากฏแล้วก็มิจำเป็นที่จะต้องพิจารณาศพนั้นอีก คงพิจารณาแต่อุคคหนิมิตต่อไป จนกว่าจะได้ปฏิภาคนิมิตและปฐมฌาน เมื่อพระโยคีบุคคลได้มาซึ่งปฐมฌานแล้ว มีความประสงค์จะเจริญทุติยฌานเป็นต้นต่อไป ก็ต้องเปลี่ยนกรรมฐานเสียใหม่ จะใช้อสุภกรรมฐานต่อไปนั้นไม่สำเร็จ เพราะอสุภกรรมฐานเป็นกรรมฐานหยาบ มิอาจทำให้ผู้เจริญได้ถึงฌานเบื้องบนได้ และในระหว่างที่ยังไม่ถึงฌานนั้น หากอุคคหนิมิตเกิดการเสื่อมหายไป ก็จะต้องไป

หาศพอุทธุมาตกะเพื่อทำการพิจารณาใหม่ การหาศพอุทธุมาตกะใหม่นี้ หากหาศพคนที่เป็นสภาคะกับตนไม่ได้ จะใช้ซากสัตว์ดิรัจฉาน มีสุนัขเป็นต้นแทนก็ได้

วินีลกอสุภกรรมฐาน

ผู้มีความประสงค์จะเจริญวินีลกอสุภกรรมฐานนั้น จะต้องแสวงหาศพวินีลกะที่เป็นสภาคะกันกับตน มาพิจารณาโดยความเป็นของน่าเกลียด พร้อมกับบริกรรมว่า **วินีลกำ ปฏิกูลำ, วินีลกำ ปฏิกูลำ** (ศพวินีลกะนี้เป็นของน่าเกลียดน่าขยะแขยง) ไปจนกว่าอุคคหนิมิตจะเกิด บริกรรมนิมิตของศพวินีลกะ ก็ได้แก่ตัวศพนั่นเอง ส่วนอุคคหนิมิตนั้นเป็นนิมิตที่ปรากฏทางใจ สำหรับปฏิภาคนิมิตนั้นความน่าเกลียดน่ากลัวไม่มีแต่อย่างใด คงเป็นไปเหมือนกับรูปปั้นสีเขียว สีดำ สีแดง ไปตามสีของศพที่ปรากฏมากที่สุดในขณะนั้น มีความใสสะอาดเรียบร้อยตั้งนิ่งอยู่ ถึงกระนั้น พระโยคีบุคคลก็ต้องพิจารณาโดยความเป็นของที่น่าเกลียดน่ากลัวอยู่นั่นเอง ส่วนการงานที่เหลือจากนี้ ก็คงเป็นไปเช่นเดียวกันกับการงานในอุทธุมาตกอสุภกรรมฐานทุกประการ

วิปุพพกอสุภกรรมฐาน

ผู้มีความประสงค์จะเจริญวิปุพพกอสุภกรรมฐานนั้น จะต้องแสวงหาศพวิปุพพกะที่เป็นสภาคะกันกับตน มาพิจารณาโดยความเป็นของน่าเกลียด พร้อมกับบริกรรมว่า **วิปุพฺพกำ ปฏิกูลำ, วิปุพฺพกำ ปฏิกูลำ** (ศพวิปุพพกะนี้เป็นของน่าเกลียดน่าขยะแขยง) ไปจนกว่าอุคคหนิมิตจะเกิด บริกรรมนิมิตของศพวิปุพพกะก็ได้แก่ตัวศพนั่นเอง ส่วนอุคคหนิมิตนั้นเป็นนิมิตที่ปรากฏทางใจ สำหรับปฏิภาคนิมิตนั้น หนองที่ไหลออกมาโดยความเป็นของน่าเกลียดน่ากลัวนั้นไม่มีแต่อย่างใด คงเป็นไปเหมือนกับรูปปั้นที่ใสสะอาดเรียบร้อยตั้งนิ่งอยู่ ถึงกระนั้น พระโยคีบุคคลก็ต้องพิจารณาโดยความเป็นของน่าเกลียดน่ากลัวอยู่นั่นเอง ส่วนการงานที่เหลือจากนี้ก็คงเป็นไปเช่นเดียวกันกับการงานในอุทธุมาตกอสุภกรรมฐานทุกประการ

วิจฉิททกอสุภกรรมฐาน

ผู้มีความประสงค์จะเจริญวิจฉิททกอสุภกรรมฐานนั้น จะต้องแสวงหาศพวิจฉิททกะที่เป็นสภาคะกันกับตน มาพิจารณาโดยความเป็นของน่าเกลียด พร้อมกับบริกรรมว่า **วิจฺฉิทฺทกำ ปฏิกูลำ, วิจฺฉิทฺทกำ ปฏิกูลำ** (ศพวิจฉิททกะนี้เป็นของน่าเกลียดน่าขยะแขยง) ไปจนกว่าอุคคหนิมิตจะเกิด ข้อสำคัญก่อนที่จะลงมือปฏิบัตินั้น ถ้าหากว่าร่างกายของศพที่ขาดเป็นท่อน วางอยู่ห่างจากกันมากนัก ก็ให้วานผู้ใดผู้หนึ่งช่วยจับวางให้ต่อกันห่างกันประมาณ ๑ องคุลี บริกรรมนิมิตของศพวิจฉิททกะก็ได้แก่ร่างศพที่ขาดเป็นสองท่อนนั่นเอง ส่วนอุคคหนิมิตนั้นเป็นนิมิตที่ปรากฏทางใจ สำหรับปฏิภาคนิมิตนั้น ร่างนั้นไม่เห็นการขาดเป็นสองท่อนให้เป็นที่น่าเกลียดน่ากลัวแต่อย่างใด คงเป็นเหมือนกับรูปปั้นที่ใสสะอาดวางไว้นิ่งอยู่เป็นท่อนเดียวกัน แต่ถึงกระนั้น พระโยคีบุคคลก็ต้องพิจารณาโดยความเป็นของที่น่าเกลียดน่ากลัวอยู่นั่นเอง ส่วนการงานที่เหลือจากนี้ ก็คงเป็นไปเช่นเดียวกันกับในอุทธุมาตกอสุภกรรมฐานทุกประการ

วิกขายิตกอสุภกรรมฐาน

ผู้มีความประสงค์จะเจริญวิกขายิตกอสุภกรรมฐานนั้นจะต้องแสวงหาศพวิกขายิตกะที่เป็นสภาคะกันกับตน มาพิจารณาโดยความเป็นของน่าเกลียด พร้อมกับบริกรรมว่า **วิกฺขายิตกำ ปฏิกูลำ,วิกฺขายิตกำ ปฏิกูลำ** (ศพวิกขายิตกะนี้เป็นของน่าเกลียดน่าขยะแขยง) ไปจนกว่าอุคคหนิมิตจะเกิด บริกรรมนิมิตของศพวิกขายิตกะก็ได้แก่ศพที่ถูกแร้ง กา สุนัข จิก กัด ทึ้ง ยื้อแย่ง เรี่ยรายไปนั่นเอง ส่วนอุคคหนิมิตนั้นเป็นนิมิตที่ปรากฏทางใจ สำหรับปฏิภาคนิมิตนั้นสภาพต่าง ๆ ที่เป็นของน่าเกลียดน่ากลัวเหล่านี้ มิได้ปรากฏมีแต่อย่างใด คงเป็นไปเหมือนกับรูปปั้นที่ใสสะอาดเรียบร้อยวางนิ่งอยู่ แต่ถึงกระนั้น พระโยคีบุคคลก็ต้องพิจารณาโดยความเป็นของที่น่าเกลียดน่ากลัวอยู่นั่นเอง ส่วนการงานที่เหลือจากนี้ ก็คงเป็นไปเช่นเดียวกันกับในอุทธุมาตกอสุภกรรมฐานทุกประการ

วิกขิตตกอสุภกรรมฐาน

ผู้มีความประสงค์จะเจริญวิกขิตตกอสุภกรรมฐานนั้นจะต้องแสวงหาศพวิกขิตตกะที่เป็นสภาคะกันกับตน โดยขอให้ผู้อื่นช่วยเก็บให้แล้ววางไว้ให้เป็นลำดับต่อกัน มาพิจารณาโดยความเป็นของน่าเกลียด พร้อมกับบริกรรมว่า **วิกฺขิตฺตกำ ปฏิกูลำ, วิกฺขิตฺตกำ ปฏิกูลำ** (ศพวิกขิตตกะนี้เป็นของน่าเกลียดน่าขยะแขยง) ไปจนกว่าอุคคหนิมิตจะเกิด บริกรรมนิมิตของศพวิกขิตตกะก็ได้แก่ตัวศพที่อยู่เฉพาะหน้านั่นเอง ส่วนอุคคหนิมิตนั้นเป็นนิมิตที่ปรากฏทางใจ สำหรับปฏิภาคนิมิตนั้นสภาพที่ขาดจากกันเป็นชิ้น ๆ โดยความเป็นของน่าเกลียดน่ากลัวนั้นไม่มีแต่อย่างใด คงเป็นไปเหมือนกับรูปปั้นที่ใสสะอาดหมดจดเรียบร้อยวางนิ่งอยู่ แต่ถึงกระนั้น พระโยคีบุคคลก็ต้องพิจารณาโดยความเป็นของที่น่าเกลียดน่ากลัวอยู่นั่นเอง ส่วนการงานที่เหลือจากนี้ ก็คงเป็นไปเช่นเดียวกันกับในอุทธุมาตกอสุภกรรมฐานทุกประการ

หตวิกขิตตกอสุภกรรมฐาน

ผู้มีความประสงค์จะเจริญหตวิกขิตตกอสุภกรรมฐานนั้น จะต้องแสวงหาศพหตวิกขิตตกะที่เป็นสภาคะกันกับตน โดยวานให้ผู้อื่นช่วยเก็บแล้ววางให้เป็นลำดับต่อกัน มาพิจารณาโดยความเป็นของน่าเกลียด พร้อมกับบริกรรมว่า **หตวิกฺขิตฺตกำ ปฏิกูลำ, หตวิกฺขิตฺตกำ ปฏิกูลำ** (ศพหตวิกขิตตกะนี้เป็นของน่าเกลียดน่าขยะแขยง) ไปจนกว่าอุคคหนิมิตจะเกิด บริกรรมนิมิตของศพหตวิกขิตตกะก็ได้แก่ตัวศพที่อยู่เฉพาะหน้านั่นเอง ส่วนอุคคหนิมิตนั้นเป็นนิมิตที่ปรากฏทางใจ สำหรับปฏิภาคนิมิตนั้นสภาพที่ถูกแทงเป็นริ้วเป็นรอยเหมือนเท้ากา โดยความเป็นของน่าเกลียดน่ากลัวนั้นไม่มีแต่อย่างใด คงเป็นไปเหมือนกับรูปปั้นที่ใสสะอาดเรียบร้อยวางนิ่งอยู่ แต่ถึงกระนั้น พระโยคีบุคคลก็ต้องพิจารณาโดยความเป็นของน่าเกลียดน่ากลัวอยู่นั่นเอง ส่วนการงานที่เหลือจากนี้ ก็คงเป็นไปเช่นเดียวกันกับในอุทธุมาตกอสุภกรรมฐานทุกประการ

โลหิตกอสุภกรรมฐาน

ผู้มีความประสงค์จะเจริญโลหิตกอสุภกรรมฐานนั้น จะต้องแสวงหาศพโลหิตกะที่เป็นสภาคะกันกับตน มาพิจารณาโดยความเป็นของน่าเกลียด พร้อมกับบริกรรมว่า **โลหิตกำ ปฏิกูลำ, โลหิตกำ ปฏิกูลำ** (ศพโลหิตกะนี้เป็นของน่าเกลียดน่าขยะแขยง) ไปจนกว่าอุคคหนิมิตจะเกิด บริกรรมนิมิตของศพโลหิตกะก็ได้แก่ตัวศพนั่นเอง ส่วนอุคคหนิมิตนั้นเป็นนิมิตที่ปรากฏทางใจ สำหรับปฏิภาคนิมิตนั้นความน่าเกลียดน่ากลัวไม่มีแต่อย่างใด คงเป็นไปเหมือนกับรูปปั้นที่ทำด้วยกำมะหยี่สีแดงใสสะอาดเรียบร้อยตั้งนิ่งอยู่ แต่ถึงกระนั้น พระโยคีบุคคลก็ต้องพิจารณาโดยความเป็นของน่าเกลียดน่ากลัวอยู่นั่นเอง ส่วนการงานที่เหลือจากนี้ก็คงเป็นไปเช่นเดียวกันกับในอุทธุมาตกอสุภกรรมฐานทุกประการ

ปุพฺวกอสุภกรรมฐาน

ผู้มีความประสงค์จะเจริญปุพฺวกอสุภกรรมฐานนั้น จะต้องแสวงหาศพปุพฺวกะที่เป็นสภาคะกันกับตน มาพิจารณาโดยความเป็นของน่าเกลียด พร้อมกับบริกรรมว่า **ปุพฺวกำ ปฏิกูลำ, ปุพฺวกำ ปฏิกูลำ** (ศพปุพฺวกะนี้เป็นของน่าเกลียดน่าขยะแขยง) ไปจนกว่าอุคคหนิมิตจะเกิด บริกรรมนิมิตของศพปุพฺวกะ ก็ได้แก่ตัวศพนั่นเอง ส่วนอุคคหนิมิตนั้นเป็นนิมิตที่ปรากฏทางใจ สำหรับปฏิภาคนิมิตนั้น ตัวหนอนที่กำลังชอนไชไหลออกมาจากร่างกาย โดยความเป็นของน่าเกลียดน่ากลัวนั้นไม่มีแต่อย่างใด คงเป็นไปคล้าย ๆ กับก้อนข้าวสาลีที่ปั้นไว้ มีความใสสะอาดเรียบร้อยตั้งนิ่งอยู่ แต่ถึงกระนั้น พระโยคีบุคคลก็ต้องพิจารณาโดยความเป็นของน่าเกลียดน่ากลัวอยู่นั่นเอง ส่วนการงานที่เหลือจากนี้ ก็คงเป็นไปเช่นเดียวกันกับในอุทธุมาตกอสุภกรรมฐานทุกประการ

อัฏฐิกอสุภกรรมฐาน

ผู้มีความประสงค์จะเจริญอัฏฐิกอสุภกรรมฐานนั้น จะต้องแสวงหาศพอัฏฐิกะมาพิจารณาโดยความเป็นของน่าเกลียด พร้อมกับบริกรรมว่า **อฏฺฐิกำ ปฏิกูลำ, อฏฺฐิกำ ปฏิกูลำ** (ศพอัฏฐิกะนี้เป็นของน่าเกลียดน่าขยะแขยง) ไปจนกว่าอุคคหนิมิตจะเกิด บริกรรมนิมิตของศพอัฏฐิกะก็ได้แก่ร่างกระดูกนั่นเอง ส่วนอุคคหนิมิตนั้นเป็นนิมิตที่ปรากฏทางใจ สำหรับปฏิภาคนิมิตนั้น ความน่าเกลียดน่ากลัวของกะโหลกศีรษะที่กลวง ช่องระหว่างซี่โครงนิ้วมือ และท่อนกระดูกมือ เท้า แข้ง ขา เป็นต้น ที่ต่อเชื่อมกันอยู่เป็นเปลาะ ๆ นั้น มิได้ปรากฏมีขึ้นแต่อย่างใด คงปรากฏเป็นไปโดยความสม่ำเสมอใสสะอาดหมดจดเป็นแท่งเดียวกันตั้งนิ่งอยู่ แต่ถึงกระนั้นก็ตาม พระโยคีบุคคลก็ต้องพิจารณาโดยความเป็นของน่าเกลียดน่ากลัวอยู่นั่นเอง ส่วนการงานที่เหลือจากนี้ ก็คงเป็นไปเช่นเดียวกันกับในอุทธุมาตกอสุภกรรมฐานทุกประการ

ศพอัฏฐิกะที่ใช้เป็นอารมณ์กรรมฐาน มีอยู่ ๕ อย่าง คือ

๑. **สมำสโลหิตนหารุสมฺพนฺธอฏฺฐิก** = ร่างกระดูกที่ยังมีเนื้อและเลือดเส้นเอ็นรัดรึงอยู่

๒. **นิมฺมำสโลหิตมกฺขิตนหารุสมฺพนฺธอฏฺฐิก** =ร่างกระดูกที่ไม่มีเนื้อแปดเปื้อนด้วยโลหิตและยังมีเส้นเอ็นรัดรึงอยู่

๓. **อปคตมำสโลหิตนหารุสมฺพนฺธอฏฺฐิก** = ร่างกระดูกที่ไม่มีเนื้อและเลือดแต่ยังมีเส้นเอ็นรัดรึงติดต่อกันอยู่

๔. **อปคตนหารุสมฺพนฺธทิสาวิทิสาวิกฺขิตฺตอฏฺฐิก** = กระดูกที่ไม่มีเส้นเอ็นเครื่องรัดรึงไว้แล้ว กระจัดกระจายไปในที่ต่าง ๆ

๕. **เสตสงฺขวณฺณปฏิภาคอฏฺฐิก** = ท่อนกระดูกที่มีสีขาวเปรียบด้วยสีสังข์

ชี้แจงในเรื่องการเจริญอสุภกรรมฐาน

การเจริญอสุภกรรมฐานตามที่ได้กล่าวมานี้ หากว่าผู้นั้นมีบุญบารมีมาแล้วจากภพก่อน ๆ ก็เพียงแต่พิจารณาโดยความเป็นของน่าเกลียด ตามที่ได้กล่าวแล้ว อุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิตก็จักปรากฏแก่ผู้นั้นได้รวดเร็ว สำหรับบุคคลอื่น ๆ นอกนั้น อุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิตจักปรากฏขึ้นได้เหมือนกัน แต่ไม่แน่นอน โดยอาศัยการพิจารณาตามหลักธรรมดานี้ ฉะนั้น หากอุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิตได้ปรากฏมีแก่พระโยคีบุคคลแล้วไซร้ พระโยคีบุคคลก็จะต้องหมั่นเพ่งพิจารณาศพนั้นโดยอาการทั้ง ๖ เพื่อจะได้ช่วยให้อุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิตปรากฏขึ้นเร็ว เมื่อได้พิจารณาโดยอาการทั้ง ๖ นี้แล้ว อุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิตก็ยังไม่ปรากฏ ก็จะต้องทำการพิจารณาโดยอาการทั้ง ๖ และอาการทั้ง ๕ ต่อไปตามลำดับ

อาการทั้ง ๖ นั้น คือ

๑. **วณฺณโต** กำหนดโดยสี รู้ว่าศพนี้เป็นคนผิวดำ คนผิวขาว คนผิวเหลือง

๒. **ลิงฺคโต** กำหนดโดยวัย รู้ว่าศพนี้เป็นปฐมวัย มัชฌิมวัย ปัจฉิมวัย โดยไม่ต้องไปกำหนดถึงเรื่องของเพศ เพราะคำว่า ลิงคะ ในที่นี้ มิได้มุ่งหมายถึงเพศ หากแต่มุ่งหมายถึงวัย

๓. **สณฺฐานโต** กำหนดโดยสัณฐาน รู้ว่านี้เป็นศีรษะ คอ มือ ท้อง สะดือ เอว ขา อก แข้ง เท้า

๔. **ทิสโต** กำหนดโดยทิศ รู้ว่าตั้งแต่สะดือขึ้นไปเป็นส่วนบน ใต้สะดือลงมาเป็นส่วนล่าง หรืออีกนัยหนึ่ง รู้ว่าเราอยู่ทางทิศนี้ ศพอยู่ทางทิศนั้น

๕. **โอกาสโต** กำหนดโดยที่ตั้ง รู้ว่ามือ เท้า ศีรษะ กลางตัว อยู่ตรงนี้ หรืออีกนัยหนึ่ง รู้ว่าเราอยู่ตรงนี้ ศพอยู่ที่ตรงนั้น

๖. **ปริจฺเฉทโต** กำหนดโดยขอบเขต รู้ว่าเบื้องต่ำสุดของร่างศพนั้นแค่พื้นเท้า เบื้องบนสุดแค่ปลายผม ทั่วตัวสุดแค่ผิวหนัง

อาการทั้ง ๕ นั้น คือ

๑. **สนฺธิโต** กำหนดโดยที่ต่อ รู้ว่าในสรีระของศพนั้นมีที่ต่อส่วนใหญ่ ๆ อยู่ ๑๔ แห่ง คือ ที่ต่อมือขวา ๓ ที่ต่อมือซ้าย ๓ ที่ต่อเท้าขวา ๓ ที่ต่อเท้าซ้าย ๓ ที่ต่อคอ ๑ ที่ต่อเอว ๑

๒. **วิวรโต** กำหนดโดยช่อง รู้ว่านี้ช่องตา ช่องหู ช่องจมูก ช่องปาก ช่องท้อง ช่องมือ ช่องเท้า หลับตา ลืมตา อ้าปาก หรือหุบปาก

๓. **นินฺนโต** กำหนดโดยที่ลุ่ม รู้ว่านี้หลุมตา หลุมคอ ภายในปาก หรืออีกนัยหนึ่งรู้ว่า เราอยู่ ณ ที่ต่ำ ศพอยู่ ณ ที่สูง

๔. **ถลโต** กำหนดโดยที่ดอน รู้ว่าที่นูนขึ้นเป็นหัวเข่า หน้าผาก หน้าอก หรืออีกนัยหนึ่ง รู้ว่าเราอยู่ ณ ที่สูง ศพอยู่ ณ ที่ต่ำ

๕. **สมนฺตโต** กำหนดโดยรอบด้าน รู้ทั่วไปในร่างของศพ ในขณะที่กำหนดรู้ทั่วไปรอบ ๆ ด้านของศพอยู่นั้น ถ้าส่วนไหนปรากฏชัดเจนแจ่มแจ้งตามลักษณะของศพอุทธุมาตกะ ศพวินีลกะ หรือศพวิปุพพกะเป็นต้นแล้ว ก็จงตั้งจิตกำหนดลงที่ตรงนั้น พร้อมกับบริกรรมว่า **อุทฺธุมาตกำ ปฏิกูลำ** หรือ **วินีลกำ ปฏิกูลำ** หรือ **วิปุพฺพกำ ปฏิกูลำ** ดังนี้เป็นต้น

การเข้าไปทำการเพ่งพิจารณาศพ

พระโยคีบุคคล เมื่อจะเข้าไปทำการพิจารณาศพนั้น อย่าได้ไปทำการพิจารณาใต้ลมหรือเหนือลม และไม่พึงอยู่เหนือศีรษะหรือปลายเท้าของศพ แต่จงทำการพิจารณาอยู่ในระหว่างกลางตัวของศพ ภายในระยะอันสมควร คือ อย่าให้ใกล้หรือไกลออกไปนัก

อนึ่งผู้ที่มีความกลัวผีเป็นปกติธรรมดาอยู่แล้ว เมื่อมาทำการพิจารณาอสุภกรรมฐานนี้ อุคคหนิมิตย่อมปรากฏได้เร็วกว่าผู้ที่ไม่มีความกลัว ดังนั้น ถ้าหากว่ามีความจำเป็นเกิดขึ้นเกี่ยวกับการโยกย้ายศพก็ดี การจัดทำให้เป็น

ระเบียบเรียบร้อยก็ดี เหล่านี้ ควรวานให้ผู้อื่นช่วยจัดทำให้จะเป็นการดีมาก สำหรับตนเองนั้นอย่าได้ไปจับต้องเป็นอันขาด ถ้าหากว่าจะต้องทำบ้างในสิ่งเล็ก ๆ น้อยๆ ก็จงใช้ไม้เท้าเขี่ยแทนมือ เพราะถ้าไปจับต้องด้วยมืออยู่เสมอ ๆ แล้ว ก็จะทำให้ความหวาดกลัวที่มีอยู่นั้นค่อย ๆ จางหายไป และจะทำให้กลายเป็นคนที่ไม่กลัว เพราะชินกับศพเสียแล้ว เมื่อเป็นเช่นนี้อุคคหนิมิตก็ไม่มีทางที่จะปรากฏได้ เช่นเดียวกันกับนายป่าช้าหรือสัปเหร่อ ถึงแม้ว่าจะได้พบเห็นศพมาเป็นเวลาช้านานตั้งหลายเดือนหลายปีก็ตามที แต่การปรากฏขึ้นแห่งอุคคหนิมิตที่เกี่ยวกับศพต่าง ๆ เหล่านั้นไม่มีเลย

ศพที่มีผีเข้าสิงได้

ในบรรดาอสุภะทั้ง ๑๐ อย่างนั้น อสุภะที่จะทำให้จิตใจของพระโยคีบุคคลเกิดการวิปริตผิดแปลกไปได้มีอยู่ ๓ อย่าง คือ อุทธุมาตกะ วินีลกะ วิปุพพกะ โดยเฉพาะอย่างยิ่งก่อนหน้าอุคคหนิมิตจะเกิดขึ้นนั้น พระโยคีบุคคลอาจจะมีความคิดนึกไปต่าง ๆ ว่าศพนี้กำลังลุกขึ้นนั่ง ยืน เดิน การที่คิดเช่นนี้ถ้าเป็นผู้มีความกลัวอยู่แล้วก็อาจทำให้เสียสติได้ ดังนั้น ผู้ที่มีนิสัยกลัวผี เมื่อจะไปทำการพิจารณา จะไปด้วยกัน ๒-๓ คนก็ได้ และในขณะที่คิดนึกไปต่าง ๆ นั้น ก็จงทำการพิจารณาห้ามใจตนเองว่า ตามธรรมดา ศพนั้นไม่ต่างอะไรกับต้นไม้หรือท่อนไม้ เพราะเป็นร่างที่ปราศจากจิตใจอาศัยอยู่ ฉะนั้น จะลุกขึ้นนั่ง ยืน เดิน ไม่ได้เป็นอันขาด แต่การที่เห็นเป็นไปดังนี้นั้น ก็เพราะเนื่องมาจากจิตใจคิดนึกไปเอง ส่วนศพนั้นหาได้เป็นเช่นนั้นไม่ เมื่อมีการพิจารณาห้ามใจได้เช่นนี้ ความกลัวก็จะเลือนหายไป แต่อย่างไรก็ตาม ศพที่ยังสดอยู่ อาจลุกขึ้นนั่ง ยืน เดินได้ ก็มี โดยมีผีอื่น ๆ มาเข้าสิง เมื่อมีผีมาเข้าสิงทำให้ศพแสดงอาการต่าง ๆ ขึ้นแล้ว พระโยคีบุคคลก็จงขับไล่ผีนั้นโดยการสวดมนต์ มีรัตนสูตรเป็นต้น หรือมิฉะนั้นก็ใช้ไม้เท้าตีให้ล้มลง เหตุนั้นเมื่อจะไปทำการพิจารณาศพก็จงเอาไม้เท้าติดตัวไปด้วย

อุคคหนิมิตจะกลับเป็นภัยแก่ผู้ที่มีนิสัยกลัว

หลังจากที่อุคคหนิมิตปรากฏแล้ว พระโยคีบุคคลที่มีนิสัยค่อนข้างกลัวอยู่ในระหว่างนั้นถ้าขาดอาจารย์คอยแนะนำตักเตือน ทั้งตนเองก็ไม่ค่อยมีความรู้ในเรื่องอุคคหนิมิตด้วยแล้ว ก็อาจเห็นไปว่าถูกผีหลอก ถึงกับกินไม่ได้ นอนไม่หลับ เกิดเจ็บป่วยต้องหาหมอมาทำการรักษากันยกใหญ่ก็มี หรือผู้ที่มิได้ตั้งใจจะพิจารณาศพแต่อย่างใด เมื่อได้ไปเห็นศพอยู่นาน ๆ แล้ว ไม่ว่าจะไปข้างไหนอยู่ในอิริยาบถใดก็คงเห็นแต่ภาพศพนั้นมาปรากฏอยู่เฉพาะหน้าติดตาติดใจอยู่ การที่ภาพศพมาปรากฏอยู่เฉพาะหน้าติดตาอยู่อย่างชัดเจนเช่นนี้เป็นอุคคหนิมิตอันเป็นของดี หากแต่สำคัญผิดไปว่าไม่ดี จึงเกิดความกลัวถึงกับกินไม่ได้นอนไม่หลับต้องล้มป่วย เช่นเดียวกับผู้ไม่มีความรู้ในเรื่องอุคคหนิมิตที่ได้กล่าวแล้วข้างต้น

ความต่างกันในระหว่างการเห็นบริกรรมนิมิตและอุคคหนิมิต

พระโยคีบุคคลผู้เจริญอสุภกรรมฐานโดยมากมักจะเข้าใจผิดในเรื่องบริกรรมนิมิตและอุคคหนิมิตทั้งสองนี้อยู่เสมอ คือ หลังจากที่ได้ไปพิจารณาศพมาแล้ว พระโยคีบุคคลนั้นก็จำรูปร่างสัณฐานของศพนั้นได้อย่างชัดเจน เมื่อจำได้ชัดเจนเช่นนี้ก็สำคัญผิดไปว่าได้อุคคหนิมิต ซึ่งที่จริงนั้นหาใช่อุคคหนิมิตไม่ เพียงแต่เป็นสัญญาความจำอารมณ์บริกรรมนิมิตที่เป็นอดีตมาปรากฏแก่ใจต่างหาก แต่การปรากฏแห่งอุคคหนิมิตนั้นหาได้เป็นเช่นนี้ไม่ เป็นการปรากฏขึ้นเฉพาะหน้าอยู่เสมอไม่ว่าจะไปข้างไหนและอยู่ในอิริยาบถใด โดยไม่มีการนึกถึงเลย ส่วนการจำรูปร่างสัณฐานศพได้อย่างชัดเจนนั้น เป็นการน้อมนึกถึงภาพที่ตนได้ไปพิจารณาแล้วจำมา หาใช่เป็นภาพที่ติดตามมาปรากฏเฉพาะหน้าแต่อย่างใดไม่ เปรียบเหมือนกับผู้ที่อ่านหนังสือ เมื่อปิดหนังสือแล้วก็ยังคงจำตัวอักษรในหน้าหนังสือนั้นได้อยู่ แต่ถ้าจะให้อ่านดูให้ถูกเหมือนกับเปิดหนังสือดูนั้นก็มิอาจทำได้ ฉะนั้น การจำอารมณ์ที่เป็นบริกรรมนิมิตได้ ก็คงเป็นเช่นเดียวกันกับการจำ

ตัวหนังสือได้อย่างชัดเจน แต่มิอาจที่จะอ่านให้ถูกได้ทั้งหมดฉันนั้น ส่วนการเห็นที่เป็นอุคคหนิมิตนั้น เหมือนกับผู้ที่อ่านข้อความในหนังสือนั้นได้ถูกต้องโดยไม่ต้องเปิดดู แม้ในการเพ่งองค์กสิณ พระโยคีบุคคลก็มีความสำคัญผิดในบริกรรมนิมิตที่เรียกว่า การจำรู้ กับอุคคหนิมิต ที่เรียกว่า การเห็นรู้เช่นกัน

อสุภกรรมฐานที่อุคคหนิมิตปรากฏเร็วและช้า

ในอสุภะ ๑๐ อย่างนั้น แต่ละอย่าง ๆ เมื่อว่าโดยความน่าเกลียดน่ากลัว ก็มีเป็น ๒ ประเภท คือ ที่น่ากลัวมากและที่น่ากลัวน้อย ศพที่น่ากลัวมากย่อมทำให้อุคคหนิมิตเกิดได้เร็ว ส่วนศพที่น่ากลัวน้อยย่อมทำให้อุคคหนิมิตเกิดได้ช้า หรืออีกนัยหนึ่ง การพิจารณาอสุภะที่ไม่มีชีวิต อุคคหนิมิตย่อมเกิดได้เร็ว ส่วนการพิจารณาอสุภะที่ยังมีชีวิตอยู่ อุคคหนิมิตเกิดได้ช้า อสุภะที่ไม่มีชีวิตได้แก่อสุภะ ๑๐ อย่าง มีศพอุทธุมาตกะเป็นต้น ดังที่ได้กล่าวแล้วนั้นเอง อสุภะที่ยังมีชีวิตอยู่ได้แก่ ร่างกายของตนและของคนอื่น การพิจารณาอสุภะที่ยังมีชีวิตอยู่นั้น คือ

๑. ในขณะที่มีอาการบวมขึ้นโดยอาการอย่างใดอย่างหนึ่งก็พิจารณาโดยความเป็นอุทธุมาตกะ

๒. ในขณะที่เป็นแผลเป็นฝี มีโลหิตหนองไหลออกมา ก็พิจารณาโดยความเป็นวิปุพพกะ

๓. ในขณะที่ขาขาด แขนขาด มือขาด เนื่องมาจากอุปัทวเหตุอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็พิจารณาโดยความเป็นวิจฉิททกะ

๔. เห็นโลหิตเปรอะเปื้อนตามร่างกาย ก็พิจารณาโดยความเป็นโลหิตกะ

๕. ในขณะที่แลเห็นฟัน ก็พิจารณาโดยความเป็นอัฏฐิกะ

การพิจารณาอสุภะในสิ่งที่มีชีวิตนี้ ถึงแม้ว่า อุคคหนิมิตจะปรากฏได้ช้าก็ตาม แต่ก็เป็นที่นิยมของบัณฑิตทั้งหลายอยู่ไม่น้อย เพราะว่าความเป็นอสุภะนั้นหาใช่มีต่อเมื่อตายแล้วไม่ แม้ในระหว่างที่ยังมีชีวิตอยู่ก็เป็นอสุภะเหมือนกัน ดังนั้น พระมหาพุทธโฆษาจารย์จึงได้แสดงไว้ในวิสุทธิมรรคอรรถกถาว่า

ยเถว มตสรีรํ ชีวํ ปิ อสุภํ ตถา
อาคนฺตุกาลงฺกาเรน ฉนฺนตฺตา ตำ น ปากฏๆ

แม้ว่ายังมีชีวิตอยู่ร่างกายก็คงเป็นอสุภะคือไม่สวยงามอยู่นั่นเอง เช่นเดียวกับศพต่าง ๆ มีศพอุทธุมาตกะเป็นต้น ซึ่งเป็นของน่าเกลียดนั้นแหละ แต่สภาพที่ไม่สวยไม่งามโดยเป็นอสุภะต่าง ๆ ไม่ปรากฏให้เห็นได้ชัดนั้น ก็เพราะอาศัยเครื่องภายนอกที่นำมาประดับตกแต่งปกปิดเอาไว้

สเจ อิมสฺส กายสฺส อนฺโต พาหิรโก สิยา
ทณฺฑำ นูน คเหตฺวาน กาเกโสเณ นิวารเย ฯ

ถ้าหากจะเอาเนื้อและสิ่งต่าง ๆ ที่มีอยู่ภายในร่างกาย กลับออกมาอยู่เสียข้างนอกแล้วไซร้ ทุก ๆ คนก็จะต้องพากันถือไม้ไล่กา สุนัข อย่างแน่แท้

ยถาปิ ปุปฺผิตำ ทิสฺวา สิงฺคาโล กึสุกำ วเน
มำสรุกฺโข มยา ลทฺโธ อิติ คนฺตวาน เวคสา ฯ
ปติตำ ปติตำ ปุปฺผำ ฑำสิตฺวา อติโลลุโป
นยิทำ มำสำ อทุ มำสำ ยำ รุกฺขสฺมินฺติ คณฺหาติ ฯ
อิมญฺหิ สุภโต กายำ คเหตฺวา ตตฺถ มุจฺฉิตา
พาลา กโรนฺตา ปาปานิ ทุกฺขา น ปริมุจฺจเร ฯ

สุนัขจิ้งจอกพบดอกทองกวาวที่กำลังบานอยู่ในป่า เข้าใจว่าตนได้ต้นไม้เนื้อ จึงวิ่งมาอย่างเร็วด้วยความดีใจ กัดดอกไม้ที่ร่วงลง ๆ มานั้นด้วยความอยากจัด แล้วคิดว่า นี้ยังไม่ใช่เนื้อสีแดง ๆ ที่อยู่บนต้นไม้นั้นจึงจะเป็นเนื้อ ข้อนี้อุปมาฉันใด ชนทั้งหลายที่ขาดปัญญา ย่อมมีการยึดมั่นโดยความเข้าใจตรงกันข้าม ในร่างกายตนและคนอื่น ที่มีลักษณะไม่สวยไม่งามว่าเป็นของสวยงาม หลงอยู่ในร่างกายตนและคนอื่นแล้วทำการชั่วต่าง ๆ ฉันนั้น ด้วยเหตุนี้ จึงมิอาจไปจากทุกข์มีอบาย และการเกิด แก่ เจ็บ ตายได้

ตสฺมา ปสฺเสยฺย เมธาวี ชีวโต วา มตสฺส วา
สภาวํ ปูติกายสฺส สุภภาเวน วชฺชิตํ ฯ

ฉะนั้น บัณฑิตทั้งหลายควรพิจารณาให้เห็นสภาพตามความเป็นจริงที่ปราศจากความสวยงามของกายเน่า ที่ยังมีชีวิตอยู่หรือตายแล้วนั้นด้วยเทอญ

อสุภะที่ใช้แทนวัณณกสิณเพื่อเจริญทุติยฌานเป็นต้นต่อไป

ได้กล่าวแล้วว่า การเจริญอสุภกรรมฐานนี้ มิอาจให้ฌานเบื้องบน มีทุติยฌานเป็นต้นเกิดขึ้นได้ ดังนั้น เมื่อพระโยคีบุคคลได้ปฐมฌานแล้ว ถ้าหากว่าไม่ต้องการจะเปลี่ยนอารมณ์กรรมฐานก็จงเพ่งสีต่าง ๆ ที่ปรากฏชัดเจนมากที่สุดอย่างใดอย่างหนึ่งซึ่งมีอยู่ในศพนั้น ซึ่งจัดเข้าในประเภทแห่งวัณณกสิณ พร้อมกับบริกรรมว่า **เขียว ๆ** หรือ **เหลือง ๆ แดง ๆ ขาว ๆ** จนกว่าอุคคหนิมิตจะปรากฏ เมื่ออุคคหนิมิตปรากฏแล้ว ก็เจริญต่อไปจนกว่าจะได้ปฏิภาคนิมิตและได้ทุติยฌานเป็นต้น ตามวิธีการของกสิณที่ได้กล่าวแล้ว

การพิจารณาอสุภะใช้ได้ทั้งสองนัย

การพิจารณาอสุภกรรมฐานนี้มีอยู่ ๒ นัย คือ **สมถนัย** เป็นนัยที่ให้ได้ฌาน และ **วิปัสสนานัย** เป็นนัยที่ให้ได้มรรค ผล ในนัยทั้งสองนี้ สมถนัยได้กล่าวมาแล้ว สำหรับวิปัสสนานัยนั้นมิได้มีการพิจารณาโดยความเป็นของน่าเกลียดแต่อย่างใด หากแต่พิจารณาเป็นไปโดยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ว่า

๑. ความเป็นอยู่ของเรานี้ก็ไม่เที่ยง คือ จะต้องตายลงเช่นเดียวกัน เพียงแต่เขาตายก่อนและเราตายทีหลังเท่านั้น เหตุนี้ พระพุทธองค์จึงทรงเทศนาว่า **สพฺเพ สงฺขารา อนิจฺจา** สังขารทั้งปวงไม่เที่ยงหนอ

๒. ชีวิตและร่างกายของเราที่กำลังได้รับความทุกข์ยากลำบากอยู่ ในบัดนี้นั้น ยังไม่ถึงซึ่งยอดทุกข์แต่อย่างใด แต่มิวันใดก็วันหนึ่งจะต้องถึงซึ่งยอดทุกข์อันเป็นทุกข์ที่มิอาจสู้ได้ถึงกับสิ้นชีวิตลงเช่นเดียวกันกับผู้ตายนี้ เหตุนี้ พระพุทธองค์จึงทรงเทศนาว่า **สพฺเพ สงฺขารา ทุกฺขา** สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์

๓. ผู้ที่ตายอยู่จำเพาะหน้าเรานี้ ในเมื่อยังมีชีวิตอยู่ไม่มีความประสงค์ในการแก่ เจ็บ ตาย แต่อย่างใด แต่ก็มิอาจเป็นไปตามความประสงค์นั้นได้ เพราะร่างกายมิได้อยู่ใต้บังคับบัญชาของตน คงเป็นไปตามสภาวะของรูปนามที่เป็นอนัตตะ เรานี้ก็ตกอยู่ในสภาพเช่นนี้เหมือนกัน คือ มิอาจหลีกเลี่ยงให้เป็นไปอย่างอื่นได้ จะต้องเป็นไปอย่างนี้โดยแน่แท้ เหตุนี้ พระพุทธองค์จึงทรงเทศนาว่า **สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตา** รูปนามทั้งหลายไม่อยู่ภายใต้บังคับบัญชาของใคร ๆ ทั้งสิ้น

อนึ่ง การพิจารณาศพตามวิปัสสนานัยดังที่ได้กล่าวมานี้ พระโยคีบุคคลไม่จำเป็นที่จะต้องเลือกศพว่าเป็นหญิงหรือชาย ดังที่พระพุทธองค์ทรงเนรมิตศพหญิงให้แก่พระกุลลเถระที่มีราคจริตพิจารณา และทรงพาภิกษุหนุ่มไปพิจารณาศพนางสิริมาหญิงนครโสเภณี ที่ภิกษุนั้นหลงรักมากที่สุด ถึงกับกินไม่ได้นอนไม่หลับ โดยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

อธิบายในบาลีข้อที่ ๗ ที่แสดงถึงอสุภะ ๑๐ จบลงเพียงเท่านี้

อนุสสติ ๑๐

พรรณนาเนื้อความพร้อมด้วยแนวทางปฏิบัติ

ในบาลีข้อที่ ๘ ที่แสดงถึงอนุสสติ ๑๐

อนุสสติ หมายความว่า การระลึกเนือง ๆ เมื่อแยกบทแล้วได้ ๒ บท คือ **อนุ + สติ อนุ** แปลว่า เนือง ๆ **สติ** แปลว่า ระลึก รวมเป็น **อนุสสติ** แปลว่า การระลึกอยู่เนือง ๆ ดังแสดงวจนัตถะว่า **สรณํ = สติ** การระลึกได้ ชื่อว่า สติ, **อนุปุนปฺปุนํ สติ = อนุสฺสติ** การระลึกเนือง ๆ ชื่อว่า อนุสสติ ได้แก่ สติเจตสิก

คำว่า **อนุสสติ** นี้น่าจะเป็นอนุสติตามที่แยกบทไว้ แต่ที่เป็นเช่นนั้นไม่ได้ก็เพราะคำเดิมของสติมาจากสรธาตุ ฉะนั้น สรธาตุมาอยู่ข้างหลัง **อนุ** ก็จะต้องเป็น **ส** สองตัว จึงสำเร็จเป็นอนุสสติไป

พุทธานุสสติ

การระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า มี **อรหำ** เป็นต้นเนือง ๆ ชื่อว่า **พุทธานุสสติ** ดังแสดงวจนัตถะว่า **พุทฺธำ อนุสฺสติ = พุทฺธานุสฺสติ** การระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้าเนือง ๆ ชื่อว่า พุทธานุสสติ ได้แก่ สติเจตสิก ที่มีคุณของพระพุทธเจ้าเป็นอารมณ์ ตามธรรมดาคำว่า **พุทธ** นั้น ย่อมหมายถึง พระสรีรกายของพระพุทธองค์ แต่ในที่นี้มุ่งหมายถึงพระคุณต่าง ๆ ที่มีอยู่ในสันดานของพระองค์ อย่างไรก็ดี การระลึกถึงพระคุณนี้ก็มิอาจจะเว้นจากพระสรีรกายไปได้ เพราะความงามแห่งพระสรีรกายนั้น ก็เป็นพระคุณอย่างหนึ่งที่เป็นบุญศิริอยู่ในบท **ภควา**

วิธีระลึกถึงพระพุทธคุณ

การระลึกไปในพระพุทธคุณนั้น จะระลึกเป็นภาษาบาลีหรือภาษาไทยก็ได้ ภาษาบาลีนั้นมีดังนี้ **อิติปิโส ภควา, อรหำ, สมฺมาสมฺพุทฺโธ, วิชฺชาจรณสมฺปนฺโน, สุคโต, โลกวิทู, อนุตฺตโร ปุริสทมฺมสารถิ, สตฺถา เทวมนุสฺสานำ, พุทฺโธ ภควาฯ** หรืออีกนัยหนึ่ง **โส ภควา อิติปิ อรหำ, โส ภควา อิติปิ สมฺมาสมฺพุทฺโธ, โส ภควา อิติปิ วิชฺชาจรณสมฺปนฺโน, โส ภควา อิติปิ สุคโต, โส ภควา อิติปิ โลกวิทู, โส ภควา อิติปิ อนุตฺตโร ปุริสทมฺมสารถิ, โส ภควา อิติปิ สตฺถา เทวมนุสฺสานำ, โส ภควา อิติปิ พุทฺโธ, โส ภควา อิติปิ ภควา.**

ถ้าเป็นภาษาไทยก็ระลึกได้ดังนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น ทรงมีชื่อเสียงเลื่องลือเซ็งแซ่ตลอดทั่วไปจนถึงพรหมโลก ด้วยพระคุณบทว่า **อรหำ** เพราะเป็นผู้ห่างไกลจากกิเลสพันห้าพร้อมทั้งวาสนาของกิเลสอย่างเด็ดขาด มีจิตใจบริสุทธิ์ผ่องใสงดงาม เป็นผู้ควรได้รับการสักการบูชาเป็นพิเศษ จากมวลมนุษย์ เทวดา พรหมทั้งหลาย

พระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงมีชื่อเสียงเลื่องลือเซ็งแซ่ตลอดทั่วไป จนถึงพรหมโลก ด้วยพระคุณบทว่า **สมฺมาสมฺพุทฺโธ** เพราะเป็นผู้ตรัสรู้เญยยธรรม ๕

ประการ คือ สังขาร วิการ ลักขณะ นิพพาน บัญญัติ ด้วยอำนาจแห่งพระสัพพัญญุตญาณ โดยลำพังพระองค์เองอย่างถูกถ้วน

พระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงมีชื่อเสียงเลื่องลือเซ็งแซ่ตลอดทั่วไป จนถึงพรหมโลก ด้วยพระคุณบทว่า **วิชฺชาจรณสมฺปนฺโน** เพราะเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยความรู้และการปฏิบัติอย่างประเสริฐยอดเยี่ยม คือ วิชชา ๓ หรือ วิชชา ๘ และจรณะ ๑๕ ประการ

พระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงมีชื่อเสียงเลื่องลือเซ็งแซ่ตลอดทั่วไป จนถึงพรหมโลก ด้วยพระคุณบทว่า **สุคโต** เพราะเป็นผู้ดำเนินกิจการต่าง ๆ เป็นอย่างดี เพื่อการที่จะได้มาซึ่งสัพพัญญุตญาณ ด้วยการสร้างบารมี ๓๐ ทัศ และทำการปฏิบัติอยู่อย่างซื่อตรง ปราศจากมิจฉาทิฏฐิ ประกอบด้วยพระสติสัมปชัญญะอันจะนำประโยชน์มาให้แก่เวไนยสัตว์ทั้งหลายที่เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในภูมิทั้ง ๓ นับตั้งแต่ได้รับพุทธพยากรณ์ ในขณะที่ทรงซบพระเศียรแทบพระบาทของสมเด็จพระทีปังกรสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นต้นมา จนถึงได้ตรัสรู้ ณ โพธิบัลลังก์

พระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงมีชื่อเสียงเลื่องลือเซ็งแซ่ตลอดทั่วไป จนถึงพรหมโลก ด้วยพระคุณบทว่า **โลกวิทู** เพราะเป็นผู้รู้แจ้งโลกทั้ง ๓ คือ สัตวโลก โอกาสโลก สังขารโลก อย่างทั่วถึงโดยรอบคอบทุกประการ

พระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงมีชื่อเสียงเลื่องลือเซ็งแซ่ตลอดทั่วไป จนถึงพรหมโลก ด้วยพระคุณบทว่า **อนุตฺตโร ปุริสทมฺมสารถิ** เพราะเป็นบุรุษผู้ยอดเยี่ยมหาที่เปรียบมิได้ ในเชิงการอบรมสั่งสอนเวไนยสัตว์ทั้งหลาย ที่ยังไม่มีศีล สมาธิ ปัญญา ให้ตั้งอยู่ในศีล สมาธิ ปัญญา โดยลำดับยิ่ง ๆ ขึ้นไป จนกระทั่งถึงได้ฌาน มรรค ผล โดยอุบายวิธีต่าง ๆ ด้วยการปลอบโยน ข่มขนาบ ยกย่อง ตามสมควรแก่อัธยาศัยของสัตว์นั้น ๆ

พระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงมีชื่อเสียงเลื่องลือเซ็งแซ่ตลอดทั่วไป จนถึงพรหมโลก ด้วยพระคุณบทว่า **สตฺถา เทวมนุสฺสานำ** เพราะเป็นศาสดาของมนุษย์

เทวดา พรหมทั้งหลาย ในการที่จะให้พ้นออกไปจากชาติ ชรา มรณะ แล้วเข้าถึงพระนิพพาน เสมือนอย่างพ่อค้าเกวียนใหญ่ย่อมนำพวกเกวียนที่เป็นลูกน้อง ให้ข้ามพ้นจากทางกันดารเข้าสู่แดนเกษมสำราญได้

พระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงมีชื่อเสียงเลื่องลือเซ็งแซ่ตลอดทั่วไป จนถึงพรหมโลก ด้วยพระคุณบทว่า **พุทฺโธ** เพราะเป็นผู้รู้แจ้งอริยสัจจ์ ๔ โดยรอบคอบอย่างถี่ถ้วน แล้วสามารถยังสัตว์ทั้งหลายให้รู้ตาม

พระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงมีชื่อเสียงเลื่องลือเซ็งแซ่ตลอดทั่วไป จนถึงพรหมโลก ด้วยพระคุณบทว่า **ภควา** เพราะเป็นผู้มีบุญ ๖ ประการ คือ **อิสฺสริย ธมฺม ยสฺส สิริ กาม ปยตฺต** อย่างประเสริฐน่าอัศจรรย์ยิ่ง

ข้อความที่ควรรู้ในบทพระพุทธคุณ

เญยยธรรม หมายความว่า ธรรมที่ควรรู้ มี ๕ ประการ คือ

๑. **สังขาร** ได้แก่ จิต เจตสิก และนิปผันนรูป

๒. **วิการ** ได้แก่ วิการรูป ๕

๓. **ลักขณะ** ได้แก่ ลักขณรูป ๔

๔. **นิพพาน** ได้แก่ ธรรมชาติที่นอกจากขันธ์ ๕ และบัญญัติ

๕. **บัญญัติ** ได้แก่ **สัททบัญญัติ** คือ ชื่อต่าง ๆ ภาษาต่าง ๆ **อัตถบัญญัติ** ได้แก่ เนื้อความ คือคำอธิบายใจความในเรื่องนั้น ๆ และรูปร่างสัณฐานของมนุษย์ เทวดา พรหม อบายสัตว์ ต้นไม้ แผ่นดิน ภูเขา แม่น้ำ ป่าเขา เป็นต้น

วิชชา หมายความว่า ความรู้ ในพระสูตรบางแห่งแสดงวิชชา ๓ แต่ในบางแห่งแสดงวิชชา ๘

วิชชา ๓ คือ

๑. **ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ** ได้แก่ ปัญญาที่สามารถระลึกชาติในอดีตได้

๒. ทิพพจักขุญาณ ได้แก่ ปัญญาที่สามารถเห็นสิ่งต่าง ๆ ในที่ห่างไกลหรือเล็กที่สุดได้อย่างทะลุปรุโปร่ง มิว่าจะอยู่ในที่แจ้งหรือลี้ลับกำบังไว้อย่างมิดชิดประการใดก็ตาม ย่อมสามารถเห็นได้เป็นอย่างดี เหมือนกับตาของเทวดาและพรหมทั้งหลาย

๓. อาสวักขยญาณ ได้แก่ ปัญญาที่สามารถทำลายกิเลสอาสวะให้หมดไปโดยสิ้นเชิง

วิชชา ๘ คือ

๑. วิปัสสนาญาณ ได้แก่ ปัญญาที่สามารถรู้แจ้งรูปนามทั้งปวง ที่มีสภาพเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

๒. อิทธิวิธญาณ ได้แก่ ปัญญาที่สามารถแสดงฤทธิ์ต่าง ๆ ได้

๓. มโนมยิทธิญาณ ได้แก่ ปัญญาที่สามารถเนรมิตร่างกายอื่น ๆ ให้เกิดขึ้นภายในร่างกายของตน แล้วแต่จะต้องการ

๔. ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ได้แก่ ปัญญาที่สามารถระลึกชาติในอดีตได้

๕. เจโตปริยญาณ ได้แก่ ปัญญาที่สามารถรู้จิตใจของบุคคลอื่นได้ อย่างถูกถ้วน

๖. ทิพพจักขุญาณ ได้แก่ ปัญญาที่สามารถเห็นสิ่งต่าง ๆ ในที่ห่างไกลหรือเล็กที่สุดได้อย่างทะลุปรุโปร่ง มิว่าจะอยู่ในที่แจ้งหรือลี้ลับกำบังไว้อย่างมิดชิดประการใด ๆ ก็ตามที ย่อมสามารถเห็นได้เป็นอย่างดี เหมือนกับตาของเทวดาและพรหมทั้งหลาย

๗. ทิพพโสตญาณ ได้แก่ ปัญญาที่สามารถได้ยินเสียงในที่ห่างไกลหรือเบาที่สุดเหมือนกับหูของเทวดาและพรหมทั้งหลาย

๘. อาสวักขยญาณ ได้แก่ ปัญญาที่สามารถทำลายกิเลสอาสวะให้หมดไปโดยสิ้นเชิง

จรณะ หมายความว่า ความประพฤติ มี ๑๕ คือ

๑. **ศรัทธา** เชื่อต่อการงานของสัตว์ทั้งหลายว่าเป็นบุญก็มี เป็นบาปก็มี และจะได้รับผลของบุญบาปนั้นอย่างแน่แท้ เชื่อในคุณของพระรัตนตรัยว่ามีจริง เชื่อว่าเคยเกิดมาแล้วในภพก่อน ๆ

๒. **สติ** มีการระลึกอยู่แต่ในการงานที่เป็นฝ่ายดี

๓. **หิริ** มีความละอายในการงานอันเป็นทุจริตทุราชีพ

๔. **โอตตัปปะ** มีความสะดุ้งกลัวในการงานที่เป็นทุจริตทุราชีพ

๕. **วิริยะ** มีความขยันในการงานที่เป็นฝ่ายดี

๖. **สุตะ** เคยฟังเคยเห็นมามาก

๗. **ปัญญา** การเฉลียวฉลาดในกิจการทั้งปวง

๘. **โภชเนมัตตัญญุตา** รู้จักประมาณในการบริโภค

๙. **ชาคริยานุโยค** ตื่นไวในยามหลับ คือ มีการหลับนอนน้อย

๑๐. **ศีล** มีศีลสมบูรณ์

๑๑. **อินทรียสังวร** การสำรวมในทวาร ๖

๑๒. **รูปาวจรปฐมฌาน** ฌานที่มีองค์ฌาน ๕

๑๓. **รูปาวจรทุติยฌาน** ฌานที่มีองค์ฌาน ๓

๑๔. **รูปาวจรตติยฌาน** ฌานที่มีองค์ฌาน ๒

๑๕. **รูปาวจรจตุตถฌาน** ฌานที่มีองค์ฌาน ๒

จตุปาริสุทธิศีลจัดเข้าในจรณะ และจำแนกวิชชา จรณะ โดยขันธ์ ๓

ในจตุปาริสุทธิศีลทั้ง ๔ ประการนี้ จัดปาฏิโมกขสังวรศีล และอาชีวปาริสุทธิศีล โดยคำว่า **ศีล** จัดอินทรียสังวรศีล โดยคำว่า **อินทรียสังวร** จัดปัจจยสันนิสสิตศีล โดยคำว่า **โภชเนมัตตัญญุตา** วิชชาเป็นปัญญาขันธ์ จรณะเป็นศีลขันธ์และสมาธิขันธ์

คำตักเตือน

บุคคลที่มีความประสงค์จะได้มาซึ่งโลกียสมบัติหรือโลกุตตรสมบัติ จะต้องประกอบด้วยวิชชาและจรณะทั้ง ๒ ถ้าขาดไปเสียอย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว ก็จะเป็นผู้ไร้ผล คือมิอาจได้รับประโยชน์ คือสมบัตินั้น ๆ ได้ ถ้ามีแต่วิชชาคือความรู้ แต่ขาดจรณะคือความประพฤติแล้ว ทางฝ่ายโลกียสมบัติที่ควรจะได้ก็ไม่ได้ ที่ได้แล้วก็ไม่ถาวร ฝ่ายโลกุตตรสมบัติก็ไม่ถึงซึ่งฌาน มรรค ผล ถ้ามีแต่จรณะ คือ ความประพฤติ แต่ขาดวิชชาความรู้ ฝ่ายโลกียสมบัติก็จะทำให้ทรัพย์สินเงินทองที่มีอยู่หมดสิ้นไป ทั้งการงานต่าง ๆ ที่ตนกำลังดำเนินอยู่ ก็ไม่มีทางก้าวหน้า สำหรับฝ่ายโลกุตตรสมบัตินั้น ก็มิอาจที่จะได้มาซึ่งฌาน มรรค ผล มีแต่จะทำให้ ตัณหา มานะ ทิฏฐิ เจริญขึ้น ทั้งจรณะของตนที่กำลังดำเนินอยู่ ก็จะตกไปในฝ่ายอัตตกิลมถานุโยคโดยไม่รู้ตัว ด้วยเหตุนี้ผู้มีความประสงค์จะได้มาซึ่งโลกียสมบัติหรือโลกุตตรสมบัติ จึงจำเป็นที่จะต้องมีทั้งวิชชาและจรณะ จึงจะได้นำตนให้ถึงจุดหมายแห่งความปรารถนาโดยสะดวก

อธิบายในบุญ ๖ ประการ

๑. **อิสฺสริย** เป็นผู้มีอิสสริยะ คือ ความเป็นใหญ่ บุญอิสสริยะนี้มีอยู่ ๘ ประการ คือ **ก. อณิมา** หายตัวได้อย่างมหัศจรรย์ **ข. ลฆิมา** เหาะไปได้อย่างรวดเร็ว **ค. มหิมา** เนรมิตร่างกายให้ใหญ่ที่สุด จนหาที่เปรียบมิได้ **ฆ. ปตฺติ** เสด็จไปที่ใด ๆ ได้ตามพุทธประสงค์ โดยไม่มีสิ่งใดมาขัดขวาง **ง. ปกฺกมฺม** เนรมิตเป็นรูปร่างสัณฐานต่าง ๆ ประกอบด้วยสีสันวรรณะต่าง ๆ กัน **จ. อีสิตา** มีอำนาจบังคับบัญชาตนเอง ตลอดจนถึงมนุษย์ เทวดา พรหม ทั้งหลายได้ทั่วทุกชั้น **ฉ. วสิตา** สามารถเข้าฌาน และทำอภิญญาได้ทันที ในเมื่อต้องการ **ช. ยตฺถกามา วสายิตา** สามารถทำธุรกิจต่าง ๆ ที่กำลังกระทำอยู่นั้น ให้แล้วเสร็จอย่างรวดเร็ว ในเมื่อมีความจำเป็นเกิดขึ้น

๒. ธมฺม ได้แก่ โลกุตตรธรรม ๙ คือ มรรค ๔ ที่สามารถประหาณกิเลส ๑,๕๐๐ ให้หมดไปเป็นสมุจเฉทปหาน และผล ๔ นิพพาน ๑

๓. ยสฺส มีเกียรติยศชื่อเสียงแผ่ตลอดทั่วไปในหมู่ มนุษย์ เทวดา พรหม ทั้งหลาย ที่อยู่ในหมื่นจักรวาลตามคุณชาติ โดยไม่ต้องประกาศโฆษณายกย่องตนเอง ดังเช่นคนทั้งหลายที่ได้ทำกันอยู่ในสมัยนี้

๔. สิริ มีผิวพรรณเปล่งปลั่ง รูปร่างงดงาม เป็นศิริมงคลชวนดูไม่มีเบื่อ คือ มหาปุริสลักษณะ ๓๒ อนุพยัญชนะ ๘๐

๕. กาม เมื่อประสงค์สิ่งใดก็สำเร็จในสิ่งนั้นตามความประสงค์ทุกประการ

๖. ปยตฺต ทรงใช้ความเพียรทั้งกลางวันกลางคืน ในอันที่จะให้เวไนยสัตว์ทั้งหลายได้รับประโยชน์ คือ เวลากลางวัน ในระหว่างที่เสด็จโปรดสัตว์ และก่อนที่จะทรงกระทำภัตตกิจนั้น ทรงกระทำการอบรมสั่งสอนแก่ผู้ที่มาเฝ้าพอสมควร ภายหลังจากเสร็จภัตตกิจแล้ว ก็มีพระภิกษุมาเฝ้า ได้ทรงประทานกรรมฐานและโอวาทตามสมควรแก่อัธยาศัยของพระภิกษุนั้น ๆ เมื่อพระภิกษุพากันกลับไปแล้ว ก็ทรงพักผ่อนชั่วครู่หนึ่ง ต่อไปก็ทรงพิจารณาตรวจดูหมู่สัตว์ทั่วโลก ที่ควรจะกระทำการอบรมฝึกฝนได้ แล้วทรงแสดงพระธรรมเทศนาแก่ปวงชนที่มาจากทิศต่าง ๆ หลังจากนั้นก็ทรงสรงน้ำและพักผ่อนชั่วขณะหนึ่ง ส่วนในเวลากลางคืนนั้น ตั้งแต่ ๖ โมงเย็นจนถึง ๔ ทุ่ม ซึ่งเป็นปุริมยาม มีพระภิกษุมาเฝ้าทูลขอกรรมฐานบ้าง ทูลถามปัญหาต่าง ๆ บ้าง ทูลอาราธนาให้ทรงแสดงธรรมบ้าง พระองค์ก็ทรงอนุโลมตามทุกประการ เสร็จแล้วพระภิกษุเหล่านั้นก็พากันกลับ เป็นอันว่าสิ้นปุริมยาม ตั้งแต่ ๔ ทุ่มถึงตี ๒ อันเป็นเวลาเงียบสงัด ย่างเข้าสู่มัชฌิมยาม มีเทวดาและพรหมทั้งหลายมาเฝ้าจากหมื่นจักรวาล โดยมีการทูลถามปัญหาบ้าง ทูลอาราธนาให้ทรงแสดงธรรมบ้าง พระองค์ก็ทรงอนุโลมตามเช่นเดียวกัน เสร็จแล้วเทวดาและพรหมทั้งหลายก็พากันกลับ

เป็นอันว่าสิ้นมัชฌิมยาม ตั้งแต่ตี ๒ จนถึง ๖ โมงเช้า ซึ่งเป็นปัจฉิมยามนั้น พระองค์ก็ทรงแบ่งเวลาออกเป็น ๓ ระยะ คือ ระยะที่ ๑ ทรงเดินจงกรมเป็นเวลา ๑ ชั่วโมง ๒๐ นาที ระยะ ๒ เข้าที่บรรทมเป็นเวลา ๑ ชั่วโมง ๒๐ นาที ระยะที่ ๓ ทรงพิจารณาตรวจดูหมู่มนุษย์ เทวดา พรหมทั้งหลายว่าจะมีผู้ใดบ้าง ที่ได้เคยสร้างปัญญาบารมีมาแล้วจากภพก่อน ๆ ในศาสนาของพระพุทธเจ้าพระองค์อื่น ๆ ที่สมควรแก่พระองค์จะทรงโปรดให้บรรลุมรรค ผล ได้

ธัมมานุสสติ

ธัมมานุสสติ หมายความว่า การระลึกถึงคุณของพระธรรมเจ้า มี **สวากฺขาโต** เป็นต้นอยู่เนือง ๆ ชื่อว่า ธัมมานุสสติ ดังแสดงวจนัตถะว่า **ธมฺมํ อนุสฺสติ = ธมฺมานุสฺสติ** การระลึกถึงคุณของพระธรรมเจ้าเนือง ๆ ชื่อว่า ธัมมานุสสติ องค์ธรรมได้แก่ สติเจตสิก ที่ในมหากุศลจิต ที่มีคุณของพระธรรมเจ้า เป็นอารมณ์

วิธีเจริญธัมมานุสสติ

การเจริญธัมมานุสสติ ผู้เจริญจะใช้ระลึกเป็นภาษาบาลีหรือภาษาไทยก็ได้ เป็นภาษาบาลีนั้นมีดังนี้ **สวากฺขาโต ภควตา ธมฺโม สนฺทิฏฺฐิโก อกาลิโก เอหิปสฺสิโก โอปนยิโก ปจฺจตฺตํ เวทิตพฺโพ วิญฺญูหิ ฯ**

หรืออีกนัยหนึ่ง **ภควโต ธมฺโม สวากฺขาโต, ภควโต ธมฺโม สนฺทิฏฺฐิโก, ภควโต ธมฺโม อกาลิโก, ภควโต ธมฺโม เอหิปสฺสิโก, ภควโต ธมฺโม โอปนยิโก, ภควโต ธมฺโม ปจฺจตฺตํ เวทิตพฺโพ วิญฺญูหิ ฯ**

เป็นภาษาไทยนั้นระลึกดังนี้ **สวากฺขาโต** พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงพระธรรม ๑๐ ประการ มีปิฎกทั้งสาม อรรถกถาบางอย่าง และมรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ ไว้ดีแล้ว โดยทำให้ผู้ฟังสงบระงับดับเสียซึ่งความทุกข์ต่าง ๆ ซึ่งเนื่องจากกิเลสได้ชั่วระยะหนึ่ง กับทำให้จิตใจได้รับความชุ่มชื่นเบิกบานแจ่มใสขึ้น ระหว่างที่ประพฤติปฏิบัติตามก็มีแต่ความสุขกายสบายใจฝ่ายเดียว หลังจาก

การประพฤติปฏิบัติแล้วก็ยิ่งได้รับความชุ่มชื่นอิ่มเอิบแห่งจิตใจเป็นทวีคูณ ใกล้ต่อการสิ้นไปแห่งทุกข์ สมความมุ่งหมายของตนที่ได้แสวงหามาเป็นเวลาช้านาน

สนฺทิฏฺฐิโก พระธรรม ๙ ประการ คือ มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ นี้ มิใช่เป็นธรรมที่เพียงแต่ได้ยินได้ฟังแล้วจดจำเอาไว้เท่านั้น หากแต่เป็นธรรมที่ควรรู้ควรเห็นเป็นประจักษ์ด้วยตนเอง

อกาลิโก มรรค ๔ มีโสดาปัตติมรรคเป็นต้นนี้ ย่อมให้ผลเกิดขึ้นในลำดับของตนโดยไม่มีการรอเวลาแม้แต่เพียงเล็กน้อย

เอหิปสฺสิโก พระธรรม ๙ ประการ คือ มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ นี้ เป็นธรรมที่ควรแก่การเชื้อเชิญชนทั้งหลายให้มาชมได้ โดยกล่าวคำว่า ท่านจงมาดูเถิด ๆ พระธรรมเหล่านี้มีจริง เหมือนดวงอาทิตย์และดวงจันทร์ที่กำลังโคจรอยู่

โอปนยิโก พระธรรม ๙ ประการ คือ มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ นี้ เป็นธรรมที่ควรยึดหน่วงให้มาปรากฏแก่ใจ แม้ที่สุดจะถูกไฟไหม้เครื่องนุ่งห่มหรือผมที่อยู่บนศีรษะก็ตามที แต่ก็มิยอมที่จะทำการดับไฟนั้น โดยเหตุว่า ธรรมเหล่านี้เมื่อปรากฏขึ้นแล้วเพียงครั้งเดียวก็สามารถปิดประตูอบายได้

ปจฺจตฺตํ เวทิตพฺโพ วิญฺญูหิ พระธรรม ๑๐ ประการ คือ มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ ปริยัติธรรม ๑ หรือ ๙ ประการ คือ มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ นี้ เป็นธรรมที่ผู้มีปัญญา คือ กัลยาณปุถุชนและพระอริยบุคคลทั้งหลาย พึงรู้พึงเสวยด้วยตนเองโดยเฉพาะ ๆ

ข้อความพิเศษในบทพระธรรมคุณ

การที่พระธรรมคุณบทที่ ๖ มีพระปริยัติธรรมรวมอยู่ด้วยนั้น ก็เพราะว่าบุคคลใดสำเร็จการศึกษาพระบาลี อรรถกถา ฎีกา บุคคลนั้นก็ย่อมได้รู้ได้เสวยธรรมรสในพระปริยัติธรรมโดยเฉพาะด้วยตนเอง ส่วนผู้ที่ไม่สำเร็จในการศึกษานั้นมิอาจที่จะรู้ที่จะเสวยธรรมรสในพระปริยัติธรรมนี้ได้ ดังนั้น พระปริยัติธรรมนี้ ก็คงเหมือนกันกับมรรค ผล นิพพาน ที่ได้ชื่อว่า **ปจฺจตฺตํ เวทิตพฺโพ วิญฺญูหิ**

จริงอยู่อรรถรสของมรรค ผล นิพพานนั้น ย่อมได้รู้ได้เสวยเฉพาะแต่บุคคลที่ได้สำเร็จเป็นพระอริยะจำพวกเดียว นอกจากนี้แล้วก็มิอาจที่จะรู้จะเสวยได้ เช่น ระหว่างศิษย์กับอาจารย์ ถ้าศิษย์ได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน แต่อาจารย์ยังมิได้บรรลุ เมื่อเป็นเช่นนี้ ศิษย์เท่านั้นที่จะได้รู้ได้เสวยอรรถรสในมรรค ผล นิพพาน สำหรับอาจารย์นั้นมิอาจที่จะรู้จะเสวยอรรถรสเหมือนกับศิษย์ได้ เพราะมรรค ผล นิพพานเป็น **ปจฺจตฺตํ เวทิตพฺโพ วิญฺญูหิ ธรรม** หรือในระหว่างลัทธิพุทธเก่ากับลัทธิพุทธใหม่ สมมุติว่าลัทธิพุทธเก่า ไม่ได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน เนื่องมาจากความพอใจแต่ในการบริจาคทานอย่างเดียว ขาดความเชื่อ ความเลื่อมใสในการปฏิบัติวิปัสสนา ลัทธิพุทธใหม่ได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน อันเนื่องมาจากความเชื่อ ความเลื่อมใสในการปฏิบัติวิปัสสนา เช่นนี้แล้ว ลัทธิพุทธใหม่เท่านั้นที่จะได้รู้ได้เสวยอรรถรสในมรรค ผล นิพพาน ส่วนลัทธิพุทธเก่า ไม่อาจที่จะได้รู้ได้เสวยอรรถรสในมรรค ผล นิพพาน นั้นได้ เพราะมรรค ผล นิพพาน เป็น **ปจฺจตฺตํ เวทิตพฺโพ วิญฺญูหิ ธรรม** แต่อย่างไรก็ตาม คำว่า **ปจฺจตฺตํ เวทิตพฺโพ วิญฺญูหิ** นี้ ก็เป็นชื่อของพระปริยัติธรรมด้วย แต่เป็นโดยอ้อม สำหรับมรรค ผล นิพพานนั้นเป็นชื่อโดยตรง

สังฆานุสสติ

สังฆานุสสติ หมายความว่า การระลึกถึงคุณของพระสังฆเจ้ามี **สุปฏิปนฺโน** เป็นต้นอยู่เนือง ๆ ชื่อว่า สังฆานุสสติ ดังแสดงวจนัตถะว่า **สงฺฆํ อนุสฺสติ = สงฺฆานุสฺสติ** การระลึกถึงคุณของพระสังฆเจ้าเนือง ๆ ชื่อว่า สังฆานุสสติ องค์ธรรมได้แก่ สติเจตสิก ที่ในมหากุศลจิต ที่มีคุณของพระสงฆ์เป็นอารมณ์

วิธีเจริญสังฆานุสสติ

การระลึกไปในพระสังฆคุณนั้นจะใช้ระลึกตามภาษาบาลีหรือภาษาไทยก็ได้ ตามภาษาบาลีนั้นมีดังนี้ **สุปฏิปนฺโน ภควโต สาวกสงฺโฆ, อุชุปฏิปนฺโน ภควโต**

สาวกสงฺโฆ, ฌายปฏิปนฺโน ภควโต สาวกสงฺโฆ, สามีจิปฏิปนฺโน ภควโต สาวกสงฺโฆ (ยทิทำ จตฺตาริ ปุริสยุคานิ อฏฺฐ ปุริสปุคฺคลา เอส ภควโต สาวกสงฺโฆ) อาหุเนยฺโย, ปาหุเนยฺโย, ทกฺขิเณยฺโย, อญฺชลีกรณีโย, อนุตฺตรำ ปุญฺญกฺเขตฺตำ โลกสฺส ฯ

หรืออีกนัยหนึ่ง **ภควโต สาวกสงฺโฆ สุปฏิปนฺโน, ภควโต สาวกสงฺโฆ อุชุปฏิปนฺโน, ภควโต สาวกสงฺโฆ ฌายปฏิปนฺโน, ภควโต สาวกสงฺโฆ สามีจิปฏิปนฺโน, ภควโต สาวกสงฺโฆ อาหุเนยฺโย, ภควโต สาวกสงฺโฆ ปาหุเนยฺโย, ภควโต สาวกสงฺโฆ ทกฺขิเณยฺโย, ภควโต สาวกสงฺโฆ อญฺชลีกรณีโย, ภควโต สาวกสงฺโฆ อนุตฺตรำ ปุญฺญกฺเขตฺตำ โลกสฺส ฯ**

ตามภาษาไทยนั้นระลึกดังนี้ **สุปฏิปนฺโน** พระอริยสงฆ์สาวก ๔ คู่ ๘ จำพวกของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น เป็นผู้ปฏิบัติดีสมบูรณ์ด้วยอธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา

อุชุปฏิปนฺโน พระอริยสงฆ์สาวก ๔ คู่ ๘ จำพวกของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น เป็นผู้ปฏิบัติตรง มุ่งต่อหนทางที่นำเข้าสู่พระนิพพานโดยส่วนเดียว ไม่เกี่ยวข้องกับเรื่องของโลก ทั้งไม่มีมารยาสาไถยแต่อย่างใดเข้ามาเจือปน

ฌายปฏิปนฺโน พระอริยสงฆ์สาวก ๔ คู่ ๘ จำพวกของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น เป็นผู้ปฏิบัติมุ่งต่อพระนิพพานอันเป็นอมตธรรม ไม่มีการปรารถนาอยากได้ภวสมบัติและโภคสมบัติแต่อย่างใดเลย

สามีจิปฏิปนฺโน พระอริยสงฆ์สาวก ๔ คู่ ๘ จำพวกของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น เป็นผู้ปฏิบัติชอบสมควรแก่การเคารพกราบไหว้ของชนทั้งหลายด้วยกาย ใจ

(บุรุษ ๔ คู่ ที่เป็นคู่กันตาม มรรค ผล อันใดมีอยู่ บุรุษเหล่านี้เมื่อแยกโดยเฉพาะ ๆ แล้ว ก็เป็นอริยบุคคล ๘ ดังนี้)

อาหุเนยฺโย พระอริยสงฆ์สาวก ๔ คู่ ๘ จำพวกของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น สามารถให้ผลเกิดขึ้นอย่างมหาศาล ดังนั้น จึงเป็นผู้ควรรับอามิสบูชาที่เขานำมาจากที่ไกล

ปาหุเนยฺโย พระอริยสงฆ์สาวก ๔ คู่ ๘ จำพวกของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น เป็นแขกที่ประเสริฐสุดของคนทั่วโลก เพราะมีแต่ในสมัยของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงอุบัติขึ้นเท่านั้น ดังนั้น จึงเป็นผู้ที่ควรแก่การต้อนรับด้วยปัจจัย ๔ ที่เขาจัดไว้สำหรับรับแขกที่เป็นฝ่ายโลกียะ

ทกฺขิเณยฺโย พระอริยสงฆ์สาวก ๔ คู่ ๘ จำพวกของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น สามารถให้อานิสงส์ผลเกิดขึ้นตามความประสงค์ของคนทั้งหลายได้ ดังนั้น จึงควรแก่การรับทักษิณาทาน คือ การบริจาคทานของผู้มีความปรารถนาภวสมบัติ โภคสมบัติ ที่เกี่ยวกับตนหรือคนอื่นในภพหน้า

อญฺชลีกรณีโย พระอริยสงฆ์สาวก ๔ คู่ ๘ จำพวกของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น เป็นผู้ประกอบด้วยศีล สมาธิ ปัญญา ดังนั้น จึงสมควรแก่การกระทำอัญชลีของมนุษย์ เทวดา และพรหมทั้งหลาย

อนุตฺตรำ ปุญฺญกฺเขตฺตำ โลกสฺส พระอริยสงฆ์สาวก ๔ คู่ ๘ จำพวกของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น เป็นที่หว่านอันประเสริฐแห่งพืชต่าง ๆ คือ บุญกุศล ของมนุษย์ เทวดา พรหมทั้งหลาย เปรียบเหมือนพื้นที่นาชั้นเอกที่ทำให้เมล็ดพืชเจริญงอกงามเป็นอย่างดี แม้ที่สุดจะหว่านลงเพียงเล็กน้อย

ข้อความพิเศษในบทพระสังฆคุณ

คำว่า **สาวกสงฺโฆ** ในบทสังฆคุณทั้ง ๙ ดังที่ได้กล่าวมาแล้วนี้ มิใช่จะเป็นได้เฉพาะพระภิกษุสงฆ์ฝ่ายเดียว แม้คฤหัสถ์ชายหญิงที่ได้บรรลุ มรรค ผล แล้วก็เป็น **สาวกสงฺโฆ** พระสงฆ์สาวกได้เช่นเดียวกัน เพราะพระคุณทั้ง ๙ นี้ เป็นธัมมาธิษฐาน สำหรับพระภิกษุที่ยังเป็นปุถุชนอยู่ ถ้าท่านเหล่านั้นถึงพร้อมด้วยศีล สมาธิ ปัญญา แล้วก็จัดว่าเป็น **สาวกสงฺโฆ** พระสงฆ์สาวกที่ประกอบด้วยคุณทั้ง ๙ ได้ตามสมควร ดังนั้นในขณะที่ระลึกไปในพระคุณของพระอริยสงฆ์ ๔ คู่ ๘ จำพวกอยู่นั้น ก็ควรน้อมใจระลึกไปในคุณทั้ง ๙ ของพระภิกษุที่ยังเป็นปุถุชนอยู่นั้นด้วย

คุณ ๙ ประการที่เป็นเหตุและเป็นผล

ในบรรดาคุณทั้ง ๙ ประการนี้ คุณที่เป็นสาระหลักสำคัญยิ่ง ซึ่งเป็นคุณสมบัติภายในเฉพาะของพระสงฆ์นั้นก็มีอยู่เพียง ๔ คือ **สุปฏิปันโน** เป็นต้น จนถึง**สามีจิปฏิปันโน** เป็นที่สุด ส่วนคุณอีก ๕ นั้นหาใช่เป็นสาระหลักสำคัญยิ่งของพระสงฆ์ไม่ เพียงแต่เป็นคุณที่เนื่องมาจากการถึงพร้อมบริบูรณ์ด้วยคุณทั้ง ๔ ประการนั้น หมายความว่า บุคคลใดมีความประพฤติดำรงตั้งมั่นอยู่ในคุณทั้ง ๔ ประการ โดยสมบูรณ์อย่างถูกต้องดีแล้ว บุคคลนั้นก็ย่อมตั้งอยู่ในคุณอีก ๕ ประการ เพื่อประโยชน์แก่เวไนยสัตว์ทั้งหลายทั่วไป ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่าคุณทั้ง ๔ ข้างต้นเป็นเหตุ คุณที่เหลือ ๕ เป็นผล

อนึ่ง พุทธศาสนิกชนทั้งหลายพึงทราบว่า บทสวดมนต์ไหว้พระก็ตาม บทสวดมนต์เพื่อความคุ้มครองป้องกันภัยต่าง ๆ ก็ตาม บทพระพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ ทั้ง ๓ ประเภทนี้แหละ เป็นบทที่สำคัญยิ่งกว่าบทอื่น ๆ ฉะนั้น เมื่อจะทำการสวดมนต์ไหว้พระ หรือสวดมนต์เพื่อความคุ้มครองป้องกันภัย ก็ตาม จึงไม่ควรเว้นจากบททั้ง ๓ ประเภทนี้ แต่ความสำคัญมีอยู่ว่า ผู้สวดมนต์ไหว้พระควรรู้ความหมายของบทนั้น ๆ เพื่อจะได้ทำใจให้มีสมาธิและปีติโสมนัสเกิดอันเป็นติเหตุกกุศล ถ้าไม่รู้ความหมายแล้วจิตใจก็ไม่มีสมาธิ และปีติโสมนัสก็ไม่เกิด กุศลนั้นก็จะเป็นทวิเหตุกกุศลไป

เหตุที่พระอริยบุคคล ๘ จำพวก ได้ชื่อว่า สุปฏิปันนบุคคล เป็นต้น

ในบรรดาพระอริยบุคคล ๘ จำพวกนั้น พระเสกขบุคคล ๗ ได้ชื่อว่า **สุปฏิปันโน** เป็นผู้ปฏิบัติดี **อุชุปฏิปันโน** เป็นผู้ปฏิบัติตรงต่อหนทางที่นำเข้าสู่พระนิพพาน **ญายปฏิปันโน** เป็นผู้ปฏิบัติมุ่งต่อพระนิพพาน **สามีจิปฏิปันโน** เป็นผู้ปฏิบัติชอบสมควรแก่การกราบไหว้นั้น ก็เพราะว่าท่านเหล่านี้กำลังดำเนินงานการปฏิบัติอยู่ ดังนั้น จึงแสดงวจนัตถะว่า **สุฏฺ ปฏิปชฺชนฺตีติ = สุปฏิปนฺนา** บุคคลเหล่าใดกำลังดำเนินงานการปฏิบัติดี ฉะนั้น บุคคลเหล่านั้น จึงชื่อว่า

สุปฏิปันนะ **อุชุกं ปฏิปนฺนาติ = อุชุปฏิปนฺนา** บุคคลเหล่าใดกำลังดำเนินงานการปฏิบัติตรงต่อหนทางที่นำเข้าสู่พระนิพพาน ฉะนั้น บุคคลเหล่านั้น จึงชื่อว่าอุชุปฏิปันนะ **ญายเยน ปฏิปนฺนา = ญายปฏิปนฺนา** บุคคลเหล่าใดกำลังดำเนินงานการปฏิบัติมุ่งต่อพระนิพพาน ฉะนั้น บุคคลเหล่านั้น จึงชื่อว่าญายปฏิปันนะ **สามีจิ กตฺวา ปฏิปนฺนา = สามีจิปฏิปนฺนา** บุคคลเหล่าใดกำลังดำเนินงานการปฏิบัติชอบสมควรแก่การกราบไหว้ ฉะนั้น บุคคลเหล่านั้น จึงชื่อว่า สามีจิปฏิปันนะ

สำหรับพระอเสกขบุคคล คือ พระอรหันต์ทั้งหลาย ที่ชื่อว่า **สุปฏิปันโน** เป็นต้นนั้น ก็เพราะว่า กิจทั้ง ๔ นี้ท่านได้ปฏิบัติถึงที่สุดเสร็จสิ้นบริบูรณ์เรียบร้อยแล้ว ดังนั้น จึงแสดงวจนัตถะว่า **สุฏฺ ปฏิปชฺชิตฺถาติ = สุปฏิปนฺนา อุชุกं ปฏิปชฺชิตฺถาติ = อุชุปฏิปนฺนา ญายเยน ปฏิปชฺชิตฺถาติ = ญายปฏิปนฺนา สามีจิ กตฺวา ปฏิปชฺชิตฺถาติ = สามีจิปฏิปนฺนา** บุคคลเหล่าใดเป็นผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติตรงต่อหนทางที่นำเข้าสู่พระนิพพาน ปฏิบัติมุ่งต่อพระนิพพาน ปฏิบัติชอบสมควรแก่การเคารพกราบไหว้ ในกิจทั้ง ๔ นั้นได้เสร็จสิ้นเรียบร้อยแล้ว ฉะนั้น บุคคลเหล่านั้น จึงชื่อว่า สุปฏิปันนะ อุชุปฏิปันนะ ญายปฏิปันนะ สามีจิปฏิปันนะ

ความต่างกันและเหมือนกันระหว่างคฤหัสถ์กับบรรพชิตที่สำเร็จเป็นอริยบุคคล

การได้สำเร็จเป็นพระอริยบุคคลของคฤหัสถ์ทั้งหลายก็ดี การสำเร็จเป็นพระอริยบุคคลของบรรพชิตทั้งหลายก็ดี ในระหว่างบุคคลทั้งสองฝ่ายนี้ คงมีความต่างกันอยู่ที่ความประพฤติ คือ ดำเนินงานทางอธิศีลสิกขาเท่านั้น สำหรับความประพฤติดำเนินงานทางอธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขานั้นเหมือนกัน กล่าวคือ อธิศีลสิกขาของคฤหัสถ์เป็นศีล ๕ ศีล ๘ หรือศีล ๑๐ อธิศีลสิกขาของบรรพชิตเป็นศีล ๒๒๗ หรือ ๘,๑๘๐ โกฏิ ห้าล้าน สามหมื่น หกพัน สิกขาบท ดังนั้น คุณทั้ง ๙ มี **สุปฏิปันโน** เป็นต้น จนถึง **อนุตตรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสะ** นั้น เป็นคุณของบรรพชิต และคฤหัสถ์ที่เป็นอริยบุคคลได้ทั้งสองฝ่าย

บุคคลที่ไม่ได้ถึงพร้อมด้วยคุณทั้ง ๔ มีสุปฏิปันนะ เป็นต้น แต่อาหุเนยยะ ปาหุเนยยะ และอัญชลีกรณียะ คุณทั้ง ๓ นี้มีได้

ในข้อนี้บุคคลที่ไม่ได้ถึงพร้อมด้วยคุณทั้ง ๔ มีสุปฏิปันนะ เป็นต้น แต่อาหุเนยยะ ปาหุเนยยะ อัญชลีกรณียะ คุณทั้ง ๓ ย่อมมีได้ ผู้นั้นได้แก่ บิดา มารดา ของบุตรธิดาทั้งหลายนั้นเอง แต่ตามหลักธรรมดาแห่งธัมมาธิษฐานนั้น บุคคลที่ควรได้รับอาหุนวัตถุ คือ สิ่งของที่เขานำมาจากที่ไกล ปาหุนวัตถุ คือ สิ่งของที่เขาจัดเตรียมไว้สำหรับรับแขกที่เป็นฝ่ายโลกียะ ทักขิณวัตถุ คือ สิ่งของที่เขาบริจาคเป็นทานโดยมีความปรารถนาภวสมบัติ โภคสมบัติ ที่เกี่ยวกับตนหรือคนอื่นในภพหน้า อัญชลีกัมมะ คือ ได้รับการกระทำอัญชลีกรรมเหล่านี้ บุคคลนั้นต้องถึงพร้อมด้วยคุณทั้ง ๔ มีสุปฏิปันนะเป็นต้นก็จริง แต่สำหรับบิดา มารดา ของบุตรธิดาทั้งหลายนั้น แม้ว่าจะไม่ประกอบด้วยคุณทั้ง ๔ ก็ตามที แต่ก็เป็นบุคคลที่ควรได้รับอาหุนวัตถุ ปาหุนวัตถุ และอัญชลีกรรมจากบุตรธิดาทั้งหลาย โดยบุคคลาธิษฐาน

ฉะนั้น บุตรธิดาควรจะกระทำการบูชาคุณท่านด้วย อาหุนวัตถุ ปาหุนวัตถุ และอัญชลีกรรม เพื่อเป็นศิริมงคลพ้นจากทุกข์ภัย อายุยืน ประกอบไปด้วยลาภยศ ถ้าหากบุตรธิดาไม่ได้ทำการบูชาด้วยวัตถุทั้งสองอย่าง และอัญชลีกรรมต่อท่านแล้ว บุตรธิดาเหล่านั้นก็จะได้รับแต่ความอัปมงคล ภัยต่าง ๆ ที่ไม่ควรจะประสบพบเห็นก็จะต้องประสบพบเห็น ถึงแม้จะมีอายุยืนแต่ก็ไม่มียศ เมื่อมียศแต่อายุก็จะสั้น สำหรับทักขิณวัตถุนั้น บิดา มารดาประเภทนี้ไม่ควรได้รับ เพราะว่ามิให้สำเร็จตามความประสงค์ของบุตรธิดาได้ ถ้าบิดา มารดาประกอบด้วยคุณทั้ง ๔ เหมือนหนึ่งนางวิสาขา และอนาถปิณฑิกเศรษฐีเป็นต้นแล้ว อย่าว่าแต่ของ ๆ บุตรธิดาเลย แม้ทักขิณวัตถุของคนทั่วไปก็ควรได้รับ ทั้งนี้ก็เพราะว่าให้สำเร็จตามความประสงค์ของผู้บริจาคได้ เรื่องนี้สมเด็จพระผู้มี

พระภาคเจ้าได้ทรงแสดงไว้ในอิติวุตตกพระบาลี เตมียชาดกพระบาลี และทักขิณวิภังค์ (ผู้สนใจโปรดค้นดูจากหลักฐานดังกล่าวนี้เถิด)

สีลานุสสติ

สีลานุสสติ หมายความว่า การระลึกถึงความบริสุทธิ์ของศีลที่ตนรักษาไว้ โดยปราศจากโทษ ๔ อย่าง มี อขัณฑะ เป็นต้นอยู่เนืองๆ ชื่อว่า สีลานุสสติ ดังแสดงวจนัตถะว่า **สีลํ อนุสฺสติ = สีลานุสฺสติ** การระลึกถึงความบริสุทธิ์ของศีลที่ตนรักษาไว้โดยปราศจากโทษเนือง ๆ ชื่อว่า สีลานุสสติ องค์ธรรมได้แก่ สติเจตสิก ที่ในมหากุศลจิตที่มีการเว้นด้วยการรักษาตามสิกขาบทนั้น ๆ

วิธีเจริญสีลานุสสติ

การเจริญสีลานุสสตินี้ ผู้เจริญจะต้องมีความประพฤติปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักทั้ง ๕ ประการเสียก่อน คือ

๑. จะต้องชำระศีลของตนให้พ้นจากโทษทั้ง ๔ แล้วตั้งอยู่ในคุณทั้ง ๔ จนครบบริบูรณ์อย่างหนึ่ง

๒. จะต้องมีจิตใจพ้นไปจากความเป็นทาสแห่งตัณหา กล่าวคือ การรักษาศีลที่ไม่มีความมุ่งหวังต่อโลกียสมบัติอย่างหนึ่ง

๓. มีการปฏิบัติกาย วาจา ให้ตั้งอยู่ในสิกขาบทอย่างเคร่งครัด จนมิอาจที่ผู้ใดผู้หนึ่งจะมาจับผิดโดยอ้างวัตถุขึ้นแสดงเป็นหลักฐานได้อย่างหนึ่ง

๔. ความประพฤติด้วยกาย วาจา ของตนนั้น แม้ว่าคนอันธพาลและผู้ที่เป็นศัตรูแก่ตนจะไม่มีความเห็นดีเห็นชอบด้วยก็ตาม แต่วิญญูชนทั้งหลายย่อมสรรเสริญอย่างหนึ่ง

๕. ต้องประกอบด้วยความรู้ว่า ศีลนี้เป็นเหตุทำให้อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ และมัคคสมาธิ ผลสมาธิเกิดขึ้นได้ อย่างหนึ่ง

เมื่อความประพฤติปฏิบัติของตนถูกต้องตรงตามหลักทั้ง ๕ ประการนี้แล้ว ก็ลงมือทำการระลึกไปในศีลดังต่อไปนี้

อโห เม วต สีลํ เห อขณฺฑํ อฉิทฺทํ หเว
อสพลํ อกมฺมาสํ ภุชิสฺสํ อปรามสํ
ปสฏฺฐํ สพฺพวิญฺญูหิ สมาธิสวตฺตนิกํ ฯ

ศีลของเรานี้บริสุทธิ์ดีน่าปลื้มใจจริงหนอ ไม่ขาด ไม่ทะลุ ไม่ด่าง ไม่พร้อย โดยแน่นอน ศีลของเรานี้บริสุทธิ์ทำให้เราพ้นไปจากการเป็นทาสของตัณหา ศีลของเรานี้มิอาจที่จะมีผู้มากล่าวหาได้ ศีลของเรานี้ แม้คนอันธพาลและผู้ที่เป็นศัตรูกับเราจะไม่มีการเห็นดีด้วยก็ตาม แต่วิญญูชนทั้งหลายนั้นย่อมสรรเสริญ ศีลของเรานี้เป็นเหตุทำให้อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ และมัคคสมาธิ ผลสมาธิ เกิดขึ้นอย่างแน่นอน

แสดงศีลที่มีโทษและพ้นไปจากโทษ

ศีลที่มีโทษนั้นมี ๔ อย่าง คือ ๑. **ขัณฑสีล** = ศีลขาด ๒. **ฉิททสีล** = ศีลเป็นรู ๓. **สพลสีล** = ศีลด่าง ๔. **กัมมาสสีล** = ศีลพร้อย

ศีลที่พ้นไปจากโทษมี ๔ อย่าง คือ ๑. **อขัณฑสีล** = ศีลไม่ขาด ๒. **อฉิททสีล** = ศีลไม่เป็นรู ๓. **อสพลสีล** = ศีลไม่ด่าง ๔. **อกัมมาสสีล** = ศีลไม่พร้อย

ขัณฑสีล ได้แก่ ศีลของคฤหัสถ์ หรือบรรพชิตก็ตาม ที่มีสิกขาบทข้อต้นหรือข้อปลายอย่างใดอย่างหนึ่งขาดไป เช่น ในศีล ๘ นั้น ปาณาติปาตา เวรมณี หรือ อุจจาสยนมหาสยนาเวรมณี ข้อใดข้อหนึ่งขาดไป ศีลอย่างนี้ เรียกว่า ขัณฑสีล

อขัณฑสีล ได้แก่ ศีลของคฤหัสถ์ หรือบรรพชิตก็ตาม ที่มีสิกขาบทข้อต้นหรือข้อปลายทั้ง ๒ อย่างนั้นมิได้ขาด คงรักษาไว้ได้เป็นปกติ ศีลอย่างนี้เรียกว่า อขันฑสีล

ฉิททสีล ได้แก่ สิกขาบททท่ามกลาง คือ ข้อที่ ๒ ถึงข้อที่ ๗ ข้อใดข้อหนึ่งขาดไป ศีลอย่างนี้ เรียกว่า ฉิททสีล

อฉิททสีล ได้แก่ สิกขาบททท่ามกลางทั้ง ๖ ข้อนั้นไม่ขาด คงรักษาไว้ได้เป็นปกติ ศีลอย่างนี้เรียกว่า อฉิททสีล

สพลสีล ได้แก่ สิกขาบททท่ามกลาง คือ ข้อที่ ๒ ถึงข้อที่ ๗ นั้นขาดไป ๒ หรือ ๓ ข้อ แต่ไม่ใช่ขาดไปเป็นลำดับ (คือติดกัน) เช่น ในศีล ๘ นั้น สิกขาบทข้อที่ ๒ กับข้อที่ ๔ หรือข้อที่ ๒ กับข้อที่ ๖ หรือข้อที่ ๔ กับข้อที่ ๖ หรือข้อที่ ๒ ที่ ๔ กับที่ ๖ หรือข้อที่ ๒ กับข้อที่ ๕ หรือข้อที่ ๒ กับที่ ๗ หรือข้อที่ ๒ ที่ ๕ กับที่ ๗ เหล่านี้ขาดไป หรือข้อที่ ๓ กับที่ ๕ หรือข้อที่ ๓ กับที่ ๗ หรือข้อที่ ๕ กับที่ ๗ หรือข้อที่ ๓ ที่ ๕ กับที่ ๗ หรือข้อที่ ๓ กับที่ ๖ ขาดไป หรือพูดกลับเอาข้อปลายย้อนไปหาข้อต้นในหลักเช่นเดียวกันกับที่กล่าวมาแล้วเหล่านี้ ศีลอย่างนี้เรียกว่า สพลสีล

อสพลสีล ได้แก่ สิกขาบททท่ามกลางทั้ง ๖ ข้อนั้น แม้แต่อย่างใดอย่างหนึ่งไม่ขาด คงรักษาไว้ได้เป็นปกติ ศีลอย่างนี้เรียกว่า อสพลสีล

กัมมาสสีล ได้แก่ สิกขาบททท่ามกลาง คือ ข้อที่ ๒ ถึงข้อที่ ๗ นั้น ขาดไป ๒ หรือ ๓ ข้อ (หรือ ๔) ติดต่อกันโดยลำดับ (ถ้าขาดไปถึง ๔ ข้อก็นับว่าหนัก) เช่น ในศีล ๘ นั้น สิกขาบทข้อที่ ๒ กับข้อที่ ๓ หรือข้อที่ ๒ ที่ ๓ กับข้อที่ ๔ หรือข้อที่ ๒ ที่ ๓ ที่ ๔ กับข้อที่ ๕ หรือข้อที่ ๓ กับข้อที่ ๔ หรือข้อที่ ๓ ที่ ๔ กับข้อที่ ๕ หรือข้อที่ ๔ กับข้อที่ ๕ หรือข้อที่ ๔ ที่ ๕ กับข้อที่ ๖ หรือข้อที่ ๔–๕–๖ กับข้อที่ ๗ หรือข้อที่ ๕ กับข้อที่ ๖ หรือข้อที่ ๕–๖ กับที่ ๗ หรือข้อที่ ๖ กับข้อที่ ๗ ขาดติดต่อกันไปโดยลำดับ ศีลอย่างนี้เรียกว่า กัมมาสสีล

อกัมมาสสีล ได้แก่ สิกขาบททท่ามกลางทั้ง ๖ ข้อนั้นไม่ขาด แม้แต่อย่างใดอย่างหนึ่ง คงรักษาไว้ได้เป็นปกติบริบูรณ์ ศีลอย่างนี้เรียกว่า อกัมมาสสีล

จาคานุสสติ

จาคานุสสติ หมายความว่า การระลึกถึงการบริจาคทานของตน ที่เป็นไปโดยบริสุทธิ์ไม่มีการโอ้อวดหรือการเอาหน้าเอาชื่อเสียงแม้แต่ประการใด ๆ อยู่เนือง ๆ ชื่อว่า **จาคานุสสติ** ดังแสดงวจนัตถะว่า **จาคา อนุสฺสติ = จาคานุสฺสติ** การระลึกถึงการบริจาคทานของตนที่เป็นไปโดยบริสุทธิ์อยู่เนือง ๆ ชื่อว่า จาคานุสสติ องค์ธรรมได้แก่ สติเจตสิกที่ในมหากุศลจิต ที่มีปริจาคเจตนาเป็นอารมณ์

วิธีเจริญจาคานุสสติ

การเจริญจาคานุสสตินี้ ผู้เจริญจะต้องมีการบริจาคทาน ที่ถึงพร้อมด้วยคุณความดี ๓ ประการ คือ

๑. **ธัมมิยลัทธวัตถุ** คือ วัตถุสิ่งของที่เป็นไทยธรรมนั้น ได้มาโดยชอบธรรม

๒. บริบูรณ์ด้วยเจตนาทั้ง ๓ คือ **ปุพพเจตนา มุญจนเจตนา อปรเจตนา**

๓. **มุตตจาคี** คือ การบริจาคที่สละละพ้นไปจากความตระหนี่ และตัณหา มานะ ทิฏฐิ

เมื่อการบริจาคทานของตนได้ถึงพร้อมด้วยคุณความดีดังนี้แล้ว ก็มาคำนึงนึกถึงความเป็นอยู่ของโลกเทียบกันกับความเป็นอยู่ของตนว่า ตามธรรมดาชนทั้งหลายนั้นโดยมากมักมีความตระหนี่ หวงแหนในทรัพย์สินเงินทองของตน ไม่ใคร่จะยอมบริจาคให้เป็นทาน แต่กลับไปสนใจอยู่ในเรื่องการบำรุงบำเรอตัณหา มานะ ทิฏฐิ กล่าวคือ มีการตบแต่งร่างกายเกินกว่าเหตุ อาหารการบริโภคเกินสมควร การสนุกสนานเพลิดเพลินโอ้อวดซึ่งกันและกัน ล้วนแต่เป็นเรื่องที่หาสาระมิได้ทั้งสิ้น สำหรับเราในคราวนี้นั้น ย่อมมีโอกาสได้ชัยชนะต่อศัตรูภายใน คือ ความตระหนี่หวงแหนในทรัพย์สินเงินทองที่มีอยู่ ด้วยการยอมลดละ

จากการบำรุงบำเรอตัณหา มานะ ทิฏฐิ มีการตบแต่งร่างกายเกินควรเป็นต้น เสียได้ ซึ่งนับว่า เป็นโชคดีของเราอย่างแท้จริง ต่อไปในภายภาคหน้าก็จะได้รับแต่อานิสงส์ที่ดีงาม มีอายุ วรรณะ สุขะ พละ ประกอบไปด้วยความโสมนัสอย่างยอดยิ่ง การคำนึงถึงอย่างนี้แหละได้ชื่อว่า **จาคานุสสติ** จากนั้นก็เริ่มต้นภาวนาว่า

มนุสฺสตฺตํ สุลทฺธํ เม ยฺวาหํ จาเค สทา รโต
มจฺเฉรปริยุฏฺฐาย ปชาย วิคโต ตโต ฯ

แปลความว่า

ในบรรดาชนทั้งหลายที่มีมัจฉริยะก่อกวนกำเริบด้วยการหวงแหนอยู่นั้น แต่เรานั้นมีความยินดีปลื้มใจอยู่แต่ในการบริจาคทานโดยความปราศจากมัจฉริยะเสียได้ การที่เราได้เกิดมาเป็นมนุษย์นี้ดีจริงหนอ

อนึ่ง บรรพชิตที่กำลังปฏิบัติสาราณียธรรม หรือสาราณียวัตรอยู่นั้น ถ้าได้เจริญจาคานุสสติกรรมฐานไปด้วย ก็จะช่วยให้การปฏิบัติสารณียธรรมได้ดำเนินไปโดยเรียบร้อย เพราะการปฏิบัติสารณียธรรมนั้นต้องให้ทานทุกวันตลอดระยะเวลา ๑๒ ปี ฉะนั้น ถ้าภิกษุได้ทำการเจริญจาคานุสสติกรรมฐานด้วยแล้วก็จะช่วยให้ได้รับผลทั้งสองฝ่าย

การปฏิบัติสาราณียธรรม

ผู้จะปฏิบัติสาราณียธรรมนั้นจะต้องอยู่ในสถานที่ ๆ มีภิกษุสามเณรไม่มาก และภิกษุสามเณรที่อยู่ร่วมกันนั้น ก็ล้วนแล้วแต่เป็นสีลวันตะ (เป็นผู้มีศีลบริสุทธิ์) และสิกขากามะ (เป็นผู้ใคร่ในการศึกษาพระปริยัติธรรม) ประกอบไปด้วยคันถธุระหรือวิปัสสนาธุระด้วยกันทั้งสิ้น ที่ต้องเลือกสถานที่พร้อมด้วยบุคคลดังกล่าวนี้ ก็เพื่อที่จะให้การปฏิบัติได้ดำเนินไปโดยสะดวกสบายนั้นเอง เมื่อได้อยู่ในสำนักที่ ๆ กอร์ปด้วยองค์ ๒ ดังนี้แล้ว ก่อนที่จะทำการปฏิบัติผู้ปฏิบัติต้องตั้งจิตอธิษฐานเสียก่อนว่า นับแต่วันนี้เป็นต้นไปข้าพเจ้าจะทำการปฏิบัติตามหลักของสารณียธรรมที่พระพุทธองค์ทรงวางไว้ตลอดระยะเวลา

๑๒ ปี หลังจากได้อธิษฐานใจเสร็จแล้ว ก็ต้องไปบอกแก่พระภิกษุสามเณรทั้งหลายให้ทราบทั่วกันว่าตนจักปฏิบัติสาราณียธรรม

ได้กล่าวแล้วว่า การปฏิบัติสาราณียธรรมนี้ ผู้ปฏิบัติจะต้องทำทานทุกวันตลอดระยะเวลา ๑๒ ปี เมื่อผู้ปฏิบัติไปรับบิณฑบาตได้มาเท่าใด จะนำอาหารที่ได้มานั้นไปเที่ยวแจกจ่ายแด่พระภิกษุสามเณรตามความพอใจของตนไม่ได้ จะต้องนำไปถวายแด่องค์ที่มีพรรษามากกว่าเพื่อนก่อน แล้วลดลำดับลงมาตามอายุพรรษา ถ้าหากจะถวายแด่รูปอื่นก่อน พระภิกษุที่ได้รับนั้น จะต้องเป็นภิกษุพวกใดพวกหนึ่งใน ๕ จำพวกจึงจะถวายได้ ภิกษุ ๕ จำพวกนั้น คือ ๑. ภิกษุสามเณรที่อาพาธ ๒. ภิกษุสามเณรที่เป็นผู้พยาบาลภิกษุสามเณรอาพาธ ๓. ภิกษุสามเณรที่เป็นอาคันตุกะ ๔. ภิกษุสามเณรที่เป็นคมิกะ คือ จะรีบไปธุระ ๕. ภิกษุสามเณรที่บวชใหม่ที่ครองจีวรและอุ้มบาตรยังไม่เป็น

ในขณะที่ทำการถวายนั้น ผู้ปฏิบัติจะจัดแบ่งถวายไม่ได้ จะต้องส่งให้ทั้งบาตร แล้วแต่ผู้รับจะรับหรือไม่รับและหยิบตักเอาตามความต้องการ เหลือนั้นตนจึงจะนำเอาไปบริโภค ถ้าหากว่าไม่เหลือก็กลับไปรับบิณฑบาตใหม่ในระหว่างที่ยังไม่ถึงเวลาเที่ยงวัน เมื่อได้มาแล้วก็จัดการถวายอีกไปตามลำดับแห่งพรรษา เมื่อหมดก็กลับไปรับใหม่อีกจะเป็นกี่ครั้งกี่เที่ยวก็ตาม ทำอยู่อย่างนี้เสมอไป หากบางวันไปรับบิณฑบาตหลายเที่ยวแล้ว อาหารที่ได้มาผู้รับก็รับเอาเสียจนหมด จะกลับไปรับใหม่ก็หมดเวลา อย่างนี้ผู้ปฏิบัติต้องยอมอด ข้อที่สำคัญยิ่งก็มีอยู่ว่า ผู้ปฏิบัติจะต้องไม่ถือโทษโกรธต่อผู้รับเอาเป็นอันขาด ถ้าเกิดโกรธเวลาใด การปฏิบัติที่อุตส่าห์พยายามกระทำมาเป็นเวลาหลายวัน หลายเดือน หลายปี ก็พลอยสูญเสียไปหมดสิ้น ดังนั้น ท่านอรรถกถาจารย์จึงได้กล่าวถึงเรื่องนี้ว่า ผู้ปฏิบัติสารณียธรรมได้พยายามปฏิบัติมาด้วยดีจนครบเวลา ๑๒ ปี ในวันครบรอบปีที่ ๑๒ นั้น ได้กลับมาจากรับบิณฑบาตแล้ววางบาตรไว้ที่หอฉันตนเองก็ไปสรงน้ำ ในขณะนั้นพระเถระรูปหนึ่งมาเห็นบาตรนั้นเข้า ทราบว่าเป็น

บาตรของผู้ปฏิบัติสารณียธรรม จึงหยิบตักเอาไปเสียจนหมดเหลือไว้แต่บาตรเปล่า เมื่อผู้ปฏิบัติกลับออกมาจากสรงน้ำได้เห็นบาตรเปล่าก็โกรธ บ่นว่าไฉนจึงมาเอาไปจนหมดมิได้เหลือไว้ให้เราได้บริโภคบ้าง เมื่อความไม่พอใจเช่นนี้เกิดขึ้น การที่พยายามปฏิบัติมาด้วยดีตลอดเวลา ๑๒ ปีครบวันนั้น ก็เป็นอันว่าไม่สำเร็จ ถ้าจะประสงค์ให้สำเร็จ ก็จะต้องตั้งต้นปฏิบัติเสียใหม่ ต่อจากวันนั้นไปจนครบ ๑๒ ปี ดังนั้น ผู้ปฏิบัติสารณียธรรมนี้ ถ้ามีการเจริญจาคานุสสติกรรมฐานประจำทุก ๆ ครั้งที่ได้ถวายทานว่า

มนุสฺสตฺตํ สุลทฺธํ เม ยฺวาหํ จาเค สทา รโต
มจฺเฉรปริยุฏฺฐาย ปชาย วิคโต ตโต ฯ

ดังนี้แล้ว ก็จะช่วยคุ้มครองป้องกันมิให้ความโกรธเกิดขึ้น

อานิสงส์ที่ได้รับจากการปฏิบัติสารณียธรรม

ภิกษุที่ทำการปฏิบัติสารณียธรรมสำเร็จแล้ว ในระหว่างที่ยังมีชีวิตอยู่ย่อมได้รับอานิสงส์ ๔ ประการ คือ

๑. ไม่ลำบากในอาหารเครื่องบริโภค

๒. อาหารบิณฑบาตที่ได้มา แม้ว่าจะแบ่งถวายแด่พระภิกษุสามเณรสักกี่รูป ก็ไม่หมด

๓. เมื่อได้รับการถวายทานด้วยการจับสลาก ย่อมได้แต่ของที่ดีเยี่ยม

๔. ภุมมัฏฐเทวดา และรุกขัฏฐเทวดาทั้งหลายเอาใจใส่ในการใส่บาตร

ในอานิสงส์ทั้ง ๔ ประการนี้ อานิสงส์ข้อที่ ๑ และที่ ๒ มีวัตถุสาธกว่าพระภิกษุรูปหนึ่ง มีนามว่า ติสสเถระ อาศัยอยู่ที่ภูเขาเสลาคิรี ได้สำเร็จการปฏิบัติสารณียธรรมมาแล้ว ถัดจากภูเขานี้ออกไปไม่ไกลเท่าใดนัก มีหมู่บ้านหมู่หนึ่งชื่อมหาคิริ เป็นโคจรคามเที่ยวไปรับบิณฑบาตของท่าน อยู่มาวันหนึ่ง มีพระภิกษุประมาณ ๕๐ รูป เดินทางไปนมัสการพระเจดีย์ชื่อนาคทีปะ พักแรมอยู่ ณ แห่งนั้น ครั้นถึงเวลาบิณฑบาต ต่างองค์ต่างก็เข้าไปรับบิณฑบาตในหมู่บ้านมหาคิริ

ทุกรูป แต่บิณฑบาตไม่ได้เลยแม้แต่ทัพพีเดียวจึงพากันกลับมา ก็พอดีสวนทางกันกับพระติสสเถระ พระติสสเถระจึงกล่าวคำปฏิสันถารขึ้นว่า ท่านทั้งหลายได้อาหารบิณฑบาตพอควรแล้วหรือ พระภิกษุเหล่านั้นก็ตอบว่าไม่ได้อะไรเลย พระติสสะจึงเอ่ยขึ้นว่า ถ้าเช่นนั้นขอพวกท่านจงรอคอยข้าพเจ้าอยู่ ณ ที่นี้สักประเดี๋ยวหนึ่งก่อน ข้าพเจ้าจักเข้าไปรับบิณฑบาตแล้วจักกลับมาหาท่าน พระภิกษุเหล่านั้นก็รับคำ จากนั้นท่านก็เข้าไปในหมู่บ้าน ยืนอยู่ที่หน้าเรือนหลังหนึ่งซึ่งเจ้าของเคยใส่บาตรเป็นประจำ วันนั้น ทายิกาผู้ใหญ่ในเรือนนั้นได้จัดทำข้าวต้มนมสดคอยท่าอยู่ ครั้นเห็นพระเถระไปถึง จึงนำข้าวต้มนมสดที่ได้จัดเตรียมไว้นั้นใส่ลงในบาตรจนเต็ม พระติสสเถระได้รับแล้วก็กลับไปยังที่นัดหมาย จัดการแบ่งถวายให้ได้ฉันทั่วถึงกันทุกรูปพร้อมด้วยตนเองจนอิ่มหนำสำราญ พระภิกษุทั้งหลายเมื่อได้ฉันเสร็จแล้ว ก็แปลกใจคิดไปว่า พระเถระมีอิทธิฤทธิ์จึงถามขึ้นว่า ข้าแต่พระคุณเจ้า ๆ ได้อิทธิฤทธิ์นี้แต่เมื่อใด ท่านตอบว่าหาใช่เป็นอิทธิฤทธิ์แต่ประการใดไม่ หากแต่เป็นอานิสงส์ที่ได้รับจากการปฏิบัติสารณียธรรม ดังนั้น อาหารที่มีอยู่ในบาตรแม้ว่าจะถวายพระภิกษุตั้งแสนรูป ก็ไม่หมด พระภิกษุเหล่านั้นได้ฟังแล้วก็มีความชื่นชมโสมนัสเป็นที่สุด จึงเปล่งวาจาว่า **สาธุ ๆ** ขึ้นพร้อม ๆ กัน

อานิสงส์ข้อที่ ๓ มีวัตถุสาธกว่า ครั้งหนึ่งที่ภูเขาเจติยบรรพต มีงานนมัสการพระเจดีย์ ในงานนมัสการนี้พระราชาพร้อมด้วยประชาชนทั้งหลายได้จัดการถวายทานด้วยวิธีจับสลาก พระติสสเถระที่อาศัยอยู่ ณ ภูเขาเสลาคีรีนั้นก็ได้รับนิมนต์ให้ไปในงานนี้ด้วย เมื่อพระเถระได้ไปถึงแล้วจึงถามประชาชนเหล่านั้นว่า ในบรรดาไทยธรรมทั้งหมดนี้ ไทยธรรมอย่างไหนที่ดีวิเศษที่สุด ชนเหล่านั้นจึงพากันตอบว่า กองผ้า ๒๐ ชุดนั้นแหละเป็นของที่วิเศษที่สุดเจ้าข้า พระติสสเถระจึงเอ่ยขึ้นว่า ถ้าเช่นนั้นผ้ากองนั้นแหละจะต้องได้แก่อาตมภาพ ชนทั้งหลายได้ฟังแล้วก็ไม่พอใจ เพราะอยากจะให้ผ้ากองนั้นได้แก่พระเถระที่มี

ตำแหน่งสูงหรือที่มีพรรษามาก ต่างคนต่างก็นึกภาวนาแต่ในใจขอให้เป็นไปดังที่ตนปรารถนา ครั้นถึงเวลาแล้วต่างก็พากันนำสลากมาถวายให้พระภิกษุสงฆ์ทั้งหลายทำการจับ ปรากฏว่าพระติสสเถระจับได้กองผ้า ๒๐ ชุด สมกับที่ได้กล่าวไว้ พระราชาผู้เป็นประธานทรงมีความแปลกพระทัยเป็นที่สุด จึงมีพระดำรัสถามว่า พระผู้เป็นเจ้าได้อิทธิฤทธิ์มานานแล้วหรือ พระติสสเถระจึงถวายพระพรว่า ดูกรมหาบพิตร อาตมภาพหาได้มีอิทธิฤทธิ์แต่อย่างใด ๆ ไม่ หากแต่เป็นอานิสงส์ที่ได้รับจากการปฏิบัติสารณียธรรมสำเร็จ พระราชาพร้อมด้วยมหาชนทั้งหลายเมื่อได้ฟังแล้ว ต่างก็มีความชื่นชมโสมนัสเป็นอย่างยิ่ง จึงเปล่งวาจาว่า **สาธุ ๆ** ขึ้นพร้อม ๆ กัน

อานิสงส์ข้อที่ ๔ มีวัตถุสาธกว่า ในลังกาประเทศมีหมู่บ้านแห่งหนึ่งชื่อว่าภาตระ ในหมู่บ้านนั้นมีสำนักพระเถรีสำนักหนึ่ง มีพระเถรีอยู่ ๑๒ รูป ผู้เป็นหัวหน้ามีนามว่า นาคะเถรี ได้สำเร็จการปฏิบัติสารณียธรรมมาแล้ว ในสมัยนั้นมีพวกโจรกลุ่มหนึ่ง หัวหน้ามีนามว่า พราหมณติสสะ ก่อการอาละวาดปล้นสดมภ์ข่มเหงแย่งชิงทรัพย์สินเงินทองของชาวบ้านตลอดทั่วไปทุกแห่ง หมู่ชนชาวบ้านภาตระมีความหวาดหวั่นเกรงกลัวเป็นที่สุด ในคืนวันหนึ่ง เวลาดึกสงัดต่างก็พากันอพยพหลบหนีไปจากหมู่บ้านนั้นจนหมดสิ้น หาทันได้ไปลาพระเถรีเจ้าให้ทราบแต่ประการใดไม่ รุ่งขึ้นหมู่บ้านภาตระนั้นก็เงียบสงัดจากฝูงคนที่เคยมี พระเถรีผู้เป็นหัวหน้าเมื่อพิจารณาดูเหตุการณ์นี้แล้ว ก็ทราบถึงความเป็นไป จึงให้โอวาทปลุกใจแก่บรรดาพระเถรีที่เป็นศิษย์ทั้งหลายว่า ขอพวกเธอจงมีการตั้งใจศึกษาเล่าเรียนในพระปริยัติ และปฏิบัติสมถภาวนาวิปัสสนาภาวนาต่อไปตามปกติดังเช่นที่ได้ทำกันอยู่แล้ว อย่าได้ละทิ้งเป็นอันขาด หลังจากที่ให้โอวาทเสร็จแล้ว ก็พอดีได้เวลาไปรับบิณฑบาต เมื่อครองจีวรเสร็จทั้ง ๑๒ รูปแล้ว พระนาคะเถรีจึงชวนพระภิกษุณีทั้งปวงออกจากสำนักเข้าไปยืนอยู่ใต้ต้นโพธิ์ใหญ่ ที่อยู่ตรงหน้าหมู่บ้าน ต้นโพธิ์นั้นมีรุกขเทวดาอาศัยอยู่ ฝ่ายรุกขเทวดาเมื่อ

ได้เห็นพระภิกษุณีทั้งหลายมายืนอยู่ จึงจัดการนำอาหารใส่บาตรถวายทุกรูป พร้อมกับปวารณาว่า ขอพระคุณเจ้าทั้งหลายมารับบิณฑบาตที่นี้ทุกวันไป

กล่าวถึงพระนาคเถระน้องชายของพระนาคะเถรีที่อาศัยอยู่ ณ หมู่บ้านอีกแห่งหนึ่ง มีพระภิกษุอยู่ด้วยกัน ๑๒ รูปรวมทั้งตัวท่าน เมื่อพระภิกษุเหล่านั้นเห็นชาวบ้านหลบหนีไปหมด ก็เตรียมตัวที่จะย้ายไปอยู่ที่อื่นบ้าง ก่อนที่จะไปนั้น พระนาคะเถระคิดว่าควรจะไปลาพระเถรีผู้พี่สาวเสียก่อน คิดแล้วก็ชวนพระภิกษุที่เป็นศิษย์ออกเดินทางไปยังสำนักของพระเถรี ครั้นถึงแล้วก็กล่าวคำอำลาว่าจะหลบภัยไปอยู่ที่อื่น พระนาคะเถรีจึงกล่าวว่าอย่าหนีไปไหนเลย จงพักอยู่ด้วยกันเสียที่นี่ก่อนเถิด อาหารมีพอที่จะแบ่งกันฉันได้ ว่าแล้วก็จัดแจงแบ่งอาหารที่รุกขเทวดาถวายมานั้นให้แก่พระนาคะเถระ พระนาคเถระไม่รับโดยอ้างว่าพระพุทธองค์ทรงห้ามมิให้ภิกษุรับของ ๆ ภิกษุณี เมื่อรุกขเทวดาได้ทราบเรื่องดังนั้นแล้วก็มีจิตชื่นชมโสมนัสเป็นอย่างยิ่ง จึงได้กล่าวคำปวารณาต่อพระนาคะเถระและพระภิกษุที่เป็นศิษย์ทุกรูปว่า ข้าพเจ้าจะขอถวายอาหารบิณฑบาตแด่พระคุณเจ้าทุก ๆ วันไป ขอได้โปรดมารับบิณฑบาตจากข้าพเจ้าด้วยเถิด นับแต่นั้นมาต่างก็ได้อาศัยอาหารจากรุกขเทวดาเป็นเครื่องยังชีพตลอดไปเป็นเวลา ๗ ปี

การได้รับบิณฑบาตของพระนาคะเถระนั้นมิได้เกิดจากการปฏิบัติสารณียธรรมแต่ประการใด หากแต่ได้มาโดยอาศัยอานิสงส์ของพระนาคะเถรี ผู้พี่สาว กับการที่เคารพตั้งมั่นอยู่ในข้อห้ามของพระพุทธองค์

เทวตานุสสติ

เทวตานุสสติ หมายความว่า การระลึกถึงกุศลกรรมของตน มีศรัทธาเป็นต้น โดยเปรียบเทียบกับเทวดา พรหมทั้งหลายที่บริบูรณ์ด้วยสัปปุริสรัตนะ ๗ อย่าง และสัปปุริสธรรม ๗ ประการอยู่เนือง ๆ ชื่อว่า เทวตานุสสติ องค์ธรรมได้แก่ สติเจตสิก ที่ในมหากุศลจิตที่มีศรัทธาเป็นต้นเป็นอารมณ์

วิธีเจริญเทวตานุสสติ

การเจริญเทวตานุสสตินี้ ผู้เจริญจะต้องอยู่ในสถานที่ ๆ เงียบสงัดจากฝูงชน แล้วรำลึกถึงความเป็นไปของเทวดาและพรหมทั้งหลายว่า ขณะที่ท่านเหล่านั้นยังเป็นมนุษย์อยู่นั้น ท่านเหล่านั้นล้วนแล้วแต่เป็นผู้ที่บริบูรณ์ด้วยธรรมอันดีงาม มีสัปปุริสรัตนะ ๗ อย่าง คือ ศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ ปัญญา หิริ โอตตัปปะ และสัปปุริสธรรม ๗ ประการ คือ ศรัทธา สติ หิริ โอตตัปปะ พาหุสัจจะ วิริยะ ปัญญา ด้วยกันทั้งสิ้น ฉะนั้น เมื่อตายลงก็ได้ไปบังเกิดในเทวภูมิ พรหมภูมิ ธรรมที่มีสภาพอันดีงามเหล่านี้เราก็มีอยู่เหมือนกัน เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบดูอยู่อย่างนี้เนือง ๆ แล้วก็บังเกิดความโสมนัสใจเป็นอย่างยิ่ง ดังที่ท่านฎีกาจารย์กล่าวว่า **ยถารูปาย สทฺธาทิธมฺมชาตาย สมนฺนาคตา เทวตา อิโตจุตา ตตฺถ อุปฺปนฺนา, มยฺหมฺปิ ตตฺถารูปาย สทฺธาทิธมฺมา สංวิชฺชนฺติ ฯ**

เทวดาและพรหมทั้งหลาย เมื่อขณะที่ยังเป็นมนุษย์อยู่นั้น ล้วนแต่เป็นผู้ที่บริบูรณ์ด้วยสัปปุริสรัตนะ ๗ อย่าง และสัปปุริสธรรม ๗ ประการที่มีสภาพดีงาม คือ ศรัทธาเป็นต้นอันใด ฉะนั้น เมื่อจุติจากมนุษย์แล้วก็ได้ไปบังเกิดในเทวภูมิ พรหมภูมิ ธรรมที่มีสภาพดีงาม คือศรัทธาเป็นต้นเหล่านี้ ก็มีอยู่แก่เราเช่นเดียวกัน

อุปสมานุสสติ

อุปสมานุสสติ หมายความว่า การระลึกถึงคุณของพระนิพพานที่มีสภาพสันติสุข สงบจากกิเลส ขันธ์ ๕ อยู่เนือง ๆ ชื่อว่า อุปสมานุสสติ องค์ธรรมได้แก่ สติเจตสิก ที่ในมหากุศลจิตที่มีคุณของพระนิพพานเป็นอารมณ์

วิธีเจริญอุปสมานุสสติ

การเจริญอุปสมานุสสตินี้ ผู้เจริญจะต้องมีความรู้ความเข้าใจในคุณศัพท์ที่พรรณนาถึงคุณของพระนิพพาน มี ๒๙ ประการให้ดีเสียก่อน จึงจะทำการเจริญอุปสมานุสสตินี้ได้ คุณศัพท์ของพระนิพพาน มี ๒๙ ประการนั้น คือ

๑. **มทนิมฺมทโน** พระนิพพานเป็นธรรมที่ย่ำยีความมัวเมาต่าง ๆ

๒. **ปิปาสวินโย** พระนิพพานเป็นธรรมที่บรรเทาเสียซึ่งความกระหายในกามคุณอารมณ์

๓. **อาลยสมุคฺฆาโต** พระนิพพานเป็นธรรมที่ถอนเสียซึ่งความอาลัยในกามคุณอารมณ์

๔. **วฏฺฏูปจฺเฉโท** พระนิพพานเป็นธรรมอันตัดเสียซึ่งการเวียนไปในวัฏฏะทั้ง ๓ ให้ขาด

๕. **ตณฺหกฺขโย** พระนิพพานเป็นธรรมที่สิ้นแห่งตัณหา

๖. **วิราโค** พระนิพพานเป็นธรรมที่ปราศจากราคะ

๗. **นิโรโธ** พระนิพพานเป็นธรรมที่ดับแห่งตัณหา

๘. **ธุวํ** พระนิพพานเป็นธรรมที่ตั้งมั่นอยู่เสมอ

๙. **อชรํ** พระนิพพานเป็นธรรมที่ไม่มีความแก่

๑๐. **นิปฺปปญฺจํ** พระนิพพานเป็นธรรมที่ปราศจากปปัญจธรรม คือ ตัณหามานะ ทิฏฐิ ที่ทำให้วัฏฏสงสารกว้างขวาง

๑๑. **สจฺจํ** พระนิพพานเป็นธรรมที่มีความจริงแน่นอน

๑๒. **ปารํ** พระนิพพานเป็นธรรมที่ข้ามพ้นจากฝั่งแห่งวัฏฏทุกข์

๑๓. **สุทุทฺทสํ** พระนิพพานเป็นธรรมที่ผู้มีปัญญาน้อยย่อมเห็นได้ยาก

๑๔. **สิวํ** พระนิพพานเป็นธรรมที่ปราศจากกิเลส

๑๕. **อมตํ** พระนิพพานเป็นธรรมที่ไม่มีความตาย

๑๖. **เขมํ** พระนิพพานเป็นธรรมที่ปราศจากภัย

๑๗. **อพฺภูตํ** พระนิพพานเป็นธรรมที่มหัศจรรย์อย่างยิ่ง

๑๘. **อนีติกํ** พระนิพพานเป็นธรรมที่ไม่มีภัยอย่างร้ายแรงที่นำความเสียหายมาสู่

๑๙. ตาณ์ พระนิพพานเป็นธรรมที่ช่วยรักษาสัตว์ไม่ให้ตกอยู่ในวัฏฏสงสาร

๒๐. เลณ์ พระนิพพานเป็นธรรมที่หลบภัยต่าง ๆ

๒๑. ทีป์ พระนิพพานเป็นธรรมที่เป็นเกาะที่พ้นจากการท่วมทับของโอฆะทั้ง ๔

๒๒. วิสุทฺธิ พระนิพพานเป็นธรรมที่บริสุทธิ์จากกิเลส

๒๓. วรํ พระนิพพานเป็นธรรมที่สัปบุรุษทั้งหลายพึงปรารถนา

๒๔. นิปุณ์ พระนิพพานเป็นธรรมที่สุขุมละเอียด

๒๕. อสงฺขตํ พระนิพพานเป็นธรรมที่ไม่ถูกปรุงแต่งด้วยปัจจัย ๔

๒๖. โมกฺโข พระนิพพานเป็นธรรมที่พ้นจากกิเลส

๒๗. เสฏฺโฐ พระนิพพานเป็นธรรมที่ควรสรรเสริญโดยพิเศษ

๒๘. อนุตฺตโร พระนิพพานเป็นธรรมที่ประเสริฐยิ่ง หาที่เปรียบมิได้

๒๙. โลกสฺสนฺโต พระนิพพานเป็นธรรมที่สุดสิ้นแห่งโลกทั้ง ๓

เมื่อรู้ถึงคุณของพระนิพพานด้วยใจจริงดังนี้แล้ว ก็จงน้อมนึกบริกรรมในใจว่า **“ยาวตา ภิกฺขเว ธมฺมา สงฺขตา วา อสงฺขตา วา วิราโค เตสं ธมฺมานํ อคฺคมกฺขายติ ยทิทं มทนิมฺมทโน, ปิปาสวินโย, อาลยสมุคฺฆาโต, วฏฺฏูปจฺเฉโท, ตณฺหกฺขโย, วิราโค, นิโรโธ, นิพฺพานํ”** ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรมเหล่าใดที่ถูกปรุงแต่งและไม่ถูกปรุงแต่งด้วยปัจจัย ๔ ที่ชื่อว่า สังขตะ อสังขตะ มีอยู่ ในบรรรดาสังขตะอสังขตะทั้ง ๒ อย่างนี้ ธรรมใดเป็นสภาพที่ย่ำยีความมัวเมาต่าง ๆ บรรเทาเสียซึ่งความกระหายในกามคุณอารมณ์ ถอนเสียซึ่งความอาลัยในกามคุณอารมณ์ ตัดเสียซึ่งการเวียนไปในวัฏฏะทั้ง ๓ ให้ขาด เป็นที่สิ้นแห่งตัณหา ปราศจากราคะ เป็นที่ดับแห่งตัณหา และพ้นจากตัณหาอันเป็นเครื่องร้อยรัดเสียได้นี้แหละ ตถาคตพึงกล่าวว่า เป็นธรรมอันประเสริฐอย่างยอดยิ่ง อยู่ดังนี้เรื่อย ๆ ไป ในการระลึกนั้นผู้ปฏิบัติจะใช้ระลึกเป็นภาษาบาลีก็ได้ หรือภาษาไทยตามที่ได้แปลไว้

นั้นก็ได้ มิฉะนั้น จะระลึกในคุณทั้ง ๘ หรือ ๒๙ ประการมี **มทนิมฺมทโน** เป็นต้น ดังนี้ก็ได้ ความสำคัญยิ่งก็อยู่ที่ผู้ระลึกจะต้องรู้ถึงความหมายของคุณศัพท์นั้น ๆ ไปด้วย

อนึ่ง ในบรรดาบุคคลทั้งหลายที่เจริญอนุสสติ มีพุทธานุสสติเป็นต้น จนถึงอุปสมานุสสติให้สมบูรณ์อย่างถี่ถ้วนได้นั้น คงทำได้แต่พระอริยบุคคลจำพวกเดียว สำหรับปุถุชนนั้นจะเจริญให้ได้ดีอย่างสมบูรณ์นั้นยังทำไม่ได้ อย่างไรก็ตาม ถ้าเป็นผู้ที่มีสุตมยปัญญาอันสำเร็จมาจากการศึกษาเล่าเรียนเป็นอย่างดีแล้ว ก็สามารถจะระลึกไปในพระคุณนั้น ๆ ได้ด้วยดี จิตใจก็จะบังเกิดความเลื่อมใสในอารมณ์กรรมฐานนี้ได้เช่นกัน ดังนั้น พระมหาพุทธโฆษาจารย์จึงกล่าวไว้ในวิสุทธิมรรคอรรถกถาว่า **ฉ อนุสฺสติโย วิย จ อยมฺปิ อริยสาวกสฺเสว อิชฺฌติ (สจฺฉิกิริยาภิสมยวเสน นิพฺพานคุณานํ ปากฏภาวโต) เอวํ สนฺเตปิ อุปสมครุเกน ปุถุชฺชเนนาปิ มนสิกาตพฺพา, สุตวเสนาปิ หิ อุปสเม จิตฺตํ ปสีทติ ฯ** แปลความว่า การเจริญอุปสมานุสสติกรรมฐานที่สำเร็จได้อย่างสมบูรณ์ถี่ถ้วนนี้ก็ได้แก่ พระอริยบุคคลเท่านั้น (เพราะคุณของพระนิพพาน ย่อมปรากฏแก่พระอริยบุคคลโดยความรู้แจ้งเฉพาะหน้าทะลุปรุโปร่งตลอดไป) ไม่เหมือนกับการเจริญอนุสสติทั้ง ๗ มีพุทธานุสสติเป็นต้นจนถึงเทวตานุสสติ แต่อย่างไรก็ตาม หากปุถุชนที่มีใจหนักแน่นในพระนิพพานพึงระลึกถึงคุณของพระนิพพานโดยประการต่าง ๆได้เช่นกัน ด้วยอำนาจแห่งสุตมยปัญญานั้นแหละ จิตใจจึงบังเกิดความเลื่อมใสในพระนิพพานได้

ในการเจริญอุปสมานุสสตินั้น พระนิพพานเป็นปรมัตถธรรมโดยเฉพาะที่นอกจากจิต เจตสิก รูป ฉะนั้น จึงไม่เกี่ยวข้องกับสังขตธรรมทั้งปวงที่เป็นรูปและนาม เมื่อว่าโดยธรรมที่เป็นภายในและภายนอกแล้ว พระนิพพานเป็นธรรมภายนอกโดยส่วนเดียว ดังที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ในธัมมสังคณีมาติกาว่า

พหิทฺธา ธมฺมา ฉะนั้น พระนิพพานนี้จึงมิใช่เป็นธรรมที่ตั้งอยู่ภายในร่างกายของสัตว์โดยความเป็นแก่นสาร

อธิบายการที่พระนิพพานได้ชื่อว่า อุปสมะ และมีสันติสุข

ในที่นี้คำว่า **อุปสมะ** แปลว่า สงบ หมายถึงความสงบจากกิเลสและขันธ์ ๕ เหตุนั้นพระนิพพานจึงได้ชื่อว่า **อุปสมะ** เมื่อกล่าวถึงความสุขแล้ว พระนิพพานมีสันติสุข หมายถึง ไม่มีกิเลสและขันธ์ ๕ นั้นเองจึงเป็นสุข อธิบายว่า พระนิพพานนี้ไม่ใช่เป็นธรรมที่เสวยอารมณ์ต่าง ๆ ได้เหมือนสัตว์ทั้งหลาย และไม่มีอารมณ์ที่จะพึงเสวยเหมือนกับรูปารมณ์ สัททารมณ์เป็นต้น ด้วยเหตุนี้ จึงตัดสินได้ว่า ในพระนิพพานนั้นย่อมไม่มีเวทยิตสุข คือ ความสุขที่เกี่ยวด้วยการเสวยกามคุณอารมณ์ต่าง ๆ ที่เป็นไปอยู่ในโลกเลย แต่มีสภาพสงบ ที่เรียกว่า **สันติสุข** ซึ่งเป็นความสุขที่ประเสริฐและประณีตกว่าเวทยิตสุข

ธรรมดาเวทยิตสุข คือ ความสุขที่เกี่ยวด้วยการเสวยกามคุณอารมณ์ต่าง ๆ นั้น เมื่อเสวยไป ๆ แล้ว อารมณ์เหล่านั้นย่อมหมดไป ๆ เมื่อเป็นเช่นนี้ ผู้เสวยย่อมจะต้องขวนขวายพยายามสร้างหามาเพิ่มเติมอยู่เสมอ เพื่อตนจะได้เสวยต่อ ๆ ไป ความลำบากต่าง ๆที่ต้องได้รับอันเนื่องมาจากการแสวงหาความสุขเหล่านั้นย่อมมีมากมายไม่คุ้มกับความสุขที่จะได้รับ เมื่อลงทุนลงแรงด้วยความลำบาก และความสุขที่ได้มานั้นก็ยังไม่เป็นที่เพียงพอแก่ความต้องการแล้ว สัตว์ทั้งหลายก็จะต้องยิ่งขวนขวายพยายามให้หนักขึ้นอีก จะเป็นไปในทางสุจริตก็ตาม ทุจริตก็ตามไม่คำนึงถึง ขอแต่เพียงให้ได้สิ่งที่ตนต้องการมาให้สมประสงค์เท่านั้น เมื่อสัตว์ทั้งหลายประพฤติตนให้เป็นไปตามอำนาจของโลภะ ที่สนใจติดใจต่อเวทยิตสุขต่าง ๆ อยู่ เมื่อสิ้นชีวิตจากภพนี้ไปแล้วก็จะต้องไปเกิดในอบายภูมิ ภูมิใดภูมิหนึ่ง และจะต้องได้เสวยความทุกข์ยากลำบากอย่างมหันต์ที่ตนไม่เคยได้รับมาก่อนเลยในขณะที่มีชีวิตอยู่ในมนุษยโลก ความลำบากต่าง ๆ ที่ได้รับอยู่ในอบายภูมินั้น เปรียบเสมือนหนึ่งเป็นการใช้หนี้ให้แก่เวทยิตสุขที่ตนยืมมาใช้

พร้อมด้วยดอกเบี้ย เมื่อยังอยู่ในมนุษยโลก ฉะนั้น พุทธศาสนิกชนทั้งหลาย เมื่อพิจารณารู้ดังนี้แล้วก็ควรจะสังเวชสลดใจ เพราะความลำบากต่าง ๆ ที่เราได้เคยรับมาแต่ภพก่อน ๆ ก็ดี ที่กำลังได้รับอยู่ก็ดี และที่จะได้รับต่อไปข้างหน้าก็ดี เหล่านี้ล้วนแต่เกิดมาจากเวทยิตสุขเป็นเหตุทั้งสิ้น ด้วยเหตุนี้บัณฑิตทั้งหลายจึงไม่ยกย่องสรรเสริญเวทยิตสุข

สำหรับสันติสุขนั้น ไม่เกี่ยวด้วยการเสวยกามคุณอารมณ์ต่าง ๆ เหมือนกับเวทยิตสุข เป็นสภาพที่สงบจากสังขารธรรม รูป นามทั้งปวง สภาพเช่นนี้แหละเป็นความสุขที่มีอยู่ในพระนิพพาน อุปมาเหมือนมหาเศรษฐีผู้บริบูรณ์ด้วยกามคุณอารมณ์ต่าง ๆ มีรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อย่างพร้อมมูล วันหนึ่งท่านเศรษฐีกำลังหลับอยู่อย่างเป็นสุข ฝ่ายพวกข้าทาสบริวารทั้งหลายก็จัดแจงเตรียมโภชนาหาร พร้อมด้วยเครื่องบำรุงบำเรอความสุขต่าง ๆ ไว้สำหรับท่านเศรษฐี เมื่อเตรียมเสร็จแล้วก็เข้าไปปลุก ท่านเศรษฐีถูกปลุกในเวลาที่กำลังหลับสนิทอยู่ก็ไม่พอใจ จึงดุพวกคนใช้เหล่านั้นว่า ทำไมจึงมาปลุกเราในเวลาที่กำลังนอนหลับสบาย ๆ อยู่เช่นนี้ คนใช้ตอบว่า อาหารพร้อมด้วยเครื่องบำเรอความสุขสำราญได้เตรียมพร้อมแล้ว พวกข้าพเจ้าจึงได้มาปลุกท่าน เพื่อให้ท่านได้ตื่นขึ้นมาเสวยสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ ท่านเศรษฐีไม่ยอมลุกกลับไล่พวกคนใช้ว่าออกไปให้พ้น แล้วก็หลับต่อไป ขณะที่ท่านเศรษฐีนอนหลับอยู่นั้นไม่มีการเสวยอารมณ์อย่างชัดเจนแต่อย่างใด แต่ท่านเศรษฐีก็ยังมีความพอใจในการนอนหลับยิ่งกว่าความสุขที่เกี่ยวด้วยการเสวยอารมณ์ต่าง ๆ อนึ่ง ธรรมดาคนในโลกนี้ย่อมพอใจในการนอนหลับสนิทว่าสบายมากกว่า นี้แสดงให้เห็นว่าเพียงแต่การนอนหลับที่สงบจากการเสวยกามคุณอารมณ์ชั่วคราว ก็ยังรู้สึกว่าเป็นความสุขถึงเพียงนี้ ถ้าเป็นความสุขชนิดที่สงบจากสังขารธรรม รูป นามทั้งปวงแล้ว จะมีความสุขประเสริฐเพียงใด ขอให้พุทธศาสนิกชนทั้งหลายได้โปรดพิจารณาดูเถิด ด้วยเหตุนี้แหละ พระพุทธองค์จึงทรงเทศนาไว้ในเทวทหวัคคสฬายตนสังยุตตพระบาลีว่า

๑. สเทวกสฺส โลกสฺส เอเต โว สุขสมฺมตา
ยตฺถ เจ เต นิรุชฺฌนฺติ ตำ เตสำ ทุกฺขสมฺมตำ ฯ
๒. สุขำ ทิฏฺฐมริเยหิ สกฺกายสฺส นิโรธนำ
ปจฺจนีกมิทำ โหติ สพฺพโลเกน ปสฺสตำ ฯ

แปลความว่า

๑. สัตว์โลกทั้งหลายพร้อมด้วยเทวดา สมมุติกันว่าโลกียอารมณ์ต่าง ๆ มีรูป เสียง กลิ่น รส เป็นต้นเหล่านั้นดี และมีความสุข ธรรมอันใดคือพระนิพพานที่โลกียอารมณ์ต่าง ๆ มีรูป เสียง กลิ่น รส เป็นต้นเหล่านั้น ดับสูญสิ้นหมดแล้ว สัตว์โลกทั้งหลายพร้อมด้วยเทวดานั้นสมมุติกันว่าธรรมอันนั้น คือ พระนิพพานเป็นธรรมที่ไม่ดี เป็นทุกข์

๒. พระอริยบุคคลทั้งหลายได้รู้แจ้งสันติสุขคือพระนิพพาน ซึ่งเป็นที่ดับแห่งรูปนามขันธ์ ๕ ที่ปรากฏมีโดยปรมัตถ์ได้แล้ว พระอริยบุคคลเหล่านั้นได้รู้แจ้งพระนิพพาน อันปุถุชนทั้งหลาย มิอาจที่จะรู้ถึงได้นี้ จึงมีความเห็นตรงกันข้ามกับสัตว์โลกที่มีโมหะปิดบัง และตกอยู่ภายใต้อำนาจของตัณหา เสมือนคนสองคนยืนผินหลังให้แก่กันแล้ววิ่งหนีจากกันไป ฉันนั้น

มรณานุสสติ

มรณานุสสติ หมายความว่า การระลึกถึงความตายที่ตนจะต้องได้ประสบแล้วเกิดความสังเวชสลดใจอยู่เนือง ๆ ชื่อว่า มรณานุสสติ องค์ธรรมได้แก่ สติเจตสิก ที่ในมหากุศลจิตที่มีชีวิตินทริยุปัจเฉทกมรณะเป็นอารมณ์

มรณะมี ๔ ประการ คือ

๑. **สมุจเฉทกมรณะ** ได้แก่ การเข้าปรินิพพานของพระอรหันต์ทั้งหลาย ที่ตัดเสียซึ่งวัฏฏทุกข์ทั้งปวงได้โดยสิ้นเชิง

๒. ขณิกมรณะ ได้แก่ ความดับของสังขารธรรมรูปนามที่เป็นอยู่ทุก ๆ ภังคักขณะ

๓. สมมุติมรณะ ได้แก่ ความตายที่โลกสมมุติเรียกกันว่า ต้นไม้ตาย ทองแดงตาย ปรอทตาย เหล็กตาย

๔. ชีวิตินทริยุปัจเฉทกมรณะ ได้แก่ รูปชีวิต นามชีวิต ของสัตว์ทั้งหลาย ดับสิ้นลงในภพหนึ่ง ๆ

ในจำนวนมรณะ ๔ ประการนี้ มรณะที่จะใช้เป็นมรณานุสสติได้นั้น ได้แก่ ชีวิตินทริยุปัจเฉทกมรณะอย่างเดียว สำหรับสมุจเฉทมรณะนั้นไม่ได้เกี่ยวข้องกับบุคคลทั่วไป คงมีแต่เฉพาะพระอรหันต์เท่านั้น ขณิกมรณะก็เป็นมรณะชนิดละเอียดมาก บุคคลธรรมดาไม่สามารถพิจารณาเห็นได้ สมมุติมรณะก็ไม่ได้ทำให้ความสังเวชเกิดขึ้นอย่างใดเลย ฉะนั้น มรณะทั้ง ๓ เหล่านี้ จึงไม่ใช้ในการเจริญมรณานุสสติ ส่วนชีวิตินทริยุปัจเฉทกมรณะนั้น เป็นมรณะที่เกี่ยวข้องกับบุคคลทั่วไป และมีอยู่ ๒ ประการ คือ กาลมรณะ กับ อกาลมรณะ **กาลมรณะ** ได้แก่การตายด้วยการสิ้นบุญหรือสิ้นอายุ หรือสิ้นทั้งบุญสิ้นทั้งอายุทั้ง ๒ **อกาลมรณะ**ได้แก่ การตายด้วยอุปัจเฉทกกรรม คือ อุปัทวเหตุต่าง ๆ นั้นเอง ซึ่งผู้เจริญใช้ระลึกได้ทั้ง ๒ ประการ

วิธีเจริญมรณานุสสติ

การเจริญมรณานุสสตินี้ ผู้เจริญจะต้องพิจารณาศพที่อยู่เฉพาะหน้า หรือระลึกถึงคนที่ตายไปแล้ว ที่มียศ มีอำนาจ มีทรัพย์สมบัติ แล้วก็นึกบริกรรมอยู่ในใจว่า **"มรณำ เม ภวิสฺสติ, ชีวิตินฺทฺริยำ อุปจฺฉิชฺชิสฺสติ"** เราจะต้องตาย รูปชีวิต นามชีวิต จะต้องขาดจากกัน อยู่อย่างนี้เรื่อย ๆ ไป หรือจะบริกรรมว่า **"มรณำ เม ธฺรุวำ ชีวิตำ เม อธฺรุวำ"** ความตายเป็นของแน่ ความมีชีวิตอยู่เป็นของไม่แน่ ดังนี้ก็ได้

การเจริญนี้ผู้เจริญจะระลึกนึกบริกรรมไปเฉย ๆ นั้นไม่ได้ จะต้องมีโยนิโสมนสิการประกอบไปด้วย ถ้าระลึกนึกอยู่โดยไม่มีโยนิโสมนสิการแล้ว

ปัญญาที่เกี่ยวด้วยความสังเวชสลดใจย่อมไม่เกิด และจะกลับเป็นโทษเกิดขึ้น กล่าวคือ เมื่อนึกถึงความตายของคนที่เรารักใคร่ชอบพอแล้ว ความเศร้าโศกเสียใจก็จักเกิดขึ้น เมื่อนึกถึงความตายของผู้ที่เป็นศัตรูกับตนแล้ว ความดีใจก็จักเกิดขึ้น เมื่อนึกถึงความตายของบุคคลที่ตนไม่รักไม่เป็นศัตรูก็จะรู้สึกเฉย ๆ เมื่อนึกถึงความตายของตนเองก็จะเกิดความกลัว นี้แหละเป็นโทษที่เกิดจากการไม่มีโยนิโสมนสิการ ส่วนการเจริญที่ประกอบด้วยโยนิโสมนสิการนั้น ผู้เจริญมีการระลึกนึกถึงแต่ความตายอย่างเดียวเท่านั้น ไม่ว่าจะเป็นความตายของบุคคลจำพวกใด เมื่อระลึกนึกอยู่แต่ในความตายอย่างเดียว ไม่เกี่ยวด้วยความรัก ความชังหรือเป็นศัตรู แล้วความสังเวชสลดใจก็จะบังเกิดขึ้น นี้แหละเป็นการระลึกที่ประกอบด้วยโยนิโสมนสิการ เมื่อเป็นเช่นนี้ผู้เจริญก็จะต้องทำการเจริญให้ถูกตรงตามแนวทางที่พระพุทธองค์ทรงเทศนา และพระมหาพุทธโฆษาจารย์แสดงไว้ ดังต่อไปนี้

๑. น โข อหญฺเจวโก มรณธมฺโม มรณํ อนตีโต, อถโข ยาวตา สตฺตานํ อาคตํ คติ จุติ อุปฺปตฺติ, สพฺเพ สตฺตา มรณธมฺมา มรณํ อนตีตา ฯ

(มาในอภิณหปัจจเวกขณสูตร แห่งปัญจังคุตตรพระบาลี)

ความตายและการหนีไม่พ้นจากความตายนั้น หาใช่มีแต่เราผู้เดียวไม่ แท้ที่จริงแล้วสัตว์ทั้งหลายที่มีสภาพเนื่องมาจากภพก่อนและเกิดขึ้นในภพนี้ แล้วย้ายจากภพนี้ไปเกิดต่อไปในภพหน้า สัตว์ทั้งหลายเหล่านั้นย่อมมีความตาย และหนีไม่พ้นจากความตายด้วยกันทั้งสิ้น

๒. ยเมกรตฺตึ ปฐมํ คพฺเภ วสติ มาณโว
อพฺภุฏฺฐิโตว โส ยาติ ส คจฺฉํ น นิวตฺตติ ฯ

(มาในอโยฆรชาดกพระบาลี)

ผู้ใดเกิดขึ้นในครรภ์มารดาครั้งแรกในคืนใดคืนหนึ่งนั้น ผู้นั้นย่อมบ่ายหน้าไปหาแต่ความตาย ผู้ที่บ่ายหน้าไปหาความตายนี้ไม่มีการกลับหลัง

๓. ทหรา จาปิ วุฑฺฒา จ เย พาลา เย จ ปณฺฑิตา
อฑฺฒาเจว ทลิทฺทา จ สพฺเพ มจฺจุปรายนา ฯ

(มาในทสรถชาดกพระบาลี)

ผู้ที่ยังอยู่ในวัยหนุ่มวัยสาวก็ดี วัยแก่ก็ดี ผู้ที่ไม่มีปัญญาความรู้ก็ดี ที่มีปัญญาความรู้ก็ดี ผู้ที่ร่ำรวยก็ดี ยากจนก็ดี ทั้งหมดนี้ย่อมมีความตายเป็นที่สุด

๔. ผลานมิว ปกฺกานำ นิจฺจำ ปตนโต ภยำ
เอวำ ชาตานมจฺจานำ นิจฺจำ มรณโต ภยำ ฯ

(มาในสุตตนิบาตอรรถกถา)

สัตว์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมประสบกับภัยคือความตายอย่างแน่นอน เสมือนหนึ่งผลไม้ที่สุกงอม ต้องหล่นลงอย่างแน่แท้

๕. สายเมเก น ทิสฺสนฺติ ปาโต ทิฏฺฐา พหุชฺชนา
ปาโต เอเก น ทิสฺสนฺติ สายำ ทิฏฺฐา พหุชฺชนา ฯ

(มาในเตมิยชาดก)

ชนทั้งหลายในยามเช้ายังเห็นกันอยู่ พอตกเย็นบางคนก็ไม่เห็นกัน ตายเสียแล้ว ชนทั้งหลายเมื่อตอนเย็นยังเห็นกันอยู่ พอถึงตอนเช้าบางคนก็ไม่เห็นกัน ตายเสียแล้ว

๖. อุสฺสโวว ติณคฺคมฺหิ สูริยุคฺคมนำ สติ
เอวมายุ มนุสฺสานำ มา มำ อมฺม นิวารย ฯ

(มาในยุธัญจยชาดก)

แม่จ๋า อายุของคนเรานี้น้อยเหลือเกิน เสมือนหนึ่งหยาดน้ำค้างที่ติดอยู่บนยอดหญ้า เมื่อถูกแสงอาทิตย์เข้าก็จะเหือดแห้งหายไปพลัน ดังนั้น แม่อย่าได้ขัดขวางการบวชของลูกเลย

สพฺเพ สตฺตา มรณา ธุวำ, สพฺเพ สตฺตา มรณา นิจฺจำ, สพฺเพ สตฺตา มริสฺสนฺติ มรนฺติ จ มรึสุ จ, ตเถวาหำ มริสฺสามิ เอตฺถ เม นตฺถิ สำสโย ฯ

สัตว์ทั้งหลายทั้งสิ้นมีความตายอย่างแน่นอนเป็นของเที่ยง สัตว์ทั้งหลายทั้งสิ้นจักตาย กำลังตาย และเคยตายมาแล้ว เราก็จักตายเช่นกัน อย่าได้สงสัยในความตายนี้เลย

การพิจารณาความตายที่ไม่มีนิมิตเครื่องหมาย

ชีวิตๆ พฺยาธิ กาโล จ เทหนิกฺเขปนๆ คติ
ปณฺเจเต ชีวโลกสฺมึ อนิมิตฺตา น นายเร ฯ

ไม่มีนิมิตเครื่องหมายซึ่งใคร ๆ ก็รู้ไม่ได้ ในสัตว์โลกมีอยู่ ๕ อย่าง คือ

๑. อายุ ๒. โรค ๓. เวลา ๔. สถานที่ ๕. ที่เกิด

อธิบาย **ชีวิตๆ** หมายความว่า จะตายในอายุเท่าใดก็ไม่รู้

พฺยาธิ หมายความว่า จะตายด้วยโรคอย่างไหนก็ไม่รู้

กาโล หมายความว่า จะตายในเวลากลางวัน หรือกลางคืนก็ไม่รู้

เทหนิกฺเขปนๆ หมายความว่า จะตายในบ้าน หรือนอกบ้านก็ไม่รู้

คติ หมายความว่า เมื่อตายแล้วจะไปเกิดที่ไหนก็ไม่รู้

การพิจารณาความตายโดยความเจริญและความเสื่อมสิ้นไป

ยถา อาโรคฺยๆ โยพฺพนๆ พฺยาธิ ชรา ปโรสตๆ
ตเถว ชีวิตๆ สพฺพๆ มรณปฺปริโยสิตๆ ฯ

ชีวิตนี้มีความตายเป็นที่สุด เหมือนกับความไม่มีโรค และความเป็นหนุ่มสาว ทั้งสองนี้ มีความเป็นโรคและมีความชราเป็นที่สุด

การพิจารณาความตายโดยยกเอาความตายของบุคคลที่เลิศมาเปรียบเทียบกับความตายของตน

สูร สณฺฐาน ปุณฺณิทฺธิ พุทฺธิ วุทฺเธ ชินทฺวเย
ฆาเตติ มรณๆ ขิปฺปๆ กาตุๆ มาทิสเก กถา ฯ

สภาพความตายย่อมทำลายผู้กล้าหาญอย่างเยี่ยม มีพระเจ้าวสุเทวะ พลเทวะ เป็นต้นได้อย่างรวดเร็ว สำหรับคนเช่นเรานี้ไม่มีปัญหาที่จะต้องนำมากล่าว

สภาพความตายย่อมทำลาย ผู้มีทรัพย์มหาศาล มีพระเจ้ามหาสัมมตะเป็นต้น ได้อย่างรวดเร็ว สำหรับคนเช่นเรานี้ไม่มีปัญหาที่จะต้องนำมากล่าว

สภาพความตายย่อมทำลาย ผู้มีบุญมาก มีโชติกเศรษฐี ชฎิลเศรษฐีเป็นต้น ได้อย่างรวดเร็ว สำหรับคนเช่นเรานี้ไม่มีปัญหาที่จะต้องนำมากล่าว

สภาพความตายย่อมทำลาย ผู้มีฤทธิ์มาก มีพระโมคคัลลานเถระเป็นต้น ได้อย่างรวดเร็ว สำหรับคนเช่นเรานี้ไม่มีปัญหาที่จะต้องนำมากล่าว

สภาพความตายย่อมทำลาย ผู้มีปัญญามาก มีพระสารีบุตรเถระ เป็นต้น ได้อย่างรวดเร็ว สำหรับคนเช่นเรานี้ไม่มีปัญหาที่จะต้องนำมากล่าว

สภาพความตายย่อมทำลาย พระปัจเจกพุทธเจ้า พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้อย่างรวดเร็ว สำหรับคนเช่นเรานี้ไม่มีปัญหาที่จะต้องนำมากล่าว

การพิจารณาความตายโดยกำหนดเวลาเล็กน้อย

อโห วตาหำ ชีเวยฺยำ เอกาโลปสฺส โภชนำ

อสฺสาสนปสฺสาสนำ กาเรยฺยำ สตฺถุสาสนำ ฯ

เรามีชีวิตอยู่ชั่วเคี้ยวข้าวคำหนึ่งดีจริงหนอ โดยที่เราจะได้ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธศาสนา เรามีชีวิตอยู่ชั่วเวลาหายใจเข้าออกดีจริงหนอ โดยที่เราจะได้ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธศาสนา

มรณสัญญาที่ต้องประสงค์ในการเจริญมรณานุสสติ

การเจริญมรณานุสสตินี้แม้ว่าจะไม่ได้ถึงขั้นอัปปนาก็จริง แต่ก็มีขั้นแห่งการสำเร็จในการเจริญนี้ได้ ขั้นแห่งการสำเร็จนั้น ก็ได้แก่ ความรู้สึกที่เกี่ยวกับความตาย ที่เรียกว่า มรณสัญญา ๘ ประการนั้นเอง คือ

๑. ความรู้สึกที่เกี่ยวกับความตายได้เกิดขึ้นว่า ชีวิตของเรานี้จะมีอยู่ต่อไปได้อีกประมาณแค่วันหนึ่งกับคืนหนึ่ง คือ ๒๔ ชั่วโมงเท่านั้น

๒. ความรู้สึกที่เกี่ยวกับความตายได้เกิดขึ้นว่า ชีวิตของเรานี้จะมีอยู่ต่อไปได้อีกประมาณแค่วันหนึ่ง คือ ๑๒ ชั่วโมงเท่านั้น

๓. ความรู้สึกที่เกี่ยวกับความตายได้เกิดขึ้นว่า ชีวิตของเรานี้จะมีอยู่ต่อไปได้อีกประมาณเพียงครึ่งวัน คือ ๖ ชั่วโมงเท่านั้น

๔. ความรู้สึกที่เกี่ยวกับความตายได้เกิดขึ้นว่า ชีวิตของเรานี้จะมีอยู่ต่อไปได้อีกชั่วเวลาเพียงกินข้าวอิ่มหนึ่งเท่านั้น

๕. ความรู้สึกที่เกี่ยวกับความตายได้เกิดขึ้นว่า ชีวิตของเรานี้จะมีอยู่ต่อไปได้อีกชั่วครึ่งเวลากินข้าวอิ่มหนึ่งเท่านั้น

๖. ความรู้สึกที่เกี่ยวกับความตายได้เกิดขึ้นว่า ชีวิตของเรานี้จะมีอยู่ต่อไปได้อีกชั่วเวลากินข้าวได้เพียง ๔ หรือ ๕ คำเท่านั้น

๗. ความรู้สึกที่เกี่ยวกับความตายได้เกิดขึ้นว่า ชีวิตของเรานี้จะมีอยู่ต่อไปได้อีกชั่วเวลาเคี้ยวข้าวคำหนึ่งเท่านั้น

๘. ความรู้สึกที่เกี่ยวกับความตายได้เกิดขึ้นว่า ชีวิตของเรานี้จะมีอยู่ต่อไปได้อีกชั่วระยะเวลาหายใจเข้าออกเท่านั้น

นี้แหละเป็นการชี้ให้เห็นว่า การเจริญนั้นได้ถึงขั้นแห่งการสำเร็จแล้ว ในบรรดามรณสัญญาทั้งหมดนี้ มรณสัญญาข้อ ๗ และข้อ ๘ แสดงให้เห็นว่าสติของผู้เจริญถึงซึ่งความดีเป็นเยี่ยม ถูกต้องตามพุทธประสงค์ทรงชมเชยมาก ส่วนข้อ ๑ ถึงข้อ ๖ นั้น สติของผู้เจริญยังไม่ถึงชั้นเยี่ยม แต่อย่างไรก็ตาม สำหรับในสมัยนี้ถ้าสติของผู้เจริญเข้าถึงขั้นข้อ ๑ ถึงข้อ ๖ ได้ ก็จัดว่าดีมากแล้ว เพราะเหตุว่า เป็นบั้นปลายของพระพุทธศาสนา

กายคตาสติ

กายคตาสติ หมายความว่า การระลึกถึง ๓๒ โกฏฐาส มี เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ เป็นต้นเนือง ๆ ชื่อว่า กายคตาสติ องค์ธรรมได้แก่ สติเจตสิก ที่ในมหากุศลจิต ๘ ที่มี ๓๒ โกฏฐาสเป็นอารมณ์ คำว่า **กาย** แปลว่า **กอง** หมายความว่า กองแห่งหมวด ๓๒ มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น ดังมีวจนัตถะว่า **กาเย คตา = กายคตา, กายคตา จ สา สติ จาติ = กายคตาสติ** การเป็นไปโดยกระทำให้เป็นอารมณ์ในกองแห่งหมวด ๓๒ มีผม ขน เป็นต้น ชื่อว่า **กายคตา** ธรรมชาติที่เป็นไปโดยกระทำให้เป็นอารมณ์ในกองแห่งหมวด ๓๒ มีผม ขน เป็นต้นนั้นด้วย เป็นสติด้วย ฉะนั้น จึงชื่อว่า **กายคตาสติ** ในวจนัตถะนี้เมื่อสำเร็จเป็นบทรวมแล้วควรจะเป็น**กายคตสติ** แต่ที่มิได้เป็นไปเช่นนั้นก็เพราะว่า สระ **า** ที่อยู่หลัง **ต** นั้น พระพุทธองค์มิได้ทรงรัสสะ ฉะนั้น จึงคงเป็น **กายคตาสติ**

กายคตาสติกรรมฐานนี้เรียกว่า**ทวัตติงสกายกรรมฐาน** ก็ได้ หรือ **โกฏฐาสกรรมฐาน** ก็ได้ เพราะคำว่า **กายะ** และ**โกฏฐาส** นั้นมีความหมายอย่างเดียวกัน คือ **กายะ** แปลว่า กอง ได้แก่ กองส่วนต่าง ๆ มี ๓๒ นั้นเอง **โกฏฐาส** แปลว่า หมวด ได้แก่ ส่วนต่าง ๆ มี ๓๒ หมวดนั้นเอง

วิธีเจริญกายคตาสติ

ผู้ที่จะเจริญกายคตาสติ ก่อนลงมือปฏิบัติต้องรู้กิจเบื้องต้นแห่งการปฏิบัติให้ดีเสียก่อน กิจเบื้องต้นนั้นมีอยู่ ๒ ประการ คือ ๑. **อุคคหโกสัลละ** ความฉลาดในการศึกษา ๗ อย่าง **๒. มนสิการโกสัลละ** ความฉลาดในการพิจารณา ๑๐ อย่าง

อุคคหโกสัลละ ๗ อย่างนั้น คือ :-

๑. วจสา การพิจารณาโดยใช้วาจา

๒. มนสา การพิจารณาด้วยใจ

๓. วณฺณโต การพิจารณาโดยความเป็นวรรณ (สีดำ ขาว หรือแดง)

๔. **สณฺฐานโต** การพิจารณาโดยความเป็นรูปร่างสัณฐาน

๕. **ทิสาโต** การพิจารณาโดยที่เกิด (คือเกิดอยู่ส่วนบน หรือส่วนล่างของร่างกาย)

๖. **โอกาสโต** การพิจารณาโดยที่ตั้ง (คือตั้งอยู่ในร่างกายส่วนใด)

๗. **ปริจฺเฉทโต** การพิจารณาโดยกำหนดขอบเขต (เช่น เส้นผมกำหนดเขตโดยผมนั้นหยั่งลงในศีรษะประมาณเมล็ดข้าวเปลือก และในรูที่เส้นผมหยั่งลงนั้นไม่มีผม ๒ เส้นอยู่ด้วยกัน กำหนดเขตปลายผมนั้น สุดความยาวของเส้นผม)

มนสิการโกสัลละ ๑๐ นั้น คือ :-

๑. **อนุปุพฺพโต** การพิจารณาไปตามลำดับ (ไม่กระโดดข้ามหมวด)

๒. **นาติสีฆโต** การพิจารณาโดยไม่รีบร้อนนัก

๓. **นาติสณิกโต** การพิจารณาโดยไม่เฉื่อยช้านัก

๔. **วิกฺเขปปฺปฏิพาหนโต** การพิจารณาโดยบังคับจิตไม่ให้ไปที่อื่น

๕. **ปณฺณตฺติสมติกฺกมโต** การพิจารณาโดยก้าวล่วงบัญญัติ

๖. **อนุปุพฺพมุญฺจนโต** การพิจารณาโดยทิ้งโกฏฐาสที่ไม่ปรากฏโดยสี สัณฐาน ที่เกิด ที่ตั้ง ขอบเขต ตามลำดับ

๗. **อปฺปนาโต** การพิจารณาในโกฏฐาสอย่างใดอย่างหนึ่งให้เข้าถึงอัปปนา

๘. ๙. ๑๐. **ตโย จ สุตฺตนฺตา** การพิจารณาในพระสูตร ๓ อย่าง คือ อธิจิตตสูตร สีติภาวสูตร โพชฌังคโกสัลลสูตร

เนื่องด้วยข้อที่หนึ่งและข้อที่สองในอุคคหโกสัลละ ๗ ประการนี้ มีคำว่า **วจสา** การพิจารณาโดยใช้วาจา **มนสา** การพิจารณาด้วยใจ ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติควรทราบถึงพุทธภาษิตที่เกี่ยวกับ ๓๒ โกฏฐาส ดังต่อไปนี้

อตฺถิ อิมสฺมึ กาเย เกสา โลมา นขา ทนฺตา ตโจ, มํสํ นหารู อฏฺฐี อฏฺฐิมิญฺชํ วกฺกํ, หทยํ ยกนํ กิโลมกํ ปิหกํ ปปฺผาสํ, อนฺตํ อนฺตคุณํ อุทริยํ กรีสํ มตฺถลุงฺคํ, ปิตฺตํ เสมฺหํ ปุพฺโพ โลหิตํ เสโท เมโท, อสฺสุ วสา เขโฬ สิงฺฆาณิกา ลสิกา มุตฺตนฺติ

ในร่างกายของเรานี้ มีส่วนต่าง ๆ อยู่ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง, เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม, หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด, ไส้ใหญ่ ไส้น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า สมอง, น้ำดี น้ำเสลด น้ำเหลือง น้ำเลือด น้ำเหงื่อ น้ำมันข้น, น้ำตา น้ำมันเหลว น้ำลาย น้ำมูก น้ำไขข้อ น้ำมูตร

หมายเหตุ.. บท **มตฺถลุงฺคํ** สมองนี้ เดิมทีนั้นในพุทธภาษิตไม่มี เพราะพระพุทธองค์ทรงรวมบท **มตฺถลุงฺคํ** สมอง ไว้ในบท **อฏฺฐิมิญฺชํ** เยื่อในกระดูก ครั้นต่อมาปฐมสังคีติกาจารย์ทั้งหลายได้แยกบท **มตฺถลุงฺคํ** ออกจากบท **อฏฺฐิมิญฺชํ** มาไว้โดยเฉพาะต่อจากบท **กรีสํ** เพื่อจะให้ครบจำนวนปฐวีธาตุ ๒๐

สำหรับการบริกรรมนั้น บทต้นคือ **อตฺถิ อิมสฺมึ กาเย** และบทสุดท้าย คือ บท **อิติ** ที่อยู่ท้าย **มุตฺตนฺติ** ไม่ต้องบริกรรม คงบริกรรมแต่ ๓๒ โกฏฐาส มี **เกสา** เป็นต้นจนถึง **มุตฺตํ** เป็นที่สุดเท่านั้น

อนึ่ง ผู้ทำการพิจารณาโดยใช้วาจา และพิจารณาด้วยใจนั้น มิใช่จะบริกรรมว่า **เกสา โลมา นขา** ดังนี้เป็นต้นตลอดจนถึง **มุตฺตํ** ก็หามิได้ หากแต่ต้องแบ่งการบริกรรมนั้นออกไปเป็นหมวด ๆ มี ๖ หมวดด้วยกัน คือ :-

หมวดที่ ๑ ชื่อว่า **ตจปัญจกะ** มีโกฏฐาส ๕ อย่าง ได้แก่ **เกสา โลมา นขา ทนฺตา ตโจ**

หมวดที่ ๒ ชื่อว่า **วักกปัญจกะ** มีโกฏฐาส ๕ อย่าง ได้แก่ **มังสัง นหารุ อัฏฐิ อัฏฐิมิญชัง วักกัง**

หมวดที่ ๓ ชื่อว่า **ปัปผาสปัญจกะ** มีโกฏฐาส ๕ อย่าง ได้แก่ **หทยัง ยกนัง กิโลมกัง ปิหกัง ปัปผาสัง**

หมวดที่ ๔ ชื่อว่า **มัตถลุงคปัญจกะ** มีโกฏฐาส ๕ อย่าง ได้แก่ **อนฺตำ อนฺตคุณำ อุทริยำ กรีสำ มตฺถลุงฺคำ**

หมวดที่ ๕ ชื่อว่า **เมทฉักกะ** มีโกฏฐาส ๖ อย่าง ได้แก่ **ปิตฺตำ เสมฺหำ ปุพฺโพ โลหิตำ เสโท เมโท**

หมวดที่ ๖ ชื่อว่า **มุตตฉักกะ** มีโกฏฐาส ๖ ได้แก่ **อสฺสุ วสา เขโฬ สิงฺฆานิกา ลสิกา มุตฺตำ**

ในการเจริญกายคตาสติกรรมฐานนี้ พระอรรถกถาจารย์แนะนำไว้ว่า ผู้เจริญจะต้องทำการท่องด้วยวาจาทุก ๆ คนไป ไม่ว่าจะเป็นบุคคลธรรมดา หรือบุคคลที่ทรงไว้ซึ่งพระไตรปิฎก (ติปิฎกธรบุคคล) ก็ตาม เพราะว่าการท่องด้วยวาจานั้นเป็นเหตุสำคัญที่จะให้ได้รับความสะดวกสบายในการพิจารณาด้วยใจ

วิธีเจริญกายคตาสติ

วิธีเจริญกายคตาสตินี้ ผู้เจริญจะต้องบริกรรมในหมวดหนึ่ง ๆ โดยความเป็นอนุโลม ๕ วัน ปฏิโลม ๕ วัน อนุโลมปฏิโลม ๕ วัน ดังแสดงต่อไปนี้

หมวดที่ ๑ เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ โดยอนุโลม ๕ วัน **ตโจ ทันตา นขา โลมา เกสา** โดยปฏิโลม ๕ วัน **เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ, ตโจ ทันตา นขา โลมา เกสา** ทั้งอนุโลมปฏิโลม ๕ วัน รวมเป็น ๑๕ วัน ในหมวดตจปัญจกะ

หมวดที่ ๒ มังสัง นหารู อัฏฐี อัฏฐิมิญชัง วักกัง โดยอนุโลม ๕ วัน **วักกัง อัฏฐิมิญชัง อัฏฐี นหารู มังสัง** โดยปฏิโลม ๕ วัน **มังสัง นหารู อัฏฐี อัฏฐิมิญชัง วักกัง, วักกัง อัฏฐิมิญชัง อัฏฐิ นหารู มังสัง** ทั้งอนุโลมปฏิโลม ๕ วัน รวมเป็น ๑๕ วัน ในหมวดวักกปัญจกะ

หมวดที่ ๓ หทยัง ยกนัง กิโลมกัง ปิหกัง ปัปผาสัง โดยอนุโลม ๕ วัน **ปัปผาสัง ปิหกัง กิโลมกัง ยกนัง หทยัง** โดยปฏิโลม ๕ วัน **หทยัง ยกนัง กิโลมกัง ปิหกัง ปัปผาสัง, ปัปผาสัง ปิหกัง กิโลมกัง ยกนัง หทยัง** ทั้งอนุโลมปฏิโลม ๕ วัน รวมเป็น ๑๕ วัน ในหมวดปัปผาสปัญจกะ

๓ หมวดรวมกัน เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ มังสัง นหารู อัฏฐิ อัฏฐิมิญชัง วักกัง หทยัง ยกนัง กิโลมกัง ปิหกัง ปัปผาสัง โดยอนุโลม ๕ วัน **ปัปผาสัง ปิหกัง กิโลมกัง ยกนัง หทยัง วักกัง อัฏฐิมิญชัง อัฏฐิ นหารู มังสัง ตโจ ทันตา นขา โลมา เกสา** โดยปฏิโลม ๕ วัน **เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ มังสัง นหารู อัฏฐิ อัฏฐิมิญชัง วักกัง หทยัง ยกนัง กิโลมกัง ปิหกัง ปัปผาสัง, ปัปผาสัง ปิหกัง กิโลมกัง ยกนัง หทยัง วักกัง อัฏฐิมิญชัง อัฏฐิ นหารู มังสัง ตโจ ทันตา นขา โลมา เกสา** ทั้งอนุโลมปฏิโลม ๕ วัน รวมเป็น ๑๕ วัน ในหมวดทั้ง ๓ รวมกัน มีตจปัญจกะเป็นต้น จนถึงปัปผาสปัญจกะ

หมวดที่ ๔ อันตัง อันตคุณัง อุทริยัง กรีสัง มัตถลุงคัง โดยอนุโลม ๕ วัน **มัตถลุงคัง กรีสัง อุทริยัง อันตคุณัง อันตัง** โดยปฏิโลม ๕ วัน **อันตัง อันตคุณัง อุทริยัง กรีสัง มัตถลุงคัง, มัตถลุงคัง กรีสัง อุทริยัง อันตคุณัง อันตัง** ทั้งอนุโลมปฏิโลม ๕ วัน รวมเป็น ๑๕ วัน ในหมวดมัตถลุงคปัญจกะ

๔ หมวดรวมกัน เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ มังสัง นหารู อัฏฐิ อัฏฐิมิญชัง วักกัง หทยัง ยกนัง กิโลมกัง ปิหกัง ปัปผาสัง อันตัง อันตคุณัง อุทริยัง กรีสัง มัตถลุงคัง โดยอนุโลม ๕ วัน **มัตถลุงคัง กรีสัง อุทริยัง อันตคุณัง อันตัง ปัปผาสัง ปิหกัง กิโลมกัง ยกนัง หทยัง วักกัง อัฏฐิมิญชัง อัฏฐิ นหารู มังสัง ตโจ ทันตา นขา โลมา เกสา** โดยปฏิโลม ๕ วัน **เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ มังสัง นหารู, อัฏฐิ อัฏฐิมิญชัง วักกัง หทยัง ยกนัง กิโลมกัง ปิหกัง ปัปผาสัง อันตัง อันตคุณัง อุทริยัง กรีสัง มัตถลุงคัง, มัตถลุงคัง กรีสัง อุทริยัง อันตคุณัง อันตัง ปัปผาสัง ปิหกัง กิโลมกัง ยกนัง หทยัง วักกัง อัฏฐิมิญชัง อัฏฐิ นหารู มังสัง ตโจ ทันตา นขา โลมา เกสา** ทั้งอนุโลมปฏิโลม ๕ วันรวมเป็น ๑๕ วันในหมวดทั้ง ๔ รวมกัน มีตจปัญจกะเป็นต้น จนถึงมัตถลุงคปัญจกะ

หมวดที่ ๕ ปิตตัง เสมหัง ปุพโพ โลหิตัง เสโท เมโท โดยอนุโลม ๕ วัน **เมโท เสโท โลหิตัง ปุพโพ เสมหัง ปิตตัง** โดยปฏิโลม ๕ วัน **ปิตตัง เสมหัง ปุพโพ โลหิตัง เสโท เมโท, เมโท เสโท โลหิตัง ปุพโพ เสมหัง ปิตตัง** ทั้งอนุโลมปฏิโลม ๕ วัน รวมเป็น ๑๕ วัน ในหมวดเมทฉักกะ

๕ หมวดรวมกัน **เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ มังสัง นหารู อัฏฐี อัฏฐิมิญชัง วักกัง หทยัง ยกนัง กิโลมกัง ปิหกัง ปัปผาสัง อันตัง อันตคุณัง อุทริยัง กรีสัง มัตถลุงคัง ปิตตัง เสมหัง ปุพโพ โลหิตัง เสโท เมโท** โดยอนุโลม ๕ วัน **เมโท เสโท โลหิตัง ปุพโพ เสมหัง ปิตตัง มัตถลุงคัง กรีสัง อุทริยัง อันตคุณัง อันตัง ปัปผาสัง ปิหกัง กิโลมกัง ยกนัง หทยัง วักกัง อัฏฐิมิญชัง อัฏฐี นหารู มังสัง ตโจ ทันตา นขา โลมา เกสา** โดยปฏิโลม ๕ วัน **เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ มังสัง นหารู อัฏฐี อัฏฐิมิญชัง วักกัง หทยัง ยกนัง กิโลมกัง ปิหกัง ปัปผาสัง อันตัง อันตคุณัง อุทริยัง กรีสัง มัตถลุงคัง ปิตตัง เสมหัง ปุพโพ โลหิตัง เสโท เมโท, เมโท เสโท โลหิตัง ปุพโพ เสมหัง ปิตตัง มัตถลุงคัง กรีสัง อุทริยัง อันตคุณัง อันตัง ปัปผาสัง ปิหกัง กิโลมกัง ยกนัง หทยัง วักกัง อัฏฐิมิญชัง อัฏฐี นหารู มังสัง ตโจ ทันตา นขา โลมา เกสา** ทั้งอนุโลมปฏิโลม ๕ วัน รวมเป็น ๑๕ วัน ในหมวดทั้ง ๕ รวมกัน มีตจปัญจกะเป็นต้น จนถึงเมทฉักกะ

หมวดที่ ๖ อัสสุ วสา เขโฬ สิงฆานิกา ลสิกา มุตตัง โดยอนุโลม ๕ วัน **มุตตัง ลสิกา สิงฆานิกา เขโฬ วสา อัสสุ** โดยปฏิโลม ๕ วัน **อัสสุ วสา เขโฬ สิงฆานิกา ลสิกา มุตตัง, มุตตัง ลสิกา สิงฆานิกา เขโฬ วสา อัสสุ** ทั้งอนุโลมปฏิโลม ๕ วัน รวมเป็น ๑๕ วัน ในหมวดมุตตฉักกะ

๖ **หมวดรวมกัน เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ มังสัง นหารู อัฏฐี อัฏฐิมิญชัง วักกัง หทยัง ยกนัง กิโลมกัง ปิหกัง ปัปผาสัง อันตัง อันตคุณัง อุทริยัง กรีสัง มัตถลุงคัง ปิตตัง เสมหัง ปุพโพ โลหิตัง เสโท เมโท อัสสุ วสา เขโฬ สิงฆานิกา**

ลสิกา มุตตัง โดยอนุโลม ๕ วัน **มุตตัง ลสิกา สิงฆานิกา เขโฬ วสา อัสสุ เมโท เสโท โลหิตัง ปุพโพ เสมหัง ปิตตัง มัตถลุงคัง กรีสัง อุทริยัง อันตคุณัง อันตัง ปัปผาสัง ปิหกัง กิโลมกัง ยกนัง หทยัง วักกัง อัฏฐิมิญชัง อัฏฐี นหารู มังสัง ตโจ ทันตา นขา โลมา เกสา** โดยปฏิโลม ๕ วัน **เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ มังสัง นหารู อัฏฐี อัฏฐิมิญชัง วักกัง หทยัง ยกนัง กิโลมกัง ปิหกัง ปัปผาสัง อันตัง อันตคุณัง อุทริยัง กรีสัง มัตถลุงคัง ปิตตัง เสมหัง ปุพโพ โลหิตัง เสโท เมโท อัสสุ วสา เขโฬ สิงฆานิกา ลสิกา มุตตัง, มุตตัง ลสิกา สิงฆานิกา เขโฬ วสา อัสสุ เมโท เสโท โลหิตัง ปุพโพ เสมหัง ปิตตัง มัตถลุงคัง กรีสัง อุทริยัง อันตคุณัง อันตัง ปัปผาสัง ปิหกัง กิโลมกัง ยกนัง หทยัง วักกัง อัฏฐิมิญชัง อัฏฐี นหารู มังสัง ตโจ ทันตา นขา โลมา เกสา** ทั้งอนุโลมปฏิโลม ๕ วัน รวมเป็น ๑๕ วัน ในหมวดทั้ง ๖ รวมกัน เมื่อรวมทั้ง ๖ หมวดแล้วเป็นเวลา ๕ เดือนกับ ๑๕ วัน

วิธีเจริญดังกล่าวนี้ เป็นการเจริญโดยใช้คำบริกรรมเป็นภาษาบาลี ครั้นเจริญไปจนครบบริบูรณ์ถูกต้องตามหลักทั้ง ๖ หมวดแล้ว มิหมวดใดก็หมวดหนึ่งจักปรากฏขึ้นแก่ใจ เมื่อหมวดใดหมวดหนึ่งปรากฏขึ้นแล้ว ในเวลานั้น สัญญาความจำไว้ว่าเป็นสัตตะชีวะก็จักหายไป ถ้าหากไม่ปรากฏ สัญญาความจำไว้ว่าเป็นสัตตะชีวะก็ยังคงมีอยู่ การที่หมวดใดหมวดหนึ่งมิได้ปรากฏเลยนั้น ก็อาจเนื่องมาจากการบริกรรมเป็นภาษาบาลีซึ่งมิใช่เป็นภาษาของตนนั้นเอง ฉะนั้นควรบริกรรมเป็นภาษาของตน ๆ จึงจะเป็นการดีที่สุด เพราะการเจริญกายคตาสตินี้ มีความมุ่งหมายอย่างเดียว คือ ให้โกฏฐาสอย่างใดอย่างหนึ่งปรากฏขึ้นกับใจ เพื่อจะได้ทำลายสัญญาความจำว่าเป็นสัตตะชีวะอันเป็นต้นเหตุให้เกิดสุภสัญญา วิธีเจริญเป็นภาษาของตน ๆ นั้น ก็คงเป็นไปในทำนองเดียวกันกับภาษาบาลีนั้นเอง ไม่มีการเปลี่ยนแปลงแต่อย่างใด ดังจะแสดงเป็นภาษาไทยเป็นตัวอย่างเพียง ๒ หมวดแรก

หมวดที่ ๑ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง โดยอนุโลม ๕ วัน **หนัง ฟัน เล็บ ขน ผม** โดยปฏิโลม ๕ วัน **ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง, หนัง ฟัน เล็บ ขน ผม** ทั้งอนุโลมปฏิโลม ๕ วัน รวมเป็น ๑๕ วัน ในหมวดตจปัญจกะ

หมวดที่ ๒ เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม โดยอนุโลม ๕ วัน **ม้าม เยื่อในกระดูก กระดูก เอ็น เนื้อ** โดยปฏิโลม ๕ วัน **เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม, ม้าม เยื่อในกระดูก กระดูก เอ็น เนื้อ** ทั้งอนุโลมปฏิโลม ๕ วัน รวมเป็น ๑๕ วัน ในหมวดวักกปัญจกะ

๒ หมวดรวมกัน ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม โดยอนุโลม ๕ วัน **ม้าม เยื่อในกระดูก กระดูก เอ็น เนื้อ หนัง ฟัน เล็บ ขน ผม** โดยปฏิโลม ๕ วัน **ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม ม้าม เยื่อในกระดูก กระดูก เอ็น เนื้อ หนัง ฟัน เล็บ ขน ผม** ทั้งอนุโลมปฏิโลม ๕ วัน รวมเป็น ๑๕ วัน ใน ๒ หมวดรวมกัน มีตจปัญจกะ และวักกปัญจกะ

สำหรับหมวดที่ ๓ ถึงหมวดที่ ๖ นั้น ก็คงเป็นไปในทำนองเดียวกัน เพียงแต่เปลี่ยนจากภาษาบาลีมาเป็นภาษาของตน ๆ เท่านั้น รวมเป็นเวลา ๕ เดือน กับ ๑๕ วัน ดังนั้น พระมหาพุทธโฆษาจารย์จึงได้แสดงไว้ในสติปัฏฐานวิภังค์แห่งสัมโมหวิโนทนีอรรถกถาว่า

๑. ตจปญฺจเก ตาว เหฏฺฐา วุตฺตนเยเนว อนุโลมโต ปญฺจาหํ, ปฏิโลมโต ปญฺจาหํ, อนุโลมปฏิโลมโต ปญฺจาหนฺติ อฑฺฒมาสํ สชฺฌาโย กาตพฺโพ

๒. ตโต อาจริยสฺส สนฺติกํ คนฺตฺวา วกฺกปญฺจกํ อุคฺคณฺหิตฺวา ตเถว อฑฺฒมาสํ สชฺฌาโย กาตพฺโพ

๓. ตโต เต ทสปิ โกฏฺฐาเส เอกโต กตฺวา อฑฺฒมาสํ

๔. ปุน ปปฺผาสปญฺจกาทีสุปิ เอเกกํ อุคฺคณฺหิตฺวา อฑฺฒมาสํ

๕. ตโต เต ปญฺจทสปิ โกฏฺฐาเส อฑฺฒมาสํ

๖. มตฺถลุงฺคปญฺจกำ อฑฺฒมาสำ

๗. ตโต เต วีสติ โกฏฺฐาเส อฑฺฒมาสำ

๘. เมทฉกฺกำ อฑฺฒมาสำ

๙. ตโต เต ฉพฺพีสติปิ โกฏฺฐาเส เอกโต กตฺวา อฑฺฒมาสำ

๑๐. มุตฺตฉกฺกำ อฑฺฒมาสำ

๑๑. ตโต สพฺเพปิ ทวตฺตึส โกฏฺฐาเส เอกโต กตฺวา อฑฺฒมาสนฺติ เอวำ ฉ มาเส สชฺฌาโย กาตพฺโพ ฯ

แปลความว่า

๑. ในตจปัญจกะอันเป็นหมวดแรกนี้ พระโยคีบุคคลพึงท่องบ่นตลอดเวลาครึ่งเดือน คือ ๑๕ วัน ได้แก่ อนุโลม ๕ วัน ปฏิโลม ๕ วัน ทั้งอนุโลม ปฏิโลม ๕ วัน โดยนัยดังที่ได้กล่าวแล้วข้างต้น

๒. หลังจากการท่องบ่นตจปัญจกะ ๑๕ วัน เสร็จแล้ว พระโยคีบุคคลไปสู่สำนักอาจารย์ศึกษาวักกปัญจกะ แล้วพึงท่องบ่นตลอดเวลาครึ่งเดือน คือ ๑๕ วัน เช่นเดียวกับหมวดตจปัญจกะทุกประการ

๓. หลังจากการท่องบ่นวักกปัญจกะ ๑๕ วัน เสร็จแล้ว พึงท่องบ่นหมวดทั้ง ๒ รวมกัน มีโกฏฐาส ๑๐ อย่าง ตลอดเวลาครึ่งเดือน คือ ๑๕ วัน

๔. พระโยคีบุคคลต้องศึกษา แล้วพึงท่องบ่นเฉพาะหมวดหนึ่ง ๆ ตลอดเวลาครึ่งเดือน คือ ๑๕ วัน ในหมวดที่เหลืออีก ๔ มี ปัปผาสปัญจกะ เป็นต้น

๕. หลังจากการท่องบ่นปัปผาสปัญจกะ ๑๕ วัน เสร็จแล้ว พึงท่องบ่นหมวดทั้ง ๓ รวมกัน มีโกฏฐาส ๑๕ อย่าง ตลอดเวลาครึ่งเดือน คือ ๑๕ วัน

๖. มัตถลุงคปัญจกะ ก็มีการท่องบ่นตลอดเวลาครึ่งเดือน คือ ๑๕ วัน

๗. หลังจากการท่องบ่นมัตถลุงคปัญจกะ ๑๕ วัน เสร็จแล้ว พระโยคีพึงท่องบ่นหมวดทั้ง ๔ รวมกัน มีโกฏฐาส ๒๐ อย่าง ตลอดเวลาครึ่งเดือน คือ ๑๕ วัน

๘. เมทฉักกะ ก็มีการท่องบ่นตลอดเวลาครึ่งเดือน คือ ๑๕ วัน

๙. หลังจากการท่องบ่นเมทฉักกะ ๑๕ วัน เสร็จแล้ว พระโยคีบุคคลพึงท่องบ่นหมวดทั้ง ๕ รวมกัน มีโกฏฐาส ๒๖ อย่าง ตลอดเวลาครึ่งเดือน คือ ๑๕ วัน

๑๐. มุตตฉักกะ ก็มีการท่องบ่นตลอดเวลาครึ่งเดือน คือ ๑๕ วัน

๑๑. หลังจากการท่องบ่นมุตตฉักกะ ๑๕ วัน เสร็จแล้ว พระโยคีบุคคลพึงท่องบ่นหมวดทั้ง ๖ รวมกัน มีโกฏฐาส ๓๒ ทั้งหมดตลอดเวลาครึ่งเดือน คือ ๑๕ วัน รวมการท่องบ่นเป็นเวลาร่วม ๖ เดือน ด้วยประการฉะนี้

การปฏิบัติกายคตาสติ ใช้เวลาดังที่ท่านอรรถกถาจารย์กล่าวว่า **ฉมาเส** รวมการท่องบ่นเป็นเวลา ๖ เดือนนั้น เพราะท่านนับตามแบบอธิกสังขยา แต่แท้จริงแล้วก็สิ้นเวลาประมาณ ๕ เดือน กับ ๑๕ วัน เท่านั้น

บุคคลที่ทำการเจริญกรรมฐานนี้ มีอยู่ด้วยกัน ๓ จำพวก คือ **๑. ติกขบุคคล** บุคคลที่มีบารมีแก่กล้า **๒. มัชฌิมบุคคล** บุคคลที่มีบารมีปานกลาง **๓. มันทบุคคล** บุคคลที่มีบารมีอ่อน ในบรรดาบุคคลทั้ง ๓ จำพวกนี้ ติกขบุคคลที่ทำการเจริญกายคตาสติกรรมฐาน จะสำเร็จเป็นปฐมฌานลาภี และเป็นพระอริยะได้ โดยใช้เวลาไม่ถึง ๕ เดือน ๑๕ วัน บางท่านยังไม่ทันทำการเจริญท่องบ่นแต่อย่างใด เพียงแต่กำลังศึกษาอยู่กับอาจารย์ โกฏฐาสก็ปรากฏแก่ใจ ต่อแต่นั้นฌาน มรรค ผล ก็เกิดขึ้นเป็นลำดับไปในเวลานั้นเอง ถ้าเป็นมันทบุคคลก็จะสำเร็จได้ช้า คือ เกินกว่า ๕ เดือน ๑๕ วัน สำหรับมัชฌิมบุคคลนั้น เมื่อปฏิบัติครบกำหนดเวลา ๕ เดือน ๑๕ วันแล้ว ก็จักสำเร็จ ที่ระบุไว้ว่า **ฉมาเส** นั้นก็มุ่งหมายเอามัชฌิมบุคคลนี้เอง ดังนั้น ท่านอรรถกถาจารย์จึงได้กล่าวว่า

๑. ตตฺถ อุปนิสฺสยสมฺปนฺนสฺส สปฺปณฺฑสฺส ภิกฺขุโน กมฺมฏฺฐานํ อุคฺคณฺหนฺตสฺเสว โกฏฺฐาสา อุปฏฺฐหนฺติ

๒. มชฺฌิมปณฺฑสฺส หิ วเสน อาจริยา ฉหิ มาเสหิ ปริจฺฉินฺทิตฺวา ตนฺตึ ฐปยึสุ

๓. ยสฺส ปน เอตฺตาวตาปิ โกฏฺฐาสา ปากฏา น โหนฺติ เตน ตโต ปรมฺปิ สชฺฌายิ กาตพฺโพ เอว โน จ โข อปริจฺฉินฺทิตฺวา ฉ ฉ มาเส ปริจฺฉินฺทิตฺวา กาตพฺโพ

แปลความว่า ๑. ในบุคคลทั้ง ๓ จำพวกนั้น พระภิกษุผู้เจริญกรรมฐานที่มีปฏิสนธิปัญญา และเป็นผู้ที่ถึงพร้อมด้วยอุปนิสสัยอันเป็นเหตุสำคัญยิ่งในการที่จักสำเร็จ มรรค ผล โกฏฐาสเหล่านั้นย่อมปรากฏแก่ใจในขณะที่กำลังศึกษากายคตาสติกรรมฐานอยู่นั้นเอง

๒. ท่านอรรถกถาจารย์ทั้งหลายได้วางระเบียบกำหนดเวลาไว้ถึงหกเดือนนั้นว่าโดยผู้มีปัญญาปานกลาง

๓. เมื่อโกฏฐาสไม่ปรากฏแก่ผู้ที่มีปัญญาอ่อนตามกำหนดเวลาหกเดือนดังที่ท่านได้วางไว้ มันทบุคคลผู้นั้นก็จะต้องท่องบ่นต่อไปมากกว่าเวลาที่ได้กำหนดไว้อีกหกเดือน แต่การท่องบ่นต่อไปนั้น ใช่ว่าจะกระทำการท่องบ่นไปโดยไม่มีระเบียบก็หามิได้ หากแต่ต้องท่องบ่นไปตามระเบียบกำหนดเวลา หกเดือน ๆ คือ เที่ยวที่หนึ่ง และเที่ยวที่สอง

การเจริญท่องบ่นครั้งแรกในหมวดหนึ่ง ๆ นั้น ผู้เจริญจะต้องท่องบ่นโดยความเป็น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้นประการเดียว ไม่ต้องพิจารณาโดยความเป็นสี เป็นปฏิกูล เป็นปถวีธาตุ อาโปธาตุ แต่อย่างใดทั้งสิ้น ฝ่ายอาจารย์ผู้สอนก็ไม่ต้องสอนให้พิจารณาถึงสี ถึงปฏิกูล ถึงธาตุ แต่อย่างใดเลย เพียงแต่สอนให้ท่องบ่นพิจารณาโดยความเป็น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้นอย่างเดียวเท่านั้น ทั้งนี้ก็เพื่อป้องกันไม่ให้มีความเข้าใจผิดเกิดขึ้น หมายความว่า ถ้าสอนให้ท่องบ่นพิจารณาโดยความเป็นสีเป็นต้นแล้ว ขณะที่ทำการท่องบ่นพิจารณาอยู่นั้น หากวัณณนิมิต คือ สีปรากฏขึ้น ผู้เจริญก็ไม่มีความเข้าใจผิด เพราะตรงกับคำสอนของอาจารย์ หากวัณณนิมิตมิปรากฏดังที่สอน คงปรากฏแต่ปฏิกูลนิมิต คือ ความปฏิกูล ธาตุนิมิต คือ ความเป็นปฐวีธาตุ อาโปธาตุเช่นนี้ ผู้เจริญก็จะเข้าใจผิดไปว่า การเจริญนี้ผิดไปเสียแล้ว เพราะนิมิตที่ปรากฏนั้นไม่ตรงกับคำสอน ทำให้การสอนนั้นกลับกลายเป็นโทษไป ถ้าอาจารย์เพียงแต่สอนให้ท่องบ่นพิจารณาโดยความเป็น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ประการเดียว เมื่อวัณณนิมิตปรากฏก็ดี ปฏิกูล

นิมิตปรากฏก็ดี ธาตุนิมิตปรากฏก็ดี ผู้เจริญก็ไม่มีความเข้าใจผิด ครั้นถึงเวลาสอบอารมณ์ อาจารย์ก็มีโอกาสชี้แจงสนับสนุนแก่ผู้เจริญได้ เช่น ถ้าวัณณนิมิตปรากฏ ก็บอกว่า ดีมาก เพราะผู้เจริญมีบุญบารมีที่เกี่ยวกับการเคยเจริญวัณณกสิณมาแต่ภพก่อน ๆ ฉะนั้น วัณณนิมิตจึงปรากฏ เป็นอันเชื่อได้ว่าวัณณกสิณกรรมฐานเป็นกรรมฐานที่เหมาะสมสำหรับผู้นั้น ดังนั้น ควรท่องบ่นพิจารณาโดยความเป็นสีต่อไป ถ้าปฏิกูลนิมิตปรากฏ ก็บอกว่าผู้เจริญเคยพิจารณาโดยความเป็นปฏิกูลมาแต่ภพก่อน ฉะนั้น ปฏิกูลนิมิตจึงปรากฏ เป็นอันเชื่อได้ว่าปฏิกูลกรรมฐานเป็นกรรมฐานที่เหมาะสมสำหรับผู้นั้น ควรท่องบ่นพิจารณาโดยความเป็นปฏิกูลต่อไป ถ้าธาตุนิมิตปรากฏ ก็บอกว่า ผู้เจริญเคยพิจารณาโดยความเป็นปถวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ มาแต่ภพก่อน ๆ ฉะนั้น ธาตุนิมิตจึงปรากฏ เป็นอันเชื่อได้ว่าธาตุกรรมฐาน เป็นกรรมฐานที่เหมาะสมสำหรับผู้นั้น ควรท่องบ่นพิจารณาโดยความเป็นธาตุต่อไป

การที่วัณณนิมิตปรากฏก็เพราะโกฏฐาสทั้งหมดมีสีอยู่ ขณะที่กำลังท่องบ่นว่า เกสา ๆ หรือ ผม ๆ อยู่นั้น สีดำ สีขาว สีแดง อันเป็นวัณณนิมิตก็จักปรากฏได้ เพราะผมมีหลายสี ส่วน ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้นนั้น วัณณนิมิตก็ปรากฏได้เช่นเดียวกัน ผลจากการเพ่งวัณณนิมิตต่อไปนั้น คือ ให้ได้รูปฌาน ๕ เมื่อได้รูปฌานอย่างใดอย่างหนึ่งในบรรดารูปฌาน ๕ นั้นแล้ว ก็อาศัยรูปฌานนั้น ๆ เป็นบาท เจริญวิปัสสนาต่อไปจนสำเร็จอรหัตตมรรค อรหัตตผล การที่ปฏิกูลนิมิตปรากฏก็เพราะโกฏฐาสทั้งหมดเป็นปฏิกูลอยู่แล้ว ผลที่ได้รับจากการท่องบ่นพิจารณาโดยความเป็นปฏิกูลต่อไปนั้น คือ ให้ได้ถึงรูปปฐมฌาน จากนั้น ก็อาศัยปฐมฌานสมาธิเป็นบาทเจริญวิปัสสนาต่อไปจนสำเร็จอรหัตตมรรค อรหัตตผล การที่ธาตุนิมิตปรากฏก็เพราะโกฏฐาส ๒๐ มี **เกสา** เป็นต้น จนถึง **มัตถลุงคัง** เหล่านี้ล้วนแต่เป็นปฐวีธาตุ โกฏฐาสที่เหลือ ๑๒ มี **ปิตตัง** เป็นต้นจนถึง **มุตตัง** เป็นอาโปธาตุ ผลที่ได้รับจากการท่องบ่นพิจารณาโดยความเป็นธาตุต่อไปนั้น

ได้แต่เพียงอุปจารสมาธิไม่ถึงรูปฌาน จากนั้นก็อาศัยอุปจารสมาธินี้แหละ เป็นบาทเจริญวิปัสสนาต่อไปจนสำเร็จอรหัตตมรรค อรหัตตผล

ในบรรดานิมิตทั้ง ๓ อย่างนั้น วัณณนิมิตและปฏิกูลนิมิตปรากฏไม่ยาก เมื่อปรากฏแล้วผู้เจริญก็ตัดสินได้ว่าเป็นวัณณนิมิตหรือปฏิกูลนิมิต ฝ่ายอาจารย์ก็วินิจฉัยได้โดยง่าย สำหรับธาตุนิมิตนั้นปรากฏก็ยาก เมื่อปรากฏแล้วผู้เจริญก็รู้ได้ยาก ฝ่ายอาจารย์ก็วินิจฉัยได้ลำบากเช่นกัน ดังนั้นจะได้กล่าวถึงการปรากฏขึ้นแห่งธาตุนิมิตพร้อมทั้งวิธีท่องบ่นพิจารณาโดยความเป็นธาตุพอสังเขปดังต่อไปนี้

การปรากฏขึ้นแห่งธาตุนิมิตนั้น คือ ในขณะที่ผู้เจริญกำลังท่องบ่นโกฏฐาสในหมวดต่าง ๆ อยู่ เวลาที่ธาตุนิมิตปรากฏนั้น **อัตถบัญญัติ** คือ รูปร่างสัณฐานของ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้นเหล่านี้ไม่มี สัญญาที่เคยจำไว้ว่าเป็นสัตตะชีวะก็หายไปจากใจ อุปมาเหมือนผู้ที่เห็นเถ้าจากการเผาศพ ขณะนั้นไม่ได้เห็นเป็นรูปร่างสัณฐานหรือเป็นบุคคลหญิงชายแต่อย่างใดเลย คงเห็นแต่ความเป็นเถ้าอยู่เท่านั้น ข้อนี้ฉันใด ขณะที่กำลังท่องบ่นพิจารณาว่าผม ๆ ขน ๆ เป็นต้นอยู่นั้น ผมก็ปรากฏเสมือนหนึ่งหญ้าคาที่ขึ้นอยู่บนจอมปลวก ขนก็ปรากฏเสมือนหนึ่งหญ้าแพรกที่ขึ้นอยู่ในบ้านร้าง เล็บก็ปรากฏเสมือนหนึ่งลูกมะซางที่เสียบติดอยู่กับปลายไม้ ฟันก็ปรากฏเสมือนหนึ่งเมล็ดน้ำเต้าที่เสียบไว้กับก้อนดิน หนังก็ปรากฏเสมือนหนึ่งหนังโคสดที่ขึงไว้บนพื้น เนื้อก็ปรากฏเสมือนหนึ่งดินเหนียวที่ฉาบฝาเรือน เอ็นก็ปรากฏเสมือนหนึ่งเถาวัลย์ที่ผูกพันทัพพสัมภาระเรือนไว้ กระดูกก็ปรากฏเสมือนหนึ่งเสาฝาและตัวเรือนดังนี้เป็นต้น มิได้ปรากฏว่าเป็นคนชายหญิงสัตว์แต่อย่างใด จิตใจของผู้เจริญมีความรู้สึกดังนี้แหละ จึงตัดสินได้ว่าเป็นการปรากฏแห่งธาตุนิมิต

วิธีท่องบ่นพิจารณาโดยความเป็นธาตุนั้นต้องพิจารณาให้เห็นว่า ผมนี้ไม่รู้ว่าตนได้งอกอยู่ในหนังบนศีรษะ ส่วนหนังที่หุ้มศีรษะอยู่ก็ไม่รู้ว่าผมได้งอกขึ้นบนตน ฉะนั้น ผมนี้จึงมิใช่เป็นคน ไม่มีชีวิตจิตใจแต่อย่างใด เพียงแต่เป็นรูป

คือปถวีธาตุเท่านั้น ขนก็ไม่รู้ว่าตนได้ขึ้นอยู่ในหนังทั่วร่างกาย หนังที่หุ้มร่างกายอยู่นั้นก็ไม่รู้ว่าขนขึ้นอยู่ในตนทั่วไป ฉะนั้น ขนจึงมิใช่เป็นคน ไม่มีชีวิตจิตใจแต่อย่างใด เพียงแต่เป็นรูปคือปถวีธาตุเท่านั้น เล็บมือเล็บเท้าเหล่านี้ก็ไม่รู้ว่าตนได้งอกอยู่ตามปลายนิ้วมือนิ้วเท้า ส่วนปลายนิ้วมือนิ้วเท้าก็ไม่รู้ว่ามีเล็บงอกอยู่ ฉะนั้น เล็บมือเล็บเท้าเหล่านี้จึงมิใช่เป็นคน ไม่มีชีวิตจิตใจแต่อย่างใด เพียงแต่เป็นรูปคือปถวีธาตุเท่านั้น ฟันก็ไม่รู้ว่าตนได้งอกขึ้นมาจากกระดูกคาง ส่วนกระดูกคางก็ไม่รู้ว่าฟันได้งอกขึ้นมาจากตน ฉะนั้น ฟันนี้จึงมิใช่เป็นคน ไม่มีชีวิตจิตใจแต่อย่างใด เพียงแต่เป็นรูปคือปถวีธาตุเท่านั้น หนังก็ไม่รู้ว่าตนได้ปกคลุมอยู่ทั่วไปตลอดร่างกาย ร่างกายก็ไม่รู้ว่ามีหนังปกคลุมหุ้มห่อตนไว้ ฉะนั้น หนังนี้จึงมิใช่เป็นคน ไม่มีชีวิตจิตใจแต่อย่างใด เพียงแต่เป็นรูปคือปถวีธาตุเท่านั้น

ปถวีโกฏฐาสที่เหลือ ๑๕ ตั้งแต่ **มังสัง** เป็นต้นจนถึง **มัตถลุงคัง** ก็ไม่มีการรู้เช่นเดียวกัน ฉะนั้น มังสังเป็นต้นจนถึงมัตถลุงคังจึงไม่ใช่เป็นคน ไม่มีชีวิตจิตใจแต่อย่างใด เพียงแต่เป็นรูปคือปถวีธาตุเท่านั้น สำหรับอาโปโกฏฐาส ๑๒ มี **ปิตตัง** เป็นต้นจนถึง**มุตตัง** ก็ไม่มีการรู้ความเป็นอยู่ของตน ๆ เช่นเดียวกัน ฉะนั้น **ปิตตัง**เป็นต้นจนถึง **มุตตัง** เหล่านี้จึงไม่ใช่เป็นคน ไม่มีชีวิตจิตใจแต่อย่างใด เพียงแต่เป็นรูปคืออาโปธาตุเท่านั้น

ในขณะที่ท่องบ่นพิจารณาเห็นว่าเป็นแต่ปถวีธาตุ อาโปธาตุ มิใช่คน ไม่มีชีวิตจิตใจแต่ประการใด ๆ นั้น **อุสสมาเตโช** เตโชธาตุที่มีกำลังกล้าปรากฏที่ท้องมาก รู้ได้อย่างชัดเจน **อุสสมาวาโย** วาโยธาตุที่มีกำลังกล้าปรากฏที่ปลายจมูกมาก รู้ได้อย่างชัดเจน เป็นอันว่าได้พิจารณาเห็นธาตุทั้ง ๔ ครบบริบูรณ์ สำเร็จเป็นจตุธาตุววัตถานกรรมฐานด้วย เมื่อพิจารณาเห็นธาตุทั้ง ๔ ที่มีอยู่ในร่างกายตนจนครบบริบูรณ์แล้ว จากนั้นก็พิจารณาเห็นอุปาทายรูปที่อาศัยมหาภูตรูปเกิดอยู่ภายในกายของตนนั้น ๆ พร้อมไปด้วย เป็นอันว่าได้พิจารณาเห็นรูปขันธ์ที่เกิดอยู่ภายในตนโดยภาวนามัย ต่อแต่นั้น นามขันธ์ ๔ ก็ปรากฏขึ้นด้วยอำนาจแห่งการ

กระทบกันระหว่างอารมณ์กับทวาร เป็นอันว่า ผู้เจริญได้เห็นขันธ์ ๕ ที่เกิดอยู่ภายในตนครบถ้วนทุกประการ การปรากฏขึ้นแห่งขันธ์ ๕ โดยลำดับดังที่ได้กล่าวแล้วนี้แหละ ทำให้ผู้เจริญได้กำหนดรู้ต่อไปได้อีกว่าขันธ์ ๕ นี้ก็คือ อายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ นั้นเอง สำเร็จเป็น **นามรูปปริจเฉทญาณ** จากนั้นได้พิจารณาเห็นว่ารูปนามที่กำลังเป็นไปอยู่นี้เกิดขึ้นโดยอาศัย อวิชชา ตัณหา กรรม อาหารเป็นเหตุ หาใช่เกิดขึ้นโดยปราศจากเหตุแต่อย่างใดไม่ สำเร็จเป็น**ปัจจยปริคคหญาณ** ปราศจากความเห็นว่าเป็นสัตว์ เป็นคน มีชีวิตหรือไม่มีชีวิต คงเห็นแต่รูปนามกับเหตุทั้ง ๔ ที่ให้รูปนามเกิดขึ้นเท่านั้น เป็น **ญาตปริญญา** ผู้เจริญทำการเจริญตลอดมา นับแต่การเริ่มต้นท่องบ่นพิจารณาโกฏฐาสโดยความเป็นธาตุ จนถึงปัจจยปริคคหญาณเกิดนั้นได้ชื่อว่า **จูฬโสดาบัน** เป็นพระโสดาบันขั้นแรก บังเกิดความภาคภูมิใจในผลกำไรที่ตนได้รับจากการเกิดมาเป็นมนุษย์ ในสมัยที่มีพระพุทธศาสนา ถ้าหากเจริญต่อไปมิได้หยุดยั้งเพียงนี้ ก็จักสำเร็จเป็นมัชฌิมโสดาบัน มหาโสดาบัน ตลอดจนสำเร็จเป็นพระอรหันต์ได้

ดังที่ได้พรรณนามานี้เป็นการพรรณนาถึงวิธีเจริญ และผลที่ได้รับจากการเจริญโกฏฐาสหลังจากธาตุนิมิตได้ปรากฏแล้ว

ฌานเบื้องบนและมรรคผลก็เกิดจากการเจริญกายคตาสติกรรมฐานได้

ผลที่ได้รับจากการท่องบ่นพิจารณาโดยความเป็นปฏิกูลให้ได้เพียงรูปปฐมฌาน ถ้าผู้เจริญมีความประสงค์อยากได้ฌานเบื้องบนต่อไป ก็จงทำการเพ่งสีของโกฏฐาสนั้น ๆ แทนการท่องบ่นพิจารณาโดยความเป็นปฏิกูล เพราะว่าสีของโกฏฐาสเป็นวัณณกสิณซึ่งจะทำให้รูปฌานเบื้องบน ๔ เกิดได้เช่นกัน

สำหรับมรรคผลที่เกิดจากการเจริญกายคตาสติกรรมฐานนั้น หลังจากได้ปฐมฌานหรือฌานเบื้องบนอย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว ผู้เจริญจะต้องทำการท่องบ่นโกฏฐาสให้ปรากฏขึ้นโดยความเป็นธาตุ ครั้นธาตุนิมิตปรากฏแล้วก็ทำการท่องบ่นพิจารณาโดยความเป็นธาตุต่อไป ดังที่ได้แสดงมาแล้ว

อนึ่ง ที่กล่าวไว้ข้างต้นว่า ผู้เจริญได้อาศัยอัปปนาสมาธิ และอุปจารสมาธิที่เกิดจากกายคตาสติกรรมฐานโดยมีวัณณนิมิต ปฏิกูลนิมิต ธาตุนิมิต แล้วเจริญวิปัสสนาต่อไปจนได้สำเร็จอรหัตตมรรค อรหัตตผลนั้น เป็นการกล่าวแต่เพียงว่าได้อาศัยสมาธิที่เกิดจากกายคตาสติกรรมฐานเท่านั้น สำหรับวิธีเจริญและอารมณ์ที่จะให้ได้มรรค ผล นั้นเป็นคนละอย่างไม่เหมือนกัน กล่าว คือ อารมณ์ที่จะให้ได้มรรคผล เป็นองค์ฌาน หรือรูปนามที่เกิดอยู่ภายในตน หาใช่เป็นโกฏฐาสหมวดหนึ่งหมวดใดไม่ ส่วนวิธีเจริญก็มีการกำหนดรู้องค์ฌานที่ดับไปหรือรูปนามโดยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มิได้ทำการท่องบ่นว่า **เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ** เป็นต้นแต่อย่างใดไม่

ส่วนในตอนที่กล่าวว่ามรรคผล ก็เกิดจากการเจริญกายคตาสติกรรมฐานได้นั้น ก็เพราะว่าวิธีเจริญก็ดี อารมณ์ที่จะให้ได้มรรค ผลก็ดี มิได้เปลี่ยนออกไปจากกายคตาสติกรรมฐานนี้เลย คงอาศัยกายคตาสติกรรมฐานนี้เจริญต่อไป เพียงแต่พยายามทำการท่องบ่นโกฏฐาสให้ปรากฏโดยความเป็นธาตุอย่างเดียว ฉะนั้น จึงได้กล่าวว่าการเจริญกายคตาสติกรรมฐานที่ให้สำเร็จมรรค ผลได้ นี้เป็นการกล่าวถึงข้อปฏิบัติที่จะให้ได้ฌานเบื้องบนและมรรค ผลในการเจริญกายคตาสติกรรมฐาน

อธิบายในอุคคหโกสัลละ ๕ ข้อที่เหลือ

ในอุคคหโกสัลละ ๗ อย่างนั้น ข้อที่หนึ่ง **วจสา** และข้อที่สอง **มนสา** เป็นหลักของการสอนเป็นประธานในการเจริญกายคตาสติกรรมฐาน ส่วนที่เหลืออีก ๕ ข้อนั้น เป็นเครื่องประกอบของ**มนสา** กล่าวคือ เมื่อใจพิจารณาเห็นโกฏฐาสอย่างใดอย่างหนึ่งตามวาจาที่ท่องบ่นอยู่ ในเวลานั้น การพิจารณาโดยความเป็นสี เป็นรูปร่าง สัณฐาน ที่เกิด ที่ตั้ง และกำหนดโดยขอบเขตก็มีพร้อมกันไป ฉะนั้นจะได้แสดงถึงการพิจารณาโดยความเป็นสี เป็นรูปร่างสัณฐาน ที่เกิด ที่ตั้ง และกำหนดโดยขอบเขตเฉพาะในหมวดตจปัญจกะ ส่วนหมวดอื่น ๆ ก็ให้ถือตามแนวนี้

๑. **เกสา** ผม สีดำ แดง ขาว มีสัณฐานยาวกลม เกิดอยู่เบื้องบนของร่างกาย ตั้งอยู่ในหนังอ่อนซึ่งหุ้มกะโหลกศีรษะ สองข้างจรดหมวกหู ข้างหน้าจรดหน้าผาก ข้างหลังจรดหลุมคอ ขอบเขตของผมเบื้องต่ำเส้นหนึ่ง ๆ หยั่งลงในหนังศีรษะเข้าไปประมาณเท่าปลายข้าวเปลือก เบื้องบนมีขอบเขตแค่อากาศ (หมายความว่าสุดแค่ความยาวและความสั้น) ส่วนกว้างกำหนดด้วยส่วนของกันและกัน ขึ้นติดกัน ๒ เส้นไม่มี มีอยู่โดยเฉพาะในร่างกายมิใช่โกฏฐาสอื่น ๆ

๒. **โลมา** ขน สีดำบ้าง เหลืองบ้าง คือ ไม่ดำล้วน มีสัณฐานดังรากตาลปลายน้อมลง เกิดอยู่ทั้งส่วนบนและส่วนล่างของร่างกาย ขึ้นอยู่ในหนังทั่วตัว เว้นไว้แต่ที่เกิดแห่งผมและฝ่ามือฝ่าเท้า ขอบเขตเบื้องต่ำกำหนดด้วยรากของตนที่แยงเข้าไปในหนังหุ้มร่างกายประมาณเท่าไข่เหา เบื้องบนกำหนดด้วยอากาศ ส่วนกว้างกำหนดด้วยส่วนของกันและกัน ขึ้นติดกัน ๒ เส้นไม่มี มีอยู่โดยเฉพาะในร่างกาย มิใช่โกฏฐาสอื่น ๆ

๓. **นขา** เล็บ สีขาว มีสัณฐานเหมือนเกล็ดปลา เกิดอยู่ทั้ง ๒ ส่วน คือ เล็บมือเกิดอยู่ส่วนบน เล็บเท้าเกิดอยู่ส่วนล่าง ตั้งอยู่ที่หลังปลายนิ้วมือนิ้วเท้า ขอบเขตกำหนดด้วยเนื้อปลายนิ้วทั้ง ๓ ด้าน ภายในกำหนดด้วยเนื้อหลังนิ้ว ภายนอกและปลายกำหนดด้วยอากาศ ส่วนกว้างกำหนดด้วยส่วนของกันและกัน เล็บ ๒ อันติดกันไม่มี มีอยู่โดยเฉพาะในร่างกาย มิใช่โกฏฐาสอื่น ๆ

๔. **ทันตา** ฟัน สีขาว มีสัณฐานต่าง ๆ คือ ฟันสี่ซี่ในท่ามกลางระเบียบฟันข้างล่างเหมือนเมล็ดน้ำเต้าที่เสียบติดไว้เป็นลำดับบนก้อนดินเหนียว ฟันซี่หนึ่ง ๆ ในข้างทั้ง ๒ ของหน้าฟัน ๔ ซี่ มีรากอันเดียวปลายอันเดียว ทรวดทรงเหมือนดอกมะลิตูม กรามมีราก ๒ ง่าม ปลาย ๒ ง่าม ทรวดทรงเหมือนไม้ค้ำเกวียน ถัดกรามเข้าไปมีราก ๒ ง่าม ปลาย ๓ ง่าม ถัดนั้นเข้าไปมีราก ๔ ง่าม ปลาย ๔ ง่าม แม้ในระเบียบฟันข้างบนก็มีนัยนี้เหมือนกัน เกิดอยู่ในส่วนบนของร่างกาย ตั้งอยู่ที่กระดูกคางทั้ง ๒ ขอบเขตเบื้องต่ำกำหนดด้วยอากาศ ส่วนกว้างกำหนดด้วย

ส่วนของกันและกัน ฟัน ๒ ซี่ติดกันไม่มี มีอยู่โดยเฉพาะในร่างกาย มิใช่โกฏฐาสอื่น ๆ

๕. ตโจ หนัง หนังที่หุ้มทั่วร่างกาย ที่ได้ชื่อว่า ผิวนั้น ดำบ้าง ดำคล้ำบ้าง เหลืองบ้าง ขาวบ้าง ส่วนหนังหนานั้นมีแต่สีขาวอย่างเดียว มีสัณฐานเท่ากันกับร่างกาย เกิดอยู่ทั้งส่วนบนและส่วนล่าง ตั้งอยู่โดยรึงรัดทั่วไปทั้งตัว ขอบเขตเบื้องต่ำกำหนดด้วยพื้นที่ตั้งอยู่ เบื้องบนกำหนดด้วยอากาศ มีอยู่โดยเฉพาะในร่างกาย มิใช่โกฏฐาสอื่น ๆ

ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เหล่านี้ เมื่อว่าโดยสี สัณฐาน กลิ่น ที่อาศัยเกิด ที่ตั้ง ล้วนแต่เป็นของน่าเกลียดทั้งสิ้น บุคคลใดได้เห็นผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ก็ดี หรือสิ่งหนึ่งสิ่งใดที่คล้ายกันกับโกฏฐาสเหล่านี้ก็ดี ตกอยู่ในภาชนะอาหารแล้ว แม้ว่าอาหารนั้นจะเป็นอาหารดีและชอบก็ตาม ย่อมเกิดความเกลียดรับประทานไม่ลง สั่งให้เททิ้งเสีย ความน่าเกลียดในหมวดอื่น ๆ ก็เป็นไปในทำนองเดียวกันนี้

ประโยชน์ของการพิจารณาโกฏฐาส
โดยความเป็นวัณณะ สัณฐาน ทิศ โอกาส ปริจเฉท

ตามธรรมดาคนทั้งหลาย เมื่อได้เห็นกันและกันแล้ว ย่อมสำคัญผิดถือว่าเป็นคนนั้นเป็นคนนี้ เป็นชาย เป็นหญิง งาม ไม่งาม อยู่อย่างนี้เสมอไป จิตใจก็เศร้าหมองไปด้วยกิเลสมีราคะ โทสะ โมหะ มานะ ทิฏฐิ เป็นต้นอยู่ตลอดเวลา ครั้นได้ทำการพิจารณาโกฏฐาสโดยความเป็น วัณณะ สัณฐาน เป็นต้นแล้ว ความสำคัญผิดที่เคยจำไว้ว่าเป็นคนนั้นคนนี้ ชาย หญิง งาม ไม่งามก็หายไป มีแต่วัณณนิมิต ปฏิกูลนิมิต หรือธาตุนิมิต อย่างใดอย่างหนึ่งปรากฏขึ้น จิตใจก็ผ่องใส ปราศจากราคะ โทสะ โมหะ เป็นสาเหตุสำคัญที่จะให้ได้บรรลุอรหัตตมรรค อรหัตตผล อุปมาดังตัวเสือที่นายช่างประดิษฐ์ขึ้นตามหลักวิทยาศาสตร์มีการเคลื่อนไหวไปมาอ้าปากกระพริบตาได้ดุจเสือจริง ๆ เด็ก ๆ ทั้งหลายแลเห็นเข้าก็ย่อมมีความกลัวไม่กล้าเข้าไปจับต้อง ครั้นนายช่างจัดการถอดออกเป็นชิ้น ๆ วาง

ไว้ให้ดูแล้ว ความกลัวก็หายไปเข้าไปจับถือเล่นได้ ข้อนี้ฉันใด การพิจารณาโกฏฐาสโดยความเป็นสีสัณฐานเป็นต้นของพระโยคีบุคคล ก็เพื่อที่จะให้โกฏฐาสเหล่านั้นปรากฏเป็นส่วน ๆ ได้ก็ฉันนั้น

วิธีปฏิบัติในเมื่อนิมิตทั้ง ๓ อย่างใดอย่างหนึ่งไม่ปรากฏ

ข้อนี้พระมหาพุทธโฆษาจารย์ได้แสดงไว้ในสติปัฏฐานวิภังค์แห่งสัมโมหวิโนทนีอรรถกถาว่า **ยสฺส ปน เนว วณฺณโต อุปฏฺฐาติ น ปฏิกูลโต น สุญฺญโต เตน น เม อุปฏฺฐาตีติ น กมฺมฏฺฐานํ วิสชฺเชตฺวา นิสีทิตพฺพํ โกฏฺฐาสมนสิกาเรเยว ปน โยโค กาตพฺโพ โปราณกเถรา กิร โกฏฺฐาสมนสิกาโรว ปมาณนฺติ อาหํสุ ฯ**

แปลความว่า ผู้ใดพิจารณาโกฏฐาสอยู่แต่นิมิตทั้ง ๓ คือ วัณณนิมิต สีปฏิกูลนิมิต ความน่าเกลียด ธาตุนิมิต ความสูญจากความเป็นสัตตะชีวะ อย่างใดอย่างหนึ่งมิได้ปรากฏเลย ผู้นั้นก็ไม่ควรละทิ้งกรรมฐานนี้ โดยไปเข้าใจเสียว่านิมิตไม่ปรากฏแก่เราแล้ว แต่ควรพยายามในการพิจารณาโกฏฐาสต่อไปอยู่เนืองๆ เพราะได้ฟังสืบต่อกันมาว่า ในครั้งโบราณพระมหาเถระทั้งหลายได้กล่าวว่า การพิจารณาโกฏฐาสนี้แหละเป็นสิ่งสำคัญมาก

เมื่อผู้เจริญไม่ละทิ้งพยายามปฏิบัติต่อไป ตามที่ท่านอรรถกถาจารย์ได้แนะนำไว้นี้ก็จักได้รับผลอย่างแน่นอน โดยโกฏฐาสเหล่านั้นจะปรากฏขึ้นโดยเฉพาะ ๆ ทั้งภายในตนและคนอื่น เสมือนหนึ่งพวงมาลัยที่เขาร้อยด้วยดอกไม้ ๓๒ ชนิด ฉะนั้น เมื่อจะมองดูตนก็ดี หรือเห็นคนใดคนหนึ่ง สัตว์ตัวใดตัวหนึ่งผ่านไปก็ดี ในขณะนั้น ย่อมรู้สึกว่าเป็นแต่เพียงโกฏฐาสต่าง ๆ รวมกันอยู่ ไม่มีความรู้สึกนึกคิดว่าเป็นคนนั้นคนนี้ สัตว์ตัวนั้นตัวนี้เหมือนเมื่อก่อนเลย และในขณะที่กำลังบริโภคอาหารอยู่ก็ไม่มีความรู้สึกว่าตนกำลังตักอาหารใส่ปาก เคี้ยว กลืน แต่อย่างใด คงมีความรู้สึกแต่เพียงว่ากำลังตักอาหารใส่ลงในโกฏฐาส

เท่านั้น จากนั้นนิมิตก็จะปรากฏตามความประสงค์ของตน หลังจากนิมิตปรากฏแล้ว ฌาน มรรค ผล ก็จะบังเกิดต่อไป แล้วแต่การพิจารณานิมิตนั้น ๆ

อนึ่ง ท่านอรรถกถาจารย์ได้กล่าวว่า ผู้ที่ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์จากการเจริญกายคตาสติกรรมฐานอาศัยอุคคหโกสัลละ ๗ ประการนี้ก็มีมากมาย เท่าที่ได้กล่าวมาแล้วนี้เป็นการอธิบายในอุคคหโกสัลละ ๗ ข้อ

มนสิการโกสัลละ ๑๐ อย่างนั้น คือ :-

๑. **อนุปุพฺพโต** การพิจารณาไปตามลำดับ ข้อนี้อธิบายว่า ภายหลังจากการศึกษาอุคคหโกสัลละ ๗ ประการจบเรียบร้อยแล้ว พระโยคีบุคคลไม่ต้องทำการท่องบ่นด้วยวาจา แต่ต้องทำการพิจารณาโกฏฐาส ๓๒ เหล่านั้นด้วยใจ โดยสีสัณฐาน ที่ตั้ง ที่เกิด ขอบเขต ให้ถูกตรงตามหลักแห่งข้อนี้ คือ พิจารณาไปตามลำดับไม่ลักลั่น

๒. **นาติสีฆโต** การพิจารณาโดยไม่รีบร้อนนัก ข้อนี้อธิบายว่า ในขณะที่กำลังพิจารณาไปโดยลำดับอยู่นั้น อย่าพิจารณาให้เร็วนัก เพราะว่าถ้าพิจารณาเร็วแล้ว สี สัณฐานเป็นต้นของโกฏฐาสนั้นจะปรากฏไม่ชัด

๓. **นาติสณิกโต** การพิจารณาโดยไม่เฉื่อยช้านัก ข้อนี้อธิบายว่า ในขณะที่กำลังพิจารณาไปโดยลำดับอยู่นั้น ก็อย่าพิจารณาให้ช้านัก เพราะว่าถ้าพิจารณาช้ามากไป สี สัณฐานเป็นต้นของโกฏฐาสนั้นก็จะปรากฏโดยความเป็นของสวยงาม ทำให้กรรมฐานไม่ถึงที่สุด คือ ไม่ให้ได้ฌาน มรรค ผล นั้นเอง

๔. **วิกฺเขปปฺปฏิพาหนโต** การพิจารณาโดยบังคับจิตไม่ให้ไปที่อื่น ข้อนี้อธิบายว่า การเจริญกรรมฐานของพระโยคีบุคคลนั้น เปรียบดังคนที่เดินใกล้เหวซึ่งมีช่องทางชั่วรอบเท้าเดียว จะต้องระวังอย่างที่สุด เพื่อไม่ให้พลาดตกลงไป ข้อนี้ฉันใด พระโยคีบุคคลพึงป้องกันความฟุ้งซ่านของจิตใจแล้วให้ตั้งมั่นอยู่แต่ในอารมณ์กรรมฐานเท่านั้น ฉันนั้น

๕. ปณฺณตฺติสมติกฺกมโต การพิจารณาโดยก้าวล่วงบัญญัติ ข้อนี้อธิบายว่า ในขณะที่พิจารณาไปตามลำดับอยู่นั้น พระโยคีบุคคลได้มีการพิจารณานามบัญญัติ และสัณฐานบัญญัติอยู่ด้วย เพื่อจะให้ปฏิภาคนิมิตปรากฏ ครั้นปฏิภาคนิมิตปรากฏแล้ว ก็มิจำเป็นที่จะต้องพิจารณาถึงนามบัญญัติ คือ เกสา โลมา เป็นต้น และสัณฐานบัญญัติ คือ รูปร่างสัณฐานแต่อย่างใดอีก เปรียบดังคนเห็นบ่อน้ำในป่าเวลาหาน้ำยาก จึงได้จัดทำเครื่องหมายเพื่อจำไว้ จะได้สะดวกแก่การที่จะมาหาน้ำดื่มและอาบในครั้งต่อ ๆ ไป ครั้นไปมาบ่อย ๆ เข้าก็ชำนาญในหนทางนั้นดี จึงไม่จำเป็นที่จะต้องจำเครื่องหมายนั้นอีก ข้อนี้ฉันใด เมื่อปฏิภาคนิมิตปรากฏแล้ว ผู้เจริญก็พึงก้าวล่วงบัญญัตินั้นเสียได้ ก็ฉันนั้น

๖. อนุปุพฺพมุญฺจนโต การพิจารณาโดยทิ้งโกฏฐาสที่ไม่ปรากฏโดยสีสัณฐาน ที่เกิด ที่ตั้ง ขอบเขต ตามลำดับ ข้อนี้อธิบายว่า ในขณะที่พิจารณาไปตามลำดับตั้งแต่ **เกสา** จนถึง **มุตฺตํ** โดยอนุโลม และตั้งแต่ **มุตฺตํ** จนถึง **เกสา** โดยปฏิโลมอยู่นั้น พระโยคีบุคคลพึงสังเกตดูว่าโกฏฐาสอันใดหรือหมวดใดปรากฏไม่ชัดก็พึงละการพิจารณาโกฏฐาสอันนั้นหรือหมวดนั้นเสีย แล้วพิจารณาโกฏฐาสอันอื่นหรือหมวดอื่นที่เหลือซึ่งมีการปรากฏชัดมากต่อไป และในระหว่างนั้นก็พึงสังเกตดูอีกว่าโกฏฐาสอันใดหรือหมวดใดปรากฏชัดกว่า ก็จงพิจารณาแต่โกฏฐาสอันนั้นหรือหมวดนั้น แล้วละทิ้งที่ไม่ค่อยชัดนั้นเสีย ให้คัดเลือกอย่างนี้เรื่อยไปจนเหลือโกฏฐาส ๒ อย่าง ใน ๒ อย่างนั้นจงสังเกตดูอีกว่าอันไหนปรากฏชัดมากกว่าก็พิจารณาอันนั้น ละทิ้งอันที่ปรากฏชัดน้อยนั้นเสีย จนเหลือเพียง ๑ อย่าง เพราะการพิจารณาโกฏฐาสนี้เมื่อถึงขั้นสุดท้ายแล้วต้องถือเอาแต่เพียงอันเดียว หาใช่ถือเอาทั้ง ๓๒ นั้นไม่

ท่านอรรถกถาจารย์ได้เปรียบเทียบข้อนี้ว่า ดุจดังนายพรานต้องการจับลิงซึ่งอยู่ในป่าตาล มีตาล ๓๒ ต้น เอาลูกศรยิงใบตาลซึ่งลิงเกาะอยู่ในต้นแรกแล้วทำการตะคอก ลิงจึงกระโดดไปที่ต้นตาลอื่น ๆ โดยลำดับจนกระทั่งถึงต้นสุด

นายพรานก็ตามไปทำอย่างนั้นอีกที่ต้นสุดท้ายนั้น ลิงก็กระโดดกลับมาสู่ตาลต้นแรกโดยทำนองนั้นอีก กลับไปกลับมาอยู่อย่างนี้ โดยที่ถูกตะคอกตลอดเวลา ที่สุดก็หมดแรงต้องหยุดอยู่ที่ต้นตาลต้นหนึ่งโดยยึดใบตาลอ่อนไว้แน่น แม้ถูกนายพรานแทงเท่าใดก็ไม่กระโดดหนีฉันใด จิตใจของพระโยคีบุคคลที่ยึดอยู่ในโกฏฐาสอย่างใดอย่างหนึ่งใน ๓๒ นั้นก็เช่นกัน โกฏฐาสทั้ง ๓๒ เปรียบเหมือนต้นตาล ๓๒ ต้นในป่าตาล ใจเปรียบเหมือนลิง พระโยคีบุคคลเปรียบเหมือนนายพราน

๗. **อปฺปนาโต** การพิจารณาโกฏฐาสอย่างใดอย่างหนึ่งให้เข้าถึงอัปปนา ข้อนี้อธิบายว่า เมื่อพระโยคีบุคคลได้พิจารณาโดยการละทิ้งโกฏฐาสที่ไม่ค่อยชัดไปตามลำดับจนกระทั่งเหลืออันใดอันหนึ่ง ต่อจากนั้นก็พิจารณาโกฏฐาสอันนั้นจนถึงได้ฌาน ไม่ต้องพิจารณาโกฏฐาสที่ละทิ้งไปแล้วนั้นอีก เพราะโกฏฐาสแต่ละอย่างก็ให้ได้ฌานด้วยกันทั้งสิ้น การที่ต้องเจริญโกฏฐาสทั้ง ๓๒ ในระยะแรกนั้น ก็เพื่อจะได้รับประโยชน์อย่างใดอย่างหนึ่งใน ๒ ประการ ประการที่หนึ่ง คือ ในขณะที่กำลังพิจารณาโกฏฐาสโดยความเป็นอนุโลมปฏิโลมในหมวดทั้ง ๖ ตามลำดับอยู่ ปฐมฌานอาจเกิดขึ้นก็ได้ อีกประการหนึ่ง ถ้าหากว่า ฌานไม่เกิด ก็จะได้พิจารณาคัดเลือกโกฏฐาสอื่นต่อไปว่าโกฏฐาสใดจะเหมาะสมที่สุดกับอัธยาศัยของตนตามหลักข้อที่ ๖

๘. ๙. ๑๐. **ตโย จ สุตฺตนฺตา** การพิจารณาในพระสูตร ๓ อย่าง คือ อธิจิตตสูตร สีติภาวสูตร โพชฌังคโกสัลลสูตร ข้อนี้อธิบายว่า พระโยคีบุคคลพึงตรวจดูการปฏิบัติของตนให้ถูกตรงตามหลักแห่งสูตรทั้ง ๓ เพื่อสมาธิ และวิริยะ จะได้มีกำลังเสมอกัน อันจะทำให้ได้ฌาน มรรค ผล

การปฏิบัติตามหลักอธิจิตตสูตรนั้น พระโยคีบุคคลต้องพิจารณาในนิมิตทั้ง ๓ คือ **สมาธินิมิต** จิตใจที่สงบ **ปัคคหนิมิต** ความพยายาม **อุเบกขานิมิต** ความวางเฉย ว่าอย่างใดมากเกินไปหรือน้อยเกินไป แล้วแก้ไขเพิ่มเติมนิมิตนั้น ๆ ให้

เสมอกัน จนกระทั่งสมาธิของตนขึ้นสู่ขั้นอธิจิต คือ สมาธิที่มีกำลังยิ่ง สามารถทำจิตให้นิ่งอยู่ในอารมณ์กรรมฐานได้ ทั้งนี้ก็เพราะว่า ถ้าสมาธินิมิตมาก โกสัชชะความเกียจคร้านย่อมเกิดขึ้น ถ้าปัคคหนิมิตมาก ความฟุ้งซ่านย่อมเกิดขึ้น ถ้าอุเบกขานิมิตมาก ก็จะไม่ถึงซึ่งฌาน มรรค ผล ดังนั้น พระโยคีบุคคลจึงไม่ควรใฝ่ใจในนิมิตอย่างใดอย่างหนึ่งให้มากเกินไป แต่ควรใฝ่ใจในนิมิตทั้ง ๓ นั้นให้เสมอกัน พระพุทธองค์ทรงอุปมาไว้ว่าเสมือนหนึ่งช่างทองก่อนที่จะทำทอง ย่อมผูกเบ้า ครั้นผูกเบ้าแล้วจึงฉาบปากเบ้า ครั้นฉาบปากเบ้าแล้ว จึงเอาคีมหยิบทองใส่เข้าที่ปากเบ้า ย่อมเป่าตามกาลอันควร พรมน้ำตามกาลอันควร พักตามกาลอันควร ทองนั้นย่อมเป็นของอ่อน ควรแก่การงาน ผุดผ่องและสุกปลั่งใช้ทำสิ่งใดก็ได้ดี ถ้าหากว่าการงาน ๓ อย่างนี้อย่างใดอย่างหนึ่งมากกว่ากันและกัน ทองนั้นก็จะไหม้ละลายไป เย็นไป ไม่สุกปลั่ง จะทำเป็นเครื่องประดับอันใดก็มิได้

การปฏิบัติตามหลักสีติภาวสูตรนั้น พระโยคีบุคคลต้องปฏิบัติตามข้อธรรม ๖ ประการ เพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน ที่เรียกว่า **สีติภาวะ** คือ ความเยือกเย็นอย่างยอด ธรรม ๖ ประการนั้น คือ ๑. ย่อมข่มจิตในคราวที่ควรข่ม คือ จิตมีความเพียรมากเกินไป ๒. ย่อมประคองจิตในคราวที่ควรประคอง คือ จิตมีอาการง่วงเหงาท้อถอยหดหู่ ๓. ย่อมปลอบจิตในคราวที่ควรปลอบ คือ จิตไม่ยินดีในการงาน ๔. ย่อมพักผ่อนจิตในคราวที่ควรพักผ่อน คือ จิตดำเนินอยู่ด้วยดีในอารมณ์กรรมฐาน ไม่มีการฟุ้งซ่านง่วงเหงาท้อถอย ๕. มีจิตใจน้อมไปในมรรคผล ๖. มีความยินดีในพระนิพพาน

การปฏิบัติตามหลักโพชฌังคโกสัลลสูตรนั้น คราวใดจิตใจมีการง่วงเหงาท้อถอย ไม่มีความเพียร ในคราวนั้นต้องอบรมธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ วิริยสัมโพชฌงค์ ปีติสัมโพชฌงค์ ทั้ง ๓ นี้ให้แก่กล้ายิ่งขึ้น และคราวใดจิตใจมีความเพียรมากจนฟุ้งซ่าน ในคราวนั้นต้องอบรมปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมาธิสัมโพชฌงค์ อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ทั้ง ๓ นี้ให้แก่กล้ายิ่งขึ้น

ความลำบากในการเจริญกายคตาสติกรรมฐาน

ในบรรดากรรมฐาน ๔๐ นั้น อนุสสติ ๑๐ พรหมวิหาร ๔ ทำการปฏิบัติลำบากมากกว่ากรรมฐานอื่น ๆ ที่เป็นเช่นนี้ ก็เพราะว่า ผู้ปฏิบัติจะต้องทำการศึกษาให้เข้าใจเป็นอย่างดีเสียก่อน จึงจะลงมือปฏิบัติได้ มิฉะนั้นแล้ว ก็จะปฏิบัติไม่ถูก สำหรับการเจริญกายคตาสตินี้ยิ่งลำบากมาก กล่าวคือ ผู้ปฏิบัติจะต้องศึกษาวิธีเจริญกายคตาสติกรรมฐานตามนัยอุคคหโกสัลละ ๗ ประการเช่นเดียวกันกับนักศึกษาทั้งหลายที่กำลังศึกษาพระปริยัติธรรมในสำนักอาจารย์บางท่านเมื่อได้ศึกษาจบตามนัยอุคคหโกสัลละ ๗ ประการแล้ว นิมิตทั้ง ๓ อย่างใดอย่างหนึ่งก็ปรากฏขึ้น หลังจากนั้นก็ได้ฌาน มรรค ผลต่อไป สำหรับบางท่านนั้น แม้ว่าจะได้ศึกษาจบตามนัยอุคคหโกสัลละ ๗ ประการแล้วก็ตาม แต่นิมิตทั้ง ๓ อย่างใดอย่างหนึ่งมิได้ปรากฏเลย ต่อเมื่อได้ทำการปฏิบัติพิจารณาโดยส่วนเดียวตามนัยมนสิการโกสัลละ ๑๐ ประการต่อไปแล้ว จึงจะได้นิมิตทั้ง ๓ อย่างใดอย่างหนึ่ง และได้ฌาน มรรค ผล ตามความปรารถนา ทั้งนี้ถึงแม้ว่าจะลำบากสักเพียงใดก็ตาม แต่เมื่อได้นึกถึงอานิสงส์และคำยกย่องชมเชยของท่านพระอรรถกถาจารย์ที่แสดงไว้ในสัมโมหวิโนทนีอรรถกถาแล้ว พุทธมามกชนก็ควรยินดีพอใจในการปฏิบัตินี้โดยไม่ย่อท้อ

อานิสงส์และคำยกย่องชมเชยนั้นมีดังนี้ :-

๑. อิมำ กมฺมฏฺฐานำ ภาเวตฺวา อรหตฺตำ ปตฺตานำ ภิกฺขูนำ วา ภิกฺขุนีนำ วา อุปสกานำ วา อุปสกีนำ วา คณนปริจฺเฉโท นาม นตฺถิ ฯ

๒. โย หิ อิมำ ปฏิปตฺตึ ปฏิปชฺชติ โส ภิกฺขุ นาม โหติ, ปฏิปนฺนโก หิ เทโว วา โหตุ มนุสฺโส วา ภิกฺขูติ สงฺขยำ คจฺฉติ เยว ฯ

แปลความว่า

๑. ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา ที่ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์โดยอาศัยการเจริญกายคตาสติกรรมฐานนี้มีมากมาย นับจำนวนมิได้

๒. บุคคลใดทำการปฏิบัติกายคตาสติกรรมฐาน บุคคลนั้นได้ชื่อว่า เป็นภิกษุ เป็นความจริงดังนั้น ผู้ที่ปฏิบัติกายคตาสติกรรมฐานนี้ เทวดาก็ตาม มนุษย์ก็ตาม ย่อมนับสงเคราะห์ว่า เป็นพระภิกษุด้วยกันทั้งสิ้น

นอกจากนี้ ท่านอรรถกถาจารย์ก็ยังได้กล่าวไว้ในวิสุทธิมรรคอรรถกถาว่า การเจริญกายคตาสตินี้จะมีได้เฉพาะในสมัยพุทธกาลเท่านั้น นอกจากสมัยพุทธกาลแล้วจะมีไม่ได้เลย แม้ว่าพวกเดียรถีย์ที่ตั้งตัวเป็นศาสดาทำการปฏิบัติเผยแผ่ลัทธิแก่ชนทั่วไปในสมัยใด ๆ ก็ตาม ก็มิอาจรู้ถึงวิธีเจริญกายคตาสติกรรมฐานนี้ได้ ทั้งนี้ก็เพราะมิใช่เป็นวิสัยของพวกเดียรถีย์เหล่านั้น หากแต่เป็นวิสัยของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจำพวกเดียว และพระพุทธองค์ก็ได้ทรงสรรเสริญกายคตาสติกรรมฐานนี้ว่า **เอกธมฺโม ภิกฺขเว ภาวิโต พหุลีกโต มหโต สำเวคาย สำวตฺตติฯลฯ เยสำ กายคตาสติ อารทฺธาติ ฯ**

แปลความว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรมอย่างหนึ่งเมื่อภิกษุได้เจริญแล้วและเจริญติดต่อกันให้เพิ่มพูนทวีมากยิ่งขึ้นอยู่เรื่อย ๆไปแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสังเวชสลดใจอย่างใหญ่หลวงในกาย ย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์ใหญ่ในปัจจุบันภพนี้ ย่อมเป็นไปเพื่อความโปร่งใจอย่างใหญ่หลวงจากโยคะ ย่อมเป็นไปเพื่อมีสติสัมปชัญญะอย่างแรงกล้า ย่อมเป็นไปเพื่อความเห็นในกายเป็นอนิจจะ ทุกขะ อนัตตะ อสุภะ ย่อมเป็นไปเพื่อความอยู่เย็นเป็นสุขในภพนี้ทันตาเห็น ย่อมเป็นไปเพื่อทำให้แจ้งซึ่งวิชชา ๓ พระนิพพานและผลสมาบัติ ธรรมอย่างหนึ่งคืออะไร ? คือ กายคตาสตินี้เอง

ดูกรภิกษุทั้งหลาย บุคคลเหล่าใดประพฤติปฏิบัติกายคตาสติ บุคคลเหล่านั้นย่อมได้เสวยอมตรสคือพระนิพพาน บุคคลเหล่าใดมิได้ประพฤติปฏิบัติกายคตาสติ บุคคลเหล่านั้นย่อมไม่ได้เสวยอมตรสคือพระนิพพาน

ดูกรภิกษุทั้งหลาย บุคคลเหล่าใดพยายามปฏิบัติกายคตาสติจนสำเร็จ บุคคลเหล่านั้นย่อมได้เสวยอมตรสคือพระนิพพาน ไม่เสื่อมจากพระนิพพาน

ไม่ผิดทางพระนิพพาน บุคคลเหล่าใดไม่พยายามปฏิบัติกายคตาสติให้สำเร็จ บุคคลเหล่านั้นย่อมไม่ได้เสวยอมตรสคือพระนิพพาน เสื่อมจากพระนิพพาน ผิดทางพระนิพพาน ดังนี้

หมายเหตุ.. กายคตาสติที่ท่านพระอรรถกถาจารย์และพระพุทธองค์ทรงยกย่องชมเชยนี้ มิได้มุ่งหมายเฉพาะแต่ ๓๒ โกฏฐาสอย่างเดียว แม้อสุภะ ๑๐ ก็ดี อานาปานสติก็ดี การกำหนดอิริยาบถใหญ่น้อยก็ดี การพิจารณาธาตุทั้ง ๔ ก็ดี เหล่านี้ล้วนแต่จัดเข้าเป็นกายคตาสติด้วยกันทั้งสิ้น ดังที่แจ้งไว้ในกายานุปัสสนาแห่งมหาสติปัฏฐานสูตรนั้นแล้ว สำหรับกายคตาสติในอนุสสติ ๑๐ นี้ มุ่งหมายเอาเฉพาะแต่ ๓๒ โกฏฐาสเท่านั้น

อานาปานสติ

อานาปานสติ หมายความว่า การระลึกอยู่ในลมหายใจเข้าออก ชื่อว่า **อานาปานสติ** องค์ธรรมได้แก่ สติเจตสิกที่ในมหากุศลจิต ๘ ที่มีลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์ อานาปานสติ เมื่อแยกบทแล้วมี ๓ บท **อาน+ปาน** (หรือ**อปาน**) + **สติ อาน** แปลว่า หายใจเข้า **ปาน** หรือ **อปาน** แปลว่า หายใจออก **สติ** แปลว่า ความระลึก เมื่อรวมแล้วเป็น **อานาปานสติ** แปลว่า การระลึกอยู่ในลมหายใจเข้าออก ดังมีวจนัตถะแสดงว่า **อานญฺจ ปานญฺจ** = **อานาปานำ** ลมเข้าข้างในและลมออกข้างนอก ชื่อว่า อานาปานะ **อานาปาเน ปวตฺตา สติ** = **อานาปานสติ** สติที่เกิดขึ้นโดยมีการระลึกอยู่ในลมหายใจเข้าออก ชื่อว่า อานาปานสติ

หายใจเข้า เรียกว่า **อานะ** หายใจออก เรียกว่า **ปานะ** หรือ **อปานะ** นี้เพราะมีคำว่า **สติ** อยู่ด้วย เป็นการกล่าวเรียกตาม **ปวัตติกกมนัย** คือ นัยแห่งการเป็นอยู่ตามลำดับของลมหายใจที่มีแจ้งไว้ในพระสูตรอรรถกถา หมายความว่า ตามปกติธรรมดาของคนย่อมมีการหายใจเข้าก่อนแล้วจึงจะหายใจออกภายหลัง ดังนั้นเมื่อทำการปฏิบัติก็ต้องปฏิบัติกำหนดไปตามอย่างที่เป็นไปอยู่ คือ กำหนด

ลมหายใจเข้าก่อนแล้วจึงจะกำหนดลมหายใจออกทีหลัง ส่วนอานาปานะที่แสดงไว้ในวินยอรรถกถา และอภิธรรมกถานั้น **อานะ** เรียกว่า หายใจออก **ปานะ** หรือ **อปานะ** เรียกว่า หายใจเข้า เป็นการเรียกตาม **อุปปัตติกกมนัย** คือ นัยแห่งการเกิดขึ้นตามลำดับของลมหายใจในขณะที่แรกคลอดจากครรภ์ เป็นความจริงอย่างนั้น เพราะสัตว์ทั้งหลายที่อยู่ในครรภ์นั้นมิได้มีการหายใจด้วยตนเอง แต่ได้อาศัยการหายใจจากมารดา ฉะนั้น เมื่อแรกคลอดออกมาทารกจึงได้หายใจออกก่อนแล้วจึงหายใจเข้าทีหลัง ดังมีมาในสมันตปาสาทิกอรรถกถาว่า **สพฺเพสํ คพฺภเสยฺยกานํ มาตุกุจฺฉิโต นิกฺขมนกาเล ปฐมํ อพฺภนฺตรวาโต พหิ นิกฺขมติ, ปจฺฉา พาหิรวาโต สุขุมรชํ คเหตฺวา อพฺภนฺตรํ ปวิสนฺโต ตาลุํ อาหจฺจ นิพฺพายติ ฯ**

แปลความว่า สัตว์ทั้งหลายซึ่งอยู่ในครรภ์ทั้งหมด ในเวลาคลอดจากครรภ์มารดา ลมภายในย่อมออกข้างนอกก่อน จากนั้น ลมภายนอกพัดเอาละอองธุลีที่ละเอียดเข้าไปภายในท้องโดยกระทบกับเพดานแล้วก็เงียบไป

อานาปานะนี้ ยังมีคำเรียกกันอีกอย่างหนึ่งว่า **อัสสาสะ ปัสสาสะ** คำทั้งสองนี้มีความหมายเป็นอย่างเดียวกัน คือ **อัสสาสะ** แปลว่า หายใจเข้า **ปัสสาสะ** แปลว่า หายใจออก แยกบทแล้วเป็นดังนี้ **อา + สาส อา** แปลว่า ก่อน **(อาทิมฺหิ) สาส** แปลว่า สูดลมหายใจ **ป** แปลว่า หลัง **(ปจฺฉา) สาส** แปลว่า ระบายลมหายใจ ดังแสดงวจนัตถะว่า **อาทิมฺหิ สาสนํ = อสฺสาโส** การสูดลมหายใจก่อน เรียกว่า อัสสาสะ **ปจฺฉา สาสนํ = ปสฺสาโส** การระบายลมหายใจหลัง เรียกว่า ปัสสาสะ

วิธีเจริญอานาปานสติ

การเจริญอานาปานสติมีพระบาลีชี้แนวทางไว้ดังต่อไปนี้ :-

๑. โส สโตว อสฺสสติ สโตว ปสฺสสติ ผู้ปฏิบัตินั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายตรง ดำรงสติเฉพาะหน้าอารมณ์กรรมฐาน ณ สถานที่เงียบสงัด ย่อมตั้งสติทำความรู้สึกตัวแล้วจึงหายใจเข้าและหายใจออก

๒. ทีฆ์ วา อสฺสสนฺโต ทีฆ์ อสฺสสามีติ ปชานาติ, ทีฆ์ วา ปสฺสสนฺโต ทีฆ์ ปสฺสสามีติ ปชานาติ เมื่อหายใจเข้ายาวและหายใจออกยาว ก็รู้ว่าหายใจเข้ายาวและหายใจออกยาว

๓. รสฺสํ วา อสฺสสนฺโต รสฺสํ อสฺสสามีติ ปชานาติ, รสฺสํ วา ปสฺสสนฺโต รสฺสํ ปสฺสสามีติ ปชานาติ เมื่อหายใจเข้าสั้นและหายใจออกสั้น ก็รู้ว่า หายใจเข้าสั้น และหายใจออกสั้น

๔. สพฺพกายปฏิสํเวที อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ, สพฺพกายปฏิสํเวที ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ ย่อมสำเหนียกว่าเราจะหายใจเข้าและหายใจออก ก็ต้องรู้โดยแจ้งชัดต้นลม กลางลม ปลายลม

๕. ปสฺสมฺภยํ กายสงฺขารํ อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ, ปสฺสมฺภยํ กายสงฺขารํ ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ ย่อมสำเหนียกว่า เราจักทำลมเข้าและลมออกที่หยาบให้ละเอียด แล้วจึงหายใจเข้าและหายใจออก

ในพระบาลี ๕ ข้อนี้ ข้อ ๑ ทรงวางหลักการปฏิบัติอานาปานสติกรรมฐาน ข้อ ๒ ถึงข้อ ๕ ทรงเพิ่มเติมข้อปฏิบัติเพื่ออบรมสมาธิให้กล้ายิ่งขึ้นไปจนถึงอัปปนาสมาธิเกิด

ตามนัยข้อที่หนึ่ง ผู้ปฏิบัติจะต้องตั้งใจคอยกำหนดลมหายใจที่กระทบกับปลายจมูกหรือริมฝีปากบน ในขณะที่ตนหายใจเข้าและหายใจออก การกระทบของลมที่ปรากฏชัดนั้น แล้วแต่บุคคล คือ บุคคลใดจมูกยาว ลมก็ปรากฏชัดที่โครงจมูก ถ้าจมูกสั้น ลมก็ปรากฏชัดที่ริมฝีปากบน การให้กำหนดรู้ในลมหายใจเข้าออกอยู่เสมอ ๆ นี้ ก็เพื่อจะมิให้จิตซัดส่ายไปในเรื่องอื่น ๆ เป็นการฝึกฝนอบรมจิตให้เกิดสมาธิ เพราะตามธรรมดาจิตใจของคนเรานี้ย่อมฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่าง ๆ หาเวลาสงบนิ่งอยู่ในอารมณ์อันเดียวได้ยาก แต่กระนั้นก็หารู้ตัวไม่ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะมิได้มีการสังเกตดูนั้นเอง หากจะสังเกตดูจริง ๆ แล้ว จะเห็นว่าชั่วขณะที่สวดมนต์ไหว้พระอยู่นั้น ใจก็หาได้นิ่งแน่วอยู่ในบทสวดมนต์นั้นไม่

คงว่าไปเปล่า ๆ ด้วยความชำนาญเท่านั้น เหตุนั้น เมื่อจะทำการฝึกฝนอบรมจิตใจให้เป็นสมาธิ จึงจำเป็นที่จะต้องตั้งใจคอยกำหนดลมหายใจเข้าออกที่กระทบกับปลายจมูก หรือริมฝีปากบน ดังที่ท่านโบราณาจารย์ได้แสดงไว้ในวิสุทธิมรรคอรรถกถาว่า :-

ยถา ถมฺเภ นิพนฺเธยฺย วจฺฉํ ทมฺ นโร อิธ
พนฺเธยฺเยวํ สกํ จิตฺตํ สติยารมฺมเณ ทฬฺหํ ฯ

แปลความว่า ผู้มีความประสงค์จะฝึกลูกวัวที่พยศ พึงจับผูกที่เสาฉันใด บุคคลที่อยู่ภายในขอบเขตแห่งคำสอนของพระพุทธศาสนา มีความประสงค์จะฝึกฝนอบรมจิตของตน พึงผูกจิตด้วยเชือกคือสติที่เสาคืออารมณ์กรรมฐานให้มั่นฉันนั้น

การอบรมจิตใจให้เกิดสมาธิด้วยวิธีเจริญกรรมฐานต่าง ๆ นั้น อานาปานสติกรรมฐาน เป็นกรรมฐานที่สะดวกสบายมากกว่ากรรมฐานอื่น ๆ ฉะนั้น แนวทาง ๕ ประการที่ได้ทรงวางไว้เป็นหลักใหญ่ และข้อเพิ่มเติมนั้น พระโยคีบุคคลต้องดำเนินการปฏิบัติไปตามนัยทั้ง ๔ คือ :-

๑. **คณนานัย** การนับลมหายใจเข้าออกเป็นหมวด ๆ มี ๖ หมวด ตั้งแต่หมวดปัญจกะ เป็นต้น จนถึงหมวดทสกะ

๒. **อนุพันธนานัย** การกำหนดรู้ตามลมเข้าและลมออกทุก ๆ ขณะ โดยไม่พลั้งเผลอทุกระยะที่หายใจเข้าออก

๓. **ผุสนานัย** ในขณะที่กำหนดรู้ตามคณนานัยและอนุพันธนานัยอยู่นั้น จะต้องกำหนดรู้การกระทบของลมพร้อมไปด้วย หมายความว่า ผุสนานัยนี้เข้าอยู่ในคณนานัยและอนุพันธนานัยทั้งสองนั่นเอง หาได้มีอยู่โดยเฉพาะไม่

๔. **ฐปนานัย** การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกโดยอนุพันธนานัย กับผุสนานัยที่เป็นไปอย่างดีนั้น ครั้นเมื่อปฏิภาคนิมิตปรากฏ จิตก็เปลี่ยนจากการกำหนดรู้ความกระทบของลม แล้วเข้าไปตั้งมั่นจดจ่ออยู่ในปฏิภาคนิมิตอย่างเดียว

ตลอดจนกระทั่งรูปฌานเกิด นี้แหละเป็นฐปนานัย หมายความว่า การกำหนดรู้โดยฐปนานัยโดยเฉพาะนั้นไม่มี เช่นเดียวกับผุสนานัยนั่นเอง

ในนัยทั้ง ๔ นี้ คณนานัย มี ๒ นัย คือ :-

๑. **ธัญญมามกคณนานัย** การนับลมหายใจเข้าออกด้วยวิธีนับช้า ๆ ดุจคนตวงข้าวเปลือก การนับช้า ๆ นั้น หมายความว่า ต้องนับแต่ลมหายใจเข้า หรือหายใจออกที่รู้สึกชัดเจนทางใจเท่านั้น ส่วนลมหายใจที่ไม่รู้สึกชัดเจนทางใจจงทิ้งไปเสียไม่ต้องนับ สำหรับผู้ปฏิบัติก็ต้องมีการหายใจเข้าออกอย่างช้า ๆ เพื่อจะได้กำหนดรู้ทันและนับถูก

๒. **โคปาลกคณนานัย** การนับลมหายใจเข้าออกด้วยวิธีนับเร็วๆ ดุจคนเลี้ยงโคทำการนับโคที่เบียดเสียดกันออกจากคอกที่คับแคบเป็นหมู่ ๆ การนับเร็ว ๆ นั้นหมายความว่า เมื่อทำการนับลมหายใจเข้าออก ตามวิธีธัญญมามกคณนานัยอยู่เรื่อย ๆ นั้น ความรู้สึกชัดเจนทางใจก็จะมีขึ้นทุก ๆ ขณะ การหายใจเข้าและหายใจออก เนื่องมาจากมีสมาธิดี ความไม่รู้สึกชัดเจนก็จะหมดไป การหายใจเข้าออกก็จะเร็วขึ้น การกำหนดนับก็เร็วตามไปด้วย

แนวทางการปฏิบัติอานาปานสติกรรมฐาน นอกจากนัยทั้ง ๔ ที่ได้กล่าวมาแล้ว ยังมีอีก ๔ นัย ซึ่งเป็นนัยที่เกี่ยวกับวิปัสสนา คือ :-

๑. **สลฺลกฺขณา** หลังจากได้ฌานที่เนื่องมาจากการเจริญอานาปานสติแล้ว มีการกำหนดพิจารณารูปนามโดยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ต่อไป เปรียบดังนักศึกษาที่จบการศึกษาชั้นมัธยมบริบูรณ์แล้ว ต่อแต่นั้น ก็เข้าเตรียมอุดม เพื่อจะเข้ามหาวิทยาลัยต่อไป

๒. **วิวฏฺฏนา** การเกิดขึ้นแห่งมรรคจิตที่เนื่องมาจากสัลลักขณา พร้อมกับการประหาณกิเลสสำเร็จเป็นมัคคบุคคล

๓. **ปาริสุทฺธิ** การเกิดขึ้นแห่งผลจิต สำเร็จเป็นผลบุคคล

๔. ปฏิปสฺสนา การเกิดขึ้นแห่งปัจจเวกขณญาณ คือ การพิจารณามรรค ผล นิพพาน กิเลส หลังจากสำเร็จเป็นพระอริยบุคคลแล้ว

การลงมือปฏิบัติอานาปานสติกรรมฐาน

พระโยคีบุคคลเข้าไปพักอาศัยในที่เงียบสงัด อันสมควรแก่การปฏิบัติด้วยดีแล้ว ครั้งแรกต้องนั่งคู้บัลลังก์อย่างซ้อนเท้า เป็นหญิงก็นั่งพับเพียบตั้งกายส่วนบนให้ตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า กำหนดลมเข้าออกตามนัยดังต่อไปนี้ :-

ธัญญมามกคณนานัย

หมวดปัญจกะ	หมวดฉักกะ
หายใจเข้านับ ๑ หายใจออกนับ ๒ หายใจเข้านับ ๓ หายใจออกนับ ๔ หายใจเข้านับ ๕	หายใจออกนับ ๑ หายใจเข้านับ ๒ หายใจออกนับ ๓ หายใจเข้านับ ๔ หายใจออกนับ ๕ หายใจเข้านับ ๖
หมวดสัตตกะ	หมวดอัฏฐกะ
หายใจออกนับ ๑ หายใจเข้านับ ๒ หายใจออกนับ ๓ หายใจเข้านับ ๔ หายใจออกนับ ๕ หายใจเข้านับ ๖ หายใจออกนับ ๗	หายใจเข้านับ ๑ หายใจออกนับ ๒ หายใจเข้านับ ๓ หายใจออกนับ ๔ หายใจเข้านับ ๕ หายใจออกนับ ๖ หายใจเข้านับ ๗ หายใจออกนับ ๘
หมวดนวกะ	หมวดทสกะ
หายใจเข้านับ ๑ หายใจออกนับ ๒ หายใจเข้านับ ๓ หายใจออกนับ ๔ หายใจเข้านับ ๕ หายใจออกนับ ๖ หายใจเข้านับ ๗ หายใจออกนับ ๘ หายใจเข้านับ ๙	หายใจออกนับ ๑ หายใจเข้านับ ๒ หายใจออกนับ ๓ หายใจเข้านับ ๔ หายใจออกนับ ๕ หายใจเข้านับ ๖ หายใจออกนับ ๗ หายใจเข้านับ ๘ หายใจออกนับ ๙ หายใจเข้านับ ๑๐

เสร็จแล้วก็เริ่มต้นนับใหม่อีก ตั้งแต่หมวดปัญจกะเป็นต้นจนถึงหมวดทสกะเวียนไปมาอยู่อย่างนี้จนกว่าจะนับลมเข้าออกที่ชัดเจนได้ทุกขณะ มิต้องเว้นลมเข้าออกที่ไม่ชัด ตามลำดับหมวดทั้ง ๖ โดยไม่พลั้งเผลอ

อนึ่ง การนับลมเข้าออกในหมวดต่าง ๆ ที่ได้กล่าวไว้นี้ ยกเว้นหมวดปัญจกะเสียแล้ว การนับขึ้นต้นใหม่ว่า “หนึ่ง” ในหมวดต่าง ๆ บางทีก็นับลมออกว่า “หนึ่ง” ก่อน บางทีก็นับลมเข้าว่า “หนึ่ง” ก่อน ดังนั้น ตามที่แสดงไว้นี้ก็เป็นแต่เพียงตัวอย่างชี้ให้รู้วิธีนับเท่านั้น จะถือให้ตรงตามนี้ทีเดียวหาได้ไม่ ที่เป็นดังนี้ก็เพราะว่า การนับลมเข้าออกตามธัญญมามกคณนานัยนั้น นับเฉพาะแต่ลมเข้าและลมออกที่รู้สึกชัดเจนทางใจอย่างเดียว เว้นลมเข้าออกที่ไม่รู้สึกชัดทางใจเสียนั้นเอง

โคปาลกคณนานัย

หมวดปัญจกะ		หมวดฉักกะ	
เข้า ๑	ออก ๒	ออก ๑	เข้า ๒
เข้า ๓	ออก ๔	ออก ๓	เข้า ๔
เข้า ๕		ออก ๕	เข้า ๖
หมวดสัตตกะ		**หมวดอัฏฐกะ**	
ออก ๑	เข้า ๒	เข้า ๑	ออก ๒
ออก ๓	เข้า ๔	เข้า ๓	ออก ๔
ออก ๕	เข้า ๖	เข้า ๕	ออก ๖
ออก ๗		เข้า ๗	ออก ๘
หมวดนวกะ		**หมวดทสกะ**	
เข้า ๑	ออก ๒	ออก ๑	เข้า ๒
เข้า ๓	ออก ๔	ออก ๓	เข้า ๔
เข้า ๕	ออก ๖	ออก ๕	เข้า ๖
เข้า ๗	ออก ๘	ออก ๗	เข้า ๘
เข้า ๙		ออก ๙	เข้า ๑๐

การนับลมเข้าออกตามโคปาลกคณนานัยนั้น พระโยคีบุคคลต้องพยายามนับตามลำดับของลมเข้าออก ทั้งให้ถูกตรงตามลำดับเลขในหมวดนั้น ๆ เหมือนอย่างที่ได้แสดงไว้นี้อย่าให้ลักลั่น เพราะการปฏิบัติที่ได้ผ่านธัญญมามกคณนานัยมาเป็นอย่างดีแล้วนั้นสติสมาธิย่อมดีขึ้น การหายใจเข้าออกก็เร็ว โดยเหตุนี้จึงต้องพยายามนับให้ถูกตามลำดับของลมและให้ถูกต้องตามลำดับเลข การนับก็อย่านับด้วยปากต้องกำหนดนับด้วยใจ

อนุพันธนานัยที่อยู่ในขั้นผุสนา

เมื่อได้กำหนดนับตามโคปาลกคณนานัย เรื่อยมาจนชัดเจนดีแล้ว ต่อไปก็หยุดนับกลับตั้งใจไว้อยู่ที่ปลายจมูกทำการกำหนดรู้ตามลมเข้าออกทุกๆ ขณะอย่างนี้คืออนุพันธนานัยที่อยู่ในขั้นผุสนาที่กล่าวว่าการนับตามโคปาลกคณนานัยได้ชัดเจนดีนั้น คือ มีความรู้สึกชัดเจนทางใจทุกขณะตามลำดับของลมเข้าออกและการนับตัวเลขในหมวดหนึ่ง ๆ ก็ไม่ผิดพลาด เป็นไปด้วยดีทั้งสองประการ

อนึ่ง การปฏิบัติที่เข้าถึงอนุพันธนานัยนี้ พระโยคีบุคคลต้องประกอบตามหลักของข้อ ๒ ถึงข้อ ๕ ที่พระพุทธองค์ทรงวางไว้ดังที่ได้กล่าวมาแล้วด้วย ตามข้อ ๒ และข้อ ๓ นั้นคือ เมื่อกำหนดรู้ตามลมเข้าและลมออกอยู่ทุก ๆ ขณะนั้น ถ้าลมเข้าลมออกยาว ก็รู้ว่าหายใจเข้ายาวและหายใจออกยาว ถ้าลมเข้าออกสั้น ก็รู้ว่าหายใจเข้าสั้นและหายใจออกสั้น ธรรมดาคนเรามีการหายใจเข้าออกไม่เหมือนกัน บางคนก็หายใจเข้าออกยาวคล้าย ๆ กับลมหายใจเข้าออกของงู วัว ช้าง บางคนก็หายใจเข้าออกสั้นคล้าย ๆ กับลมหายใจเข้าออกของสุนัข แมว นก แม้กระนั้นในคน ๆ เดียวกันก็มีได้ทั้ง ๒ อย่าง คือ คนที่มีลมหายใจเข้าออกยาวครั้นเหนื่อยหรือไม่สบายก็มีการหายใจเข้าออกสั้น และคนที่มีลมหายใจเข้าออกสั้น ขณะที่กำลังคิดเรื่องต่าง ๆ หรือกำลังอ่านหนังสือเพลินอยู่ ในขณะนั้น ก็มีการหายใจเข้าออกยาว

ตามหลักข้อ ๔ นั้น เมื่อกำหนดรู้ลมเข้าออกยาวสั้นได้ชัดเจนดีแล้ว จากนั้นก็ต้องกำหนดรู้ต้น กลาง ปลาย ของลมตามข้อ ๔ นี้อีกด้วย คือ

หายใจเข้า = ปลายจมูกต้นลม หัวใจกลางลม สะดือปลายลม

หายใจออก = สะดือต้นลม หัวใจกลางลม ปลายจมูกปลายลม

การกำหนดรู้ต้น กลาง ปลาย ของลมนี้ พระโยคีบุคคลต้องตั้งจิตไว้ที่ปลายจมูกอันเป็นที่กระทบของลมเข้าและลมออกเท่านั้น อย่าได้ส่งใจวิ่งไปตามลม

ตามหลักข้อที่ ๕ ขณะที่กำลังปฏิบัติตามหลักข้อ ๒-๓-๔ อยู่นั้น เวลานั้นลมหายใจเข้าออกก็จะค่อย ๆ ละเอียดขึ้น ๆ สำหรับบางคนก็ยังคงมีความรู้สึกติดต่ออยู่ได้ไม่ขาด เนื่องจากสติ สมาธิ ปัญญา ของผู้นั้นมีกำลังดี ส่วนบางคนที่สติ สมาธิ ปัญญา อ่อน ความรู้สึกอาจหายไป ถึงกระนั้นก็จงตั้งสติไว้ให้มั่นอยู่ที่ปลายจมูก ไม่ช้าความรู้สึกก็จะกลับมีมาอย่างเดิม อย่าวิตกกังวลและทำลมหายใจให้หยาบเข้า ต้องยังการปฏิบัติให้ดำเนินไปตามหลักข้อที่ ๕ ที่พระพุทธองค์ทรงวางไว้ว่า จะต้องทำลมเข้าและลมออกที่หยาบให้ละเอียด แล้วจึงหายใจเข้าและหายใจออก เพราะความรู้สึกที่เกิดขึ้นโดยอาศัยลมหายใจเข้าออกอย่างหยาบนั้นมิใช่เป็นด้วยอำนาจของสติ สมาธิ ปัญญา แต่ประการใด หากแต่เป็นไปด้วยอำนาจของอารมณ์ คือ ลมหายใจหยาบที่ตนพยายามทำให้เกิดขึ้นต่างหาก ดังนั้นผู้ที่มีความรู้สึกในลมหายใจเข้าออกที่ละเอียดแล้วนั้น ก็ทรงห้ามมิให้กลั้นลมหายใจไว้ อนึ่ง ลมหายใจเข้าออกนี้เกิดจากจิต เรียกว่า **จิตตชรูปสามัญ** ผู้ที่ไม่มีลมหายใจนั้นก็มีแต่บุคคล ๘ จำพวกเท่านั้น นอกนั้นไม่ว่าบุคคลใด ๆ ต้องมีลมหายใจด้วยกันทั้งสิ้น ผู้ที่ไม่มีการหายใจ ๘ จำพวกนั้น คือ ๑. ทารกที่อยู่ในครรภ์ ๒. คนดำน้ำ ๓. คนสลบ ๔. คนตาย ๕. ผู้เข้าปัญจมฌาน ๖. รูปาวจรพรหม ๗. อรูปาวจรพรหม ๘. ผู้ที่เข้านิโรธสมาบัติ

สรุปความในข้อ ๕ นี้ว่า ผู้ที่ไม่มีความรู้สึกในลมหายใจที่ละเอียดก็ทรงห้ามมิให้ทำลมหยาบให้เกิดขึ้น ส่วนผู้ที่มีความรู้สึกอยู่ในลมหายใจที่ละเอียดอยู่แล้วก็ทรงห้ามมิให้กลั้นลมหายใจไว้ และทรงสอนให้มีสติตั้งไว้อยู่ที่ปลายจมูก ซึ่งเป็นที่เข้าออกของลมแต่ประการเดียว การพยายามดังนี้แหละ เรียกว่า **ปสฺสมฺภยํ กายสงฺขารํ อสฺสสิสฺสามิ ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ**

คำแนะนำของอาจารย์บางท่าน และการวินิจฉัยในข้อแนะนำนี้ :-

ในขณะที่ทำการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกตามแนวทาง ๕ ประการ ที่พระพุทธองค์ทรงวางไว้ ไปตามนัยทั้ง ๔ อยู่นั้น อาจารย์บางท่านได้ให้คำแนะนำเพิ่มเติมว่า ถ้ามีกามวิตก พยาปาทวิตก วิหิงสาวิตก อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นก็ดี หรือ มีถีนมิทธนิวรณ์เกิดขึ้นก็ดี พระโยคีบุคคลพึงหายใจเข้าออกให้แรงและถี่ พร้อมกับกำหนดรู้ตามลมนั้นด้วย เพื่อเป็นการขจัดวิตกต่าง ๆ หรือถีนมิทธนิวรณ์ให้หายไป เมื่อสิ่งเหล่านี้หายไปแล้วจึงหยุดทำเช่นนี้

ข้อนี้วินิจฉัยว่า การปฏิบัติอย่างนี้มิได้มีอยู่ในหลักเกณฑ์ ทั้งมิใช่เป็นข้อปฏิบัติที่ทำให้สมาธิแก่กล้าจนถึงได้ฌานแต่อย่างใด เมื่อมีวิตกต่าง ๆ หรือถีนมิทธนิวรณ์เกิดขึ้นก็ไม่จำเป็นต้องปฏิบัติดังนี้ทุกครั้งไป เพียงแต่อาศัยใช้บ้างเป็นบางครั้งเท่านั้น ถ้าวิตกต่าง ๆ หรือถีนมิทธนิวรณ์เกิดมากนัก ก็ควรตั้งสติไว้ให้มั่นที่ปลายจมูก เมื่อสติแก่กล้า คือ มีการกำหนดรู้อยู่ไม่ขาดระยะ แลสมาธิกับวิริยะก็มีกำลังเสมอกันดีแล้ว วิตกต่าง ๆ หรือถีนมิทธะก็จะหายไปเอง

อาการพิเศษที่เกิดขึ้นในขั้นอนุพันธนานัย

พระโยคีบุคคลทำการปฏิบัติได้เป็นอย่างดีเรื่อย ๆ มาจนเข้าถึงขั้นอนุพันธนานัยนั้น วิสุทธิมรรคอรรถกถากล่าวว่าอาจมีอาการพิเศษเกิดขึ้นดังนี้ **กสฺสจิ ปน คณนาวเสน มนสิการโต ปฏุ อนุกฺกมโต โอฬาริกอสฺสาสปสฺสาส นิโรธวเสน กายทรเถ วูปสนฺเต กาโยปิ จิตฺตํ ลหุกํ โหติ,สรีรํ อากาเส ลงฺฆนาการปตฺตํ วิย โหติ ฯ**

แปลความว่า เมื่อความกระวนกระวายทางกายสงบแล้ว ด้วยสามารถดับลมหายใจเข้าออกอันหยาบโดยลำดับ จำเดิมแต่การพิจารณาตามคณนานัยเป็นต้นมา ทั้งกายทั้งจิตย่อมเป็นธรรมชาติเบา ร่างกายมีอาการลอยขึ้นดังจะปลิวไปในกลางหาวย่อมมีแก่พระโยคีบางรูป

อนุพันธนานัยที่เข้าถึงขั้นฐปนา

การเจริญอานาปานสติกรรมฐาน มีนิมิต ๓ อย่าง คือ บริกรรมนิมิต อุคคหนิมิต ปฏิภาคนิมิต ในนิมิตทั้ง ๓ นี้ ลมหายใจเข้าออกเป็น **บริกรรมนิมิต** ลมหายใจเข้าออกปรากฏดุจสายน้ำ เปลวควัน ปุยสำลี ไม้ค้ำ พวงดอกไม้ ดอกบัว ล้อรถ ลมต้าน เหล่านี้เป็น **อุคคหนิมิต** ลมหายใจเข้าออกปรากฏดุจดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ พวงแก้วมณี พวงแก้วมุกดา เหล่านี้เป็น **ปฏิภาคนิมิต** การกำหนดรู้ตามลมหายใจเข้าออกของพระโยคีบุคคลที่ตั้งสติไว้ที่ปลายจมูกนั้น ครั้นปฏิภาคนิมิตปรากฏแล้ว ก็เปลี่ยนมาตั้งไว้ที่ปฏิภาคนิมิต นี้คืออนุพันธนานัยที่เข้าถึงฐปนา

การตั้งใจกำหนดลมหายใจเข้าออก ในขณะที่มีบริกรรมนิมิตและอุคคหนิมิตอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นอารมณ์อยู่ สมาธินั้น เรียกว่า **บริกรรมภาวนาสมาธิ** การตั้งใจกำหนดลมหายใจเข้าออกที่มีปฏิภาคนิมิตเป็นอารมณ์อยู่ ในระหว่างที่ยังไม่เข้าถึงรูปฌาน สมาธินั้นเรียกว่า **อุปจารภาวนาสมาธิ** การตั้งใจกำหนดลมหายใจเข้าออกที่มีปฏิภาคนิมิตเป็นอารมณ์ที่เข้าถึงรูปฌานแล้ว สมาธินั้นเรียกว่า **อัปปนาภาวนาสมาธิ** ในสมาธิ ๓ อย่างนี้ อุปจารภาวนาสมาธิ เป็นสมาธิที่อยู่ในชั้นมหากุศล หากแต่มีปฏิภาคนิมิตเป็นอารมณ์ ทั้งนิวรณ์ต่าง ๆ ก็สงบระงับ ดังนั้น ผู้ที่เข้าถึงขั้นอุปจารภาวนาสมาธินี้ จึงเรียกว่า **ได้อุปจารฌาน** สำหรับอัปปนาภาวนาสมาธินั้น เป็นสมาธิที่อยู่ในชั้นมหัคคตกุศล มีปฏิภาคนิมิตเป็นอารมณ์ด้วยนิวรณ์ต่าง ๆ ก็ถูกประหาณเป็นวิกขัมภนปหานด้วย ดังนั้น ผู้ที่เข้าถึงขั้นอัปปนาภาวนาสมาธินี้ จึงเรียกว่า **ได้อัปปนาฌาน**

การปฏิบัติเป็นพิเศษเพื่อรักษาปฏิภาคนิมิตในการที่จะให้ได้รูปฌาน

อนุพันธนานัยที่เข้าถึงขั้นฐปนานี้ พระโยคีบุคคลจะต้องรักษาปฏิภาคนิมิตด้วยการปฏิบัติเป็นพิเศษ เพื่อจะให้ถึงซึ่งรูปฌาน การปฏิบัติเป็นพิเศษนั้น คือ เว้นจากอสัปปายะ ๗ แล้วถือเอาสัปปายะ ๗ ดังที่ได้อธิบายมาแล้ว และอัปปนาโกสัลละ ๑๐ คือ

๑. ทำความสะอาดเครื่องนุ่งห่ม เครื่องใช้สอย ที่อยู่ และชำระกายให้สะอาด

๒. ต้องเข้าใจในการกำหนดลมหายใจ

๓. ต้องข่มจิตในคราวที่จิตมีความพยายามมาก

๔. ต้องยกจิตในคราวที่จิตง่วงเหงา เกียจคร้านในการเจริญภาวนา

๕. ต้องยังจิตใจที่เหี่ยวแห้งให้เกิดปีติโสมนัส

๖. ต้องวางเฉยต่อจิตที่กำลังดำเนินไปอย่างสม่ำเสมอในอารมณ์กรรมฐาน

๗. เว้นจากบุคคลที่ไม่มีสมาธิ

๘. คบหาแต่บุคคลที่มีสมาธิ

๙. ต้องอบรมอินทรีย์ ๕ ให้มีกำลังเสมอกัน

๑๐. มีจิตน้อมอยู่ที่จะได้อัปปนาฌาน

พระโยคีบุคคลใดสามารถปฏิบัติได้ตามนัยนี้ ปฏิภาคนิมิตที่ปรากฏแล้วก็ไม่มีการเสื่อมหายไปจากใจ และจะสำเร็จรูปฌานทั้ง ๕ ได้โดยลำดับ ทั้งนี้ก็เพราะว่า อนุพันธนานัยที่เข้าถึงขั้นฐปนานี้ เป็นเหตุสำคัญที่จะให้ได้อุปจารฌานและอัปปนาฌาน

อานิสงส์ของการเจริญอานาปานสติ

ผู้เจริญอานาปานสติกรรมฐานนี้ มิใช่เพียงแต่ได้รูปฌานอย่างเดียว หากยังเป็นบาทของมรรคผลอีกด้วย และผู้เจริญก็สามารถป้องกันมิให้มิจฉาวิตกต่างๆ เกิดขึ้นแก่ตนได้ นอกจากนี้ท่านที่ได้สำเร็จอรหัตตผลโดยอาศัยการเจริญ

อานาปานสติกรรมฐานเป็นบาท ย่อมกำหนดรู้อายุสังขารของตนว่า จะอยู่ได้เท่าใด และสามารถรู้กาลเวลาที่จะปรินิพพานด้วย อันลมหายใจเข้าออกนี้มีที่สุด ๓ ประการคือ

๑. **ลมหายใจภวจริมกะ** หมายถึงว่า กามบุคคลเมื่อได้ไปเกิดในรูปภพ อรูปภพแล้ว ลมหายใจก็เป็นที่สุดคือไม่มีการหายใจอีก นี้อย่างหนึ่ง

๒. **ลมหายใจฌานจริมกะ** หมายถึงว่า กามบุคคลที่ได้ฌาน เมื่อเข้ารูปปัญจมฌานหรืออรูปฌานแล้ว ลมหายใจก็เป็นที่สุด คือ ไม่มีการหายใจอีก (ในขณะที่อยู่ในฌานสมาบัติ) นี้อย่างหนึ่ง

๓. **ลมหายใจจุติจริมกะ** หมายถึงว่า ลมหายใจที่เกิดขึ้นพร้อมกันกับอุปปาทักขณะของจิตดวงที่ ๑๗ ที่นับถอยหลังจากจุติจิตขึ้นไปนั้นดับลง พร้อมกับจุติจิต ลมหายใจนี้ก็เป็นที่สุด คือไม่มีการหายใจอีกแล้วในภพชาตินั้น นี้อย่างหนึ่ง

พระอรหันตบุคคลที่รู้กาลเวลาในขณะที่จักปรินิพพานได้ ก็เพราะอาศัยลมหายใจจุติจริมกะนี้เอง ดังปรากฏมีเรื่องเล่าไว้ในวิสุทธิมรรคอรรถกถาว่า :-

ยังมีพระเถระ ๒ พี่น้อง อาศัยอยู่ในจิตตลบรรพตวิหารในลังกาทวีป องค์หนึ่งสวดปาฏิโมกข์ในวันเพ็ญอุโบสถ เสร็จแล้วจึงกลับไปสู่ที่พักของท่าน พร้อมด้วยพระภิกษุสงฆ์แวดล้อมอยู่ ครั้นถึงแล้วจึงยืนอยู่ ณ ที่จงกรม แลดูรัศมีดวงจันทร์ ตรวจดูอายุสังขารของตน กล่าวกับพระภิกษุสงฆ์ว่า พวกภิกษุปรินิพพานกันอย่างไร ที่พวกท่านเคยเห็น บรรดาพระภิกษุเหล่านั้นบางพวกก็ตอบว่า ท่านที่นั่งปรินิพพาน พวกข้าพเจ้าก็เคยเห็น บางพวกตอบว่า ท่านที่คู้บัลลังก์นั่งบนอากาศปรินิพพาน พวกข้าพเจ้าก็เคยเห็น พระเถระจึงกล่าวว่า บัดนี้เราจะแสดงผู้ที่กำลังเดินก็ปรินิพพานได้แก่พวกท่าน แต่นั้นท่านก็ขีดเป็นเส้นขวางขึ้นไว้ในที่จงกรม แล้วพูดว่าเราจักเดินจากที่สุดจงกรมข้างนี้ ถึงที่สุดจงกรมข้างโน้น แล้วเดินกลับมาอีกพอถึงรอยเส้นขีดไว้นี้ก็จักปรินิพพาน

กล่าวเสร็จก็ขึ้นสู่ที่จงกรม เดินไปสู่ปลายสุดข้างโน้นแล้วเดินกลับมาปรินิพพานพอดีกับขณะที่เท้าข้างหนึ่งเหยียบลงบนเส้นที่ขีดไว้

อธิบายในอนุสสติที่มีคำว่า อนุ และไม่มีคำว่า อนุ อยู่ด้วย

ตั้งแต่พุทธานุสสติจนถึงมรณานุสสตินั้นมีคำว่า **อนุ** ประกอบอยู่ด้วย แต่ในกายคตาสติกับอานาปานสติ ๒ อย่างนี้ ไม่มีคำว่า **อนุ** ประกอบด้วย ที่เป็นดังนี้ก็เพราะว่า พุทธานุสสติจนถึงมรณานุสสติเหล่านี้อารมณ์เป็นปรมัตถ์ ส่วนกายคตาสติกับอานาปานสติอารมณ์เป็นบัญญัติ ธรรมดากรรมฐานที่มีอารมณ์เป็นปรมัตถ์ย่อมมีความละเอียดลึกซึ้งมากกว่า กรรมฐานที่มีอารมณ์เป็นบัญญัติทั้งนิมิตที่จะปรากฏขึ้นก็มีได้ยาก ฉะนั้น ผู้ที่พิจารณากรรมฐานที่มีอารมณ์เป็นปรมัตถ์นี้จะต้องพยายามพิจารณาอยู่เสมอ ๆ ให้ติดต่อกัน นิมิตนั้น ๆ จึงจะปรากฏขึ้นได้

ส่วนกายคตาสติและอานาปานสติกรรมฐานที่มีอารมณ์เป็นบัญญัตินี้ มีความละเอียดลึกซึ้งไม่มากเท่าใดนัก เพราะกายคตาสติมีอารมณ์เป็นโกฏฐาสบัญญัติคือส่วนต่าง ๆ ที่มีอยู่ในร่างกายมี ผม ขน เป็นต้น และอานาปานสติก็มีอารมณ์เป็นสมูหบัญญัติ คือ รวมวาโยธาตุที่เข้าออกในร่างกาย นิมิตที่ปรากฏขึ้นนั้นปรากฏได้ไม่ยาก การพิจารณากรรมฐานทั้งสองอย่างนี้ใช้ความพยายามในการพิจารณาต่างกับกรรมฐานที่มีอารมณ์เป็นปรมัตถ์ คำว่า **อนุ** แปลว่า บ่อย ๆ หรือเสมอ ๆ หรือติดต่อกัน ฉะนั้นคำว่า **อนุสสติ** จึงแปลว่า ระลึกถึงบ่อย ๆ ระลึกถึงเสมอ ๆ หรือระลึกถึงติดต่อกันนั่นเอง ด้วยเหตุนี้ ในพุทธานุสสติจนถึงมรณานุสสติ จึงมีคำว่า **อนุ** ประกอบอยู่ด้วย ส่วนในกายคตาสติและอานาปานสติ ไม่มีคำว่า **อนุ** ประกอบด้วย

จบอนุสสติ ๑๐

อัปปมัญญา ๔

พรรณนาเนื้อความพร้อมด้วยแนวทางปฏิบัติ ในบาลีข้อที่ ๙ ที่แสดงถึงอัปปมัญญา ๔

อัปปมัญญา หมายความว่า ธรรมที่เป็นไปในสัตว์ทั้งหลายหาประมาณมิได้ไม่มีจำกัด ชื่อว่า อัปปมัญญา ดังแสดงวจนัตถะว่า **อปฺปมาเณสุ สตฺเตสุ ภวาติ = อปฺปมญฺญา** ธรรมที่เป็นไปในสัตว์ทั้งหลายหาประมาณมิได้ ไม่มีจำกัด ฉะนั้น ชื่อว่า อัปปมัญญา ผู้เจริญอัปปมัญญา ๔ อย่างใดอย่างหนึ่งอยู่นั้น จะต้องมีการแผ่ตลอดทั่วไปในสัตว์ทั้งหลายโดยไม่มีจำกัด จึงจะเรียกว่า เป็นการแผ่เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ที่เป็นอัปปมัญญา ทั้งเป็นเหตุที่จะให้ได้รูปฌานด้วย สำหรับการแผ่เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา โดยจำกัดบุคคล และจำกัดสถานที่ ไม่จัดว่า เป็นการเจริญอัปปมัญญากรรมฐาน และไม่ทำให้รูปฌานเกิด เป็นแต่เพียงการแผ่อย่างธรรมดา อย่างไรก็ตามการแผ่ที่มีการจำกัดบุคคลและสถานที่นี้ ก็ยังได้รับอานิสงส์อย่างไพศาล คือ ในภพนี้ก็ช่วยให้พ้นจากภัยต่าง ๆ ในภพหน้าก็ช่วยให้เกิดเป็นมนุษย์และเทวดา

อัปปมัญญา ๔ ที่ได้ชื่อว่า พรหมวิหารนั้น เพราะว่าบุคคลใดกำลังดำเนินการปฏิบัติในอัปปมัญญาอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่ บุคคลนั้นย่อมมีจิตใจเสมือนพรหม ดังมีวจนัตถะแสดงว่า **พฺรหฺมานํ วิหาโรติ = พฺรหฺมวิหาโร** การปฏิบัติในอัปปมัญญาอย่างใดอย่างหนึ่งของผู้มีจิตใจเสมือนหนึ่งพรหม ฉะนั้น การปฏิบัติอัปปมัญญา ๔ นั้น ชื่อว่า พรหมวิหาร

หรืออีกนัยหนึ่ง คำว่า **พรหม** แปลว่า ผู้ประเสริฐ **วิหาร** แปลว่า ความเป็นอยู่ที่เข้าถึงอย่างประเสริฐด้วยอัปปมัญญา ๔ เมื่อรวมแล้ว ความเป็นอยู่ที่เข้าถึงอย่างประเสริฐของบุคคลผู้ประเสริฐ ชื่อว่า **พรหมวิหาร** ดังมีวจนัตถะว่า **วิหรนฺติ เอเตหีติ = วิหารา** สัปปุรุษทั้งหลายย่อมเป็นอยู่อย่างประเสริฐด้วย

อัปปมัญญา ๔ ฉะนั้น อัปปมัญญา ๔ ที่เป็นเครื่องให้สัปปุรุษทั้งหลายเข้าถึงความเป็นอยู่อย่างประเสริฐ ชื่อว่า วิหาร **พฺรหฺมานำ (เสฏฺฐานำ) วิหาโร (เสฏฺฐภูโต) ติ = พฺรหฺมวิหาโร** ความเป็นอยู่อย่างประเสริฐด้วยอัปปมัญญา ๔ อย่างใดอย่างหนึ่งของบุคคลผู้ประเสริฐ ชื่อว่า พรหมวิหาร

เมตตาอัปปมัญญา

เมตฺตา หมายความว่า การปรารถนาดีรักใคร่ต่อสัตว์ทั้งหลาย ดังแสดงวจนัตถะว่า **มิชฺชติ สินิยฺหตีติ = เมตฺตา** ธรรมชาติใดย่อมรักใคร่ชื่นชมต่อสัตว์ทั้งหลาย ฉะนั้น ธรรมชาตินั้น ชื่อว่า เมตตา องค์ธรรมได้แก่ อโทสเจตสิก ที่มีปิยมนาปสัตวบัญญัติเป็นอารมณ์ **ปิยมนาปบุคคล** ได้แก่ บุคคลอันเป็นที่รักที่ชอบใจ ปิยมนาปบุคคลนี้มีอยู่ ๒ จำพวก คือ จำพวกธรรมดาอย่างหนึ่ง จำพวกที่เป็นไปด้วยอำนาจภาวนาสมาธิอย่างหนึ่ง ฉะนั้น แม้ว่าการเจริญในระยะต้น ๆ จะมีได้ก็เฉพาะปิยมนาปบุคคลธรรมดาเป็นอารมณ์ของเมตตาภาวนาก็จริง ครั้นการเจริญนั้นได้เข้าถึงขั้นอุปจารภาวนาแล้ว จิตใจในขณะนั้นก็จะแผ่ทั่วไปแก่สัตว์ทั้งหลายได้หมดแม้ผู้ที่เป็นศัตรู หรือบุคคลที่ตนไม่ชอบ เข้าเป็นปิยมนาปบุคคลอันเป็นอารมณ์ของอโทสเจตสิก ซึ่งเป็นตัวเมตตาได้ทั้งสิ้น สำหรับอโทสเจตสิกที่เกิดขึ้นในขณะสวดมนต์ไหว้พระฟังธรรมนั้น มิได้มีอารมณ์เป็นปิยมนาปสัตวบัญญัติ ดังนั้น อโทสเจตสิกขณะนั้น จึงไม่เรียกว่า เมตตา

การนึกถึงและมองดูคนอื่นด้วยโทสะ ในขณะนั้น ย่อมมีแต่ความเกลียดชัง จิตใจไม่ชื่นบาน ส่วนการนึกถึงและมองดูบุคคลอื่นด้วยเมตตานั้น จิตใจก็จะมีแต่ความรักใคร่เบิกบาน ดังนั้น วจนัตถะของเมตตาจึงมีคำว่า **มิชฺชติ สินิยฺหติ** ย่อมรักใคร่ชื่นชมต่อสัตว์ ดังนี้ ความรักใคร่ชื่นชมนี้มี ๒ อย่างคือ **๑. เมตตาอโทสะ ๒. ตัณหาเปมะ** ใน ๒ อย่างนี้ เมตตาอโทสะเป็นความรักใคร่ชื่นชมปรารถนาดี ไม่มีการยึดถือว่าเป็นบิดา มารดา บุตร ธิดา ภรรยา สามี ญาติพี่น้อง เพื่อนฝูง แต่อย่างใด ถึงจะจากไปอยู่ที่อื่นก็ไม่เดือดร้อนใจ ส่วนตัณหาเปมะนั้น

เป็นความรักใคร่ชื่นชมด้วยการยึดถือว่า เป็นบิดา มารดา บุตร ธิดา ภรรยา สามี ญาติพี่น้อง เพื่อนฝูง และแยกจากกันไม่ได้ ดังนั้น ความรักใคร่ชื่นชมที่เป็นชนิดตัณหาเปมะนี้ จึงได้ชื่อว่า เป็น **เมตตาเทียม** องค์ธรรมได้แก่ โลภเจตสิก ถึงกระนั้น ตัณหาเปมะอันเป็นตัวเมตตาเทียมนี้ ก็ยังเป็นความดีในการที่เป็นปกตูปนิสสยปัจจัยให้แก่เมตตาอโทสะเกิดขึ้นได้ง่าย และดำรงมั่นไม่เสื่อมถอย อานิสงส์ของเมตตาอโทสะที่เกิดจากตัณหาเปมะเป็นมูลนี้ มีแจ้งไว้ในวิสุทธิมรรคอรรถกถาแล้ว ความว่าแม่โคนมตัวหนึ่งยืนให้ลูกดื่มนม นายพรานคนหนึ่งคิดจะฆ่า จึงหยิบหอกพุ่งตรงไปที่แม่โค แต่หอกนั้นหาได้ทำอันตรายแก่แม่โคไม่ กลับปลิวตกไปดุจดังใบตาลหล่นลง ฉะนั้น

ฝ่ายผู้ที่แสวงหาโลกุตตรธรรมนั้น ถ้าจิตใจยังประกอบด้วยตัณหาเปมะต่อบุคคลใดบุคคลหนึ่ง โลกุตตรธรรมก็เกิดขึ้นไม่ได้ ทั้งนี้เพราะตัณหาเปมะนี้ขัดกันกับสมาธิตลอดจนถึงสติสัมปชัญญะ ดังเช่น พระฉันนเถระมีความรักในพระพุทธองค์อย่างเหนียวแน่นเนื่องจากเคยอยู่ใกล้ชิด จนถึงออกสู่มหาภิเนษกรม ดังนั้นในระหว่างที่พระพุทธองค์ยังทรงพระชนม์อยู่ พระฉันนะเถระมิอาจปฏิบัติให้มรรค ผลเกิดได้ ต่อเมื่อพระพุทธองค์เสด็จดับขันธปรินิพานแล้ว การปฏิบัติของพระฉันนะเถระจึงสำเร็จได้ ทั้งนี้ก็เพราะตัณหาเปมะที่ขัดกับสมาธิสติสัมปชัญญะได้หายไปจากใจหมดสิ้นแล้วนั่นเอง

บุคคล ๖ จำพวกที่พึงรู้เป็นพิเศษในการแผ่เมตตา

ก. บุคคลที่แผ่เมตตาให้ก่อนไม่ได้ มี ๔ จำพวก คือ :-

๑. อัปปิยบุคคล	บุคคลที่ไม่เป็นที่รัก
๒. อติปิยบุคคล	บุคคลที่รักมาก
๓. มัชฌัตตบุคคล	บุคคลที่เป็นกลาง ๆ ไม่รักไม่ชัง
๔. เวรีบุคคล	บุคคลที่เป็นศัตรู

ข. บุคคลที่แผ่เมตตาโดยเจาะจง (โอธิสผรณาเมตตา)ไม่ได้มี ๑ จำพวกคือ

ลิงควิสภาคบุคคล บุคคลที่มีเพศตรงกันข้ามกับตน

ค. บุคคลที่แผ่เมตตาให้ไม่ได้เลย มี ๑ จำพวก คือ :-

กาลังคตบุคคล บุคคลที่ตายไปแล้ว

บุคคลที่แผ่เมตตาให้ก่อนไม่ได้นั้น เพราะมีแต่จะให้โทษ กล่าวคือ ถ้าแผ่ถึงอัปปิยบุคคลก่อน ก็จะได้รับความอึดอัดขุ่นมัวไม่สบายใจ เนื่องจากไม่เป็นที่รัก ถ้าแผ่ถึงอติปิยบุคคลก่อน ถ้าบุคคลนั้นมีความทุกข์ยากลำบากเพียงเล็กน้อย ตนก็จะเดือดร้อนใจตามไปด้วย กลั้นไว้ไม่ไหว จนอาจร้องไห้ออกมา ทั้งนี้ก็เพราะรักมาก ถ้าแผ่ถึงมัชฌัตตบุคคลก่อนจิตใจก็จะไม่สบาย เพราะบุคคลนั้นไม่มีคุณธรรมที่ทำให้เกิดความเคารพรักใคร่ อันจะทำให้เมตตาเกิด ถ้าแผ่ถึงเวรีบุคคลก่อน ก็จะมีแต่โทสะ เนื่องจากเป็นศัตรูกัน เมตตาไม่มีโอกาสเกิดได้

บุคคลที่แผ่เมตตาให้โดยเจาะจงไม่ได้นั้น เพราะจะทำให้ราคะเกิดขึ้น เนื่องจากมีเพศตรงกันข้ามกับตน

บุคคลที่แผ่เมตตาให้ไม่ได้เลยนั้น เพราะบุคคลนั้นตายไปแล้ว เมตตากรรมสมาธิและอุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิเกิดไม่ได้

บุคคลที่จะต้องทำการแผ่เมตตาให้ก่อนพร้อมทั้งเหตุผล

การแผ่เมตตาที่มิได้มุ่งหวังจะได้อัปปนาฌาน มีการแผ่ไปในบุคคลอื่น สำหรับตนเองนั้นจะแผ่ก็ได้ไม่แผ่ก็ได้ แต่ถ้าหวังจะได้อัปปนาฌาน จะต้องแผ่ให้แก่ตนเองก่อน เพื่อประโยชน์ในอันที่จะได้เป็นสักขีพยานแก่การแผ่ไปยังบุคคลอื่น ๆ ทั้งนี้ ก็เพราะว่า ความรักต่อสิ่งอื่น ๆ นั้นจะมีมากมายสักเพียงใดก็ตาม ก็ไม่เหมือนความรักตนเอง **(นตฺถิ อตฺตสมำ เปมำ)** ดังนั้น เมื่อทำการแผ่แก่ตนเองก่อนอยู่เสมอ ๆ แล้ว ความปรารถนาสุข กลัวทุกข์ อยากมีอายุยืน ไม่อยากตาย ที่มีประจำใจอยู่นั้น ย่อมเกิดขึ้นเป็นพิเศษ แล้วนึกเปรียบเทียบไปในสัตว์

ทั้งหลายว่า ล้วนแต่มีความปรารถนาเช่นเดียวกับตนทุกประการ การนึกเปรียบเทียบระหว่างตนกับผู้อื่นอย่างนี้แหละ เป็นเหตุสำคัญที่จะช่วยให้เมตตาจิตเกิดขึ้นได้ง่าย และตั้งอยู่มั่นคง ในเมื่อทำการแผ่ไปในสัตว์ทั้งหลาย ตลอดจนถึงอุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิเกิด พระพุทธองค์ก็ได้ทรงเทศนาไว้ว่า :-

สพฺพาทิสา อนุปริคมฺม เจตสา เนวชฺฌคา ปิยตรมตฺตนา กฺวจิ

เอวํ ปิโย ปุถุ อตฺตา ปเรสํ ตสฺมา น หึเส ปรํ อตฺถกาโมติ ฯ

แปลความว่า บุคคลเอาจิตใจค้นคว้าพิจารณาไปทั่วทิศ ย่อมไม่เห็นใครเป็นที่รักยิ่งกว่าตน ในที่ใด ๆ ก็ตาม ตนนั้นแหละเป็นที่รักอย่างมาก คนอื่นก็เช่นกัน ฉะนั้น ผู้ที่รักตนไม่ควรเบียดเบียนผู้อื่นแม้กระทั่งมดปลวก

วิธีแผ่เมตตาแก่ตนและบุคคลอื่น

การแผ่เมตตาแก่ตน มี ๔ ประการ คือ :-

๑. **อหํ อเวโร โหมิ** ขอข้าพเจ้าจงเป็นผู้ไม่มีศัตรูภายในและภายนอก

๒. **อหํ อพฺยาปชฺโฌ โหมิ** ขอข้าพเจ้าจงเป็นผู้ไม่มีความทุกข์ เศร้าโศก พยาบาท

๓. **อหํ อนีโฆ โหมิ** ขอข้าพเจ้าจงเป็นผู้ไม่มีความลำบากกาย ใจ พ้นจากอุปัทวภัย

๔. **อหํ สุขี อตฺตานํ ปริหรามิ** ขอข้าพเจ้าจงเป็นผู้นำอัตภาพที่เป็นอยู่ด้วยความสุขกาย สุขใจ ตลอดกาลนาน

ใน ๔ ประการนี้ จะใช้ข้อใดข้อหนึ่งก็ได้

การแผ่เมตตาแก่บุคคลอื่นมี ๔ ประการเช่นกัน ถ้าแผ่ไปในบุคคลคนเดียวตามลำดับแล้ว ก็มีคำแผ่เป็นเอกพจน์ว่าดังนี้

๑. **อเวโร โหตุ** ขอจงไร้ศัตรูภายในและภายนอก

๒. **อพฺยาปชฺโฌ โหตุ** ขอจงไร้ความวิตกกังวล เศร้าโศก พยาบาท

๓. **อนีโฆ โหตุ** ขอจงไร้ความลำบากกาย ใจ พ้นจากอุปัทวภัย

๔. **สุขี อตฺตานำ ปริหรตุ** ขอจงนำอัตภาพที่เป็นอยู่ด้วยความสุขกาย สุขใจ ตลอดกาลนาน

ถ้าแผ่ตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไปจนถึงประมาณไม่ได้แล้ว ก็มีคำแผ่เป็นพหูพจน์ว่าดังนี้ :-

๑. **อเวรา โหนฺตุ** ขอจงไม่มีศัตรูภายในและภายนอกทั่วกัน

๒. **อพฺยาปชฺฌา โหนฺตุ** ขอจงไม่มีความวิตกกังวล เศร้าโศก พยาบาท ทั่วกัน

๓. **อนีฆา โหนฺตุ** ขอจงไม่มีความลำบากกายใจ พ้นจากอุปัทวภัยทั่วกัน

๔. **สุขี อตฺตานำ ปริหรนฺตุ** ขอจงนำอัตภาพที่เป็นอยู่ด้วยความสุขกาย สุขใจ ตลอดกาลนานทั่วกัน

ให้แผ่ในบุคคลที่กำลังรู้จักกัน กำลังชอบพอกัน กำลังทำงานร่วมกัน กำลังอยู่ด้วยกันก่อนเลย จากนั้นก็แผ่ไปในบุคคลที่เคยรู้จักกัน เคยชอบกัน เคยทำงานร่วมกัน เคยอยู่ด้วยกัน เคยช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เมื่อเดือนที่แล้ว ปีที่แล้ว ตลอดจนถึง ๑๐ ปี ๑๕ ปี ตามแต่จะนึกได้ จนกระทั่งสัตว์ดิรัจฉานก็ไม่เว้น ถ้าแผ่ไปในคนหนึ่ง ๆ ก็ใช้คำที่เป็นเอกพจน์มี **อเวโร โหตุ** เป็นต้น ถ้าตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไปก็ใช้คำที่เป็นพหูพจน์มี **อเวรา โหนฺตุ** เป็นต้น จากนั้นก็แผ่กลับมาหาคนที่กำลังรู้จักกัน กำลังชอบพอกัน เคยทำงานร่วมกัน เคยอยู่ด้วยกัน เคยช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เสร็จแล้วก็แผ่ไปในบุคคลที่เคยรู้จักกันเป็นต้นนั้นอีก กลับไปกลับมาเรื่อย ๆ ไป คล้ายกับการพิจารณา ๓๒ โกฏฐาส

การแผ่เมตตาไปในบุคคลตามลำดับ

อนึ่ง บุคคลที่เรารู้จัก ชอบพอ ร่วมการงาน อยู่ด้วยกัน เหล่านี้ แบ่งออกเป็น ๔ จำพวก คือ ๑. ปิยบุคคล ๒. อติปิยบุคคล ๓. มัชฌัตตบุคคล ๔. เวรีบุคคล ในบรรดาบุคคลทั้ง ๔ จำพวกนี้ ต้องแผ่แก่ปิยบุคคลก่อน ถัดไปก็เป็น

อติปียบุคคล ต่อไปก็เป็นมัชฌัตตบุคคล ส่วนเวรีบุคคลนั้นต้องเอาไว้เป็นลำดับสุดท้าย เพราะขณะที่ทำการแผ่ไปในเวรีบุคคลอยู่นั้น โทสะมักจะเกิด ส่วนเมตตาไม่ใคร่จะมีโอกาสเกิดได้ ดังนั้น ผู้ปฏิบัติจึงต้องหาทางทำการอบรมจิตใจให้ดี โดยคำนึงนึกถึงว่าการที่จะไปสู่อบายภูมินั้น หาใช่ไปด้วยอำนาจของเวรีบุคคลไม่ หากแต่ไปด้วยอำนาจโทสะ โกธะ ของเราต่างหาก ฉะนั้น เมื่อจะค้นหาศัตรูที่แท้จริงแล้ว ก็ได้แก่ โทสะ โกธะของตนนี้เอง หาใช่เป็นเวรีบุคคลไม่ แล้วก็นึกถึงอานิสงส์ผลที่เกิดจากขันติ เมตตาอโทสะที่สัปบุรุษได้สั่งสมไว้เป็นสักขีพยาน แล้วก็ทำการแผ่ต่อไป ถ้ายังไม่หายโกรธ ก็ต้องพิจารณาตามอนมตัคคิยสูตรที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ว่า **น โส ภิกฺขเว สตฺโต สุลภรูโป โย น มาตา ภูตปุพฺพา, โย น ปิตา ภูตปุพฺโพ, โย น ภาตา ภูตปุพฺโพ, โย น ภคินี ภูตปุพฺพา, โย น ปุตฺโต ภูตปุพฺโพ, โย น ธีตา ภูตปุพฺพาฯ** ดูกรภิกษุทั้งหลาย ผู้ใดไม่เคยเป็นมารดา บิดาของตน ไม่เคยเป็นพี่น้องของตน ไม่เคยเป็นบุตรธิดาของตน บุคคลที่เป็นดังนี้หามีไม่ ฉะนั้น เวรีบุคคลนี้ก็เคยเกี่ยวพันกันกับเรามาแล้วแต่ชาติก่อน ๆ ไม่ควรที่เราจะไปถือโทษโกรธเคือง แล้วก็ทำการแผ่ต่อไป

เมื่อผู้เจริญได้พยายามพิจารณาตามวิธีต่าง ๆ ที่จะให้เมตตาเกิดต่อเวรีบุคคลแล้ว แต่เมตตาก็หาได้เกิดไม่ มีแต่โทสะอันเป็นศัตรูของการที่จะได้ฌาน ดังนี้จงหยุดแผ่ไปในเวรีบุคคลนี้เสียก่อนแล้ว วางใจในอารัมมณุเปกขาต่อเวรีบุคคล โดยคิดเสียว่าบุคคลนี้ไม่ได้อยู่ในโลกนี้แล้ว พร้อมกับปลีกตัวไปอย่าให้ได้พบเห็น ทำการแผ่ต่อไปแต่ในปิยบุคคลและมัชฌัตตบุคคลทั่วไป จนกระทั่งเมตตาเกิดต่อบุคคล ๒ จำพวกทั่วไปนี้เสมอเท่ากันกับตน สำหรับอติปียบุคคลก็สงเคราะห์เข้าในปิยบุคคลนั้นเอง

การที่ต้องพยายามแผ่เมตตาไปในเวรีบุคคลโดยวิธีพิจารณาต่าง ๆ ดังกล่าวนี้ เพราะประสงค์จะให้เมตตาของตนเข้าถึงขั้น **สีมสัมเภท** หมายความว่า ทำลายขอบเขตของเมตตาให้มีความเสมอกันไปในบุคคลทุกจำพวก สำเร็จ

เป็น **สมจิตตตา** มีเมตตาจิตสม่ำเสมอทั่วไป ไม่มีอุปสรรคใด ๆ มาขัดขวาง ทำให้ได้ฌานเร็วและตั้งมั่นไม่เสื่อมหาย

ลักษณะอาการของเมตตาที่เป็นสีมสัมเภท

สมมติว่า พระโยคีบุคคลผู้ทำการเจริญเมตตา กำลังนั่งอยู่พร้อมกันกับบุคคล ๓ จำพวก คือ ปิยบุคคล ๑ มัชฌัตตบุคคล ๑ เวรีบุคคล ๑ รวมเป็น ๔ ด้วยกัน มีโจรพวกหนึ่งเข้ามาบังคับว่า เราต้องการคน ๆ หนึ่งในจำนวน ๔ คนนี้ ท่านจะให้เราจับคนไหน พระโยคีบุคคลก็ถามว่า ท่านต้องการคนไปทำอะไร โจรตอบว่า จะเอาไปฆ่าเพื่อเอาโลหิตทำการบวงสรวงบูชายันต์ เมื่อพระโยคีบุคคลได้ประสบเหตุการณ์คับขันเช่นนี้ ถ้ามีจิตคิดเอนเอียงให้โจรจับคนที่เป็นศัตรู หรือคนที่ไม่รักไม่ชัง หรือคนที่รักไปคนใดคนหนึ่ง อย่างนี้ไม่เรียกว่า **สำเร็จในสีมสัมเภท** แม้ที่สุดจะมีจิตคิดให้คนทั้ง ๓ พ้นอันตราย ตนเองยอมรับเคราะห์แทนก็ตามที ก็ยังไม่นับว่า สำเร็จในสีมสัมเภท อยู่นั่นเอง เพราะเป็นเมตตาที่ยังมีขอบเขต ต่อเมื่อพระโยคีบุคคลมีจิตเสมอภาคทั่วไปในระหว่างคนทั้ง ๓ และตนเอง ชี้ลงไปไม่ได้ว่าจะให้จับใคร เช่นนี้แหละจึงจะกล่าวได้ว่าสำเร็จในสีมสัมเภท ดังนั้น ในวิสุทธิมรรคอรรถกถา ท่านจึงแสดงว่า

๑. **อตฺตนิ หิเต มชฺฌตฺเต อหิเต จ จตุพฺพิเธ**
ยทา ปสฺสติ นานตฺตํ หิตจิตฺโตว ปาณินํ

๒. **น นิกามลาภี เมตฺตาย กุสลีติ ปวุจฺจติ**
ยทา จตสฺโส สีมาโย สมฺภินฺนา โหนฺติ ภิกฺขุโน

๓. **สมํ ผรติ เมตฺตาย สพฺพโลกํ สเทวกํ**
มหาวิเสโส ปุริเมน ยสฺส สีมา น นายติ ฯ

แปลความว่า เมื่อใดพระโยคีบุคคลเห็นความแตกต่างในบุคคล ๔ พวก คือ ตน ๑ ปิยบุคคล ๑ มัชฌัตตบุคคล ๑ เวรีบุคคล ๑ เวลานั้นท่านย่อมกล่าวว่า

เป็นแต่เพียงมีจิตปรารถนาดีมุ่งประโยชน์ต่อสัตว์ทั้งหลาย แต่ยังกล่าวไม่ได้ว่าเป็นผู้มีเมตตาจิตเกิดได้ตามความพอใจของตน และชำนิชำนาญในการแผ่เมตตา เวลาใดเมตตาทั้ง ๔ ของภิกษุเสมอกันไม่มีขอบเขต ย่อมแผ่เมตตาไปในสัตว์ทั้งหลายทั่วโลกพร้อมทั้งเทวดาพรหมได้อย่างสม่ำเสมอ ขอบเขตแห่งเมตตาของภิกษุนั้นจึงไม่ปรากฏเห็นได้ เวลานั้นภิกษุนั้นเป็นผู้วิเศษยิ่งใหญ่กว่าภิกษุก่อนที่ยังไม่สำเร็จเมตตาสีมสัมเภท

สำหรับเมตตาของพระโยคีบุคคลที่มีอารัมมณุเปกขาในเวรีบุคคล ที่สำเร็จเป็นสีมสัมเภทนั้น ก็ต่อเมื่อเมตตาได้เกิดขึ้นมีทั่วไปในปิยบุคคล มัชฌัตตบุคคล เสมอกับตนเวลาใด เวลานั้นก็เป็นอันว่าได้สำเร็จเมตตาที่เป็นสีมสัมเภท เพราะว่าจิตใจของพระโยคีที่วางเฉยในเวรีบุคคลอยู่นั้น เท่ากับเวรีบุคคลนั้นได้ละโลกไปแล้ว

การแผ่เมตตาโดยนัยที่ได้กล่าวแล้วนี้ เป็นไปในบุคคลที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับจิตใจของตนโดยตรง ทำให้เมตตาเกิดขึ้นได้ง่าย แต่เป็นการยากลำบากสำหรับผู้ทำการแผ่ เพราะวิธีแผ่แบบนี้มิใช่แบบบริกรรมท่องจำ แต่จะต้องระลึกถึงให้เห็นด้วยใจของตนแล้วจึงจะแผ่ไป ดังนั้น จิตใจผู้แผ่จะต้องประกอบด้วย ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญาที่มั่นคง จึงจะทำการแผ่ตามหลักนี้ได้ อย่างไรก็ตาม ผู้เจริญเมตตาจะต้องทำการแผ่ตามหลักนี้ก่อน จนกว่าจะได้สำเร็จเป็นสีมสัมเภท จากนั้น จึงจะใช้วิธีแผ่ตามแบบบริกรรมท่องจำแผ่ไปโดยส่วนรวม ดังจะได้แสดงต่อไปนี้ :-

แบบบริกรรมท่องจำแผ่เมตตาทั่วไปอย่างสามัญนั้น ว่าโดยอาการแห่งเมตตา มี ๔ อย่าง ว่าโดยบุคคลที่ได้รับการแผ่มี ๑๒ จำพวก อาการแห่งเมตตา มี ๔ อย่างนั้น คือ **อเวรา โหนฺตุ** เป็นต้น บุคคลที่ได้รับการแผ่ ๑๒ จำพวกนั้น คือ **อโนธิสบุคคล** (บุคคลทั่วไปมิได้เจาะจง) มี ๕ จำพวก **โอธิสบุคคล** (บุคคลที่เจาะจง) มี ๗ จำพวก

อโนธิสบุคคล ๕ จำพวก ได้แก่ :-

๑. สพฺเพ สตฺตา สัตว์ทั้งหลาย

๒. สพฺเพ ปาณา สัตว์ที่มีชีวิตทั้งหลาย

๓. สพฺเพ ภูตา สัตว์ที่ปรากฏชัดทั้งหลาย

๔. สพฺเพ ปุคฺคลา บุคคลทั้งหลาย

๕. สพฺเพ อตฺตภาวปริยาปนฺนา สัตว์ที่มีอัตภาพทั้งหลาย

โอธิสบุคคล ๗ จำพวก ได้แก่ :-

๑. สพฺพา อิตฺถิโย หญิงทั้งหลาย

๒. สพฺเพ ปุริสา ชายทั้งหลาย

๓. สพฺเพ อริยา พระอริยบุคคลทั้งหลาย

๔. สพฺเพ อนริยา ปุถุชนทั้งหลาย

๕. สพฺเพ เทวา เทวดาทั้งหลาย

๖. สพฺเพ มนุสฺสา มนุษย์ทั้งหลาย

๗. สพฺเพ วินิปาติกา พวกวินิปาติกอสุราทั้งหลาย

ว่าโดยทิศที่จะทำการแผ่ไปมี ๑๐ ทิศ คือ :-

๑. ปุรตฺถิมาย ทิสาย = ทิศตะวันออก

๒. ปจฺฉิมาย ทิสาย = ทิศตะวันตก

๓. อุตฺตราย ทิสาย = ทิศเหนือ

๔. ทกฺขิณาย ทิสาย = ทิศใต้

๕. ปุรตฺถิมาย อนุทิสาย = ทิศตะวันออกเฉียงใต้

๖. ปจฺฉิมาย อนุทิสาย = ทิศตะวันตกเฉียงเหนือ

๗. อุตฺตราย อนุทิสาย = ทิศตะวันออกเฉียงเหนือ

๘. ทกฺขิณาย อนุทิสาย = ทิศตะวันตกเฉียงใต้

๙. เหฏฺ**ฐิมาย ทิสาย** = ทิศเบื้องล่าง

๑๐. อุ**ปริมาย ทิสาย** = ทิศเบื้องบน

การแผ่เมตตาตามแบบบริกรรมท่องจำตามลำดับ :-

๑. **สพฺเพ สตฺตา อเวรา โหนฺตุ, อพฺยาปชฺฌา โหนฺตุ, อนีฆา โหนฺตุ, สุขี อตฺตานำ ปริหรนฺตุ**

๒. **สพฺเพ ปาณา อเวรา โหนฺตุ, อพฺยาปชฺฌา โหนฺตุ, อนีฆา โหนฺตุ, สุขี อตฺตานำ ปริหรนฺตุ**

๓. **สพฺเพ ภูตา อเวรา โหนฺตุ, อพฺยาปชฺฌา โหนฺตุ, อนีฆา โหนฺตุ, สุขี อตฺตานำ ปริหรนฺตุ**

๔. **สพฺเพ ปุคฺคลา อเวรา โหนฺตุ, อพฺยาปชฺฌา โหนฺตุ, อนีฆา โหนฺตุ, สุขี อตฺตานำ ปริหรนฺตุ**

๕. **สพฺเพ อตฺตภาวปริยาปนฺนา อเวรา โหนฺตุ, อพฺยาปชฺฌา โหนฺตุ, อนีฆา โหนฺตุ, สุขี อตฺตานำ ปริหรนฺตุ**

รวม อโนธิสผรณาเมตตา (แผ่เมตตาไม่เจาะจง) ๒๐ ประการ

๑. **สพฺพา อิตฺถิโย อเวรา โหนฺตุ, อพฺยาปชฺฌา โหนฺตุ, อนีฆา โหนฺตุ, สุขี อตฺตานำ ปริหรนฺตุ**

๒. **สพฺเพ ปุริสา อเวรา โหนฺตุ, อพฺยาปชฺฌา โหนฺตุ, อนีฆา โหนฺตุ, สุขี อตฺตานำ ปริหรนฺตุ**

๓. **สพฺเพ อริยา อเวรา โหนฺตุ, อพฺยาปชฺฌา โหนฺตุ, อนีฆา โหนฺตุ, สุขี อตฺตานำ ปริหรนฺตุ**

๔. **สพฺเพ อนริยา อเวรา โหนฺตุ, อพฺยาปชฺฌา โหนฺตุ, อนีฆา โหนฺตุ, สุขี อตฺตานำ ปริหรนฺตุ**

๕. **สพฺเพ เทวา อเวรา โหนฺตุ, อพฺยาปชฺฌา โหนฺตุ, อนีฆา โหนฺตุ, สุขี อตฺตานำ ปริหรนฺตุ**

๖. **สพฺเพ มนุสฺสา อเวรา โหนฺตุ, อพฺยาปชฺฌา โหนฺตุ, อนีฆา โหนฺตุ, สุขี อตฺตานํ ปริหรนฺตุ**

๗. **สพฺเพ วินิปาติกา อเวรา โหนฺตุ, อพฺยาปชฺฌา โหนฺตุ, อนีฆา โหนฺตุ, สุขี อตฺตานํ ปริหรนฺตุ**

รวมโอธิสผรณาเมตตา (แผ่เมตตาโดยเจาะจง) ๒๘ ประการ

อโนธิสผรณาเมตตา ๒๐ }
โอธิสผรณาเมตตา ๒๘ } รวม ๔๘ เรียกว่า **ปุคคลวารผรณาเมตตา**

การแผ่โดยทิศทั้ง ๑๐ :-

ปุรตฺถิมาย ทิสาย สพฺเพ สตฺตา สพฺเพ ปาณา สพฺเพ ภูตา สพฺเพ ปุคฺคลา สพฺเพ วินิปาติกา อเวรา โหนฺตุ อพฺยาปชฺฌา โหนฺตุ อนีฆา โหนฺตุ สุขี อตฺตานํ ปริหรนฺตุ ขอสัตว์ทั้งหลาย ขอสัตว์มีชีวิตทั้งหลาย ขอสัตว์ที่ปรากชัดทั้งหลาย ขอบุคคลทั้งหลาย ขอวินิปาติกอสุราทั้งหลาย ที่อยู่ทางทิศตะวันออกจงไม่มีศัตรูภายนอกทั่วกัน จงไม่มีความวิตกกังวล เศร้าโศก พยาบาททั่วกัน จงไม่มีความลำบากกายใจ พ้นจากอุปัทวภัยทั่วกัน จงนำอัตภาพที่เป็นอยู่ด้วยความสุขกายสบายใจ ตลอดกาลนานทั่วกัน ทิศที่เหลือ ๙ ก็คงทำการแผ่ไปในทำนองเดียวกันนี้ เมื่อนับจำนวนเมตตาที่แผ่ไปในบุคคลที่มีอยู่ในทิศทั้ง ๑๐ แล้ว ในทิศหนึ่ง ๆ ได้เมตตา ๔๘ รวม ๑๐ ทิศ จึงได้เมตตา ๔๘๐ เรียกว่า **ทิสาผรณาเมตตา** รวมปุคคลผรณาเมตตา ๔๘ และทิสาผรณาเมตตา ๔๘๐ ทั้งสองอย่างนี้ รวมเป็นผรณาเมตตาพิสดาร ๕๒๘

อนึ่ง เมตตา ๕๒๘ ที่มีขึ้นแก่ผู้ปฏิบัตินี้ หาใช่มีขึ้นจากการแผ่ไปในคน ๆ เดียวไม่ หากแต่มีขึ้นจากการที่ได้แผ่ไปในบุคคลทั้ง ๑๒ จำพวก ที่มีอยู่ในทิศทั้ง ๑๐ ดังนั้นผู้ที่กล่าวว่า “ข้าพเจ้ามีเมตตาต่อท่านถึง ๕๒๘” นั้นเป็นการกล่าวไม่ถูกต้อง

นิมิต ๓ กับ ภาวนา ๓ ในการเจริญเมตตา

นับตั้งแต่เริ่มแผ่เมตตาให้กับตนเองเป็นต้นจนถึงเวรีบุคคล รวมทั้ง ๔ จำพวกนี้ เรียกว่า **บริกรรมนิมิต** เมื่อเมตตาจิตเกิดมีทั่วไปในบุคคลทั้ง ๓ จำพวก แต่ยังไม่เข้าถึงขั้นสีมสัมเภท เรียกว่า **อุคคหนิมิต** เมื่อสำเร็จเป็นสีมสัมเภทแล้ว เรียกว่า **ปฏิภาคนิมิต** ในนิมิต ๓ อย่างนี้ อุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิตเป็นไปโดยอ้อม เพราะเป็นกรรมฐานที่ใช้ใจอย่างเดียว มิได้อาศัยการเห็น การกระทบ ทำการเจริญ ดังนั้น อุคคหนิมิต และปฏิภาคนิมิต จึงไม่มีโดยตรง

ในขณะที่นึกบริกรรมด้วยใจว่า **อเวโร โหมิ** หรือ **อเวโร โหตุ** หรือ **อเวรา โหนฺตุ** เป็นต้นไปในอัตตะ ปิยบุคคล มัชฌัตตบุคคล เวรีบุคคล อยู่นั้น เรียกว่า **บริกรรมภาวนา** การแผ่เมตตาในระหว่างที่ได้อุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิตนั้น เรียกว่า **อุปจารภาวนา** เมื่อรูปฌานเกิด เรียกว่า **อัปปนาภาวนา**

อานิสงส์ที่ได้รับจากการแผ่เมตตา มี ๑๑ อย่าง

๑. **สุขं สุปติ** นอนหลับสบายคล้ายเข้าสมาบัติ

๒. **สุขं ปฏิพุชฺฌติ** เมื่อตื่นก็สบายคล้ายกับออกจากสมาบัติ

๓. **น ปาปกं สุปินं ปสฺสติ** ไม่ฝันเห็นสิ่งที่ชั่วร้าย และเรื่องที่น่าเกลียดน่ากลัว ฝันเห็นแต่สิ่งที่ดีที่น่าปลื้มใจ

๔. **มนุสฺสานं ปิโย โหติ** เป็นที่รักของคนทั้งหลาย

๕. **อมนุสฺสานं ปิโย โหติ** เป็นที่รักของอมนุษย์ทั้งหลายมีเทวดาเป็นต้น

๖. **เทวตา รกฺขนฺติ** เทวดาย่อมรักษาคุ้มครอง

๗. **นาสฺส อคฺคิ วา วิสं วา สตฺถं วา กมติ** ไฟ หรือยาพิษ หรือศาสตราวุธต่าง ๆ ทำร้ายไม่ได้

๘. **ตุวฏฺ จิตฺตं สมาธิยติ** มีจิตใจสงบได้เร็ว

๙. **มุขวณฺโณ วิปฺปสีทติ** มีหน้าตาผ่องใส

๑๐. **อสมฺมุฬฺโห กาลํ กโรติ** เมื่อเวลาตายจิตใจไม่ฟั่นเฟือน

๑๑. **อุตฺตรึ อปฺปฏิวิชฺฌนฺโต พฺรหฺมโลกูปโค โหติ** แม้ว่ายังไม่ได้บรรลุมรรคผล อันประเสริฐในภพนี้ก็ตาม ถ้าได้รูปฌาน ก็จักได้ไปบังเกิดในพรหมโลก

ข้อความที่ควรรู้ในเมตตากรรมฐาน

ข้อความที่ควรรู้ในเมตตากรรมฐาน มี ๘ อย่างคือ :-

๑. **ลักษณะ**	เครื่องหมาย	๒. **รส**	หน้าที่
๓. **ปัจจุปปัฏฐาน**	อาการที่ปรากฏ	๔. **ปทัฏฐาน**	เหตุใกล้
๕. **สัมปัตติ**	ความสมบูรณ์	๖. **วิปัตติ**	ความเสียหาย
๗. **อาสันนปัจจัตถิกะ**	ข้าศึกใกล้	๘. **ทูรปัจจัตถิกะ**	ข้าศึกไกล

(อัปปมัญญาที่เหลือ ๓ ก็มี ๘ อย่างเช่นกัน)

๑. **ลักษณะ** :- **หิตาการปฺปวตฺติลกฺขณา** มีความเป็นไปแห่งกาย วาจา ใจ ในอันที่จะอำนวยประโยชน์ให้แก่สัตว์ทั้งหลาย เป็นลักษณะ

๒. **รส** :- **หิตูปสัหารรสา** มีการนำประโยชน์ให้แก่สัตว์ทั้งหลายอย่างใกล้ชิด เป็นกิจ

๓. **ปัจจุปปัฏฐาน** :- **อาฆาตวินยปจฺจุปฺปฏฺฐานา** มีการบำบัดความแค้นเป็นอาการปรากฏแก่ผู้ที่ทำการพิจารณาเมตตา

๔. **ปทัฏฐาน** :- **มนาปภาวทสฺสนปทฏฺฐานา** การพิจารณาแต่ความดีที่น่าพึงพอใจของสัตว์ทั้งหลาย โดยไม่มีการนึกถึงสิ่งที่ไม่ดีไม่งาม เป็นเหตุใกล้

๕. **สัมปัตติ** :- **พฺยาปาทูปสโม สมฺปตฺติ** การสงบความพยาบาทลงได้เป็นเวลานาน เป็นความสมบูรณ์ของเมตตา

๖. **วิปัตติ** :- **สิเนหสมฺภโว วิปตฺติ** การเกิดขึ้นแห่งตัณหาที่เหนียวแน่นนี้เป็นความเสียหายแห่งเมตตา

๗. อาสันนปัจจัตถิกะ :- **ราโค อาสนฺนปจฺจตฺถิโก** ราคะเป็นข้าศึกใกล้ของเมตตา

๘. ทูรปัจจัตถิกะ :- **พฺยาปาโท ทูรปจฺจตฺถิโก** พยาบาทเป็นข้าศึกไกลของเมตตา

กรุณาอัปปมัญญา

กรุณา หมายความว่า เมื่อเห็นสัตว์ทั้งหลายได้รับความลำบาก จิตใจของสัปปุรุษก็เกิดความหวั่นไหวนิ่งดูอยู่ไม่ได้ หรืออีกนัยหนึ่ง หมายความว่า ย่อมช่วยผู้ที่ได้รับความลำบากนั้นให้ได้รับความสุข ดังแสดงวจนัตถะว่า **ปรทุกฺเข สติ สาธูนำ หทยกมฺปนำ กโรตีติ = กรุณา** ธรรมชาติใดย่อมทำให้จิตใจของสัปปุรุษทั้งหลายหวั่นไหวนิ่งอยู่ไม่ได้ เมื่อผู้อื่นได้รับความลำบาก ฉะนั้น ธรรมชาตินั้นชื่อว่า กรุณา **กีนาติ ปรทุกฺขำ หึสติ วินาเสตีติ = กรุณา** ธรรมชาติใดย่อมเบียดเบียนทำลายความลำบากของผู้อื่นเสีย ฉะนั้น ธรรมชาตินั้น ชื่อว่า กรุณา องค์ธรรมได้แก่ กรุณาเจตสิก ที่มีทุกขิตสัตวบัญญัติเป็นอารมณ์

กรุณา เมื่อว่าโดยสามัญแล้วมี ๒ อย่าง คือ **กรุณาแท้** และ **กรุณาเทียม** ใน ๒ อย่างนี้ กรุณาแท้ แม้ว่าจะมีความสงสารต่อสัตว์ที่ได้รับความลำบากอยู่ หรือจะได้รับความลำบากต่อไปในกาลข้างหน้าก็ดี ทำการช่วยเหลือผู้ที่ได้รับความลำบากอยู่ด้วยประการใด ๆ ก็ดี ความเศร้าโศก เดือดร้อนขุ่นหมองใจไม่มี มีแต่ความแช่มชื่น ผ่องใส ซึ่งเป็นมหากุศลหรือมหากิริยาจิตตุปบาท ที่เนื่องมาจากกรุณาเจตสิกอันเป็นกรุณาอัปปมัญญาแท้ สำหรับกรุณาเทียมนั้น เมื่อมีความสงสารต่อสัตว์ที่ได้รับความลำบากอยู่ หรือจะได้รับความลำบากต่อไปในกาลข้างหน้าก็ดี ช่วยเหลือผู้ที่กำลังได้รับความลำบากอยู่ก็ดี ย่อมมีความเศร้าโศกเดือดร้อน ขุ่นมัว ซึ่งเป็นโทสจิตตุปบาท ที่เนื่องมาจากโทมนัสสเวทนา อันเป็นกรุณาเทียม การเจริญกรุณากรรมฐานนี้ ผู้เจริญต้องทำการแผ่โดยกรุณาแท้ ไปใน

สัตว์ทั้งหลายที่เป็นทุกขิตบุคคล ซึ่งมีอยู่ ๒ จำพวก คือ ผู้ที่กำลังได้รับความลำบากเนื่องมาจากพยสนะ ๕ อย่างใดอย่างหนึ่ง และผู้ที่จะต้องประสบกับพยสนะ ๕ อย่างใดอย่างหนึ่งในกาลข้างหน้า หรือจะได้เสวยความทุกข์ในอบายภูมิ หรือวัฏฏทุกข์ ได้แก่ ชาติทุกข์ ชราทุกข์ มรณทุกข์ ซึ่งใคร ๆ ก็มิอาจที่จะหนีพ้นไปได้ ถ้าผู้เจริญมิได้พบเห็นทุกขิตบุคคลจำพวกที่ ๑ จะทำการแผ่ไปในทุกขิตบุคคลจำพวกที่ ๒ ก็ได้ โดยมาคำนึงว่า บุคคลเหล่านี้ แม้กำลังได้รับความสุขสบายด้วยยศ อำนาจ ทรัพย์สิน บริวาร อยู่ก็ตาม แต่ก็มิอาจหลีกหนีให้พ้นจากความทุกข์ต่าง ๆ มี พยสนะ ๕ อย่างใดอย่างหนึ่งในวันข้างหน้า หรือวัฏฏทุกข์ ที่เป็นไปในภพนี้และภพหน้า หรืออบายทุกข์ได้เลย

เมื่อจะทำการแผ่ ผู้เจริญจะต้องแผ่ไปในบุคคลโดยลำดับ มีดังนี้ :-

๑. ต้องแผ่แก่ตนเองก่อน

๒. แผ่ให้ทุกขิตบุคคล ประเภทที่หนึ่งและที่สอง ที่เป็นมัชฌัตตบุคคล

๓. แผ่ให้ทุกขิตบุคคล ประเภทที่หนึ่งและที่สอง ที่เป็นปิยบุคคล

๔. แผ่ให้ทุกขิตบุคคล ประเภทที่หนึ่งและที่สอง ที่เป็นเวรีบุคคล

ในบุคคล ๔ จำพวกนี้ หลังจากการแผ่แก่ตนเองแล้ว จะต้องแผ่ไปในมัชฌัตตบุคคลก่อน เพราะถ้าแผ่ไปในปิยบุคคลก่อน กรุณาแท้ก็จักไม่เกิด เกิดแต่กรุณาเทียม ถ้าแผ่ไปในเวรีบุคคลก่อน กรุณาก็จักไม่เกิด เกิดแต่ความดีใจที่ศัตรูของตนได้รับความลำบากอันเป็นตัวโลภะ จงทำการแผ่กรุณาไปในบุคคลตามลำดับโดยนัยนี้เรื่อยไป จนกว่าจะได้สำเร็จถึงขั้นสีมสัมเภท ดังที่กล่าวไว้แล้วในเมตตา ข้อปฏิบัติที่จะมิให้โลภะเกิดขึ้นในเวลาที่ทำการแผ่ไปในเวรีทุกขิตบุคคลจำพวกหนึ่ง และโทสะเกิดขึ้นในเวลาที่ทำการแผ่ไปในเวรีทุกขิตบุคคลจำพวกที่สองนั้นคงเป็นไปในทำนองเดียวกับที่ได้กล่าวไว้แล้วในเมตตา จะมีการพิจารณาต่างกันบ้างเพียงเล็กน้อย ดังนั้น จึงมิได้แสดงซ้ำอีก จากนั้นจึงจะใช้วิธีแผ่ตามแบบบริกรรมท่องจำแผ่ไปโดยส่วนรวม ดังจะแสดงต่อไปนี้ :-

คำสำหรับใช้แผ่กรุณานั้นมีอยู่อย่างเดียวกันทั้งตนและคนอื่น คือ แผ่แก่ตนใช้คำว่า **อหำ ทุกฺขา มุจฺจามิ** ขอข้าพเจ้าจงพ้นจากความทุกข์กาย ทุกข์ใจ แผ่ไปในผู้อื่น ถ้าเป็นคนเดียวใช้คำว่า **ทุกฺขา มุจฺจตุ** ขอบุคคลนั้นจงพ้นจากความทุกข์กาย ทุกข์ใจ ถ้า ๒ คนขึ้นไปก็ใช้คำว่า **ทุกฺขา มุจฺจนฺตุ** ขอสัตว์ทั้งหลายจงพ้นจากความทุกข์กาย ทุกข์ใจ

แบบบริกรรมท่องจำแผ่กรุณาทั่วไปอย่างสามัญนั้น ว่าโดยอาการแห่งกรุณาก็มีหนึ่ง คือ **ทุกฺขา มุจฺจนฺตุ** ว่าโดยบุคคลที่ได้รับการแผ่กรุณามี ๑๒ จำพวก คือ อโนธิสบุคคล ๕ โอธิสบุคคล ๗ ทำการแผ่ไปดังนี้ :-

๑. **สพฺเพ สตฺตา ทุกฺขา มุจฺจนฺตุ** ขอสัตว์ทั้งหลาย จงพ้นจากความทุกข์กาย ทุกข์ใจ

๒. **สพฺเพ ปาณา ทุกฺขา มุจฺจนฺตุ** ขอสัตว์ที่มีชีวิตทั้งหลาย จงพ้นจากความทุกข์กาย ทุกข์ใจ

๓. **สพฺเพ ภูตา ทุกฺขา มุจฺจนฺตุ** ขอภูตทั้งหลาย จงพ้นจากความทุกข์กาย ทุกข์ใจ

๔. **สพฺเพ ปุคฺคลา ทุกฺขา มุจฺจนฺตุ** ขอบุคคลทั้งหลาย จงพ้นจากความทุกข์กาย ทุกข์ใจ

๕. **สพฺเพ อตฺตภาวปริยาปนฺนา ทุกฺขา มุจฺจนฺตุ** ขอสัตว์ที่มีอัตภาพทั้งหลาย จงพ้นจากความทุกข์กาย ทุกข์ใจ

รวมเป็น ๕ เรียกว่า **อโนธิสผรณากรุณา**

๑. **สพฺพา อิตฺถิโย ทุกฺขา มุจฺจนฺตุ** ขอหญิงทั้งหลาย จงพ้นจากความทุกข์กาย ทุกข์ใจ

๒. **สพฺเพ ปุริสา ทุกฺขา มุจฺจนฺตุ** ขอบุรุษทั้งหลาย จงพ้นจากความทุกข์กาย ทุกข์ใจ

๓. **สพฺเพ อริยา ทุกฺขา มุจฺจนฺตุ** ขอพระอริยทั้งหลาย จงพ้นจากความทุกข์กาย ทุกข์ใจ

๔. **สพฺเพ อนริยา ทุกฺขา มุจฺจนฺตุ** ขอบุคคลผู้มิใช่พระอริยทั้งหลาย จงพ้นจากความทุกข์กาย ทุกข์ใจ

๕. **สพฺเพ เทวา ทุกฺขา มุจฺจนฺตุ** ขอเทวดาทั้งหลาย จงพ้นจากความทุกข์กาย ทุกข์ใจ

๖. **สพฺเพ มนุสฺสา ทุกฺขา มุจฺจนฺตุ** ขอมนุษย์ทั้งหลาย จงพ้นจากความทุกข์กาย ทุกข์ใจ

๗. **สพฺเพ วินิปาติกา ทุกฺขา มุจฺจนฺตุ** ขอพวกวินิปาติกอสุราทั้งหลาย จงพ้นจากความทุกข์กาย ทุกข์ใจ

รวมเป็น ๗ เรียกว่า **โอธิสผรณากรุณา**

อโนธิสผรณากรุณา ๕ โอธิสผรณากรุณา ๗ รวมเป็นกรุณา ๑๒ เรียกว่า **ปุคคลวารผรณากรุณา**

การแผ่โดยทิศทั้ง ๑๐ :-

๑. **ปุรตฺถิมาย ทิสาย สพฺเพ สตฺตา สพฺเพ ปาณา สพฺเพ ภูตา สพฺเพ ปุคฺคลา สพฺเพ วินิปาติกา ทุกฺขา มุจฺจนฺตุ** ขอสัตว์ทั้งหลาย ขอสัตว์ที่มีชีวิตทั้งหลาย ขอสัตว์ที่ปรากฏชัดทั้งหลาย ขอบุคคลทั้งหลาย ขอวินิปาติกอสุราทั้งหลายที่อยู่ทางทิศตะวันออก จงพ้นความทุกข์กาย ทุกข์ใจ

ทิศที่เหลือ ๙ ก็คงทำการแผ่ไปในทำนองเดียวกันนี้ เมื่อจะนับจำนวนกรุณาที่แผ่ไปในบุคคลที่มีอยู่ในทิศทั้ง ๑๐ แล้ว ในทิศหนึ่ง ๆ ได้กรุณา ๑๒ รวม ๑๐ ทิศ จึงได้กรุณา ๑๒๐ เรียกว่า **ทิสาผรณากรุณา**

ปุคคลวารผรณากรุณา ๑๒ ทิสาผรณากรุณา ๑๒๐ สองอย่างรวมกัน เป็นผรณากรุณาโดยพิศดาร ๑๓๒

นิมิต ๓ ภาวนา ๓ อานิสงส์ ๑๑ ก็คงเป็นเช่นเดียวกันกับเมตตา

ข้อความ ๘ อย่างที่ควรรู้มีลักษณะ รส เป็นต้นมีดังนี้ :-

๑. **ลักษณะ** :- **ปรทุกฺขาปนยนาการปฺปวตฺติลกฺขณา** มีความเป็นไปแห่งกาย วาจา ใจ ในอันที่จะบำบัดทุกข์ของผู้อื่นให้ปราศจากไป เป็นลักษณะ

๒. **รส** :- **ปรทุกฺขาสหนรสา** มีการอดกลั้นนิ่งดูดายอยู่ไม่ได้ต่อทุกข์ของผู้อื่นและอยากช่วยเหลือ เป็นกิจ

๓. **ปัจจุปปัฏฐาน** :- **อวิหึสาปจฺจุปฺปฏฺฐานา** มีการไม่เบียดเบียนผู้อื่น เป็นอาการปรากฏแก่ผู้ที่ทำการเจริญกรุณา

๔. **ปทัฏฐาน** :- **ทุกฺขาภิภูตานำ อนาถภาวทสฺสนปทฏฺฐานา** มีการพิจารณาเห็นบุคคลที่ตกอยู่ในความทุกข์ไร้ที่พึ่ง เป็นเหตุใกล้

๕. **สัมปัตติ** :- **วิหึสูปสโม สมฺปตฺติ** ความสงบลงแห่งโทสจิตตุปบาทในอันที่จะทำการเบียดเบียนสัตว์ เป็นความสมบูรณ์แห่งกรุณา

๖. **วิปัตติ** :- **โสกสมฺภโว วิปตฺติ** มีการเกิดขึ้นแห่งความเศร้าโศก เป็นความเสียหายแห่งกรุณา

๗. **อาสันนปัจจัตถิกะ** :- **เคหสิตำ โทมนสฺสำ อาสนฺนปจฺจตฺถิกำ** ความเสียใจที่เนื่องด้วยกามคุณอารมณ์ เป็นศัตรูใกล้

๘. **ทูรปัจจัตถิกะ** :- **วิหึสา ทูรปจฺจตฺถิกา** ความเบียดเบียนสัตว์ เป็นศัตรูไกล

มุทิตาอัปปมัญญา

มุทิตา หมายความว่า ความรื่นเริงบันเทิงใจในความสุขความสมบูรณ์ของผู้อื่น ดังแสดงวจนัตถะว่า **ตำ สมงฺคิโน โมทนฺติ เอตายาติ = มุทิตา** สัปปุรุษผู้มีใจถึงพร้อมด้วยมุทิตาทั้งหลาย ย่อมรื่นเริงในความสุขความสมบูรณ์ของผู้อื่นด้วยธรรมชาตินั้น ฉะนั้น ธรรมชาติที่เป็นเหตุแห่งการรื่นเริง ชื่อว่า มุทิตา องค์ธรรมได้แก่ มุทิตาเจตสิก ที่มีสุขิตสัตวบัญญัติเป็นอารมณ์

มุทิตา เมื่อว่าโดยสามัญแล้วมี ๒ อย่าง คือ **มุทิตาแท้** และ**มุทิตาเทียม** ใน ๒ อย่างนี้ มุทิตาแท้ แม้ว่าจะมีความรื่นเริงบันเทิงใจต่อสัตว์ที่มีสุขอยู่ หรือจะได้รับความสุขต่อไปข้างหน้าก็ดี จิตใจหาได้มีการยึดถือหรืออยากโอ้อวดต่อผู้อื่นแต่อย่างใดไม่ มีแต่ความเบิกบานแจ่มใสอันเป็นตัวมหากุศลหรือมหากิริยาจิตตุปบาทที่เนื่องมาจากมุทิตาเจตสิก อันเป็นมุทิตาแท้ สำหรับมุทิตาเทียมนั้น แม้จะมีความยินดีปรีดาก็จริง แต่ก็มีการยึดถืออยากได้ดีมีหน้ามีตาซ่อนอยู่เบื้องหลัง เนื่องมาจากโลภมูลโสมนัสสจิตตุปบาท มุทิตาเทียมนี้ ส่วนมากย่อมเกิดขึ้นในเมื่อได้เห็นบิดา มารดา ญาติพี่น้อง บุตร ธิดา มิตรสหายของตน มียศ ทรัพย์ อำนาจ หรือได้ทราบว่าจะได้รับยศ อำนาจในวันข้างหน้า โดยความยึดถือว่าผู้นั้นเป็นบิดา มารดา ญาติพี่น้อง บุตร ธิดา มิตรสหายของตน

การเจริญมุทิตากรรมฐานนี้ ผู้เจริญต้องทำการแผ่มุทิตาแท้ ไปในสัตว์ทั้งหลายที่เป็นสุขิตบุคคล ซึ่งมีอยู่ ๒ จำพวก คือ ผู้ที่กำลังมีความสุขสบายอยู่หรือจะได้รับความสุขสบายในวันข้างหน้าอย่างหนึ่ง และผู้ที่เคยมีความสุขสบายมาแล้ว แต่เวลานี้กำลังมีความลำบากอยู่อย่างหนึ่ง ดังนั้น ถ้าผู้เจริญมิได้พบเห็นสุขิตบุคคลจำพวกที่ ๑ จะทำการแผ่ไปในบุคคลจำพวกที่ ๒ ก็ได้ โดยมาคำนึงว่าบุคคลนี้แม้ว่ากำลังได้รับความลำบากอยู่ก็ตามที แต่เมื่อก่อนนี้เคยเป็นผู้มั่งคั่งสมบูรณ์มีความสุขกายสบายใจด้วยยศ ทรัพย์สินเงินทองมาแล้ว

เมื่อจะทำการแผ่มุทิตาผู้เจริญจะต้องแผ่ไปในบุคคลโดยลำดับ มีดังนี้ :-

๑. ต้องแผ่แก่ตนเองก่อน

๒. สุขิตบุคคล ประเภทที่หนึ่งและที่สอง ที่เป็นอติปิยบุคคล

๓. สุขิตบุคคล ประเภทที่หนึ่งและที่สอง ที่เป็นปิยบุคคล

๔. สุขิตบุคคล ประเภทที่หนึ่งและที่สอง ที่เป็นมัชฌัตตบุคคล

๕. สุขิตบุคคล ประเภทที่หนึ่งและที่สอง ที่เป็นเวรีบุคคล

ในบุคคล ๕ จำพวกนี้ หลังจากการแผ่แก่ตนเองแล้ว จะต้องแผ่ไปในอติปิยบุคคลก่อนปิยบุคคลสามัญ เพราะมุทิตาเทียมย่อมเกิดขึ้นโดยอาศัยอติปิยบุคคลได้ง่าย ฉันใด มุทิตาแท้ย่อมเกิดขึ้นโดยอาศัยอติปิยบุคคลได้ง่ายเช่นเดียวกัน ดังนั้น จึงต้องทำการแผ่ไปในอติปิยบุคคลก่อน ให้ทำการแผ่มุทิตาไปในบุคคลตามลำดับ โดยนัยนี้เรื่อยไป จนกว่าจะได้สำเร็จถึงขั้นสีมสัมเภทดังที่กล่าวไว้แล้วในเมตตา ข้อปฏิบัติที่จะมิให้โทสะ อิสสา เกิดขึ้นในเวลาที่ทำการแผ่ไปในเวรีสุขิตบุคคลประเภทที่หนึ่งและที่สองนั้น คงเป็นไปในทำนองเดียวกับที่ได้กล่าวไว้แล้วในเมตตา จะมีการพิจารณาต่างกันบ้างเพียงเล็กน้อย ดังนั้นจึงมิได้แสดงซ้ำอีก จากนั้น จึงจะใช้วิธีแผ่ตามแบบบริกรรมท่องจำแผ่ไปโดยส่วนรวม ดังจะแสดงต่อไปนี้ :-

คำที่สำหรับใช้แผ่นั้นมีอยู่อย่างเดียวกันทั้งตนและคนอื่น คือ แผ่แก่ตนใช้คำว่า **อหำ ยถาลทฺธสมฺปตฺติโต มา วิคจฺฉามิ** = ขอข้าพเจ้าจงอย่าได้สูญสิ้นจากความสุขความเจริญที่มีอยู่ แผ่ไปในผู้อื่นถ้าเป็นคนเดียวใช้คำว่า **ยถาลทฺธสมฺปตฺติโต มา วิคจฺฉตุ** = ขอบุคคลนั้นจงอย่าได้สูญสิ้นจากความสุขความเจริญที่มีอยู่ ถ้า ๒ คนขึ้นไปก็ใช้คำว่า **ยถาลทฺธสมฺปตฺติโต มา วิคจฺฉนฺตุ** = ขอท่านทั้งหลายจงอย่าได้สูญสิ้นจากความสุขความเจริญที่มีอยู่

แบบบริกรรมท่องจำแผ่มุทิตาทั่วไปอย่างสามัญนั้น ว่าโดยอาการแห่งมุทิตา ก็มีหนึ่ง คือ **ยถาลทฺธสมฺปตฺติโต มา วิคจฺฉตุ** ว่าโดยบุคคลที่ได้รับการแผ่มี ๑๒ จำพวก คือ อโนธิสบุคคล ๕ โอธิสบุคคล ๗ ทำการแผ่ไปดังนี้ :-

๑. **สพฺเพ สตฺตา ยถาลทฺธสมฺปตฺติโต มา วิคจฺฉนฺตุ** ขอสัตว์ทั้งหลาย จงอย่าได้สูญสิ้นจากความสุขความเจริญที่มีอยู่

๒. **สพฺเพ ปาณา ยถาลทฺธสมฺปตฺติโต มา วิคจฺฉนฺตุ** ขอสัตว์ที่มีชีวิตทั้งหลาย จงอย่าได้สูญสิ้นจากความสุขความเจริญที่มีอยู่

๓. **สพฺเพ ภูตา ยถาลทฺธสมฺปตฺติโต มา วิคจฺฉนฺตุ** ขอภูตทั้งหลาย จงอย่าได้สูญสิ้นจากความสุขความเจริญที่มีอยู่

๔. **สพฺเพ ปุคฺคลา ยถาลทฺธสมฺปตฺติโต มา วิคจฺฉนฺตุ** ขอบุคคลทั้งหลาย จงอย่าได้สูญสิ้นจากความสุขความเจริญที่มีอยู่

๕. **สพฺเพ อตฺตภาวปริยาปนฺนา ยถาลทฺธสมฺปตฺติโต มา วิคจฺฉนฺตุ** ขอสัตว์ที่มีอัตภาพทั้งหลาย จงอย่าได้สูญสิ้นจากความสุขความเจริญที่มีอยู่

รวมเป็น ๕ เรียกว่า **อโนธิสผรณามุทิตา**

๑. **สพฺพา อิตฺถิโย ยถาลทฺธสมฺปตฺติโต มา วิคจฺฉนฺตุ** ขอหญิงทั้งหลาย จงอย่าได้สูญสิ้นจากความสุขความเจริญที่มีอยู่

๒. **สพฺเพ ปุริสา ยถาลทฺธสมฺปตฺติโต มา วิคจฺฉนฺตุ** ขอบุรุษทั้งหลาย จงอย่าได้สูญสิ้นจากความสุขความเจริญที่มีอยู่

๓. **สพฺเพ อริยา ยถาลทฺธสมฺปตฺติโต มา วิคจฺฉนฺตุ** ขอพระอริยะทั้งหลาย จงอย่าได้สูญสิ้นจากความสุขความเจริญที่มีอยู่

๔. **สพฺเพ อนริยา ยถาลทฺธสมฺปตฺติโต มา วิคจฺฉนฺตุ** ขอบุคคลผู้มิใช่พระอริยะทั้งหลาย จงอย่าได้สูญสิ้นจากความสุขความเจริญที่มีอยู่

๕. **สพฺเพ เทวา ยถาลทฺธสมฺปตฺติโต มา วิคจฺฉนฺตุ** ขอเทวดาทั้งหลาย จงอย่าได้สูญสิ้นจากความสุขความเจริญที่มีอยู่

๖. **สพฺเพ มนุสฺสา ยถาลทฺธสมฺปตฺติโต มา วิคจฺฉนฺตุ** ขอมนุษย์ทั้งหลาย จงอย่าได้สูญสิ้นจากความสุขความเจริญที่มีอยู่

๗. **สพฺเพ วินิปาติกา ยถาลทฺธสมฺปตฺติโต มา วิคจฺฉนฺตุ** ขอพวกวินิปาติกอสุราทั้งหลาย จงอย่าได้สูญสิ้นจากความสุขความเจริญที่มีอยู่

รวมเป็น ๗ เรียกว่า **โอธิสผรณามุทิตา**

อโนธิสผรณามุทิตา ๕ โอธิสผรณามุทิตา ๗ รวมเป็นมุทิตา ๑๒ เรียกว่า **ปุคคลวารผรณามุทิตา**

การแผ่โดยทิศทั้ง ๑๐ :-

๑. ปุรตฺถิมาย ทิสาย สพฺเพ สตฺตา สพฺเพ ปาณา สพฺเพ ภูตา สพฺเพ ปุคฺคลา สพฺเพ วินิปาติกา ยถาลทฺธสมฺปตฺติโต มา วิคจฺฉนฺตุ ขอสัตว์ทั้งหลาย ขอสัตว์มีชีวิตทั้งหลาย ขอภูตทั้งหลาย ขอบุคคลทั้งหลาย ขอวินิปาติกอสุราทั้งหลายที่อยู่ทางทิศตะวันออก จงอย่าได้สูญสิ้นจากความสุขความเจริญที่มีอยู่

ทิศที่เหลือ ๙ ก็คงทำการแผ่ไปในทำนองเดียวกันนี้ เมื่อนับจำนวนมุทิตาที่แผ่ไปในบุคคลที่มีอยู่ในทิศทั้ง ๑๐ แล้ว ในทิศหนึ่ง ๆ ได้มุทิตา ๑๒ รวม ๑๐ ทิศ จึงได้มุทิตา ๑๒๐ เรียกว่า **ทิสาผรณามุทิตา**

ปุคคลวารผรณามุทิตา ๑๒ ทิสาผรณามุทิตา ๑๒๐ สองอย่างรวมกันเป็น **ผรณามุทิตาโดยพิสดาร ๑๓๒**

นิมิต ๓ ภาวนา ๓ อานิสงส์ ๑๑ ก็คงเป็นเช่นเดียวกันกับเมตตา

ข้อความ ๘ อย่างที่ควรรู้มี ลักษณะ รส เป็นต้นมีดังนี้ :-

๑. ลักษณะ :- **ปโมทนลกฺขณา** มีการบันเทิงใจในคุณความดี ทรัพย์ บริวาร ความสุขของผู้อื่น เป็นลักษณะ

๒. รส :- **อนิสฺสายนรสา** มีการไม่ริษยาในคุณความดี ทรัพย์ บริวาร ความสุขของผู้อื่น เป็นกิจ

๓. ปัจจุปปัฏฐาน :- **อรติวิฆาตปจฺจุปฺปฏฺฐานา** มีการพิฆาตทำลายความริษยา เป็นอาการปรากฏแก่ผู้ที่ทำการพิจารณามุทิตา

๔. ปทัฏฐาน :- **ปรสมฺปตฺติทสฺสนปทฏฺฐานา** มีการรู้เห็นความเจริญด้วยคุณงามความดี ทรัพย์ บริวาร ความสุขของผู้อื่น เป็นเหตุใกล้

๕. สัมปัตติ :- **อรติวูปสโม สมฺปตฺติ** มีการสงบจากความไม่พอใจในสมบัติของผู้อื่น เป็นความสมบูรณ์แห่งมุทิตา

๖. **วิปัตติ** :- **ปหาสสมฺภโว วิปตฺติ** ความสนุกสนานรื่นเริง โอ้อวด กำหนัด เกิดขึ้น เป็นความเสียหายแห่งมุทิตา

๗. **อาสันนปัจจัตถิกะ** :- **เคหสิตํ โสมนสฺสํ อาสนฺนปจฺจตฺถิกํ** มีความดีใจที่เนื่องด้วยกามคุณอารมณ์ เป็นศัตรูใกล้

๘. **ทูรปัจจัตถิกะ** :- **อรติ ทูรปจฺจตฺถิกา** ความไม่ยินดีไม่สบายใจ ในความเจริญของผู้อื่น เป็นศัตรูไกล

อุเบกขาอัปปมัญญา

อุเบกขา หมายความว่า ความวางเฉยต่อสัตว์ทั้งหลายโดยมีจิตใจที่ปราศจากอาการทั้ง ๓ กล่าวคือ ไม่น้อมไปในความปรารถนาดี ในการที่จะบำบัดทุกข์ ในการชื่นชมยินดีในความสุขของสัตว์แต่อย่างใดทั้งสิ้น ดังแสดงวจนัตถะว่า **อเวรา โหนฺตูติ อาทิพฺยาปารปฺปหาเนน จ มชฺฌตฺตภาวูปคมเนน จ อุเปกฺขตีติ = อุเปกฺขา** ธรรมชาติใดพิจารณาในสัตว์ทั้งหลายพอประมาณด้วยการที่ไม่รักไม่ชัง คือ สละความวุ่นวายที่เนื่องด้วย เมตตา กรุณา มุทิตา มี **อเวรา โหนฺตุ** เป็นต้น และมีสภาพเข้าถึงความเป็นกลาง ฉะนั้น ธรรมชาตินั้น ชื่อว่า อุเบกขา องค์ธรรมได้แก่ ตัตตรมัชฌัตตตาเจตสิก ที่มีมัชฌัตตสัตวบัญญัติเป็นอารมณ์

มัชฌัตตบุคคลที่เป็นอารมณ์ของอุเบกขาพรหมวิหารนี้มีอยู่ ๒ จำพวก คือ พวกธรรมดาอย่างหนึ่ง พวกที่เป็นไปด้วยอำนาจภาวนาสมาธิอย่างหนึ่ง พวกธรรมดานั้น ได้แก่ บุคคลที่ไม่รักไม่ชัง เฉย ๆ ซึ่งเป็นวิสัยธรรมดาของจิตใจแห่งคนทั่วไป พวกที่เป็นไปด้วยอำนาจภาวนาสมาธินั้น ได้แก่ ปิยบุคคล เวรีบุคคล ที่มีความสุข หรือมีความทุกข์อยู่

การวางเฉยต่อสัตว์ทั้งหลายนั้นมีอยู่ ๒ อย่าง คือ เป็นไปด้วยอำนาจแห่งตัตตรมัชฌัตตตา และเป็นไปด้วยอำนาจโมหะ ชนิดที่เป็นไปด้วยอำนาจแห่งตัตตรมัชฌัตตตานั้น ไม่มีการเกี่ยวข้องกับ เมตตา กรุณา มุทิตา ดังที่ได้กล่าว

มาแล้วนั้นแต่อย่างใด นี้เป็นอุเบกขาแท้ ที่เป็นไปด้วยอำนาจโมหะนั้น เมื่อได้ประสบกับสิ่งที่น่ารัก ก็ไม่รู้จักรัก น่าขวนขวายน่าอยากได้ ก็ไม่มีการขวนขวายอยากได้เฉย ๆไป น่าเคารพเลื่อมใส ก็ไม่รู้จักทำการเคารพเลื่อมใส น่าเกลียดน่ากลัว ก็ไม่รู้จักเกลียดไม่รู้จักกลัว ควรสนับสนุนส่งเสริม ก็ไม่รู้จักสนับสนุนส่งเสริม ควรแก้ไขปรับปรุงให้ดีให้สมบูรณ์ในการงานทั้งปวงก็นิ่งเฉยเสีย นี้เป็นอุเบกขาเทียม เรียกว่า **อญาณุเบกขา** การเจริญอุเบกขากรรมฐานนี้ ผู้เจริญต้องทำการแผ่อุเบกขาแท้ไปในสัตว์ทั้งหลายที่เป็นมัชฌัตตบุคคล

ความแตกต่างระหว่างอุเบกขาพรหมวิหารกับอุเบกขาบารมี

ในสองอย่างนี้ แม้ว่าจะมีการวางเฉยต่อสัตว์ด้วยกันก็จริง แต่อารมณ์ที่จะให้เกิดความวางเฉยนี้ต่างกัน คือ อุเบกขาพรหมวิหารมีการวางเฉยต่อสัตว์ คือ ละความวุ่นวายที่เนื่องด้วย เมตตา กรุณา มุทิตา มีสภาพเข้าถึงความเป็นกลางในสัตว์ทั้งหลาย สำหรับอุเบกขาบารมีนั้น เป็นการวางเฉยในบุคคลที่กระทำดีและไม่ดีต่อตนโดยไม่มีการยินดียินร้ายแต่ประการใด คือ ผู้ที่กระทำความดี มีการเคารพนับถือ บูชาสักการะ เกื้อกูล อนุเคราะห์สงเคราะห์ เป็นประโยชน์แก่ตนสักเท่าใดๆ ก็คงมีจิตใจวางเฉยอยู่ และผู้ที่กระทำความไม่ดีมีการประทุษร้ายต่อตนสักเพียงใดก็ตาม ก็คงวางเฉยอยู่ได้เช่นกัน ในการวางเฉยทั้ง ๒ อย่างนี้ ฝ่ายบารมีประเสริฐยิ่ง การบำเพ็ญก็สำเร็จได้ยาก

การเจริญอุเบกขากรรมฐานจนถึงได้อัปปนา

ในการเจริญพรหมวิหารนี้ การเจริญเมตตา กรุณา มุทิตา จนถึงได้อัปปนาฌานนั้น ไม่มีการจำกัดบุคคล ทั้งกรรมฐานก็ไม่จำกัด ส่วนการเจริญอุเบกขานั้น ผู้เจริญจะต้องเป็นจตุตถฌานลาภีบุคคล และจตุตถฌานที่ตนได้มานั้นก็ต้องเนื่องมาจากการเจริญเมตตา กรุณา มุทิตา อย่างใดอย่างหนึ่ง หาใช่สำเร็จมาจากกรรมฐานอื่น ๆ ไม่ ฉะนั้น จึงกล่าวได้ว่า มีการจำกัดบุคคล และจำกัดกรรมฐาน

เหตุผลในการจำกัดบุคคลและกรรมฐานนั้น เพราะการเจริญอุเบกขากรรมฐานนี้ให้ได้แต่เพียงรูปาวจรปัญจมฌานอย่างเดียว ดังนั้น ผู้ที่จะทำการเจริญอุเบกขากรรมฐาน ถ้ามิใช่เป็นจตุตถฌานลาภีบุคคลแล้ว ก็มิอาจเจริญอุเบกขาให้สำเร็จจนถึงฌานได้ ฉะนั้น จึงกล่าวว่ามีการจำกัดบุคคล สำหรับกรรมฐานก็มีการจำกัดนั้น เนื่องด้วยจตุตถฌานที่เกิดจากการเพ่งกสิณก็ดี หรือการเจริญอานาปานสติก็ดี มิอาจที่จะช่วยอุดหนุนให้การเจริญอุเบกขากรรมฐานนี้สำเร็จถึงฌานได้ ทั้งนี้ก็เพราะว่า กสิณบัญญัติ หรืออานาปานบัญญัติที่เป็นอารมณ์ของจตุตถฌานที่ตนได้มานี้ กับมัชฌัตตสัตวบัญญัติที่เป็นอารมณ์ของรูปาวจรปัญจมฌานที่จักเกิดต่อไปนั้น มีสภาพไม่ถูกกัน (วิสภาคะ) ส่วนจตุตถฌานที่เกิดจากการเจริญ เมตตา กรุณา มุทิตา อย่างใดอย่างหนึ่ง ที่สามารถช่วยอุดหนุนในการเจริญอุเบกขาให้สำเร็จถึงฌานได้นั้น เพราะว่า ปิยมนาปสัตวบัญญัติ ทุกขิตสัตวบัญญัติ หรือสุขิตสัตวบัญญัติที่เป็นอารมณ์ของจตุตถฌานที่ตนได้มา กับมัชฌัตตสัตวบัญญัติที่เป็นอารมณ์ของรูปาวจรปัญจมฌานที่จักเกิดต่อไปนั้น มีสภาพถูกกัน (สภาคะ)

กิจเบื้องต้นก่อนที่จะทำการเจริญอุเบกขา

พระโยคีบุคคลก่อนที่จะทำการแผ่อุเบกขานั้น จะต้องชำนาญในจตุตถฌาน ด้วยอำนาจแห่งวสีทั้ง ๕ เสียก่อน จากนั้นก็ทำการพิจารณาโทษของฌานที่ได้มาจากการเจริญเมตตา กรุณา มุทิตา และพิจารณาเห็นคุณของฌานที่เกิดจากการเจริญอุเบกขา ดังต่อไปนี้

๑. **เมตฺตาทโย โอฬาริกา สตฺตเกลายเนน จ**
ยุตฺตา สมีปจาริกา ปฏิฆานุนยานำ จ ฯ

๒. **อุเปกฺขา ตุ สนฺตภาวา สุขุมปณีตา ปิ จ**
กิเลเสหิ จ วิทูรา สุเวปุลฺลผลา ตถา ฯ

แปลความว่า

๑. เมตตา กรุณา มุทิตาทั้ง ๓ นี้มีสภาพหยาบ เพราะองค์ฌานประกอบด้วยโสมนัสสเวทนา และยังมีความยินดีรักใคร่ในสัตว์ ทั้งยังประพฤติเป็นไปใกล้ต่อความเกลียดและความรัก

๒. สำหรับอุเบกขานั้นมีสภาพสงบ สุขุม ประณีต ห่างไกลจากกิเลสด้วย มีผลไพบูลย์ดีงามมากกว่าด้วย

ครั้นได้พิจารณาเห็นโทษของเมตตา กรุณา มุทิตา และพิจารณาเห็นคุณของอุเบกขาดังนี้แล้ว จากนั้นก็มีการพิจารณาในความเป็นอยู่ของสัตว์ทั้งหลายที่เป็นไปตามอำนาจแห่งการกระทำของตน ๆ ดังต่อไปนี้ :-

๑.	**อตฺตนา กตกมฺเมน**	**อาคโตยํ จ คจฺฉติ**
	อตฺตนา กตกมฺเมน	**อาคโต ตฺวํ จ คจฺฉสิ ฯ**
๒.	**น ตสฺส ตว โยเคน**	**ลพฺภา กิญฺจิ สุขํ ทุกฺขํ**
	อุปเนตุ๋ อปเนตุ๋	**กมฺมสฺสโก หียํ ชโน ฯ**

แปลความว่า

๑. ผู้นี้ได้เกิดมาในภพนี้ก็เพราะการกระทำของเขาเอง จักเกิดในภพหน้าต่อไปก็เพราะการกระทำของเขาเอง ตัวท่านเองที่เกิดมาในภพนี้ และจักเกิดต่อไปในภพหน้า ก็เพราะการกระทำของท่านเอง ไม่ต่างอะไรกัน ฉะนั้น ฉัน....

๒. จะนำความสุขและทำลายความทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งของผู้นี้ ด้วยความพยายามของฉันเองนั้นย่อมทำไม่ได้ เพราะธรรมดาชนทั้งหลายย่อมมีการกระทำของตนเองเป็นหลักเป็นที่ตั้ง

เมื่อจะทำการแผ่ ผู้เจริญจะต้องแผ่ไปในบุคคลโดยลำดับมีดังนี้ ๑. ต้องแผ่แก่ตนเองก่อน ๒. มัชฌัตตบุคคล ๓. ปิยบุคคล ๔. อติปิยบุคคล ๕. เวรีบุคคล

ในบุคคล ๕ จำพวกนี้ หลังจากการแผ่ให้แก่ตนเองแล้ว จะต้องแผ่ไปในมัชฌัตตบุคคลก่อนปิยบุคคล เพราะอุเบกขาเทียมย่อมเกิดขึ้นโดย

อาศัยมัชฌัตตบุคคลจำพวกธรรมดาได้ง่าย ฉันใด อุเบกขาแท้ก็ย่อมเกิดขึ้นโดยอาศัยมัชฌัตตบุคคลจำพวกธรรมดาได้ง่าย ฉันนั้น ส่วนปิยบุคคล อติปิยบุคคล และเวรีบุคคล เหล่านี้ อุเบกขาทั้งแท้และเทียมเกิดขึ้นได้ยาก ดังนั้น จึงต้องแผ่ไปในมัชฌัตตบุคคลก่อน จงทำการแผ่อุเบกขาไปในบุคคลตามลำดับโดยนัยนี้เรื่อยไป จนกว่าจะได้สำเร็จถึงขั้นสีมสัมเภทดังกล่าวไว้แล้วในเมตตา ข้อปฏิบัติที่จะมิให้โทสะ อิสสา เกิดขึ้นในเวลาที่ทำการแผ่ไปในเวรีบุคคล ก็คงเป็นไปในทำนองเดียวกับที่ได้กล่าวไว้ในเมตตา จะมีการพิจารณาต่างกันบ้างเพียงเล็กน้อย ดังนั้น จึงมิได้แสดงซ้ำอีก จากนั้นจึงแผ่ไปโดยส่วนรวมตามแบบบริกรรมท่องจำดังต่อไปนี้ :-

คำที่สำหรับใช้แผ่นั้นมีอยู่อย่างเดียวกันทั้งตนเองและคนอื่น คือ แผ่แก่ตนเองใช้คำว่า **อหำ กมฺมสฺสโก** = เรามีกรรมเป็นของ ๆ เรา แผ่ไปในผู้อื่น ถ้าคนเดียวใช้คำว่า **กมฺมสฺสโก** = บุคคลนี้มีกรรมเป็นของ ๆ ตน ถ้า ๒ คนขึ้นไป ก็ใช้คำว่า **กมฺมสฺสกา** = สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของ ๆ ตน

แบบบริกรรมท่องจำแผ่อุเบกขาทั่วไปอย่างสามัญนั้น ว่าโดยอาการแห่งอุเบกขาก็มีอย่างเดียว คือ **กมฺมสฺสกา** ว่าโดยบุคคลที่ได้รับการแผ่มี ๑๒ จำพวก คือ อโนธิสบุคคล ๕ โอธิสบุคคล ๗ ทำการแผ่ไปดังนี้ :-

๑. **สพฺเพ สตฺตา กมฺมสฺสกา** สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของ ๆ ตน

๒. **สพฺเพ ปาณา กมฺมสฺสกา** สัตว์ที่มีชีวิตทั้งหลายมีกรรมเป็นของ ๆ ตน

๓. **สพฺเพ ภูตา กมฺมสฺสกา** สัตว์ที่ปรากฏชัดทั้งหลายมีกรรมเป็นของ ๆ ตน

๔. **สพฺเพ ปุคฺคลา กมฺมสฺสกา** บุคคลทั้งหลายมีกรรมเป็นของ ๆ ตน

๕. **สพฺเพ อตฺตภาวปริยาปนฺนา กมฺมสฺสกา** สัตว์ที่มีอัตภาพทั้งหลาย มีกรรมเป็นของ ๆ ตน

รวมเป็น ๕ เรียกว่า **อโนธิสผรณาอุเบกขา**

๑. **สพฺพา อิตฺถิโย กมฺมสฺสกา** หญิงทั้งหลายมีกรรมเป็นของ ๆ ตน

๒. **สพฺเพ ปุริสา กมฺมสฺสกา** ชายทั้งหลายมีกรรมเป็นของ ๆ ตน

๓. **สพฺเพ อริยา กมฺมสฺสกา** พระอริยบุคคลทั้งหลายมีกรรมเป็นของ ๆ ตน

๔. **สพฺเพ อนริยา กมฺมสฺสกา** ปุถุชนทั้งหลายมีกรรมเป็นของ ๆ ตน

๕. **สพฺเพ เทวา กมฺมสฺสกา** เทวดาทั้งหลายมีกรรมเป็นของ ๆ ตน

๖. **สพฺเพ มนุสฺสา กมฺมสฺสกา** มนุษย์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของ ๆ ตน

๗. **สพฺเพ วินิปาติกา กมฺมสฺสกา** พวกวินิปาติกอสุราทั้งหลายมีกรรมเป็นของ ๆ ตน

รวมเป็น ๗ เรียกว่า **โอธิสผรณาอุเบกขา**

อโนธิสผรณาอุเบกขา ๕ โอธิสผรณาอุเบกขา ๗ รวมเป็น ๑๒ เรียกว่า **ปุคคลวารผรณาอุเบกขา**

การแผ่โดยทิศทั้ง ๑๐ :-

๑. **ปุรตฺถิมาย ทิสาย สพฺเพ สตฺตา สพฺเพ ปาณา สพฺเพ ภูตา สพฺเพ ปุคฺคลา สพฺเพ วินิปาติกา กมฺมสฺสกา** ขอสัตว์ทั้งหลาย ขอสัตว์มีชีวิตทั้งหลาย ขอภูตทั้งหลาย ขอบุคคลทั้งหลาย วินิปาติกอสุราทั้งหลายที่อยู่ทางทิศตะวันออก มีกรรมเป็นของ ๆ ตน

ทิศที่เหลือ ๙ ก็คงทำการแผ่ไปในทำนองเดียวกันนี้ เมื่อจะนับจำนวนอุเบกขาที่แผ่ไปในบุคคลที่มีอยู่ในทิศทั้ง ๑๐ แล้ว ในทิศหนึ่ง ๆ ได้อุเบกขา ๑๒ รวม ๑๐ ทิศ ได้อุเบกขา ๑๒๐ เรียกว่า **ทิสาผรณาอุเบกขา**

ปุคคลวารผรณาอุเบกขา ๑๒ ทิสาผรณาอุเบกขา ๑๒๐ สองอย่างรวมกันเป็น **ผรณาอุเบกขาโดยพิสดาร ๑๓๒**

นิมิต ๓ ภาวนา ๓ อานิสงส์ ๑๑ ก็คงเป็นเช่นเดียวกับเมตตา

ข้อความ ๘ อย่างที่ควรรู้ มีลักษณะ รส เป็นต้นมีดังนี้ :-

๑. **ลักษณะ** :- **สตฺเตสุ มชฺฌตฺตาการปฺปวตฺติลกฺขณา** มีอาการเป็นไปอย่างกลางในสัตว์ทั้งหลาย เป็นลักษณะ

๒. **รส** :- **สตฺเตสุ สมภาวทสฺสนรสา** มีการมองดูในสัตว์ทั้งหลายด้วยความเสมอภาคกัน เป็นกิจ

๓. **ปัจจุปปัฏฐาน** :- ปฏิฆานุนยวูปสมปจฺจุปฺปฏฺฐานา มีการสงบจากความเกลียด และไม่มีความรักในสัตว์ทั้งหลาย เป็นอาการปรากฏแก่ผู้ทำการเจริญอุเบกขา

๔. ปทัฏฐาน :- **กมฺมสฺสกา สตฺตา เต กมฺมสฺส รุจิยา สุขิตา วา ภวิสฺสนฺติ ทุกฺขโต วา มุจฺจิสฺสนฺติ ปตฺตสมฺปตฺติโต วา น ปริหายิสฺสนฺตีติ เอวํ ปวตฺตกมฺมสฺสกตา ทสฺสนปทฏฺฐานา** ปัญญาที่พิจารณาเห็นการกระทำของตนเป็นของตนเอง เป็นไปอย่างนี้ว่า “สัตว์ทั้งหลายมีการกระทำของตนเป็นของตนเอง สัตว์ทั้งหลายเหล่านี้จะมีความสุข หรือพ้นจากทุกข์ หรือจักไม่เสื่อมจากทรัพย์สมบัติของตน ที่มีอยู่เหล่านี้ ด้วยความประสงค์ของผู้ใดผู้หนึ่งนั้น ย่อมเป็นไปไม่ได้เลย” เป็นเหตุใกล้

๕. **สัมปัตติ** :- **ปฏิฆานุนยวูปสโม สมฺปตฺติ** สงบความเกลียดและไม่มีความรัก เป็นความสมบูรณ์แห่งอุเบกขา

๖. **วิปัตติ** :- **เคหสิตาย อญฺญาณุเปกฺขาย สมฺภโว วิปตฺติ** การเกิดขึ้นแห่งอญาณุเปกขาโดยอาศัยกามคุณอารมณ์ เป็นความเสียหายแห่งอุเบกขา

๗. **อาสันนปัจจัตถิกะ** :- **อญฺญาณุเปกฺขา อาสนฺนปจฺจตฺถิกา** การวางเฉยด้วยอำนาจโมหะ เป็นศัตรูใกล้

๘. **ทูรปัจจัตถิกะ** :- **ราคปฏิฆา ทูรปจฺจตฺถิกา** ราคะและโทสะเป็นศัตรูไกล

เหตุที่อัปปมัญญามีเพียง ๔

การที่อัปปมัญญามีเพียง ๔ นั้น เพราะเหตุที่จะทำให้จิตใจบริสุทธิ์จากการพยาบาท วิหิงสา อรติ ราคะ ที่มีอยู่ในสันดานของสัตว์ทั้งหลายนั้นมีอยู่เพียง ๔ และการใฝ่ใจของสัตว์ทั้งหลายที่มีต่อกันนั้นเล่าก็มีเพียง ๔ เช่นกัน ดังนั้น อัปปมัญญาจึงมี ๔ เหตุที่ทำให้จิตใจบริสุทธิ์ ๔ อย่างนั้น ก็ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขานี้เอง เพราะธรรมดาจิตใจของสัตว์ทั้งหลายนั้นย่อมหมกมุ่นเกี่ยวพันอยู่ด้วยเรื่องพยาบาท วิหิงสา อรติ ราคะ อย่างใดอย่างหนึ่งเสมอ ต่างกันก็แต่เพียงบางอย่างมาก บางอย่างน้อย ซึ่งเป็นไปตามกาลเวลาเท่านั้น

ดังนั้นผู้ที่มีพยาบาทมาก จึงต้องทำการปราบด้วยเมตตา จิตใจจึงจะสงบลง และเข้าถึงความบริสุทธิ์ผ่องใสได้ ส่วนผู้ที่มีวิหิงสามาก ต้องทำการปราบด้วยกรุณา ผู้ที่มีอรติมาก ต้องทำการปราบด้วยมุทิตา และผู้ที่มีราคะมาก ต้องทำการปราบด้วยอุเบกขา จิตใจจึงจะสงบลงและเข้าถึงความบริสุทธิ์ผ่องใสได้

อนึ่ง การใฝ่ใจของสัตว์ทั้งหลายที่มีต่อกัน ๔ อย่างนั้น คือ นำประโยชน์ให้แก่สัตว์ทั้งหลายซึ่งเป็นตัวเมตตาอย่างหนึ่ง บำบัดปัดป้องสิ่งที่ไร้ประโยชน์ให้แก่สัตว์ทั้งหลายซึ่งเป็นตัวกรุณาอย่างหนึ่ง ยินดีในความสุขทรัพย์สินเงินทองของสัตว์ทั้งหลายซึ่งเป็นตัวมุทิตาอย่างหนึ่ง วางเฉยในเรื่องที่จะนำประโยชน์ ในเรื่องบำบัดปัดป้องสิ่งที่ไร้ประโยชน์ ในเรื่องยินดีในความสุขสบายทรัพย์สินเงินทองของสัตว์ทั้งหลาย ซึ่งเป็นตัวอุเบกขาอย่างหนึ่ง

เปรียบเหมือนมารดาที่มีบุตรอยู่ ๔ คน คนหนึ่งยังเล็กอยู่ คนหนึ่งเจ็บไข้ไม่สบาย คนหนึ่งโตแล้ว คนหนึ่งประกอบการงานเลี้ยงตนเองได้แล้ว ใน ๔ คนนี้ มารดาย่อมมีจิตใจฝักใฝ่รักใคร่บำรุงเลี้ยงดูเพื่อการเจริญวัยในบุตรคนเล็ก อนึ่ง มารดาย่อมฝักใฝ่ในการบำบัดความเจ็บไข้ให้แก่บุตรที่ไม่สบาย และย่อมมีความชื่นชมในความงามเป็นหนุ่มเป็นสาวของบุตรที่เจริญเติบโตขึ้นแล้ว แต่มารดาย่อมไม่มีความกังวลห่วงใยคอยแนะนำพร่ำสอนแก่บุตรที่ประกอบการเลี้ยงชีพ

ตนเองได้แล้ว ข้อนี้ฉันใด การใฝ่ใจของสัตว์ทั้งหลายที่มีต่อกันนั้น ก็ไม่พ้นออกไปจาก ๔ อย่างนี้ ฉะนั้น อัปปมัญญาจึงมี ๔

ในอัปปมัญญา ๔ อย่างนี้ การเจริญเมตตามีประโยชน์กว้างขวางอย่างมหาศาล ทั้งเป็นกำลังช่วยอุดหนุนให้ กรุณา มุทิตา อุเบกขา เกิดขึ้นได้ง่าย และยังช่วยทำให้การสร้างบารมีต่าง ๆ สำเร็จลงได้โดยสะดวกสบาย เหตุนั้น ผู้ที่ปรารถนาสัมมาสัมโพธิญาณทั้งหลายจึงมีการเจริญเมตตา และการเจริญพุทธคุณประกอบไปด้วย โดยมาคำนึงนึกถึงว่า ตนจะต้องทำการสร้างสมบารมี ๓๐ ทัศ เป็นเวลาช้านานอยู่ในวัฏฏสงสาร ดังนี้

จบอัปปมัญญา ๔

อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑

พรรณนาเนื้อความพร้อมด้วยแนวทางปฏิบัติ ในบาลีข้อที่ ๑๐ ที่แสดงถึงอาหาเรปฏิกูลสัญญา

อาหาเรปฏิกูลสัญญา หมายความว่า การพิจารณาจนเกิดความรู้สึกโดยความเป็นของน่าเกลียดในอาหารนั้น ชื่อว่า อาหาเรปฏิกูลสัญญา องค์ธรรมได้แก่ สัญญาเจตสิกที่ในมหากุศลจิต มหากิริยาจิต

วิธีพิจารณาให้ปฏิกูลสัญญาเกิดในการบริโภคอาหาร ๑๐ ประการ

คมนา เอสนา โภคา อาสยา จ นิธานโต
อปฺกฺกา จ ปกฺกา ผลา นิสฺสนฺทโต จ มกฺขนา
เอวํ ทสาหากาเรหิ อิกฺเขยฺย ปฏิกูลตา ฯ

แปลความว่า ผู้เจริญพึงพิจารณาเห็นเป็นของน่าเกลียดในการบริโภค โดยอาการทั้ง ๑๐ มีดังนี้ ๑.โดยการไปสู่สถานที่ ๆ มีอาหาร ๒.โดยการแสวงหา ๓.โดยการบริโภค ๔.โดยที่อยู่ มีดี เสมหะ หนอง เลือด ๕.โดยกระเพาะซึ่งเป็นที่หมักหมมรวมกันแห่งอาหารใหม่ ๖.โดยยังไม่ย่อย ๗.โดยย่อยแล้ว ๘.โดยผลที่สำเร็จ ๙.โดยการหลั่งไหล ๑๐.โดยความแปดเปื้อน

๑. **คมนา** พิจารณาความเป็นปฏิกูลโดยการไปสู่สถานที่ ๆ มีอาหารว่า แม้จะมีการงานที่เกี่ยวกับคันถธุระและวิปัสสนาธุระ อยู่ในที่ ๆ ปราศจากคนยัดเยียดสะอาดดีเรียบร้อย บริบูรณ์ด้วยน้ำท่าร่มเงาเยือกเย็น สุขสบายเงียบสงัดน่าพึงพอใจ อย่างไรก็ตาม แต่พอถึงรุ่งอรุณ ก็ต้องจัดการนุ่งห่มครองจีวร บ่ายหน้ามุ่งตรงต่อหมู่บ้านเพื่อหาอาหาร เที่ยวไปในสถานที่ ๆ ไม่สงบและไม่เรียบร้อย ได้รับความลำบากต่าง ๆ มีการเห็น การได้ยิน การได้กลิ่นในสิ่งที่ไม่ดีไม่งาม กรำแดดกรำฝน เบียดเสียดไปด้วยฝูงชนทั้งหลายอย่างน่าเบื่อ ถ้าเป็นคฤหัสถ์ก็ต้องไปทำงานหรือประกอบการค้าขายเพื่อจะได้เงินมาเป็นค่าครองชีพ ดังนั้น การบริโภคอาหารนี้เป็นสิ่งที่น่าเกลียดลำบากยุ่งยากมากมิได้เว้นแต่ละวัน

๒. **เอสนา** พิจารณาความเป็นปฏิกูลโดยการแสวงหาว่า เมื่อถึงหมู่บ้านแล้วก็ต้องแวะไปที่บ้านนั้นบ้าง บ้านนี้บ้าง จากถนนสายนี้ไปยังถนนสายอื่น เพื่อหาอาหารให้ได้พอเพียง บางพวกก็ให้ บางพวกก็มิได้ให้ บางพวกก็ให้ของค้างแต่วานนี้บ้าง บูดแล้วบ้าง เก่าบ้าง ฝ่ายพวกที่มิได้ให้นั้นน้อยพวกนักที่จะกล่าวว่า โปรดสัตว์ข้างหน้าเถิดเจ้าข้า **(อติจฺฉถ ภนฺเต)** บางพวกก็ทำเป็นไม่เห็นหรือมิฉะนั้นก็แสร้งทำเป็นพูดกับคนอื่นเสีย บางพวกก็ซ้ำด่าด้วยคำหยาบ จำต้องเหยียบหลุมโสโครก บ่อน้ำครำที่เจือปนด้วยน้ำล้างปลาและล้างเนื้อ น้ำซาวข้าว น้ำมูก น้ำลาย มูลสุนัขและสุกร เกลื่อนกล่นไปด้วยหมู่หนอน แมลงวันหัวเขียว ซึ่งเป็นแมลงวันที่ชาวบ้านเพาะขึ้น เที่ยวจับแฝงอยู่ที่ผ้าสังฆาฏิบ้าง ที่บาตรบ้าง ที่ศีรษะบ้าง จำต้องเห็น จำต้องได้กลิ่น จำต้องอดกลั้น จำเดิมแต่เข้าไปจนกระทั่งออกมา ถ้าเป็นฆราวาสก็ต้องไปตลาด ออกจากร้านนั้นเข้าร้านนี้ จากตลาดนี้ไปตลาดโน้น เหยียบย่ำไปในที่ ๆ เฉอะแฉะสกปรกปะปนไปด้วยสิ่งที่ดีบ้างไม่ดีบ้าง ดังนั้น การบริโภคอาหารนี้เป็นสิ่งที่น่าเกลียด ลำบากยุ่งยากมากมิได้เว้นแต่ละวัน

๓. โภคา พิจารณาความเป็นปฏิกูลโดยการบริโภคว่า อาหารนี้เมื่อหย่อนมือลงไปหยิบทำเป็นคำใส่เข้าในปาก ก็คลุกเคล้าปะปนด้วยน้ำลายใสที่ปลายลิ้น ด้วยน้ำลายข้นที่กลางลิ้น ฟันล่างทำกิจต่างครก ฟันบนทำกิจต่างสาก ลิ้นทำกิจต่างมือเคี้ยวอยู่ก็แปดเปื้อนด้วยมูลฟันที่ไม้ชำระฟันชำระไม่ถึง สี กลิ่นและเครื่องปรุงที่จัดว่าเป็นอย่างดีนั้นก็กลับเปลี่ยนเป็นของน่าเกลียดไป ดุจดังรากสุนัขที่อยู่ในรางสุนัข แม้เป็นเช่นนั้นก็ยังกลืนกินได้ก็เพราะลับสายตา หากว่าก่อนที่จะกลืนคายออกมาดูเสียก่อน แล้วจึงค่อยหยิบใส่ปากกลืนเข้าไปใหม่ ดังนี้ก็จักบริโภคไปไม่ไหว นอกจากนี้ยังต้องบริโภคแล้วบริโภคอีกซ้ำ ๆ ซาก ๆ อยู่เสมอทุกค่ำเช้ามิได้เว้นวัน ดังนั้นอาหารที่คน ๆ หนึ่งได้บริโภคเข้าไป นับจำเดิมแต่คลอดจากครรภ์มารดามาจนกระทั่งถึงตาย แต่ละอย่าง ๆ ถ้านำเอาออกมากองรวมไว้เป็นส่วน ๆ เฉพาะ ๆ แล้ว ก็มีมากมายใหญ่โต เพียงแต่ข้าวสารกับน้ำ ๒ อย่างเท่านั้น ข้าวสารคะเนว่าจะเป็นกองใหญ่เท่ากับเรือนหลังหนึ่ง จำนวนข้าวประมาณสัก ๑๕๐ กระสอบ น้ำเท่ากับสระโบกขรณี ๑ สระ นี้ว่ากันแต่ในภพนี้ยังหาได้รวมภพก่อน ๆ เข้าด้วยไม่ ฉะนั้น บัณฑิตทั้งหลายจึงกล่าวว่า ท้องของเรานี้เป็นมหาสมุทรอย่างหนึ่งที่มีประจำร่างกายของสัตว์ทั้งหลาย นี้แหละเป็นสิ่งที่น่าเกลียดในอาหารโดยการบริโภค

๔. อาสยา พิจารณาความเป็นปฏิกูลโดยที่อยู่ว่า อาหารที่บริโภคเข้าไปนี้มีที่อาศัยอยู่ ๔ อย่าง คือ ๑. น้ำดี ๒. เสมหะ ๓. หนอง ๔. เลือด ใน ๔ อย่างนี้ พระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า พระเจ้าจักรพรรดิ มีอย่างใดอย่างหนึ่ง ส่วนชนทั้งหลายนอกจากนี้มีครบทั้ง ๔ เหตุนั้นผู้ใดมีน้ำดีมาก อาหารของผู้นั้น ก็แปดเปื้อนด้วยน้ำดีดุจดังเขาเคล้าด้วยน้ำมันมะทรางข้น ถ้ามีเสมหะมากก็แปดเปื้อนด้วยเสมหะดุจดังเขาระคนด้วยน้ำในกากะทิง ถ้ามีหนองมากก็แปดเปื้อนด้วยหนองดุจดังเขาระคนด้วยเปรียงเน่า ถ้ามีโลหิตมากก็แปดเปื้อนด้วยโลหิตดุจดังเขาระคนด้วยน้ำย้อม นี้แหละเป็นสิ่งที่น่าเกลียดในอาหารโดยที่อยู่

๕. **นิธานโต** พิจารณาความเป็นปฏิกูลโดยกระเพาะซึ่งเป็นที่หมักหมมรวมกันแห่งอาหารใหม่ว่า อาหารที่ระคนด้วยน้ำดี เสมหะ หนอง เลือด ๔ อย่าง ๆ ใดอย่างหนึ่งนี้ เมื่อเข้าไปสู่ภายในนั้นมิใช่ว่าจะไปหมักหมมรวมกันตั้งอยู่ในภาชนะเงิน ทอง แก้วมณี เป็นต้นแต่อย่างใดไม่ หากได้เข้าไปหมักหมมรวมกันไว้ในกระเพาะที่โสโครกน่าเกลียด ฉะนั้น ผู้มีอายุ ๑๐ ปี บริโภคเข้าไป อาหารก็ไปหมักหมมรวมกันไว้ในกระเพาะที่โสโครกนี้ตลอดระยะเวลา ๑๐ ปี โดยมิได้มีการชำระล้างถ่ายทิ้งออกเสียแต่อย่างใด เป็นไปเสมือนหนึ่งดุจหลุมคูถที่มิได้ขุดลอกถ่ายออกทิ้งก็ฉันนั้น ถ้าผู้มีอายุ ๒๐ ปี ๓๐ ปี จนถึง ๑๐๐ ปี บริโภคเข้าไป อาหารก็คงเข้าไปหมักหมมรวมกันไว้ในกระเพาะที่โสโครกนี้ตลอดระยะเวลานานเท่านั้น มิได้มีเวลาที่จะทำการถ่ายทิ้งชำระได้แม้แต่อย่างใดเลย คงเป็นไปเสมือนหนึ่งหลุมคูถที่มิได้มีการขุดลอกถ่ายออกตลอดระยะเวลา ๒๐-๓๐-๑๐๐ ปีก็ฉันนั้น นี้แหละเป็นสิ่งที่น่าเกลียดโดยกระเพาะซึ่งเป็นที่หมักหมมรวมกันแห่งอาหารใหม่

๖. **อปกฺกา** พิจารณาความเป็นปฏิกูลโดยอาการที่ยังไม่ย่อยว่า อาหารที่บริโภคแต่วานนี้ก็ดี วันนี้ก็ดี ที่เข้าไปหมักหมมรวมกันอยู่ในกระเพาะอันเป็นที่โสโครกนี้ มีอาการเป็นฟองเกิดขึ้น ด้วยอำนาจของปาจกเตโชที่มีประจำอยู่ภายใต้กระเพาะอาหารทำการเผาผลาญให้ย่อยละลาย เป็นไปเสมือนหนึ่งขยะมูลฝอย เศษอาหารต่าง ๆ หญ้า ใบไม้ เสื่อลำแพนเก่า ซากงู สุนัข หนู เป็นต้น ที่ชาวบ้านพากันทิ้งไว้ในหลุม เมื่อฝนตกในฤดูแล้งถูกแสงอาทิตย์แผดเผาให้ร้อนก็เดือดปุดเป็นฟองขึ้นมาเป็นฝาอยู่ฉันใด อาหารที่บริโภคเข้าไปแต่วานนี้ วันนี้ ก็มีสภาพเป็นของน่าสะอิดสะเอียนยิ่งก็ฉันนั้น นี้แหละเป็นสิ่งที่น่าเกลียดโดยยังไม่ย่อย

๗. ปกฺกา พิจารณาความเป็นปฏิกูลโดยย่อยแล้วว่า อาหารที่ถูกเผาผลาญด้วยปาจกเตโชนี้ เมื่อย่อยเสร็จแล้วนั้นหาใช่กลายเป็นทองเป็นเงิน ดังเช่นการเล่นแร่แปรธาตุให้สำเร็จเป็นทองคำเป็นเงินขึ้นเช่นนี้ก็หาไม่ หากแต่กลายไปเป็นอุจจาระและปัสสาวะ ส่วนที่เป็นอุจจาระนั้นก็ไปขังเต็มอยู่ในกระเพาะอุจจาระเป็นก้อน ๆ เหมือนดังดินเหลืองที่เขาบดให้ละเอียดแล้วใส่ไว้ในกระบอกไม้ไผ่ฉันนั้น ส่วนที่เป็นปัสสาวะก็ไปขังเต็มอยู่ในกระเพาะปัสสาวะ นี้แหละเป็นสิ่งที่น่าเกลียดโดยย่อยแล้ว

๘. ผลา พิจารณาความเป็นปฏิกูลโดยผลที่สำเร็จว่า อาหารที่ย่อยเสร็จเรียบร้อยแล้ว ด้วยอำนาจปาจกเตโชธาตุนั้น ย่อมให้สำเร็จเป็นเลือด เนื้อ กระดูก ผม ขน เล็บ ฟัน เป็นต้น ส่วนอาหารที่ไม่ย่อยนั้นก็กลับทำให้โรคต่าง ๆ เกิดขึ้นมากมาย เช่น **ททฺทุ** หิดเปื่อย **กณฺฑุ** หิดด้าน **กจฺฉุ** คุทราด **กุฏฺฐ** โรคเรื้อน **กิลาส** กลาก **โสส** หืด **กาส** ไอ **อติสาร** ลงแดง เป็นต้น ล้วนแต่เป็นผลที่เกิดจากอาหารที่บริโภคเข้าไป นี้แหละเป็นสิ่งที่น่าเกลียดและน่ากลัวโดยผลที่สำเร็จ

๙. นิสฺสนฺทโต พิจารณาความเป็นปฏิกูลโดยการหลั่งไหลว่า อาหารที่บริโภคเข้าไปนี้ เมื่อขณะบริโภคนั้นย่อมเข้าไปแต่ทางเดียว ครั้นเมื่อไหลออก ก็ไหลออกจากช่องใหญ่ทั้ง ๙ ช่องเล็กทุกขุมขน เป็นไปโดยประการต่าง ๆ เป็นต้นว่า ไหลจากช่องตาทั้งสองเป็นขี้ตา ไหลจากช่องหูทั้งสองเป็นขี้หู ไหลออกจากช่องจมูกทั้งสองเป็นขี้มูก ไหลจากช่องปากเป็นน้ำลายเสมหะ ไหลจากช่องทวารหนักเป็นอุจจาระ ไหลออกจากทวารเบาเป็นปัสสาวะ ไหลออกจากช่องขุมขนเป็นเหงื่อไคล ขณะที่บริโภคอยู่นั้นย่อมนั่งล้อมวงพร้อมหน้ากันเป็นหมู่ ๆ เมื่อถึงคราวที่จะถ่ายออกเป็นอุจจาระปัสสาวะ ก็ต้องปลีกออกจากหมู่ไปแอบแฝงแต่เดียวดาย เมื่อบริโภคในวันแรกมีทั้งยินดี ร่าเริง สนุกสนาน ปลื้มใจ ปีติโสมนัส ครั้นวันที่ ๒ เป็นเวลาที่จะถ่ายออก ย่อมปิดจมูกหน้านิ่วคิ้วขมวดสะอิดสะเอียน เก้อเขิน และในวันแรกมีความเอร็ดอร่อย ชอบอกชอบใจจดจ่อ

หลงใหลหมกมุ่นกลืนกิน พอรุ่งขึ้นในวันที่ ๒ ทิ้งไว้เพียงคืนเดียวก็หมดความชอบใจ กลับเกลียดขยะแขยง มีความรำคาญไม่สบาย เพราะต้องทำการถ่ายออก เหตุนั้น ท่านโบราณาจารย์ทั้งหลายจึงกล่าวว่า :-

๑.	**อนฺนำ ปานำ ขาทนียำ**	**โภชนญฺจ มหารหำ**
	เอกทฺวาเรน ปวิสิตฺวา	**นวทฺวาเรหิ สนฺทติ ฯ**
๒.	**อนฺนำ ปานำ ขาทนียำ**	**โภชนญฺจ มหารหำ**
	ภุญฺชติ สปริวาโร	**นิกฺขาเมนฺโต นิลียติ ฯ**
๓.	**อนฺนำ ปานำ ขาทนียำ**	**โภชนญฺจ มหารหำ**
	ภุญฺชติ อภินนฺทนฺโต	**นิกฺขาเมนฺโต ชิคุจฺฉติ**
๔.	**อนฺนำ ปานำ ขาทนียำ**	**โภชนญฺจ มหารหำ**
	เอกรตฺติปริวาสา	**สพฺพำ ภวติ ปูติกนฺติ ฯ**

แปลความว่า

๑. ข้าว เครื่องดื่ม ของขบเคี้ยว และของบริโภค ซึ่งควรแก่ผู้ที่ยิ่งใหญ่ เข้าไปโดยทางเดียว แต่หลั่งไหลออกจากช่องใหญ่ทั้ง ๙ (และช่องขุมขน)

๒. ข้าว เครื่องดื่ม ของขบเคี้ยว และของบริโภค ซึ่งควรแก่ผู้ที่ยิ่งใหญ่ ขณะที่รับประทานอยู่ก็รวมหน้าพร้อมกันหมดทั้งญาติ พี่น้อง ลูกหลาน และมิตรสหาย ครั้นถึงเวลาที่ถ่ายออก ก็ต้องปลีกตัวออกไปแอบแฝงอยู่แต่เดียวดาย

๓. ข้าว เครื่องดื่ม ของขบเคี้ยว และของบริโภค ซึ่งควรแก่ผู้ที่ยิ่งใหญ่ ขณะที่กำลังรับประทานอยู่นั้น ย่อมยินดี รื่นเริง เอร็ดอร่อย ครั้นถ่ายออกมาก็กลับขยะแขยง เกลียดเหม็นไม่อยากมอง

๔. ข้าว เครื่องดื่ม ของขบเคี้ยว และเครื่องบริโภค ซึ่งควรแก่ผู้ที่ยิ่งใหญ่ เข้าไปในท้องเพียงคืนเดียว พอรุ่งขึ้นก็บูดเน่าเสียไปหมด

๑๐. **มกฺขนา** พิจารณาความเป็นปฏิกูลโดยความแปดเปื้อนว่า อาหารนี้แม้ในเวลาบริโภคอยู่ ย่อมแปดเปื้อนมือ ปาก ลิ้น เพดาน ฉะนั้น อวัยวะเหล่านี้จึงมีการเปรอะเปื้อนไปด้วยสิ่งเหม็นคาวทั้งสิ้น แม้ล้างแล้วก็ต้องล้างอีก ถึงกระนั้นกลิ่นคาวเหม็นก็ไม่ใคร่จะหมดไป จำต้องล้างด้วยเครื่องหอมซ้ำอีก เพื่อขจัดกลิ่นให้สิ้นสูญ ครั้นถึงคราวที่จะไหลออก หลังจากย่อยเสร็จแล้วก็เปื้อนเปรอะไปทั่วตัว คือ เปื้อนตาโดยเป็นขี้ตา เปื้อนหูโดยเป็นขี้หู เปื้อนจมูกโดยเป็นขี้มูก เปื้อนฟันโดยเป็นขี้ฟัน เปื้อนปากและลิ้นเพดานโดยเป็นน้ำลายเสมหะ เปื้อนร่างกายทั่วไปโดยเป็นเหงื่อ เปื้อนทวารหนักทวารเบาโดยเป็นอุจจาระปัสสาวะ เปรอะเปื้อนน่าเกลียดทั่วไปหมด แม้จะหมั่นอาบน้ำชำระขัดสีอยู่ทุกวันก็ไม่สะอาดไปได้ เปรอะเปื้อนอยู่อย่างนี้ตลอดไป บางส่วนของร่างกายชำระล้างเพียงครั้งหนึ่งหรือ ๒ ครั้งก็พอจะสะอาดสะอ้านเกลี้ยงเกลาลงได้บ้าง เสร็จแล้วมือก็ไม่ต้องล้างคงสะอาดหมดจดไปด้วย สำหรับบางส่วนมีทวารหนักทวารเบานั้นต้องชำระล้างเป็นพิเศษ เสร็จแล้วก็ต้องทำการล้างมือเสียใหม่ด้วยเครื่องชำระล้างต่าง ๆ เพื่อขจัดความแปดเปื้อนสกปรกที่มือให้หมดไป นี้แหละเป็นสิ่งที่น่าเกลียดโดยความแปดเปื้อน

นิมิต ภาวนา และปริญญาในการเจริญอาหาเรปฏิกูลสัญญา

เมื่อผู้เจริญได้ทำการพิจารณาในอาหารโดยความเป็นปฏิกูลด้วยอาการ ๑๐ อย่าง ติดต่อกันอยู่เสมอตามลำดับดังที่กล่าวแล้ว การเจริญกรรมฐานนี้ไม่มีอุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิตเกิด คงมีแต่บริกรรมนิมิตเกิดอย่างเดียว คือ อาหารต่าง ๆ ที่เกี่ยวเนื่องด้วยสัญญาของตน ที่มีการเห็นว่าเป็นปฏิกูลนี้เอง

ส่วนภาวนานั้นได้ ๒ อย่าง คือ บริกรรมภาวนาและอุปจารภาวนา ที่เป็นดังนี้เพราะการเจริญกรรมฐานนี้มีสภาวอาหาร คือ กพฬีการาหารเป็นอารมณ์เป็นหลักเกณฑ์ สำหรับสมมุติอาหาร คือ ตัวอาหารต่าง ๆ ที่เห็นอยู่นั้น เพียงแต่เป็น

เครื่องประกอบในการเจริญเท่านั้น ตามธรรมดาสภาวอาหารนี้มีสภาพละเอียดสุขุมลุ่มลึกทั้งเป็นธรรมารมณ์ ด้วยเหตุนี้ อุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิตทั้งสองนี้จึงไม่ปรากฏ เมื่อปฏิภาคนิมิตไม่ปรากฏ อัปปนาภาวนาอันเป็นตัวฌานก็เกิดขึ้นไม่ได้

แต่อย่างไรก็ตาม การเจริญกรรมฐานนี้ ผู้เจริญย่อมได้ปริญญาทั้ง ๓ เกิดขึ้นตามลำดับดังนี้ :-

๑. ความเห็นทุกข์ยากลำบากโดยนานาประการในการบริโภค นับแต่การไปสู่สถานที่ การแสวงหา เป็นต้น จนถึงการเปื้อนเปรอะ นี้เรียกว่า **ญาตปริญญา**

๒. การเห็นความเกิดดับของอาหารที่บริโภคเข้าไป ความเกิดดับของรูปภายในตนที่เกิดจากอาหาร และความเกิดดับของจิตเจตสิกในขณะที่กำลังบริโภคและหลังจากบริโภคอาหารแล้ว นี้เรียกว่า **ตีรณปริญญา**

๓. ความสามารถในการประหาณรสตัณหา คือ ความยินดีพอใจในรสเสียได้ นี้เรียกว่า **ปหานปริญญา**

อานิสงส์ที่ได้รับจากการเจริญอาหาเรปฏิกูลสัญญา

๑.	**อาหาเร จชเต ตณฺหำ**	**ปุตฺตมำสำว ภุญฺชติ**
	ตำ มุขา กามคุณิก-	**ราโคปิ ปริชานิโย ฯ**
๒.	**ปริชาเน รูปกฺขนฺธำ**	**กาเย สติ จ ปูรติ**
	อสุภสญฺญานุโลมำ	**ปฏิปทมฺปิ ปชฺชติ**
	อมตำ อิธ อปฺปตฺโต	**โส สุคติปรายโน ฯ**

แปลความว่า

๑. ผู้เจริญอาหาเรปฏิกูลสัญญาสามารถประหาณรสตัณหาได้ ดุจดังสามีภรรยาที่จำใจบริโภคเนื้อบุตรในทางกันดารที่แร้นแค้นด้วยอาหาร โดยไม่มีความยินดีในเนื้อบุตรนั้น ประสงค์เพียงแต่จะข้ามพ้นทางกันดารให้ถึงที่หมาย

ปลายทางฉันใด ผู้ที่เจริญอาหาเรปฏิกูลสัญญา ก็ย่อมบริโภคอาหารไปฉันนั้น อาศัยเหตุ คือการบริโภคอาหารที่ปราศจากรสตัณหา ประสงค์เพียงแต่จะดำรงชีวิตร่างกายเอาไว้ เพื่อจะได้ทำการปฏิบัติให้พ้นออกไปจากวัฏฏทุกข์นี้ แม้ตัณหา ราคะ ในกามคุณ ๕ ผู้เจริญก็ย่อมละลงได้

๒. อาศัยเหตุ คือ การละตัณหาราคะในกามคุณ ๕ ลงได้นี้ ผู้เจริญย่อมกำหนดรู้รูปขันธ์โดยปริญญา ๓ แม้กายคตาสติภาวนาก็ย่อมสำเร็จบริบูรณ์ไปด้วย (กล่าวคือขณะที่พิจารณาความเป็นปฏิกูลโดย อาสยะ นิธานะ ได้โกฏฐาส ๔ คือ ปิตตัง เสมหัง ปุพโพ โลหิตัง ขณะที่พิจารณาความเป็นปฏิกูลโดยอปักกะ ก็ได้โกฏฐาส ๑ คือ อุทริยัง ขณะที่พิจารณาความเป็นปฏิกูลโดยปักกะ ก็ได้โกฏฐาส ๒ คือ กรีสัง มุตตัง และขณะที่พิจารณาความเป็นปฏิกูลโดยผล ก็ได้โกฏฐาสทั้งหมดที่เหลือมี เกสา โลมา เป็นต้น) และอนุโลมเข้าในปฏิปทาแห่งอสุภสัญญาด้วย อาศัยข้อปฏิบัติอย่างนี้ แม้ว่าผู้เจริญยังมิอาจเข้าสู่พระนิพพาน ในภพนี้ทันตาเห็นได้ก็ตาม แต่ก็คงมีสุคติภูมิเป็นที่ไปในเบื้องหน้าอย่างแน่แท้

ความลำบากที่เกิดจากการบริโภคกพฬีการาหาร และนามอาหาร ๓ พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ในสุตตนิบาตพระบาลีว่า :-

ยं กิญฺจิ ทุกฺขํ สมฺภวติ สพฺพํ อาหารปจฺจยา
อาหารานํ นิโรเธน นตฺถิ ทุกฺขสฺส สมฺภโวฯ

แปลความว่า

ทุกข์ใด ๆ ที่ได้เกิดขึ้นแล้ว ทุกข์เหล่านั้นทั้งหมดย่อมมีอาหารทั้ง ๔ ช่วยอุดหนุนให้เกิดเสมอ ดังนั้น ถ้าอาหารทั้ง ๔ ดับลงเมื่อใด ความเกิดขึ้นแห่งทุกข์ ก็ไม่มีเมื่อนั้น

จบอาหาเรปฏิกูลสัญญา

จตุธาตุววัตถาน ๑
พรรณนาเนื้อความพร้อมด้วยแนวทางปฏิบัติ
ในบาลีข้อที่ ๑๑ ที่แสดงถึงธาตุทั้ง ๔

จตุธาตุววัตถาน หมายความว่า การพิจารณาธาตุทั้ง ๔ ที่ปรากฏในร่างกายจนกระทั่งเห็นเป็นแต่เพียงกองแห่งธาตุ โดยปราศจากความจำว่า เป็นหญิง ชาย เราเขา สัตว์ บุคคลเสียได้ เรียกว่า **จตุธาตุววัตถาน** องค์ธรรมได้แก่ ปัญญาเจตสิก ที่ในมหากุศลจิต มหากิริยาจิต

ในจตุธาตุววัตถานนี้ ผู้เจริญจะต้องทำการพิจารณาธาตุ ๔ ที่มีอยู่ภายในตน ธาตุ ๔ ที่มีอยู่ภายในตนนี้ เมื่อนับโดยพิสดารแล้วมี ๔๒ คือ ปถวีธาตุ ๒๐ อาโปธาตุ ๑๒ เตโชธาตุ ๔ วาโยธาตุ ๖ บรรดาธาตุ ๔๒ นี้ เกสา โลมา เป็นต้น จนถึงมัตถลุงคังรวมเป็นโกฏฐาส ๒๐ มีลักษณะสัณฐานเป็นก้อนเป็นแท่ง ฉะนั้น ท่านจึงจัดเป็น **ปถวีธาตุ** ปิตตังเป็นต้นจนถึงมุตตัง รวมเป็น ๑๒ โกฏฐาส มีลักษณะเหลวและไหลได้ ฉะนั้น ท่านจึงจัดเป็น **อาโปธาตุ** ไออุ่นที่ทำให้ร่างกายมีความร้อนมาก เรียกว่า **สันตาปนเตโช** ไออุ่นที่มีความร้อนสูงสามารถเผาผลาญร่างกายให้วิปริตไป เรียกว่า **ทหนเตโช** ไออุ่นที่ทำให้ร่างกายทรุดโทรมแก่ลง เรียกว่า **ชิรณเตโช** ไออุ่นที่ทำหน้าที่ย่อยอาหาร เรียกว่า **ปาจกเตโช** รวมเป็นเตโชธาตุ ๔ (สำหรับอุสมาเตโชนั้นไม่ต้องนับโดยเฉพาะอีก เพราะเข้าอยู่ในเตโช ๓ อย่างข้างต้นนั้นแล้ว) ลมพัดขึ้นเบื้องบน เรียกว่า **อุทธังคมวาโย** ลมพัดลงสู่เบื้องล่าง เรียกว่า **อโธคมวาโย** ลมที่อยู่ในช่องท้อง เรียกว่า **กุจฉิฏฐวาโย** ลมที่อยู่ในลำไส้ใหญ่ เรียกว่า **โกฏฐาสยวาโย** ลมที่อยู่ทั่วร่างกาย เรียกว่า **อังคมังคานุสาริยวาโย** ลมหายใจเข้าออก เรียกว่า **อัสสาสปัสสาสวาโย** รวมเป็นวาโยธาตุ ๖

ดังนั้น ที่เรียกกันว่า หญิง ชาย เรา เขา สัตว์ บุคคล มนุษย์ เทวดา พรหม นั้นหาใช่อื่นไม่ แท้จริงแล้ว ก็ได้แก่ ธาตุทั้ง ๔ ที่รวมกันเป็นกลุ่มเป็นกองปรากฏขึ้นเป็นรูปร่างสัณฐานต่าง ๆ กันตามอำนาจของกรรมนั้นเอง

การพิจารณาธาตุทั้ง ๔ ที่มีในกายตนนี้ มี ๒ ประการ คือ โดยย่อและโดยพิสดาร ใน ๒ ประการนี้ ผู้ที่เป็นติกขบุคคลทำการพิจารณาเพียงแต่โดยย่อ ธาตุทั้ง ๔ ก็ปรากฏแจ่มแจ้ง ขจัดความเห็นว่า เป็นหญิง ชาย เรา เขา สัตตะชีวะลงได้ ส่วนมันทบุคคลนั้นต้องทำการพิจารณาโดยพิสดาร ธาตุทั้ง ๔ จึงจะปรากฏแจ่มแจ้ง ขจัดความเห็นว่า เป็นหญิง ชาย เรา เขา สัตตะชีวะให้หายไป

วิธีพิจารณาโดยย่อ

ผู้ปฏิบัติจะต้องทำการพิจารณาด้วยใจก่อน ตามหลักที่พระธรรมเสนาบดีสารีบุตรได้กล่าวแนะนำไว้ว่า บรรดาที่อาศัยต่าง ๆ อันชาวโลกทั้งหลายกล่าวเรียกกันว่า เป็นเคหสถานบ้านเรือนเหล่านี้ หาใช่อะไรอื่นไม่ แท้ที่จริงแล้ว ก็ได้แก่ ไม้ อิฐ ปูน ทราย สังกะสี กระเบื้อง ตะปู เหล็ก เป็นต้น รวมกันปรากฏขึ้นโดยส่วนล่างมีแผ่นดินรองรับ ส่วนบนและรอบบริเวณมีอากาศล้อมรอบ ข้อนี้ฉันใด ร่างกายของเรานี้ ก็ได้แก่ กระดูก ๓๐๐ ท่อนเศษ เส้นเอ็น ๙๐๐ ก้อนเนื้อ ๙๐๐ ผิวหนังทั่วกายใหญ่ประมาณเท่าเมล็ดมะขามป้อมมีอยู่เพียงเท่านี้เอง ควบคุมกันเข้าเป็นรูปร่างสัณฐานปรากฏขึ้นในที่ ๆ มีอากาศล้อมรอบ

กายที่มีแต่กระดูก เส้นเอ็น ก้อนเนื้อ ผิวหนัง ควบคุมกันอยู่นี้ เมื่อจะค้นคว้าหาสิ่งที่มีจริงและปรากฏชัดแจ้ง ก็มีแต่เพียง ๔ อย่าง คือ สิ่งที่แข็งกระด้างเป็นปถวีธาตุ ธาตุดิน สิ่งที่เกาะกุมเหนียวและเอิบอาบซึมซาบไหล เป็นอาโปธาตุ ธาตุน้ำ สิ่งที่ทำให้สุกโดยอาการเจริญเติบโตเป็นหนุ่มเป็นสาว หนังเหี่ยวย่นแก่หง่อมลง และความเย็นร้อนในกายทั่วไปเป็นเตโชธาตุ ธาตุไฟ สิ่งที่ทำให้อิริยาบถใหญ่น้อยเคร่งตึงตั้งมั่น และเคลื่อนไหวไปมาได้ เป็นวาโยธาตุ ธาตุลม จากนี้ก็มีการพิจารณาทั้งทางวาจาและใจพร้อมกันไปมีดังนี้ :-

ยถา ปฏิจฺจ กฏฺฐาทึ อาคารนฺติ ปวุจฺจติ
เอวํ ปฏิจฺจ อฏฺฐฺยาทึ สรีรนฺติ ปวุจฺจติ ฯ

แปลความว่า อาศัยไม้ เป็นต้น แล้วเรียกว่า บ้าน กุฏี ศาลา อาคารต่าง ๆ ฉันใด อาศัยกระดูก เส้นเอ็น เนื้อ หนัง แล้วจึงเรียกว่า ร่างกาย ก็ฉันนั้น

อฏฺฐี นหารุญฺจ มํสญฺจ จมฺมญฺจ จตุกํ ปติ
ปริวาริโต อากาโส สงฺขยํ รูปนฺติ คจฺฉติ ฯ

แปลความว่า ช่องอากาศที่ล้อมรอบโดยอาศัยบริวาร ๔ อย่าง มีกระดูก ๓๐๐ เศษ เส้นเอ็น ๙๐๐ ก้อนเนื้อ ๙๐๐ หนังหนาและหนังผิวรวมกันอยู่ได้ ชื่อว่า ร่างกาย

โย อิมสฺมึ กาเย ถทฺธภาโว วา ขรภาโว วา อยํ ปฐวีธาตุ, โย อาพนฺธนภาโว วา ทรภาโว วา อยํ อาโปธาตุ, โย ปริปาจนภาโว วา อุณฺหภาโว วา อยํ เตโชธาตุ, โย วิตฺถมฺภนภาโว วา สมุทีรณภาโว วา อยํ วาโยธาตุ แปลความว่า ในร่างกายนี้ ส่วนที่แข็งและกระด้าง ส่วนนั้นเป็นปถวีธาตุ ส่วนที่เกาะกุมเหนียวเอิบอาบซึมซาบไหล ส่วนนั้นเป็นอาโปธาตุ สิ่งที่ทำให้สุกโดยอาการเจริญเติบโตเป็นหนุ่มเป็นสาว หนังเหี่ยวย่น แก่หง่อมลงก็ดี ความเย็นร้อนในกายทั่วไปก็ดี เหล่านี้เป็นเตโชธาตุ สิ่งใดทำให้อิริยาบถใหญ่น้อยเคร่งตึงตั้งมั่นก็ดี ทำให้เคลื่อนไหวไปมาได้ก็ดี เหล่านี้เป็นวาโยธาตุ

อิติ อยํ กาโย อเจตโน อพฺยากโต สุญฺโญ นิสฺสตฺโต นิชฺชีโว ธาตุสมูโหเยว ฯ

แปลความว่า ร่างกายนี้ไม่มีจิตใจ เป็นอพยากตะปราศจากการวุ่นวายสูญจากความเป็นตัวตน ไม่ใช่สัตว์ไม่ใช่ชีวะอะไร ๆ ทั้งสิ้น มีแต่ธาตุทั้ง ๔ รวมกันอยู่เท่านั้น ดังที่ได้กล่าวแล้ว

วิธีพิจารณาโดยพิสดาร

ผู้ปฏิบัติต้องพิจารณาธาตุทั้ง ๔๒ คือ ปถวีธาตุ ๒๐ อาโปธาตุ ๑๒ เตโชธาตุ ๔ วาโยธาตุ ๖ โดยเฉพาะ ๆ ไปตามลำดับดังนี้ :-

เกสา ได้แก่ ผมที่งอกอยู่บนศีรษะนั้น ก็มิได้รู้ว่าตนได้งอกอยู่ในหนังบนศีรษะ หนังที่หุ้มศีรษะอยู่ก็ไม่รู้ว่าผมได้งอกขึ้นบนตน ฉะนั้น ผมนี้จึงมิใช่เป็นสัตตะ ชีวะแต่ประการใด เพียงแต่เป็นปถวีธาตุเท่านั้น ต่อไปก็พิจารณาว่า ผมที่มีรูปร่างสัณฐานเป็นเส้น ๆ นี้ นอกจากเป็นปถวีธาตุแล้วก็ยังมีอาโป เตโช วาโย อันเป็นนิสสยธาตุ คือ ธาตุเป็นที่อาศัยทั้ง ๓ และวัณณะ คันธะ รสะ โอชา อันเป็นนิสสิตธาตุ คือ ธาตุผู้อาศัยเกิดทั้ง ๔ รวมอยู่ด้วย เป็นแต่อวินิพโภครูป ๘ เท่านั้น หาใช่เป็นสัตตะชีวะ แต่อย่างใดไม่

สำหรับการพิจารณาโลมาเป็นต้นจนถึงมัตถลุงคัง โดยความเป็นปถวีธาตุก็ดี แล้วจำแนกออกไปโดยความเป็นอวินิพโภครูป ๘ ก็ดี อาโปธาตุ ๑๒ มีปิตตังเป็นต้นจนถึงมุตตัง โดยความเป็นอาโปธาตุ แล้วจำแนกออกไปโดยความเป็นอวินิพโภครูป ๘ ก็ดี เตโชธาตุ ๔ มีสันตาปนเตโช เป็นต้น จนถึงปาจกเตโช โดยความเป็นเตโชธาตุก็ดี แล้วจำแนกออกไปโดยความเป็นอวินิพโภครูป ๘ ก็ดี วาโยธาตุ ๖ มีอุทธังคมวาโยเป็นต้นจนถึงอัสสาสปัสสาสวาโย โดยความเป็นวาโยธาตุก็ดี แล้วจำแนกออกไปโดยความเป็นอวินิพโภครูป ๘ ก็ดี ทั้งหมดนี้ก็มีการพิจารณาไปเช่นเดียวกันกับการพิจารณาเกสานั้นเอง

เมื่อสรุปการพิจารณาธาตุ ๔๒ ที่มีอยู่ในร่างกาย โดยความเป็นธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม และสี กลิ่น รส โอชาแล้ว พระโยคีบุคคลก็พึงรู้ได้ดังนี้ คือ ความเป็นธาตุดิน ธาตุไฟ ธาตุลม รวม ๓ นี้ รู้ได้โดยอาศัยการสัมผัสทางกาย ความเป็นธาตุน้ำ รู้ได้โดยอาศัยการคิดนึกทางใจ ความเป็นสี รู้ได้โดยอาศัยการเห็นทางตา ความเป็นกลิ่น รู้ได้โดยอาศัยการดมทางจมูก ความเป็นรส รู้ได้โดยอาศัยการชิมทางลิ้น ความเป็นโอชา รู้ได้โดยอาศัยการคิดนึกทางใจ

การพิจารณาธาตุ ๔๒ โดยอาการ ๑๓

ผู้เจริญ เมื่อได้ทำการพิจารณาธาตุ ๔๒ โดยเฉพาะ ๆ ไปตามลำดับดังกล่าวแล้ว แต่ธาตุนิมิตก็ยังไม่ปรากฏ เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ต้องทำการพิจารณาต่อไปโดยอาการ ๑๓ ดังต่อไปนี้

๑. **วจนตฺถโต** ความหมายแห่งศัพท์มีปถวี เป็นต้น

๒. **กลาปโต** โดยความเป็นหมวดหมู่ที่โตประมาณเท่ากับปรมาณูเม็ดหนึ่ง

๓. **จุณฺณโต** โดยความเป็นผงเล็กละเอียด ได้แก่ ปถวีที่รวมอยู่ในรูปกลาป

๔. **ลกฺขณาทิโต** ด้วยลักษณะ รสะ ปัจจุปปัฏฐาน

๕. **สมฺปฏฺฐานโต** โดยสมุฏฐานทั้ง ๔ มีกรรมเป็นต้น

๖. **นานตฺตเอกตฺตโต** โดยความต่างกันและเหมือนกัน

๗. **วินิพฺโภคาวินิพฺโภคโต** โดยความแยกออกจากกันได้และไม่ได้

๘. **สภาควิสภาคโต** โดยความเข้ากันได้และไม่ได้

๙. **อชฺฌตฺติกพาหิรวิเสสโต** โดยความเป็นภายในภายนอกที่แปลกกัน

๑๐. **สงฺคหโต** โดยความสงเคราะห์

๑๑. **ปจฺจยโต** โดยความอุปถัมภ์ซึ่งกันและกัน

๑๒. **อสมนฺนาหารโต** โดยไม่มีการรู้สึกในอารมณ์

๑๓. **ปจฺจยวิภาคโต** โดยการจำแนกปัจจัยธรรมของธาตุนั้น ๆ

อธิบาย

๑. พิจารณาโดย **วจนตฺถโต** ว่าปถวีนี้มีความใหญ่และแผ่ไป อาโปมีความไหลซึมซาบชุ่มอยู่ เตโชมีความเย็นร้อนอบอุ่น วาโยมีความเคร่งตึงพัดไหว ธาตุเหล่านี้ มีการทรงไว้ซึ่งสภาพของตน ๆ แล้วแสดงสภาพนั้น ๆ ให้ปรากฏขึ้น ฉะนั้น ในร่างกายของเรานี้ส่วนที่ใหญ่แผ่ไปเป็นปถวี ส่วนที่ไหลซึมซาบชุ่มอยู่เป็นอาโป ความเย็นร้อนอบอุ่นเป็นเตโช ความเคร่งตึงพัดไหวเป็นวาโย

๒. พิจารณาโดย **กลาปโต** ว่า ธาตุบางอย่าง มีหทยัง หัวใจ เป็นต้นนั้น มีรูปรวมอยู่ ๑๒ อย่างคือ อวินิพโภครูป ๘ กายะ ภาวะ หทยะ, ชีวิตะ เนื้อ เอ็น หนัง ตับ ปอด สมอง เหล่านี้มีรูปรวมอยู่ ๑๑ อย่าง คือ อวินิพโภครูป ๘ กายะ ภาวะ ชีวิตะ, ปาจกเตโช มีรูปรวมอยู่ ๙ อย่าง คือ อวินิพโภครูป ๘ ชีวิตรูป ๑ ผม ขน เล็บ และธาตุบางอย่าง มีเลือด หนอง เป็นต้น ธาตุไฟที่เหลือกับธาตุลมเหล่านี้มีรูปรวมอยู่ ๘ อย่าง คือ อวินิพโภครูป ๘ ดังนั้น ที่กล่าวกันว่า เป็นสัตตะ ชีวะ เรา เขา หญิง ชาย เหล่านี้จึงไม่ควรที่จะกล่าวถึงเลย

๓. พิจารณาโดย **จุณฺณโต** ว่า ร่างกายที่มีขนาดปานกลางนี้ เมื่อจะทุบให้แหลกละเอียดลงจนเป็นผงเล็กเท่าปรมาณู แล้วตวงดูด้วยเครื่องตวงก็จะได้ประมาณ ๒๐-๓๐ ลิตร ที่ปรากฏเป็นรูปร่างสัณฐานได้ก็เพราะมีอาโปธาตุเชื่อมเกาะกุมยึดอยู่ มีเตโชธาตุเป็นผู้เลี้ยงรักษา มีวาโยธาตุคอยค้ำจุนให้ตั้งมั่น นอกจากธาตุ ๔ นี้ ก็หามีอะไรอื่นไม่

๔. พิจารณาโดย **ลกฺขณาทิโต** ว่า ปถวีธาตุนี้มีความแข็งเป็นลักษณะ เป็นที่ตั้งแห่งรูปอื่น ๆ เป็นกิจ มีการรองรับรูปอื่น ๆ เป็นอาการปรากฏ อาโปธาตุมีความไหลและเกาะกุมเป็นลักษณะ ทำให้รูปอื่น ๆ เจริญขึ้นเป็นกิจ มีการรวบรวมรูปอื่น ๆ ให้เป็นกลุ่มเป็นก้อนเป็นอาการปรากฏ เตโชธาตุมีความเป็นไออุ่นเป็นลักษณะ ทำให้รูปอื่น ๆ มีความสุกแก่ขึ้นเป็นกิจ มีการทำให้รูปอื่น ๆ อ่อนนุ่มเป็นอาการปรากฏ วาโยธาตุมีการอุดหนุนรูปอื่น ๆ ให้ตั้งมั่นเป็นลักษณะ มีการชักดึงรูปอื่น ๆ เป็นกิจ มีการเคลื่อนไหวพัดไปมาเป็นอาการปรากฏ นอกจากธาตุ ๔ นี้แล้วหามีอะไรอื่นอีก ไม่

๕. พิจารณาโดย **สมุฏฺฐานโต** ว่าในธาตุ ๔๒ นี้ อาหารใหม่ อาหารเก่า หนอง ปัสสาวะ ๔ อย่างนี้เกิดจากอุตุ น้ำตา เหงื่อ น้ำมูก ๓ อย่างนี้บางทีก็เกิดจากอุตุ บางทีก็เกิดจากจิต ปาจกเตโชนั้นเกิดจากกรรม ลมหายใจเข้าออกเกิดจากจิต ธาตุที่เหลือ ๓๒ เกิดจากสมุฏฐานทั้ง ๔ อย่างใดอย่างหนึ่งได้ทั้งนั้น

๖. พิจารณาโดย **นานตฺตเอกตฺตโต** ว่า ธาตุทั้ง ๔ นี้ ล้วนแต่มีลักษณะ รส ปัจจุปัฏฐานต่าง ๆ กัน แต่ถึงกระนั้นก็คงเป็นมหาภูตรูป เป็นธาตุ มีความเกิดดับเป็นอนิจจะ ทุกขะ อนัตตะ อย่างเดียวกันนั้นเอง

๗. พิจารณาโดย **วินิพฺโภคาวินิพฺโภคโต** ว่า ธาตุทั้ง ๔ นี้ แยกจากกันได้ (วินิพโภค) ก็เฉพาะแต่ลักขณะ รสะ ปัจจุปัฏฐานเท่านั้น สำหรับธาตุนั้นแยกจากกันไม่ได้ (อวินิพโภค)

๘. พิจารณาโดย **สภาควิสภาคโต** ว่า ปถวีธาตุกับอาโปธาตุ ๒ อย่างนี้เป็นสภาคะถูกกัน เพราะเป็นครุกธาตุ ธาตุหนักด้วยกัน เตโชธาตุกับวาโยธาตุ ๒ อย่างนี้ เป็นสภาคะถูกกัน เพราะเป็นลหุธาตุ ธาตุเบาด้วยกัน แต่ระหว่างปถวีอาโป กับเตโช วาโย ธาตุทั้ง ๒ ฝ่ายนี้เป็นวิสภาคะไม่ถูกกัน ที่เป็นดังนี้เพราะฝ่ายหนึ่งเป็นครุกธาตุ อีกฝ่ายหนึ่งเป็นลหุธาตุ

๙. พิจารณาโดย **อชฺฌตฺติกพาหิรวิเสสโต** ว่า ธาตุทั้ง ๔ ที่เกิดอยู่ในร่างกายสัตว์ทั้งหลายนี้ เป็นที่อาศัยของปสาททั้ง ๕ หทยะ ภาวะ ชีวิตะ วิญญัตติรูป ๒ ประกอบไปด้วยอิริยาบถทั้ง ๔ และเกิดจากสมุฏฐาน ๔ ครบบริบูรณ์ (อัชฌัตติกวิเสส) ส่วนธาตุทั้ง ๔ ที่เกิดภายนอกสัตว์นั้น มิได้เป็นที่อาศัยเกิดของรูปดังกล่าวแล้ว และมิได้ประกอบด้วยอิริยาบถใหญ่ สมุฏฐานก็ไม่ครบ ๔ มีแต่อุตุสมุฏฐานอย่างเดียว (พาหิรวิเสส)

๑๐. พิจารณาโดย **สงฺคหโต** ว่า ปถวีธาตุที่เกิดจากกรรมนี้ นับสงเคราะห์เข้ากับอาโป เตโช วาโย ที่เกิดจากกรรมด้วยกันได้ สำหรับปถวีธาตุที่เกิดจากจิต อุตุ อาหารนั้น ก็นับสงเคราะห์เข้ากับมหาภูตรูป ๓ ที่เหลือ อันเกิดจากจิต อุตุ อาหารด้วยกัน

๑๑. พิจารณาโดย **ปจฺจยโต** ว่า ปถวีธาตุนี้เป็นที่ตั้งแห่งมหาภูตรูปที่เหลือ ๓ มีธาตุน้ำยึดเกาะกุมมิให้กระจัดกระจาย ธาตุไฟรักษา ธาตุลมช่วยประคองค้ำจุนแล้วช่วยอุดหนุนแก่มหาภูตรูปที่เหลือด้วยอำนาจสหชาต นิสสย อัญญมัญญ

เป็นต้น อาโปธาตุมีการยึดเกาะกุมมหาภูตรูปที่เหลือ ๓ มิให้กระจัดกระจาย มีธาตุดินเป็นที่ตั้ง มีธาตุไฟรักษา ธาตุลมช่วยประคองค้ำจุนแล้วช่วยอุดหนุนแก่มหาภูตรูปที่เหลือด้วยอำนาจสหชาต นิสสย อัญญมัญญ เป็นต้น เตโชธาตุมีการทำให้มหาภูตรูปที่เหลือ ๓ สุกแก่ อ่อนนุ่ม มีธาตุดินเป็นที่ตั้ง มีธาตุน้ำยึดเกาะกุมมิให้กระจัดกระจาย ธาตุลมช่วยประคองค้ำจุน แล้วช่วยอุดหนุนแก่มหาภูตรูปที่เหลือด้วยอำนาจสหชาต นิสสย อัญญมัญญ เป็นต้น วาโยธาตุมีการประคองค้ำจุนมหาภูตรูปที่เหลือ ๓ ให้ตั้งมั่น มีธาตุดินเป็นที่ตั้ง ธาตุน้ำยึดเกาะกุมมิให้กระจัดกระจาย ธาตุไฟรักษา แล้วช่วยอุดหนุนแก่มหาภูตรูปที่เหลือด้วยอำนาจสหชาต นิสสย อัญญมัญญ เป็นต้น

๑๒. พิจารณาโดย **อสมนฺนาหารโต** ว่า ปถวีธาตุนี้มิได้รู้ว่า ตนเป็นธาตุดิน และมิได้รู้ว่าตนนี้กำลังทำการช่วยอุดหนุนแก่ธาตุที่เหลือ ๓ โดยความเป็นที่ตั้ง ธาตุที่เหลือ ๓ ก็มิได้รู้ว่ามีปถวีธาตุเป็นที่ตั้ง อาโปธาตุก็มิได้รู้ว่าตนเป็นธาตุน้ำ และมิได้รู้ว่าตนนี้กำลังทำการช่วยอุดหนุนแก่ธาตุที่เหลือ ๓ โดยการเกาะกุมและให้ไหลไป ธาตุที่เหลือ ๓ ก็มิได้รู้ว่ามีอาโปธาตุมาช่วยเกาะกุมและทำให้ไหลไป เตโชธาตุก็มิได้รู้ว่าตนเป็นธาตุไฟ และมิได้รู้ว่าตนช่วยอุดหนุนแก่ธาตุที่เหลือ ๓ โดยการทำให้สุกแก่ อ่อนนุ่ม ธาตุที่เหลือ ๓ ก็มิได้รู้ว่าเตโชธาตุช่วยทำให้ตนสุกแก่ อ่อนนุ่ม วาโยธาตุก็มิได้รู้ว่าตนเป็นธาตุลม และมิได้รู้ว่าตนนี้ได้ช่วยประคองค้ำจุนธาตุที่เหลือ ๓ ให้ตั้งมั่น ธาตุที่เหลือ ๓ ก็มิได้รู้ว่ามีวาโยธาตุมาช่วยประคองค้ำจุน แต่คงเป็นไปตามสภาพของตน ๆ มิใช่เป็นสัตว์ ชีวะ บุคคล แต่อย่างใดเลย

๑๓. พิจารณาโดย **ปจฺจยวิภาคโต** ว่า ร่างกายของสัตว์ทั้งหลายที่ปรากฏมีขึ้นได้นี้ ก็เพราะเนื่องมาจากกรรม จิต อุตุ อาหาร ด้วยกันทั้งสิ้น คือ บางส่วนมีกรรมเป็นประธานให้เกิด จิต อุตุ อาหาร ทั้ง ๓ ช่วยอุดหนุนแก่การเกิดขึ้น มีอยู่ ๑๘ อย่าง ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น เป็นต้น ที่เรียกว่า **กัมมชรูป** บางส่วนมีอุตุ อาหาร เป็นประธานให้เกิด กรรม จิต ๒ อย่างช่วยอุดหนุนแก่การเกิดขึ้น มีอยู่ ๑๓-๑๒

อย่างได้แก่ โครงร่างกายทั้งหมด เลือด เนื้อ หนัง เส้นเอ็น ตับ ปอด เป็นต้น ที่เรียกว่า **อุตุชรูป อาหารชรูป** ซึ่งเป็นที่อาศัยเกิดของ ตา หู และการเคลื่อนไหวต่างๆ อาการของกาย วาจา มีจิตเป็นประธานให้เกิด กรรม อุตุ อาหาร ช่วยอุดหนุนแก่การเกิดขึ้น มีอยู่ ๑๕ อย่าง ได้แก่ การเคลื่อนไหวของกาย วาจา เช่น หัวเราะ ร้องไห้ หายใจ เป็นต้น ที่เรียกว่า **จิตตชรูป**

เมื่อจำแนกโดยปัจจัยแล้ว กรรมเป็นชนกปัจจัยของกัมมชรูป และเป็นอุปนิสสยปัจจัยของรูปที่เหลือ ๓ อุตุเป็นชนกปัจจัยของอุตุชรูป และเป็นอัตถิปัจจัย อวิคตปัจจัยของรูปที่เหลือ ๓ จิตเป็นชนกปัจจัยของจิตตชรูปทั้งหลาย และเป็นปัจฉาชาตปัจจัย อัตถิปัจจัย อวิคตปัจจัยของรูปที่เหลือ ๓

มหาภูตรูปที่เกิดจากกรรม จิต อุตุ อาหาร เหล่านี้ ก็เป็นปัจจัยช่วยอุดหนุนแก่กันและกัน คือ ปถวีธาตุที่เกิดจากกรรม เป็นปัจจัยช่วยอุดหนุนแก่ธาตุที่เหลือ ๓ ที่เกิดจากกรรมด้วยกัน ด้วยอำนาจสหชาต อัญญมัญญ นิสสย อัตถิ อวิคต และด้วยอำนาจของการเป็นที่ตั้ง แต่มิใช่ช่วยอุดหนุนให้เกิดขึ้น และช่วยอุดหนุนแก่มหาภูตรูป ๔ ที่เกิดจากจิต อุตุ อาหาร ด้วยอำนาจนิสสย อัตถิ อวิคต แต่มิใช่ช่วยอุดหนุนโดยเป็นที่ตั้งและให้เกิด อาโปธาตุที่เกิดจากกรรมเป็นปัจจัยช่วยอุดหนุนแก่ธาตุที่เหลือ ๓ ที่เกิดจากกรรมด้วยกัน ด้วยอำนาจสหชาต อัญญมัญญ นิสสย อัตถิ อวิคต และด้วยอำนาจการเกาะกุม แต่มิใช่ช่วยอุดหนุนให้เกิด และช่วยอุดหนุนแก่มหาภูตรูป ๔ ที่เกิดจาก จิต อุตุ อาหาร ด้วยอำนาจนิสสย อัตถิ อวิคต แต่มิใช่ช่วยอุดหนุนโดยการเกาะกุมและให้เกิด เตโชธาตุที่เกิดจากกรรมเป็นปัจจัยช่วยอุดหนุนแก่ธาตุที่เหลือ ๓ ที่เกิดจากกรรมด้วยกัน ด้วยอำนาจสหชาต อัญญมัญญ นิสสย อัตถิ อวิคต และด้วยอำนาจทำให้สุกแก่อ่อนนุ่ม แต่มิใช่ช่วยอุดหนุนให้เกิด และช่วยอุดหนุนแก่มหาภูตรูป ๔ ที่เกิดจากจิต อุตุ อาหาร ด้วยอำนาจนิสสย อัตถิ อวิคต แต่มิใช่ช่วยอุดหนุนโดยให้สุกแก่ อ่อนนุ่มและให้เกิด วาโยธาตุที่เกิดจากกรรมเป็นปัจจัยช่วยอุดหนุนแก่ธาตุที่เหลือ ๓ ที่เกิดจากกรรม

ด้วยกัน ด้วยอำนาจสหชาต อัญญมัญญ นิสสย อัตถิ อวิคต และด้วยอำนาจประคองค้ำจุนให้ตั้งมั่น แต่มิใช่ช่วยอุดหนุนให้เกิด และช่วยอุดหนุนแก่มหาภูตรูป ๔ ที่เกิดจากจิต อุตุ อาหาร ด้วยอำนาจนิสสย อัตถิ อวิคต แต่มิใช่ช่วยอุดหนุนโดยการประคองค้ำจุนและให้เกิด

ปถวีธาตุที่เกิดจาก จิต อุตุ อาหาร ช่วยอุดหนุนแก่ธาตุที่เหลือ ๓ ที่เกิดจาก จิต อุตุ อาหาร ด้วยกัน และช่วยอุดหนุนแก่มหาภูตรูป ๔ ที่เกิดจากสมุฏฐานทั้ง ๔ ก็ดี อาโปธาตุที่เกิดจากจิต อุตุ อาหาร ช่วยอุดหนุนแก่ธาตุที่เหลือ ๓ ที่เกิดจาก จิต อุตุ อาหาร ด้วยกัน และช่วยอุดหนุนแก่มหาภูตรูป ๔ ที่เกิดจากสมุฏฐานทั้ง ๔ ก็ดี เตโชธาตุที่เกิดจากจิต อุตุ อาหาร ช่วยอุดหนุนแก่ธาตุที่เหลือ ๓ ที่เกิดจาก จิต อุตุ อาหาร ด้วยกัน และช่วยอุดหนุนแก่มหาภูตรูป ๔ ที่เกิดจากสมุฏฐานทั้ง ๔ ก็ดี วาโยธาตุที่เกิดจากจิต อุตุ อาหาร ช่วยอุดหนุนแก่ธาตุที่เหลือ ๓ ที่เกิดจากจิต อุตุ อาหาร ด้วยกัน และช่วยอุดหนุนแก่มหาภูตรูป ๔ ที่เกิดจากสมุฏฐานทั้ง ๔ ก็ดี เหล่านี้ก็ได้อำนาจปัจจัยเช่นเดียวกันกับปถวีธาตุที่เกิดจากกรรม ช่วยอุดหนุนแก่ธาตุที่เหลือ ๓ ที่เกิดจากกรรมด้วยกัน และช่วยอุดหนุนแก่มหาภูตรูป ๔ ที่เกิดจากจิต อุตุ อาหาร ดังที่กล่าวแล้วนั้นเอง ความเป็นไปของธาตุทั้ง ๔ เหล่านี้ ย่อมอาศัยซึ่งกันและกันเกิดขึ้น คือ อาศัยธาตุ ๑-๒-๓ แล้ว ธาตุที่เหลือ ๓-๒-๑ ย่อมเกิดขึ้น

ในธาตุทั้ง ๔ อย่างนี้ ปถวีธาตุเป็นเหตุแห่งการยันในเวลาก้าวไปถอยกลับและวางลง ปถวีที่อาโปธาตุซึมซาบเกิดขึ้นตามนั้น ย่อมเป็นเหตุแห่งการยืนตั้งอยู่ได้ อาโปธาตุที่เกิดขึ้นพร้อมกันกับปถวีเป็นเหตุแห่งการเหยียดมือเหยียดเท้าลง เตโชธาตุที่เกิดพร้อมกับวาโย ย่อมเป็นเหตุแห่งการยกมือยกเท้า วาโยธาตุที่เกิดพร้อมกับเตโชเป็นเหตุแห่งการก้าวเดินไป ถอยหลัง และหลบหลีก

นิมิต ภาวนา และมรรค ผล ในการเจริญจตุธาตุววัตถาน

การเจริญจตุธาตุววัตถานนี้ ไม่มีอุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิตเกิด คงมีแต่บริกรรมนิมิตอย่างเดียว คือ ธาตุทั้ง ๔ ที่มีอยู่ในกายตนนั้นเอง ส่วนภาวนานั้นได้ ๒ อย่าง คือ บริกรรมภาวนา และอุปจารภาวนา สำหรับอัปปนาภาวนา อันเป็นตัวฌานนั้นเกิดขึ้นไม่ได้ ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะธาตุทั้ง ๔ นี้เป็นสภาวะล้วน ๆ ผู้เจริญต้องใช้ปัญญาอย่างแรงกล้า จึงจะรู้เห็นในสภาวะเหล่านี้ได้ เหตุนี้สมาธิของผู้เจริญจึงไม่มีกำลังพอที่จะเข้าถึงฌาน ดังนั้น ถ้าหากว่า การพิจารณาธาตุทั้ง ๔ ที่มีอยู่ในกายตนโดยมีปัญญาเป็นประธานนี้ได้เห็นธาตุทั้ง ๔ โดยความเกิดดับแล้ว ก็จะทำให้ผู้เจริญนั้นได้สำเร็จมรรคผล

อานิสงส์ ๘ ประการที่ได้รับจากการเจริญธาตุทั้ง ๔

๑. **สุญฺญตำ อวคาหติ** อนัตตลักษณะปรากฏทางใจ

๒. **สตฺตสญฺญำ สมุคฺฆาเฏติ** ละความเห็นว่าเป็นสัตว์ บุคคล ชายหญิงได้

๓. **ภยเภรวสโห โหติ** ไม่มีการหวาดกลัวต่อภัยใหญ่น้อย ที่เนื่องมาจากสัตว์ร้ายต่าง ๆ มีจิตใจคล้ายจะเป็นพระอรหันต์

๔. **อรติรติสโห โหติ** สามารถละความไม่ยินดีในการงานที่เป็นคันถธุระวิปัสสนาธุระ ทั้งสามารถละความยินดีในกามคุณอารมณ์เสียได้

๕. **อิฏฺฐานิฏฺเฐสุ อุคฺฆาฏมิคฺฆาฏำ น ปาปุณาติ** ไม่มีการรื่นเริงสนุกสนานจนลืมตัวในอารมณ์ที่น่ารัก และไม่มีการอึดอัดขุ่นหมองใจในอารมณ์ที่ไม่น่ารัก

๖. **มหาปญฺโญ โหติ** เป็นผู้มีปัญญากว้างขวางมาก

๗. **อมตปริโยสาโน โหติ** มีพระนิพพานเป็นที่สุดในภพนี้

๘. **สุคติปรายโน โหติ** ถ้ายังไม่เข้าสู่พระนิพพานในภพนี้ ก็มีสุคติภูมิเป็นที่ไปในภพหน้า

จบจตุธาตุววัตถาน

อรูปกรรมฐาน ๔

พรรณนาเนื้อความพร้อมด้วยแนวทางปฏิบัติ

ในบาลีข้อที่ ๑๒ ที่แสดงถึงอารุปปะ ๔

ในที่นี้อารุปปะ ๔ มีอากาสานัญจายตนฌานเป็นต้นนั้น หาใช่เป็นอารมณ์กรรมฐาน เหมือนกสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ อัปปมัญญา ๔ แต่อย่างใดไม่ เพียงแต่เป็นอารัมมณิกกรรมฐาน คือ ตัวฌานจิตที่เกิดขึ้นโดยอาศัยอารมณ์กรรมฐานทั้ง ๔ มีกสิณุคฆาฏิมากาสบัญญัติ อากาสานัญจายตนฌาน นัตถิภาวบัญญัติ อากิญจัญญายตนฌาน เหมือนกับอาหาเรปฏิกูลสัญญา และจตุธาตุววัตถาน ที่เกิดขึ้นโดยอาศัยอาหารต่าง ๆ และธาตุทั้ง ๔ ฉันนั้น

สำหรับเนื้อความพร้อมด้วยแนวทางปฏิบัตินั้น ได้แสดงไว้แล้วในลำดับแห่งการได้รูปปัญจมฌานโดยอาศัยการเพ่งปถวีกสิณ ดังนั้นจึงมิได้แสดงไว้ในที่นี้อีก

จบอารุปป ๔

จำแนกสมถกรรมฐาน ๔๐ โดยภูมิ

ในบรรดากรรมฐาน ๔๐ นี้ ในมนุสสภูมิได้กรรมฐาน ๔๐ ในเทวภูมิ ๖ ชั้น ได้กรรมฐาน ๒๘ เว้นอสุภะ ๑๐ กายคตาสติ ๑ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ ที่เป็นดังนี้ก็เพราะเทวดาโดยมาก เมื่อจุติแล้วไม่มีซากศพเหลืออยู่ ร่างกายสูญหายไปดุจดังดวงประทีปดับไป ฉะนั้น ส่วนร่างกายมี ผม ขน เล็บ เป็นต้นก็เป็นสิ่งที่งดงามไม่เป็นปฏิกูล เรื่องอาหารก็ไม่ลำบากเพราะมีอาหารเป็นทิพย์ บริโภคแล้วให้เป็นเลือดเนื้ออย่างเดียว ไม่มีอุจจาระ ปัสสาวะ เสมหะ น้ำลาย ที่เป็นปฏิกูลแต่อย่างใด ด้วยเหตุนี้ อสุภะ ๑๐ กายคตาสติ ๑ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ จึงไม่มีในเทวภูมิ ๕ ชั้น สำหรับจาตุมหาราชิกาเทวดาบางพวกที่อยู่ติดกันกับมนุษย์นั้น เมื่อจุติแล้วคงเป็นซากศพเหลืออยู่ก็มี สำหรับอวัยวะต่าง ๆ อาหารต่าง ๆ เป็นปฏิกูลยิ่งกว่ามนุษย์เสียอีก

ในรูปภูมิ ๑๕ ได้กรรมฐาน ๒๗ (เว้นอสุภะ ๑๐ กายคตาสติ ๑ อานาปานสติ ๑ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑) เพราะพรหมทั้งหลายไม่มีลมหายใจ ไม่มีการบริโภคอาหาร ดังนั้น อานาปานสติและอาหาเรปฏิกูลสัญญากรรมฐานจึงไม่มี ส่วนอสุภะ ๑๐ กายคตาสติ ๑ ไม่มีนั้น ก็คงเป็นไปเช่นเดียวกันกับเทวภูมิเบื้องบน ๕ นั้นเอง

ในอรูปภูมิ ๔ ชั้นนั้น ชั้นที่ ๑ ได้อรูปกรรมฐาน ๔ เท่านั้น ชั้นที่ ๒ ได้อรูปกรรมฐาน ๓ (เว้นกสิณุคฆาฏิมากาสบัญญัติ) ชั้นที่ ๓ ได้อรูปกรรมฐาน ๒ (เว้นกสิณุคฆาฏิมากาสบัญญัติและอากาสานัญจายตนฌาน) ชั้นที่ ๔ ได้อากิญจัญญายตนฌานกรรมฐานอย่างเดียว ดังแสดงไว้ในอภิธัมมาวตารอรรถกถาว่า

๑. อสุภานิ ทสาหาร สญฺญา กายคตาสติ
เทเวสุ น ปวตฺตนฺติ ทฺวาทเสตานิ สพฺพทา
๒. ตานิ ทฺวาทสเจตานิ อานาปานสฺสติ ปิจ
เตรส จ ปเนตานิ พฺรหฺมโลเก น วิชฺชเร
๓. ฉเปตฺวา จตฺตารฺปฺเป นตฺถิ กิญฺจิ อรูปิสุ
มนุสฺสโลเก สพฺพานิ ปวตฺตนฺติ น สํสโย ฯ

แปลความว่า

๑. กรรมฐาน ๑๒ คือ อสุภะ ๑๐ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ กายคตาสติ ๑ ย่อมเจริญไม่ได้โดยประการใด ๆ ในเทวภูมิ ๖ ชั้น

๒. กรรมฐาน ๑๓ คือ กรรมฐาน ๑๒ ที่เจริญไม่ได้ในเทวภูมิ และอานาปานสติ ๑ ย่อมไม่มีในรูปภูมิ

๓. ในอรูปภูมินั้น นอกจากอารุปปกรรมฐาน ๔ แล้ว กรรมฐานอื่น ๆ อย่างใดอย่างหนึ่งย่อมไม่มีเลย

ส่วนในมนุสสภูมินั้น ย่อมเจริญกรรมฐาน ๔๐ ได้ โดยไม่ต้องสงสัยเลย

จำแนกสมถกรรมฐาน ๔๐ โดยปรมัตถ์และบัญญัติ

ในบรรดากรรมฐาน ๔๐ นั้น บัญญัติกรรมฐานมี ๒๘ คือ กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ โกฏฐาสบัญญัติที่เป็นอารมณ์ของกายคตาสติ ๑ อัสสาสปัสสาสบัญญัติที่เป็นอารมณ์ของอานาปานสติ ๑ สัตวบัญญัติ ๔ ที่เป็นอารมณ์ของอัปปมัญญา ๔ อากาสบัญญัติ ๑ และนัตถิภาวบัญญัติ ที่เป็นอารมณ์ของปฐมารุปปวิญญาณ และตติยารุปปวิญญาณ

ปรมัตถกรรมฐานมี ๑๒ คือ อนุสสติ ๘ (เว้นกายคตาสติ อานาปานสติ) อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ จตุธาตุววัตถาน ๑ อากาสานัญจายตนฌาน ๑ และอากิญจัญญายตนฌาน ๑ ที่เป็นอารมณ์ของทุติยารุปปวิญญาณ และจตุตถารุปปวิญญาณ ใน ๑๒ อย่างนี้ พุทธานุสสติและสังฆานุสสติมี ศีล สมาธิ ปัญญา ที่เป็นปรมัตถอารมณ์ ธัมมานุสสติ มีมรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน และศีล สมาธิ ปัญญา ที่เกิดจากปริยัติที่เป็นปรมัตถอารมณ์ สีลานุสสติมีศีลกุศลจิตตุปบาทเป็นอารมณ์ จาคานุสสติ มีทานกุศลจิตตุปบาทเป็นอารมณ์ เทวตานุสสติ มีสัปปุริสรัตนะ ๗ และสัปปุริสธรรม ๗ อย่างเป็นอารมณ์ อุปสมานุสสติ มีนิพพานเป็นอารมณ์ มรณานุสสติมีความดับครั้งสุดท้ายแห่งรูปชีวิตนามชีวิตเป็นอารมณ์ กรรมฐาน ๔ ที่เหลือมีปรมัตถ์เป็นอารมณ์นั้น ความแจ้งชัดอยู่แล้ว

การพรรณนาเนื้อความพร้อมด้วยแนวทางปฏิบัติในบาลีข้อที่ ๑ ถึงข้อที่ ๑๒ ที่แสดงถึงสมถกรรมฐาน ๔๐ จบลงเพียงนี้

อธิบายในบาลีข้อ ๑๓

แสดงการจำแนกกรรมฐานที่เหมาะสมแก่จริต

ในบรรดาจริต ๖ อย่างนี้ ราคะ โทสะ โมหะ วิตกจริต เป็นจริตที่ไม่ดีไม่งาม ดังนั้น พระโยคีบุคคลจึงต้องใช้กรรมฐานที่ไม่ถูกกับจริตเหล่านี้ เพื่อทำลายให้หมดไปจากจิตสันดาน สำหรับสัทธาจริตและพุทธิจริตทั้ง ๒ นี้ เป็นจริตที่ดี

ที่งาม ดังนั้นพระโยคีบุคคลจึงจำเป็นที่จะต้องประคับประคองส่งเสริมโดยการใช้กรรมฐานให้ถูกกับจริตทั้ง ๒ นี้ เพื่อเป็นอุปการะแก่การที่จะให้เจริญยิ่ง ๆ ขึ้น เสมือนหนึ่งผู้ที่มีโรคต้องบริโภคยาและอาหารที่เป็นปฏิปักษ์กับโรคนั้น ในอันที่จะทำลายให้หายไป แต่ถ้าใช้ยาและอาหารที่ถูกกับโรคนั้นเข้า แทนที่โรคจะหายก็กลับทำให้โรคนั้นกำเริบขึ้นจนได้รับอันตรายก็ได้ ส่วนผู้ที่ไม่มีโรคและมีสุขภาพดี ก็ต้องรับประทานอาหารที่ดี ๆ เพื่อช่วยบำรุงสุขภาพที่ดีอยู่แล้วนั้นให้ดียิ่งขึ้น และเว้นจากอาหารที่ไม่ดี ที่จะไปทำลายสุขภาพให้เสียไปอีกด้วย ส่วนการใช้กรรมฐานที่ไม่เหมาะสมแก่จริต ถึงแม้ไม่มีโทษ แต่ก็ทำให้ได้ผลช้า

ก. ผู้มีราคจริต จึงต้องเจริญอสุภะ ๑๐ กายคตาสติ ๑ ราคะจึงจะสงบแล้วทำให้ฌานเกิดขึ้น ถ้าเจริญอัปปมัญญา ๔ หรือวัณณกสิณ ๔ ราคะก็จะทวีมากขึ้นทำให้ฌานเกิดขึ้นไม่ได้

ข. ผู้มีโทสจริต ธรรมชาติของโทสะเป็นสภาพที่ไม่สวยไม่งามน่าเกลียดอสุภะ ๑๐ กายคตาสติ ๑ ก็มีสภาพไม่สวยไม่งามน่าเกลียดเช่นกัน ฉะนั้น ผู้ที่มีโทสจริต เมื่อเจริญกรรมฐานนี้แล้ว โทสะที่มีอยู่ก็จะมีมากขึ้น ฌานก็ไม่สำเร็จ จึงต้องเจริญอัปปมัญญา ๔ เพราะเป็นสภาพที่ทำให้จิตใจเยือกเย็นชุ่มชื่นเบิกบาน และวัณณกสิณ ๔ ก็เป็นสภาพที่สวยงาม สามารถทำให้จิตใจของผู้เพ่งเกิดปีติโสมนัส เหตุนั้น ผู้มีโทสจริตจึงต้องเจริญอัปปมัญญา ๔ และวัณณกสิณ ๔ เพื่อที่จะทำลายโทสะให้สงบลง และให้ฌานเกิดขึ้น

ค. ผู้มีโมหจริตและวิตกจริต ธรรมชาติของโมหะเป็นสภาพที่มืดมัว ย่อมทำให้จิตใจฟุ้งซ่านโลเลหวั่นไหว ธรรมชาติของวิตกมีการคิดนึกเรื่อยเปื่อยไป ฉะนั้น ถ้าวิตกนี้มีกำลังกล้าขึ้นก็ทำให้บุคคลมีจิตใจเลื่อนลอยไม่สงบ ดังนั้น ผู้ที่มีโมหจริตและวิตกจริต ถ้าเจริญมรณานุสสติ อุปสมานุสสติ อาหาเรปฏิกูลสัญญา จตุธาตุววัตถาน ที่มีความละเอียดลึกซึ้งเห็นคุณโทษได้ยากแล้ว ก็จะทำให้โมหะและวิตกทวีกำลังขึ้น ส่วนอานาปานสตินั้น ไม่มีความลึกซึ้ง และปรากฏชัดอยู่

ทุก ๆ ขณะที่หายใจเข้าออก ดังนั้น ผู้รู้ทั้งหลายจึงได้กล่าวว่า ถ้ามีวิตกมากจนถึงกับนอนไม่หลับแล้วก็จงกำหนดลมหายใจเข้าออก เหตุนั้น ผู้มีโมหะหรือวิตกจริต จึงต้องเจริญอานาปานสติ เพื่อจะได้ทำลายโมหะและวิตกให้สงบลงและให้ฌานเกิดขึ้น

ฆ. ผู้มีสัทธาจริต ธรรมชาติของศรัทธานั้น เป็นสภาพที่มีความเชื่อ ความเลื่อมใส ฉะนั้น เมื่อได้รู้ได้เห็นคุณความดีของพระธรรม และศีล สมาธิ ปัญญาของพระพุทธ พระสงฆ์แล้ว ศรัทธาก็จะทวียิ่งขึ้น เหตุนั้น ผู้มีศรัทธาจึงต้องเจริญอนุสสติ ๖ มีพุทธานุสสติเป็นต้นจนถึงเทวตานุสสติ เพื่อจะให้ศรัทธาแก่กล้าขึ้น

ง. ผู้มีพุทธิจริต ธรรมชาติของปัญญานั้นเป็นสภาพที่มีความรู้แจ้งแทงตลอด โดยไม่มีสิ่งปกปิดกำบังสภาพความเป็นจริงของอารมณ์นั้น ๆ ได้ ฉะนั้น เมื่อได้พิจารณาในอารมณ์ที่มีสภาพละเอียดสุขุมแล้ว ปัญญาก็จะมีความเฉียบแหลมแก่กล้าขึ้นไปอีก เหตุนั้น ผู้มีพุทธิจริตจึงต้องเจริญกรรมฐาน ๔ อย่าง คือ มรณานุสสติ อุปสมานุสสติ อาหาเรปฏิกูลสัญญา จตุธาตุววัตถาน เพื่อเป็นการอบรมปัญญาที่มีอยู่แล้วให้เฉียบแหลมเพิ่มพูนยิ่ง ๆ ขึ้นไป

จ. มหาภูตกสิณ ๔ อากาสกสิณ อาโลกกสิณ อรูปกรรมฐาน ๔ รวม ๑๐ อย่างนี้ บุคคลที่มีจริตใด ๆ ก็ตาม เมื่อได้มีการเจริญแล้ว ย่อมข่มกิเลสนิวรณ์ให้สงบลงแล้วให้ฌานเกิดขึ้นได้ ฉะนั้น พระอนุรุทธาจารย์จึงได้กล่าวว่าเหมาะสมแก่ผู้มีจริตทั่วไป แต่มีข้อพิเศษอยู่ว่า ผู้มีโมหจริตและวิตกจริตจะเจริญกสิณ ๑๐ อย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว ต้องมีการปฏิบัติดังนี้ คือ :-

ฉ. ผู้มีโมหจริตต้องใช้ **ปุฉลกสิณ** คือ องค์กสิณที่มีขนาดกว้างเท่าลานข้าวสำหรับเพ่ง ถ้าองค์กสิณเล็กไป ก็จะทำให้เกิดความอึดอัด เผอเรอใจลอย ส่วนผู้มีวิตกจริตต้องใช้ **ขุททกกสิณ** คือ องค์กสิณที่มีขนาดโตเท่ากระด้งหรือเล็กประมาณเท่าจานข้าว ถ้าองค์กสิณใหญ่นัก ก็ไปสนับสนุนวิตกให้นึกพล่านมาก

ขึ้น เป็นไปตามองค์กสิณที่กว้างใหญ่นั้น สำหรับผู้มีราคะ โทสะ สัทธา พุทธิจริต นั้น ใช้เพ่งองค์กสิณขนาดกลางจึงจะเหมาะสม

อนึ่ง การจำแนกกรรมฐานที่เหมาะสมกับจริตที่ได้ชื่อว่า **สัปปายเภท** ดังที่กล่าวนี้ หาใช่บังคับไม่ให้ทำการเจริญกรรมฐานอื่น ๆ ที่ไม่เหมาะสมกับจริตของตนแต่อย่างใดไม่ เพียงแต่เป็นการชี้แจงให้ทราบว่า กรรมฐานใดเหมาะสมแก่จริตใด เมื่อต้องการเจริญก็จะได้เลือกเจริญให้ถูกแก่จริตของตนเท่านั้น สมดังที่แสดงไว้ในปรมัตถทีปนีมหาฎีกาว่า

สพฺพญฺเจตํ อุชุวิปจฺจนิกวเสน เจว อติสปฺปายตาย จ วุตฺตํ ฯ

แปลความว่า ท่านได้กล่าวเนื้อความทั้งหมดที่เกี่ยวกับสัปปายเภทเหล่านี้ ก็เพราะเป็นกรรมฐานที่ไม่ถูกกันกับจริตไม่ดีโดยตรงอย่างหนึ่ง และเป็นกรรมฐานที่ถูกกันกับจริตมากที่สุดอย่างหนึ่งนั้นเอง

เพราะขึ้นชื่อว่ากรรมฐานแล้ว ไม่ว่าจะเป็นกรรมฐานอย่างไหน ย่อมสามารถทำลายจริตที่ไม่ดี และอุดหนุนส่งเสริมจริตที่ดี มีสัทธาจริตและพุทธิจริต ให้เจริญยิ่งขึ้นได้ทั้งสิ้น ฉะนั้น เมื่อว่ากันโดยสามัญแล้ว จะใช้อย่างไหนก็ได้ในกรรมฐาน ๔๐ นี้

อธิบายในบาลีข้อที่ ๑๔

แสดงการจำแนกกรรมฐานโดยภาวนา ๓

ก. ตามธรรมดาผู้ที่จะทำการเจริญกรรมฐานนั้น ไม่ว่าจะเจริญกรรมฐานใด ถ้าเว้นเสียจากบริกรรมภาวนาเสียแล้ว อุปจารภาวนาอันเป็นกุศลจิตตุปบาทที่ใกล้ต่อฌานก็ดี และอัปปนาภาวนาอันเป็นตัวฌานก็ดี เหล่านี้ก็จักไม่มีโอกาสเกิดขึ้นได้เลย ดังนั้น บริกรรมภาวนาจึงได้ในกรรมฐานทั้งหมด

ข. กรรมฐาน ๑๐ อย่าง คือ อนุสสติ ๘ มีพุทธานุสสติเป็นต้น จนถึงมรณานุสสติ อาหาเรปฏิกูลสัญญา๑ จตุธาตุววัตถาน๑ รวม ๑๐อย่างนี้

ไม่สามารถทำให้กุศลจิตตุปบาทของผู้เจริญเข้าถึงอัปปนาภาวนา ซึ่งเป็นมหัคคตฌานได้ เพียงแต่ให้เข้าถึงอุปจารภาวนาเท่านั้น ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะกรรมฐานเหล่านี้มีอารมณ์เป็นปรมัตถ์อันละเอียดสุขุมลุ่มลึก องค์ฌาน ๕ มีวิตกเป็นต้น มิสามารถที่จะตั้งอยู่ในอารมณ์กรรมฐานเหล่านี้ จนถึงสมาธิมีกำลังแก่กล้าให้ฌานเกิดได้ อุปมาเหมือนเรือที่ทอดสมออยู่กลางน้ำลึก เรือมิอาจหยุดนิ่งอยู่กับที่ได้ เนื่องจากสมอที่ทอดลงไปมิได้หยั่งลงถึงพื้นก็ฉันนั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในพระพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ และพระนิพพานนั้น นอกจากจะมีความละเอียดสุขุมลุ่มลึกแล้ว ยังมีความกว้างขวางลึกซึ้งเหลือที่จะนับจะประมาณได้อีกด้วย ซึ่งจะระลึกอยู่แต่ในพระคุณบทใดบทหนึ่งก็ไม่ได้ ผู้เจริญจะต้องระลึกไปในพระคุณอันกว้างขวางลึกซึ้งนั้นตามสติปัญญาของตน เหตุนั้น สมาธิของผู้นั้นจึงไม่มีกำลังพอที่จะเข้าถึงฌานได้ สมดังที่พระฎีกาจารย์ได้แสดงไว้ว่า

ปรมตฺถคมฺภีรตฺตา เนกตฺตา เนกาลมฺพโต
พุทฺธานุสฺสติ อาทีสุ อุปจาโร ว นาปฺปนา ฯ

แปลความว่า ในกรรมฐาน ๑๐ อย่าง มีพุทธานุสสติเป็นต้น อุปจารภาวนาเท่านั้นที่เกิดขึ้นได้ ส่วนอัปปนาภาวนานั้นเกิดขึ้นไม่ได้ เพราะอารมณ์เป็นปรมัตถ์มีความละเอียดสุขุมลึกซึ้งประการหนึ่ง และต้องระลึกไปในพระคุณอย่างกว้างขวาง ตามที่พระคุณมีอยู่อย่างกว้างขวางนั้นประการหนึ่ง

ค. กรรมฐานที่เหลือ ๓๐ ได้แก่ กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ กายคตาสติ ๑ อานาปานสติ ๑ อัปปมัญญา ๔ อารุปปะ ๔ ทั้งหมดนี้ ย่อมทำให้กุศลจิตตุปบาทของผู้เจริญเข้าสู่ขั้นอัปปนาภาวนาได้นั้น ก็เพราะนอกจากวิญญาณัญจายตนฌานและเนวสัญญานาสัญญายตนฌานทั้ง ๒ แล้ว กรรมฐานเหล่านี้ล้วนแต่เกี่ยวกับบัญญัติ ซึ่งเป็นอารมณ์ของปฐมฌานเป็นต้นบ้าง เป็นอารมณ์ของอากาสานัญจายตนฌาน และอากิญจัญญายตนฌานบ้าง ดังนั้น จึงไม่มีข้อที่น่าสงสัยแต่อย่างใดในการที่ฌานเกิดขึ้นได้

สำหรับอารุปปกรรมฐาน ๒ ที่มีอารมณ์เป็นปรมัตถ์ แต่ฌานก็เกิดได้นั้น ก็เพราะว่า การเกิดขึ้นของอรูปฌานนั้นเป็น **อารัมมณาติกกมฌาน** หมายความว่า เวลาใดภาวนาจิตของผู้เจริญสามารถก้าวล่วงละทิ้งอารมณ์ของฌานเบื้องต่ำจากใจได้ แล้วทำให้อารมณ์ใหม่ปรากฏขึ้นแทนขณะใด ในขณะนั้น ฌานเบื้องบนก็เกิดขึ้น ไม่ว่าอารมณ์ใหม่จะเป็นบัญญัติหรือปรมัตถ์ก็ตาม ขอแต่ให้อารมณ์กรรมฐานกับฌานตรงกันเท่านั้น เหตุนี้แหละ อารุปปกรรมฐาน ๒ จึงให้ฌานเกิดขึ้นได้

มีข้อที่น่าคิดอยู่ว่า นิพพานก็เป็นปรมัตถอารมณ์เหมือนกัน แต่ไฉนมรรคผล จึงเกิดได้ ที่เป็นดังนี้ เพราะเป็นไปด้วยอำนาจแห่งภาวนาจิตที่เกิดขึ้นตามลำดับของวิสุทธิ ๗ และวิปัสสนาญาณนั้นเอง หมายความว่า แม้พระนิพพานจะมีความละเอียดลึกซึ้งสักปานใดก็ตาม เมื่อจิตใจของพระโยคีบุคคลได้มีการอบรมด้วยภาวนาไปตามลำดับชั้น จนกระทั่งถึงวิสุทธิที่ ๖ และมีสังขารุเปกขาญาณเป็นเครื่องประกอบแล้ว ขั้นสุดท้ายแห่งภาวนาจิตนั้นเอง นิพพานอารมณ์ก็จักปรากฏพร้อมทั้งมรรคผลเกิดขึ้น ดังนั้น ท่านฎีกาจารย์จึงได้แสดงไว้ว่า :-

ปรมตฺถคมฺภีรปิ ภาวนาอนุกฺกมโต
โลกุตฺตโร อารุปฺปา ตุ อาลมฺพนสมติกฺกมา ฯ

แปลความว่า แม้นิพพานจะเป็นปรมัตถอารมณ์มีความละเอียดลึกซึ้ง สักเพียงใดก็ตาม แต่ด้วยอำนาจแห่งภาวนาจิตที่แก่กล้าเกิดขึ้นตามลำดับวิสุทธิและวิปัสสนาญาณ โลกุตตรอัปปนาก็เกิดขึ้นได้ ส่วนอารุปปกรรมฐาน ๒ ที่มีปรมัตถ์เป็นอารมณ์ฌานก็เกิดได้นั้น เพราะเนื่องด้วยภาวนาจิตที่สามารถก้าวล่วงอารมณ์ของฌานเบื้องต่ำเสียได้นั้นเอง

อธิบายในบาลีข้อที่ ๑๕

แสดงการจำแนกกรรมฐาน ๓๐ ที่เข้าถึงอัปปนาโดยฌานทั้ง ๕

ก. กสิณ ๑๐ อานาปานสติ ๑ รวม ๑๑ กรรมฐานนี้เป็นอารมณ์ของรูปฌาน ๕ ดังนั้น เมื่อพระโยคีบุคคลได้เจริญในกรรมฐาน ๑๑ อย่างนี้ อย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว ย่อมสำเร็จฌานทั้ง ๕ ตามลำดับได้โดยไม่ต้องเปลี่ยนกรรมฐาน

ข. อสุภะ ๑๐ กายคตาสติ ๑ รวมกรรมฐาน ๑๑ อย่างนี้เป็นอารมณ์ของปฐมฌานโดยเฉพาะ ดังนั้น จึงให้ได้แต่เพียงปฐมฌาน ถ้าต้องการฌานเบื้องบนต่อไปก็จะต้องเปลี่ยนเป็นกรรมฐานอื่น ที่เป็นเช่นนี้เพราะอสุภะ ๑๐ กายคตาสติ ๑ นี้เป็นอารมณ์หยาบน่าเกลียดมาก ที่ปฐมฌานเกิดได้ก็เพราะอาศัยวิตกองค์ฌานช่วยยกภาวนาจิตให้ขึ้นสู่อารมณ์กรรมฐานเหล่านี้ ส่วนทุติยฌานจิตเป็นต้นนั้นไม่มีวิตกช่วยยกภาวนาจิตให้ขึ้นสู่อารมณ์ ดังนั้น กรรมฐานเหล่านี้จึงทำให้ผู้เจริญได้เพียงปฐมฌาน ดังที่ท่านฎีกาจารย์ได้แสดงเหตุผล อุปมาอุปมัยไว้ว่า :-

นาวา อริตฺตพเลน　　จณฺฑโสตมฺหิ ติฏฺฐติ
เอวาสฺเภสุ จิตฺตปิ　　วิตกฺกพเลน ติฏฺฐติ
เตเนตฺถ ปฐมำ ฌานำ　　น โหนฺติ ทุติยาทีนิ ฯ

แปลความว่า เรือที่จอดนิ่งอยู่ได้ในกระแสน้ำเชี่ยว ด้วยอำนาจถ่อไผ่ที่ปักไว้ฉันใด แม้ภาวนาจิตที่ตั้งอยู่ในอารมณ์กรรมฐานที่ไม่สวยไม่งามด้วยอำนาจวิตกได้ ก็ฉันนั้น เหตุนี้ปฐมฌานที่มีวิตกองค์ฌานเท่านั้นจึงจะเกิดขึ้นได้ในอารมณ์เหล่านี้ ทุติยฌานเป็นต้นที่ไม่มีวิตกย่อมเกิดขึ้นไม่ได้เลย

ค. เมตตา กรุณา มุทิตา ทั้ง ๓ ทำให้ผู้เจริญได้รูปฌานเบื้องต่ำ ๔

ฆ. ส่วนผู้เจริญอุเบกขาพรหมวิหารนั้น ย่อมให้ได้แต่รูปปัญจมฌานอย่างเดียว

ง. สำหรับอารุปปกรรมฐาน๔ ย่อมทำให้ผู้เจริญได้อรูปฌาน๔โดยเฉพาะ ๆ กล่าวคือ อากาสบัญญัติให้ได้แต่อากาสานัญจายตนฌาน ปฐมารุปปวิญญาณให้ได้แต่วิญญาณัญจายตนฌาน นัตถิภาวบัญญัติให้ได้แต่อากิญจัญญายตนฌาน ตติยารุปปวิญญาณให้ได้แต่เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน

ในที่นี้ เมื่อได้พิจารณาดูการจำแนกกรรมฐาน ๓๐ โดยรูปฌาน อรูปฌานแล้ว ก็จะเห็นได้ว่า อารมณ์กรรมฐานของรูปฌานนั้นล้วนแต่เป็นบัญญัติ ส่วนอารมณ์กรรมฐานของอรูปฌานนั้นมีทั้งบัญญัติและปรมัตถ์ เมื่อสรุปแล้วก็คงได้จำนวนกรรมฐานและฌานดังนี้ :-

กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ โกฏฐาส ๑ อัสสาสปัสสาสะ ๑ สัตวบัญญัติ ๓ รวมบัญญัติกรรมฐาน ๒๕ เป็นอารมณ์ของปฐมฌาน

กสิณ ๑๐ อัสสาสปัสสาสะ ๑ สัตวบัญญัติ ๓ รวมบัญญัติกรรมฐาน ๑๔ นี้ เป็นอารมณ์ของทุติยฌาน จนถึงจตุตถฌาน

กสิณ ๑๐ อัสสาสปัสสาสะ ๑ มัชฌัตตสัตวบัญญัติ ๑ รวมบัญญัติกรรมฐาน ๑๒ นี้ เป็นอารมณ์ของรูปปัญจมฌาน

เหตุผลในการเจริญ เมตตา กรุณา มุทิตา ที่ให้ได้แต่เพียงรูปฌานเบื้องต่ำ ๔

อนึ่ง ผู้เจริญ เมตตา กรุณา มุทิตา ที่ให้สำเร็จแต่เพียงฌานเบื้องต่ำ ๔ นั้นก็เพราะว่ากรรมฐานทั้ง ๓ นี้ เป็นเหตุให้พ้นจากพยาบาทคือความปองร้าย วิหิงสาคือความเบียดเบียน และอนภิรติ คือ ความไม่ยินดีในสมบัติของผู้อื่น ซึ่งล้วนแต่เกิดมาจากโทสะทั้งสิ้น ธรรมดาเมตตานั้น เป็นสภาพที่มีความรักใคร่ปรารถนาดีในอันที่จะให้ผู้อื่นได้รับประโยชน์อยู่เสมอ ส่วนพยาบาทนั้น มีความปองร้ายทำลายประโยชน์ของผู้อื่น เมื่อว่าโดยองค์ธรรม ก็ได้แก่ โทสเจตสิก ที่เกิดพร้อมด้วยโทมนัสสเวทนา ฉะนั้น เมตตาซึ่งเป็นธรรมที่ตรงกันข้ามกับพยาบาทนี้ จึง

เป็นธรรมที่ต้องเกิดพร้อมด้วยโสมนัสสเวทนาเสมอ เหตุนี้ผู้ได้ฌานที่เกิดจากการเจริญเมตตาภาวนา จึงได้เพียงรูปฌานเบื้องต่ำ ๔ ซึ่งเป็นฌานที่เกิดพร้อมด้วยโสมนัสสเวทนา

กรุณานั้นมีความสงสารต่อสัตว์ที่กำลังได้รับความทุกข์ความลำบาก หรือจะได้รับความลำบากในภายหน้า นิ่งดูอยู่ไม่ได้ มีจิตคิดที่จะช่วยให้พ้นจากความทุกข์ยากลำบากเหล่านั้น ส่วนวิหิงสานั้นมีการเบียดเบียนสัตว์ ไม่มีความสงสารต่อผู้อื่น เมื่อว่าโดยองค์ธรรมก็ได้แก่โทสเจตสิกที่เกิดพร้อมด้วยโทมนัสสเวทนา ฉะนั้น กรุณาซึ่งเป็นธรรมที่ตรงข้ามกับวิหิงสา จึงเป็นธรรมที่ต้องเกิดพร้อมด้วยโสมนัสสเวทนา เหตุนี้ ผู้ได้ฌานที่เกิดจากการเจริญกรุณา จึงได้แต่เพียงรูปฌานเบื้องต่ำ ๔ ซึ่งเป็นฌานที่เกิดพร้อมด้วยโสมนัสสเวทนา

มุทิตานั้นมีความยินดีพอใจในสมบัติของผู้อื่น ส่วนอนภิรตินั้นไม่มีความยินดีพอใจในสมบัติของผู้อื่น เมื่อได้เห็นได้ยินความดีของผู้อื่นแล้ว มีการไม่สบายใจเกิดขึ้นและชอบติเตียนกล่าวร้ายดูหมิ่นคุณสมบัติของผู้อื่น เมื่อว่าโดยองค์ธรรมก็ได้แก่ โทสเจตสิก ที่เกิดพร้อมด้วยโทมนัสสเวทนา ฉะนั้น มุทิตาซึ่งเป็นธรรมที่ตรงข้ามกับอนภิรติจึงเป็นธรรมที่ต้องเกิดพร้อมด้วยโสมนัสสเวทนา เหตุนี้ผู้ได้ฌานที่เกิดจากการเจริญมุทิตา จึงได้แต่เพียงรูปฌานเบื้องต่ำ ๔ ซึ่งเป็นฌานที่เกิดพร้อมด้วยโสมนัสสเวทนา สมดังที่ท่านฎีกาจารย์ได้แสดงไว้ว่า :-

เมตฺตาทโย ตโย ปุพฺพา โทมนสฺสชนิสฺสรา
โสมนสฺสาวิปฺปโยคา เหฏฺฐา จตุกฺกฌานิกา ฯ

แปลความว่า พรหมวิหารข้างต้น ๓ มีเมตตา กรุณา มุทิตา เหล่านี้ย่อมประกอบกับโสมนัสสเวทนาเสมอ เนื่องด้วยสามารถก้าวล่วงพยาบาท วิหิงสา อนภิรติ ที่เกิดพร้อมด้วยโทมนัสสเวทนาเสียได้ ฉะนั้น จึงได้แต่รูปฌานเบื้องต่ำ ๔ ที่มีสุขเป็นองค์ฌาน

เหตุผลในการเจริญอุเบกขาให้ได้เฉพาะแต่รูปปัญจมฌาน และผู้ที่ได้รูปปัญจมฌานโดยการเจริญอุเบกขา

การเจริญอุเบกขาที่ให้สำเร็จแต่รูปปัญจมฌานอย่างเดียวนั้น เพราะอุเบกขานี้มีการวางเฉยต่อสัตว์ทั้งหลาย โดยมีจิตใจปราศจากอาการทั้ง ๓ กล่าวคือ ไม่น้อมไปในความปรารถนาดี ในการที่จะบำบัดทุกข์และในการชื่นชมยินดีในความสุขของสัตว์แต่อย่างใดทั้งสิ้น แม้ว่าในขณะที่กำลังเจริญอยู่กามชวนะจะเกิดพร้อมด้วยโสมนัสบ้าง อุเบกขาบ้างก็ตาม แต่เมื่อเข้าถึงอัปปนาชวนะแล้ว จะต้องประกอบกับอุเบกขาเวทนาเสมอไป ด้วยเหตุนี้ การเจริญอุเบกขา จึงให้ได้แต่รูปปัญจมฌานอย่างเดียว

อีกประการหนึ่ง ผู้ที่เจริญกสิณเรื่อยมาจนถึงได้จตุตถฌาน ครั้นต่อมาได้เปลี่ยนมาทำการเจริญอุเบกขาพรหมวิหาร แทนการเจริญกสิณ เพื่อจะให้ได้ปัญจมฌานนั้น การเจริญอุเบกขาพรหมวิหารของพระโยคีนี้ย่อมไม่สำเร็จ เพราะอารมณ์ไม่เหมือนกัน กล่าวคือ อารมณ์ของรูปฌานเบื้องต่ำที่พระโยคีได้มานั้นเป็นกสิณบัญญัติอารมณ์ อารมณ์ของปัญจมฌานที่พระโยคีหวังจักได้ต่อไป เป็นสัตวบัญญัติ เหตุนั้น จึงทำให้รูปปัญจมฌานเกิดขึ้นไม่ได้ สำหรับผู้ที่ได้รูปฌานเบื้องต่ำ ๔ โดยอาศัยการเจริญ เมตตา กรุณา มุทิตา อย่างใดอย่างหนึ่งมาแล้ว จากนั้นก็เจริญอุเบกขาต่อไปเพื่อจะได้รูปปัญจมฌานนั้น การเจริญอุเบกขาของพระโยคีนี้ย่อมสำเร็จได้ เพราะมีสัตวบัญญัติเป็นอารมณ์ด้วยกัน ดังนั้น ท่านฎีกาจารย์จึงได้แสดงว่า :-

มชฺฌตฺตเวทนา โยคา ปญฺจเม ชาตุเปกฺขกา
เมตฺตาทีหิ จ ลทฺธชฺฌา- นิกสฺเสเวส วตฺตติ ฯ

แปลความว่า อุเบกขาพรหมวิหารนี้ย่อมเกิดในปัญจมฌาน เพราะประกอบกับอุเบกขาเวทนา ผู้ที่ได้รูปจตุตถฌานโดยอาศัยการเจริญเมตตา กรุณา มุทิตา เท่านั้น จึงจะทำการเจริญอุเบกขาให้สำเร็จได้

จบภาวนาเภท

โคจรเภท

อธิบายในบาลีข้อที่ ๑๖

แสดงการจำแนกกรรมฐาน ๔๐ โดยนิมิต ๓

คำว่า **โคจระ** และ **นิมิต** ทั้งสองนี้ เป็นคำที่แสดงถึงอารมณ์ หมายความว่า อารมณ์กรรมฐานนี้ เรียกว่า **โคจระ** ก็ได้ เรียกว่า **นิมิต** ก็ได้ ดังนั้น ในการจำแนกกรรมฐาน ๔๐ โดยนิมิต ๓ พระอนุรุทธาจารย์จึงให้ชื่อว่า **โคจรเภท**

ก. ที่ท่านกล่าวว่า บริกรรมนิมิต อุคคหนิมิตทั้ง ๒ นี้ ย่อมเกิดในกรรมฐานได้ทั้งหมด แต่มีคำท้ายประกอบว่า โดยปริยายตามสมควร **(ยถารหำ ปริยาเยน)** นั้นหมายความว่า กรรมฐานบางอย่างได้บริกรรมนิมิตและอุคคหนิมิตโดยปริยายบางอย่างก็ได้โดยตรง เหตุนี้ พระอนุรุทธาจารย์จึงกล่าวว่าได้โดยปริยายตามสมควรแก่กรรมฐาน กรรมฐานที่ได้นิมิตทั้ง ๒ โดยปริยายนั้น ได้แก่ อนุสสติ ๘ อัปปมัญญา ๔ สัญญา ๑ ววัตถาน ๑ อารุปปะ ๔ เนื่องด้วยการเจริญกรรมฐานประเภทนี้ไม่มีการเพ่ง การกระทบ ไม่มีภาพมาปรากฏทางใจ ส่วนกรรมฐานที่ได้นิมิตทั้ง ๒ โดยตรงนั้น ได้แก่ กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ กายคตาสติ ๑ อานาปานสติ ๑ ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะกรรมฐานเหล่านี้มีการเพ่ง การกระทบ มีภาพปรากฏติดทางใจ ความเป็นไปแห่งบริกรรมนิมิตและอุคคหนิมิตของกรรมฐานที่ได้โดยปริยายและโดยตรงนี้ ความมีแจ้งชัดอยู่แล้วในเรื่องกรรมฐานนั้น ๆ ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว

ข. การเจริญกรรมฐาน ๑๘ อย่าง คือ อนุสสติ ๘ อัปปมัญญา ๔ สัญญา ๑ ววัตถาน ๑ อารุปปะ ๔ เหล่านี้ ภาวนาจิตของผู้เจริญครั้งแรกขณะที่สมาธิยังอ่อนอยู่ และครั้งหลังขณะที่สมาธิได้แก่กล้าขึ้นแล้ว ก็คงมีพุทธคุณเป็นต้นเป็นอารมณ์อยู่เช่นเดิมไม่เปลี่ยนแปลง ดังนั้น การเจริญกรรมฐาน ๑๘ อย่างนี้จึงไม่ได้ปฏิภาคนิมิตและฌานที่เกิดขึ้นโดยอาศัยการเจริญอัปปมัญญา ๔ ก็ดี และอารุปป ๔ ก็ดี ฌานเหล่านี้คงมีอุคคหนิมิตที่เป็นปริยายเป็นอารมณ์เท่านั้น สำหรับปฏิภาคนิมิต

ที่แสดงไว้ในวิธีเจริญอัปปมัญญา ๔ ณ เบื้องต้นนั้น ก็เพียงแต่อนุโลมเข้าโดยปริยายเช่นเดียวกัน

ส่วนการเจริญกสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ โกฏฐาส ๑ อานาปานสติ ๑ นั้น ผู้เจริญย่อมได้ปฏิภาคนิมิตโดยตรงอย่างแน่นอน เพราะกรรมฐานเหล่านี้มีการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ได้ กล่าวคือ ภาวนาจิตครั้งแรกขณะที่สมาธิยังอ่อนอยู่ก็มีบริกรรมนิมิต อุคคหนิมิตเป็นอารมณ์ ครั้นต่อมาเมื่อภาวนาจิตครั้งหลังมีสมาธิแก่กล้าขึ้นแล้วก็มีปฏิภาคนิมิตเป็นอารมณ์ และฌานจิตที่เกิดขึ้นนั้นก็รับปฏิภาคนิมิตเป็นอารมณ์ต่อไป

ตามข้อความทั้ง ๒ ข้อที่พระอนุรุทธาจารย์ได้แสดงไว้นี้ สรุปเรื่องนิมิตและภาวนาได้ว่า กรรมฐานที่มีปฏิภาคนิมิตโดยตรงนั้น บริกรรมสมาธิมีบริกรรมนิมิต และอุคคหนิมิตเป็นอารมณ์ อุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิมีปฏิภาคนิมิตเป็นอารมณ์ ส่วนกรรมฐานที่ไม่ได้ปฏิภาคนิมิตทั้งโดยตรงและโดยอ้อมนั้น บริกรรมสมาธิมีบริกรรมนิมิตเป็นอารมณ์ อุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิมีอุคคหนิมิตเป็นอารมณ์

อธิบายในบาลีข้อที่ ๑๗ – ๑๘ – ๑๙ – ๒๐

ข้อความในบาลีข้อที่ ๑๗ นั้น พระอนุรุทธาจารย์ได้แสดงการจำแนกนิมิต ๓ ภาวนา ๓ ที่เกิดจากการเจริญกรรมฐาน ๒๒ ด้วยการยกปถวีกสิณขึ้นเป็นตัวอย่าง สำหรับคำพรรณนาเนื้อความโดยละเอียดในบาลีข้อนี้ มีแจ้งชัดเจนแล้ว

ข้อความในบาลีข้อที่ ๑๘ นั้น พระอนุรุทธาจารย์ได้ชี้แนวทางการปฏิบัติเพื่อที่จะให้ได้ทุติยฌาน เป็นต้น หลังจากที่ได้ปฐมฌานแล้ว คำพรรณนาเนื้อความโดยละเอียด มีปรากฏแล้วในข้อว่าด้วยเรื่องกรรมฐานนั้น ๆ ที่กล่าวมาแล้วข้างต้น

ข้อความในบาลีข้อที่ ๑๙ นั้น พระอนุรุทธาจารย์ได้แสดงอารมณ์ที่ให้ได้ถึงอัปปนาฌานด้วยการเจริญอัปปมัญญา ๔ และอารุปปะ ๔ ซึ่งเป็นกรรมฐานที่ไม่มีนิมิต ๓ โดยตรง คำพรรณนาเนื้อความโดยละเอียด มีปรากฏแล้วในข้อว่า ด้วยกรรมฐานนั้น ๆ ที่กล่าวมาแล้วข้างต้น

ข้อความในบาลีข้อที่ ๒๐ นั้น พระอนุรุทธาจารย์ได้จำแนกนิมิตและภาวนาในการเจริญกรรมฐาน ๑๐ อย่าง มีพุทธานุสสติ เป็นต้น ซึ่งเป็นกรรมฐานที่มิได้ถึงอัปปนาและไม่ได้ปฏิภาคนิมิต คำพรรณนาเนื้อความโดยละเอียดมีอยู่แล้วในการแสดงกรรมฐานแต่ละอย่างโดยเฉพาะ ๆ

สำหรับคำว่า **ปริพนฺธ** ที่มีอยู่ในข้อ ฆ. แห่งบาลีข้อที่ ๑๗ นั้น มีวจนัตถะแสดงว่า **จิตฺตํ ปริพนฺเธนฺติ นิวาเรนฺตีติ = ปริพนฺธา** ธรรมเหล่าใดย่อมขวางกั้นกุศลจิตมิให้เกิด ฉะนั้น ธรรมเหล่านั้น ชื่อว่า ปริพันธะ องค์ธรรมได้แก่ นิวรณ์ ๕

อภิญญา

อธิบายในบาลีข้อที่ ๒๑ ที่แสดงการปรากฏของอภิญญา

ตามธรรมดาการเกิดขึ้นแห่งรูปปัญจมฌานนั้น จะเกิดในครั้งแรกก็ดี ขณะที่เข้าฌานสมาบัติอยู่ก็ดี ย่อมมีอารมณ์จำกัดแน่นอน คือ บัญญัติธัมมารมณ์ ซึ่งได้แก่ กสิณบัญญัติ ๑๐ อัสสาสปัสสาสะ ๑ มัชฌัตตสัตวบัญญัติ ๑ รวม ๑๒ อย่าง ๆ ใดอย่างหนึ่งเท่านั้น สำหรับรูปปัญจมฌานที่เกิดขึ้นโดยความเป็นอภิญญานั้น มิได้จำกัดอารมณ์ คือ รับอารมณ์ ๖ ทั้งปรมัตถ์และบัญญัติได้หมดแล้วแต่การอธิษฐานของอภิญญาลาภีบุคคลเมื่อออกจากปาทกฌานแล้ว ดังนั้น พระอนุรุทธาจารย์จึงกล่าวว่า **อภิญฺญาวเสน ปวตฺตมานํ ปน รูปาวจรปญฺจมชฺฌานํ อภิญฺญาปาทกปญฺจมชฺฌานา วุฏฺหิตฺวา อธิฏฺเฐยฺยาทิกมาวชฺเชตฺวา ปริกมฺมํ กโรนฺตสฺส รูปาทีสุ อารมฺมเณสุ ยถารหมปฺเปติฯ**

อภิญญา หมายความว่า ปัญญาที่มีการรู้ในอารมณ์ ๖ เป็นพิเศษ เมื่อแยกบทแล้วได้ ๒ บท คือ **อภิ** บทหน้า + **ญา** ธาตุ **อภิ** แปลว่า พิเศษ **ญา** แปลว่า รู้ในอารมณ์ ๖ ดังแสดงวจนัตถะว่า **วิเสสโต ชานาตีติ = อภิญฺญา** ปัญญาใดย่อมรู้ในอารมณ์ ๖ เป็นพิเศษ ฉะนั้น ปัญญานั้น ชื่อว่า อภิญญา หมายความว่า ปัญญาที่ประกอบในรูปปัญจมฌานที่มีความรู้ความสามารถอย่างน่าอัศจรรย์ เนื่องมาจากสมาธิที่มีกำลังแก่กล้าอย่างเยี่ยมนี้เอง เรียกว่า อภิญญา เป็นการเรียกโดยตรง ส่วนรูปปัญจมฌานจิต ที่เรียกว่า อภิญญาจิตนั้น ก็เพราะเกิดพร้อมกันกับอภิญญา เป็นการเรียกโดยอ้อม

กรรมฐานที่ให้ได้อภิญญา

ในบรรดากรรมฐานทั้งหมด การเจริญกสิณ ๑๐ เท่านั้นที่จะให้ได้อภิญญา ทั้งนี้เนื่องมาจากเหตุผล ๒ ประการ คือ

๑. สมาธิในรูปปัญจมฌานที่เกิดจากการเจริญกสิณ ๑๐ นั้น มีกำลังแรงกล้า ยิ่งกว่ากรรมฐานอีก ๑๖ อย่างที่เหลือ

๒. ตามธรรมดาผู้ที่จะได้อภิญญานั้นต้องได้สมาบัติ ๙ คือ รูปฌาน และอรูปฌาน เว้นแต่ผู้ที่มีบารมีเป็นพิเศษเท่านั้น ฉะนั้น รูปปัญจมฌานลาภีบุคคลก่อนที่จะเจริญอรูปฌาน ต้องทำการเพ่งปฏิภาคนิมิตที่ได้มาจากกสิณ ๙ (เว้นอากาสกสิณ) โดยบริกรรมว่า **อากาโส ๆ** อรูปฌานขั้นที่หนึ่งจึงจะเกิดได้ ถ้าไปเจริญกรรมฐานอื่นแทน อรูปฌานขั้นต้นก็เกิดขึ้นไม่ได้

ด้วยเหตุผล ๒ ประการนี้แหละ การเจริญกสิณ ๑๐ เท่านั้น จึงจะให้สำเร็จอภิญญา

ผู้ที่ไม่ได้สมาบัติ ๘ แต่ก็ได้อภิญญาด้วยอำนาจบารมี

ผู้ที่ไม่ได้สมาบัติ ๘ แต่ก็ได้อภิญญาด้วยอำนาจบารมีนั้น มีอยู่ด้วยกัน ๒ จำพวก คือ ปุถุชนฌานลาภี และพระอริยบุคคล ใน ๒ จำพวกนี้ ผู้ที่เคยได้อภิญญาในภพก่อนที่ใกล้กันกับภพนี้ เมื่อมีการเจริญกสิณอย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว ไม่ต้องได้รูปฌาน ๔ ได้แต่เพียงรูปฌาน ๕ อภิญญาก็เกิดได้ ดังเช่น พระดาบส ๒๔,๐๐๐ ตน ซึ่งเป็นศานุศิษย์ของพระสุรุจิดาบสใหญ่ ที่ได้มาเป็นพระสารีบุตรในศาสนาของพระโคดมสัมมาสัมพุทธเจ้าของเรานี้ เมื่อท่านเหล่านั้นทำการเจริญกสิณจนได้สำเร็จรูปฌาน ๕ แล้วอภิญญาก็สำเร็จด้วย ทั้งนี้ ก็เพราะท่านเหล่านั้นเคยได้อภิญญาในภพก่อนที่ใกล้กันกับภพนี้นั้นเอง

พระอริยบุคคลบางท่าน เมื่อได้บรรลุมรรคผลแล้ว ปัญญาที่ประกอบกับมัคคจิตนั้นมีอำนาจที่เกี่ยวกับอภิญญาอยู่ด้วย หากแต่ยังมิใช่เป็นตัวอภิญญาเท่านั้น เมื่อมีความประสงค์จะทำอภิญญาเวลาใด เวลานั้นรูปปัญจมฌานที่มีตัวอภิญญาก็เกิดขึ้น ความประสงค์ที่อธิษฐานไว้ก็สำเร็จพร้อมไปด้วย อภิญญาชนิดนี้ได้ชื่อว่า **มัคคสิทธิอภิญญา** ที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจบารมีที่เคยได้อภิญญามาแต่ภพก่อนที่ใกล้กันกับภพนี้หรือด้วยอำนาจที่ได้ปรารถนาไว้

มัคคสิทธิอภิญญา มี ๒ อย่าง คือ :-

๑. **เหฏฐิมมัคคสิทธิอภิญญา** อภิญญาที่สำเร็จพร้อมด้วยมรรคเบื้องต่ำ ๓

๒. **อรหัตตมัคคสิทธิอภิญญา** อภิญญาที่สำเร็จพร้อมด้วยอรหัตตมรรค

ผู้ที่ได้เหฏฐิมมัคคสิทธิอภิญญานั้น มีตัวอย่าง คือ ภิกษุ ๕๐๐ รูป ที่ได้สดับฟังพระธรรมเทศนาเรื่องกุณาลชาดกที่พระพุทธองค์ทรงแสดงจบลง ก็ได้สำเร็จโสดาปัตติมรรคพร้อมด้วยอภิญญา ดังที่มีเรื่องแสดงไว้ในมหาสมัยสูตร อรรถกถา ผู้ที่ได้อรหัตตมัคคสิทธิอภิญญานั้น มีตัวอย่างเช่น พระอานนทเถระ ขณะที่ท่านได้สำเร็จอรหัตตมรรคนั้น อภิญญาก็สำเร็จพร้อมไปด้วย

แนวทางให้ได้อภิญญาสำหรับผู้ที่ได้สมาบัติ ๘ แล้ว

ผู้ที่ได้สมาบัติ ๘ แล้ว ถ้าประสงค์จะทำอภิญญา ก็ต้องฝึกฝนสมาธิให้ชำนาญในการเพ่งกสิณ ๘ (เว้นอากาสกสิณและอาโลกกสิณ) และการเข้าสมาบัติ ๘ ด้วยวิธีฝึกสมาธิโดยอาการ ๑๔ อย่าง คือ :-

๑. **กสิณานุโลมโต** การเข้าฌานโดยมีการเพ่งกสิณไปตามลำดับหลายร้อยครั้ง

๒. **กสิณปฏิโลมโต** การเข้าฌานที่มีการเพ่งกสิณโดยการย้อนกลับหลายร้อยครั้ง

๓. **กสิณานุโลมปฏิโลมโต** การเพ่งกสิณแต่ต้นจนถึงที่สุดไปตามลำดับแล้ว กลับเพ่งจากที่สุดย้อนมาหาต้น ในการเข้าฌานนั้น ๆ หลายร้อยครั้ง

๔. **ฌานานุโลมโต** การเข้าฌานตามลำดับแห่งสมาบัติ ๘ หลายร้อยครั้ง

๕. **ฌานปฏิโลมโต** การเข้าฌานย้อนจากปลายมาหาต้นตามลำดับแห่งสมาบัติ ๘ หลายร้อยครั้ง

๖. **ฌานานุโลมปฏิโลมโต** การเข้าสมาบัติ ๘ ไปตามลำดับ และย้อนกลับหลายร้อยครั้ง

๗. **ฌานุกฺกนฺติกโต** การเข้าสมาบัติ ๘ โดยมีการข้ามฌานไปตามลำดับแห่งฌานหลายร้อยครั้ง

๘. **กสิณุกฺกนฺติกโต** การเข้าสมาบัติ ๘ โดยมีการเพ่งกสิณข้ามไปตามลำดับแห่งกสิณหลายร้อยครั้ง

๙. **ฌานกสิณุกฺกนฺติกโต** การเข้าฌาน การเพ่งกสิณที่มีการข้ามไปตามลำดับแห่งฌาน และตามลำดับแห่งกสิณหลายร้อยครั้ง

๑๐. **องฺคสงฺกนฺติโต** การเพ่งกสิณอย่างใดอย่างหนึ่ง แล้วเข้ารูปฌาน ๕ โดยการก้าวล่วงองค์ฌานไปตามลำดับหลายร้อยครั้ง

๑๑. **อารมฺมณสงฺกนฺติโต** การเข้าปฐมฌานเป็นต้น ที่มีการเปลี่ยนอารมณ์กรรมฐาน คือ เปลี่ยนย้ายการเพ่งกสิณทั้ง ๘ ไปตามลำดับหลายร้อยครั้ง

๑๒. **องฺคารมฺมณสงฺกนฺติโต** การเข้าฌานและการเพ่งอารมณ์กรรมฐานไม่ให้ซ้ำกันไปตามลำดับแห่งฌานและลำดับแห่งกสิณหลายร้อยครั้ง

๑๓. **องฺคววฏฺฐาปนโต** การพิจารณากำหนดรู้องค์ฌานไปตามลำดับแห่งสมาบัติ ๘ หลายร้อยครั้ง

๑๔. **อารมฺมณววฏฺฐาปนโต** การพิจารณากำหนดรู้อารมณ์กรรมฐานแห่งสมาบัติ ๘ หลายร้อยครั้ง

อธิบายในวิธีการทำอภิญญา ๑๔ ข้อ

ข้อ ๑. หมายความว่า การเพ่งปถวีกสิณแล้วเข้าปฐมฌาน หรือรูปฌานอื่นแล้วออกมาเพ่งอาโปกสิณแล้วกลับเข้าปฐมฌานหรือรูปฌานอื่นอีกต่อไปออกมาเพ่งเตโชกสิณแล้วกลับเข้าปฐมฌานหรือรูปฌานอื่นอีก เปลี่ยนการเพ่งเรื่อยไปจนกระทั่งถึงโอทาตกสิณ แต่ฌานที่เข้านั้นคงเป็นอย่างเดิม เรียกว่า การอบรมสมาธิโดยลำดับแห่งการเพ่งกสิณ

ข้อ ๒. เพ่งโอทาตกสิณแล้วเข้าปฐมฌานหรือรูปฌานอื่นเสร็จแล้วออกมาเพ่งโลหิตกสิณแล้วเข้าปฐมฌานหรือรูปฌานอื่นอีก เสร็จแล้วออกมาเพ่งปีตกสิณแล้วกลับเข้าปฐมฌานหรือรูปฌานอื่นอีก เปลี่ยนการเพ่งย้อนกลับเรื่อยไปอย่างนี้จนกระทั่งถึงปถวีกสิณ แต่ฌานที่เข้านั้นคงเป็นอย่างเดิม เรียกว่า การอบรมสมาธิที่มีการเพ่งกสิณโดยการย้อนกลับ

ข้อ ๓. การเพ่งปถวีกสิณเป็นต้นไปตามลำดับจนถึงโอทาตกสิณตามข้อ ๑ แล้วก็เพ่งโอทาตกสิณเป็นต้นนั้นย้อนกลับมาตามลำดับจนถึงปถวีกสิณ ตามข้อ ๒ แต่ฌานที่เข้านั้นต้องเป็นอย่างเดิมทุก ๆ ครั้งไป เรียกว่า การอบรมสมาธิด้วยการเพ่งกสิณโดยอนุโลมและปฏิโลมในการเข้าฌานนั้น

ข้อ ๔. การเข้าฌานตั้งแต่ปฐมฌานเรื่อยไป จนถึงเนวสัญญานาสัญญายตนฌาน เรียกว่า การอบรมสมาธิด้วยการเข้าฌานไปตามลำดับแห่งสมาบัติ ๙

ข้อ ๕. การเข้าฌานจากเนวสัญญานาสัญญายตนฌานเรื่อยมาตามลำดับจนถึงปฐมฌาน เรียกว่า การอบรมสมาธิด้วยการเข้าฌานย้อนจากปลายมาหาต้นตามลำดับแห่งสมาบัติ ๙

ข้อ ๖. การเข้าฌานตั้งแต่ปฐมฌานเรื่อยไปจนถึงเนวสัญญานาสัญญายตนฌาน แล้วก็เข้าย้อนกลับมาหาต้นโดยเข้าตั้งแต่เนวสัญญานาสัญญายตนฌานเรื่อยมาจนถึงปฐมฌาน เรียกว่า การอบรมสมาธิด้วยการเข้าสมาบัติ ๙ ไปตามลำดับและย้อนกลับ

ข้อ ๗. เพ่งปถวีกสิณแล้วเข้าปฐมฌาน เพ่งปถวีกสิณแล้วเข้าตติยฌาน เพ่งปถวีกสิณแล้วเข้าปัญจมฌาน เมื่อออกจากปัญจมฌานแล้วก็เพ่งอากาสบัญญัติที่เพิกจากปถวีกสิณเป็นอารมณ์ แล้วเข้าอากาสานัญจายตนฌาน ออกจากอากาสานัญจายตนฌานแล้ว ก็ทำการพิจารณานัตถิภาวบัญญัติเป็นอารมณ์ แล้วเข้าอากิญจัญญายตนฌาน ส่วนกสิณที่เหลือ ๗ และการเข้าก็คงเป็นไปในทำนองเดียวกันนี้ เรียกว่า การอบรมสมาธิโดยการข้ามฌานไปตามลำดับ

ข้อ ๘. เพ่งปถวีกสิณเข้าปฐมฌาน เพ่งเตโชกสิณเข้าปฐมฌาน เพ่งนีลกสิณเข้าปฐมฌาน เพ่งโลหิตกสิณเข้าปฐมฌาน การเข้ารูปฌานที่เหลือ ๔ ก็คงเป็นเช่นเดียวกัน เรียกว่า การอบรมสมาธิด้วยการเพ่งกสิณข้ามไปตามลำดับแห่งกสิณ

ข้อ ๙. เพ่งปถวีกสิณเข้าปฐมฌาน เพ่งเตโชกสิณเข้าตติยฌาน เพ่งนีลกสิณเข้าปัญจมฌาน เมื่อออกจากปัญจมฌานแล้วก็เพ่งอากาสบัญญัติที่เพิกจากนีลกสิณแล้วเข้าอากาสานัญจายตนฌาน ออกจากอากาสานัญจายตนฌานแล้วก็เพ่งโลหิตกสิณโดยการเพิกปฏิภาคนิมิตออกคงมีแต่อากาสบัญญัติ แต่แล้วก็มิได้สนใจที่จะพิจารณาต่ออากาสบัญญัตินั้น คงกลับไปสนใจในอากาสานัญจายตน

ฌานที่เกิดในสันดานของตนที่ดับไปแล้วนั้น ด้วยการพิจารณาว่า **นตฺถิ กิญฺจิ** ๆ แล้วก็เข้าอากิญจัญญายตนฌาน เรียกว่า การอบรมสมาธิด้วยการเข้าฌาน การเพ่งข้ามไปตามลำดับแห่งฌาน และลำดับแห่งกสิณ

ในข้อ ๙ นี้ ในปรมัตถทีปนีมหาฎีกา ท่านได้แสดงการเพ่งกสิณ และการเข้าฌานข้ามไปตามลำดับนี้ เป็นพิเศษออกไปอีกเล็กน้อย คือ เพ่งปถวีกสิณเข้าปฐมฌาน เพ่งเตโชกสิณเข้าตติยฌาน เพ่งนีลกสิณเข้าปัญจมฌาน เมื่อออกจากปัญจมฌานแล้วก็ทำการพิจารณาอากาสานัญจายตนฌานที่เคยเกิดในสันดานของตนในภพนี้แล้วเข้าวิญญาณัญจายตนฌาน เสร็จแล้วออกมาพิจารณาอากิญจัญญายตนฌานที่เคยเกิดในสันดานของตนในภพนี้แล้วเข้าเนวสัญญานาสัญญายตนฌาน เสร็จแล้วออกมาพิจารณานัตถิภาวบัญญัติเข้าอากิญจัญญายตนฌาน ออกมาเพ่งปีตกสิณโดยการเพิกปฏิภาคนิมิตออก คงมีแต่อากาสบัญญัติแล้วก็เพ่งอากาสบัญญัติเข้าอากาสานัญจายตนฌาน ออกมาเพ่งวาโยกสิณเข้าจตุตถฌาน ออกมาเพ่งอาโปกสิณเข้าทุติยฌาน

การเข้าฌาน การเพ่งกสิณ ด้วยวิธีข้ามทั้งอนุโลมและปฏิโลม ตามนัยปรมัตถทีปนีมหาฎีกานี้ ความสำคัญมีอยู่ว่า ในระหว่างที่กระทำอยู่อย่างนี้หลายร้อยครั้งนั้นเพื่อที่จะให้ได้มีการเพ่งกสิณให้ครบทั้ง ๘ อย่างนั้นเอง

ข้อ ๑๐. เพ่งปถวีกสิณแล้วเข้าปฐมฌานเป็นต้นจนถึงปัญจมฌาน โดยการก้าวล่วงองค์ฌานไปตามลำดับ และการเข้ารูปฌานต่อไปที่มีการเพ่งกสิณที่เหลือ ๗ ก็คงเป็นไปในทำนองเดียวกันนี้ เรียกว่า การอบรมสมาธิด้วยการเข้ารูปฌานโดยการก้าวล่วงองค์ฌานไปตามลำดับ

ข้อ ๑๑. เพ่งปถวีกสิณเข้าปฐมฌาน เพ่งอาโปกสิณเข้าปฐมฌาน เพ่งเตโชกสิณเข้าปฐมฌาน เพ่งวาโยกสิณเข้าปฐมฌาน เพ่งนีลกสิณเข้าปฐมฌาน เพ่งปีตกสิณเข้าปฐมฌาน เพ่งโลหิตกสิณเข้าปฐมฌาน เพ่งโอทาตกสิณเข้าปฐมฌาน ตั้งแต่ทุติยฌานเป็นต้นจนถึงปัญจมฌาน ก็มีการเปลี่ยนการเพ่งองค์กสิณดังนี้

ทุก ๆ ฌานไป เรียกว่า การอบรมสมาธิโดยการเปลี่ยนเพ่งองค์กสิณทั้ง ๘ ตามลำดับ

ข้อ ๑๒. เพ่งปถวีกสิณเข้าปฐมฌาน เพ่งอาโปกสิณเข้าทุติยฌาน เพ่งเตโชกสิณเข้าตติยฌาน เพ่งวาโยกสิณเข้าจตุตถฌาน เพ่งนีลกสิณเข้าปัญจมฌาน เพ่งปีตกสิณโดยการเพิกปฏิภาคนิมิตออก คงมีแต่อากาสบัญญัติแล้วก็เพ่งอากาสบัญญัตินั้นเข้าอากาสานัญจายตนฌาน เมื่อออกมาก็เพ่งโลหิตกสิณที่มีการเพิกปฏิภาคนิมิตออก คงมีแต่อากาสบัญญัติ แต่แล้วก็มิได้สนใจที่จะพิจารณาในอากาสบัญญัตินี้ คงกลับไปสนใจในอากาสานัญจายตนฌาน ที่เกิดในสันดานของตนที่ดับไปแล้วนั้นด้วยการพิจารณาว่า **วิญฺญาณํ อนนฺตํ ๆ** แล้วเข้าวิญญาณัญจายตนฌาน เมื่อออกมาก็เพ่งโอทาตกสิณที่มีการเพิกปฏิภาคนิมิตออก คงมีแต่อากาสบัญญัติ แต่แล้วก็มิได้สนใจที่จะพิจารณาในอากาสบัญญัตินี้ คงกลับไปสนใจในนัตถิภาวบัญญัติด้วยการพิจารณาว่า **นตฺถิ กิญฺจิ ๆ** แล้วเข้าอากิญจัญญายตนฌาน เมื่อออกมาก็เพ่งอาโลกกสิณที่มีการเพิกปฏิภาคนิมิตออก คงมีแต่อากาสบัญญัติ แต่แล้วก็มิได้สนใจที่จะพิจารณาในอากาสบัญญัตินี้ คงกลับไปสนใจในอากิญจัญญายตนฌานที่เคยเกิดในสันดานของตนที่ดับไปนั้น ด้วยการพิจารณาว่า **สนฺตํ ปณีตํ ๆ** แล้วเข้าเนวสัญญานาสัญญายตนฌาน

หมายเหตุ.. ในตอนต้นได้กล่าวว่า ใช้แต่องค์กสิณ ๘ มีปถวีกสิณเป็นต้นจนถึงโอทาตกสิณเท่านั้น ในการอบรมสมาธินี้ แต่ในข้อ ๑๒ ได้กล่าวว่ามีการเพ่งอาโลกกสิณก่อนที่จะเข้าเนวสัญญานาสัญญายตนฌาน ที่เป็นดังนี้ก็เพราะการเพ่งกสิณทั้ง ๘ นี้ได้หมดลงเพียงแต่อากิญจัญญายตนฌาน ซึ่งเป็นฌานสมาบัติอันดับที่ ๘ แต่เนวสัญญานาสัญญายตนฌานนั้นยังเหลืออยู่ เหตุนี้ ก่อนที่จะเข้าเนวสัญญานาสัญญายตนฌานจึงจำเป็นที่จะต้องเปลี่ยนไปเพ่งอาโลกกสิณ แต่ถ้าฌานลาภีบุคคลนั้นได้รูปฌานตามจตุกกนัยองค์กสิณ ๘ กับฌานสมาบัติก็ครบกันพอดี มิต้องไปเพ่งอาโลกกสิณแต่อย่างใด อนึ่ง การที่จัดองค์กสิณแต่เพียง ๘ นั้น

ก็เพราะว่า อาโลกกสิณนี้ท่านสงเคราะห์เข้าในโอทาตกสิณอยู่แล้ว ส่วนอากาสกสิณนั้นไม่สามารถที่จะช่วยอุดหนุนแก่การเข้าอรูปฌานได้ ฉะนั้น จึงมิได้นำมากล่าวไว้ในที่นี้ แต่ก็สามารถช่วยอุดหนุนแก่การเข้ารูปฌาน ทำการเพ่งอบรมสมาธิเพื่อประโยชน์ในอันที่จะได้เนรมิตอากาศให้เกิดขึ้นภายใต้พื้นแผ่นดินและในน้ำ ดังนั้น แม้ว่าท่านพระอรรถกถาจารย์จะไม่ได้กล่าวไว้ แต่ท่านฎีกาจารย์ได้แนะนำว่าใช้ได้เหมือนกัน

ข้อ ๑๓. ปฐมฌานนี้มีองค์ฌาน ๕ ประกอบ ได้แก่ วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา ทุติยฌานมีองค์ฌาน ๔ ประกอบ ได้แก่ วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา ตติยฌานมีองค์ฌาน ๓ ประกอบ ได้แก่ ปีติ สุข เอกัคคตา จตุตถฌานมีองค์ฌาน ๒ ประกอบ ได้แก่ สุข เอกัคคตา ปัญจมฌานมีองค์ฌาน ๒ ประกอบ ได้แก่ อุเบกขา เอกัคคตา อากาสานัญจายตนฌาน วิญญาณัญจายตนฌาน อากิญจัญญายตนฌาน เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน เหล่านี้มีองค์ฌาน ๒ ได้แก่ อุเบกขา เอกัคคตา เรียกว่า การอบรมสมาธิโดยการพิจารณาองค์ฌานไปตามลำดับแห่งสมาบัติ ๘

ข้อ ๑๔. ปฐมฌานที่เกิดขึ้นโดยมีปถวีกสิณเป็นอารมณ์ ก็พิจารณาว่า ปถวีกสิณนี้เป็นอารมณ์ของปฐมฌาน ถ้ามีอาโปหรือเตโชกสิณเป็นต้นจนถึงโอทาตกสิณก็พิจารณาว่า อาโปกสิณ เตโชกสิณ เป็นต้น หรือโอทาตกสิณนี้ เป็นอารมณ์ของปฐมฌาน ทุติยฌานเป็นต้นจนถึงปัญจมฌานที่เกิดขึ้นจากการเพ่งกสิณนั้น ก็คงมีการพิจารณาไปในทำนองเดียวกันกับปฐมฌานนี้ เมื่ออากาสานัญจายตนฌานเกิดขึ้นแล้ว ก็พิจารณาว่า อากาสบัญญัตินี้เป็นอารมณ์ของอากาสานัญจายตนฌาน เมื่อวิญญาณัญจายตนฌานเกิดขึ้นแล้ว ก็พิจารณาว่า อากาสานัญจายตนฌานนี้เป็นอารมณ์ของวิญญาณัญจายตนฌาน เมื่ออากิญจัญญายตนฌานเกิดขึ้นแล้ว ก็พิจารณาว่า นัตถิภาวบัญญัตินี้เป็นอารมณ์ของอากิญจัญญายตนฌาน เมื่อเนวสัญญานาสัญญายตนฌานเกิดขึ้นแล้ว ก็พิจารณาว่าอากิญจัญญายตนฌานนี้เป็น

อารมณ์ของเนวสัญญานาสัญญายตนฌาน เรียกว่า การอบรมสมาธิด้วยการพิจารณากำหนดรู้อารมณ์กรรมฐานแห่งสมาบัติ ๘

เมื่อสรุปความในหลัก ๑๔ อย่างนี้แล้ว จะเห็นว่าจุดประสงค์มีอยู่อย่างเดียว คือ จะให้ฌานลาภีบุคคลมีความชำนาญในการเพ่งกสิณ การเข้าฌานสมาบัติ อันเป็นสิ่งสำคัญยิ่งที่จะช่วยทำให้จิตมีอำนาจโดยมีสมาธิกล้าแข็งเป็นพิเศษ ซึ่งเป็นเหตุที่จะทำให้รูปปัญจมฌานอภิญญาเกิดขึ้น ดังนั้น การอบรมฝึกฝนสมาธิให้กล้าแข็งขึ้น ฌานลาภีบุคคลจะมีวิธีอื่นเพิ่มขึ้นอีกก็ได้ ไม่เป็นการขัดข้องแต่ประการใด

อธิบายในบาลีข้อที่ ๒๒

ที่แสดงอภิญญา ๕

อภิญญานี้มีอยู่ด้วยกัน ๒ ประเภท คือ โลกียอภิญญาและโลกุตตรอภิญญา ใน ๒ ประเภทนี้ โลกียอภิญญาเมื่อนับโดยพิสดารแล้วมี ๗ คือ :-

๑. อิทธิวิธอภิญญา **๒. ทิพพโสตอภิญญา**

๓. ปรจิตตวิชานนอภิญญา **๔. ปุพเพนิวาสานุสสติอภิญญา**

๕. ทิพพจักขุอภิญญา **๖. ยถากัมมูปคอภิญญา**

๗. อนาคตังสอภิญญา

พระอนุรุทธาจารย์ได้กล่าวไว้แต่เพียง ๕ ประการ หาได้กล่าวถึงยถากัมมูปคอภิญญาและอนาคตังสอภิญญาไม่ ทั้งนี้ก็เพราะอภิญญาทั้ง ๒ นี้ สงเคราะห์เข้าในทิพพจักขุอภิญญาอยู่แล้ว กล่าวคือ ทิพพจักขุอภิญญานี้เมื่อสามารถเห็นสัตว์ทั้งหลายที่เกิดอยู่ในภูมิต่าง ๆ ตามอำนาจแห่งการกระทำของตน ก็เรียกว่า **ยถากัมมูปคอภิญญา** และเมื่อสามารถรู้เห็นเรื่องต่าง ๆ ที่จะบังเกิดในกาลข้างหน้าก็เรียกว่า **อนาคตังสอภิญญา** โลกียอภิญญา ๕ หรือ ๗ นี้ องค์ธรรมได้แก่ ปัญญาเจตสิก ที่ในรูปาวจรปัญจมฌานกุศลจิตและกิริยาจิต

สำหรับโลกุตตรอภิญญานั้นมีอยู่อย่างเดียว คือ **อาสวักขยอภิญญา** อภิญญาที่สามารถทำลายกิเลสอาสวะให้หมดสิ้นไปจากขันธสันดาน องค์ธรรมได้แก่ ปัญญาเจตสิก ที่ในอรหัตตมรรคจิต ๑ เมื่อรวมแล้วจึงเป็นอภิญญา ๖

อธิบายขยายความในโลกียอภิญญา

๑. อิทธิวิธอภิญญา มีวิเคราะห์ว่า **อิชฺฌตีติ = อิทฺธิ** ธรรมชาติใดย่อมทำให้สำเร็จ ฉะนั้น ธรรมชาตินั้น ชื่อว่า อิทธิ, **อิทฺธิยา วิโธ ยสฺสาติ = อิทฺธิวิธ** อิทธิฤทธิ์ต่าง ๆ มีอยู่แก่ญาณใด ฉะนั้น ญาณนั้น ชื่อว่า อิทธิวิธะ

อิทธิวิธอภิญญา มี ๓ อย่าง คือ ก. อธิฏฐานาอิทธิ ข. วิกุพพนาอิทธิ ค. มโนมยาอิทธิ

ก. อธิฏฐานาอิทธิ มีวิเคราะห์ว่า **พหุภาวาธิกสฺส อธิฏฺฐานํ ยสฺสาติ = อธิฏฺฐานา** การตั้งจิตอธิษฐานให้มีจำนวนมากเกิดขึ้น มีอยู่แก่อิทธิใด ฉะนั้น อิทธินั้นชื่อว่า อธิฏฐานา, **อธิฏฺฐานา จ สา อิทฺธิ จาติ = อธิฏฺฐานาอิทฺธิ** อภิญญานี้ มีการตั้งจิตอธิษฐานให้มีจำนวนมากเป็นต้นเกิดขึ้นด้วย เป็นอิทธิฤทธิ์ด้วย ฉะนั้น จึงชื่อว่า อธิฏฐานาอิทธิ

ความสำเร็จต่าง ๆ ของอธิฏฐานาอิทธินั้น คือ ๑. คน ๆ เดียวเนรมิตให้เป็นหลายร้อยหลายพันคนได้ ๒. หลายร้อยหลายพันคนเนรมิตให้เป็นคน ๆ เดียวได้ ๓. แสดงตัวให้ปรากฏในที่ต่าง ๆ ได้ ๔. หายตัวได้ ๕. สามารถทะลุฝา กำแพง ภูเขาหินเข้าไปได้ ๖. ทำพื้นแผ่นดินให้เป็นทะเลได้ ๗.ทำทะเลให้เป็นพื้นแผ่นดินได้ ๘. เหาะไปในอากาศได้ ๙. ดำดินได้ ๑๐. ลูบคลำดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ได้ ๑๑. สามารถไปสู่พรหมโลก และอื่น ๆ อีกหลายอย่าง

ข. วิกุพพนาอิทธิ มีวิเคราะห์ว่า **วิวิธํ กุพฺพนํ ยสฺสาติ = วิกุพฺพนา** การแสดงเนรมิตสิ่งต่าง ๆ มีอยู่แก่อิทธิใด ฉะนั้น อิทธินั้น ชื่อว่า วิกุพพนา, **วิกุพฺพนา**

จ สา อิทฺธิ จาติ = วิกุพฺพนาอิทฺธิ อภิญญานี้แสดงเนรมิตสิ่งต่าง ๆ ด้วย เป็นอิทธิฤทธิ์ด้วย ฉะนั้น จึงชื่อว่า วิกุพพนาอิทธิ

ความสำเร็จต่าง ๆ ของวิกุพพนาอิทธินั้น คือ แปลงตัวเป็นเด็ก เป็นพญานาค ยักษ์ คนธรรพ์ เทวดา พรหม ช้าง ม้า กองทัพ ป่า เขา มหาสมุทร เรือ วัด บ้านเมืองต่าง ๆ เหล่านี้ เป็นต้นได้

ค. มโนมยาอิทธิ มีวิเคราะห์ว่า **มนสา นิพฺพตฺตา = มโนมยา** ฤทธิ์ที่สำเร็จด้วยใจ ชื่อว่า มโนมยา, **มโนมยา จ สา อิทฺธิ จาติ = มโนมยาอิทฺธิ** อภิญญานี้เป็นฤทธิ์ที่สำเร็จด้วยใจด้วย เป็นอิทธิฤทธิ์ด้วย ฉะนั้น จึงชื่อว่า มโนมยาอิทธิ

ความสำเร็จต่าง ๆ ของมโนมยาอิทธิ คือ เนรมิตร่างกายให้ผุดออกมาจากกายของตน โดยที่ร่างกายเดิมคงอยู่เป็นปกติ เสมือนหนึ่งการชักดาบออกจากฝัก หรืองูลอกคราบ ฉะนั้น

๒. ทิพพโสตอภิญญา มีวิเคราะห์ว่า **ทิวิ ภวฺ=ทิพฺพ** ความเป็นไปในเทวโลกและพรหมโลก ชื่อว่า ทิพพะ, **ทิพฺพญฺจ ตำ โสตญฺจาติ = ทิพฺพโสตำ** รูปนี้เป็นไปในเทวโลกและพรหมโลกด้วย เป็นโสตปสาทด้วย ฉะนั้น จึงชื่อว่า ทิพพโสตะ ได้แก่ โสตปสาทของพวกเทวดาและพรหมทั้งหลาย, **ทิพฺพโสตำ วิยาติ = ทิพฺพโสตำ** อภิญญานี้มีการได้ยินเสมือนหนึ่งหูของเทวดาและพรหม ฉะนั้นจึงชื่อว่า ทิพพโสตะ ได้แก่ ทิพพโสตอภิญญา

อันประสาทหูของเทวดาชั้นสูงและพรหมทั้งหลายนั้น เกิดจากมหากุศลกรรมอันประเสริฐ และรูปกุศลกรรม ทั้งปราศจากสิ่งโสโครก มีเสมหะ ดี เลือด เป็นต้นอย่างใด ๆ รบกวนอีกด้วย ฉะนั้น ประสาทหูจึงมีความใสสะอาดเป็นพิเศษสามารถได้ยินเสียงที่ไกลที่สุดและเบาที่สุดได้อย่างน่าอัศจรรย์ แม้ว่ามนุสสภูมิจะตั้งอยู่ในระยะอันห่างไกลจากเทวภูมิ พรหมภูมิหลายหมื่นหลายแสนโยชน์ก็ตาม แต่เทวดาพรหมทั้งหลายเหล่านั้นย่อมได้ยินเสียงของมนุษย์ได้ ส่วนเสียงที่เบาที่สุด เช่น เสียงของมด ปลวก เป็นต้น ที่อาศัยอยู่ภายในเรือน

อันคนทั้งหลายมิอาจได้ยิน แต่เทวดาพรหมทั้งหลายนั้นได้ยิน โดยไม่มีสิ่งใดที่สามารถปกปิดกีดขวางเสียงเหล่านั้นไว้ได้ นอกจากนี้ก็ยังมีเสียงอีกชนิดหนึ่ง ที่เกิดจากการกระทบกันระหว่างเสียงคน กับวัตถุภายนอก ตามธรรมดาเสียงคนที่เปล่งออกทุก ๆ ครั้งก็ดี เสียงระฆัง เสียงปืนก็ดี เหล่านี้ เมื่อดังขึ้นแล้วย่อมแผ่กระจายไปในอากาศหลายร้อยหลายพันโยชน์ ในขณะที่แผ่กระจายออกไปนั้น ถ้าไปกระทบกับมหาภูตรูปที่มีปถวีมาก เช่น ต้นไม้ แผ่นดิน ภูเขา เข้าแล้ว เสียงก็เกิดขึ้นอีก เรียกว่า **สัททนวกกลาป** อันเป็นเสียงที่เบาที่สุดอีกชนิดหนึ่ง ซึ่งเทวดาและพรหมทั้งหลายสามารถได้ยิน มนุษย์นั้นย่อมได้ยินแต่เสียงคน เสียงระฆัง เสียงปืนที่ดังขึ้นเท่านั้น สำหรับเสียงที่เกิดจากการกระทบกันระหว่างเสียงคน เสียงระฆัง เสียงปืน เป็นต้น กับวัตถุภายนอกที่มีปถวีธาตุมากนั้น โดยมากคนเราไม่ได้ยิน

ทิพพโสตอภิญญา ก็สามารถได้ยินเสียงที่ไกลและเบาที่สุดได้เช่นกัน ดังนั้น จึงกล่าวว่า **ทิพฺพโสตํ วิยาติ = ทิพฺพโสตํ**

๓. **ปรจิตตวิชานนอภิญญา** มีวิเคราะห์ว่า **ปเรสํ จิตฺตํ = ปรจิตฺตํ** ใจของผู้อื่น ชื่อว่า ปรจิตตะ, **ปรจิตฺตํ วิชานาตีติ = ปรจิตฺตวิชานนา** อภิญญาใดย่อมรู้ใจของผู้อื่น ฉะนั้นอภิญญานั้น ชื่อว่า ปรจิตตวิชานนะ หรืออีกนัยหนึ่ง **ปเรสํ จิตฺตํ วิชานนฺติ เอเตนาติ = ปรจิตฺตวิชานนํ** ฌานลาภีบุคคลทั้งหลายย่อมรู้จิตใจของผู้อื่นด้วยอภิญญานี้ ฉะนั้น อภิญญานี้ จึงชื่อว่า ปรจิตตวิชานนะ ปรจิตตวิชานนอภิญญานี้ มีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า **เจโตปริยอภิญญา** การที่เรียกชื่อว่าดังนี้ ก็เพราะอภิญญานี้มีการรู้ใจของผู้อื่นได้โดยชัดจริงอย่างเด็ดขาดนั้นเอง

การกระทำอภิญญานี้มีข้อพิเศษอยู่ว่า ในระยะแรกที่ยังมิได้มีความชำนาญในการกำหนดรู้นั้น อภิญญาลาภีบุคคลได้ทำทิพพจักขุอภิญญา เพื่อดูโลหิตที่อยู่ภายในหัวใจก่อน เพราะธรรมดาใจดีและใจร้ายย่อมเกิดดับอยู่ที่ภายในหัวใจ หาได้มีการเกิดดับที่อื่นไม่ ดังนั้น เมื่อจิตใจเป็นอย่างใด สีของโลหิตก็คงเปลี่ยนไป

ตามจิตใจนั้น ๆ ด้วย กล่าวคือ ผู้ใดมีจิตใจหนักไปในทางตัณหาราคะมาก โลหิตที่อยู่ภายในหัวใจนั้นก็มีสีแดงจัด ถ้ามีโทสะมากก็มีสีดำ มีโมหะมากก็มีสีเหมือนน้ำล้างเนื้อ มีวิตกมากก็มีสีเหมือนน้ำต้มถั่วแขก มีศรัทธามากก็มีสีเหลือง มีปัญญามากก็มีสีขาวใสสะอาดบริสุทธิ์ เมื่อว่าโดยเวทนา คือ ความรู้สึกในการเสวยอารมณ์แล้ว ขณะใดมีจิตใจสบาย ขณะนั้น โลหิตที่อยู่ภายในหัวใจก็มีสีแดง ขณะใดมีจิตใจไม่สบาย ก็มีสีดำ ขณะที่เฉย ๆ ก็มีความใสเหมือนน้ำมันงา ดังนั้น เมื่อทำทิพพจักขุอภิญญาเห็นโลหิตภายในหัวใจแล้ว ก็อนุมานรู้ได้ไปตามสีของโลหิตนั้น

ต่อจากนั้น ก็อธิษฐานว่า ขอให้ได้รู้ถึงจิตใจของผู้นั้น แล้วก็เข้าปาทกฌาน เมื่อออกมาปรจิตตวิชานนอภิญญาวิถีก็เกิด มีการรู้จิตใจของผู้นั้นโดยชัดแจ้ง เมื่อมีความชำนาญดีแล้ว ก็ไม่ต้องทำทิพพจักขุอภิญญาเพื่อดูสีโลหิตอีก คงทำแต่ปรจิตตวิชานนอภิญญาอย่างเดียว

๔. **ปุพเพนิวาสานุสสติอภิญญา** มีวิเคราะห์ว่า **นิวสียึสูติ = นิวาสา** เคยอาศัยอยู่มาแล้วฉะนั้น จึงชื่อว่า นิวาสะ **ปุพฺเพ นิวาสาติ = ปุพฺเพนิวาสา** เคยอาศัยอยู่มาแล้วในชาติปางก่อน ฉะนั้น จึงชื่อว่า ปุพเพนิวาสะ คำว่า **นิวาสะ** นี้ แม้ว่าจะเป็นชื่อของภูมิโดยตรงก็จริง แต่เมื่อว่าโดยอ้อมแล้ว ขันธ์ ๕ ของเราที่เคยพบเห็นมา และขันธ์ ๕ ของผู้อื่น ตลอดจนถึงชาติ สกุล ทุกข์ สุข เรื่องราวต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับขันธ์ ๕ และพระนิพพานของผู้ที่เข้าถึง เหล่านี้ก็ชื่อว่า นิวาสะ เช่นกัน **ปุพฺเพนิวาสานำ อนุสฺสติ =ปุพฺเพนิวาสานุสฺสติ** การระลึกถึงภูมิและขันธ์ ๕ เป็นต้นที่เคยเกิดเคยพบเห็นมาแล้วแต่ในชาติก่อน ฉะนั้นจึงชื่อว่า**ปุพเพนิวาสานุสสติ**

ปุพเพนิวาสะ ที่อภิญญาลาภีบุคคลระลึกได้นี้มีอยู่ ๒ อย่าง คือ ๑. **อารัมมณปุพเพนิวาสะ** ได้แก่ ขันธ์ ๕ ชาติ ชื่อ สกุล เป็นต้น ของผู้อื่นในชาติก่อน ๆ และพระนิพพานที่ผู้นั้นเข้าถึง ๒. **อัชฌาวุตถปุพเพนิวาสะ** ได้แก่ ขันธ์ ๕ ชาติ ชื่อ สกุล เรื่องราวของตนที่เคยเกิดเคยเป็นมาแล้วแต่ในชาติก่อน ๆ ดังนั้น

ผู้ที่ทำปุพเพนิวาสานุสสติอภิญญา จึงมีการรู้ถึงเรื่อง ๒ ประการนี้ แต่การรู้นี้จะกำหนดรู้ภพชาติได้มากน้อยเท่าใดนั้น ก็แล้วแต่บารมีที่ตนได้สั่งสมมา

การระลึกชาติได้นั้น หาใช่เป็นปุพเพนิวาสานุสสติอภิญญาไม่ เป็นแต่เพียงสัญญาพิเศษที่เกิดจากกุศลที่ตนได้ปรารถนาไว้เท่านั้น

๕. ทิพพจักขุอภิญญา มีวิเคราะห์ว่า **ทิพฺพญฺจ ตำ จกฺขุ จาติ = ทิพฺพจกฺขุ** รูปนี้เป็นไปในเทวโลก พรหมโลกด้วย เป็นจักขุปสาทด้วย ฉะนั้น จึงชื่อว่า ทิพพจักขุ, **ทิพฺพจกฺขุ วิยาติ = ทิพฺพจกฺขุ** อภิญญานี้มีการเห็นเสมือนหนึ่งตาของเทวดาและของพรหม ฉะนั้น จึงชื่อว่า ทิพพจักขุ

จักขุปสาทของเทวดาชั้นสูงและรูปพรหมทั้งหลายนั้น เกิดจากมหากุศลกรรมอันประเสริฐ และรูปกุศลกรรม ทั้งปราศจากสิ่งโสโครก มีเสมหะ ดี เลือด เป็นต้น อย่างใด ๆ รบกวนอีกด้วย ฉะนั้น จักขุปสาทจึงมีความใสสะอาดเป็นพิเศษ สามารถเห็นได้ไกลที่สุดและสิ่งที่เล็กที่สุดได้อย่างน่าอัศจรรย์ แม้ว่ามนุสสภูมิจะตั้งอยู่ห่างไกลจากเทวภูมิและพรหมภูมิมาก แต่เทวดาพรหมทั้งหลายย่อมเห็นได้ ตลอดจนถึงสถานที่ ๆ ลี้ลับมิดชิด หรือวัตถุที่มีสิ่งปกปิดกำบังอยู่ ส่วนสิ่งที่เล็กที่สุดคือปรมาณูนั้น ในขณะที่กำลังนั่งอยู่ก็ดี หรือยืน เดินอยู่ก็ดี รอบ ๆ ตัวก็ล้วนแต่เป็นปรมาณูทั้งนั้น แต่เรามิอาจแลเห็นได้ คงเห็นแต่ความสว่างและความมืด เป็นต้น สำหรับเทวดา พรหมทั้งหลายนั้นเห็นปรมาณูเหล่านี้ได้

ทิพพจักขุอภิญญา สามารถแลเห็นสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่ในระยะไกลและเล็กที่สุด ตลอดจนถึงสถานที่ ๆ ลี้ลับมิดชิด หรือวัตถุที่มีสิ่งปกปิดกำบังไว้ได้เช่นกัน ฉะนั้น จึงกล่าวว่า **ทิพฺพจกฺขุ วิยาติ = ทิพฺพจกฺขุ**

อีกประการหนึ่ง ภายในสิ่งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิตนั้น ย่อมมีรูปกลาปที่เล็กละเอียดยิ่งไปกว่าปรมาณูเกิดอยู่ ในกลาปหนึ่ง ๆ นั้นมีรูปารมณ์อยู่ด้วย รูปารมณ์ที่มีอยู่ในรูปกลาปหนึ่ง ๆ นี้ ทิพพจักขุอภิญญาของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

พระองค์เดียวเท่านั้นที่เห็นได้ ทิพพจักขุอภิญญาอื่น ๆ มิอาจที่จะเห็นได้เช่นนั้น คงเห็นแต่รูปารมณ์ที่อยู่ในกลาปอย่างน้อย ๑๐ กว่ากลาปรวมกันเป็นกลุ่มเป็นกองอยู่แล้ว

ส่วนการมองเห็นด้วยตาธรรมดานั้น คงเห็นแต่รูปารมณ์ของสิ่งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิตที่รวมกันเป็นกลุ่มเป็นกอง ประกอบด้วยรูปกลาปหลายล้านหลายโกฏิกลาปจนนับไม่ถ้วน ภาพต่าง ๆ ที่ปรากฏในโทรทัศน์นั้น ก็เพราะมีเครื่องรับคอยรวบรวมรูปกลาปหลายล้านหลายโกฏิกลาปจนนับไม่ถ้วน ให้เป็นกลุ่มเป็นกองขึ้น จึงมีการเห็นได้ ส่วนรูปารมณ์ที่กำลังผ่านมา ยังไม่เข้าไปในเครื่องรับนั้น ก็มิอาจที่จะเห็นได้ ทั้งนี้ ก็เพราะยังมิได้มีการรวบรวมขึ้นนั้นเอง

อนึ่ง ทิพพจักขุอภิญญาของท่านที่มีบารมีเป็นพิเศษนั้น มีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า **จุตูปปาตญาณ** (จุติ+อุปปาต + ญาณ) เพราะสามารถแลเห็นสัตว์ทั้งหลายในขณะที่จะตายและในขณะที่เกิดแล้ว

๖. **ยถากัมมูปคอภิญญา** มีวิเคราะห์ว่า **ยถากมฺมํ อุปคจฺฉนฺตีติ = ยถากมฺมูปคา** สัตว์ทั้งหลายย่อมไปเกิดในภพต่าง ๆ ตามกรรมของตน ฉะนั้น สัตว์เหล่านั้นจึงชื่อว่า **ยถากัมมูปคา** ได้แก่ สัตว์ทั้งหลายที่เกิดอยู่ในภพนั้น ๆ ตามอำนาจแห่งกรรม

ยถากัมมูปคอภิญญา คือ ปัญญาที่รู้เห็นกรรมของสัตว์ทั้งหลายที่จัดแจงให้เกิดในภพต่าง ๆ ตลอดจนถึงสุข ทุกข์ ที่สัตว์เหล่านั้นกำลังได้รับอยู่ การทำอภิญญานี้ ถ้าสัตว์นั้นอยู่ห่างไกล ต้องทำทิพพจักขุอภิญญาเพื่อให้เห็นสัตว์นั้น ๆ ก่อนแล้วจึงทำยถากัมมูปคอภิญญาทีหลัง สำหรับผู้ที่มีการพบเห็นกันอยู่แล้วนั้น คงทำแต่ยถากัมมูปคอภิญญาอย่างเดียว

๗. **อนาคตังสอภิญญา** มีวิเคราะห์ว่า **อนาคเต ปวตฺโต อํโส = อนาคตํโส** ขันธ์ ๕ ที่จักเกิดในอนาคต ชื่อว่า อนาคตังสะ ได้แก่ ภพชาติที่จักมีขึ้นในภายหน้า อนาคตังสอภิญญานั้น นอกจากจะรู้ถึงภพชาติของสัตว์ทั้งหลาย และของ

ตนที่จักมีขึ้นในภายหน้าแล้ว ยังรู้ทั่วไปตลอดจนถึงชาติ ชื่อ สกุล สุข ทุกข์ และการเข้าถึงพระนิพพานของตนและคนอื่นได้อีกด้วย การทำอนาคตังสอภิญญานี้ก็เป็นไปในทำนองเดียวกันกับยถากัมมูปคอภิญญา คือ ผู้ที่อยู่ห่างไกลมิอาจพบเห็นกันได้ก็ต้องทำทิพพจักขุอภิญญาเสียก่อน แล้วจึงทำอนาคตังสอภิญญาทีหลัง ถ้าอยู่ใกล้ได้พบเห็นกันอยู่ ก็ไม่ต้องทำทิพพจักขุอภิญญา

แสดงวิธีการทำอภิญญาต่าง ๆ

๑. อิทธิวิธอภิญญา การแสดงอธิฏฐานาอิทธินั้น ต้องเพ่งกสิณแล้วเข้าปาทกฌาน เพื่อปลุกสมาธิที่มีอยู่ให้เข้มแข็ง แล้วออกมาทำการอธิษฐานตามที่ต้องการ เสร็จแล้วกลับเข้าปาทกฌานใหม่อีก เมื่อออกมาอภิญญาวิถีที่มีปรมัตถ์และบัญญัติเป็นอารมณ์ ตรงกับที่ตนได้อธิษฐานไว้ก็เกิดขึ้น คือ ภวังคจลนะ ภวังคุปัจเฉทะ มโนทวาราวัชชนะ บริกรรม อุปจาระ อนุโลม โคตรภู อภิญญาชวนะ ๑ ครั้ง แล้วภวังคจิตเกิดต่อไป ฤทธิ์ต่าง ๆ ที่ตนประสงค์ก็สำเร็จขึ้น ในขณะเดียวกับที่อภิญญาจิตเกิดนั้นเอง แล้วตั้งอยู่เป็นไปตามที่ได้กำหนดเวลาไว้ เมื่อถึงเวลาก็อันตรธานไปเอง โดยมิต้องทำอภิญญาให้หายไปแต่อย่างใด ถ้ามิได้กำหนดเวลาเอาไว้ ฤทธิ์นั้นก็คงอยู่อย่างนั้นไม่หายไป เมื่อต้องการให้หายไป ก็ต้องทำอภิญญาใหม่ โดยเข้าปาทกฌาน ออกจากปาทกฌานแล้ว ก็ทำการอธิษฐานว่าขอให้ฤทธิ์ที่ตั้งอยู่นี้สูญหายไป แล้วกลับเข้าปาทกฌานอีก เมื่อออกมาอภิญญาวิถีที่มีบัญญัติเป็นอารมณ์ก็เกิดขึ้น คือ ภวังคจลนะ ภวังคุปัจเฉทะ มโนทวาราวัชชนะ บริกรรม อุปจาระ อนุโลม โคตรภู อภิญญาชวนะ ๑ ครั้ง แล้วภวังคจิตเกิดต่อไป ฤทธิ์ที่ตั้งอยู่ก็อันตรธานไปในขณะเดียวกับที่อภิญญาชวนะเกิดนั้นเอง

อธิฏฐานาอิทธินี้ ย่อมให้สำเร็จโดยประการต่าง ๆ คือ ทำตนเองหรือคนอื่นเพียงคนเดียวให้เป็นหลายร้อยหลายพันคน แต่ละคน ๆ ก็ให้มีกิริยาอาการ

ต่างๆ กันไป ส่วนตนเองหรือคนอื่นนั้นคงเป็นอยู่อย่างเดิม การที่จะให้สำเร็จเป็นไปได้โดยประการต่าง ๆ นั้น ข้อสำคัญอยู่ที่การอธิษฐานของผู้แสดง เพราะอธิฏฐานาอิทธินี้กว้างขวางมาก ถ้าต้องการแสดงฤทธิ์อันใด ก็เพ่งกสิณให้ตรงกับเรื่องที่ตนประสงค์ ฤทธิ์ต่าง ๆ ก็จักเกิดขึ้น ดังเช่น :-

ก. ถ้าประสงค์จะดำดินลงไป แล้วโผล่ขึ้นมาจากดินเหมือนกับดำน้ำแล้วโผล่ขึ้นมาจากน้ำ ผู้นั้นจะต้องเพ่งอาโปกสิณแล้วอธิษฐานว่า ให้แผ่นดินนี้จงเป็นน้ำ

ข. ถ้าประสงค์จะเดินจงกรมภายในภูเขา กำแพงหรือแผ่นดิน ก็ให้เพ่งอากาสกสิณแล้วอธิษฐานว่า ขอให้ภายในภูเขา กำแพง หรือแผ่นดิน จงมีช่องว่าง

ค. ถ้าประสงค์จะเหาะขึ้นไป และเดินจงกรมในท้องอากาศ เหมือนกับเดินจงกรมบนพื้นดิน ก็เพ่งปถวีกสิณแล้วอธิษฐานว่า ขอให้ท้องอากาศ จงเป็นพื้นแผ่นดิน

ฆ. ถ้าประสงค์จะเหาะไปในอากาศเหมือนกับเครื่องบิน ก็ให้เพ่งวาโยกสิณแล้วอธิษฐานว่า ขอให้ตัวของข้าพเจ้าเหาะไปได้ จะเหาะไปได้เร็วหรือช้านั้น ก็อยู่ที่การอธิษฐาน ถ้าต้องการจะไปที่หนึ่งที่ใดให้ถึงโดยเร็วพร้อมกับอภิญญาจิต เหมือนกับการไปของโลหิตดาบส ก็ให้อธิษฐานว่าขอให้ตัวของข้าพเจ้าเบาเหมือนกับจิต

ง. ถ้าประสงค์จะให้ผู้อื่นแลเห็นนิรยภูมิ ก็เพ่งอากาสกสิณแล้วอธิษฐานว่า ขอให้พื้นแผ่นดินนี้จงเป็นอากาศ ถ้าจะให้ผู้อื่นเห็นเทวภูมิ พรหมภูมิ ก็เพ่งอากาสกสิณ แล้วอธิษฐานว่า ขอให้สถานที่เหล่านี้จงปรากฏให้แลเห็นได้

สำหรับอานุภาพแห่งกสิณ ๑๐ นั้นได้แสดงไว้แล้วในตอนต้นแห่งปกรณ์นี้

การแสดงวิกุพพนาอิทธินั้น ตัวของตนเองย่อมเปลี่ยนแปลงไปตามฤทธิ์ เช่น จะแสดงเป็นพญานาค ร่างกายของตนก็กลายเป็นพญานาค จะแสดงเป็นภูเขา ร่างกายของตนก็เปลี่ยนเป็นภูเขาไป ส่วนการเพ่งกสิณ การเข้าปาทกฌาน

การอธิษฐาน ตลอดจนถึงการเกิดขึ้นของอภิญญาวิถีเหล่านี้ไม่มีอะไรเป็นพิเศษ ย่อมเป็นไปในทำนองเดียวกันกับการแสดงอธิฏฐานาอิทธิ

การแสดงมโนมยาอิทธินั้น ผู้แสดงจะแสดงให้เป็นคน ๆ เดียวหรือหลายร้อยหลายพันคนก็ตาม ร่างกายของผู้นั้นคงเป็นปกติอยู่ไม่เปลี่ยนแปลง ดังเช่นการแสดงของท่านพระจูฬปันถก แต่การแสดงฤทธิ์ชนิดนี้ผู้แสดงจะต้องอธิษฐาน ๒ ครั้ง ทำอภิญญาก็ ๒ ครั้ง จึงจะสำเร็จ คือ ครั้งแรก เพ่งกสิณเข้าปาทกฌาน แล้วออกมาอธิษฐานขอให้ภายในร่างกายของตนเป็นช่องอากาศ เสร็จแล้วก็กลับเข้าปาทกฌานอีก ออกมาอภิญญาวิถีก็เกิดสำเร็จเป็นช่องอากาศขึ้นภายในตนในขณะนั้นเอง จากนั้นก็เพ่งกสิณเข้าปาทกฌานอีกเป็นครั้งที่สอง แล้วออกมาอธิษฐานขอให้ตนเองมีเป็น ๒ คนหรือหลายร้อยหลายพันคน เสร็จแล้วกลับเข้าปาทกฌานอีก ออกมาอภิญญาวิถีเกิดปรากฏเป็นคนขึ้นมีจำนวนดังที่ตนได้อธิษฐานไว้

๒. ทิพพโสตอภิญญา การทำอภิญญาแต่ละอย่าง ๆ นั้น แม้ว่าฌานลาภีบุคคลจะได้อภิญญาก็ตาม หาใช่ว่า ทำได้โดยทันทีทันใดไม่ ดังนั้น ก่อนที่จะทำจึงต้องฝึกหัดในเรื่องที่เกี่ยวกับอภิญญานั้น ๆ เสียก่อน เช่น ก่อนที่จะทำทิพพโสตอภิญญา ก็ต้องฝึกหัดฟังเสียงด้วยบริกรรมสมาธิ คือ เพ่งวาโยกสิณหรืออากาสกสิณเข้าปาทกฌาน แล้วออกมาแสวงหาเสียงที่มีอยู่ ณ ที่ต่าง ๆ ชั้นแรกต้องน้อมใจนึกถึงเสียงของราชสีห์ ช้าง เสือ เหล่านี้เป็นต้นที่มีอยู่ในป่า ซึ่งเป็นเสียงหยาบในที่ไกลด้วยประสาทหู แล้วก็นึกถึงเสียงละเอียดเป็นชั้น ๆ ขึ้นไปโดยลำดับ ตั้งแต่เสียงหยาบ ๆ มีเสียงระฆังในวัด เสียงกลอง เสียงสังข์ เสียงสวดมนต์ท่องบ่นดัง ๆ ของภิกษุสามเณร เสียงคุยกัน เสียงนก เสียงลม เสียงเท้า เสียงน้ำเดือด เสียงใบไม้ที่แห้งกรอบ เสียงมด เป็นต้น ไปในทิศต่าง ๆ มีทิศตะวันออก ตะวันตก เหนือ ใต้ เบื้องล่าง เบื้องบน แม้ในทิศเล็กทั้ง ๔ ทั้งหยาบทั้งละเอียดด้วยบริกรรมสมาธิที่ประกอบด้วยมหากุศลญาณสัมปยุตต์ เมื่อได้ยินเสียงเหล่านี้ด้วยบริกรรมสมาธิแล้วจึงทำทิพพโสตอภิญญาต่อไป

การทำทิพพโสตอภิญญานั้น มีการเพ่งปฏิภาคนิมิตที่เกี่ยวกับวาโยกสิณ หรืออากาสกสิณ แล้วขยายไปตามระยะที่ตนประสงค์จะฟัง ดังนั้น ถ้ามีการขยายปฏิภาคนิมิตให้กว้างออกไปจนจรดขอบจักรวาล เบื้องบนจรดเทวภูมิ พรหมภูมิ เบื้องต่ำจรดนิรยภูมิแล้ว ก็สามารถได้ยินเสียงที่มีอยู่ ณ สถานที่ต่าง ๆ เหล่านั้นได้ทั้งหมด ปะปนกันไป เมื่อมีความประสงค์จะฟังเฉพาะแต่เสียงใดเสียงหนึ่ง ก็ให้อธิษฐานว่า ขอให้ได้ยินเฉพาะแต่เสียงนั้น แล้วก็จะได้ยินแต่เสียงที่ต้องการ เช่น ต้องการได้ยินแต่เสียงที่มีอยู่ภายในบริเวณบ้าน มีเสียงมด ไร ปลวก เท่านั้น ก็จักได้ยินเฉพาะดังประสงค์

การได้ยินเสียงที่มีอยู่ทั่ว ๆ ไปทั้งหมดนั้น รู้ความหมายก็มี ไม่รู้ความหมายก็มี ฉะนั้น ถ้าต้องการรู้ความหมายของเสียงใดเสียงหนึ่งโดยชัดแจ้งแล้ว ก็ต้องทำปรจิตตวิชานนอภิญญาเพื่อให้รู้ถึงจิตใจของเจ้าของเสียงนั้นก่อนว่ามีความประสงค์อันใด เมื่อรู้แล้วก็รู้ความหมายของเสียงนั้น ๆ ด้วย

๓. **ปรจิตตวิชานนอภิญญา** การทำปรจิตตวิชานนอภิญญานี้ คือ เพ่งอาโลกกสิณเข้าปาทกฌาน แล้วออกมาอธิษฐานขอให้รู้ถึงจิตใจของผู้อื่นนั้น เสร็จแล้วกลับเข้าปาทกฌานใหม่ ออกมาปรจิตตวิชานนอภิญญาวิถีก็เกิดขึ้น สามารถรู้จิตใจของบุคคลทั้งหลายได้หมด ตลอดจนถึงอรูปพรหม

เนื้อความการทำปรจิตตวิชานนอภิญญาที่นอกจากนี้ ได้แสดงไว้แล้วในการขยายความโลกียอภิญญา

๔. **ปุพเพนิวาสานุสสติอภิญญา** ก่อนที่จะทำปุพเพนิวาสานุสสติอภิญญานั้นต้องมีการฝึกหัดนึกทบทวนในการทำ การพูด การคิดต่าง ๆ ตลอดจนถึงสถานที่ ๆ ตนอยู่อาศัย โดยการเพ่งกสิณ ๓ มีเตโชกสิณ โอทาตกสิณ อาโลกกสิณอย่างใดอย่างหนึ่ง แล้วเข้าปาทกฌานเพื่อปลุกสมาธิที่มีอยู่ให้เข้มแข็ง จากนั้นก็ออกมาทำการระลึกถึงกิจการต่าง ๆ ที่ตนได้กระทำไปแล้วทั้งสิ้น ตลอดจนถึงสถานที่ ๆ อยู่ นับตั้งแต่อดีต แล้วก็กลับน้อมนึกจากสมัยนั้นมาโดยลำดับ

จนถึงความเป็นอยู่ในปัจจุบัน โดยความเป็นปฏิโลมอนุโลมด้วยบริกรรมสมาธิที่ประกอบกับมหากุศลญาณสัมปยุตต์ ถ้านึกไม่ได้ก็เข้าปาทกฌานใหม่ แล้วออกมาทำการน้อมนึกไปในทำนองนี้อีก ทำอยู่เช่นนี้จนกว่าจะนึกได้ แล้วจึงจะทำปุพเพนิวาสานุสสติอภิญญาต่อไป

การทำปุพเพนิวาสานุสสติอภิญญานี้ มีการเพ่งปฏิภาคนิมิตที่เกี่ยวกับกสิณ ๓ อย่างใดอย่างหนึ่งที่ได้กล่าวแล้ว โดยขยายให้กว้างแผ่ออกไปจนจรดขอบจักรวาล แล้วเข้าปาทกฌาน ออกมาทำการอธิษฐานขอให้ได้รู้ถึงภพชาติของตนในปางก่อน ตลอดจนถึงความเป็นอยู่นับจากภพที่แล้วเป็นต้น ถอยหลังไปโดยลำดับแล้วกลับเข้าปาทกฌานอีก ออกมาอภิญญาวิถีก็เกิด สำเร็จในการระลึกรู้ได้ดังที่ตนประสงค์ทุกประการ ถ้าอภิญญาวิถีไม่เกิด ก็กลับเข้าปาทกฌานอีก แล้วออกมาอธิษฐานใหม่ ทำอยู่อย่างนี้จนอภิญญาวิถีเกิดขึ้น

ส่วนการที่จะรู้ถึงความเป็นไปของผู้อื่น โดยนับจากภพปัจจุบันถอยหลังเรื่อยไปโดยลำดับ แล้วย้อนกลับมาใหม่จนถึงภพนี้นั้น ก็คงมีการปฏิบัติเช่นเดียวกัน เมื่ออภิญญาวิถีเกิดก็รู้ได้ดังประสงค์ ตลอดจนถึงผู้นั้นได้เข้าสู่พระนิพพานแล้วก็สามารถรู้ได้เช่นกัน แต่การรู้การเข้าสู่พระนิพพานของผู้อื่นนั้น มีพิเศษอยู่ว่าอภิญญาลาภีบุคคลนั้นต้องเป็นพระอริยะจึงจะรู้ได้

อนึ่ง การระลึกรู้ถึงภพชาติในอดีตได้นั้น มีการระลึกรู้ได้ไม่เหมือนกัน คือ ปุพเพนิวาสานุสสติอภิญญาของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงระลึกรู้ได้โดยไม่มีจำกัด ทั้งไม่ต้องนึกไปตามลำดับแห่งภพ และไม่ต้องค้นหาต้นและปลายของภพ คือ ปฏิสนธิและจุติแต่อย่างใด พระปัจเจกพุทธเจ้าทั้งหลายระลึกได้ ๒ อสงไขยแสนมหากัปป์ พระอัครสาวกระลึกได้ ๑ อสงไขยแสนมหากัปป์ ท่านเหล่านี้มิต้องมีการนึกไปโดยลำดับแห่งภพแต่อย่างใด เพียงแต่นึกค้นหาต้นและปลายของภพ คือ ปฏิสนธิและจุติเท่านั้นก็รู้ได้ พระมหาสาวกทั้งหลายระลึกได้แสนมหากัปป์ พระปกติสาวกระลึกได้ระหว่างร้อยถึงพันมหากัปป์ แล้วแต่บารมี

ที่ได้สั่งสมมา ทั้งสองพวกนี้จะทำการระลึกนึกไปโดยลำดับแห่งภพก็ได้ หรือจะค้นหาต้นและปลาย ของภพนั้น ๆ คือ ปฏิสนธิและจุติก็ได้ ส่วนพวกเดียรถีย์นั้น ระลึกรู้ได้เพียง ๔๐ มหากัปป์เท่านั้น และต้องมีการนึกไปโดยลำดับแห่งภพด้วย ต้องค้นหาต้นและปลายของภพนั้น คือ ปฏิสนธิและจุติด้วย จึงจะรู้ได้

๕. ทิพพจักขุอภิญญา ก่อนที่จะทำทิพพจักขุอภิญญานั้น ต้องมีการฝึกหัดดูเสียก่อน โดยการเพ่งกสิณที่มีความสว่าง ได้แก่ เตโชกสิณ โอทาตกสิณ อาโลกกสิณ อย่างใดอย่างหนึ่ง แล้วเข้าปาทกฌาน เพื่อปลุกสมาธิที่มีอยู่ให้เข้มแข็ง เสร็จแล้วออกมาแสวงหาดูสิ่งต่าง ๆ ที่ปกปิดกำบังไว้ มีอยู่ภายในบริเวณของตนด้วยบริกรรมสมาธิ ถ้ายังไม่เห็นก็เข้าปาทกฌานใหม่ แล้วออกมาดูอีก ทำอยู่อย่างนี้จนกว่าจะเห็นได้ เมื่อเห็นได้ด้วยบริกรรมสมาธิแล้ว จึงจะทำทิพพจักขุอภิญญาต่อไป กสิณทั้ง ๓ อย่างนี้ ท่านพระอรรถกถาจารย์ยกย่องอาโลกกสิณว่าเยี่ยมที่สุด การทำทิพพจักขุอภิญญานั้น มีการเพ่งปฏิภาคนิมิตที่เกี่ยวกับกสิณ ๓ อย่าง อย่างใดอย่างหนึ่งที่ได้กล่าวมาแล้ว โดยขยายให้กว้างแผ่ออกไปตามสถานที่ต่างๆ มีบ้านเรือน จังหวัด ประเทศ ทวีป จนถึงขอบจักรวาล เทวภูมิ พรหมภูมิ นิรยภูมิ เป็นต้น ตามที่ตนประสงค์จะดู แล้วเข้าปาทกฌาน ออกมาทำการอธิษฐานขอให้เห็นสิ่งนั้น ๆ เสร็จแล้วก็เข้าปาทกฌานอีก ออกมาอภิญญาวิถีก็เกิดขึ้น มีการเห็นสิ่งนั้น ๆ ได้ดังที่ตนอธิษฐานไว้ ถ้าอภิญญาวิถีไม่เกิด ก็กลับเข้าปาทกฌานอีก แล้วออกมาอธิษฐานใหม่ ทำอยู่เช่นนี้จนกว่าอภิญญาวิถีจะเกิดขึ้น

เนื้อความต่าง ๆ ที่นอกจากนี้ได้แสดงไว้แล้วในการขยายความโลกียอภิญญา

๖ – ๗. ยถากัมมูปคอภิญญาและอนาคตังสอภิญญา อภิญญาทั้งสองนี้กสิณที่ใช้เพ่งนั้นเป็นอย่างเดียวกับทิพพจักขุอภิญญา ส่วนเนื้อความนั้นก็มิได้มีอะไรเป็นพิเศษไปอีก พึงเข้าใจตามความที่ได้แสดงไว้ในการขยายความโลกียอภิญญานั้น

อารมณ์ของอภิญญาต่าง ๆ

๑. **อิทธิวิธอภิญญา** ทั้ง ๓ เกิดขึ้นในอารมณ์ ๗ อย่าง ได้แก่ กามอารมณ์ มหัคคตอารมณ์ ปัจจุบันอารมณ์ อดีตอารมณ์ อนาคตอารมณ์ อัชฌัตตอารมณ์ และ พหิทธอารมณ์

๒. **ทิพพโสตอภิญญา** เกิดขึ้นในอารมณ์ ๔ อย่าง ได้แก่ กามอารมณ์ ปัจจุบันอารมณ์ อัชฌัตตอารมณ์ พหิทธอารมณ์

๓. **ปรจิตตวิชานนอภิญญา** เกิดขึ้นในอารมณ์ ๘ อย่าง ได้แก่ กามอารมณ์ มหัคคตอารมณ์ มัคคอารมณ์ ผลอารมณ์ อดีตอารมณ์ อนาคตอารมณ์ ปัจจุบันอารมณ์ พหิทธอารมณ์

๔. **ปุพเพนิวาสานุสสติอภิญญา** เกิดขึ้นในอารมณ์ ๗ อย่าง ได้แก่ กามอารมณ์ มหัคคตอารมณ์ โลกุตตรอารมณ์ อดีตอารมณ์ อัชฌัตตอารมณ์ พหิทธอารมณ์ บัญญัติอารมณ์

๕. **ทิพพจักขุอภิญญา** เกิดขึ้นในอารมณ์ ๔ อย่าง ได้แก่ กามอารมณ์ ปัจจุบันอารมณ์ อัชฌัตตอารมณ์ พหิทธอารมณ์

๖. **ยถากัมมูปคอภิญญา** เกิดขึ้นในอารมณ์ ๕ อย่าง ได้แก่ กามอารมณ์ มหัคคตอารมณ์ อดีตอารมณ์ อัชฌัตตอารมณ์ พหิทธอารมณ์

๗. **อนาคตังสอภิญญา** เกิดขึ้นในอารมณ์ ๗ อย่าง ได้แก่ กามอารมณ์ มหัคคตอารมณ์ โลกุตตรอารมณ์ อนาคตอารมณ์ อัชฌัตตอารมณ์ พหิทธอารมณ์ บัญญัติอารมณ์

ฤทธิ์ ๑๐ อย่าง

คำว่า **อิทธิ** ในบทว่า อิทธิวิธอภิญญานั้น แปลว่า **ความสำเร็จ** ท่านพระอรรถกถาจารย์ได้แสดงจำแนกความสำเร็จนี้ออกเป็น ๑๐ อย่าง คือ

๑. **อธิฏฐานาอิทธิ** ฤทธิ์ที่เกิดจากการตั้งใจ

๒. **วิกุพพนาอิทธิ** ฤทธิ์ที่สามารถแปลงกายให้เป็นไปอย่างอื่นได้ ดังเช่น พระโมคคัลลานะแปลงเป็นพญานาค เป็นต้น

๓. **มโนมยาอิทธิ** ฤทธิ์ที่เกิดจากฌานสมาธิ ดังเช่น พระจูฬปันถก เป็นต้น

๔. **ญาณวิปผาราอิทธิ** ฤทธิ์ที่เกิดขึ้นทำการคุ้มครองให้พ้นจากอันตรายเนื่องด้วยอำนาจแห่งอรหัตตมรรคที่จักเกิดขึ้น ดังเช่น พระพากุลเถระ และพระสังกิจจเถระ เป็นต้น

๕. **สมาธิวิปผาราอิทธิ** ฤทธิ์ที่เกิดขึ้นป้องกันอันตรายเนื่องด้วยอำนาจสมาธิ ดังเช่น พระสารีบุตร นางอุตตรา พระนางสามาวดี เป็นต้น

๖. **อริยาอิทธิ** ฤทธิ์ที่เกิดด้วยอำนาจแห่งการเป็นพระอรหันต์ คือ ไม่รู้สึกเกลียดในสิ่งที่น่าเกลียด ด้วยการแผ่เมตตาและการพิจารณาธาตุทั้ง ๔ และมีการเกลียดต่อสิ่งที่น่ารักน่ายินดีด้วยอำนาจแห่งการพิจารณาอสุภะและอนิจจะ

๗. **กัมมวิปากชาอิทธิ** ฤทธิ์ที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจแห่งผลของกรรม ดังเช่น นกบินไปได้ เทวดาและพรหมทั้งหลายเหาะได้ หายตัวได้ ตาทิพย์ หูทิพย์ และวินิปาติกเทวดา คือ นางยักษิณี ที่ชื่อว่า ผุสสะ มิตตะ ธัมมคุตตะ ที่เป็นมารดาของปิยังกะ อุตตระ เหาะได้ หายตัวได้ เหล่านี้เป็นต้น

๘. **ปุญญวโตอิทธิ** ฤทธิ์ที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจของบุญ ดังเช่น พระเจ้าจักรพรรดิ ทรงเหาะไปในทวีปทั้ง ๔ พร้อมด้วยเสนาข้าราชบริพาร และโชติกเศรษฐี ที่มีปราสาทเป็นแก้วมณีผุดขึ้นมาจากแผ่นดิน เป็นต้น

๙. **วิชชามยาอิทธิ** ฤทธิ์ที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจของวิชาอาคมที่แสดงไว้ในอาถรรพณเวทปกรณ์ ดังเช่น วิชาธรเหาะได้ แสดงเป็นพลช้าง พลม้า พลเท้า พลรถ ปรากฏในท้องอากาศให้คนทั้งหลายเห็นได้

๑๐. **ตัตถตัตถสัมมาปโยคปัจจยาอิทธิ** ฤทธิ์ที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจแห่งความพยายามค้นคว้าศึกษาพิสูจน์อย่างรอบคอบถี่ถ้วนโดยถูกต้อง ในด้านวัตถุสิ่งของนั้นๆ และการงานต่าง ๆ ตลอดจนถึงการปริยัติและปฏิบัติ ดังเช่น การประหาณนิวรณ์ด้วยปฐมฌาน เป็นต้น การประหาณกิเลสด้วยมรรคทั้ง ๔ ความรู้แตกฉานในพระไตรปิฎกและอรรถกถา วิชาโหราศาสตร์ ดาราศาสตร์ แพทยศาสตร์ เกษตรศาสตร์ อักษรศาสตร์ วิทยาศาสตร์ คณิตศาสตร์ ภูมิศาสตร์ ประวัติศาสตร์ ยุทธศาสตร์ เหล่านี้เป็นต้น

จบสมถกรรมฐานทีปนี
วันที่ ๘ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๐๔

พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ
ผู้อำนวยการอภิธรรมมหาวิทยาลแห่งประเทศไทย
วัดระฆังโฆสิตาราม จังหวัดธนบุรี

แนวถาม- ตอบ สมถกัมมัฏฐานทีปนี

ข้อ ๑ ถาม. จงแสดงอภิธัมมัตถสังคหะบาลีพร้อมทั้งคำแปลที่แสดงถึงเรื่องดังต่อไปนี้

ก. คำปฏิญญา ข. กรรมฐาน ๔๐ แบ่งเป็น ๗ หมวด

ค. จริต ๖ ฆ. ภาวนา ๓ ง. นิมิต ๓ ?

ตอบ. ก. แสดงคำปฏิญญาของพระอนุรุทธาจารย์

สมถวิปสฺสนานำ ภาวนานมิโต ปรำ

กมฺมฏฺฐานำ ปวกฺขามิ ทุวิธมฺปิ ยถากฺกมำ ฯ

แปลความว่า ต่อจากปัจจยสังคหวิภาคนั้น ข้าพเจ้าจะแสดงกรรมฐาน ๒ ประเภท คือ สมถภาวนากรรมฐาน และวิปัสสนาภาวนากรรมฐาน ตามลำดับ

ข. แสดงกรรมฐาน ๔๐ แบ่งเป็น ๗ หมวด คือ **ตตฺถ สมถสงฺคเห ตาว ทส กสิณานิ ทส อสุภา ทส อนุสฺสติโย จตสฺโส อปฺปมญฺญาโย เอกา สญฺญา เอกำ ววตฺถานำ จตฺตาโร อารุปฺปา จาติ สตฺตวิเธน สมถกมฺมฏฺฐานสงฺคโห ฯ** แปลความว่า ในบรรดากรรมฐาน ๒ อย่างนั้น ในสมถกรรมฐานสังคหะ นักศึกษาทั้งหลายพึงทราบการรวบรวมสมถกรรมฐาน โดยแบ่งออกเป็น ๗ หมวดก่อน ดังนี้ คือ กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ อัปปปัญญา ๔ สัญญา ๑ ววัตถาน ๑ อารุปปะ ๔

ค. จริต ๖ คือ **ราคจริตา โทสจริตา โมหจริตา สทฺธาจริตา พุทฺธิจริตา วิตกฺกจริตา จาติ ฉพฺพิเธน จริตสงฺคโห ฯ** แปลความว่า พึงทราบการรวบรวมจริตโดยมี ๖ อย่าง ดังนี้ คือ ราคจริต โทสจริต โมหจริต สัทธาจริต พุทธิจริต วิตกจริต

ฆ. แสดงภาวนา ๓ คือ **ปริกมฺมภาวนา อุปจารภาวนา อปฺปนาภาวนา จาติ ติสฺโส ภาวนาโย ฯ** แปลความว่า พึงทราบภาวนา ๓ อย่าง ดังนี้คือ บริกรรมภาวนา อุปจารภาวนา อัปปนาภาวนา

ง. แสดงนิมิต ๓ คือ **ปริกมฺมนิมิตฺตํ อุคฺคหนิมิตฺตํ ปฏิภาคนิมิตฺตญฺจาติ ตีณิ นิมิตฺตานิ จ เวทิตพฺพานิ** ฯ แปลความว่า พึงทราบนิมิต ๓ ดังนี้ คือ บริกรรมนิมิต อุคคหนิมิต ปฏิภาคนิมิต

ข้อ ๒ ถาม. ให้แสดงหัวข้อดังต่อไปนี้ พร้อมทั้งความหมาย

ก. กสิณ ๑๐ ข. อสุภะ ๑๐ ค. อนุสสติ ๑๐ ง. อัปปมัญญา ๔

ตอบ. ก. แสดงกสิณ ๑๐ คือ

๑. ปฐวีกสิณ ได้แก่ ดินที่กระทำให้เป็นวงกลม มีประมาณ ๑ คืบ ๔ นิ้ว หรือเท่าขันน้ำ เท่ากระด้งอย่างเล็ก หรืออย่างใหญ่เท่าลานข้าว นั้นแหละ ชื่อว่า กสิณ เพราะพระโยคีบุคคลต้องใช้เพ่งให้ทั่วตลอด

๒. อาโปกสิณ ได้แก่ น้ำที่มีความใสสะอาดปราศจากสี ใส่ในภาชนะมีขันและบาตร เป็นต้น ที่มีขอบปากกว้างประมาณ ๑ คืบ ๔ นิ้ว นั้นแหละ ชื่อว่า กสิณ เพราะพระโยคีบุคคลต้องใช้เพ่งให้ทั่วตลอด

๓. เตโชกสิณ ได้แก่ เปลวไฟที่กองกูณฑ์ไว้แล้วเอาแผ่นหนังหรือผ้าก็ตาม เจาะให้เป็นวงกลม มีประมาณ ๑ คืบ ๔ นิ้ว ขึงไว้เบื้องหน้า นั้นแหละ ชื่อว่า กสิณ เพราะพระโยคีบุคคลต้องใช้เพ่งให้ทั่วตลอด

๔. วาโยกสิณ ได้แก่ ลมที่กำหนดเห็นได้ด้วยอาศัยยอดไม้ ปลายไม้ไหว หรือที่พึงกำหนดได้ด้วยอาศัยการพัดมาถูกกายของตน หรือกำหนดด้วยแผ่นหนัง หรือผ้าที่ตัดเป็นช่องวงกลมประมาณ ๑ คืบ ๔ นิ้ว นั้นแหละ ชื่อว่า กสิณ เพราะพระโยคีบุคคลต้องใช้เพ่งให้ทั่วตลอด

๕. นีลกสิณ ได้แก่ สีเขียวที่ปรากฏในใบไม้หรือในผ้า เป็นต้น ที่กระทำให้เป็นวงกลม มีประมาณ ๑ คืบ ๔ นิ้ว เป็นต้นนั้นแหละ ชื่อว่า กสิณ เพราะพระโยคีบุคคลต้องใช้เพ่งให้ทั่วตลอด

๖. **ปีตกสิณ** ได้แก่ สีเหลืองที่ปรากฏในดอกไม้ หรือในผ้า เป็นต้น ที่กระทำให้เป็นวงกลม มีประมาณ ๑ คืบ ๔ นิ้ว นั้นแหละ ชื่อว่า กสิณ เพราะพระโยคีบุคคลต้องใช้เพ่งให้ทั่วตลอด

๗. **โลหิตกสิณ** ได้แก่ สีแดงที่ปรากฏในดอกไม้ หรือในผ้า เป็นต้น ที่กระทำให้เป็นวงกลม มีประมาณ ๑ คืบ ๔ นิ้ว นั้นแหละ ชื่อว่า กสิณ เพราะพระโยคีบุคคลต้องใช้เพ่งให้ทั่วตลอด

๘. **โอทาตกสิณ** ได้แก่ สีขาวที่ปรากฏในดอกไม้ หรือ ในผ้า เป็นต้น ที่กระทำให้เป็นวงกลมมีประมาณ ๑ คืบ ๔ นิ้ว นั้นแหละ ชื่อว่า กสิณ เพราะพระโยคีบุคคลต้องใช้เพ่งให้ทั่วตลอด

๙. **อากาสกสิณ** ได้แก่ อากาศที่กำหนดได้โดยการตัดช่องฝา หรือผ้า เป็นต้น ให้เป็นวงกลม มีประมาณ ๑ คืบ ๔ นิ้ว นั้นแหละ ชื่อว่า กสิณ เพราะพระโยคีบุคคลต้องใช้เพ่งให้ทั่วตลอด

๑๐. **อาโลกกสิณ** ได้แก่ แสงสว่างของดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ และดวงไฟ เป็นต้น ที่ส่องมาจากช่องฝา เป็นวงกลมมีประมาณ ๑ คืบ ๔ นิ้ว นั้นแหละ ชื่อว่า กสิณ เพราะพระโยคีบุคคลต้องใช้เพ่งให้ทั่วตลอด

ข. อสุภะ ๑๐ คือ

๑. **อุทธุมาตกอสุภะ** ได้แก่ ศพที่น่าเกลียดโดยมีอาการพองอืดขึ้นภายหลังที่ตายแล้ว ๒-๓ วัน

๒. **วินีลกอสุภะ** ได้แก่ ศพที่น่าเกลียดโดยมีสีต่าง ๆ ปะปนกัน คือ ที่มีเนื้อมากก็สีแดง ที่เป็นหนองก็มีสีขาว โดยมากมีสีเขียว

๓. **วิปุพพกอสุภะ** ได้แก่ ศพที่น่าเกลียด โดยมีน้ำเหลืองและน้ำหนองไหลออกจากเนื้อที่ปริเปื่อยเน่าผุพัง

๔. **วิจฉิททกอสุภะ** ได้แก่ ศพที่น่าเกลียดโดยร่างกายนั้นขาดออกเป็น ๒ ท่อน

๕. **วิกขายิตกอสุภะ** ได้แก่ ศพที่น่าเกลียด โดยถูกสัตว์มีแร้ง กา สุนัข กัดทึ้ง ยื้อแย่งโดยอาการต่าง ๆ

๖. **วิกขิตตกอสุภะ** ได้แก่ ศพที่น่าเกลียด โดยถูกทิ้งเรี่ยรายไว้ มือ เท้า ศีรษะอยู่คนละทาง

๗. **หตวิกขิตตกอสุภะ** ได้แก่ ศพที่น่าเกลียด โดยถูกสับฟันด้วยอาวุธเป็นริ้วเป็นรอย

๘. **โลหิตกอสุภะ** ได้แก่ ศพที่น่าเกลียดโดยมีโลหิตไหลอาบทั่วร่างกาย

๙. **ปุฬุวกอสุภะ** ได้แก่ ศพที่มีหนอนชอนไชทั่วร่างกาย

๑๐. **อัฏฐิกอสุภะ** ได้แก่ ศพที่น่าเกลียดโดยมีแต่กระดูก

ค. อนุสสติ ๑๐ คือ

๑. **พุทธานุสสติ** ได้แก่ การระลึกถึงคุณของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มีอรหันตคุณ เป็นต้น และพระสรีระกายอันประกอบด้วยสิริคุณ เป็นต้นอยู่เนือง ๆ

๒. **ธัมมานุสสติ** ได้แก่ การระลึกถึงคุณทั้ง ๖ มีสวากขาตตา เป็นต้น ของพระธรรม ๑๐ ประการ คือ มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ และพระไตรปิฎก อรรถกถา ๑ อยู่เนือง ๆ

๓. **สังฆานุสสติ** ได้แก่ การระลึกถึงคุณทั้ง ๙ มีสุปฏิปันนตา เป็นต้น ของพระอริยสงฆ์อยู่เนือง ๆ

๔. **สีลานุสสติ** ได้แก่ การระลึกถึงความบริสุทธิ์ของศีลที่ตนรักษาไว้โดยปราศจากโทษ ๔ อย่าง คือ **อขัณฑะ** ไม่ขาด **อฉิททะ** ไม่ทะลุ **อสพละ** ไม่ด่าง **อกัมมาสะ** ไม่พร้อย อยู่เนือง ๆ

๕. **จาคานุสสติ** ได้แก่ การระลึกถึงการบริจาคทานของตน ที่เป็นไปโดยบริสุทธิ์ ไม่มีการโอ้อวดหรือการเอาหน้าเอาตาชื่อเสียง ไม่มีการหวงแหน เป็นต้น อยู่เนือง ๆ

๖. **เทวตานุสสติ** ได้แก่ การระลึกถึงกุศลกรรมของตนมีศรัทธาเป็นต้น อยู่เนือง ๆ โดยเปรียบเทียบกับเทวดาและพรหมทั้งหลายว่า ผู้ที่บริสุทธิ์ด้วยสัปปุริสธรรม ๗ ประการ คือ ศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ ปัญญา หิริ โอตตัปปะเหล่านี้ เมื่อละจากโลกนี้ไปแล้ว ย่อมไปบังเกิดในเทวโลก พรหมโลก และกุศลธรรมเหล่านี้ ในจิตใจของเราก็มีอยู่เสมอ

๗. **อุปสมานุสสติ** ได้แก่ การระลึกถึงคุณของพระนิพพาน ที่มีสภาพสันติสุข คือ มีความสงบจากกิเลส และความทุกข์ต่าง ๆ อยู่เนือง ๆ

๘. **มรณานุสสติ** ได้แก่ การระลึกถึงความตายที่ตนจะต้องได้ประสบแล้วเกิดความสังเวชสลดใจอยู่เนือง ๆ

๙. **กายคตาสติ** ได้แก่ การระลึกถึง ๓๒ โกฏฐาส มีเกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ เป็นต้น อยู่เนือง ๆ

๑๐. **อานาปานสติ** ได้แก่ การมีสติระลึกถึงลมหายใจเข้าออกอยู่เนือง ๆ

ง. อัปปมัญญา ๔ คือ

๑. **เมตตา** ได้แก่ การแผ่ความรักใคร่ หวังดีต่อสัตว์ทั้งหลายโดยไม่เลือกชั้นวรรณะ

๒. **กรุณา** ได้แก่ การแผ่ความสงสารต่อสัตว์ทั้งหลายที่กำลังได้รับความทุกข์อยู่ และที่จะได้รับความทุกข์ต่อไปข้างหน้า โดยไม่เลือกชั้นวรรณะ

๓. **มุทิตา** ได้แก่ การแผ่ความยินดีต่อสัตว์ทั้งหลายที่กำลังได้รับความสุขอยู่ และที่จะได้รับความสุขต่อไปข้างหน้า โดยไม่เลือกชั้นวรรณะ

๔. **อุเบกขา** ได้แก่ การวางเฉย ต่อสัตว์ทั้งหลาย ซึ่งไม่มีความรักใคร่ ความสงสาร ความยินดี แต่ประการใด โดยไม่เลือกชั้นวรรณะ

ข้อ ๓ ถาม. คำว่า **ฌาน** หมายความว่าอย่างไร มีกี่อย่าง คืออะไรบ้าง ? จงแสดงพร้อมความหมาย

ตอบ. คำว่า **ฌาน** แปลว่า เพ่ง หรือ เผา หมายความว่า เพ่งอารมณ์เพื่อให้จิตสงบ และเผาธรรมที่ปฏิปักษ์ต่อตนเอง มีนิวรณ์เป็นต้น มี ๒ อย่าง คือ

๑. **อารัมมณูปนิชฌาน** หมายถึง การเพ่งนิมิตของอารมณ์ เพื่อให้จิตแนบแน่นกับอารมณ์ องค์ธรรมได้แก่ มหัคคตกุศลจิต ๙ และมหัคคตกิริยาจิต ๙

๒. **ลักขณูปนิชฌาน** หมายถึง การเพ่งสภาวลักษณะของอารมณ์ เพื่อให้ปัญญารู้ปรมัตถอารมณ์โดยความเป็นไตรลักษณ์ องค์ธรรมได้แก่ มหากุศลญาณสัมปยุตตจิต ๔ และโลกุตตรจิต ๘ ขณะที่วิปัสสนาญาณ มัคคญาณและผลญาณเกิด

ในสาลินีอรรถกถาแสดงว่า "**อารมฺมณูปนิชฺฌานโต ปจฺจนิกฌานปนโต วา ฌานนฺ**" แปลว่า ธรรมชาติที่เพ่งอารมณ์ก็ดี หรือธรรมชาติที่แผดเผาธรรมอันเป็นข้าศึกแก่ฌานจิตก็ดี ธรรมชาตินั้น ชื่อว่า ฌาน

ข้อ ๔ ถาม. ธรรมที่เป็นเครื่องกำหนดรู้จริตของบุคคลนั้นมีกี่อย่างคืออะไรบ้าง ? จงแสดงพร้อมความหมาย

ตอบ. ธรรมเป็นเครื่องกำหนดรู้จริตของบุคคลนั้นมี ๕ อย่างคือ

๑. **อิริยาบถ** คือ การเคลื่อนไหว ยืน เดิน นั่ง นอน คู้ เหยียด เป็นต้น

๒. **กิจ** คือ หน้าที่การงานที่ทำ พฤติกรรมในการทำงาน

๓. **โภชนะ** คือ อาหารที่ชอบรับประทาน พฤติกรรมการรับประทานอาหาร

๔. **ทัสสนะ** คือ สิ่งที่ชอบดู ชอบชม

๕. **ธัมมปวัตติ** คือ บุคลิกลักษณะ นิสัยใจคอ ธรรมประจำตัว พฤติกรรมที่แสดงออก

ข้อ ๕ ถาม. ให้แสดงในเรื่องดังต่อไปนี้ ทั้งบาลี และคำแปล

ก. จำแนกกรรมฐาน ๔๐ ที่เหมาะสมแก่จริต ๖

ข. จำแนกกรรมฐาน ๔๐ โดยภาวนา ๓

ค. จำแนกกรรมฐาน ๓๐ ที่เข้าถึงอัปปนาโดยฌานทั้ง ๙

ฆ. จำแนกกรรมฐาน ๔๐ โดยนิมิต ๓

ง. การเกิดขึ้นแห่งนิมิตและภาวนาที่เกี่ยวเนื่องกัน จนถึงปฐมฌานเกิด

จ. การเกิดขึ้นของฌานเบื้องบน มีทุติยฌานเป็นต้น ?

ตอบ. ก. จำแนกกรรมฐาน ๔๐ ที่เหมาะสมแก่จริต ๖ ดังนี้

๑. จริตาสุ ปน ทส อสุภา กายคตาสติสงฺขาตา โกฏฺฐาสภาวนา จ ราคจริตสฺส สปฺปายา ฯ แปลความว่า สำหรับจริต ๖ อย่างนั้น การเจริญอสุภะ ๑๐ โกฏฐาส ๓๒ ที่เรียกว่า กายคตาสติ เหล่านี้ ย่อมเหมาะสมแก่ผู้ที่มีราคจริต

๒. จตสฺโส อปฺปมญฺญาโย นีลาทีนิ จ จตฺตาริ กสิณานิ โทสจริตสฺส ฯ แปลความว่า อัปปมัญญา ๔ วัณณกสิณ ๔ มีนีลกสิณ เป็นต้น เหล่านี้ย่อมเหมาะสมแก่ผู้ที่มีโทสจริต

๓. อานาปานํ โมหจริตสฺส วิตกฺกจริตสฺส จ ฯ แปลความว่า อานาปานสติ ย่อมเหมาะสมแก่ผู้ที่มีโมหจริต และวิตกจริต

๔. พุทฺธานุสฺสติอาทโย ฉ สทฺธาจริตสฺสฯ แปลความว่า อนุสสติ ๖ มีพุทธานุสสติ เป็นต้น ย่อมเหมาะสมแก่ผู้ที่มีสัทธาจริต

๕. มรณอุปสมสญฺญาววตฺถานานิ พุทฺธิจริตสฺส ฯ แปลความว่า มรณานุสสติ อุปสมานุสสติ อาหาเรปฏิกูลสัญญา จตุธาตุววัตถาน เหล่านี้ ย่อมเหมาะสมแก่ผู้ที่มีพุทธิจริต

๖. เสสานิ ปน สพฺพานิปิ กมฺมฏฺฐานานิ สพฺเพสมฺปิ สปฺปายานิ ฯ แปลความว่า ส่วนกรรมฐานที่เหลือทั้งหมด ซึ่งได้แก่ ปถวีกสิณ อาโปกสิณ เตโช

กสิณ วาโยกสิณ อาโลกกสิณ อากาสกสิณ อรูปกรรมฐาน ๔ เหล่านี้ย่อมเหมาะสมแก่บุคคลทั่วไปไม่ว่าจริตใด

๗. ตตฺถาปิ กสิเณสุ ปุถุลํ โมหจริตสฺส ขุทฺทกํ วิตกฺกจริตสฺเสวาติ ฯ แปลความว่า บรรดากรรมฐานเหล่านั้น ในกสิณ ๑๐ นั้น องค์กสิณมีประมาณกว้างเท่าลานข้าวย่อมเหมาะสมแก่ผู้ที่มีโมหจริต องค์กสิณมีประมาณเล็กเท่ากระด้ง ย่อมเหมาะสมแก่ผู้ที่มีวิตกจริต

ข. จำแนกกรรมฐาน ๔๐ โดยภาวนา ๓ ดังนี้

๑. ภาวนาสุ ปน สพฺพตฺถาปิ ปริกมฺมภาวนา ลพฺภเตว ฯ แปลความว่า สำหรับภาวนาทั้ง ๓ นั้น บริกรรมภาวนาย่อมได้อยู่เสมอในกรรมฐานทั้งหมด

๒. พุทฺธานุสฺสติอาทีสุ อฏฺฐสุ สญฺญาววตฺถาเนสุ จาติ ทสสุ กมฺมฏฺฐาเนสุ อุปจารภาวนา ว สมฺปชฺชติ นตฺถิ อปฺปนา ฯ แปลความว่า ในกรรมฐาน ๑๐ อย่าง คือ อนุสสติ ๘ มีพุทธานุสสติเป็นต้น (เว้นกายคตาสติและอานาปานสติ) อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ จตุธาตุววัตถาน ๑ ย่อมได้ถึงอุปจารภาวนาเท่านั้น อัปปนาภาวนา คือ ฌาน ย่อมไม่เกิด

๓. เสเสสุ ปน สมตฺตึสกมฺมฏฺฐาเนสุ อปฺปนาภาวนาปิ สมฺปชฺชติ ฯ แปลความว่า ในกรรมฐานที่เหลือ ๓๐ ซึ่งได้แก่ กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ กายคตาสติ ๑ อานาปานสติ ๑ อัปปมัญญา ๔ อารุปปะ ๔ ย่อมสำเร็จได้ถึงอัปปนา คือ ฌาน

ค. จำแนกกรรมฐาน ๓๐ ที่เข้าถึงอัปปนา โดยฌานทั้ง ๕ ดังนี้

๑. ตตฺถาปิ ทส กสิณานิ อานาปานญฺจ ปญฺจกชฺฌานิกานิ ฯ แปลความว่า บรรดากรรมฐาน ๓๐ ที่ถึงอัปปนาเหล่านั้น กสิณ ๑๐ และอานาปานสติ ๑ ย่อมทำให้รูปฌานทั้ง ๕ เกิดขึ้นได้

๒. ทส อสุภา กายคตาสติ จ ปฐมชฺฌานิกา ฯ แปลความว่า อสุภะ ๑๐ และกายคตาสติ ๑ ย่อมทำให้ปฐมฌานเกิดขึ้นได้

๓. **เมตฺตาทโย ตโย จตุกฺกชฺฌานิกา** ฯ แปลความว่า พรหมวิหารเบื้องต้น ๓ มีเมตตา เป็นต้น ย่อมทำให้รูปฌานเบื้องต่ำ ๔ (เว้นปัญจมฌาน) เกิดขึ้นได้

๔. **อุเปกฺขา ปญฺจมชฺฌานิกาติ ฉพฺพีสติ รูปาวจรชฺฌานิกานิ กมฺมฏฺฐานานิ** ฯ แปลความว่า อุเบกขาพรหมวิหาร ๑ ย่อมทำให้รูปปัญจมฌานเกิดขึ้นได้ รวมความว่า กรรมฐานที่ทำให้รูปฌานเกิดขึ้นได้นั้น มีจำนวน ๒๖ ดังนี้

๕. **จตฺตาโร ปน อารุปฺปา อารุปฺปชฺฌานิกาติ** ฯ แปลความว่า ส่วนอรูปกรรมฐาน ๔ เหล่านี้ ย่อมทำให้อรูปฌานเกิดขึ้นได้

อยเมตฺถ ภาวนาเภโท ฯ ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว เป็นการจำแนกกรรมฐานโดยภาวนา ๓

ฆ. จำแนกกรรมฐาน ๔๐ โดยนิมิต ๓ ดังนี้

๑. **นิมิตฺเตสุ ปน ปริกมฺมนิมิตฺตํ อุคฺคหนิมิตฺตญฺจ สพฺพตฺถาปิ ยถารหํ ปริยาเยน ลพฺภนฺเตว** แปลความว่า สำหรับนิมิตทั้ง ๓ นั้น บริกรรมนิมิต และอุคคหนิมิตย่อมเกิดขึ้นได้ในกรรมฐานทั้งหมดตามสมควรแก่กรรมฐานโดยปริยาย หาใช่โดยตรงไม่

๒. **ปฏิภาคนิมิตฺตํ ปน กสิณาสุภโกฏฺฐาสอานาปาเนสฺวว ลพฺภติ, ตตฺถ หิ ปฏิภาคนิมิตฺตมารพฺภ อุปจารสมาธิ อปฺปนาสมาธิ จ ปวตฺตนฺติ** ฯ แปลความว่า ส่วนปฏิภาคนิมิตนั้น ย่อมเกิดขึ้นได้ในกสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ โกฏฐาส ๑ อานาปานสติ ๑ เท่านั้น ในกรรมฐานเหล่านี้ อุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิทั้ง ๒ ย่อมเกิดขึ้น โดยอาศัยปฏิภาคนิมิตเป็นอารมณ์

ง. แสดงนิมิตและภาวนาที่เกี่ยวเนื่องกันจนถึงปฐมฌานเกิด ดังนี้

๑. **อาทิกมฺมิกสฺส หิ ปถวีมณฺฑลาทีสุ นิมิตฺตํ อุคฺคณฺหนฺตสฺส ตมารมฺมณํ ปริกมฺมนิมิตฺตนฺติ ปวุจฺจติ, สา จ ภาวนา ปริกมฺมภาวนา นาม** ฯ แปลความว่า การเพ่งอารมณ์ของพระโยคีบุคคล ผู้เริ่มทำกรรมฐานในองค์กรรมฐาน มีปริมณฑล

ของปถวีกสิณเป็นต้นอยู่นั้น อารมณ์กรรมฐานที่กำลังเพ่งอยู่นั้น เรียกว่า **บริกรรมนิมิต** ภาวนาจิตที่มีบริกรรมนิมิตเป็นอารมณ์นั้น ชื่อว่า **บริกรรมภาวนา**

๒. ยทา ปน ตำ นิมิตฺตำ จิตฺเตน สมุคฺคหิตำ โหติ จกฺขุนา ปสฺสนฺตสฺเสว มโนทฺวารสฺส อาปาถมาคตำ, ตทา ตเมวารมฺมณำ อุคฺคหนิมิตฺตำ นาม, สา จ ภาวนา สมาธิยติฯ แปลความว่า เมื่อเวลาใดอารมณ์กรรมฐานนั้นเป็นอารมณ์ที่รับได้ชัดเจนด้วยจิต คือ อารมณ์ของกรรมฐานนั้นปรากฏเฉพาะหน้าทางมโนทวารวิถี เหมือนกับเห็นด้วยตาแล้ว เวลานั้นอารมณ์กรรมฐานนั้น ชื่อว่า **อุคคหนิมิต** และภาวนาจิตที่มีอุคคหนิมิตเป็นอารมณ์ก็ย่อมสงบ

๓. ตถา สมาหิตสฺส ปเนตสฺส ตโต ปรำ ตสฺมึ อุคฺคหนิมิตฺเต ปริกมฺมสมาธินา ภาวนานมนุยุญฺชนฺตสฺส ยทา ตปฺปฏิภาคำ วตฺถุธมฺมวิมุจฺจิตำ ปณฺณตฺติสงฺขาตำ ภาวนามยมารมฺมณำ จิตฺเต สนฺนิสินฺนำ สมปฺปิตำ โหติ ตทา ตำ ปฏิภาคนิมิตฺตำ สมุปฺปนฺนนฺติ ปวุจฺจติ ฯ แปลความว่า หลังจากเวลาที่ได้อุคคหนิมิตของพระโยคีบุคคลผู้มีจิตอันสงบดังอาการที่กล่าวมาแล้วนั้น เมื่อพยายามเจริญ คือ เพ่งอุคคหนิมิต โดยบริกรรมสมาธิอยู่เรื่อย ๆ เวลาใดอารมณ์ที่เหมือนกับอุคคหนิมิต และพ้นจากปรมัตถธรรม ซึ่งเรียกว่า **บัญญัติ** ที่สำเร็จมาจากภาวนา ย่อมตั้งมั่นอยู่ในจิต คล้ายกับเอาเข้าไปปักแน่นอยู่ในจิต เวลานั้น ย่อมกล่าวได้ว่า ปฏิภาคนิมิตเกิดขึ้นสมบูรณ์แล้ว

๔. ตโต ปฏฺฐาย ปริพนฺธวิปฺปหีนา กามาวจรสมาธิสงฺขาตา อุปจารภาวนา นิปฺผนฺนา นาม โหติ ฯ แปลความว่า ตั้งแต่ปฏิภาคนิมิตเกิดขึ้นเป็นต้นไป ได้ชื่อว่า **อุปจารภาวนา** คือ กามาวจรสมาธิ ซึ่งสามารถประหาณนิวรณ์ทั้ง ๕ อันเป็นศัตรูของสมาธิเกิดขึ้นแล้ว

๕. ตโต ปรำ ตเมว ปฏิภาคนิมิตฺตำ อุปจารสมาธินา สมาเสวนฺตสฺส รูปาวจรปฐมชฺฌานมปฺเปติ ฯ แปลความว่า ต่อจากเวลาที่อุปจารภาวนาเกิดขึ้นแล้ว เมื่อพระโยคีบุคคลเพ่งปฏิภาคนิมิตนั้นโดยอุปจารสมาธิให้เป็นไปโดยสมบูรณ์

กล่าวคือ พยายามรักษาปฏิภาคนิมิตนั้นไว้ไม่ให้หายไปแล้ว รูปาวจรปฐมฌานก็ย่อมเกิดขึ้น

จ. แสดงการเกิดขึ้นของฌานเบื้องบน มีทุติยฌานเป็นต้น ดังนี้

๑. ตโต ปรํ ตเมว ปฐมชฺฌานํ อาวชฺชนํ สมาปชฺชนํ อธิฏฺฐานํ วุฏฺฐานํ ปจฺจเวกฺขณญฺจาติ อิมาหิ ปญฺจหิ วสิตาหิ วสีภูตํ กตฺวา วิตกฺกาทิกโมฬาริกงฺคปฺปหานาย วิจาราทิสุขุมงฺคุปฺปตฺติยา ปทหนฺโต ยถากฺกมํ ทุติยชฺฌานาทโย ยถารหมปฺเปติ ฯ แปลความว่า ต่อจากที่ปฐมฌานเกิดขึ้นแล้ว ฌานลาภีบุคคลกระทำปฐมฌานนั้นให้เข้าถึงความชำนาญโดยวสีทั้ง ๕ คือ

(๑) อาวัชชนวสี ความชำนาญในการพิจารณาองค์ฌานโดยวิถีจิตติดต่อกันไม่มีภวังค์คั่นมาก

(๒) สมาปัชชนวสี ความชำนาญในการเข้าฌานได้โดยรวดเร็ว

(๓) อธิฏฐานวสี ความชำนาญในการกำหนดเวลาเข้าตามที่ต้องการน้อยหรือมากก็ตาม (เช่นกำหนด ๕ นาที ก็เข้าเพียง ๕ นาที กำหนดเข้า ๑ ชั่วโมง ก็เข้าได้ ๑ ชั่วโมง เป็นต้น) ตรงเวลา

(๔) วุฏฐานวสี ความชำนาญในการกำหนดเวลาออกตามที่ต้องการ น้อยหรือมากก็ตาม (ตรงเวลา)

(๕) ปัจจเวกขณวสี ความชำนาญในการพิจารณาองค์ฌาน โดยปัจจเวกขณชวนะที่เกิดขึ้นติดต่อกัน ไม่มีภวังค์คั่นมากนัก แล้วก็เพ่งปฏิภาคนิมิตเพื่อละองค์ฌานที่มีสภาพหยาบ มีวิตกเป็นต้น และเพื่อให้องค์ฌานที่มีสภาพสุขุม มีวิจารเป็นต้น เกิดขึ้นดังนี้แล้ว ทุติยฌานเป็นต้น ย่อมเกิดขึ้นตามสมควรโดยลำดับ

ข้อ ๖ ถาม. ให้แสดงเรื่องต่อไปนี้ทั้งบาลี และคำแปล

ก. แสดงกรรมฐานที่เหลืออีก ๘ ที่ให้ถึงอัปปนา พร้อมด้วยการเกิดขึ้นแห่งอรูปฌาน

ข. แสดงความเป็นไปของบริกรรมภาวนา และอุปจารภาวนา ในการเจริญกรรมฐาน ๑๐ ที่ไม่ถึงอัปปนา

ค. แสดงการปรากฏขึ้นของอภิญญา

ฆ. แสดงอภิญญา ๕

ตอบ. ก. แสดงกรรมฐานที่เหลืออีก ๘ ที่ถึงอัปปนา พร้อมด้วยการเกิดขึ้นแห่งอรูปฌาน

๑. **อวเสเสสุ ปน อปฺปมญฺญาโย สตฺตปญฺญตฺติยํ ปวตฺตนฺติ** ฯ แปลความว่า ส่วนในกรรมฐานที่เหลืออีก ๘ นั้น อัปปมัญญาทั้ง ๔ ย่อมเกิดขึ้นในอารมณ์ที่เป็นสัตวบัญญัติ

๒. **อากาสวชฺชิตกสิเณสุ ปน ยงฺกิญฺจิ กสิณํ อุคฺฆาเฏตฺวา ลทฺธมากาสมนนฺตวเสน ปริกมฺมํ กโรนฺตสฺส ปฐมารุปฺปมปฺเปติ** ฯ แปลความว่า อากาสานัญจายตนฌาน ย่อมเกิดขึ้นแก่รูปฌานลาภีบุคคล ที่กระทำอากาสบัญญัติ ซึ่งได้มาจากการเพิกกสิณอย่างใดอย่างหนึ่งในบรรดากสิณทั้ง ๙ เว้นอากาสกสิณให้เป็นอารมณ์ แล้วบริกรรมว่า “**อากาโส อนนฺโต**” อากาศนี้ไม่มีที่สิ้นสุด

๓. **ตเมว ปฐมารุปฺปวิญฺญาณมนนฺตวเสน ปริกมฺมํ กโรนฺตสฺส ทุติยารุปฺปมปฺเปติ** ฯ แปลความว่า วิญญาณัญจายตนฌาน ย่อมเกิดขึ้นแก่อากาสานัญจายตนฌานลาภีบุคคลที่กระทำอากาสานัญจายตนฌานให้เป็นอารมณ์ โดยบริกรรมว่า “**วิญฺญาณํ อนนฺตํ**” อากาสานัญจายตนฌานนี้ไม่มีที่สิ้นสุด

๔. **ตเมว ปฐมารุปฺปวิญฺญาณาภาวํ ปน นตฺถิ กิญฺจีติ ปริกมฺมํ กโรนฺตสฺส ตติยารุปฺปมปฺเปติ** ฯ แปลความว่า อากิญจัญญายตนฌาน ย่อมเกิดขึ้นแก่วิญญาณัญจายตนฌานลาภีบุคคลที่กระทำนัตถิภาวบัญญัติ คือ ความไม่มีแห่ง อากาสานัญจายตนฌานให้เป็นอารมณ์โดยบริกรรมว่า “**นตฺถิ กิญฺจิ**” ไม่มีแม้แต่น้อย

๕. **ตติยารุปฺปี สนฺตเมตํ ปณีตเมตนฺติ ปริกมฺมํ กโรนฺตสฺส จตุตฺถารุปฺปมปฺเปติ** ฯ แปลความว่า เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน ย่อมเกิดขึ้นแก่อากิญจัญ

ญายตนฌานลาภีบุคคลที่กระทำอากิญจัญญายตนฌานให้เป็นอารมณ์โดยบริกรรมว่า “**สนฺตเมตं ปณีตเมตं**” อากิญจัญญายตนฌานนี้มีสภาพสงบหนอ มีสภาพประณีตหนอ

ข. แสดงความเป็นไปของบริกรรมภาวนาและอุปจารภาวนา ในการเจริญกรรมฐาน ๑๐ ที่ไม่ถึงอัปปนา ดังนี้

๑. อวเสสุ จ ทสสุ กมฺมฏฺฐาเนสุ พุทฺธคุณาทิกมารมฺมณมารพฺภ ปริกมฺมํ กตฺวา ตสฺมึ นิมิตฺเต สาธุกมุคฺคหิเต ตตฺเถว ปริกมฺมญฺจ สมาธิยติ อุปจาโร จ สมฺปชฺชติ ฯ แปลความว่า ในกรรมฐานที่เหลือ ๑๐ นั้น พระโยคีบุคคลกระทำพระพุทธคุณเป็นต้นให้เป็นอารมณ์แล้วบริกรรม เมื่อเวลาที่พระโยคีบุคคลได้รับอารมณ์พระพุทธคุณเป็นต้นด้วยดีแล้ว คือ ชัดเจนแล้ว บริกรรมภาวนาของผู้นั้นก็ย่อมตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เหล่านั้น และอุปจารภาวนาก็สมบูรณ์ไปด้วย

ค. แสดงการปรากฏของอภิญญา ดังนี้

๑. อภิญฺญาวเสน ปวตฺตมานํ ปน รูปาวจรปญฺจมชฺฌานํ อภิญฺญาปาทกปญฺจมชฺฌานา วุฏฺฐหิตฺวา อธิฏฺเฐยฺยาทิกมาวชฺเชตฺวา ปริกมฺมํ กโรนฺตสฺส รูปาทีสุ อารมฺมเณสุ ยถารหมปฺเปติ ฯ แปลความว่า สำหรับรูปาวจรปัญจมฌานที่เกิดขึ้นโดยความเป็นอภิญญานั้น ย่อมเกิดขึ้นในอารมณ์ ๖ มีรูปารมณ์เป็นต้น เป็นอารมณ์ตามสมควร แก่ผู้ที่ออกจากรูปาวจรปัญจมฌาน ซึ่งเป็นบาทของอภิญญา และพิจารณาอารมณ์ต่าง ๆ ที่ตนตั้งใจไว้ แล้วกระทำบริกรรม (หมายความว่า เมื่ออธิษฐานอภิญญาเสร็จแล้ว เข้าปาทกฌาน การเข้าปาทกฌานนี้ เรียกว่า กระทำบริกรรม)

ฆ. แสดงอภิญญา ๕

๑. อภิญฺญา จ นาม

อิทฺธิวิธํ ทิพฺพโสตํ ปรจิตฺตวิชานนา
ปุพฺเพนิวาสานุสฺสติ ทิพฺพจกฺขุติ ปญฺจธา ฯ

แปลความว่า ชื่อว่า อภิญญานั้น มี ๕ อย่าง ดังนี้ คือ

(๑) **อิทธิวิธอภิญญา** อภิญญาที่เกี่ยวกับการแสดงอิทธิฤทธิ์ต่าง ๆ

(๒) **ทิพพโสตอภิญญา** อภิญญาที่เกี่ยวกับหูทิพย์

(๓) **ปรจิตตวิชานนอภิญญา** อภิญญาที่เกี่ยวกับการรู้จิตใจของผู้อื่น

(๔) **ปุพเพนิวาสานุสสติอภิญญา** อภิญญาที่เกี่ยวกับการระลึกชาติได้

(๕) **ทิพพจักขุอภิญญา** อภิญญาที่เกี่ยวกับตาทิพย์

ข้อ ๗ ถาม. ก. จงแสดงอนุสนธิพร้อมด้วยคำปฏิญญาของพระอนุรุทธาจารย์ ?

ข. กรรมฐานสังคหะ หมายความว่าอย่างไร มีวจนัตถะแสดงว่าอย่างไร ?

ตอบ. ก. อนุสนธินั้น พระอนุรุทธาจารย์ได้แสดงความเป็นไปของรูปนามโดยความเป็นอนัตตะให้กุลบุตรทั้งหลายได้ทราบ โดยนัยทั้งสอง คือ ปฏิจจสมุปปาทนัย และปัฏฐานนัยจบลงแล้ว ต่อจากนั้น ก็ได้ชี้ถึงแนวทางการปฏิบัติสมถภาวนา และวิปัสสนาภาวนาให้กุลบุตรทั้งหลายได้ทราบ เพื่อเป็นเครื่องดำเนินงานในการปฏิบัติสืบต่อไป ดังแสดงคาถาว่า

สมถวิปสฺสนานำ ภาวนานมิโต ปรำ
กมฺมฏฺฐานำ ปวกฺขามิ ทุวิธมฺปิ ยถากฺกมำ ฯ

คาถาปฏิญญานี้ แปลความว่า พระอนุรุทธาจารย์ได้ให้คำปฏิญญาว่า จะแสดงกรรมฐาน ๒ ประเภท คือ สมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน ตามลำดับ ในลำดับแห่งการแสดงปัจจยสังคหวิภาคจบลงแล้ว

ข. กรรมฐานสังคหะ หมายความว่า เป็นปริจเฉทที่แสดงการรวบรวมกรรมฐานต่าง ๆ ดังมีวจนัตถะแสดงเป็นหลักฐานว่า “**กมฺมฏฺฐานานำ สงฺคโห = กมฺมฏฺฐานสงฺคโห**” ปริจเฉทที่แสดงการรวบรวมกรรมฐานทั้งหมด ชื่อว่า กรรมฐานสังคหะ

ข้อ ๘ ถาม. จงแสดงความหมาย และวจนัตถะในบทดังต่อไปนี้

ก. สมถะ ข.วิปัสสนา ค. ภาวนา ฆ. กรรมฐาน ?

ตอบ. ก. สมถะ หมายความว่า ธรรมที่ทำให้กิเลสมีกามฉันทนิวรณ์เป็นต้นสงบลง ดังแสดงวจนัตถะว่า "**กิเลเส สเมตีติ = สมโถ**" ธรรมชาติใดย่อมกระทำกิเลสมีกามฉันทนิวรณ์เป็นต้นให้สงบลง ฉะนั้น ธรรมชาตินั้นชื่อว่า สมถะ ได้แก่ สมาธิ คือ เอกัคคตาเจตสิก ที่ในมหากุศลจิต ๘ และรูปาวจรปฐมฌานกุศลจิต ๑

อีกนัยหนึ่ง "**จิตฺตํ สเมตีติ = สมโถ**" ธรรมชาติใด ย่อมทำให้จิตที่ไม่สงบเนื่องมาจากการได้รับอารมณ์หลาย ๆ อย่างนั้นสงบลงมาตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์อันเดียว ฉะนั้น ธรรมชาตินั้นชื่อว่า สมถะ ได้แก่ สมาธิ คือ เอกัคคตาเจตสิกที่ในมหากิริยาจิต ๘ รูปาวจรปฐมฌานกิริยาจิต ๑

อีกนัยหนึ่ง "**วิตกฺกาทิโอพาริกธมฺเม สเมตีติ = สมโถ**" ธรรมชาติใดย่อมทำให้องค์ฌานชนิดหยาบ มีวิตกเป็นต้นสงบลง คือ ไม่ให้เกิดขึ้น ฉะนั้น ธรรมชาตินั้นชื่อว่า สมถะ ได้แก่ สมาธิ คือ เอกัคคตาเจตสิกที่ในทุติยฌานกุศลจิตหรือทุติยฌานกิริยาจิต เป็นต้น จนถึงปัญจมฌานกุศลจิตหรือปัญจมฌานกิริยาจิต

ข. วิปัสสนา หมายความว่า ความเห็นแจ้งเป็นพิเศษ ดังมีวจนัตถะแสดงว่า "**วิเสเสน ปสฺสตีติ = วิปสฺสนา**" ธรรมชาติใดย่อมเห็นแจ้งเป็นพิเศษ ฉะนั้น ธรรมชาตินั้น ชื่อว่า วิปัสสนา

ค. ภาวนา หมายความว่า ธรรมที่ควรเจริญ คือ ให้เกิดขึ้นบ่อย ๆ ในสันดานของตน ดังมีวจนัตถะแสดงว่า "**ภาเวตพฺพาติ = ภาวนา**" ธรรมชาติใด อันบัณฑิตทั้งหลายพึงทำให้เกิดขึ้นเป็นครั้งแรกและครั้งหลัง ๆ ให้ติดต่อกันเป็นนิตย์ จนถึงเจริญขึ้น ฉะนั้น ธรรมชาตินั้น จึงชื่อว่า ภาวนา

ฆ. กรรมฐาน หมายความว่า เป็นที่ตั้งแห่งการเจริญสมถะและวิปัสสนา ดังมีวจนัตถะแสดงว่า "**กมฺมสฺส ฐานํ = กมฺมฏฺฐานํ**" อารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งการเจริญสมถะและวิปัสสนา ชื่อว่า กรรมฐาน

อีกนัยหนึ่ง "**กมฺมเมว วิเสสาธิคมสฺส ฐานนฺติ = กมฺมฏฺฐานํ**" การเจริญภาวนาทั้ง ๒ นี้แหละ เป็นเหตุแห่งการได้บรรลุฌาน มรรค ผล นิพพาน ที่เป็นธรรมพิเศษ ฉะนั้น จึงชื่อว่า กรรมฐาน อีกนัยหนึ่ง "**กมฺเม ภาวนารฬฺโห ฐานนฺติ = กมฺมฏฺฐานํ**" ความพยายามเจริญในการกระทำทั้ง ๒ อย่างนี้ เป็นเหตุแห่งการได้บรรลุฌาน มรรค ผล นิพพาน ฉะนั้น จึงชื่อว่า กรรมฐาน

คำว่า "**กมฺมฏฺฐาน**" เมื่อตัดบทแล้วได้ ๒ บท คือ กมฺม + ฐาน

กมฺม แปลว่า การกระทำ **ฐาน** แปลว่า เป็นที่ตั้ง

ดังมีวจนัตถะแสดงว่า "**กิริยา = กมฺมํ**" การกระทำ ชื่อว่า กรรม "**ติฏฺฐติ เอตฺถาติ = ฐานํ**" การเจริญสมถะและวิปัสสนา ย่อมตั้งอยู่ในอารมณ์ มีกสิณ เป็นต้น และรูปนาม ฉะนั้น อารมณ์อันมีกสิณเป็นต้น และรูปนามนั้น จึงชื่อว่า ฐานะ

ข้อ ๙ ถาม. ภาวนา มีกี่อย่าง คืออะไรบ้าง? จงแสดงพร้อมความหมาย และให้อธิบายในวจนัตถะของภาวนาเหล่านั้นมาด้วย

ตอบ. ภาวนามี ๒ อย่าง คือ (๑) สมถภาวนา (๒) วิปัสสนาภาวนา

๑. **สมถะ** หมายความว่า ธรรมที่ทำให้กิเลสมีกามฉันทนิวรณ์เป็นต้นสงบลง ดังแสดงวจนัตถะว่า "**กิเลเส สเมตีติ = สมโถ**" ธรรมชาติใดย่อมทำกิเลสมีกามฉันทนิวรณ์เป็นต้นให้สงบลง ฉะนั้น ธรรมชาตินั้นชื่อว่า สมถะ ได้แก่ สมาธิ คือ เอกัคคตาเจตสิกที่ในมหากุศลจิต ๘ และรูปาวจรปฐมฌานกุศลจิต ๑ อธิบายว่า ปุถุชนทั้งหลายที่กำลังเจริญสมถกรรมฐานอยู่นั้น ในเวลานั้นมหากุศลจิตตุปบาทย่อมเกิดขึ้นเรื่อย ๆ ถ้าผู้นั้นเป็นติเหตุกบุคคลและมีความพยายามอย่างเหมาะสมแล้ว ก็สามารถจะสำเร็จเป็นฌานลาภีบุคคลได้ คือ รูปาวจรปฐมฌานกุศลย่อม

เกิดขึ้น มหากุศลจิตตุปบาทและปฐมฌานกุศลจิตตุปบาทเหล่านี้มีเอกัคคตาเจตสิกเป็นประธาน ท่านมุ่งหมายเอาเฉพาะเอกัคคตาเจตสิกดวงนี้แหละ จึงแสดงวจนัตถะว่า "**กิเลเส สเมตีติ = สมโถ**"

๒. คำว่า "**วิปสฺสนา**" เมื่อตัดบทแล้วได้ ๒ บท คือ **วิ + ปสฺสนา**

วิ แปลว่า พิเศษ **ปสฺสนา** แปลว่า ความเห็นแจ้ง เมื่อรวมกันเข้าแล้วเป็น **วิปัสสนา** แปลว่า ความเห็นแจ้งเป็นพิเศษ ดังมีวจนัตถะแสดงว่า "**วิเสเสน ปสฺสตีติ = วิปสฺสนา**" ธรรมชาติใดย่อมเห็นแจ้งเป็นพิเศษ ฉะนั้น ธรรมชาตินั้น ชื่อว่า วิปัสสนา องค์ธรรมได้แก่ ปัญญาเจตสิกที่ในมหากุศลญาณสัมปยุตตจิต ๔ จนถึงมรรคจิตและผลจิต อธิบายว่า วิปัสสนาปัญญานี้เป็นปัญญาที่เข้าไปเห็นแจ้งอารมณ์เป็นพิเศษ คือ เห็นปรมัตถอารมณ์ทั้งหลายโดยความเป็นรูปนามและเห็นโดยความเป็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และอสุภะ ตลอดจนเห็นแจ้งพระนิพพาน

ข้อ ๑๐ ถาม. สมถะ มีกี่อย่าง คืออะไรบ้าง จงแสดงพร้อมความหมาย ?

ตอบ. สมถะ มี ๒ อย่าง คือ

๑. **ปริตตสมถะ** หมายถึง การเจริญสมถกรรมฐานของบุคคลที่ยังไม่เข้าถึงอัปปนาภาวนานั้น ชื่อว่า ปริตตสมถะ เพราะในขณะนั้นมีแต่มหากุศลหรือมหากิริยาชวนะเท่านั้นที่เกิดขึ้น องค์ฌานที่ประกอบอยู่นั้นก็ยังมีกำลังอ่อนอยู่

๒. **มหัคคตสมถะ** หมายความว่า การเจริญสมถกรรมฐานของบุคคลที่เข้าถึงอัปปนาภาวนา คือ มหัคคตฌานแล้ว ชื่อว่า มหัคคตสมถะ เพราะในขณะนั้น มีแต่มหัคคตกุศล หรือ มหัคคตกิริยาชวนะเท่านั้นเกิดขึ้น และองค์ฌานที่ประกอบอยู่นั้นก็มีกำลังมาก สามารถเข้าไปเพ่งในสมถอารมณ์อย่างแนบแน่น อนึ่ง องค์ฌานที่ประกอบกับมหัคคตกุศลและมหัคคตกิริยานั้นเล่าก็มีกำลังมาก สามารถประหาณนิวรณธรรมโดยวิกขัมภนปหานอีกด้วย (การประหาณนิวรณ์

นั้น เป็นหน้าที่ของมหัคคตกุศลเท่านั้น เพราะพระอรหันต์ท่านละนิวรณ์ได้เด็ดขาด เป็นสมุจเฉทปหานแล้ว ฉะนั้น ท่านจึงไม่ต้องประหาณด้วยมหัคคตกิริยาจิตอีก)

ข้อ ๑๑ ถาม. จงแปลวจนัตถะ ดังต่อไปนี้

ก. รูปาทิอารมฺมเณสุ ปญฺญตฺติยา วิเสเสน นามรูปภาเวน ปสฺสตีติ = วิปสฺสนา

ข. รูปาทิอารมฺมเณสุ นิจฺจสุขอตฺตสุภสญฺญาย วิเสเสน อนิจฺจาทิอากาเรน ปสฺสตีติ = วิปสฺสนา

ค. ปญฺจกฺขนฺเธสุ วิวิเธน อนิจฺจาทิอากาเรน ปสฺสตีติ = วิปสฺสนา

ตอบ. แปลวจนัตถะของคำว่าวิปัสสนาดังต่อไปนี้

ก. ธรรมชาติใด ย่อมเห็นแจ้งในอารมณ์ต่าง ๆ มีรูปารมณ์เป็นต้น โดยความเป็นนามรูป ที่พิเศษนอกออกไปจากบัญญัติ โดยการละทิ้งสัททบัญญัติ อัตถบัญญัติเสียสิ้น ฉะนั้น ธรรมชาตินั้น ชื่อว่า วิปัสสนา

ข. ธรรมชาติใด ย่อมเห็นแจ้งในอารมณ์ต่าง ๆ มีรูปารมณ์เป็นต้น โดยความเป็นอนิจจะ ทุกขะ อนัตตะ อสุภะ ที่พิเศษนอกออกไปจากนิจจสัญญาวิปปลาส สุขสัญญาวิปปลาส อัตตสัญญาวิปปลาส สุภสัญญาวิปปลาส ฉะนั้น ธรรมชาตินั้น ชื่อว่า วิปัสสนา ได้แก่ ปัญญาเจตสิกที่ในมหากุศลจิต หรือมหากิริยาจิต

ค. ธรรมชาติใด ย่อมเห็นแจ้งในขันธ์ ๕ โดยประการต่าง ๆ มีอนิจจะ ทุกขะ อนัตตะ อสุภะ ฉะนั้น ธรรมชาตินั้น ชื่อว่า วิปัสสนา ได้แก่ ปัญญาเจตสิกที่ในมหากุศลจิต หรือมหากิริยาจิต

ข้อ ๑๒ ถาม. ก. วิปัสสนา มีกี่อย่าง คืออะไรบ้าง จงแสดงความหมายมาด้วย ?

ข. การเห็นแจ้งเป็นพิเศษซึ่งเป็นตัววิปัสสนาปัญญานั้นมีกี่อย่างคือ อะไรบ้าง ?

ตอบ. ก. วิปัสสนา มี ๓ อย่าง คือ

๑. **สังขารปริคคัณหนกวิปัสสนา** คือ วิปัสสนาญาณที่มีการกำหนดรู้ในสังขารรูปนามโดยความเป็นไตรลักษณ์

๒. **ผลสมาปัตติวิปัสสนา** คือ วิปัสสนาญาณที่เป็นเหตุให้เข้าผลสมาบัติได้

๓. **นิโรธสมาปัตติวิปัสสนา** คือ วิปัสสนาญาณที่เป็นเหตุให้เข้านิโรธสมาบัติได้

ข. การเห็นแจ้งเป็นพิเศษซึ่งเป็นตัววิปัสสนาปัญญานั้น มีอยู่ ๒ อย่างคือ

๑. การเห็นแจ้งเป็นพิเศษในอารมณ์ต่าง ๆ ที่มาปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ โดยความเป็นรูปนาม ประการหนึ่ง

๒. การเห็นแจ้งเป็นพิเศษในอารมณ์ต่าง ๆ ที่มาปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ โดยความเป็นอนิจจะ ทุกขะ อนัตตะ อสุภะ ประการหนึ่ง

ข้อ ๑๓ ถาม. จงอธิบายในวิปัสสนาดังต่อไปนี้คือ

ก. สังขารปริคคัณหนกวิปัสสนา ข. ผลสมาปัตติวิปัสสนา

ค. นิโรธสมาปัตติวิปัสสนา

ตอบ. ก. สังขารปริคคัณหนกวิปัสสนานั้นไม่ว่าจะเป็นชนิดมันทวิปัสสนาหรือติกขวิปัสสนาก็ตาม เมื่อเข้าถึงความเป็นวุฏฐานคามินีวิปัสสนาแล้ว ก็ย่อมเป็นเหตุใกล้ที่ทำให้มรรคเกิดได้ทั้งนั้น ต่างกันก็แต่เพียงว่าได้สำเร็จมรรคช้าหรือเร็วเท่านั้น คือ ถ้าวิปัสสนาเป็นมันทะก็ให้สำเร็จมรรคช้า มรรคนั้น เรียกว่า **ทันธาภิญญามรรค** ถ้าวิปัสสนาเป็นติกขะก็ให้สำเร็จมรรคเร็ว มรรคนั้น เรียกว่า **ขิปปาภิญญามรรค**

ข. ผลสมาปัตติวิปัสสนานั้น จะต้องเป็นติกขวิปัสสนาอย่างเดียว จึงจะเข้าผลสมาบัติได้ ทั้งนี้ก็เพราะว่า ติกขวิปัสสนานี้ เป็นปัจจัยช่วยอุปการะให้ผลจิตตุปบาทเกิดขึ้นได้โดยไม่ต้องอาศัยมรรคจิตตุปบาท เช่นเดียวกันกับมรรคจิตตุปบาทในมรรควิถีเป็นปัจจัยช่วยอุปการะให้ผลจิตตุปบาทเกิด ๒-๓ ขณะ ต่อจากตนฉันนั้น นี้มุ่งหมายเอาเฉพาะผู้ที่เริ่มเข้าผลสมาบัติใหม่ ๆ เท่านั้น ถ้าเป็นผู้ที่ชำนาญในการเข้าผลสมาบัติแล้ว มันทวิปัสสนาก็ใช้ได้เหมือนกัน

ค. นิโรธสมาปัตติวิปัสสนานั้น จะต้องเป็นวิปัสสนากลาง ๆ จะเป็นมันทวิปัสสนา หรือ ติกขวิปัสสนาอย่างใดอย่างหนึ่งไปไม่ได้ เพราะว่า นิโรธสมาปัตติวิปัสสนานี้ เป็นวิปัสสนาที่เกิดขึ้นสลับกันไปกับสมถะเรื่อย ๆ ฉะนั้น จึงมีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “**ยุคนัทธวิปัสสนา**”

ข้อ ๑๔ ถาม. อะไรเป็นอารัมมณกรรมฐาน และอะไรเป็นอารัมมณิกภาวนากรรมฐาน จงแสดงวจนัตถะและอธิบายประกอบด้วย ?

ตอบ. อารัมมณกรรมฐาน ได้แก่ อารมณ์ของสมถะ มีปถวีกสิณเป็นต้น และอารมณ์ของวิปัสสนา มีเตภูมิกสังขารธรรม คือ รูปนามที่เกิดอยู่ในภูมิทั้ง ๓ ดังมีวจนัตถะแสดงว่า “**กมฺมสฺส ฐานํ = กมฺมฏฺฐานํ**” อารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งการเจริญสมถะและวิปัสสนา ชื่อว่า กัมมัฏฐาน

ส่วน**อารัมมณิกภาวนากรรมฐาน** ได้แก่ การพยายามเจริญสมถะและวิปัสสนาที่เกิดขึ้นก่อน ๆ ดังมีวจนัตถะแสดงว่า “**กมฺมสฺส ฐานํ = กมฺมฏฺฐานํ**” ความพยายามที่เกิดขึ้นก่อน ๆ อันเป็นที่ตั้งของความพยายามที่เกิดขึ้นหลัง ๆ ชื่อว่า กัมมัฏฐาน อธิบายว่า สำหรับวจนัตถะในข้อนี้ หมายความว่า ความพยายามที่เกิดขึ้นในครั้งหลัง ๆ นี้ มีความพยายามที่เกิดขึ้นแล้วในขณะก่อน ๆ เป็นระยะสืบต่อกันมานั้นเองเป็นที่ตั้ง ฉะนั้น ความพยายามที่เกิดขึ้นก่อน ๆ นั้น จึงชื่อว่าอารัมมณิกภาวนากรรมฐาน

ข้อ ๑๕ ถาม. คำว่า "**ยถากฺกมำ**" แปลว่าอย่างไร มีวจนัตถะและคำอธิบายว่าอย่างไร ?

ตอบ. คำว่า "**ยถากฺกมำ**" แปลว่า ตามลำดับ ดังมีวจนัตถะแสดงว่า **ยำ ยำ กโม = ยถากฺกโม** ลำดับใด ๆ ชื่อว่า **ยถากกมะ** อธิบายว่า ในคาถาของพระอนุรุทธาจารย์ได้ใช้คำว่า "**ยถากฺกมำ**" ซึ่งเป็นคำพิเศษไว้ในลำดับสุดท้ายนั้น ก็เพื่อจะให้รู้ในคำปฏิญญาของท่าน ว่าท่านจะแสดงสมถกรรมฐานก่อน แล้วจึงจะแสดงวิปัสสนากรรมฐานต่อไปตามลำดับ

ข้อ ๑๖ ถาม. คำว่า "**สมถกมฺมฏฺฐานสงฺคห**" หมายความว่าอย่างไร? มีวจนัตถะแสดงว่าอย่างไร? สมถกัมมัฏฐานสังคหะ เมื่อว่าตามแนวของพระอนุรุทธาจารย์แล้ว ท่านแสดงไว้เป็นกี่หมวด คืออะไรบ้าง ?

ตอบ. คำว่า "**สมถกัมมัฏฐานสังคหะ**" หมายความว่า ตอนที่แสดงการรวบรวมสมถกัมมัฏฐาน ดังมีวจนัตถะแสดงว่า "**สมถกมฺมฏฺฐานานำ สงฺคโห กณฺโฑติ = สมถกมฺมฏฺฐานสงฺคโห**" ตอนใด เป็นตอนที่แสดงการรวบรวมสมถกัมมัฏฐาน ฉะนั้น ตอนนั้น จึงชื่อว่า สมถกัมมัฏฐานสังคหะ เมื่อว่าตามแนวของพระอนุรุทธาจารย์แล้วท่านแสดงสมถกัมมัฏฐานไว้ ๗ หมวด คือ กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ อัปปมัญญา ๔ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ จตุธาตุววัตถาน ๑ อรูปกรรมฐาน ๔

ข้อ ๑๗ ถาม. ก. คำว่า "**จริต**"กับคำว่า "**จริยา**" ทั้ง ๒ นี้มีความหมายต่างกันอย่างไร ? และจงแสดงวจนัตถะของคำว่า "**จริยา ราคจริยา ราคจริโต**" มาด้วย ?

ข. จริตโดยพิสดาร มีจำนวนเท่าใด คืออะไรบ้าง ?

ตอบ. ก. มีความแตกต่างกันดังนี้ คือ คำว่า "**จริต**"นั้น ได้แก่ บุคคลที่มีกุศลธรรมหรืออกุศลธรรมเกิดขึ้นบ่อย ๆ ส่วนคำว่า "**จริยา**" นั้นหมายเอาการเกิดขึ้นเสมอ ๆ

จริยา มีวจนัตถะแสดงว่า "**จรณ์ ปวตฺตนำ = จริยา**" ความเกิดขึ้นเสมอ ๆ ชื่อว่า จริยา

ราคจริยา มีวจนัตถะแสดงว่า "**ราคสฺส จริยา = ราคจริยา**" ความเกิดขึ้นเสมอ ๆ แห่งราคะ ชื่อว่า ราคจริยา

ราคจริโต มีวจนัตถะแสดงว่า "**ราคจริยา เอตสฺส อตฺถีติ = ราคจริโต**"ความเกิดขึ้นเสมอ ๆ แห่งราคะมีอยู่แก่บุคคลนั้น ฉะนั้น บุคคลนั้น จึงชื่อว่า ราคจริต

ข. จริตโดยพิสดาร มีจำนวน ๖๓ คือ สุทธจริตมี ๑๔ มิสสกจริตมี ๔๙

ข้อ ๑๘ ถาม. สุทธจริตมี ๑๔ มิสสกจริต ๔๙ นั้นคืออะไรบ้าง ? จงนับให้ครบตามจำนวนด้วย ?

ตอบ.สุทธจริตมี ๑๔ คือ ราคจริต โทสจริต โมหจริต ราคโทสจริต ราคโมหจริต โทสโมหจริต ราคโทสโมหจริต สัทธาจริต พุทธิจริต วิตกจริต สัทธาพุทธิจริต สัทธาวิตกจริต พุทธิวิตกจริต สัทธาพุทธิวิตกจริต

มิสสกจริต มี ๔๙ คือ ในเอกมูล มี ๒๑ ในทวิมูล มี ๒๑ ในติมูล มี ๗

ในเอกมูลมีจริต ๒๑ คือ

ราคมูล มี ๗ อย่าง คือ (๑)ราคสัทธาจริต (๒) ราคพุทธิจริต (๓)ราควิตกจริต (๔) ราคสัทธาพุทธิจริต (๕) ราคสัทธาวิตกจริต (๖) ราคพุทธิวิตกจริต (๗) ราคสัทธาพุทธิวิตกจริต

โทสมูล มี ๗ อย่าง คือ (๑) โทสสัทธาจริต (๒)โทสพุทธิจริต (๓) โทสวิตกจริต (๔) โทสสัทธาพุทธิจริต (๕) โทสสัทธาวิตกจริต (๖) โทสพุทธิวิตกจริต (๗) โทสสัทธาพุทธิวิตกจริต

โมหมูล มี ๗ อย่าง คือ (๑) โมหสัทธาจริต (๒) โมหพุทธิจริต (๓)โมหวิตกจริต (๔) โมหสัทธาพุทธิจริต (๕) โมหสัทธาวิตกจริต (๖) โมหพุทธิวิตกจริต (๗) โมหสัทธาพุทธิวิตกจริต

ในทวิมูลมีจริต ๒๑ อย่าง คือ

ราคโทสมูล มี ๗ อย่าง คือ (๑) ราคโทสสัทธาจิต (๒) ราคโทสพุทธิจริต (๓) ราคโทสวิตกจริต (๔) ราคโทสสัทธาพุทธิจริต (๕) ราคโทสสัทธาวิตกจริต (๖) ราคโทสพุทธิวิตกจริต (๗) ราคโทสสัทธาพุทธิวิตกจริต

ราคโมหมูล มี ๗ อย่าง คือ (๑) ราคโมหสัทธาจริต (๒) ราคโมหพุทธิจริต (๓) ราคโมหวิตกจริต (๔) ราคโมหสัทธาพุทธิจริต (๕) ราคโมหสัทธาวิตกจริต (๖) ราคโมหพุทธิวิตกจริต (๗) ราคโมหสัทธาพุทธิวิตกจริต

โทสโมหมูล มี ๗ อย่าง คือ (๑) โทสโมหสัทธาจริต (๒) โทสโมหพุทธิจริต (๓) โทสโมหวิตกจริต (๔) โทสโมหสัทธาพุทธิจริต (๕) โทสโมหสัทธาวิตกจริต (๖) โทสโมหพุทธิวิตกจริต (๗) โทสโมหสัทธาพุทธิวิตกจริต

ในติมูล มีจริต ๗ อย่าง คือ

ราคโทสโมหมูล มี ๗ อย่าง คือ (๑) ราคโทสโมหสัทธาจริต (๒) ราคโทสโมหพุทธิจริต (๓) ราคโทสโมหวิตกจริต (๔) ราคโทสโมหสัทธาพุทธิจริต (๕) ราคโทสโมหสัทธาวิตกจริต (๖) ราคโทสโมหพุทธิวิตกจริต (๗) ราคโทสโมหสัทธาพุทธิวิตกจริต

ข้อ ๑๕ ถาม. จงแสดงคาถาที่เป็นหลักพึงยึดถือไว้เป็นเครื่องสังเกตให้รู้ได้ในจริตต่าง ๆ พร้อมทั้งคำแปล ?

ตอบ. สำหรับในพระพุทธศาสนานั้น มีหลักที่จะพึงยึดเอาไว้เป็นเครื่องสังเกตรู้ได้ในจริตต่าง ๆ ๕ ประการ ดังคาถาต่อไปนี้

อิริยาปถโต กิจฺจา โภชนา ทสฺสนาทิโต
ธมฺมปฺปวตฺติโต เจว จริยาโย วิภาวเยติ ฯ

(วิสุทธิมรรคอรรถกถา)

แปลความว่า

บัณฑิตพึงทราบจริตต่าง ๆ โดยอาศัยอิริยาบถ คือ การเดิน ยืน นั่ง นอน ประการหนึ่ง โดยอาศัยกิจ คือ การงานที่กระทำ ประการหนึ่ง โดยอาศัยโภชนะ คืออาหาร ประการหนึ่ง โดยอาศัยทัศนะ เป็นต้น คือ การดู การฟัง การดม การกิน การลูบไล้แต่งตัว ประการหนึ่ง โดยอาศัยความเป็นไปแห่งธรรมต่าง ๆ คือ ความประพฤติดี หรือประพฤติเลว ประการหนึ่ง รวมเป็น ๕ ประการดังนี้

ข้อ ๒๐ ถาม. จงแสดงข้อสังเกตที่พึงรู้ได้ของผู้มีจริตต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ คือ

ก. ผู้มีราคจริต ข. ผู้มีโทสจริต ค. ผู้มีโมหจริต

ฆ. ผู้มีสัทธาจริต ง. ผู้มีพุทธิจริต ฉ. ผู้มีวิตกจริต ?

ตอบ ก. ผู้มีราคจริต มีข้อที่จะพึงสังเกตได้ดังต่อไปนี้

๑. **ว่าโดยอิริยาบถ** ผู้มีราคจริตเมื่อจะเดินไปนั้นย่อมจะเดินไปตามปกติธรรมดา มีกิริยาท่าทางอันชดช้อย ค่อย ๆ วางเท้าลงและยกขึ้น เมื่อจะวางลงนั้น ก็วางลงอย่างสม่ำเสมอ เมื่อจะยกขึ้นนั้น ก็ยกขึ้นอย่างสม่ำเสมอ มีรอยเท้ากระโหย่ง เมื่อยืนหรือนั่งก็น่าดู มีอาการอันละมุนละม่อม เวลานอนก็ไม่รีบร้อน การจัดที่นอนก็เรียบร้อยสม่ำเสมอ แล้วจึงค่อย ๆ เอนตัวลงนอน มีการวางอวัยวะส่วนต่าง ๆ น้อยใหญ่ให้เรียบร้อย นอนอยู่ในอาการอันน่าดู เมื่อถูกปลุกให้ลุก ก็ค่อย ๆ ลุก ให้คำตอบเหมือนกับไม่ใคร่จะเต็มใจ

๒. **ว่าโดยกิจ** ผู้มีราคจริต เมื่อจะทำการงานอันใด ย่อมกระทำไปอย่างเรียบร้อย เช่น การปัดกวาด เป็นต้น ย่อมกวาดอย่างสะอาดโล่งเตียนหมดจดดี ไม่ให้มีฝุ่นละอองปลิวฟุ้งตลบขึ้นมา มือที่ถือไม้กวาดนั้น ก็ถือไว้เป็นอย่างดี ค่อย ๆ กวาดไป ๆ อย่างแช่มช้าไม่รีบร้อน

๓. **ว่าโดยโภชนะ** ผู้มีราคจริตชอบอาหารอันละมุนละไม มีรสอร่อยสนิทหวานมัน เมื่อบริโภคก็ทำคำข้าวให้กลมกล่อมพอเหมาะพอควร ไม่เล็กเกินไป

หรือโตเกินไป ชอบลิ้มรสแปลก ๆ รับประทานไปโดยไม่รีบร้อน ได้อาหารดีที่ถูกปากอย่างเดียวเท่านั้นก็มีความพอใจมากแล้ว

๔. **ว่าโดยทัศนะ** ผู้มีราคจริตเมื่อได้แลเห็นรูปสวยงามที่ให้เกิดความปลาบปลื้มใจ เสียงไพเราะ กลิ่นหอม รสดี เครื่องสัมผัสละเอียดอ่อนนุ่ม ที่เป็นไปอย่างธรรมดา แม้เพียงนิด ๆ หน่อย ๆ ก็เพ่งมองดู ตั้งใจฟังอย่างสนใจ เหมือนกับเกิดความพิศวงงงงวย อย่างจริง ๆ จัง ๆ คล้าย ๆ กับว่าไม่เคยพบเคยเห็นสิ่งเหล่านี้มาก่อน แม้จะมีข้อบกพร่องอยู่บ้างก็ไม่มีการถือสา ไม่หยิบยกขึ้นมาว่าเป็นผิดหรือถูกแต่อย่างใด คงติดใจในคุณภาพแม้เพียงนิดหน่อยที่มีอยู่ในสิ่งเหล่านั้น เมื่อสิ่งเหล่านั้นผ่านเลยไปแล้วก็ยังไม่ยอมลดละ ยังตามดู ตามฟัง อย่างที่เรียกว่า ชะเง้อมอง เมื่อจะจากไปก็จากไปอย่างมีอาลัย บางทีถึงกับกลับหลังหันไปมองอย่างเสียดาย

๕. **ว่าโดยธรรมปวัตติ** ผู้มีราคจริตย่อมมีพฤติกรรมเป็นไปดังนี้ คือ

(๑) **มายา** เป็นผู้เจ้าเล่ห์

(๒) **สาเถยยะ** เป็นผู้โอ้อวด

(๓) **มานะ** เป็นผู้ถือตัว

(๔) **ปาปิจฉตา** เป็นผู้มีความประสงค์ที่เป็นไปในทางทุจริต

(๕) **มหิจฉตา** เป็นผู้ต้องการให้ผู้อื่นยกย่องชมเชยสรรเสริญในคุณความดีของตนจนเกินประมาณ

(๖) **อสันตุฏฐิตา** เป็นผู้ไม่มีความพอใจในเครื่องอุปโภคบริโภค

(๗) **สิงคะ** เป็นผู้มีแง่งอน

(๘) **จาปัลยะ** เป็นผู้ประดิดประดอยเครื่องนุ่งห่ม พิถีพิถันกับความสวยงาม และตกแต่งร่างกายด้วยเครื่องประดับต่าง ๆ

ข. ผู้มีโทสจริต มีข้อที่พึงสังเกตได้ดังต่อไปนี้

๑. ว่าโดยอิริยาบถ ผู้ที่มีโทสจริต เมื่อเดินไปนั้นย่อมเดินไปประดุจจิกปลายเท้า การวางเท้าลงและยกขึ้นอย่างรวดเร็วและไม่เรียบร้อย ผลีผลาม มีรอยเท้าจิกปลาย เวลายืนหรือนั่งอยู่นั้น ก็มีกิริยาท่าทางอันกระด้าง เวลานอนก็รีบร้อนมาก การจัดที่นอนก็จัดตามแต่จะได้ แล้วทอดกายลงนอนอย่างเกะกะไม่เรียบร้อย เมื่อถูกปลุกให้ลุกก็ลุกขึ้นอย่างผลุนผลัน มีหน้าตาบูดบึ้ง ให้คำตอบอย่างเดือด ๆ คล้ายกับว่าคนโกรธกัน

๒. ว่าโดยกิจ ผู้มีโทสจริต ทำการงานสะอาด แต่ไม่เรียบร้อย เช่น การปัดกวาด เป็นต้น มีเสียงดังฉาด ๆ โครมคราม มือกำไม้กวาดไว้แน่นอย่างขึงขัง กวาดไปอย่างรีบร้อน สะอาดเป็นหย่อม ๆ ทำให้ฝุ่นละอองปลิวฟุ้งตลบขึ้นไปทั่วบริเวณ

๓. ว่าโดยโภชนะ ผู้มีโทสจริตชอบอาหารหยาบ ๆ รสเปรี้ยว เค็ม ขม ฝาดจัด เมื่อบริโภคก็ทำคำโตจนคับปาก ไม่ใช่เป็นนักลิ้มรส (ไม่ค่อยสังเกตรสชาติของอาหาร) รับประทานเร็ว ได้อาหารที่ไม่ถูกใจ แม้เพียงเล็กน้อย ก็พาลโกรธขึ้นมาได้

๔. ว่าโดยทัศนะ ผู้มีโทสจริต เมื่อได้แลเห็นรูปที่ไม่ค่อยสวยไม่ค่อยงาม ไม่เป็นการปลาบปลื้มใจ เสียงไม่ค่อยไพเราะ กลิ่นไม่ค่อยหอม รสไม่ค่อยดี เครื่องสัมผัสหยาบ ที่เป็นไปอย่างธรรมดา แม้เพียงนิด ๆ หน่อย ๆ ก็หงุดหงิด รำคาญใจ ไม่อยากดู ดูได้ไม่นาน ถ้ามีข้อบกพร่องประกอบอยู่บ้างเพียงนิดหน่อย ในสิ่งเหล่านี้ ก็ขัดใจ แม้ว่าความดีจะมีอยู่อย่างชัดแจ้งก็ตามที แต่ไม่มีความสนใจในคุณความดีเหล่านี้แต่อย่างใด เมื่อสิ่งเหล่านี้ผ่านเลยไปก็ไม่รู้สึกเสียดาย เมื่อจะจากหรือหลีกไป ก็ใคร่จะพ้นออกไปอย่างเดียว ไม่มีการแลเหลียวคิดพะวงหลังอาลัยติดใจถึงเลย

๕. ว่าโดยธัมมปวัตติ ผู้มีโทสจริตย่อมมีพฤติกรรมเป็นไปดังนี้ คือ

(๑) **โกธะ** เป็นผู้มักโกรธ

(๒) **อุปนาหะ** เป็นผู้ผูกโกรธ

(๓) **มักขะ** เป็นผู้ลบหลู่บุญคุณ

(๔) **ปลาสะ** เป็นผู้ตีเสมอ

(๕) **อิสสา** เป็นผู้มีความอิจฉาริษยาในคุณสมบัติของผู้อื่นที่ดีกว่าตนหรือเสมอตน

(๖) **มัจฉริยะ** เป็นผู้มีความตระหนี่

ค. ผู้มีโมหจริต มีข้อที่จะพึงสังเกตได้ดังต่อไปนี้

๑. ว่าโดยอิริยาบถ ผู้มีโมหจริต เมื่อเดินไปนั้นย่อมเดินไปโดยเปะปะ เมื่อวางเท้าลงและยกขึ้นดุจดังคนขยุ่มตัว มีรอยเท้าจิกปลายและส้น เวลายืนหรือนั่งก็มีอาการบ่งเซ่อ (มึนซึม) เหม่อ ๆ ลอย ๆ เมื่อเวลานอนก็ไม่น่าดู คือ นอนขวางวางมือและเท้าเหวี่ยงเกะกะไปโดยไม่รู้ตัว การจัดปูที่นอนก็ไม่เรียบร้อย ส่วนมากชอบนอนคว่ำหน้า เมื่อถูกปลุกให้ลุกก็ลุกอย่างเชื่องช้าอืดอาด มีอาการงัวเงีย หาวเรอ ทำอาการกระบิดกระบวนไปมาน่ารำคาญ

๒. ว่าโดยกิจ ผู้มีโมหจริต เมื่อจะทำการงานอันใดมักกระทำไปโดยหยาบ ๆ ไม่ถี่ถ้วน คั่งค้าง เอาดีไม่ได้ เช่น การปัดกวาด เป็นต้น มือที่จับไม้กวาดก็จับไว้อย่างหลวม ๆ ทำการกวาดไปตามแต่จะได้ ไม่สะอาด ทั้งไม่เรียบร้อย ทำให้มูลฝอยกระจุยกระจายฝุ่นละอองฟุ้งกระจายเกลื่อนขึ้นมาในขณะที่กำลังกวาดอยู่

๓. ว่าโดยโภชนะ ผู้มีโมหจริต ชอบในรสอาหารไม่แน่นอน เมื่อบริโภคก็ทำคำเล็ก ๆ ไม่กลมกล่อม เมล็ดข้าวตกเรี่ยราดเกลื่อนกลาดกระจัดกระจาย ปากเลอะ จิตใจฟุ้งซ่านคิดไปบริโภคไปอย่างคนใจลอย

๔. ว่าโดยทัศนะ ผู้มีโมหจริต เมื่อได้เห็นรูปอย่างใดอย่างหนึ่งนั้น ว่าโดยเนื้อแท้ของตนเองแล้วก็เป็นคนเฉย ๆ เพราะความมึนซึมที่ไม่รู้ชัดนั่นเอง ต่อเมื่อ

มีผู้หนุนข้างขึ้นมาจึงมีการคล้อยตามเขาไป คือ คนอื่นเขาติก็พลอยติกับเขาด้วย ถ้าเขาชมก็พลอยชมกับเขาด้วย การได้ยิน การรู้กลิ่น เป็นต้น ก็เป็นไปในทำนองเดียวกันนี้

๕. **ว่าโดยธัมมปวัตติ** ผู้มีโมหจริต ย่อมมีจิตใจโง่เขลางมงาย เป็นไปดังนี้ คือ

(๑) **ถีนมิทธะ** เป็นผู้มีจิตใจง่วงเหงา หดหู่ ท้อถอย ไม่เข้มแข็ง

(๒) **กุกกุจจะ** เป็นผู้มีความหงุดหงิดรำคาญใจอยู่เสมอ

(๓) **วิจิกิจฉา** เป็นผู้มีความลังเลสงสัยสนเท่ห์อยู่เสมอ

(๔) **อาทานัคคาหิตา** เป็นผู้มีการยึดมั่นถือมั่นโดยปราศจากเหตุผล

(๕) **ทุปปฏินิสสัคคิตา** เป็นผู้อบรมสั่งสอนให้ปลดเปลื้องจากความเห็นผิดนั้น ๆ ได้ยาก

ฆ. **ผู้มีศรัทธาจริต** มีข้อที่จะพึงสังเกตได้ดังต่อไปนี้

๑. **ว่าโดยอิริยาบถ ๒. ว่าโดยกิจ ๓. ว่าโดยโภชนะ ๔. ว่าโดยทัศนะ** คือ การดู การฟังเป็นต้นเหล่านี้ ย่อมเหมือนกันกับผู้มีราคจริตทุกประการต่างกันก็แต่เพียงธัมมปวัตติเท่านั้น คือ ผู้ที่มีสัทธาจริตนั้น ย่อมเป็นผู้ไม่มีมารยาสาไถยเป็นต้นแต่ประการใด คงมีจิตใจที่สูงส่ง ซึ่งเป็นฝ่ายตรงข้ามกับผู้มีราคจริต เป็นไปดังนี้ คือ

(๑) **มุตตจาคตา** เป็นผู้รู้จักสละความกังวลห่วงใยในสิ่งทั้งปวง

(๒) **อริยานทัสสนกามตา** มีความต้องการพบเห็นพระอริยเจ้า

(๓) **สัทธัมมโสตุกามตา** ต้องการฟังพระสัทธรรม

(๔) **ปาโมชชพหุลตา** มีความปรีดาปราโมทย์อย่างสูงในเมื่อได้พบเห็นพระอริยเจ้า และได้ฟังพระสัทธรรมแล้ว

(๕) **อสฐตา** เป็นผู้ไม่โอ้อวด

(๖) **อมายาวิตา** เป็นผู้ไม่มีมารยา

(๗) **ปสาโท** เป็นผู้เลื่อมใสในคุณพระรัตนตรัย คุณมารดาบิดา ครูอาจารย์ เป็นอย่างดี

ง. ผู้มีพุทธิจริต มีข้อที่จะพึงสังเกตได้ดังต่อไปนี้ คือ

๑. ว่าโดยอิริยาบถ ๒. ว่าโดยกิจ ๓. ว่าโดยโภชนะ ๔. ว่าโดยทัศนะ คือ การดู การฟังเป็นต้น เหล่านี้ย่อมเหมือนกันกับผู้มีโทสจริตทุกประการ ต่างกันก็แต่ธัมมปวัตติเท่านั้น คือ ผู้ที่มีพุทธิจริตนั้น โกธะ อุปนาหะ มักขะ เป็นต้นเหล่านี้ไม่ค่อยจะปรากฏเกิดขึ้นแต่ประการใด คงมีจิตใจสูงส่งที่เป็นฝ่ายตรงข้ามกับผู้ที่มีโทสจริต เป็นไปดังนี้ คือ

(๑) **โสวจัสสตา** เป็นผู้ว่าง่ายสอนง่ายในคำสั่งสอนที่มีประโยชน์ ถึงแม้ผู้นั้นจะไม่ใช่เป็นมารดาบิดา ครูอาจารย์ ญาติสนิทมิตรสหายก็ตาม ถ้าคำตักเตือนแนะนำสั่งสอนนั้น ๆ ประกอบไปด้วยประโยชน์แล้ว ก็ยอมรับฟังทั้งสิ้น

(๒) **กัลยาณมิตตตา** เป็นผู้เลือกคบแต่คนดีเป็นเพื่อน โดยไม่มีการถือชั้นวรรณะ

(๓) **โภชเน มัตตัญญุตา** เป็นผู้รู้จักประมาณในการรับอาหารที่เขาให้ และในการบริโภค

(๔) **สติสัมปชัญญะ** เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะดี

(๕) **ชาคริยานุโยค** เป็นผู้หมั่นประกอบความเพียร มีจิตใจตื่นตัวอยู่เป็นนิตย์ในกิจที่ดีงาม

(๖) **สังเวโค** เป็นผู้มีความสังเวชสลดใจ เบื่อหน่าย และเห็นโทษในการเกิด แก่ เจ็บ ตาย

(๗) **โยนิโสปธานะ** เป็นผู้มีความเพียรโดยเหมาะควร คือ หมั่นประกอบในทาน ศีล ภาวนา เพื่อให้ได้คติที่ดี ในภพข้างหน้าต่อ ๆไปจนถึงที่สุดแห่งทุกข์ทั้งปวง

จ. ผู้มีวิตกจริต มีข้อที่จะพึงสังเกตได้ดังต่อไปนี้

๑. ว่าโดยอิริยาบถ ๒.ว่าโดยกิจ ๓.ว่าโดยโภชนะ ๔.ว่าโดยทัศนะ คือ การดู การฟัง เป็นต้น เหล่านี้ย่อมเหมือนกันกับผู้มีโมหจริตทั้งสิ้น ต่างกันแต่เพียงธัมมปวัตติเท่านั้น คือ ผู้มีวิตกจริต ย่อมมีจิตใจเป็นไปดังนี้ คือ

(๑) ภัสสพหุลตา เป็นคนชอบพูดพร่ำเพรื่อ

(๒) คณรามตา เป็นคนชอบคลุกคลีกับหมู่คณะ

(๓) กุสลานุโยเค อรติ เป็นผู้ไม่มีความยินดีในการทำบุญ บริจาคทาน รักษา ศีล เจริญภาวนา

(๔) อนวัฏฐิตกิจจตา เป็นคนชอบพลุกพล่านไปทางโน้นทางนี้ เปลี่ยนงานเรื่อยไป ไม่มีที่สิ้นสุด

(๕) รัตติธุมายนา กลางคืนชอบคิดวางโครงการแบบสร้างวิมานในอากาศที่จะทำในวันรุ่งขึ้น (กลางคืนเป็นควัน)

(๖) ทิวาปัชชลนา พอถึงเวลากลางวันเข้า ก็ลงมือทำงานตามโครงการที่ตนได้คิดไว้ โดยไม่รู้ว่าผิดหรือถูกแต่ประการใด (กลางวันเป็นไฟ)

(๗) หุราหุรังธาวนา เป็นคนเจ้าความคิดไปในเรื่องร้อยแปดพันประการ

ข้อ ๒๑ ถาม. จงแสดงสมุฏฐานของผู้มีจริตทั้ง ๖ มีราคจริต เป็นต้น ?

ตอบ. ที่เป็นเช่นนี้นั้น ก็เพราะเนื่องมาจากการกระทำกุศลของคนทั้งหลายที่ในชาติปางก่อนซึ่งเป็นตัวเหตุนั้น ได้กระทำลงไปโดยไม่เหมือนกันนั่นเอง กล่าวคือ ในขณะที่กำลังบริจาคทาน รักษาศีล หรือ เจริญภาวนาอยู่นั้น กระแสจิตในขณะนั้นย่อมปรารภเป็นไปในการมีชื่อเสียงบ้าง มีหน้ามีตาบ้าง อยากได้เสวยผลที่เป็นทิพยสมบัติ มนุษยสมบัติบ้าง อันเป็นตัวตัณหา มีการถือว่าเราเป็นนั่นเป็นนี่บ้าง อันเป็นตัวโลภเจตสิก มีการถือว่าเป็นตัวตน อันเป็นตัวมานะบ้าง มี

การเห็นผิดจากทำนองคลองธรรม อันเป็นตัวทิฏฐิบ้าง กุศลที่เกี่ยวเนื่องด้วยตัณหา มานะ ทิฏฐิ เช่นนี้จึงเป็นเหตุให้ผู้นั้นเป็นคนมีราคจริตในภพชาติต่อไป

ถ้ากระแสจิตในขณะนั้นเกิดความโกรธ ความเสียใจ ความอิจฉาริษยา ความตระหนี่ ความเดือดร้อนใจอย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นมาแล้ว กุศลที่เกี่ยวเนื่องด้วยโทจตุกเจตสิก ๔ คือ โทสะ อิสสา มัจฉริยะ กุกกุจจะ เช่นนี้แหละ จึงเป็นเหตุทำให้ผู้นั้นเกิดมาเป็นคนมีโทสจริตในภพชาติต่อไป

ถ้ากระแสจิตในขณะนั้นมีความโง่เขลา ไม่รู้ในเหตุผลของการกระทำกุศลของตนแต่ประการใด หากแต่กระทำไปตามสมัยนิยมตามกาลเวลา หรือบางทีก็เกิดการวิพากษ์วิจารณ์เคลือบแคลงสงสัย ในทาน ศีล ภาวนา ที่ตนกำลังทำอยู่ หรือบางทีก็มีจิตใจฟุ้งซ่านไปในเรื่องอื่น มิได้ตั้งใจไว้ในการกุศลที่ตนกระทำไปในขณะนั้น กุศลที่เกี่ยวเนื่องกับโมจตุกเจตสิก ๔ คือ โมหะ อหิริกะ อโนตตัปปะ อุทธัจจะ และวิจิกิจฉา เช่นนี้แหละ จึงเป็นเหตุทำให้ผู้นั้นเป็นคนมีโมหจริตในภพชาติต่อไป

ถ้ากระแสจิตในขณะนั้น มัวแต่คิดไปในความสนุกสนานเพลิดเพลินในเรื่องเบญจกามคุณ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่เป็นกามวิตก หรือคิดไปในทางปองร้ายผู้อื่นที่เป็นพยาปาทวิตก หรือคิดไปในทางเบียดเบียนทำลายความสุขของผู้อื่นสัตว์อื่นให้ได้รับความเดือดร้อน ที่เป็นวิหิงสาวิตก กุศลที่เกี่ยวเนื่องด้วยอกุศลวิตก ๓ คือ กามวิตก พยาปาทวิตก วิหิงสาวิตก เช่นนี้แหละ จึงเป็นเหตุทำให้ผู้นั้นเป็นคนมีวิตกจริตในภพชาติต่อไป

ถ้ากระแสจิตในขณะนั้น ประกอบด้วยศรัทธาเจตสิก คือ ความเชื่อความเลื่อมใสในกรรมและผลของกรรม คุณของพระรัตนตรัย ตายแล้วเกิดใหม่เรื่อย ๆ ไป ในเมื่อยังไม่ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ เป็นต้น ที่เป็นตัวศรัทธา กุศลที่เกี่ยวเนื่องด้วยสัทธาเจตสิกเช่นนี้แหละ จึงเป็นเหตุทำให้ผู้นั้นเป็นคนมีสัทธาจริตในภพชาติต่อไป

ถ้ากระแสจิตในขณะนั้นประกอบด้วยปัญญาเจตสิก คือ รู้ดีในเหตุผลของกุศลกรรมที่ตนกำลังกระทำอยู่ พร้อมกับความฉลาดในการกระทำกุศลนั้น ๆ แล้วปรารภว่า สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของ ๆ ตน ทรัพย์สินเงินทอง ภรรยาสามี มารดาบิดา มิใช่เป็นของ ๆ ตนโดยแท้ ที่เรียกว่า **กัมมัสสกตาญาณ** ก็ดี หรือคิดพิจารณาว่า ตัวเราก็ดี คนอื่นก็ดี ล้วนแต่เป็นรูปนามขันธ์ ๕ ทั้งสิ้น อาศัยซึ่งกันและกันเป็นไปอยู่ ที่เรียกกันว่า นี้เป็นสัตว์ดิรัจฉาน นี้เป็นมนุษย์ นี้เป็นชาย นี้เป็นหญิง คนนั้น คนนี้ เหล่านี้ก็เพียงแต่สมมุติเรียกขานกันตามโวหารของชาวโลกเท่านั้น แต่เมื่อว่าโดยปรมัตถ์ คือ สภาวะความเป็นจริงแล้วหามีไม่ และรูปนามขันธ์ ๕ ที่อาศัยซึ่งกันและกันเป็นไปอยู่นั้น ก็มีความเกิดดับ ดังนี้เป็นต้น ที่เรียกว่า **วิปัสสนาญาณ** ก็ดี หรือคิดพิจารณาว่า สัปบุรุษทั้งหลาย ย่อมตั้งไตรทวารของตนไว้ในทาน ศีล ภาวนา และเราก็ได้เอาเยี่ยงอย่างเจริญรอยตามความประพฤติอันดีงามของท่านสัปบุรุษเหล่านี้อยู่ นับว่าเป็นโชคดี เป็นที่พึ่งของตนได้ทั้งในภพนี้และภพหน้าอย่างแน่แท้ ดังนี้เป็นต้น ที่เรียกว่า **ปัจจเวกขณญาณ** ก็ดี หรือตั้งใจปรารถนาว่า ด้วยอำนาจแห่งบุญกุศลนี้ ขอให้ตนได้เป็นคนมีปัญญากุศลที่เนื่องด้วยปัญญาเจตสิก คือ ปัญญาต่าง ๆ ดังกล่าวมาแล้วเช่นนี้แหละ จึงเป็นเหตุทำให้ผู้นั้นเป็นคนมีพุทธิจริตในภพชาติต่อไป

ข้อ ๒๒ ถาม. ท่านสาธุชนทั้งหลาย เมื่อมีความประสงค์จะแก้ไขปรับปรุงชีวิตความเป็นอยู่ของตนเพื่อให้ดีขึ้น ทั้งในภพนี้และภพหน้า หรือเพิ่มเติมให้ดียิ่งๆ ขึ้นไป ทั้งภพนี้และภพหน้านั้น จักปฏิบัติตนอย่างไร ? จงชี้แจงให้ทราบด้วย ?

ตอบ. จะต้องปฏิบัติตนดังต่อไปนี้ คือ พุทธศาสนิกชนผู้มีความประสงค์จะให้ตนเป็นคนมีนิสัยใจคอที่เป็นจริตฝ่ายดีในภพข้างหน้าต่อ ๆ ไปแล้ว จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องหมั่นรักษาจิตใจของตนไว้ให้ดีในขณะที่ทำทาน รักษาศีล เจริญภาวนา อย่าให้จิตใจตกต่ำเกิดขึ้นแทรกแซงได้ในขณะนั้น อนึ่ง เมื่อได้เกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนา และยังมีชีวิตเป็นไปอยู่ในบัดนี้นั้น ถ้าเป็นผู้มี

สติสัมปชัญญะอย่างดีแล้ว ก็ยังมีโอกาสที่จะแก้ไขปรับปรุง หรือเพิ่มเติมภาวะความเป็นอยู่ของตน ซึ่งเป็นผลกำไรที่จะได้รับในภพชาติต่อไป โดยการทำกุศลต่าง ๆ กล่าวคือ ถ้าเห็นว่าตนเป็นคนโง่ ก็จงเร่งศึกษาวิชาธรรมะ หรือช่วยอุปการะสนับสนุน แก่ผู้ที่กำลังศึกษาวิชาธรรมะ โดยสร้างตำรา และสถานที่ศึกษา ถ้าเป็นคนขัดสนก็จงเร่งสร้างทานกุศล ถ้าเป็นคนขี้ริ้วขี้เหร่ ก็จงพยายามทำความสะอาดปูชนียสถาน ตลอดจนกระทั่งการถวายทาน ก็จัดอย่างสะอาดเรียบร้อยทุกสัดส่วน และจงระวังอย่าให้ความโกรธ ความเสียใจเกิดขึ้นในขณะนั้น ถ้าเป็นคนขี้โรค ก็จงรีบงดเว้นจากการเบียดเบียนสัตว์ให้ได้รับความลำบาก แล้วจงช่วยเหลือเผื่อแผ่แก่ผู้ที่มีโรค โดยการให้ยา ให้เงิน ตลอดจนเครื่องกินเครื่องใช้ตามสมควรแก่กำลังของตนในเมื่อพอที่จะช่วยเหลือได้ ถ้าเป็นคนสกุลต่ำ ก็จงมีความเคารพอ่อนน้อมต่อท่านที่มีคุณวุฒิ วัยวุฒิ ชาติวุฒิอย่าได้เย่อหยิ่งถือตัวแก่คนทั่วไป การประพฤติตนเป็นไปดังที่ได้กล่าวมาแล้วนี้ เป็นการแก้ไขปรับปรุงความเป็นอยู่ของตนให้ดีในภพชาติต่อไป ส่วนการเพิ่มเติมความเป็นอยู่ของตนให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไปนั้น ต้องเป็นคนที่ไม่ลืมตัว โดยมาคำนึงถึงตนเองอยู่เสมอว่า การที่เรามีปัญญาเฉลียวฉลาดก็ดี เป็นคนมั่งมีศรีสุขก็ดี ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียนแต่อย่างใด ๆ ก็ดี มีผิวพรรณเปล่งปลั่งสวยงามก็ดี และเป็นคนมีตระกูลสูงก็ดี เหล่านี้ล้วนแต่ได้มาจากการกระทำกุศลที่ปราศจากกิเลสรบกวนในภพชาติก่อนทั้งสิ้น แล้วก็พยายามสร้างกุศลต่าง ๆ ที่จะทำให้เกิดปัญญา มีทรัพย์สินเงินทอง มีร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรค รูปร่างงดงาม สกุลสูงต่อไปในภพชาติหน้าให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไปอีก นี่แหละเป็นการเพิ่มเติมความเป็นอยู่ของตน การสร้างกุศลเพื่อแก้ไขปรับปรุงและเพิ่มเติมดังกล่าวมาแล้วนี้ ล้วนแต่เป็นการกระทำให้สำเร็จได้ตามความประสงค์ทั้งนั้น ฉะนั้น จึงกล่าวได้ว่า ผู้ที่มีสติสัมปชัญญะทั้งหลายเหล่านี้ ย่อมเป็นผู้ได้รับผลกำไรจากการเกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนา ถ้าหากว่าผู้ใดขาดสติสัมปชัญญะในการที่จะแก้ไขปรับปรุง

หรือเพิ่มเติมความเป็นอยู่ของตนให้ดีขึ้นแล้ว ก็ชื่อว่า ผู้นั้นไม่ได้รับผลกำไรจากการเกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนาเลย

ข้อ ๒๓ ถาม. ภาวนาอย่างไหน ที่ได้ชื่อว่า บริกรรม จงยกวจนัตถะขึ้นแสดงด้วย และบริกรรมภาวนานั้น เป็นวิถีจิตชนิดไหนมีวจนัตถะแสดงว่าอย่างไร ?

ตอบ. บริกรรมภาวนา หมายถึง มหากุศลจิตและมหากิริยาจิตที่เกิดขึ้นก่อน ๆ นับตั้งแต่ได้เริ่มต้นเจริญสมถกรรมฐานใหม่ ๆ ตลอดมาจนถึงจดขอบเขตแห่งอุคคหนิมิตนั้น ชื่อว่า บริกรรมภาวนา ดังมีวจนัตถะแสดงว่า "**อปฺปนำ ปริกโรติ ปริสงฺกโรตีติ = ปริกมฺมำ วา ปริอาทิภูตำ กมฺมำ = ปริกมฺมำ**" วิถีจิตอันใดย่อมจัดแจงปรุงแต่งอัปปนา ฉะนั้น วิถีจิตนั้น ชื่อว่า บริกรรม หรืออีกนัยหนึ่ง วิถีจิตที่เป็นเหตุแห่งการเจริญ กรรมฐานเบื้องต้น ชื่อว่า บริกรรม และบริกรรมภาวนานั้นเป็นวิถีจิตชนิดบริกรรมภาวนา คือ วิถีจิตที่เกิดขึ้นติดต่อกันอยู่เรื่อย ๆ ในขณะที่กำลังบริกรรมว่า "**ปถวี**" อยู่เป็นต้นนั้น ดังมีวจนัตถะแสดงว่า "**ปริกมฺมญฺจ ตำ ภาวนา จาติ = ปริกมฺมภาวนา**" วิถีจิตใด ชื่อว่า บริกรรมด้วย ชื่อว่า ภาวนาด้วย ฉะนั้น วิถีจิตนั้น ชื่อว่า บริกรรมภาวนา

ข้อ ๒๔ ถาม. คำว่า "**อุปจาร**" มีแสดงวจนัตถะว่าอย่างไร องค์ธรรมได้แก่อะไร และวิถีจิตชนิดไหน จึงชื่อว่า อุปจารภาวนา ? จงยกวจนัตถะขึ้นแสดงด้วย ?

ตอบ. คำว่า "**อุปจาร**" มีวจนัตถะแสดงว่า "**อปฺปนาย สมีเป จรติ ปวตฺตีติ = อุปจารำ**" วิถีจิตใดย่อมเกิดขึ้นใกล้เคียงกันกับขอบเขตของอัปปนาฌาน ฉะนั้น วิถีจิตนั้นชื่อว่า **อุปจาร** องค์ธรรมได้แก่ มหากุศลจิต หรือมหากิริยาจิต ที่เกิดขึ้นใกล้กันกับอัปปนาฌาน วิถีจิตที่ได้ชื่อว่า **อุปจาร** นี้แหละ พระโยคีบุคคลควรกระทำให้เกิดขึ้นเรื่อย ๆ โดยให้ทวีมากยิ่งขึ้น ฉะนั้น วิถีจิตนั้น ชื่อว่า **อุปจารภาวนา** ดังมีวจนัตถะแสดงว่า "**อุปจารญฺจ ตำ ภาวนา จาติ = อุปจารภาวนา**" วิถีจิตใด ชื่อว่า อุปจารด้วย ชื่อว่า ภาวนาด้วย ฉะนั้น วิถีจิตนั้น ชื่อว่า อุปจารภาวนา

ข้อ ๒๕ ถาม. คำว่า "**อัปปนา**" หมายความว่าอย่างไร เป็นชื่อของสภาวธรรมชนิดไหนมีวจนัตถะแสดงว่าอย่างไร ? และคำว่า **อัปปนา** กับคำว่า **ภาวนา** เมื่อรวมเป็นบทเดียวกันแล้วมีวจนัตถะแสดงว่าอย่างไร ?

ตอบ. คำว่า "**อัปปนา**" หมายความว่า ธรรมชาติที่ยกสัมปยุตตธรรมขึ้นสู่อารมณ์เฉพาะหน้า เป็นชื่อของวิตกองค์ฌานที่ประกอบกับมหัคคตจิตและโลกุตตรจิต ดังมีวจนัตถะแสดงว่า "**อปฺเปติ สมฺปยุตฺตธมฺเม อารมฺมณํ อภินิโรเปตีติ = อปฺปนา**" ธรรมชาติใดย่อมยกสัมปยุตตธรรมขึ้นสู่อารมณ์เฉพาะหน้า ฉะนั้น ธรรมชาตินั้น ๆ จึงชื่อว่า อัปปนา ส่วนคำว่า "**อปฺปนา** กับคำว่า **ภาวนา**" นั้น เมื่อรวมเข้าเป็นบทเดียวกันแล้วมีวจนัตถะแสดงว่า "**อปฺปนา จ สา ภาวนา จาติ = อปฺปนาภาวนา**" ธรรมชาติที่เป็นอัปปนาด้วย เป็นการกระทำให้ถึงความเจริญนั้นด้วย ฉะนั้น ธรรมชาตินั้น จึงชื่อว่า อัปปนาภาวนา

ข้อ ๒๖ ถาม. คำว่า บริกรรมภาวนา อุปจารภาวนา ทั้ง ๒ นี้ ได้แก่ มหากุศลชวนะและมหากิริยาชวนะนั้นเอง ดังนั้น อยากทราบว่า เป็นบริกรรมภาวนาในระยะไหน และเป็นอุปจารภาวนาในระยะไหน จงเปรียบเทียบให้เห็นด้วย ?

ตอบ. ในภาวนาทั้ง ๓ นั้น มหากุศลชวนะหรือมหากิริยาชวนะที่เกิดก่อนมหัคคตฌานนั้นแหละ ชื่อว่า **บริกรรมภาวนา** แต่บริกรรมภาวนานี้ถูกแบ่งออกเป็น ๒ ตอน คือ การเกิดขึ้นลำดับแรก ๆ ของมหากุศลชวนะหรือมหากิริยาชวนะที่เกิดอยู่ห่างไกลจากมหัคคตฌานนั้น ชื่อว่า **บริกรรมภาวนา** เมื่อเกิดอยู่เรื่อย ๆ และทวีความเข้มแข็งยิ่ง ๆ ขึ้นไปตามลำดับใกล้เวลาที่มหัคคตฌานจะเกิด มหากุศลชวนะหรือมหากิริยาชวนะนี้ ชื่อว่า **อุปจารภาวนา** เมื่อสรุปแล้วคงได้ความว่า บริกรรมภาวนานี้เอง เมื่อเกิดอยู่ใกล้เวลาที่มหัคคตฌานจะเกิดนั้นก็ถูกเปลี่ยนชื่อเป็นอุปจารภาวนา เหมือนกับภวังคจลนะดวงที่ ๒ ที่เกิดขึ้นใกล้กับวิถีจิต ก็ถูกเรียกว่า ภวังคุปัจเฉทะ ฉะนั้น

ข้อ ๒๗ ถาม. คำว่า "**นิมิต**" ในบริกรรมนิมิตนั้น ได้แก่อะไร มีวจนัตถะแสดงว่าอย่างไร เมื่อเรียกว่า บริกรรมนิมิต จะได้แก่อะไร มีวจนัตถะว่าอย่างไร ?

ตอบ. คำว่า "**นิมิต**" ในบริกรรมนิมิตนั้น ได้แก่ อารมณ์กรรมฐานต่าง ๆ มีปถวีกสิณ เป็นต้น ดังมีวจนัตถะแสดงว่า "**อารมฺมณิกธมฺเมหิ นิมิยเต ฌานิยเต = นิมิตฺตำ**" ธรรมชาติใด พึงรู้เป็นนิตย์โดยจิตเจตสิกซึ่งเป็นอารัมมณิกธรรมทั้งหลาย ฉะนั้น ธรรมชาตินั้น ชื่อว่า นิมิต ได้แก่ อารมณ์ เมื่อเรียกว่า **บริกรรมนิมิต** แล้วก็ได้แก่ อารมณ์ของบริกรรมภาวนานั่นเอง ดังมีวจนัตถะแสดงว่า "**ปริกมฺมสฺส นิมิตฺตำ = ปริกมฺมนิมิตฺตำ**" อารมณ์ของบริกรรมภาวนา ชื่อว่า **บริกรรมนิมิต** ได้แก่ รูปารมณ์ หรือโผฏฐัพพารมณ์ หรือธรรมารมณ์ ซึ่งเป็นองค์กรรมฐานที่พระโยคีบุคคลใช้เจริญ

ข้อ ๒๘ ถาม. คำว่า "**อุคคหะ** กับคำว่า **อุคคหนิมิต**" นั้นมีความหมายต่างกันอย่างไร ? คืออะไรบ้าง ? มีแสดงวจนัตถะว่าอย่างไร ?

ตอบ. คำว่า **อุคคหะ** กับคำว่า **อุคคหนิมิต** นั้น มีความแตกต่างกันดังนี้ คือ

อุคคหะ หมายเอาอารมณ์ที่พึงยึดโดยมโนทวาริกกุศลชวนะ หรือกิริยาชวนะ ดังมีวจนัตถะแสดงว่า "**อุคฺคเหตพฺพนฺติ = อุคฺคหำ**" อารมณ์ใดที่พึงยึดไว้โดยมโนทวาริกกุศลชวนะหรือกิริยาชวนะ ฉะนั้น อารมณ์นั้น ชื่อว่า อุคคหะ

อุคคหนิมิต หมายเอาอารมณ์ที่พึงยึดไว้โดยมโนทวาริกกุศลชวนะ หรือมหากิริยาชวนะนั้นด้วย เป็นนิมิตด้วย ดังมีวจนัตถะแสดงว่า "**อุคฺคหญฺจ ตำ นิมิตฺตญฺจาติ = อุคฺคหนิมิตฺตำ**" อารมณ์ที่พึงยึดไว้โดยมโนทวาริกกุศลชวนะ หรือกิริยาชวนะนั้นด้วย เป็นนิมิตด้วย ฉะนั้น อารมณ์นั้น ชื่อว่า อุคคหนิมิต

ข้อ ๒๙ ถาม. บริกรรมภาวนาและอุปจารภาวนานั้น จัดเป็นชวนจิตอะไรบ้าง และเกิดอยู่ในญาณใด ? จงอธิบายให้ได้ความเข้าใจ

ตอบ. บริกรรมภาวนา จัดเป็นมหากุศลชวนะ หรือมหากิริยาชวนะที่เกิดขึ้นในครั้งก่อน ๆ ในขณะที่เจริญสมถกรรมฐานใหม่ ๆ ตลอดจนถึงจดขอบเขตแห่งอุคคหนิมิต **บริกรรมภาวนานี้** ถ้าเป็นวิถีจิตที่เกิดขึ้นในขณะเจริญสมถภาวนา ก็เป็นวิถีจิตชนิดบริกรรมภาวนากุศล คือ วิถีจิตที่เกิดขึ้นติดต่อกันอยู่เรื่อย ๆ ในขณะที่กำลังบริกรรมว่า "**ปถวี ๆ**" หรือ **ดิน ๆ** เป็นต้น ส่วนในวิปัสสนาภาวนานั้น บริกรรมภาวนา เริ่มตั้งแต่การกำหนดพิจารณาอารมณ์โดยความเป็นรูปนามจนวิปัสสนาญาณเกิดขึ้นโดยลำดับถึงสัมมสนญาณ

อุปจารภาวนา จัดเป็นมหากุศลชวนะหรือมหากิริยาชวนะ (ญาณสัมปยุตต์) ที่เกิดขึ้นติดต่อกับบริกรรมภาวนา ใกล้เคียงกันกับขอบเขตของอัปปนาฌาน วิถีจิตที่ได้ชื่อว่า อุปจาระนี้แหละที่พระโยคีบุคคลควรกระทำให้เกิดขึ้นเรื่อย ๆ โดยให้ทวีมากยิ่งขึ้น วิถีจิตนั้น ได้ชื่อว่า อุปจารภาวนา ส่วนในวิปัสสนาภาวนานั้น อุปจารภาวนา เริ่มตั้งแต่อุทยัพพยญาณจนถึงโคตรภูญาณ

ข้อ ๓๐ ถาม. จงแสดงความแตกต่างกันระหว่าง "**บริกรรมนิมิต** กับ **อุคคหนิมิต**" พร้อมทั้งยกวจนัตถะและสภาวะของปฏิภาคนิมิตนั้นด้วย ?

ตอบ. แสดงความต่างกันระหว่างบริกรรมนิมิตกับอุคคหนิมิต ดังนี้

อารมณ์กรรมฐานที่เป็นบริกรรมนิมิตและอุคคหนิมิตทั้ง ๒ นี้ ต่างกันก็แต่เพียงว่าบริกรรมนิมิตนั้น พระโยคีบุคคลเห็นด้วยตาเป็นปัจจุบันรูปารมณ์ ส่วนอุคคหนิมิตนั้น เป็นภาพที่พระโยคีบุคคลเห็นได้ด้วยใจเป็นอดีตรูปารมณ์ เมื่อว่าโดยรูปร่างสัณฐาน สีสันวรรณะ ตลอดจนประมาณความเล็กหรือใหญ่แล้ว ก็คงเหมือนกันทั้งสิ้น

ปฏิภาคนิมิต เป็นอารมณ์กรรมฐานที่มีส่วนคล้าย ชื่อว่า ปฏิภาค ฉะนั้น ปฏิภาคนิมิตจึงเป็นอารมณ์กรรมฐานที่มีสภาพคล้ายกับอุคคหนิมิต ดังมีวจนัตถะแสดงว่า "**ปฏิภาคํ นิมิตฺตํ = ปฏิภาคนิมิตฺตํ**" อารมณ์กรรมฐานที่มีสภาพคล้ายกันกับอุคคหนิมิต ชื่อว่า ปฏิภาคนิมิต

ข้อ ๓๑ ถาม. จงแสดงความต่างกันระหว่าง "**อุคคหนิมิต** กับ **ปฏิภาคนิมิต**" ?

ตอบ. ความต่างกันระหว่างอุคคหนิมิตกับปฏิภาคนิมิตทั้ง ๒ นี้ เป็นอารมณ์ที่ปรากฏขึ้นทางใจด้วยกันทั้งคู่ ต่างกันก็แต่เพียงรูปารมณ์ที่เป็นอุคคหนิมิตนั้นมีสภาพคงที่เหมือนกันกับของเดิมทุกประการ

ส่วนรูปารมณ์ที่เป็นปฏิภาคนิมิตนั้นไม่เหมือนกันกับของเดิม คือ องค์กสิณที่พระโยคีบุคคลจัดทำขึ้นนั้น มีรอยนิ้วมือจับต้องติดอยู่ก็ดี หรือดินนั้นมีผงธุลีแปดเปื้อนติดอยู่เล็ก ๆ น้อย ๆ ก็ดี เมื่อปรากฏเป็นอุคคหนิมิตขึ้นทางใจนั้น สิ่งเหล่านี้ก็คงปรากฏเห็นได้ทุกอย่างเหมือนกับของเดิม ไม่มีการผิดแปลกแต่อย่างใด สำหรับปฏิภาคนิมิตนั้น ถึงแม้จะปรากฏทางใจเช่นเดียวกันก็ตาม แต่รูปารมณ์นี้มีความใสสะอาดบริสุทธิ์หมดจดมากกว่าอุคคหนิมิตหลายร้อยเท่า เหมือนกับความบริสุทธิ์หมดจดใสสะอาดปราศจากเมฆหมอกของดวงจันทร์ในวันเพ็ญ ทั้งชี้ขาดลงไปไม่ได้อีกด้วยว่า ปฏิภาคนิมิตนั้นมีสีสันวรรณะอย่างนั้น ๆ ที่เป็นเช่นนี้ ก็เพราะปฏิภาคนิมิตเป็นรูปารมณ์แทนอุคคหนิมิตที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจแห่งสมาธิของพระโยคีบุคคล จึงคงมีแต่ความใสสะอาดปราศจากมลทินประการเดียว และปฏิภาคนิมิตนี้ก็ไม่มีปรมัตถสภาวะรองรับอยู่แต่อย่างใดอีกด้วย ดังนั้น ท่านพระอาจารย์ธัมมปาลเถระจึงได้แสดงไว้ในวิสุทธิมรรคมหาฎีกาว่า "**ตญฺจ โข ปฏิภาคนิมิตฺตํ เนว วณฺณวนฺตํ น สณฺฐานวนฺตํ อปรมตฺถสภาวตฺตา**" ถ้าว่าโดยความเป็นจริงแล้ว ปฏิภาคนิมิตนั้นไม่มีรูปร่างสัณฐาน ไม่มีสีสันวรรณะแต่อย่างใด เพราะมิใช่เป็นปรมัตถสภาวะ เพียงแต่เป็นสภาพบัญญัติเท่านั้น

ข้อ ๓๒ ถาม. คำว่า "**กถ**ำ" ในที่นี้ เป็นคำปุจฉาของใคร มีวจนัตถะว่าอย่างไร ?

ตอบ. คำว่า "**กถ**ำ" ในที่นี้ เป็นคำปุจฉาที่พระอนุรุทธาจารย์ได้ตั้งขึ้น เพื่อตัวท่านเองจะได้ขยายความต่อไป เรียกว่า "**กเถตุกัมยตาปุจฉา**" หมายความว่า เมื่อมีความประสงค์จะวิสัชนาด้วยตนเองแล้ว ก็ตั้งเป็นคำถามขึ้นก่อน ดังมีวจนัตถะแสดงว่า "**กเถตุ๎ กาโม ปุจ๎ฉา =กเถตุกมฺยตาปุจฺฉา**" แปลความว่า การถามขึ้นโดยประสงค์จะวิสัชนาเสียเอง ชื่อว่า **กเถตุกัมยตาปุจฉา**

ข้อ ๓๓ ถาม. คำว่า "**ปถวี**" ในปถวีกสิณนั้น ได้แก่ ดินชนิดไหน ? คำว่า"**กสิณ**" หมายความว่าอย่างไร มีวจนัตถะแสดงว่าอย่างไร ? และเมื่อรวม ๒ คำนี้เข้าด้วยกันแล้ว มีความหมายและวจนัตถะแสดงว่าอย่างไร ?

ตอบ. คำว่า "**ปถวี**" ในที่นี้มิได้มุ่งหมายเอาสภาวปถวีที่มีลักษณะแข็งหรืออ่อนแต่ประการใด หากแต่มุ่งหมายเอาสสัมภารปถวี คือ ดินที่มีสัณฐานกลม ถ้าเป็นชนิดเล็กก็โตประมาณเท่าจานข้าวหรือตะแกรงเล็ก ที่มีขนาดกว้าง ๑ คืบกับ ๔ นิ้ว ถ้าเป็นชนิดใหญ่ก็โตประมาณเท่ากับลานข้าวนี้แหละ เรียกว่า "**ปถวี**"

คำว่า "**กสิณ**" แปลว่า **ทั้งหมด** หมายความว่า ผู้ที่เพ่งกสิณนั้นจะต้องเพ่งองค์กสิณให้ทั่วไปทั้งหมดพร้อม ๆ กัน ดังมีวจนัตถะที่ท่านเลดีมหาเถระแสดงไว้ในปรมัตถทีปนีมหาฎีกาว่า "**อเสสผริตพฺพฏฺเฐน กสิณ**ำ" ชื่อว่า กสิณ เพราะอรรถว่าเป็นสิ่งที่พึงแผ่ทั่วไปโดยไม่มีเหลือ

คำว่า **ปถวี** กับคำว่า **กสิณ** เมื่อรวมกันเข้าแล้ว เป็นปถวีกสิณ มีความหมายว่า ดินที่มีสัณฐานกลมนั้นแหละ เป็นดินที่พระโยคีบุคคลต้องใช้เพ่งโดยทั่วไปพร้อม ๆ กัน มิใช่เพ่งเฉพาะแต่เพียงส่วนใดส่วนหนึ่ง โดยบริกรรมว่า **ปถวี ๆ** หรือ **ดิน ๆ** ด้วยภาวนาจิต ดังมีวจนัตถะแสดงว่า "**ปถวีเยว กสิณนฺติ = ปถวีกสิณ**ำ" ดินที่มีสัณฐานกลมนั้นแหละเป็นดินที่พระโยคีบุคคลต้องเพ่งโดยทั่วไปพร้อม ๆ กัน ด้วยภาวนาจิต ฉะนั้น จึงชื่อว่า **ปถวีกสิณ**

ข้อ ๓๔ ถาม. ผู้ที่ทำการเพ่งปถวีกสิณนั้นจะต้องจัดทำองค์กสิณทั่วไปทุกคนหรือหรือว่ามีข้อยกเว้นอย่างไรบ้าง ? จงอธิบาย

ตอบ. การที่กล่าวว่า ดินมีปริมณฑลกลมอยู่แล้ว โดยมิต้องจัดทำขึ้น แต่ใช้เป็นองค์กสิณได้นี้มุ่งหมายเอาเฉพาะแต่ผู้ที่ถึงพร้อมด้วยอุปนิสัย คือ มีบุญบารมีที่เกี่ยวกับการเคยได้รูปาวจรฌานมาแล้วจากภพก่อนใกล้ ๆ กันกับภพนี้ โดยการเพ่งปถวีกสิณเท่านั้น ครั้นมาในภพนี้ เมื่อได้แลเห็นดินที่มีปริมณฑลกลมหรือลานข้าวแล้ว ก็เพ่งดูพร้อมกับบริกรรมว่า **ปถวี ๆ** หรือ **ดิน ๆ** เพียงเท่านี้ ภาพปถวีกสิณนั้น ก็ปรากฏติดอยู่กับใจได้ ที่เรียกว่า **อุคคหนิมิต** เมื่อได้อุคคหนิมิตแล้วก็ไม่จำเป็นที่จะต้องมาเพ่งดินหรือลานข้าวนั้นอีกแต่อย่างใด คงเพ่งแต่อุคคหนิมิตที่ตนได้แล้วนั้น อยู่กับบ้านหรือกุฏิต่อไปจนกว่าจะได้ปฏิภาคนิมิตและได้รูปฌาน

ข้อ ๓๕ ถาม. **บุพพกิจ** หมายความว่าอย่างไร มีเท่าไร ได้แก่อะไรบ้าง และมีอธิบายว่าอย่างไร ? จงอธิบายรายละเอียดให้เห็นชัด

ตอบ. คำว่า **บุพพกิจ** หมายความว่า กิจเบื้องต้นของผู้ที่จะเข้าปฏิบัติ คือ พุทธศาสนิกชนที่เป็นคฤหัสถ์ชายหญิง และบรรพชิตทั้งหลายที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนานี้ เมื่อมีความเชื่อความเลื่อมใสในคุณของพระรัตนตรัย เชื่อบุญ เชื่อบาป ผลของบุญของบาป โลกนี้ โลกหน้า นรก สวรรค์ เหล่านี้เป็นต้น แล้วสมควรที่จะแสวงหาอมตธรรม คือ ธรรมที่ไม่ตาย

การแสวงหาอมตธรรมนี้มีอยู่ ๒ ประการ คือ

๑. **ทางตรง** ได้แก่ การเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔

๒. **ทางอ้อม** ได้แก่ การเจริญสมถภาวนาก่อน ต่อเมื่อได้สำเร็จเป็นฌานลาภีบุคคลแล้วจึงเจริญวิปัสสนาต่อไป

ในบรรดา ๒ ทางนั้น การเจริญสมถภาวนาก็ดี การเจริญวิปัสสนาภาวนาก็ดี กิจเบื้องต้นก่อนที่จะลงมือปฏิบัติ ที่เรียกว่า **บุพพกิจ** นั้นมีอยู่ ๗ ประการ คือ

(๑) ตั้งตนอยู่ในศีล

(๒) ตัดมหาปลิโพธ เครื่องกังวลใหญ่ ๑๐ ประการ

(๓) แสวงหากัลยาณมิตรที่มีความรู้ในการให้กรรมฐาน

(๔) ทำการศึกษาอบรมในกรรมฐานที่เหมาะสมกับจริตของตน ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของปริยัติที่เนยยบุคคลทั้งหลายจะเว้นเสียมิได้

(๕) เว้นจากอสัปปายะ ๗ ประการ

(๖) เสพสัปปายะ ๗ ประการ

(๗) ตัดขุททกปลิโพธ เครื่องกังวลเล็ก ๆ น้อย ๆ แล้วก็ลงมือปฏิบัติ

ข้อ ๓๖ ถาม. จงอธิบายในบุพพกิจเฉพาะข้อที่ ๑-๒-๓ มาตามลำดับ ?

ตอบ. อธิบายขยายความในบุพพกิจ ข้อที่ ๑-๒-๓ ดังต่อไปนี้

๑. ตั้งตนอยู่ในศีล ได้แก่

(๑) ศีล ๕ หรือ อาชีวัฏฐมกศีล เป็นศีลของคฤหัสถ์

(๒) ศีล ๘ ธรรมดา เป็นศีลของอุบาสกอุบาสิกา

(๓) ศีล ๑๐ เป็นศีลของสามเณร

(๔) ปาฏิโมกขสังวรศีล เป็นศีลของพระภิกษุ

๒. ตัดมหาปลิโพธ เครื่องกังวลใหญ่ ๑๐ ประการ ดังคาถาบาลีว่า

อาวาโส จ กุลํ ลาโภ คโณ กมฺมญฺจ ปญฺจมํ
อทฺธานํ ญาติ อาพาโธ คนฺโถ อิทฺธีติ เต ทส ฯ

แปลความว่า

เครื่องก่อกวนให้เกิดความกังวลใหญ่ มีอยู่ ๑๐ ประการ คือ

(๑) อาวาสปลิโพธ ที่อยู่ที่อาศัย มีวัด กุฏี บ้าน เป็นต้น

(๒) **กุลปลิโพธ** ทายกทายิกา

(๓) **ลาภปลิโพธ** ลาภสักการะ

(๔) **คณปลิโพธ** หมู่คณะ

(๕) **กัมมปลิโพธ** นวกรรมการงานที่จัดซ่อมแซมปฏิสังขรณ์ขึ้นใหม่ ซึ่งเป็นที่ ๕

(๖) **อัทธานปลิโพธ** การเดินทาง

(๗) **ญาติปลิโพธ** ญาติโยม

(๘) **อาพาธปลิโพธ** อาพาธ คือ ความป่วยไข้

(๙) **คันถปลิโพธ** การศึกษา การสอนพระปริยัติธรรม

(๑๐) **อิทธิปลิโพธ** การแสดงอิทธิฤทธิ์

๓. **การแสวงหากัลยาณมิตร**ต้องแสวงหาครูผู้มีคุณสมบัติเป็นกัลยาณมิตร ๗ ประการ ดังคาถาบาลีว่า

ปิโย ครุ ภาวนีโย วตฺตา จ วจนกฺขโม
คมฺภีรญฺจ กถं กตฺตา โน จฏฺฐาเน นิโยชเย ฯ

แปลความว่า

ผู้ที่จะเป็นอาจารย์ ซึ่งได้ชื่อว่า เป็นกัลยาณมิตรของผู้ปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐานทั้งหลายนั้น ต้องประกอบด้วยคุณสมบัติ ๗ ประการ คือ

(๑) **ปิโย** เป็นผู้ที่น่ารัก น่าเลื่อมใส เพราะมีศีลบริสุทธิ์

(๒) **ครุ** เป็นผู้ที่น่าเคารพ เพราะประกอบด้วยคุณธรรมมีศีล สมาธิ ปัญญา และการถือธุดงค์ มีปังสุกูลิกังคธุดงค์ เป็นต้น

(๓) **ภาวนีโย** เป็นผู้ที่น่าสรรเสริญ เพราะมีจิตใจเที่ยงธรรมไม่ลำเอียง ในบรรดาสหธรรมิกและลูกศิษย์ทั้งหลาย

(๔) **วัตตา** เป็นผู้สามารถอบรมสั่งสอนลูกศิษย์ให้ได้ดี

(๕) วจนักขโม เป็นผู้ยอมรับคำตักเตือนจากสหธรรมิกและลูกศิษย์

(๖) คัมภีรัญจะ กะถัง กัตตา เป็นผู้สามารถแสดงธรรมอันลึกซึ้ง กล่าวคือ ความเป็นไปของรูปนามขันธ์ ๕ มีสัจจะ ๔ ปฏิจจสมุปบาท และไตรลักษณ์ เหล่านี้เป็นต้นได้อย่างแจ่มแจ้งชัดเจน

(๗) โน จัฏฐาเน นิโยชะเย เป็นผู้เว้นจากการชักชวนในสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ แม้ที่สุดเพียงครั้งเดียวก็ไม่ทำ มีแต่การคอยชักนำให้ทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์ตน และประโยชน์ของพระพุทธศาสนาอยู่เป็นนิตย์

ข้อ ๓๗ ถาม. จงอธิบายข้อวินิจฉัยที่เกี่ยวกับปฏิสนธิจิตที่เป็นไตรเหตุและมิใช่เป็นไตรเหตุ ?

ตอบ. การเจริญสมถภาวนานี้ บุคคลจะได้สำเร็จเป็นฌานลาภีบุคคลนั้นต้องเป็นผู้ปฏิสนธิด้วยไตรเหตุ ฉะนั้น จะรู้ได้ว่า พระโยคีบุคคลนี้ เป็นติเหตุกะหรือไม่นั้นก็อยู่ที่ปฏิภาคนิมิต ถ้าการเจริญสมถภาวนาของพระโยคีบุคคลเข้าถึงปฏิภาคนิมิตได้ ก็พึงตัดสินได้ว่า พระโยคีบุคคลนี้ มีปฏิสนธิเป็นไตรเหตุ ถ้าหากว่า การเจริญสมถภาวนาเช่นนี้แล้ว ไม่อาจเข้าถึงปฏิภาคนิมิตได้ ถึงได้เพียงอุคคหนิมิตเท่านั้น เช่นนี้แล้ว ก็พึงตัดสินได้ว่า ผู้นั้นไม่ใช่เป็นติเหตุกปฏิสนธิบุคคล จะให้ได้รับผลเป็นฌานลาภีบุคคลในภพนี้นั้นยังไม่ได้

ข้อ ๓๘ ถาม. ผู้ที่มีปฏิสนธิจิตเป็นไตรเหตุด้วยกัน เมื่อทำการปฏิบัติอยู่นั้น บางท่านได้สำเร็จผลเร็ว บางท่านก็ได้สำเร็จผลช้า ที่เป็นดังนี้ เพราะเหตุใด ?

ตอบ. การเจริญสมถภาวนาของพระโยคีบุคคลที่เข้าถึงปฏิภาคนิมิตได้นั้นก็เป็นไปต่าง ๆ กัน คือ บางท่านก็ปฏิบัติอยู่ไม่ถึง ๑ เดือน หรือ ๑ ปี ปฏิภาคนิมิตก็ปรากฏขึ้นต่อไปไม่ช้าก็สำเร็จเป็นฌานลาภีบุคคล แต่บางท่านก็ต้องทำการปฏิบัติอยู่เป็นเวลานานประมาณ ๑๐ ปี ถึง ๒๐ ปี ปฏิภาคนิมิตจึงจะปรากฏ

ต่อจากนั้นไปไม่ช้าก็สำเร็จเป็นฌานลาภีบุคคล ที่เป็นไปต่าง ๆ กันดังนี้ก็เพราะอำนาจแห่งอินทรีย์ทั้ง ๕ และบารมีในภพก่อน ๆ ที่สั่งสมมาไม่เหมือนกันนั่นเอง

ฉะนั้น ผู้ใดผู้หนึ่ง เมื่อทำการเจริญสมถภาวนาได้เพียง ๑ เดือน หรือ ๒-๓ เดือนล่วงแล้ว แต่ปฏิภาคนิมิตก็หาได้ปรากฏเกิดขึ้นแต่อย่างใดไม่ เมื่อเป็นเช่นนี้ ผู้แนะนำก็ดี ตนเองก็ดี จะถือว่าผู้นั้นมิใช่เป็นติเหตุกปฏิสนธิบุคคล ก็หาเป็นที่ถูกต้องแน่นอนเสมอไปไม่ เหตุนี้จึงควรปฏิบัติอยู่เรื่อย ๆ ไปจนตราบเท่าสิ้นชีวิตนั่นแหละ จึงจะเป็นการดี เพราะว่าใคร ๆ ก็มิอาจทราบได้ว่าบุคคลผู้นี้จะต้องใช้เวลาปฏิบัตินานเท่าใดจึงจะเป็นเครื่องพิสูจน์ได้ว่า เป็นไตรเหตุ หรือมิใช่ไตรเหตุ สำหรับการที่จะสำเร็จเป็นฌานลาภีหรือไม่นั้น ไม่ต้องนำมาคิดคำนึงถึง แม้ว่าภพนี้จักไม่สำเร็จก็ตามที ก็ยังเป็นปัจจัยสั่งสมอบรมอินทรีย์เอาไว้ เพื่อจะให้ได้ในภพข้างหน้าต่อไป

ข้อ ๓๙ ถาม. จงเพิ่มคำบาลี ฯลฯ ไว้ในคาถาดังต่อไปนี้ และแปลด้วย

อาวาโส โคจโร ภสฺสํ ฯลฯ โหติ กสฺสจิ อปฺปนา ?

ตอบ. เพิ่มคำบาลีและคำแปลในคาถาดังต่อไปนี้

อาวาโส โคจโร ภสฺสํ	**ปุคฺคโล โภชนํ อุตุ**
อิริยาปโถติ สตฺเต เต	**อสปฺปาเย วิวชฺชเย**
สปฺปาเย สตฺต เสเวถ	**เอวญฺหิ ปฏิปชฺชโต**
น จิเรเนว กาเลน	**โหติ กสฺสจิ อปฺปนา ฯ**

แปลความว่า

พระโยคีบุคคล เมื่อมีความประสงค์ที่จะรักษาปฏิภาคนิมิตไว้ให้เป็นอย่างดีนั้น พึงเว้นจากอสัปปายะ คือ สิ่งที่ไม่ควรแก่ภาวนาสมาธิ มี ๗ อย่าง คือ

(๑) อาวาสะ ที่อยู่อาศัย ที่หลับนอน

(๒) โคจระ หมู่บ้านที่จะต้องเข้าไปบิณฑบาต

(๓) **ภัสสะ** ถ้อยคำพูด

(๔) **ปุคคละ** บุคคลที่เกี่ยวข้อง

(๕) **โภชนะ** อาหาร

(๖) **อุตุ** ฤดู

(๗) **อิริยาบถ** การเดิน ยืน นั่ง นอน

แล้วพึงเสพแต่สัปปายะอันเป็นสิ่งที่สมควรแก่ภาวนาสมาธิ มี ๗ อย่าง เช่นเดียวกัน เมื่อพระโยคีบุคคลได้ปฏิบัติตามดังที่ได้กล่าวมาแล้วนี้ บางท่านก็ได้อัปปนาฌานในกาลไม่นานนัก

ข้อ ๔๐ ถาม. จงอธิบายในหัวข้อดังต่อไปนี้

ก. อาวาสสัปปายะ ข. โคจรสัปปายะ ค. ภัสสสัปปายะ ฆ. ปุคคลสัปปายะ ?

ตอบ. ก. อาวาสสัปปายะ หมายความว่า สถานที่ใด พระโยคีบุคคลเข้าไปพักอาศัยอยู่แล้ว นิมิตที่ยังไม่เกิดก็เกิดขึ้น ที่เกิดขึ้นแล้วก็ตั้งมั่นอยู่ได้ไม่หายไป สติที่ยังไม่ปรากฏ ก็ปรากฏขึ้น จิตใจที่ยังไม่สงบ ยังไม่ตั้งมั่น ก็มีความสงบตั้งมั่นขึ้นได้ ฉะนั้น สถานที่นั้นจึงเป็นอาวาสสัปปายะแก่พระโยคีบุคคลนั้น

ข. โคจรสัปปายะ โคจรสัปปายะ หมายความว่า สถานที่ ๆ พระโยคีบุคคลเข้าไปบิณฑบาตหรือเพื่อแสวงหาอาหาร มี ๓ ประการ ได้แก่

(๑) หมู่บ้านใดหรือท้องถิ่นใดที่อยู่ห่างจากเสนาสนะไปทางด้านทิศเหนือหรือทางทิศใต้ที่พ้นจากแสงอาทิตย์ขึ้นส่องหน้าในเวลาไปและเวลากลับจากบิณฑบาต

(๒) หมู่บ้านหรือท้องถิ่นที่อยู่ใกล้กันกับเสนาสนะประมาณหนึ่งโกสะครึ่ง (เท่ากับ ๓ ไมล์ หรือ ๕ กิโลเมตร) ที่มีการคมนาคมไปมาสะดวกสบาย

(๓) หมู่บ้านหรือท้องถิ่นที่เข้าไปรับบิณฑบาตนั้น ได้อาหารมาเพียงพออย่างบริบูรณ์แก่การฉัน

ค. ภัสสัปปายะ หมายถึว ถ้อยคำที่สมควร ได้แก่ ถ้อยคำที่นับเนื่องอยู่ในกถาวัตถุ ๑๐ ชื่อว่า ภัสสัปปายะ

กถาวัตถุ เป็นถ้อยคำที่ไม่ขัดกันกับมรรค ผล นิพพาน ๑๐ ประการนั้น มีดังนี้คือ

(๑) **อัปปิจฉกถา** พูดเรื่องความมักน้อย

(๒) **สันตุฏฐิกถา** พูดเรื่องความพอใจตามมีตามได้ในสิ่งของ ๆ ตนที่ได้มา

(๓) **ปวิเวกกถา** พูดเรื่องความสงบทางกาย วาจา ใจ

(๔) **อสังสัคคกถา** พูดเรื่องที่ไม่เกี่ยวกับกามคุณอารมณ์

(๕) **วิริยารัมภกถา** พูดเรื่องการขยันหมั่นเพียร

(๖) **สีลกถา** พูดเรื่องศีล

(๗) **สมาธิกถา** พูดเรื่องสมาธิ

(๘) **ปัญญากถา** พูดเรื่องปัญญา

(๙) **วิมุตติกถา** พูดเรื่องอรหัตตผล

(๑๐)**วิมุตติญาณทัสสนกถา** พูดเรื่องปัจจเวกขณญาณที่เกี่ยวกับอรหัตตผลและพระนิพพาน

ฆ. ปุคคลสัปปายะ หมายความว่า บุคคลที่สมควรเข้าไปหา ชื่อว่า ปุคคลสัปปายะ บุคคลที่สมควรแก่การเข้าไปสนทนาปราศรัยในขณะที่กำลังปฏิบัติอยู่นั้นมี ๒ ประเภท คือ

(๑) **อติรัจฉานกถิโก** บุคคลที่มีปกติไม่ชอบพูดคุยในเรื่องดิรัจฉานกถา

(๒) **สีลาทิคุณสัมปันโน** บุคคลที่ถึงพร้อมด้วยศีลคุณ สมาธิคุณ ปัญญาคุณ

ข้อ ๔๑ ถาม. จงแสดงวิธีการขยายปฏิภาคนิมิต ?

ตอบ. เมื่อพระโยคีบุคคลรักษาปฏิภาคนิมิตไว้ได้เป็นอย่างดีแล้ว จากนั้นก็ควรขยายปฏิภาคนิมิตนี้ให้ค่อย ๆ กว้างใหญ่ขึ้นไปทีละน้อย ๆ จนแผ่ตลอดไปถึงภูเขาจักรวาล เพื่อเป็นการอบรมสมาธิให้มีกำลังแก่กล้ายิ่ง ๆ ขึ้นไป สำหรับอุคคหนิมิตนั้นไม่ควรขยาย เพราะการขยายอุคคหนิมิตนั้นไม่ได้รับประโยชน์อันใด กลับจะทำให้สมาธิที่มีกำลังดีอยู่นั้นเสื่อมถอยลงไป หากจะขยายให้แผ่กว้างออกไปเหมือนกับการขยายปฏิภาคนิมิตแล้วก็คงทำได้เช่นกัน แต่จิตใจนั้นมิอาจตั้งมั่นอยู่ในอุคคหนิมิตนี้ให้ตลอดทั่วถึงได้ การที่กล่าวว่าค่อย ๆ แผ่กว้างออกไปทีละน้อย ๆ นั้น คือ การขยายปฏิภาคนิมิตที่มีอยู่จากเดิมนั้นออกไปทีละ ๑ นิ้ว ๒ นิ้ว ๔ นิ้ว ๘ นิ้ว ๑ ศอก ๒ ศอก เป็นต้นไป จนถึงรอบบริเวณสถานที่แล้วก็ค่อย ๆ ขยายให้กว้างใหญ่ออกไปจนถึงหมู่บ้าน ตำบล จังหวัด ประเทศ กระทั่งถึงที่สุดจรดขอบภูเขาจักรวาล การขยายปฏิภาคนิมิตนี้ พระโยคีบุคคลจะขยายในขณะที่สมาธิยังเป็นอุปจารสมาธิ คือ สมาธิที่ใกล้ต่อฌานก็ได้ หรือภายหลังจากที่ได้สำเร็จอัปปนาสมาธิ คือ ได้ฌานแล้ว ก็ได้

ข้อ ๔๒ ถาม. จงแสดงการเกิดขึ้นแห่งปฐมฌานวิถีจิตโดยละเอียด ?

ตอบ. เมื่อพระโยคีบุคคลได้ปฏิบัติถูกต้องดังที่พรรณนามาแล้วนี้ รูปาวจรปฐมฌานที่มีองค์ ๕ ก็เกิดขึ้นแก่พระโยคีเป็นไปดังนี้ คือ มโนทวาราวัชชนะที่มีปถวีปฏิภาคนิมิตเป็นอารมณ์เกิดขึ้นตัดกระแสภวังค์ขาด ในลำดับนั้น มหากุศลญาณสัมปยุตตชวนะดวงใจดวงหนึ่งก็เกิดขึ้น ๔ ขณะแก่มันทบุคคล หรือ ๓ ขณะแก่ติกขบุคคล ซึ่งมีปฏิภาคนิมิตเป็นอารมณ์ในฐานที่เป็นบริกรรม อุปจาร อนุโลม โคตรภู หรืออุปจาร อนุโลมโคตรภู เรียกว่า **อุปจารสมาธิชวนะ**ในฌานวิถีเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ต่อจากนั้นปฐมฌานกุศลที่เป็นอัปปนาสมาธิ ที่มีปฏิภาคนิมิตเป็นอารมณ์เกิดขึ้น ๑ ขณะแล้วก็ดับลง ต่อจากนั้น ภวังคจิตก็เกิดต่อไป

เล็กน้อย หลังจากภวังคจิตดับลงแล้ว ปัจจเวกขณวิถีที่มีมโนทวาราวัชชนจิต ๑ ครั้ง มหากุศลชวนะ ๗ ครั้ง ก็เกิดขึ้นหลาย ๆ รอบ ทำการพิจารณาองค์ฌานทั้ง ๕ โดยเฉพาะ ๆ คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา เสมือนผู้ที่ตื่นจากหลับ แล้วพิจารณาถึงความฝันของตนว่าได้ฝันเรื่องอะไรบ้าง

ข้อ ๔๓ ถาม. หลังจากฌานวิถีดับลงแล้ว จะรู้ได้อย่างไรว่าตนได้ฌาน ? อธิบายให้ทราบด้วย

ตอบ. ในฌานวิถีนี้ อารมณ์ของบริกรรม อุปจาร อนุโลม โคตรภู ที่เป็นกามชวนะกับอารมณ์ของอัปปนาฌานที่เป็นอัปปนาชวนะนั้น แม้ว่าจะมีปถวีปฏิภาคนิมิตเป็นอารมณ์เหมือนกันก็จริง แต่ขณะที่กามชวนะเกิดอยู่นั้น อำนาจของกามตัณหา หาได้สงบราบคาบไม่ จิตใจก็ยังไม่มีกำลังเต็มที่ ต่อเมื่อปฐมฌานเกิดขึ้นแล้วนั้น แม้ว่าจะเกิดเพียงขณะจิตเดียวก็จริง แต่สามารถข่มกามตัณหาให้สงบลงได้อย่างราบคาบเป็นพิเศษ จิตใจก็มีกำลังกล้าแข็งเต็มที่ องค์ฌานทั้ง ๕ ก็ปรากฏขึ้นมาอย่างเด่นชัด อุปมาเหมือนกับการตอกตะปูลงไปบนแผ่นกระดานจนแน่นฉันใด การเข้าสู่อารมณ์ของปฐมฌานก็ไม่หวั่นไหวคลอนแคลน ฉันนั้นฉะนั้น จึงทำให้รู้ได้ว่า ฌานเกิดขึ้นแล้วแก่ตน ส่วนจะบอกได้หรือไม่นั้น ก็ขึ้นอยู่กับความรู้ในด้านพระปริยัติธรรมฝ่ายอภิธรรมโดยตรง กล่าวคือ ถ้าได้รับการศึกษามาดีพอ ก็สามารถบอกได้ ถ้าไม่ได้ศึกษามาดีพอ ก็อาจบอกไม่ถูก

ข้อ ๔๔ ถาม. ปฐมฌานเป็นต้น ที่ได้ชื่อว่า รูปาวจรจิตนั้น เพราะเหตุไร ? และการปฏิบัติครั้งแรกที่จะให้ทุติยฌาน เป็นต้นเกิดขึ้นนั้น ปฐมฌานลาภีบุคคลจักมีวิธีการปฏิบัติอย่างไร ?

ตอบ. เจตนาที่อยู่ในปฐมฌานกุศลนี้ไม่มีกามตัณหา คือ ความยินดีพอใจในกามคุณอารมณ์ทั้ง ๕ ฉะนั้น จึงไม่ส่งผลให้ปฐมฌานลาภีบุคคลไปบังเกิดในกามภูมิอีก (ในภพชาติหน้า ถ้าปฐมฌานนั้นไม่เสื่อม) แต่ส่งผลให้ไปบังเกิดในรูป

ภูมิ ฉะนั้น ปฐมฌานกุศลนี้ จึงได้ชื่อว่า รูปาวจรจิต สำหรับการปฏิบัติเพื่อจะให้ทุติยฌานเป็นต้นเกิดขึ้นได้นั้น ในขั้นแรกฌานลาภีบุคคลพึงกระทำปฐมฌานกุศลชวนะให้เกิดติดต่อกันอยู่ตลอด ๑ วัน ถึง ๗ วัน (หรือมากกว่านั้น) เสียก่อน เพื่อจะได้อบรมสมาธิจิตให้มีกำลังกล้าแข็งขึ้น เพื่อเป็นบาทแห่งการฝึกวสีภาวะทั้ง ๕ ประการต่อไป ที่ต้องกระทำดังนี้ เพราะการเจริญทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน หรือปัญจมฌาน แต่ละอย่างให้เกิดต่อไปตามลำดับได้นั้น จำเป็นต้องอาศัยวสีภาวะทั้ง ๕ นี้เป็นเหตุสำคัญ ถ้าขาดวสีภาวะทั้ง ๕ นี้เสียแล้ว ฌานเบื้องบนก็เกิดขึ้นไม่ได้ วสีภาวะทั้ง ๕ จะสำเร็จลงได้ก็ต้องอาศัยการเข้าปฐมฌานอยู่เสมอๆ เสียก่อน จนจิตใจมีสมาธิกล้าแข็งขึ้น มีความสามารถในการเข้าปฐมฌานได้ติดต่อกันอยู่เรื่อย ๆ ตลอด ๑ วันถึง ๗ วัน (หรือมากกว่านั้น) นี้แหละ เป็นจิตใจที่มีสมาธิกล้าแข็ง อันเป็นเหตุสำคัญขั้นแรก

ข้อ ๔๕ ถาม. คำว่า **วสะ วสี วสีภาวะ**ทั้ง ๓ อย่างนี้ มีความหมายต่างกันอย่างไร ? จงแสดงจนัตถะประกอบด้วย และจงแสดงวสีทั้ง ๕ พร้อมด้วยความหมาย ?

ตอบ. คำว่า **วสะ** หมายความว่า ความสามารถ ดังแสดงวจนัตถะว่า "**วสนำ สมตฺถนำ = วโส**" ความสามารถ ชื่อว่า **วสะ**

คำว่า **วสี** หมายความว่า ผู้มีความสามารถ ดังแสดงวจนัตถะว่า "**วโส ยสฺส อตฺถีติ = วสี**" ความสามารถมีอยู่แก่บุคคลใด ฉะนั้น บุคคลนั้น ชื่อว่า **วสี** แปลว่า ผู้มีความสามารถ

คำว่า **วสีภาวะ** หมายความว่า ความเป็นแห่งบุคคลผู้มีความสามารถ ดังมีวจนัตถแสดงว่า "**วสิโน ภาโว = วสีภาโว**" ความเป็นแห่งบุคคลผู้มีความสามารถ ชื่อว่า วสีภาวะ

วสีทั้ง ๕ นั้น คือ

(๑) **อาวัชชนวสี** ความชำนาญในการพิจารณาองค์ฌานของมโนทวาราวัชชนจิต

(๒) **สมาปัชชนวสี** ความชำนาญในการเข้าฌาน

(๓) **อธิฏฐานวสี** ความชำนาญในการกำหนดเวลาเข้าฌาน

(๔) **วุฏฐานวสี** ความชำนาญในการกำหนดเวลาออกจากฌาน

(๕) **ปัจจเวกขณวสี** ความชำนาญในการพิจารณาองค์ฌานของชวนะ

ข้อ ๔๖ ถาม. การปฏิบัติตนในขั้นแรกและขั้นสุดท้ายเพื่อจักให้ตติยฌานเป็นต้นจนถึงปัญจมฌานเกิดขึ้นนั้น ฌานลาภีบุคคลจะพึงปฏิบัติอย่างไร ?

ตอบ. การปฏิบัติในขั้นแรกและขั้นสุดท้ายเพื่อจักให้ตติยฌานเป็นต้นจนถึงปัญจมฌานเกิดต่อไปนั้น ก็เป็นไปในทำนองเดียวกันกับทุติยฌานทุกประการ คงต่างกันแต่เพียงการพิจารณาให้เห็นโทษขององค์ฌานนั้น ๆ ตามลำดับเท่านั้น คือ ทุติยฌานลาภีบุคคล เมื่อจะขึ้นสู่ตติยฌานก็ต้องทำการพิจารณาให้เห็นโทษของวิจารที่มีสภาพหยาบกว่าปีติ สุข เอกัคคตา แล้วตั้งต้นเพ่งปฏิภาคนิมิต โดยภาวนาทั้ง ๓ ตามลำดับอันเป็น**วิจารวิราคภาวนา**ต่อไป ตติยฌานลาภีบุคคลเมื่อจะขึ้นสู่จตุตถฌาน ก็ต้องทำการพิจารณาให้เห็นโทษของปีติที่มีสภาพหยาบกว่า สุข เอกัคคตา แล้วก็ตั้งต้นเพ่งปฏิภาคนิมิต โดยภาวนาทั้ง ๓ ตามลำดับ อันเป็น**ปีติวิราคภาวนา**ต่อไป จตุตถฌานลาภีบุคคล เมื่อจะขึ้นสู่ปัญจมฌาน ก็ต้องทำการพิจารณาให้เห็นโทษของสุข ที่มีสภาพหยาบกว่าอุเบกขา เอกัคคตา แล้วก็ตั้งต้นเพ่งปฏิภาคนิมิต โดยภาวนาทั้ง ๓ ตามลำดับอันเป็น**สุขวิราคภาวนา** ต่อไป

ข้อ ๔๗ ถาม. กสิณ ๑๐ มีอานุภาพอย่างไรบ้าง ? จงอธิบายรายละเอียด ?

ตอบ. อานุภาพแห่งกสิณ ๑๐ มีดังต่อไปนี้ คือ

๑. ฤทธิ์ที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจปถวีกสิณ มี ๑๐ อย่าง คือ

(๑) สามารถเนรมิตคน ๆ เดียวให้เป็นหลายร้อยหลายพันคนได้

(๒) สามารถเนรมิตตนเองให้เป็นพญานาค พญาครุฑ เป็นต้นได้

(๓) สามารถทำท้องอากาศ แม่น้ำ มหาสมุทรให้เป็นพื้นแผ่นดิน เดิน ยืน นั่ง นอนบนอากาศนั้นได้

(๔) สามารถเนรมิตต้นไม้ ให้เป็นวิมาน วัดวาอาราม เคหสถาน บ้านเรือน วัตถุสิ่งของต่าง ๆ ได้ แล้วแต่ความประสงค์ของตน

(๕) สามารถทำสิ่งที่เบาให้หนักได้

(๖) สามารถทำให้วัตถุตั้งมั่นติดแน่นอยู่ ไม่ให้โยกไหวเคลื่อนที่ไปได้

(๗) ทำให้ได้อภิภายตนะ คือ สามารถข่มทำลายธรรมที่เป็นปฏิปักษ์ต่อจิตใจ และสามารถข่มอารมณ์ต่าง ๆ ทั้งที่เป็นอิฏฐารมณ์และอนิฏฐารมณ์ มิให้มาปรากฏภายในจิตใจของตนได้

๒. ฤทธิ์ที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจอาโปกสิณ มี ๖ อย่าง คือ

(๑) สามารถแทรกแผ่นดินไปแล้วผุดขึ้นมาได้

(๒) สามารถทำให้ฝนตกได้

(๓) สามารถทำพื้นแผ่นดินให้เป็นแม่น้ำและมหาสมุทรได้

(๔) สามารถทำน้ำให้เป็นน้ำมัน น้ำนม น้ำผึ้ง เป็นต้นได้

(๕) สามารถทำให้กระแสน้ำพุ่งออกมาจากร่างกายได้

(๖) สามารถทำให้ภูเขา ปราสาท วิมาน สะเทือนสะท้านหวั่นไหวได้

๓. ฤทธิ์ที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจเตโชกสิณ มี ๗ อย่าง คือ

(๑) สามารถทำให้บังเกิดควันกำบังตนและทำให้เปลวไฟลุกโชติช่วงขึ้นจากร่างกาย หรือวัตถุอื่น ๆ ได้

(๒) สามารถทำให้ฝนถ่านเพลิงตกลงมาได้

(๓) สามารถใช้ไฟที่เกิดจากฤทธิ์ของตนดับไฟที่เกิดจากฤทธิ์ของผู้อื่นได้

(๔) สามารถทำให้เกิดไฟลุกขึ้นเผาผลาญบ้านเมือง วัตถุสิ่งของต่าง ๆ ได้

(๕) สามารถทำให้แสงสว่างเกิดขึ้นเพื่อมองดูรูปด้วยทิพพจักขุอภิญญาได้

(๖) สามารถทำให้เตโชธาตุเกิดขึ้นไหม้สรีระของตนในเวลาปรินิพพาน

(๗) สามารถทำให้ความมืดหายไป เกิดแสงสว่างขึ้นมาแทนที่ได้

๔. ฤทธิ์ที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจวาโยกสิณ มี ๔ อย่าง คือ

(๑) สามารถเหาะไปได้

(๒) สามารถไปถึงสถานที่ ๆ ตนต้องการจะไปได้อย่างรวดเร็ว

(๓) สามารถทำสิ่งที่หนักให้เบาได้

(๔) สามารถทำให้พายุใหญ่เกิดขึ้นได้

๕. ฤทธิ์ที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจนีลกสิณ มี ๕ อย่าง คือ

(๑) สามารถทำวัตถุสิ่งของต่าง ๆ ให้เป็นสีเขียว

(๒) สามารถทำเหล็ก ทองเหลือง ทองแดง เป็นต้น ให้เป็นแก้วมรกตได้

(๓) สามารถทำความมืดให้เกิดขึ้นปกคลุมได้ไม่ว่าเวลาใด

(๔) ทำให้ได้อภิภายตนะ คือ สามารถข่มทำลายธรรมที่เป็นปฏิปักษ์ต่อจิตใจ และสามารถข่มอารมณ์ต่าง ๆ ทั้งที่เป็นอิฏฐารมณ์และอนิฏฐารมณ์ มิให้มาปรากฏภายในจิตใจของตนได้

(๕) ทำให้ได้สุภวิโมกข์ คือ การหลุดพ้นด้วยอำนาจอสุภสัญญา

๖. ฤทธิ์ที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจปีตกสิณ มี ๔ อย่าง คือ

(๑) สามารถทำวัตถุสิ่งของให้เป็นสีเหลืองได้

(๒) สามารถทำเหล็ก ทองเหลือง ทองแดง เป็นต้น ให้เป็นทองได้

(๓) ทำให้ได้อภิภายตนะ คือ สามารถข่มทำลายธรรมที่เป็นปฏิปักษ์ต่อจิตใจ และสามารถข่มอารมณ์ต่าง ๆ ทั้งที่เป็นอิฏฐารมณ์และอนิฏฐารมณ์ มิให้มาปรากฏภายในจิตใจของตนได้

(๔) ทำให้ได้สุภวิโมกข์ คือ ความหลุดพ้นด้วยอำนาจอสุภสัญญา

๗. ฤทธิ์ที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจโลหิตกสิณ มี ๔ อย่าง คือ

(๑) สามารถทำวัตถุสิ่งของให้เป็นสีแดงได้

(๒) สามารถทำเหล็ก ทองเหลือง ทองแดง ให้เป็นแก้วทับทิมได้

(๓) ทำให้ได้อภิภายตนะ คือ สามารถข่มทำลายธรรมที่เป็นปฏิปักษ์ต่อจิตใจ และสามารถข่มอารมณ์ต่าง ๆ ทั้งที่เป็นอิฏฐารมณ์และอนิฏฐารมณ์ มิให้มาปรากฏภายในจิตใจของตนได้

(๔) ทำให้ได้สุภวิโมกข์ คือ ความหลุดพ้นด้วยอำนาจอสุภสัญญา

๘. ฤทธิ์ที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจโอทาตกสิณ มี ๔ อย่าง คือ

(๑) สามารถทำวัตถุสิ่งของให้เป็นสีขาวได้

(๒) สามารถทำเหล็ก ทองเหลือง ทองแดง เป็นต้น ให้เป็นเงินได้

(๓) สามารถทำจิตใจให้หายจากความง่วงเหงาหาวนอนได้

(๔) สามารถทำให้ความมืดหายไปแล้วทำแสงสว่างให้เกิดขึ้นแทนเพื่อเห็นรูปด้วยทิพพจักขุอภิญญาได้

๙. ฤทธิ์ที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจอาโลกกสิณ มี ๔ อย่าง คือ

(๑) สามารถทำวัตถุสิ่งของให้เกิดแสงสว่าง หรือทำให้ร่างกายเกิดแสงสว่างเป็นรัศมีพวยพุ่งขึ้นมาได้

(๒) สามารถเนรมิตเป็นรูปต่าง ๆ ประกอบด้วยแสงสว่างรุ่งโรจน์ได้

(๓) สามารถทำความง่วงเหงาหาวนอนให้หายไปได้

(๔) สามารถทำความมืดให้หายไป แล้วทำแสงสว่างให้เกิดขึ้นแทน เพื่อเห็นรูปด้วยทิพพจักขุอภิญญาได้

พระมหาพุทธโฆษาจารย์ได้กล่าวไว้ในวิสุทธิมรรคอรรถกถาว่า บรรดากสิณ ๓ มีเตโชกสิณ โอทาตกสิณ อาโลกกสิณ ที่ทำให้แสงสว่างเกิดขึ้น เพื่อจะได้เห็นรูปต่าง ๆ ด้วยทิพพจักขุอภิญญานั้น ท่านจัดอาโลกกสิณว่าเป็นกสิณที่ดีเยี่ยม

๑๐. ฤทธิ์ที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจแห่งอากาศกสิณ มี ๓ อย่าง คือ

(๑) สามารถทำการเปิดเผยสิ่งที่ปกปิดซ่อนเร้นลี้ลับให้ปรากฏเห็นได้

(๒) สามารถทำให้มีอากาศเป็นอุโมงค์ช่องว่างเกิดขึ้นภายในพื้นแผ่นดิน ภูเขา มหาสมุทร แล้ว ยืน เดิน นั่ง นอน ในอุโมงค์นั้นได้

(๓) สามาถเข้าออกทางฝา หรือกำแพงได้

ฤทธิ์ต่าง ๆ ที่ได้กล่าวมาแล้วนี้ เป็นฤทธิ์ที่เกิดจากอำนาจของกสิณแต่ละอย่างโดย เฉพาะ สำหรับฤทธิ์ที่เกิดจากกสิณทั้ง ๑๐ รวมกันนั้น มี ๓ ประการ คือ

(๑) สามารถทำการกำบังสิ่งต่าง ๆ ไว้มิให้ผู้ใดแลเห็นได้

(๒) สามารถทำวัตถุสิ่งของที่เล็กให้กลับเป็นใหญ่หรือที่ใหญ่ให้กลับเป็นเล็กได้

(๓) สามารถทำระยะทางที่ใกล้ให้ไกล และย่นระยะทางที่ไกลให้ใกล้ได้

ข้อ ๔๘ ถาม. ก. คำว่า **อสุภ** เมื่อแยกบทแล้วได้กี่บท คืออะไรบ้าง มีแสดงวจนัตถะว่าอย่างไร ?

ข. ศพอัฏฐิกะที่ใช้เป็นอารมณ์กรรมฐาน มีกี่อย่าง คืออะไรบ้าง ? จงแสดงพร้อมความหมาย

ตอบ. ก. อสุภ เมื่อแยกบทแล้วได้ ๒ บท คือ **อ+สุภ อ** เป็นคำปฏิเสธซึ่งแปลงมาจากบทเดิม คือ **น** แปลว่า ไม่ **สุภ** แปลว่า สวยงาม เมื่อรวมบททั้ง ๒ นี้เข้าด้วยกันแล้ว ก็เป็น **อสุภ** แปลว่า ไม่สวยไม่งาม ดังแสดงวจนัตถะว่า “**น สุภ = อสุภ**” แปลว่า สิ่งที่ไม่สวยไม่งาม ชื่อว่า อสุภะ

คำว่า **อสุภะ** ที่แปลว่า ไม่สวยไม่งาม ในที่นี้ มุ่งหมายเอาเฉพาะความเปลี่ยนแปลงแห่งร่างกายของคนทั้งหลายที่ตายไปแล้วเท่านั้น

ข. ศพอัฏฐิกะที่ใช้เป็นอารมณ์กรรมฐาน มีอยู่ ๕ อย่าง คือ

๑. **สมังสโลหิตนหารุสัมพันธอัฏฐิกะ** คือ ร่างกระดูกที่ยังมีเนื้อและเลือดเส้นเอ็นรัดรึงอยู่

๒. **นิมมังสโลหิตมักขิตนหารุสัมพันธอัฏฐิกะ** คือ ร่างกระดูกที่ไม่มีเนื้อแต่ยังแปดเปื้อนด้วยโลหิต และยังมีเส้นเอ็นรัดรึงอยู่

๓. **อปคตมังสโลหิตนหารุสัมพันธอัฏฐิกะ** คือ ร่างกระดูกที่ไม่มีเนื้อและเลือด แต่ยังมีเส้นเอ็นรึงรัดติดต่อกันอยู่

๔. **อปคตนหารุสัมพันธทิสาวิทิสาวิกขิตอัฏฐิกะ** คือ ร่างกระดูกที่ไม่มีเส้นเอ็นรึงรัดไว้แล้ว กระจัดกระจายกันไปในที่ต่าง ๆ

๕. **เสตสังขวัณณปฏิภาคอัฏฐิกะ** คือ ท่อนกระดูกที่มีสีขาวเปรียบดังสีสังข์

ข้อ ๔๕ ถาม. การเข้าไปพิจารณาศพนั้น จะต้องปฏิบัติอย่างไร จึงจะถูกต้อง จงชี้แจงให้ละเอียด ?

ตอบ. พระโยคีบุคคลเมื่อจะเข้าไปทำการพิจารณาศพนั้นอย่าได้ไปทำการพิจารณาใต้ลมหรือเหนือลม และไม่พึงอยู่เหนือศีรษะหรือปลายเท้าของศพ แต่จงทำการพิจารณาอยู่ในระหว่างกลางตัวภายในระยะอันสมควร คือ อย่าให้ใกล้หรือไกลออกไปนัก อนึ่ง ผู้ที่มีความกลัวผีเป็นปกติธรรมดาอยู่แล้ว เมื่อมาทำการพิจารณาอสุภกรรมฐานเช่นนี้ อุคคหนิมิตย่อมปรากฏได้เร็วกว่าผู้ที่ไม่มีความกลัว ดังนั้น ถ้าหากว่า มีความจำเป็นเกิดขึ้นเกี่ยวกับการที่ต้องโยกย้ายศพก็ดี การจัดศพให้เป็นระเบียบเรียบร้อยก็ดี เหล่านี้ควรใช้วานให้ผู้อื่นช่วยจัดทำให้จะเป็นการดีมาก สำหรับตนเองนั้นอย่าได้ไปจับต้องเป็นอันขาด ถ้าหากว่า จะต้องทำเองบ้าง

ในสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็จงใช้ไม้เท้าเขี่ยแทนมือ เพราะถ้าไปจับต้องด้วยมืออยู่เสมอ ๆ แล้ว ก็จะทำให้ความหวาดกลัวที่มีอยู่นั้นค่อย ๆ จางหายไป และจะทำให้กลายเป็นคนที่ไม่กลัวผี เพราะเคยชินกับศพเสียแล้ว เมื่อเป็นเช่นนี้ อุคคหนิมิตก็ยากที่จะปรากฏได้ เช่นเดียวกับคนเฝ้าป่าช้าหรือสัปเหร่อ ถึงแม้ว่า จะได้พบเห็นศพมาเป็นเวลานาน ตั้งหลายเดือนหลายปีแล้วก็ตาม แต่การปรากฏขึ้นแห่งอุคคหนิมิตที่เกี่ยวกับศพต่าง ๆ เหล่านั้นก็ไม่มี

ข้อ ๕๐ ถาม. อสุภะชนิดไหนที่ทำให้จิตใจของพระโยคีบุคคลเกิดการวิปริตขึ้น และผีสามารถเข้าสิงได้ จะมีวิธีแก้ไขอย่างไร ? จงอธิบาย

ตอบ. ในบรรดาอสุภะทั้ง ๑๐ อย่างนั้น อสุภะที่จะทำให้จิตใจของพระโยคีบุคคลเกิดการวิปริตผิดแปลกไปได้นั้นมีอยู่ ๓ อย่าง คือ อุทธุมาตกะ วินีลกะ วิปุพพกะ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ก่อนหน้าที่อุคคหนิมิตจะปรากฏเกิดนั้น พระโยคีบุคคลอาจมีความคิดนึกไปต่าง ๆ ว่า ศพนี้กำลังลุกขึ้นนั่ง ยืน เดิน เป็นต้นได้ การที่คิดเช่นนี้ ถ้าเป็นผู้มีความกลัวผีอยู่แล้ว ก็อาจทำให้เสียสติได้ ดังนั้น ผู้ที่มีนิสัยกลัวผี เมื่อจะไปทำการพิจารณาอสุภกรรมฐานจะไปด้วยกัน ๒-๓ คนก็ได้ และในขณะที่กำลังคิดนึกไปต่าง ๆ นั้น ก็จงทำการตักเตือนห้ามใจตนเองว่า ตามธรรมดาศพนั้นไม่ต่างอะไรกับต้นไม้หรือท่อนไม้ เพราะเป็นร่างที่ปราศจากจิตใจอาศัยอยู่แล้ว ฉะนั้น จะลุกขึ้นนั่ง ยืน เดิน ไม่ได้เป็นอันขาด แต่การที่เห็นไปดังนี้นั้น ก็เพราะเนื่องมาจากจิตของเราคิดนึกไปเอง ส่วนศพนั้นหาได้เป็นเช่นนั้นไม่ เมื่อมีการตักเตือนห้ามใจตนเองได้เช่นนี้แล้ว ความกลัวก็จะเลือนหายไป แต่อย่างไรก็ตาม ศพที่ยังสดอยู่อาจลุกขึ้นนั่ง ยืน เดิน ได้ก็มี โดยมีผีอื่น ๆ มาเข้าสิง เมื่อมีผีมาเข้าสิง ทำให้ศพทำอาการต่าง ๆ ได้แล้ว พระโยคีบุคคลก็จงขับไล่ผีนั้นโดยการสวดมนต์มีรัตนสูตร กรณียเมตตสูตร เป็นต้น หรือมิฉะนั้น ก็ใช้ไม้เท้าตีให้ล้มลง ด้วยเหตุนี้ เมื่อจะไปทำการพิจารณาศพ ก็จงเอาไม้เท้าติดตัวไปด้วย

ข้อ ๕๑ ถาม. อุคคหนิมิตที่เกิดจากการเจริญอสุภกรรมฐานนี้ จะเป็นภัยแก่ผู้เจริญได้หรือไม่ ? จงอธิบายให้เห็นด้วย ?

ตอบ. หลังจากที่อุคคหนิมิตปรากฏแล้ว พระโยคีบุคคลที่มีนิสัยค่อนข้างกลัวผีอยู่ในระหว่างนั้น ถ้าขาดอาจารย์คอยแนะนำตักเตือน ทั้งตนเองก็ไม่ค่อยมีความรู้ในเรื่องอุคคหนิมิตด้วยแล้ว ก็อาจเห็นไปว่า **ถูกผีหลอก** ถึงกับกินไม่ได้นอนไม่หลับ เกิดอาการเจ็บป่วย ต้องหาหมอมาทำการรักษากันยกใหญ่ก็มี หรือผู้ที่มิได้ตั้งใจจะพิจารณาศพอย่างใดอย่างหนึ่ง เมื่อไปเห็นศพอยู่นาน ๆ แล้ว ไม่ว่าจะไปข้างไหน หรืออยู่ในอิริยาบถใด ก็คงเห็นแต่ภาพศพนั้นมาปรากฏอยู่เฉพาะหน้า ติดตาติดใจอยู่ การที่ภาพศพมาปรากฏอยู่เฉพาะหน้าติดตาอยู่อย่างชัดเจนเช่นนี้ เป็นอุคคหนิมิตอันเป็นของดี หากแต่พระโยคีบุคคลสำคัญผิดไปว่าไม่ดี จึงเกิดความกลัว ถึงกับกินไม่ได้นอนไม่หลับ หรือถึงกับล้มป่วย เช่นเดียวกับผู้ไม่มีความรู้ในเรื่องอุคคหนิมิตที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น

ข้อ ๕๒ ถาม. จงอธิบายถึงการจำรู้ในบริกรรมนิมิต และการเห็นรู้ในอุคคหนิมิตว่ามีความแตกต่างกันอย่างไร ?

ตอบ. พระโยคีบุคคลผู้เจริญอสุภกรรมฐาน โดยมากมักจะเข้าใจผิดในเรื่องบริกรรมนิมิตและอุคคหนิมิตทั้ง ๒ นี้อยู่เสมอ คือ หลังจากที่ได้ไปพิจารณาศพมาแล้ว พระโยคีบุคคลก็จำรูปร่างสัณฐานของศพนั้นได้อย่างชัดเจน เมื่อจำได้ชัดเจนเช่นนี้ ก็สำคัญผิดไปว่าได้อุคคหนิมิต ซึ่งที่จริงนั้นหาใช่อุคคหนิมิตไม่ เพียงแต่เป็นสัญญาความจำอารมณ์บริกรรมนิมิตที่เป็นอดีตมาปรากฏแก่ใจต่างหาก แต่การปรากฏแห่งอุคคหนิมิตนั้นหาได้เป็นเช่นนี้ไม่ เป็นการปรากฏเกิดขึ้นเฉพาะหน้าอยู่เสมอ ไม่ว่าจะไปข้างไหนและอยู่ในอิริยาบถใด โดยไม่มีการนึกถึงเลย ส่วนการจำรูปร่างสัณฐานของศพได้อย่างชัดเจนนั้น เป็นการน้อมนึกถึงภาพที่ตนได้ไปพิจารณามาแล้วจำมา หาใช่เป็นภาพที่ติดตามมาปรากฏเฉพาะหน้าแต่อย่างใดไม่ เปรียบเหมือนกับผู้ที่อ่านหนังสือ เมื่อปิดหนังสือแล้วก็

ยังคงจำตัวอักษรในหน้าหนังสือนั้นได้อยู่ แต่ถ้าจะให้อ่านดูให้ถูกเหมือนเปิดหนังสือดูนั้น ก็มิอาจทำได้ ฉะนั้น การจำอารมณ์ที่เป็นบริกรรมนิมิตได้ ก็คงเป็นเช่นเดียวกันกับการจำตัวหนังสือได้อย่างชัดเจน แต่มิอาจที่จะอ่านให้ถูกได้ทั้งหมดฉันนั้น ส่วนการเห็นที่เป็นอุคคหนิมิตนั้นเหมือนกับผู้ที่อ่านข้อความในหนังสือนั้นได้ถูกต้องโดยไม่ต้องเปิดดู แม้ในการเพ่งองค์กสิณ พระโยคีบุคคลก็มีความสำคัญผิดในบริกรรมนิมิต ที่เรียกว่า การจำรู้ กับอุคคหนิมิตที่เรียกว่า การเห็นรู้เช่นกัน

ข้อ ๕๓ ถาม. ในอสุภะทั้ง ๑๐ อย่างนั้น อย่างไหนที่อุคคหนิมิตปรากฏได้เร็ว อย่างไหนปรากฏช้า และวิธีพิจารณาอสุภะที่ยังมีชีวิตอยู่นั้น มีการพิจารณาอย่างไร ?

ตอบ. ในอสุภะ ๑๐ อย่างนั้น แต่ละอย่าง ๆ เมื่อว่าโดยความน่าเกลียดน่ากลัวก็มีเป็น ๒ ประเภท คือ น่ากลัวมาก และน่ากลัวน้อย ศพที่น่ากลัวมากย่อมทำให้อุคคหนิมิตเกิดได้เร็ว ส่วนศพที่น่ากลัวน้อย ก็ทำให้อุคคหนิมิตเกิดได้ช้า หรืออีกนัยหนึ่ง การพิจารณาอสุภะที่ไม่มีชีวิต อุคคหนิมิตย่อมเกิดได้เร็ว ส่วนการพิจารณาอสุภะที่ยังมีชีวิตอยู่ อุคคหนิมิตย่อมเกิดได้ช้า

การพิจารณาอสุภะของบุคคลที่ยังมีชีวิตอยู่ มีวิธีพิจารณาดังนี้ คือ

๑. ในขณะที่มีอาการบวมขึ้นโดยอาการอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็พิจารณาโดยความเป็นอุทธุมาตกะ

๒. ในขณะที่เป็นแผลเป็นฝี มีโลหิตหนองไหลออกมา ก็พิจารณาโดยความเป็นวิปุพพกะ

๓. ในขณะที่ขาขาด แขนขาด มือขาด เนื่องมาจากอุปัทวเหตุอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็พิจารณาโดยความเป็นวิจฉิททกะ

๔. ในขณะที่โลหิตไหลเปรอะเปื้อนตามร่างกาย ก็พิจารณาโดยความเป็นโลหิตกะ

๕. ในขณะที่แลเห็นฟัน ก็พิจารณาโดยความเป็นอัฏฐิกะ

การพิจารณาอสุภะในสิ่งที่มีชีวิตอยู่นี้ ถึงแม้ว่า อุคคหนิมิตจะปรากฏได้ช้าก็ตาม แต่ก็เป็นที่นิยมของบัณฑิตทั้งหลายอยู่มิใช่น้อย เพราะว่าความเป็นอสุภะนั้นหาใช่มีต่อเมื่อตายแล้วเท่านั้นก็หาไม่ แม้ในระหว่างที่ยังมีชีวิตอยู่ก็เป็นอสุภะเหมือนกัน

ข้อ ๕๔ ถาม. ผู้ที่ได้ปฐมฌานโดยอาศัยการเจริญอสุภะนั้น เมื่อจะทำทุติยฌานเป็นต้นต่อไป จะใช้กรรมฐานนี้โดยไม่ต้องเปลี่ยนกรรมฐานได้หรือไม่ ? จงอธิบาย

ตอบ. ได้กล่าวมาแล้วว่า การเจริญอสุภกรรมฐานนี้ มิอาจให้ฌานเบื้องบนมีทุติยฌานเป็นต้นเกิดขึ้นได้ ดังนั้น เมื่อพระโยคีบุคคลได้ปฐมฌานแล้ว ถ้าหากไม่ต้องการจะเปลี่ยนอารมณ์ ก็จงเพ่งสีต่าง ๆ ที่ปรากฏชัดมากที่สุดอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งมีอยู่ในศพนั้น อันจัดเข้าในประเภทแห่งวัณณกสิณ พร้อมกับบริกรรมว่า **นีลํ นีลํ** เขียว ๆ **ปีตํ ปีตํ** เหลือง ๆ **โลหิตํ โลหิตํ** แดง ๆ **โอทาตํ โอทาตํ** ขาว ๆ อย่างใดอย่างหนึ่ง จนกว่าอุคคหนิมิตจะปรากฏ เมื่ออุคคหนิมิตปรากฏแล้ว ก็เพ่งบริกรรมอุคคหนิมิตต่อไปจนกว่าจะได้ปฏิภาคนิมิต และทุติยฌานเกิดขึ้น ตามวิธีการเจริญกสิณที่ได้กล่าวมาแล้วทุกประการ

ข้อ ๕๕ ถาม. วิธีเจริญอสุภะเพื่อให้ได้มรรคผลนั้นมีหรือไม่ ?

จงอธิบายให้ชัดเจนด้วย

ตอบ. การพิจารณาอสุภกรรมฐานนี้ มีอยู่ ๒ นัย คือ

๑. **สมถนัย** เป็นนัยที่ให้ได้ฌาน

๒. **วิปัสสนานัย** เป็นนัยที่ให้ได้มรรคผล

ในนัยทั้ง ๒ นี้ **สมถนัย** ได้กล่าวมาแล้วในตอนต้น ส่วน**วิปัสสนานัย**นั้น มิได้มีการพิจารณาโดยความเป็นของน่าเกลียดแต่อย่างใด หากแต่พิจารณาให้เห็นโดยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ว่า

๑. ความเป็นอยู่ของเรานี้ก็ไม่เที่ยง คือ จะต้องตายลงเช่นเดียวกัน เพียงแต่เขาตายก่อนและเราตายทีหลังเท่านั้น ด้วยเหตุนี้ พระพุทธองค์จึงทรงเทศนาว่า "**สพฺเพ สงฺขารา อนิจฺจา**" สังขารทั้งปวงไม่เที่ยงหนอ

๒. ชีวิตและร่างกายของเราที่กำลังได้รับความทุกข์ยากลำบากอยู่บัดนี้นั้น ยังไม่ถึงซึ่งยอดทุกข์แต่อย่างใด แต่มิวันใดก็วันหนึ่งจะต้องถึงซึ่งยอดทุกข์ อันเป็นทุกข์ที่มิอาจทนสู้ได้ถึงกับสิ้นชีวิตลงเช่นเดียวกันกับผู้ตายนี้แน่นอน ด้วยเหตุนี้ พระพุทธองค์จึงทรงเทศนาว่า "**สพฺเพ สงฺขารา ทุกฺขา**" สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์

๓. ผู้ที่ตายอยู่จำเพาะหน้าเรานี้ ในเมื่อยังมีชีวิตอยู่ ก็ไม่มีความประสงค์ในการแก่ เจ็บ ตาย แต่อย่างใด แต่ก็มิอาจเป็นไปตามความประสงค์นั้นได้ เพราะว่าร่างกายมิได้อยู่ใต้บังคับบัญชาของตน คงเป็นไปตามสภาวะของรูปนามที่เป็นอนัตตะ เรานี้ก็ตกอยู่ในสภาพเช่นนี้เหมือนกัน คือ มิอาจหลีกเลี่ยงให้เป็นไปอย่างอื่นได้ จะต้องเป็นไปอย่างนี้โดยแน่แท้ ด้วยเหตุนี้ พระพุทธองค์จึงทรงเทศนาว่า "**สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตา**" รูปนามทั้งหลายไม่อยู่ภายใต้บังคับบัญชาของใคร ๆ ทั้งสิ้น เป็นอนัตตาแท้ ๆ

ข้อ ๕๖ ถาม. คำว่า **อนุสสติ** หมายความว่าอย่างไร เมื่อแยกบทแล้วได้กี่บท คืออะไรบ้าง มีแสดงวจนัตถะว่าอย่างไร ?

ตอบ. คำว่า "**อนุสสติ**" หมายความว่า การระลึกเนือง ๆ เมื่อแยกบทแล้วได้ ๒ บท คือ อนุ + สติ **อนุ** แปลว่า เนือง ๆ **สติ** แปลว่า ระลึก ดังแสดงวจนัตถะว่า "**สรณํ = สติ**" การระลึกได้ ชื่อว่า สติ "**อนุ ปุนปฺปุนํ สติ = อนุสฺสติ**" การระลึกเนือง ๆ ชื่อว่า อนุสสติ ได้แก่ สติเจตสิก

ข้อ ๕๗ ามะ. คำว่า "**พุทธานุสสติ**" หมายความว่าอย่างไร มีแสดงวจนัตถะว่าอย่างไรและจงแสดงความหมายของพุทธคุณทั้ง ๙ บท มาตามลำดับด้วย?

ตอบ. คำว่า "**พุทธานุสสติ**" หมายความว่า การระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า มี **อรหำ** เป็นต้นอยู่เนือง ๆ ดังแสดงวจนัตถะว่า "**พุทฺธำ อนุสฺสติ=พุทฺธานุสฺสติ**" การระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้าเนือง ๆ ชื่อว่า พุทธานุสสติ ได้แก่ สติเจตสิกที่มีคุณของพระพุทธเจ้าเป็นอารมณ์

แสดงความหมายของพระพุทธคุณทั้ง ๙ บท ดังต่อไปนี้

๑. **อรหัง** หมายความว่า เป็นผู้ห่างไกลจากกิเลสทั้งปวง พร้อมทั้งวาสนาของกิเลสอย่างเด็ดขาด มีจิตใจผ่องใสบริสุทธิ์งดงาม เป็นผู้ควรได้รับสักการบูชาเป็นพิเศษจากมวลมนุษย์ เทวดา พรหมทั้งหลาย

๒. **สัมมาสัมพุทโธ** หมายความว่า เป็นผู้ตรัสรู้เญยยธรรม ๕ ประการ คือ สังขาร ลักษณะ วิการ นิพพาน บัญญัติ ด้วยอำนาจแห่งพระสัพพัญญุตญาณโดยลำพังพระองค์เองอย่างถี่ถ้วน

๓. **วิชชาจรณสัมปันโน** หมายความว่า เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยความรู้และการปฏิบัติอย่างประเสริฐยอดเยี่ยม คือ วิชชา ๓ วิชชา ๘ และจรณะ ๑๕ ประการ

๔. **สุคโต** หมายความว่า เป็นผู้ดำเนินกิจการต่าง ๆ เป็นอย่างดี เพื่อการที่จะได้มาซึ่งพระสัพพัญญุตญาณ ด้วยการสร้างบารมี ๓๐ ทัศ และทำการปฏิบัติอยู่อย่างซื่อตรง โดยปราศจากมิจฉาทิฏฐิ ประกอบด้วยพระสติสัมปชัญญะอันจะนำประโยชน์มาให้แก่เวไนยสัตว์ทั้งหลายที่เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในไตรภูมิ นับตั้งแต่ได้รับพุทธพยากรณ์ในขณะที่ทรงซบพระเศียรแทบพระบาทของสมเด็จพระทีปังกรสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นต้นมา จนถึงขณะประทับอยู่ ณ โพธิบัลลังก์

๕. **โลกวิทู** หมายความว่า เป็นผู้รู้แจ้งโลกทั้ง ๓ คือ สัตวโลก โอกาสโลก สังขารโลก อย่างทั่วถึงโดยรอบคอบทุกประการ

๖. **อนุตตโร ปุริสทัมมสารถิ** หมายความว่า เป็นบุรุษผู้ยอดเยี่ยมหาที่เปรียบปานมิได้ในด้านการอบรมสั่งสอนเวไนยสัตว์ทั้งหลายที่ยังไม่มีศีล สมาธิ ปัญญา ให้ตั้งอยู่ในศีล สมาธิ ปัญญา โดยลำดับยิ่งขึ้นไป จนกระทั่งถึงได้ฌาน มรรคผล โดยอุบายวิธีต่าง ๆ มีการปลอบโยน ข่มขนาบ ยกย่อง ตามสมควรแก่อัธยาศัยของสัตว์นั้น ๆ

๗. **สัตถา เทวมนุสสานัง** หมายความว่า ทรงเป็นศาสดาของมนุษย์ เทวดา พรหมทั้งหลายในการที่จะทรงสั่งสอนให้หลุดพ้นออกไปจากชาติ ชรา มรณะ แล้วเข้าถึงพระนิพพาน เปรียบเหมือนพ่อค้าเกวียนใหญ่ ย่อมนำกองเกวียนที่เป็นลูกน้องให้ข้ามพ้นจากทางกันดารเข้าสู่แดนเกษมสำราญได้ ฉะนั้น

๘. **พุทโธ** หมายความว่า เป็นผู้รู้แจ้งอริยสัจ ๔ โดยรอบคอบอย่างถี่ถ้วน แล้วสามารถยังสัตว์ทั้งหลายให้รู้ตามได้ด้วย

๙. **ภควา** เป็นผู้มีบุญ ๖ ประการ คือ อิสสริยะ ธัมมะ ยสะ สิริ กามะ ปยัตตะ อย่างประเสริฐน่าอัศจรรย์ยิ่ง

ข้อ ๕๘ ถาม. ข้อความที่ควรรู้ในบทพระพุทธคุณมีอะไรบ้าง และจงอธิบายในข้อความที่ควรรู้ในพระพุทธคุณเหล่านั้นมาด้วย ?

ตอบ. ข้อความที่ควรรู้ในบทพระพุทธคุณมีเญยยธรรม ๕ ประการ วิชชา ๓ วิชชา ๘ จรณะ ๑๕ และภคธรรม ๖ ประการ

เญยยธรรม หมายความว่า ธรรมที่ควรรู้ มี ๕ ประการ คือ

(๑) **สังขาร** ได้แก่ จิต เจตสิก และนิปผันนรูป

(๒) **ลักษณะ** ได้แก่ ลักขณรูป ๔

(๓) **วิการ** ได้แก่ วิการรูป ๕

(๔) **นิพพาน** ได้แก่ ธรรมชาติที่นอกจากขันธ์ ๕ และบัญญัติ

(๕) **บัญญัติ** ได้แก่ **สัททบัญญัติ** คือ เสียงที่เป็นชื่อต่าง ๆ และภาษาต่าง ๆ **อัตถบัญญัติ** คือ เนื้อความ ได้แก่ คำอธิบายใจความในเรื่องนั้น ๆ และรูปร่างสัณฐานของเสียงนั้น ๆ และภาษานั้น อันบ่งบอกถึงมนุษย์ เทวดา พรหม อบาย สัตว์ ต้นไม้ แผ่นดิน ภูเขา แม่น้ำ ป่า เป็นต้น

วิชชา หมายความว่า ความรู้ ในพระสูตรบางแห่งแสดงวิชชา ๓ แต่บางแห่งแสดงวิชชา ๘

วิชชา ๓ คือ

(๑) **ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ** ได้แก่ ปัญญาที่สามารถระลึกชาติในอดีตได้

(๒) **ทิพพจักขุญาณ** ได้แก่ ปัญญาที่สามารถเห็นสิ่งต่าง ๆ ในที่ห่างไกลหรือเล็กที่สุดได้อย่างทะลุปรุโปร่ง ไม่ว่าจะอยู่ในที่แจ้งหรือลี้ลับกำบังอย่างมิดชิดประการใดก็ตาม ย่อมสามารถเห็นได้เป็นอย่างดี เหมือนกับตาของเทวดาและพรหมทั้งหลาย ฉะนั้น

(๓) **อาสวักขยญาณ** ได้แก่ ปัญญาที่สามารถทำลายกิเลสอาสวะให้หมดไปโดยสิ้นเชิง

วิชชา ๘ คือ

(๑) **วิปัสสนาญาณ** ได้แก่ ปัญญาที่สามารถรู้แจ้งรูปนามทั้งปวงที่มีสภาพเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

(๒) **อิทธิวิธญาณ** ได้แก่ ปัญญาที่สามารถแสดงฤทธิ์ต่าง ๆ ได้

(๓) **มโนมยิทธิญาณ** ได้แก่ ปัญญาที่สามารถเนรมิตร่างกายอื่น ๆ ให้เกิดขึ้นภายในร่างกายของตนได้ แล้วแต่จะต้องการ

(๔) **ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ** ได้แก่ ปัญญาที่สามารถระลึกชาติในอดีตได้

(๕) **เจโตปริยญาณ** ได้แก่ ปัญญาที่สามารถรู้จิตใจของบุคคลอื่นได้อย่างถูกถ้วน

(๖) **ทิพพจักขุญาณ** ได้แก่ ปัญญาที่สามารถเห็นสิ่งต่าง ๆ ในที่ห่างไกลหรือเล็กที่สุดได้อย่างทะลุปรุโปร่ง มิว่าจะอยู่ในที่แจ้งหรือลี้ลับกำบังอย่างมิดชิดประการใดก็ตาม ย่อมสามารถเห็นได้เป็นอย่างดี เหมือนกับตาของเทวดาและพรหมทั้งหลาย

(๗) **ทิพพโสตญาณ** ได้แก่ ปัญญาที่สามารถได้ยินเสียงในที่ห่างไกลหรือเบาที่สุดเหมือนกับหูของเทวดาและพรหมทั้งหลาย

(๘) **อาสวักขยญาณ** ได้แก่ ปัญญาที่สามารถทำลายกิเลสอาสวะให้หมดสิ้นไปโดยสิ้นเชิง

จรณะ หมายความว่า ความประพฤติ มี ๑๕ ประการ คือ

(๑) **ศรัทธา** ได้แก่ เชื่อต่อการกระทำของสัตว์ทั้งหลายว่า เป็นบุญก็มี เป็นบาปก็มี และจะได้รับผลของบุญบาปนั้นอย่างแน่แท้ เชื่อในคุณของพระรัตนตรัยว่ามีจริง เชื่อว่า เคยเกิดมาแล้วในภพก่อน ๆ

(๒) **สติ** ได้แก่ มีการระลึกอยู่แต่ในการงานที่เป็นฝ่ายดี

(๓) **หิริ** ได้แก่ มีความละอายในการงานอันเป็นทุจริตทุราชีพ

(๔) **โอตตัปปะ** ได้แก่ มีความสะดุ้งกลัวในการงานที่เป็นทุจริตทุราชีพ

(๕) **วิริยะ** ได้แก่ มีความขยันในการงานที่เป็นฝ่ายดี

(๖) **สุตะ** ได้แก่ เคยฟังเคยเห็นเคยเรียนมามาก

(๗) **ปัญญา** ได้แก่ ความเฉลียวฉลาดในการงานทั้งปวง

(๘) **โภชเน มัตตัญญุตา** ได้แก่ รู้จักประมาณในการบริโภค

(๙) **ชาคริยานุโยค** ได้แก่ ตื่นไวในยามหลับ คือ มีการหลับนอนน้อย

(๑๐) **ศีล** ได้แก่ มีศีลสมบูรณ์

(๑๑) **อินทรียสังวร** ได้แก่ การสำรวมในทวาร ๖

(๑๒) **ปฐมฌาน** ได้แก่ ฌานที่มีองค์ฌาน ๕

(๑๓) ทุติยฌาน ได้แก่ ฌานที่มีองค์ฌาน ๓

(๑๔) ตติยฌาน ได้แก่ ฌานที่มีองค์ฌาน ๒

(๑๕) จตุตถฌาน ได้แก่ ฌานที่มีองค์ฌาน ๒

คำว่า **ภควา** หมายถึง บุญ ๖ ประการ คือ

(๑) **อิสสริยะ** ได้แก่ เป็นผู้มีอิสสริยะ ความเป็นใหญ่ ๘ ประการ คือ

ก. อณิมา ได้แก่ สามารถหายตัวได้อย่างมหัศจรรย์

ข. ลฆิมา ได้แก่ สามารถเหาะไปได้อย่างรวดเร็ว

ค. มหิมา ได้แก่ สามารถเนรมิตร่างกายให้ใหญ่ที่สุดจนหาที่เปรียบปานมิได้

ฆ. ปัตติ ได้แก่ สามารถเสด็จไปสู่สถานที่ใด ๆ ได้ตามพุทธประสงค์ โดยไม่มีสิ่งใดมาขัดขวาง

ง. ปากกมะ ได้แก่ สามารถเนรมิตเป็นรูปร่างสัณฐานต่าง ๆ ประกอบด้วยสีสันวรรณะต่าง ๆ กันได้

จ. อีสิตา ได้แก่ ความมีอำนาจบังคับบัญชาตนเองตลอดถึงมนุษย์ เทวดาและพรหมทั้งหลายได้ทั่วทุกชั้น

ฉ. วสิตา ได้แก่ สามารถเข้าฌานและทำอภิญญาได้ทันทีในเมื่อต้องการ

ช. ยัตถกามาวสายิตา ได้แก่ ทรงสามารถทำภารกิจต่าง ๆ ที่กำลังกระทำอยู่นั้นให้แล้วเสร็จอย่างรวดเร็ว ในเมื่อมีความจำเป็นเกิดขึ้น

(๒) ธัมมะ ได้แก่ ทรงได้โลกุตตรธรรม ๙ คือ มรรค ๔ ที่สามารถประหาณกิเลส ๑,๕๐๐ ให้หมดไปเป็นสมุจเฉทปหาน และผล ๔ นิพพาน ๑

(๓) ยัสสะ ได้แก่ ทรงมีพระเกียรติยศชื่อเสียงแผ่ตลอดทั่วไป ในหมู่มนุษย์ เทวดาและพรหมทั้งหลายที่อยู่ในหมื่นจักรวาลด้วยอำนาจแห่งพระคุณ โดยไม่ต้องประกาศโฆษณายกย่องตนเอง ดังเช่นคนทั้งหลายที่ทำกันอยู่ในสังคมทั่วไป

(๔) **สิริ** ได้แก่ ทรงมีพระฉวีวรรณเปล่งปลั่ง รูปร่างงดงาม เป็นสิริมงคลควรแกการทัศนา โดยไม่มีเบื่อ คือ มหาปุริสลักษณะ ๓๒ อนุพยัญชนะ ๘๐

(๕) **กามะ** ได้แก่ เมื่อประสงค์สิ่งใด ก็สำเร็จได้ในสิ่งนั้น ตามความประสงค์ทุกประการ

(๖) **ปยัตตะ** ได้แก่ ทรงสามารถใช้ความเพียรทั้งกลางวันกลางคืน ในอันที่จะให้เวไนยสัตว์ทั้งหลายได้รับประโยชน์

ข้อ ๕๕ ถาม. คำว่า **ธัมมานุสสติ** หมายความว่าอย่างไร? จงแสดงวจนัตถะและความหมายของพระธรรมคุณทั้ง ๖ บทมาโดยลำดับด้วย ?

ตอบ. คำว่า **ธัมมานุสสติ** หมายความว่า การระลึกนึกถึงคุณของพระธรรมเจ้า มี **สวากขาโต** เป็นต้นอยู่เนือง ๆ ดังแสดงวจนัตถะว่า **ธมฺมํ อนุสฺสติ = ธมฺมานุสฺสติ**" การระลึกถึงคุณของพระธรรมอยู่เนือง ๆ ชื่อว่า ธัมมานุสสติ องค์ธรรมได้แก่ สติเจตสิก ที่ในมหากุศลจิตซึ่งมีคุณของพระธรรมเป็นอารมณ์

แสดงความหมายของพระธรรมคุณ ๖ บท ดังต่อไปนี้

๑. **สฺวากขาโต ภควตา ธัมโม** หมายความว่า พระธรรมอันพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว ได้แก่ พระธรรม ๑๐ ประการ มีปิฎกทั้ง ๓ อรรถกถาบางอย่าง และมรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ โดยการทำให้ผู้ฟังสงบระงับดับเสียซึ่งความทุกข์ต่าง ๆ อันเนื่องมาจากกิเลสได้ชั่วระยะหนึ่ง ที่เรียกว่า **ตทังคปหาน** และทำให้จิตใจได้รับความชุ่มชื่นเบิกบานแจ่มใสขึ้น ในระหว่างประพฤติปฏิบัติตามก็มีแต่ความสุขกายสบายใจฝ่ายเดียว หลังจากการประพฤติปฏิบัติแล้ว ก็ยิ่งได้รับความชุ่มชื่นอิ่มเอิบจิตใจเป็นทวีคูณ ใกล้ต่อการสิ้นไปแห่งทุกข์ สมความมุ่งหมายของตนที่ได้แสวงหามาเป็นเวลาช้านาน

๒. สันทิฏฐิโก หมายความว่า พระธรรม ๙ ประการ มีมรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ นี้ มิใช่เป็นธรรมที่เพียงแต่ได้ยินได้ฟังแล้วจดจำเอาไว้ได้เท่านั้น หากแต่เป็นธรรมที่ควรรู้ควรเห็นเป็นประจักษ์ด้วยตนเอง ด้วยภาวนามยปัญญา

๓. อกาลิโก หมายความว่า มรรค ๔ มีโสดาปัตติมรรคเป็นต้นนี้ ย่อมให้ผลเกิดขึ้นในลำดับแห่งตน โดยไม่มีการรอเวลาแม้แต่เพียงเล็กน้อย

๔. เอหิปัสสิโก หมายความว่า พระธรรม ๙ ประการ มีมรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ นี้ เป็นธรรมที่ควรแก่การเชื้อเชิญชนทั้งหลายให้มาชมได้โดยกล่าวว่า ท่านจงมาดูเถิด ๆ พระธรรมเหล่านี้มีจริง เหมือนดวงอาทิตย์และดวงจันทร์ที่กำลังโคจรอยู่ ฉะนั้น

๕. โอปนยิโก หมายความว่า พระธรรม ๙ ประการ มีมรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ นี้ เป็นธรรมที่ควรน้อมนึกหน่วงให้มาปรากฏในใจของตน หรือ แม้โดยที่สุดจะถูกไฟไหม้เครื่องนุ่งห่ม หรือผมที่อยู่บนศีรษะก็ตามที แต่ก็มิยอมที่จะทำการดับไฟนั้น โดยเหตุว่า ธรรมเหล่านี้เมื่อปรากฏขึ้นแล้วเพียงครั้งเดียว ก็สามารถปิดประตูอบายได้

๖. ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ หมายความว่า พระธรรม ๑๐ ประการ หรือ ๙ ประการนี้ เป็นธรรมที่ผู้มีปัญญา คือ กัลยาณปุถุชนและพระอริยบุคลทั้งหลายพึงรู้พึงเสวยได้ด้วยตนเองโดยเฉพาะ ๆ ไม่สามารถเสวยแทนกันได้

ข้อ ๖๐ ถาม. คำว่า **สังฆานุสสติ** หมายความว่าอย่างไร จงแสดงวจนัตถะพร้อมคำแปลและความหมายของบทสังฆคุณทั้ง ๙ พร้อมทั้งความหมายมาโดยลำดับด้วย?

ตอบ. คำว่า **สังฆานุสสติ** หมายความว่า การระลึกถึงคุณของพระสงฆ์ มี **สุปฏิปันโน** เป็นต้นอยู่เนือง ๆ ชื่อว่า สังฆานุสสติ ดังมีวจนัตถะแสดงว่า “**สงฺฆํ อนุสฺสติ = สงฺฆานุสฺสติ**” การระลึกถึงคุณของพระสังฆเจ้าอยู่เนือง ๆ ชื่อว่า

สังฆานุสสติ องค์ธรรมได้แก่ สติเจตสิกที่ในมหากุศลจิต หรือมหากิริยาจิต ที่มีคุณของพระสงฆ์เป็นอารมณ์ พระสังฆคุณ ๙ มีดังนี้

๑. สุปฏิปันโน ภควโต สาวกสังโฆ หมายความว่า พระอริยสงฆ์สาวก ๔ คู่ ๘ บุคคลของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น เป็นผู้ปฏิบัติดีสมบูรณ์ด้วยอธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา

๒. อุชุปฏิปันโน ภควโต สาวกสังโฆ หมายความว่า พระอริยสงฆ์สาวก ๔ คู่ ๘ บุคคลของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น เป็นผู้ปฏิบัติตรงต่อหนทางที่นำไปสู่พระนิพพานโดยส่วนเดียว ไม่เกี่ยวข้องกับเรื่องของโลก ทั้งไม่มีมารยาสาไถยเข้าเจือปนแต่อย่างใด

๓. ญายปฏิปันโน ภควโต สาวกสังโฆ หมายความว่า พระอริยสงฆ์สาวก ๔ คู่ ๘ บุคคลของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น เป็นผู้ปฏิบัติมุ่งตรงต่อพระนิพพานอันเป็นอมตธรรม ไม่มีการปรารถนาอยากได้ภวสมบัติและโภคสมบัติแต่อย่างใด

๔. สามีจิปฏิปันโน ภควโต สาวกสังโฆ หมายความว่า พระอริยสงฆ์สาวก ๔ คู่ ๘ บุคคลของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้นเป็นผู้ปฏิบัติชอบสมควรแก่การเคารพกราบไหว้ของชนทั้งหลายด้วยกาย วาจา ใจ

(ยทิทัง จัตตาริ ปุริสยุคานิ อัฏฐะ ปุริสปุคคลา บุรุษ ๔ คู่ ที่เป็นคู่กัน ตามมรรค ผล อันใดมีอยู่ บุรุษเหล่านั้นเมื่อแยกออกโดยเฉพาะ ๆ แล้วก็เป็นอริยบุคคล ๘ ดังนี้)

๕. อาหุเนยโย หมายความว่า พระอริยสงฆ์สาวก ๔ คู่ ๘ บุคคลของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น สามารถให้ผลเกิดขึ้นอย่างมหาศาล ดังนั้น จึงเป็นผู้ควรรับอามิสบูชาที่เขานำมาจากที่ไกล

๖. ปาหุเนยโย หมายความว่า พระอริยสงฆ์สาวก ๔ คู่ ๘ บุคคลของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น เป็นแขกที่ประเสริฐสุดของคนทั่วโลก เพราะมีแต่ในสมัยของ

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงอุบัติขึ้นเท่านั้น ดังนั้น จึงเป็นผู้ที่ควรแก่การต้อนรับด้วยปัจจัย ๔ ที่เขาจัดไว้สำหรับแขกที่เป็นฝ่ายโลกียะ

๗. ทักขิเณยโย หมายความว่า พระอริยสงฆ์สาวก ๔ คู่ ๘ บุคคลของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น สามารถให้อานิสังสผลเกิดขึ้นตามความประสงค์ของคนทั้งหลายได้ ดังนั้น จึงควรแก่การรับทักษิณาทาน คือ การบริจาคทานของผู้มีความปรารถนาภวสมบัติ โภคสมบัติ ที่เกี่ยวกับตนหรือคนอื่นในภพหน้า

๘. อัญชลีกรณีโย หมายความว่า พระอริยสงฆ์สาวก ๔ คู่ ๘ บุคคลของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น เป็นผู้ประกอบด้วยศีลคุณ สมาธิคุณ ปัญญาคุณ ดังนั้น จึงสมควรแก่การกระทำอัญชลีของมนุษย์ เทวดา พรหม ทั้งหลาย

๙. อนุตตรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสะ หมายความว่า พระอริยสงฆ์สาวก ๔ คู่ ๘ บุคคลของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น เป็นบุญเขตอันประเสริฐแห่งพืชต่าง ๆ คือ บุญกุศลของมนุษย์ เทวดา พรหมทั้งหลาย เหมือนพื้นที่นาชั้นเอก ที่ทำให้เมล็ดพืชเจริญงอกงามเป็นอย่างดี แม้จะหว่านลงเพียงเล็กน้อย ก็ได้ผลมาก

ข้อ ๖๑ ถาม. จงแสดงข้อความพิเศษในบทพระสังฆคุณ มาให้ชัดเจน ?

ตอบ.แสดงข้อความพิเศษในบทพระสังฆคุณดังต่อไปนี้ คำว่า **สาวกสังโฆ** ในบทสังฆคุณทั้ง ๙ ดังที่กล่าวมาแล้วนี้มิใช่จะเป็นได้เฉพาะพระภิกษุสงฆ์ฝ่ายเดียว แม้คฤหัสถ์ชายหญิงที่ได้บรรลุมรรคผลแล้วก็เป็น**สาวกสังโฆ** พระสงฆ์สาวกได้เช่นเดียวกัน เพราะพระคุณทั้ง ๙ นี้เป็นธัมมาธิษฐาน สำหรับพระภิกษุที่ยังเป็นปุถุชนอยู่ ถ้าท่านเหล่านั้นเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยศีล สมาธิ ปัญญาแล้ว ก็จัดว่าเป็นสาวกสังโฆ พระสงฆ์สาวกที่ประกอบด้วยคุณทั้ง ๙ ได้ตามสมควร ดังนั้น ในขณะที่ระลึกไปในพระคุณของพระอริยสงฆ์ ๔ คู่ ๘ บุคคลอยู่นั้น ก็ควรน้อมใจระลึกไปในคุณทั้ง ๙ ของพระภิกษุที่ยังเป็นปุถุชนอยู่นั้นด้วย

ข้อ ๖๒ ถาม. ให้แสดงบทสังฆคุณทั้ง ๙ ประการ ที่เป็นเหตุและเป็นผลมาดู?

ตอบ. ในบรรดาบทสังฆคุณทั้ง ๙ ประการนี้ คุณที่เป็นสาระหลักสำคัญยิ่ง ซึ่งเป็นคุณสมบัติภายในเฉพาะของพระสงฆ์นั้นก็มีอยู่เพียง ๔ ประการคือ **สุปฏิปันโน** เป็นต้น จนถึง **สามีจิปฏิปันโน** เป็นที่สุด ส่วนคุณอีก ๕ ประการนั้น หาใช่เป็นสาระหลักสำคัญยิ่งของพระสงฆ์ไม่ เพียงแต่เป็นคุณที่เนื่องมาจากการถึงพร้อมด้วยคุณทั้ง ๔ ประการนั้น หมายความว่า บุคคลใดมีความประพฤติดำรงตั้งมั่นอยู่ในคุณทั้ง ๔ ประการโดยสมบูรณ์อย่างถูกต้องดีแล้ว บุคคลนั้นก็ย่อมตั้งอยู่ในคุณอีก ๕ ประการ เพื่อประโยชน์แก่เวไนยสัตว์ทั้งหลายทั่วไป ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่า คุณทั้ง ๔ ประการข้างต้นเป็นเหตุ คุณข้างปลาย ๕ ประการเป็นผล

อนึ่ง พุทธศาสนิกชนทั้งหลายพึงทราบว่า บทสวดมนต์ไหว้พระก็ตาม บทสวดมนต์เพื่อความคุ้มครองป้องกันภัยต่าง ๆ ก็ตาม บทพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ ทั้ง ๓ ประการนี้แหละ เป็นบทที่มีความสำคัญยิ่งกว่าบทอื่น ๆ ฉะนั้น เมื่อจะทำการสวดมนต์ไหว้พระ หรือสวดมนต์เพื่อความคุ้มครองป้องกันภัยก็ตาม จึงไม่ควรเว้นจากบททั้ง ๓ ประการนี้ แต่ความสำคัญมีอยู่ว่าผู้สวดมนต์ไหว้พระ ควรรู้ความหมายของบทนั้น ๆ เพื่อจะได้ทำใจให้เป็นสมาธิ และเกิดปีติโสมนัส อันเป็นติเหตุกกุศล ถ้าไม่รู้ความหมายแล้ว จิตใจก็ไม่มีสมาธิ และปีติโสมนัสก็ไม่เกิด กุศลนั้นก็จะเป็นทวิเหตุกกุศลไป

ข้อ ๖๓ ถาม. ให้แสดงเหตุที่พระอริยบุคคล ๘ จำพวกได้ชื่อว่า **สุปฏิปันนบุคคล** เป็นต้น ?

ตอบ. บรรดาพระอริยบุคคล ๘ จำพวกนั้น พระเสกขบุคคล ๗ จำพวก ได้ชื่อว่า **สุปฏิปันโน** เป็นผู้ปฏิบัติดี **อุชุปฏิปันโน** เป็นผู้ปฏิบัติตรงต่อหนทางที่จะนำไปสู่พระนิพพาน **ญายปฏิปันโน** เป็นผู้ปฏิบัติเพื่อรู้แจ้งพระนิพพาน **สามีจิ**

ปฏิปันโน เป็นผู้ปฏิบัติชอบ สมควรแก่การกราบไหว้นั้น ก็เพราะว่า ท่านเหล่านั้นกำลังดำเนินการปฏิบัติอยู่ ดังมีวจนัตถะแสดงว่า

"**สุฏฺฐุ ปฏิปชฺชนฺตีติ = สุปฏิปนฺนา**" บุคคลเหล่าใด กำลังดำเนินการปฏิบัติดี ฉะนั้น บุคคลเหล่านั้น จึงชื่อว่า สุปฏิปันนะ

"**อุชุกํ ปฏิปนฺนาติ = อุชุปฏิปนฺนา**" บุคคลเหล่าใดกำลังดำเนินการปฏิบัติตรงต่อหนทางที่จะนำไปสู่พระนิพพาน ฉะนั้น บุคคลเหล่านั้น จึงชื่อว่า อุชุปฏิปันนะ

"**ญาเยน ปฏิปนฺนาติ = ญายปฏิปนฺนา**" บุคคลเหล่าใดกำลังดำเนินการปฏิบัติมุ่งตรงต่อพระนิพพาน ฉะนั้น บุคคลเหล่านั้น จึงชื่อว่า ญายปฏิปันนะ

"**สามีจิ กตฺวา ปฏิปนฺนาติ = สามีจิปฏิปนฺนา**" บุคคลเหล่าใดกำลังดำเนินการปฏิบัติชอบสมควรแก่การกราบไหว้ ฉะนั้น บุคคลเหล่านั้น จึงชื่อว่า สามีจิปฏิปันนะ

สำหรับพระอเสกขบุคคล คือ พระอรหันต์ทั้งหลาย ที่ชื่อว่า **สุปฏิปันโน** เป็นต้นนั้น ก็เพราะว่า กิจทั้ง ๔ ประการนั้น ท่านได้ปฏิบัติถึงที่สุดเสร็จสิ้นบริบูรณ์เรียบร้อยแล้วนั้นเอง ดังมีวจนัตถะแสดงว่า

"สุฏฺฐุ ปฏิปชฺชิตฺถาติ	=	**สุปฏิปนฺนา"**
"อุชุกํ ปฏิปชฺชิตฺถาติ	=	**อุชุปฏิปนฺนา"**
"ญาเยน ปฏิปชฺชิตฺถาติ	=	**ญายปฏิปนฺนา"**
"สามีจิ กตฺวา ปฏิปชฺชิตฺถาติ	=	**สามีจิปฏิปันนา"**

บุคคลเหล่าใดเป็นผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติตรงต่อหนทางที่จะนำไปสู่พระนิพพาน ปฏิบัติเพื่อความรู้แจ้งพระนิพพาน ปฏิบัติชอบสมควรแก่การเคารพกราบไหว้ ในกิจทั้ง ๔ นั้นได้เสร็จสิ้นเรียบร้อยแล้ว ฉะนั้น บุคคลเหล่านั้น จึงได้ชื่อว่า สุปฏิปันนะ อุชุปฏิปันนะ ญายปฏิปันนะ และสามีจิปฏิปันนะ

ข้อ ๖๔ ถาม. คำว่า **สีลานุสสติ** หมายความว่าอย่างไร มีแสดงวจนัตถะว่าอย่างไร และให้อธิบายถึงวิธีการเจริญสีลานุสสติโดยสังเขปมาด้วย ?

ตอบ. คำว่า **สีลานุสสติ** หมายความว่า การระลึกถึงความบริสุทธิ์ของศีลที่ตนรักษาไว้โดยปราศจากโทษ ๔ อย่าง มี **อขัณฑะ** เป็นต้นอยู่เนือง ๆ ชื่อว่า สีลานุสสติ ดังแสดงวจนัตถะว่า "**สีลํ อนุสฺสติ = สีลานุสฺสติ**" การระลึกถึงความบริสุทธิ์ของศีลที่ตนรักษาไว้โดยปราศจากโทษอยู่เนือง ๆ ชื่อว่า สีลานุสสติ องค์ธรรมได้แก่ สติเจตสิก ที่ในมหากุศลจิตซึ่งมีการเว้นจากวีติกกมโทษ (โทษที่ล่วงเกิน) ด้วยการรักษาตามสิกขาบทนั้น ๆ

วิธีเจริญสีลานุสสติ

การเจริญสีลานุสสตินี้ ผู้เจริญจะต้องมีความประพฤติปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักทั้ง ๕ ประการเสียก่อน คือ

๑. จะต้องชำระศีลของตนให้พ้นจากโทษทั้ง ๔ ประการ มี **ขัณฑสีล** (ศีลขาด) เป็นต้นแล้วตั้งตนอยู่ในคุณทั้ง ๔ ประการ มี **อขัณฑสีล** (ศีลที่ไม่ขาด) เป็นต้นจนครบบริบูรณ์

๒. จะต้องมีจิตใจพ้นไปจากความเป็นทาสแห่งตัณหา กล่าวคือ การรักษาศีลที่ไม่มีความมุ่งหวังต่อโลกียสมบัติแต่อย่างใด

๓. มีการปฏิบัติกายวาจา ให้ตั้งอยู่ในสิกขาบทโดยเคร่งครัด จนมิอาจที่ผู้ใดผู้หนึ่งจะมาจับผิดโดยอ้างเรื่องราวหรือเหตุการณ์ขึ้นแสดงเป็นหลักฐานได้

๔. ความประพฤติด้วยกายวาจา ของตนนั้น แม้ว่าคนอันธพาล และผู้ที่เป็นศัตรูกับตนจะไม่มีความเห็นดีเห็นชอบด้วยก็ตาม แต่วิญญูชนทั้งหลายย่อมสรรเสริญ

๕. ต้องประกอบด้วยความรู้ความเข้าใจว่า ศีลนี้เป็นเหตุทำให้อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ และมัคคสมาธิ ผลสมาธิเกิดขึ้นได้

เมื่อความประพฤติปฏิบัติของตนถูกต้องตรงตามหลักทั้ง ๕ ประการนี้แล้ว ก็ลงมือทำการระลึกไปในศีลดังต่อไปนี้ คือ

อโห เม วต สีลํ เห อขณฺฑ อฉิทฺทํ ภเว
อสพลํ อกมฺมาสํ ภุชิสฺสํ อปรามาสํ
ปสฏฺฐ สพฺพวิญฺญูหิ สมาธิสวตฺตนิกํ ฯ

แปลความว่า ศีลของเรานี้บริสุทธิ์ดี น่าปลื้มใจจริงหนอ ไม่ขาด ไม่ทะลุ ไม่ด่าง ไม่พร้อย โดยแน่นอน ศีลของเรานี้บริสุทธิ์ทำให้เราพ้นไปจากการเป็นทาสของตัณหา ศีลของเรานี้มิอาจที่จะมีผู้มากล่าวหาได้ ศีลของเรานี้ แม้พวกคนอันธพาลและผู้ที่เป็นศัตรูกับเราจะไม่มีการเห็นดีด้วยก็ตาม แต่วิญญูชนทั้งหลายนั้นย่อมสรรเสริญ ศีลของเรานี้เป็นเหตุทำให้อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ และมัคคสมาธิ ผลสมาธิเกิดขึ้นอย่างแน่นอน

ข้อ ๖๕ ถาม. วจนัตถะนี้ว่า "**จาคาอนุสฺสติ = จาคานุสฺสติ**" แปลว่าอย่างไร และการเจริญจาคานุสสตินี้ ผู้เจริญจะต้องมีการบริจาคทานที่ถึงพร้อมด้วยคุณความดีกี่ประการ คืออะไรบ้าง ? จงแสดงพร้อมคำอธิบาย

ตอบ. วจนัตถะนี้ แปลว่า การระลึกถึงการบริจาคทานของตนที่เป็นไปโดยบริสุทธิ์อยู่เนือง ๆ ชื่อว่า **จาคานุสสติ** องค์ธรรมได้แก่ สติเจตสิกที่ในมหากุศลจิตซึ่งมีบริจาคเจตนาที่บริสุทธิ์ของตนเป็นอารมณ์

การเจริญจาคานุสสตินี้ ผู้เจริญจะต้องมีการบริจาคทานที่ถึงพร้อมด้วยคุณ ๓ ประการคือ

๑. **ธัมมิยลัทธวัตถุ** คือ วัตถุสิ่งของที่เป็นไทยธรรมนั้นได้มาโดยชอบธรรม

๒. **เจตนาสัมปทา** คือ บริบูรณ์ด้วยเจตนาทั้ง ๓ ได้แก่ บุพพเจตนา มุญจนเจตนา อปรเจตนา (หรือปราปรเจตนา)

๓. **มุตตจาคี** คือ การบริจาคที่สละละให้พ้นไปจากความตระหนี่ และตัณหา มานะ ทิฏฐิ

ข้อ ๖๖ ถาม. อานิสงส์ที่ได้รับจากการปฏิบัติสาราณียธรรมมีกี่ประการ คืออะไรบ้าง?

ตอบ. อานิสงส์ที่ได้รับจากการปฏิบัติสาราณียธรรมมีดังนี้

ภิกษุที่ทำการปฏิบัติสาราณียธรรมสำเร็จแล้วในระหว่างที่ยังมีชีวิตอยู่ย่อมได้รับอานิสงส์ ๔ ประการ คือ

๑. ไม่ลำบากในอาหารและเครื่องอุปโภคบริโภค

๒. อาหารบิณฑบาตที่ได้มา แม้ว่าจะแบ่งถวายแด่ภิกษุสามเณรสักกี่รูปก็ไม่หมด

๓. เมื่อได้รับการถวายทานด้วยการจับสลาก ย่อมได้แต่ของที่ดีเยี่ยม

๔. ภุมมัฏฐเทวดาและรุกขัฏฐเทวดาทั้งหลาย ย่อมเอาใจใส่ในการใส่บาตรเธอ

ข้อ ๖๗ ถาม. สัปปุริสธรรม ๗ ประการได้แก่อะไรบ้าง ?

ตอบ. สัปปุริสธรรม ๗ อย่าง คือ

๑. ศรัทธา ความเชื่อความเลื่อมใสในคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ตามความเป็นจริง เชื่อในกรรมและผลของกรรม เป็นต้น

๒. สติ ความระลึกในอารมณ์ที่เกี่ยวกับกุศลธรรม มีคุณของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นต้น

๓. หิริ ความเกลียดและละอายต่อการงานอันเป็นทุจริตทุราชีพ

๔. โอตตัปปะ ความสะดุ้งกลัวต่อการงานอันเป็นทุจริตทุราชีพ

๕. พาหุสัจจะ ความเป็นผู้ได้สดับตรับฟังมามาก

๖. **วิริยะ** ความพยายามในการงานอันเป็นกุศล

๗. **ปัญญา** ความรอบรู้สภาพธรรมโดยทั่ว ๆ ไป ตามความเป็นจริง

ข้อ ๖๘ ถาม. คำว่า **มรณานุสสติ** หมายความว่าอย่างไร มีแสดงวจนัตถะว่าอย่างไร และมรณะมีกี่อย่าง คืออะไรบ้าง? จงแสดงพร้อมคำอธิบาย

ตอบ. คำว่า **มรณานุสสติ** หมายความว่า การระลึกถึงความตายที่ตนจะต้องได้ประสบแล้วเกิดความสังเวชสลดใจอยู่เนือง ๆ ดังแสดงวจนัตถะว่า "**มรณ์ อนุสฺสติ = มรณานุสฺสติ**" การระลึกถึงความตายที่ตนจะต้องได้ประสบแล้วเกิดความสังเวชสลดใจอยู่เนือง ๆ ชื่อว่า มรณานุสสติ องค์ธรรมได้แก่ สติเจตสิกที่ในมหากุศลจิตที่มีชีวิตินทริยุปัจเฉทกมรณะเป็นอารมณ์

มรณะมี ๔ ประการ คือ

๑. **สมุจเฉทกมรณะ** ได้แก่ การปรินิพพานของพระอรหันต์ทั้งหลายที่ตัดเสียซึ่งวัฏฏทุกข์ทั้งปวงได้โดยสิ้นเชิง

๒. **ขณิกมรณะ** ได้แก่ ความดับของสังขารธรรมรูปนามที่เป็นอยู่ทุกภังคขณะ

๓. **สมมุติมรณะ** ได้แก่ ความตายที่โลกสมมุติเรียกกัน เช่น ต้นไม้ตาย ทองแดงตาย ปรอทตาย เหล็กตาย เป็นต้น

๔. **ชีวิตินทริยุปัจเฉทกมรณะ** ได้แก่ รูปชีวิต นามชีวิต ของสัตว์ทั้งหลายดับสิ้นลงในภพหนึ่ง ๆ

ข้อ ๖๙ ถาม. มรณสัญญาที่ต้องประสงค์ในการเจริญมรณานุสสตินั้นคืออะไรบ้าง?

ตอบ. การเจริญมรณานุสสตินี้ แม้ว่าจะไม่ได้อัปปนาสมาธิก็จริง แต่ก็มีขั้นตอนแห่งการสำเร็จในการเจริญได้ ขั้นตอนแห่งการสำเร็จนั้น ก็ได้แก่ความรู้สึกที่เกี่ยวกับความตาย ที่เรียกว่า **มรณสัญญา** มี ๘ ประการ คือ

๑. ความรู้สึกที่เกี่ยวกับความตายได้เกิดขึ้นว่า ชีวิตของเรานี้จะมีอยู่ต่อไปได้อีกประมาณแค่วันหนึ่งกับคืนหนึ่ง คือ ๒๔ ชั่วโมงเท่านั้น

๒. ความรู้สึกที่เกี่ยวกับความตายได้เกิดขึ้นว่า ชีวิตของเรานี้ จะมีอยู่ต่อไปได้อีกประมาณแค่วันหนึ่ง คือ ๑๒ ชั่วโมงเท่านั้น

๓. ความรู้สึกที่เกี่ยวกับความตายได้เกิดขึ้นว่า ชีวิตของเรานี้จะมีอยู่ต่อไปได้อีกประมาณเพียงครึ่งวัน คือ ๖ ชั่วโมงเท่านั้น

๔. ความรู้สึกที่เกี่ยวกับความตายได้เกิดขึ้นว่า ชีวิตของเรานี้จะมีอยู่ต่อไปได้อีกชั่วเวลาเพียงกินข้าวอิ่มหนึ่งเท่านั้น

๕. ความรู้สึกที่เกี่ยวกับความตายได้เกิดขึ้นว่า ชีวิตของเรานี้จะมีอยู่ต่อไปได้อีกชั่วครึ่งเวลากินข้าวอิ่มหนึ่งเท่านั้น

๖. ความรู้สึกที่เกี่ยวกับความตายได้เกิดขึ้นว่า ชีวิตของเรานี้จะมีอยู่ต่อไปได้อีกชั่วเวลากินข้าวได้เพียง ๔ หรือ ๕ คำ เท่านั้น

๗. ความรู้สึกที่เกี่ยวกับความตายได้เกิดขึ้นว่า ชีวิตของเรานี้จะมีอยู่ต่อไปได้อีกชั่วเวลาเคี้ยวข้าวคำหนึ่งเท่านั้น

๘. ความรู้สึกที่เกี่ยวกับความตายได้เกิดขึ้นว่า ชีวิตของเรานี้จะมีอยู่ต่อไปได้อีกชั่วระยะเวลาหายใจเข้าออกเท่านั้น

ข้อ ๗๐ ถาม. ผู้ที่จะเจริญกายคตาสติ ก่อนลงมือปฏิบัติ ต้องเรียนรู้ในกิจเบื้องต้นแห่งการปฏิบัติให้ดีเสียก่อน กิจเบื้องต้นนั้นมีอยู่กี่ประการ คืออะไรบ้าง ? ให้แสดงพร้อมทั้งความหมายมาด้วย ?

ตอบ. ผู้ที่จะเจริญกายคตาสติ ก่อนลงมือปฏิบัติต้องรู้กิจเบื้องต้นแห่งการปฏิบัติให้ดีเสียก่อน กิจเบื้องต้นนั้นมีอยู่ ๒ ประการ คือ

๑. **อุคคหโกศล** คือ ความฉลาดในการศึกษา

๒. **มนสิการโกศล** คือ ความฉลาดในการพิจารณา

อุคคหโกศล มี ๗ ประการ คือ

(๑) **วจสา** การพิจารณาโดยใช้วาจาบริกรรม

(๒) **มนสา** การพิจารณาด้วยใจ

(๓) **วัณณโต** การพิจารณาโดยความเป็นวรรณะ (สีดำ ขาว หรือแดง)

(๔) **สัณฐานโต** การพิจารณาโดยความเป็นรูปร่างสัณฐาน

(๕) **ทิสาโต** การพิจารณาโดยที่เกิด (คือเกิดอยู่ในส่วนบนหรือส่วนล่างของร่างกาย)

(๖) **โอกาสโต** การพิจารณาโดยที่ตั้ง (คือตั้งอยู่ในร่างกายส่วนใด)

(๗) **ปริจเฉทโต** การพิจารณาโดยกำหนดขอบเขต (เช่นเส้นผม กำหนดขอบเขตโดยผมนั้นหยั่งลงไปในศีรษะประมาณเมล็ดข้าวเปลือก และในรูที่เส้นผมหยั่งลงไปนั้นไม่มีผม ๒ เส้นอยู่ด้วยกัน กำหนดขอบเขตปลายผมนั้น สุดความยาวของเส้นผม)

มนสิการโกศล มี ๑๐ ประการ คือ

(๑) **อนุปุพพโต** การพิจารณาไปตามลำดับ(ไม่กระโดดข้ามหมวด)

(๒) **นาติสีฆโต** การพิจารณาโดยไม่รีบร้อนนัก

(๓) **นาติสณิกโต** การพิจารณาโดยไม่เฉื่อยชานัก

(๔) **วิกเขปปฏิพาหนโต** การพิจารณาโดยบังคับจิตไม่ให้คิดไปในเรื่องอื่น

(๕) **ปัณณัตติสมติกกมโต** การพิจารณาโดยก้าวล่วงบัญญัติ

(๖) **อนุปุพพมุญจนโต** การพิจารณาโดยทิ้งโกฏฐาสที่ไม่ปรากฏโดยสี สัณฐาน ที่เกิด ที่ตั้ง ขอบเขต ตามลำดับ

(๗) **อัปปนาโต** การพิจารณาโกฏฐาสอย่างใดอย่างหนึ่งให้เข้าถึงอัปปนาฌาน

(๘)
(๙) **ตะโย จ สุตตันตา** การพิจารณาในพระสูตรทั้ง ๓ อย่าง คือ
(๑๐) อธิจิตตสูตร สีติภาวสูตร โพชฌังคโกสัลลสูตร

ข้อ ๗๑ ถาม. อานิสงส์และคำยกย่องชมเชยในการเจริญกายคตาสตินั้น พระพุทธเจ้าทรงยกย่องสรรเสริญไว้ว่าอย่างไร ?

ตอบ. อานิสงส์และคำยกย่องชมเชยนั้นมีดังต่อไปนี้

(๑) อิมํ กมฺมฏฺฐานํ ภาเวตฺวา อรหตฺตํ ปตฺตานํ ภิกฺขูนํ วา ภิกฺขุนีนํ วา อุปาสกานํ วา อุปาสกีนํ วา คณนปริจฺเฉโท นาม นตฺถิ ฯ แปลความว่า ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา ที่ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์โดยอาศัยการเจริญกายคตาสติกัมมัฏฐานนี้มีมากมาย นับจำนวนมิได้

(๒) โย หิ อิมํ ปฏิปตฺตึ ปฏิปชฺชติ โส ภิกฺขุ นาม โหติ, ปฏิปนฺนโก หิ เทโว วา โหตุ มนุสฺโส วา ภิกฺขูติ สงฺขยํ คจฺฉติ เยว ฯ แปลความว่า บุคคลใด ทำการปฏิบัติกายคตาสติกรรมฐาน บุคคลนั้น ได้ชื่อว่า เป็นภิกษุ เป็นความจริงดังนั้น ผู้ที่ปฏิบัติกายคตาสติกรรมฐานนี้ จะเป็นเทวดาก็ตาม มนุษย์ก็ตาม ย่อมนับเคราะห์ว่า เป็นภิกษุด้วยกันทั้งสิ้น

ข้อ ๗๒ ถาม. คำว่า **อานาปานสติ** หมายความว่าอย่างไร ? ให้ทำการแยกบทจนถึงแสดงวจนัตถะมาด้วย ?

ตอบ. คำว่า **อานาปานสติ** หมายความว่า การระลึกอยู่ในลมหายใจเข้าออก องค์ธรรมได้แก่ สติเจตสิกที่ในมหากุศลจิต ๘ ซึ่งมีลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์

อานาปานสติ เมื่อแยกบทแล้วมี ๓ บท คือ อาน+ปาน (หรือ อปาน) + สติ **อาน** แปลว่า หายใจเข้า **ปาน** หรือ **อปาน** แปลว่า หายใจออก **สติ** แปลว่า ความระลึกได้ เมื่อรวมกันเข้าแล้วเป็น **อานาปานสติ** แปลว่า การระลึกอยู่ในลมหายใจ

เข้าออก ดังมีวจนัตถะแสดงว่า "**อานญฺจ ปานญฺจ = อานาปานำ**" แปลว่า ลมหายใจเข้าข้างในและลมหายใจออกข้างนอก ชื่อว่า อานาปานะ

"**อานาปาเน ปวตฺตา สติ = อานาปานสฺสติ**" สติที่เกิดขึ้นโดยมีการระลึกอยู่ในลมหายใจเข้าและลมหายใจออก ชื่อว่า **อานาปานสติ**

อธิบายความว่า ลมหายใจเข้า เรียกว่า **อานะ** ลมหายใจออก เรียกว่า **ปานะ** หรือ **อปานะ**นี้ เพราะมีคำว่า สติอยู่ด้วย เป็นการกล่าวเรียกตาม**ปวัตติกกมนัย** คือ นัยแห่งการเป็นไปอยู่ตามลำดับของลมหายใจที่มีแจ้งไว้ในพระสูตรอรรถกถา ตามปกติธรรมดาของคน ย่อมมีการหายใจเข้าก่อนแล้วจึงหายใจออกภายหลัง ดังนั้น เมื่อทำการปฏิบัติ ก็ต้องปฏิบัติกำหนดไปตามอย่างที่เป็นไปอยู่ คือ กำหนดลมหายใจเข้าก่อนแล้ว จึงกำหนดลมหายใจออกทีหลัง ส่วนอานาปานะที่แสดงไว้ในวินยอรรถกถา และอภิธรรมกถานั้น **อานะ** เรียกว่า หายใจออก **ปานะ** หรือ **อปานะ** เรียกว่า หายใจเข้า เป็นการเรียกตาม**อุปปัตติกกมนัย** คือ นัยแห่งการเกิดขึ้นตามลำดับของลมหายใจ คือ ในขณะแรกคลอดจากครรภ์มารดา เป็นความจริงอย่างนั้น เพราะสัตว์ทั้งหลายที่อยู่ในครรภ์นั้นไม่มีการหายใจด้วยตนเอง แต่ได้อาศัยการหายใจจากมารดา ฉะนั้น เมื่อแรกคลอดออกมา ทารกจึงได้หายใจออกก่อนแล้วจึงหายใจเข้าทีหลัง ดังมีหลักฐานในสมันตปาสาทิกาอรรถกถาแสดงไว้ว่า "**สพฺเพสำ คพฺภเสยฺยกานำ มาตุกุจฺฉิโต นิกฺขมนกาเล ปฐมำ อพฺภนฺตรวาโต พหิ นิกฺขมติ, ปจฺฉา พาหิรวาโต สุขุมรชำ คเหตฺวา อพฺภนฺตรำ ปวิสนฺโต ตาลุำ อาหจฺจ นิพฺพายติ** ฯ แปลความว่า สัตว์ทั้งหลายที่อยู่ในครรภ์ทั้งหมด ในเวลาคลอดจากครรภ์มารดา ลมภายในย่อมออกข้างนอกก่อน จากนั้นลมภายนอกจึงพัดเอาละอองธุลีที่ละเอียดเข้าไปภายในท้องโดยกระทบกับเพดานแล้วเงียบไป

คำว่า "**อานาปานะ**" นี้ ยังมีคำเรียกกันอีกอย่างหนึ่งว่า "**อัสสาสปัสสาสะ**" คำทั้ง ๒ นี้ มีความหมายเป็นอย่างเดียวกัน คือ **อัสสาสะ** ได้แก่ การหายใจเข้า **ปัสสาสะ** ได้แก่ การหายใจออก เมื่อแยกบทแล้วเป็นดังนี้ **อา+สาส อา** แปลว่า

ก่อน (อาทิมฺหิ), **สาส** แปลว่า สูดลมหายใจ, **ป** แปลว่า หลัง (ปจฺฉา) **ปสฺสาส** แปลว่า ระบายลมหายใจ ดังแสดงวจนัตถะว่า "**อาทิมฺหิ สาสนํ = อสฺสาโส**" การสูดลมหายใจก่อน เรียกว่า **อัสสาสะ**, "**ปจฺฉา สาสนํ = ปสฺสาโส**" การระบายลมหายใจหลัง เรียกว่า **ปัสสาสะ**

ข้อ ๗๓ ถาม. การเจริญอานาปานสติ มีพระบาลีที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงชี้แนวทางไว้กี่ข้อ คืออะไรบ้าง ?

ตอบ. การเจริญอานาปานสติ มีพระบาลีที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงชี้แนวทางไว้ ๕ ข้อ คือ

๑. โส สโต ว อสฺสสติ สโต ว ปสฺสสติ แปลความว่า ผู้ปฏิบัตินั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายตรงดำรงสติเฉพาะหน้าอารมณ์กรรมฐาน ณ สถานที่เงียบสงัด ย่อมตั้งสติทำความรู้สึกตัวแล้วจึงหายใจเข้าและหายใจออก

๒. ทีฆํ วา อสฺสสนฺโต ทีฆํ อสฺสสามีติ ปชานาติ, ทีฆํ วา ปสฺสสนฺโต ทีฆํ ปสฺสสามีติ ปชานาติ แปลความว่า เมื่อหายใจเข้ายาว และหายใจออกยาว ก็รู้ว่าหายใจเข้ายาว และหายใจออกยาว

๓. รสฺสํ วา อสฺสสนฺโต รสฺสํ อสฺสสามีติ ปชานาติ, รสฺสํ วา ปสฺสสนฺโต รสฺสํ ปสฺสสามีติ ปชานาติ แปลความว่า เมื่อหายใจเข้าสั้น และหายใจออกสั้น ก็รู้ว่าหายใจเข้าสั้น และหายใจออกสั้น

๔. สพฺพกายปฏิสํเวที อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ, สพฺพกายปฏิสํเวที ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ แปลความว่า ย่อมสำเหนียกว่า เราจะหายใจเข้าและหายใจออก ก็ต้องรู้โดยแจ้งชัด ต้นลม กลางลม ปลายลม

๕. ปสฺสมฺภยํ กายสงฺขารํ อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ, ปสฺสมฺภยํ กายสงฺขารํ ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ แปลความว่า ย่อมสำเหนียกว่า เราจะทำลมเข้าและลมออกที่หยาบให้ละเอียด แล้วจึงหายใจเข้าและหายใจออก

อธิบายในพระบาลี ๕ ข้อนั้น ดังต่อไปนี้

ข้อที่ ๑ ทรงวางหลักการปฏิบัติอานาปานสติกรรมฐาน

ข้อที่ ๒ ถึงข้อที่ ๕ ทรงเพิ่มเติมข้อปฏิบัติเพื่ออบรมสมาธิให้แก่กล้ายิ่งขึ้นไป จนถึงอัปปนาสมาธิเกิดขึ้น

ตามนัยข้อที่ ๑ ผู้ปฏิบัติจะต้องตั้งใจคอยกำหนดลมหายใจที่กระทบกับปลายจมูก หรือริมฝีปากด้านบน ในขณะที่ตนหายใจเข้าและหายใจออก การกระทบของลมที่ปรากฏชัดนั้นแล้วแต่บุคคล คือ ถ้าบุคคลใดจมูกยาวลมก็ปรากฏชัดที่โครงจมูก ถ้าจมูกสั้น ลมก็ปรากฏชัดที่ริมฝีปากบน การให้กำหนดรู้อยู่ในลมหายใจเข้าออกอยู่เสมอ ๆ นี้ ก็เพื่อจะมิให้จิตซัดส่ายไปในเรื่องอื่น ๆ เป็นการฝึกฝนอบรมจิตให้เกิดสมาธิ เพราะตามธรรมดาจิตใจของคนเรานี้ ย่อมฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่าง ๆ หาเวลาสงบนิ่งอยู่ในอารมณ์อันเดียวได้ยาก แต่กระนั้นก็หารู้ตัวไม่ ที่เป็นเช่นนี้ ก็เพราะมิได้มีการสังเกตดูนั่นเอง หากจะสังเกตดูจริง ๆ แล้ว จะเห็นว่าชั่วขณะที่สวดมนต์ไหว้พระอยู่นั้น ใจก็หาได้สงบนิ่งอยู่ในบทสวดมนต์นั้นไม่ คงว่าไปเปล่า ๆ ด้วยความชำนาญเท่านั้น เหตุนั้น เมื่อจะทำการฝึกฝนอบรมจิตใจให้เป็นสมาธิ จึงจำเป็นจะต้องตั้งใจคอยกำหนดลมหายใจเข้าออกที่กระทบกับปลายจมูกหรือริมฝีปากบน ดังที่ท่านพระพุทธโฆษาจารย์ได้แสดงไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคอรรถกถาว่า

ยถา ถมฺภ นิพนฺเธยฺย วจฺฉ ทมฺ นโร อิธ
พนฺเธยฺเยว สกฺ จิตฺตฺ สติยารมฺมเณ ทฬฺหฺ ฯ

แปลความว่า ผู้มีความประสงค์จะฝึกลูกวัวที่พยศ พึงจับผูกที่เสา ฉันใด บุคคลผู้ตั้งอยู่ในหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา มีความประสงค์จะฝึกฝนอบรมจิตของตน พึงผูกจิตไว้ด้วยเชือกคือสติ ที่เสาคืออารมณ์กรรมฐานให้มั่นคง ฉันนั้น

ข้อ ๗๔ ถาม. การอบรมจิตใจให้เกิดสมาธิด้วยวิธีเจริญกรรมฐานต่าง ๆ นั้น อยากทราบว่า กรรมฐานที่สะดวกสบายมากกว่ากรรมฐานอื่น ๆได้แก่ กรรมฐานไหน? อธิบายมาโดยสังเขปด้วย

ตอบ. การอบรมจิตใจให้เกิดสมาธิด้วยวิธีการเจริญกรรมฐานต่าง ๆ นั้น อานาปานสติกรรมฐาน เป็นกรรมฐานที่สะดวกสบายมากกว่ากรรมฐานอื่น ๆ ฉะนั้น แนวทาง ๕ ประการ ที่ได้ทรงวางไว้เป็นหลักใหญ่และข้อเพิ่มเติมนั้น พระโยคีบุคคลต้องดำเนินการปฏิบัติไปตามนัยทั้ง ๔ ประการ คือ

(๑) **คณนานัย** การนับลมหายใจเข้าออกเป็นหมวด ๆ มี ๖ หมวด ตั้งแต่หมวดปัญจกะ เป็นต้น จนถึงหมวดทสกะ

(๒) **อนุพันธนานัย** การกำหนดรู้ตามลมเข้าและลมออกทุก ๆ ขณะ โดยไม่พลั้งเผลอทุกระยะที่หายใจเข้าออก

(๓) **ผุสนานัย** ในขณะที่กำหนดรู้ตามคณนานัยและอนุพันธนานัยอยู่นั้น จะต้องกำหนดรู้การกระทบของลมพร้อมไปด้วย หมายความว่า ผุสนานัยนี้เข้าอยู่ในคณนานัยและอนุพันธนานัยทั้ง ๒ นั่นเอง หาได้มีอยู่โดยเฉพาะไม่

(๔) **ฐปนานัย** การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกโดยอนุพันธนานัย กับผุสนานัยที่เป็นไปอย่างดีแล้วนั้น ครั้นเมื่อปฏิภาคนิมิตปรากฏ จิตก็เปลี่ยนจากการกำหนดรู้ความกระทบของลมแล้วเข้าไปตั้งมั่นจดจ่ออยู่ในปฏิภาคนิมิตอย่างเดียวตลอดจนกระทั่งรูปฌานเกิด นี้แหละเป็นฐปนานัย หมายความว่า การกำหนดรู้โดยฐปนานัยโดยเฉพาะนั้นไม่มี เช่นเดียวกับผุสนานัยนั่นเอง

ข้อ ๗๕ ถาม. คณนานัย หมายความว่าอย่างไร มีกี่อย่าง คืออะไร ?

ตอบ. คณนานัย หมายความว่า การกำหนดลมหายใจเข้าออกเป็นหมวด ๆ มี ๖ หมวด ตั้งแต่หมวดปัญจกะ เป็นต้น จนถึงหมวดทสกะ มี ๒ อย่าง คือ

๑. **ธัญญมามกคณนานัย** การนับลมหายใจเข้าออกด้วยวิธีนับช้า ๆ ดุจคนตวงข้าวเปลือก การนับช้า ๆ นั้น หมายความว่า ต้องนับแต่ลมหายใจเข้าหรือหายใจออกที่รู้สึกชัดเจนทางใจเท่านั้น ส่วนลมหายใจที่ไม่รู้สึกชัดเจนทางใจนั้นจงทิ้งเสีย ไม่ต้องนับ สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ ต้องหายใจเข้าออกอย่างช้า ๆ เพื่อจะได้กำหนดรู้ทันและนับถูกต้อง

๒. **โคปาลกคณนานัย** การนับลมหายใจเข้าออกด้วยวิธีนับเร็ว ๆ ดุจคนเลี้ยงโค นับโคที่เบียดเสียดกันออกจากคอกที่คับแคบเป็นหมู่ ๆ การนับเร็ว ๆ นั้น หมายความว่า เมื่อทำการนับลมหายใจเข้าออกตามวิธีธัญญมามกคณนานัยอยู่เรื่อย ๆ นั้นเอง ความรู้สึกชัดเจนทางใจก็จะมีขึ้นทุก ๆ ขณะหายใจเข้าและหายใจออกเนื่องมาจากมีสมาธิดีขึ้นโดยลำดับ ความไม่รู้สึกชัดเจนก็จะหมดไป การหายใจเข้าออกก็จะเร็วขึ้น การกำหนดนับก็เร็วตามไปด้วย

ข้อ ๗๖ ถาม. แนวทางการปฏิบัติ อานาปานสติกรรมฐานนอกจากนัยทั้ง ๔ ที่ได้กล่าวมาแล้ว ยังมีอีกกี่นัย ซึ่งเป็นนัยที่เกี่ยวกับอะไร คืออะไรบ้าง?

ตอบ. แนวทางการปฏิบัติอานาปานสติกรรมฐานนอกจากนัยทั้ง ๔ ที่ได้กล่าวมาแล้ว ยังมีอีก ๔ นัย ซึ่งเป็นนัยที่เกี่ยวกับวิปัสสนา คือ

๑. **สัลลักขณา** การกำหนดพิจารณา หลังจากได้ฌานที่เนื่องมาจากการเจริญอานาปานสติแล้ว มีการกำหนดพิจารณารูปนามโดยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ต่อไป เปรียบเหมือนนักศึกษาที่จบการศึกษาชั้นมัธยมบริบูรณ์แล้ว ต่อแต่นั้นก็เข้าเตรียมอุดมศึกษา เพื่อจะเข้าศึกษาในมหาวิทยาลัย ฉันนั้น

๒. **วิวัฏฏนา** การเกิดขึ้นแห่งมรรคจิตที่เนื่องมาจากสัลลักขณา พร้อมกับการประหาณกิเลส สำเร็จเป็นมัคคบุคคล

๓. **ปาริสุทธิ** การเกิดขึ้นแห่งผลจิตสำเร็จเป็นผลบุคคล

๔. ปฏิปัสสนา การเกิดขึ้นแห่งปัจจเวกขณญาณ คือ การพิจารณามรรค ผล นิพพาน กิเลส หลังจากสำเร็จเป็นพระอริยบุคคลแล้ว

ข้อ ๗๗ ถาม. ให้แสดงวิธีการลงมือปฏิบัติอานาปานสติกรรมฐานมาโดยสังเขป?

ตอบ.พระโยคีบุคคลพึงเข้าไปพักอาศัยในสถานที่เงียบสงัด อันสมควรแก่การปฏิบัติด้วยดีแล้ว ลำดับแรก ต้องนั่งคู้บัลลังก์ เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย (อย่างซ้อนเท้า ถ้าเป็นหญิงก็นั่งพับเพียบ) ตั้งกายส่วนบนให้ตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า กำหนดลมหายใจเข้าออกตามนัยดังต่อไปนี้

๑. ธัญญมามกคณนานัย

หมวดปัญจกะ นับอย่างนี้

หายใจ เข้า	นับ	๑	หายใจออก	นับ	๒
หายใจ เข้า	นับ	๓	หายใจออก	นับ	๔
หายใจ เข้า	นับ	๕			

หมวดฉักกะ นับอย่างนี้

หายใจออก	นับ	๑	หายใจเข้า	นับ	๒
หายใจออก	นับ	๓	หายใจเข้า	นับ	๔
หายใจออก	นับ	๕	หายใจเข้า	นับ	๖

หมวดสัตตกะ นับอย่างนี้

หายใจ ออก	นับ	๑	หายใจ เข้า	นับ	๒
หายใจ ออก	นับ	๓	หายใจ เข้า	นับ	๔
หายใจ ออก	นับ	๕	หายใจ เข้า	นับ	๖
หายใจ ออก	นับ	๗			

หมวดอัฏฐกะ นับอย่างนี้ คือ

หายใจ เข้า	นับ	๑	หายใจ ออก	นับ	๒
หายใจ เข้า	นับ	๓	หายใจ ออก	นับ	๔
หายใจ เข้า	นับ	๕	หายใจ ออก	นับ	๖
หายใจ เข้า	นับ	๗	หายใจ ออก	นับ	๘

หมวดนวกะ นับอย่างนี้ คือ

หายใจ เข้า	นับ	๑	หายใจ ออก	นับ	๒
หายใจ เข้า	นับ	๓	หายใจ ออก	นับ	๔
หายใจ เข้า	นับ	๕	หายใจ ออก	นับ	๖
หายใจ เข้า	นับ	๗	หายใจ ออก	นับ	๘
หายใจ เข้า	นับ	๙			

หมวดทสกะ นับอย่างนี้ คือ

หายใจ ออก	นับ	๑	หายใจ เข้า	นับ	๒
หายใจ ออก	นับ	๓	หายใจ เข้า	นับ	๔
หายใจ ออก	นับ	๕	หายใจ เข้า	นับ	๖
หายใจ ออก	นับ	๗	หายใจ เข้า	นับ	๘
หายใจ ออก	นับ	๙	หายใจ เข้า	นับ	๑๐

เสร็จแล้วก็เริ่มต้นนับใหม่อีก คือ เริ่มตั้งแต่หมวดปัญจกะเป็นต้น จนถึงหมวดทสกะเป็นที่สุด เวียนไปอยู่อย่างนี้จนกว่าจะนับลมหายใจเข้าออกที่ชัดเจนได้ทุกขณะ มิต้องเว้นลมเข้าออกที่ไม่ชัด ตามลำดับหมวดทั้ง ๖ โดยไม่พลั้งเผลอ

อนึ่ง การนับลมหายใจเข้าออกในหมวดต่าง ๆ ที่ได้กล่าวไว้นี้ ยกเว้นหมวดปัญจกะเสียแล้ว การนับขึ้นต้นใหม่ว่า “หนึ่ง” ในหมวดต่าง ๆ บางทีก็นับลมออกว่า “หนึ่ง” ก่อน บางทีก็นับลมเข้าว่า “หนึ่ง” ก่อน ตามที่แสดงไว้นี้ก็เป็นแต่เพียงตัวอย่าง ที่ชี้ให้รู้วิธีการนับเท่านั้น จะถือให้ตรงตามนี้ทีเดียวหาได้ไม่ ที่

เป็นดังนี้ก็เพราะว่า การนับลมหายใจเข้าออก ตามธัญญมามกคณนานัยนั้น นับเฉพาะแต่ลมเข้าและลมออกที่รู้สึกชัดเจนทางใจอย่างเดียว เว้นลมเข้าออกที่ไม่ชัดทางใจเสียนั้นเอง

๒. โคปาลกคณนานัย

หมวดปัญจกะ นับอย่างนี้

เข้า ๑ ออก ๒
เข้า ๓ ออก ๔
เข้า ๕

หมวดฉักกะ นับอย่างนี้

ออก ๑ เข้า ๒
ออก ๓ เข้า ๔
ออก ๕ เข้า ๖

หมวดสัตตกะ นับอย่างนี้

ออก ๑ เข้า ๒
ออก ๓ เข้า ๔
ออก ๕ เข้า ๖
ออก ๗

หมวดอัฏฐกะ นับอย่างนี้

เข้า ๑ ออก ๒
เข้า ๓ ออก ๔
เข้า ๕ ออก ๖
เข้า ๗ ออก ๘

หมวดนวกะ นับอย่างนี้

เข้า ๑ ออก ๒
เข้า ๓ ออก ๔
เข้า ๕ ออก ๖
เข้า ๗ ออก ๘
เข้า ๙

หมวดทสกะ นับอย่างนี้

ออก ๑ เข้า ๒
ออก ๓ เข้า ๔
ออก ๕ เข้า ๖
ออก ๗ เข้า ๘
ออก ๙ เข้า ๑๐

การนับลมหายใจเข้าออกตามโคปาลกคณนานัยนั้น พระโยคีบุคคลต้องพยายามนับตามลำดับของลมเข้าออก ทั้งให้ถูกตรงตามลำดับเลขในหมวดนั้น ๆ เหมือนอย่างที่แสดงไว้นี้ อย่าให้ลักลั่น เพราะการปฏิบัติที่ได้ผ่านธัญญมามกคณนานัยมาเป็นอย่างดีแล้วนั้น สติ สมาธิ ย่อมดีขึ้น การหายใจเข้าออกก็เร็ว ด้วย

เหตุนี้ จึงต้องพยายามนับให้ถูกต้องตามลำดับของลม และให้ถูกต้องตามลำดับตัวเลข การนับก็อย่านับด้วยปาก ต้องกำหนดนับด้วยใจ

ข้อ ๗๘ ถาม. การหายใจเข้าออก อยากทราบว่า ต้นลม กลางลม ปลายลม นั้นอยู่ที่ไหนบ้าง การเจริญอานาปานสติกรรมฐานนั้นมีอานิสงส์อย่างไรบ้าง? และที่สิ้นสุดของลมหายใจ ที่เรียกว่า **จริมกะ** นั้น มีกี่อย่าง คืออะไรบ้าง ? จงแสดงพร้อมคำอธิบาย

ตอบ. หายใจเข้า - ปลายจมูกต้นลม หัวใจกลางลม สะดือปลายลม

หายใจออก - สะดือต้นลม หัวใจกลางลม ปลายจมูกปลายลม

ผู้เจริญอานาปานสติกรรมฐานนี้มิใช่เพียงแต่ได้รูปฌานอย่างเดียว หากยังเป็นบาทของมรรคผลอีกด้วย และผู้เจริญก็สามารถป้องกันมิให้มิจฉาวิตกต่าง ๆ เกิดขึ้นแก่ตนได้ด้วย นอกจากนี้ท่านที่ได้สำเร็จอรหัตตผลโดยอาศัยการเจริญอานาปานสติกรรมฐานเป็นบาท ย่อมกำหนดรู้อายุสังขารของตนว่าจะอยู่ได้เท่าใด และสามารถรู้กาลเวลาที่จะปรินิพพานด้วย

ที่สิ้นสุดแห่งลมหายใจเข้าออก ที่เรียกว่า **จริมกะ** นี้มี ๓ ประการ คือ

๑. **ลมหายใจภวจริมกะ** หมายความว่า กามบุคคลที่ได้ฌาน เมื่อได้ไปเกิดในรูปภพ อรูปภพแล้ว ลมหายใจก็เป็นอันสิ้นสุดในภพนั้น คือ ไม่มีการหายใจอีกในภพชาติที่เกิดอยู่ในรูปพรหมอรูปพรหมนั้น

๒. **ลมหายใจฌานจริมกะ** หมายความว่า กามบุคคลที่ได้ฌานเมื่อเข้ารูปปัญจมฌานหรืออรูปฌานอยู่นั้น ลมหายใจก็เป็นอันสิ้นสุด คือ ไม่มีการหายใจในขณะที่เข้าอยู่ในฌานสมาบัตินั้น

๓. **ลมหายใจจุติจริมกะ** หมายความว่า ลมหายใจที่เกิดขึ้นพร้อมกับอุปปาทักขณะของจิตดวงที่ ๑๗ ที่นับถอยหลังจากจุติจิตขึ้นไปนั้นดับลงพร้อมกับจุติจิต ลมหายใจนี้ก็เป็นอันสิ้นสุด คือ ไม่มีการหายใจอีกในภพชาตินั้น

ข้อ ๗๕ ถาม. จงแสดงความหมายและวจนัตถะในหัวข้อดังต่อไปนี้ คือ

ก. อัปปมัญญา ข. พรหมวิหาร ค. เมตตา ฆ. กรุณา ง. มุทิตา จ. อุเบกขา

ตอบ. ก. อัปปมัญญา หมายความว่า ธรรมที่เป็นไปในสัตว์ทั้งหลายหาประมาณมิได้ ไม่มีจำกัด ชื่อว่า อัปปมัญญา ดังมีวจนัตถะแสดงว่า "**อปฺปมาเณสุ สตฺเตสุ ภวาติ = อปฺปมญฺญา**" ธรรมที่เป็นไปในสัตว์ทั้งหลายหาประมาณมิได้ ไม่มีจำกัด ฉะนั้น จึงชื่อว่า อัปปมัญญา

ข. อัปปมัญญา ๔ ที่ได้ชื่อว่า พรหมวิหารนั้น เพราะเหตุว่า บุคคลใดกำลังดำเนินการปฏิบัติในอัปปมัญญาอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่ บุคคลนั้นย่อมมีจิตใจเสมือนพรหม ดังมีวจนัตถะแสดงว่า "**พฺรหฺมานํ วิหาโรติ = พฺรหฺมวิหาโร**" การปฏิบัติในอัปปมัญญาอย่างใดอย่างหนึ่ง ของบุคคลผู้มีจิตใจเสมือนพรหม ฉะนั้น การปฏิบัติอัปปมัญญา ๔ นั้น ชื่อว่า พรหมวิหาร หรืออีกนัยหนึ่ง คำว่า "**พรหม**" แปลว่า ผู้ประเสริฐ คำว่า "**วิหาร**" แปลว่า ความเป็นอยู่ที่เข้าถึงความประเสริฐ ด้วยอัปปมัญญา ๔ เมื่อรวมแล้วแปลว่า ความเป็นอยู่ที่เข้าถึงความประเสริฐ ของบุคคลผู้ประเสริฐ ชื่อว่า พรหมวิหาร ดังมีวจนัตถะแสดงว่า "**วิหรนฺติ เอเตหีติ = วิหารา**" สัปบุรุษทั้งหลาย ย่อมเป็นอยู่อย่างประเสริฐ ด้วยอัปปมัญญา ๔ ฉะนั้น อัปปมัญญา ๔ ที่เป็นเครื่องให้สัปบุรุษทั้งหลายเข้าถึงความเป็นอยู่อย่างประเสริฐ ชื่อว่า วิหาร "**พฺรหฺมานํ (เสฏฺฐานํ) วิหาโร (เสฏฺฐภูโตติ) = พฺรหฺมวิหาโร**" ความเป็นอยู่อย่างประเสริฐ ด้วยอัปปมัญญา ๔ อย่างใดอย่างหนึ่งของบุคคลผู้ประเสริฐ ชื่อว่า พรหมวิหาร

ค. เมตตา หมายความว่า ความปรารถนาดี รักใคร่ต่อสัตว์ทั้งหลาย ดังมีวจนัตถะแสดงว่า "**มิชฺชติ สินิยฺหตีติ = เมตฺตา**" ธรรมชาติใดย่อมรักใคร่ชื่นชมต่อสัตว์ทั้งหลาย ฉะนั้น ธรรมชาตินั้น จึงชื่อว่า เมตตา องค์ธรรมได้แก่ อโทสเจตสิกที่มีปิยมนาปสัตวบัญญัติเป็นอารมณ์

ฆ. กรุณา หมายความว่า เมื่อเห็นสัตว์ทั้งหลายได้รับความลำบาก จิตใจของสัปบุรุษ ก็เกิดความหวั่นไหวนิ่งดูอยู่ไม่ได้ หรืออีกนัยหนึ่ง หมายความว่า ย่อมช่วยผู้ที่ได้รับความลำบากนั้นให้ได้รับความสุข ดังมีวจนัตถะแสดงว่า **"ปรทุกฺเข สติ สาธูนำ หทยกมฺปนำ กโรตีติ = กรุณา"** ธรรมชาติใดย่อมทำให้จิตใจของสัปบุรุษทั้งหลายหวั่นไหวนิ่งอยู่ไม่ได้ในเมื่อผู้อื่นได้รับความลำบาก ฉะนั้น ธรรมชาตินั้น ชื่อว่า กรุณา

ง. มุทิตา หมายความว่า ความรื่นเริงบันเทิงใจในความสุขความสมบูรณ์ของผู้อื่น ดังมีวจนัตถะแสดงว่า **"ตำสมงฺคิโน โมทนฺติ เอตายาติ = มุทิตา"** สัปบุรุษผู้มีใจถึงพร้อมด้วยมุทิตาทั้งหลาย ย่อมรื่นเริงในความสุขความสมบูรณ์ของผู้อื่นด้วยธรรมชาตินั้น ฉะนั้น ธรรมชาติที่เป็นเหตุแห่งการรื่นเริงนั้น ชื่อว่า มุทิตา องค์ธรรมได้แก่ มุทิตาเจตสิกที่มีสุขิตสัตวบัญญัติเป็นอารมณ์

จ. อุเบกขา หมายความว่า ความวางเฉยต่อสัตว์ทั้งหลายโดยมีจิตใจปราศจากอาการทั้ง ๓ กล่าวคือ ไม่น้อมไปในความปรารถนาดี ในการที่จะบำบัดทุกข์และในการชื่นชมยินดีในความสุขของสัตว์ทั้งหลายแต่อย่างใดทั้งสิ้น ดังมีวจนัตถะแสดงว่า **"อเวรา โหนฺตูติ อาทิพฺยาปารปฺปหาเนน มชฺฌตฺตภาวูปคมเนน จ อุเปกฺขตีติ = อุเปกฺขา"** ธรรมชาติใดย่อมพิจารณาในสัตว์ทั้งหลายพอประมาณ ด้วยการที่ไม่รักไม่ชัง คือ สละความวุ่นวายที่เนื่องด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา มี **อเวรา โหนฺตุ** เป็นต้นเสียแล้ว ย่อมมีสภาพเข้าถึงความเป็นกลาง ฉะนั้น ธรรมชาตินั้น ชื่อว่า อุเบกขา องค์ธรรมได้แก่ ตัตตรมัชฌัตตตาเจตสิก ที่มีมัชฌัตตสัตวบัญญัติเป็นอารมณ์

ข้อ ๘๐ ถาม. จงแสดงในเรื่องต่อไปนี้

ก. บุคคล ๖ จำพวกที่พึงรู้เป็นพิเศษในการแผ่เมตตา

ข. วิธีแผ่เมตตาแก่ตนและคนอื่น

ตอบ. ก. บุคคล ๖ จำพวก ที่พึงรู้เป็นพิเศษในการแผ่เมตตา คือ บุคคลที่แผ่เมตตาให้ก่อนไม่ได้ มี ๔ จำพวก ได้แก่

(๑) อัปปิยบุคคล บุคคลผู้ไม่เป็นที่รัก

(๒) อติปิยบุคคล บุคคลผู้เป็นที่รักมาก

(๓) มัชฌัตตบุคคล บุคคลผู้เป็นปานกลาง ไม่เป็นที่รักไม่เป็นที่ชัง

(๔) เวรีบุคคล บุคคลผู้เป็นศัตรูกัน

บุคคลที่แผ่เมตตาให้โดยเจาะจงไม่ได้ (โอธิสผรณาเมตตา) มี ๑ จำพวกได้แก่

(๕) ลิงควิสภาคบุคคล บุคคลผู้มีเพศตรงกันข้ามกับตน

บุคคลที่แผ่เมตตาให้ไม่ได้เลย มี ๑ จำพวก คือ

(๖) กาลังกตบุคคล บุคคลที่ตายไปแล้ว

ข. วิธีแผ่เมตตาให้แก่ตนเองและบุคคลอื่น

การแผ่เมตตาให้แก่ตนเอง มี ๔ ประการ คือ

(๑) อหำ อเวโร โหมิ ขอข้าพเจ้าจงเป็นผู้ไม่มีศัตรูทั้งภายในและภายนอก

(๒) อหำ อพฺยาปชฺโฌ โหมิ ขอข้าพเจ้าจงเป็นผู้ไม่มีความวิตกกังวลเศร้าโศกพยาบาท

(๓) อหำ อนีโฆ โหมิ ขอข้าพเจ้าจงเป็นผู้ไม่มีความลำบากกายใจพ้นจากอุปัทวภัยทั้งปวง

(๔) อหำ สุขี อตฺตานำ ปริหรามิ ขอข้าพเจ้าจงเป็นผู้นำอัตภาพที่เป็นอยู่ด้วยความสุขกาย สุขใจ ตลอดกาลนานเทอญ.

ใน ๔ ประการนี้ จะใช้ข้อใดข้อหนึ่งก็ได้

การแผ่เมตตาแก่บุคคลอื่น มี ๔ ประการเหมือนกัน ถ้าแผ่ไปในคนหนึ่ง ๆ ตามลำดับแล้ว ก็มีคำแผ่เป็นเอกพจน์ว่าดังนี้

(๑) อเวโร โหตุ ขอจงไร้ศัตรูทั้งภายในและภายนอก

(๒) อพฺยาปชฺโฌ โหตุ ขอจงไร้ความวิตกกังวล เศร้าโศก พยาบาท

(๓) **อนีโฆ โหตุ** ขอจงไร้ความลำบากกายใจ พ้นจากอุปัทวภัยทั้งปวง

(๔) **สุขี อตฺตานำ ปริหรตุ** ขอจงนำอัตภาพที่เป็นอยู่ด้วยความสุขกายสุขใจตลอดกาลนานเถิด

ถ้าแผ่ให้ตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไปจนถึงหาประมาณมิได้แล้ว ก็มีคำแผ่เป็นพหูพจน์ดังนี้

(๑) **อเวรา โหนฺตุ** ขอจงไม่มีศัตรูทั้งภายในและภายนอกโดยทั่วกัน

(๒) **อพฺยาปชฺฌา โหนฺตุ** ขอจงไม่มีความวิตกกังวล เศร้าโศกพยาบาทโดยทั่วกัน

(๓) **อนีฆา โหนฺตุ** ขอจงไม่มีความลำบากกาย ใจ พ้นจากอุปัทวภัยทั่วกัน

(๔) **สุขี อตฺตานำ ปริหรนฺตุ** ขอจงนำอัตภาพที่เป็นอยู่ด้วยความสุขกายสุขใจ ตลอดกาลนานทั่วกันเถิด

ข้อ ๘๑ ถาม. ลักษณะอาการของเมตตาที่เป็นสีมสัมเภท เป็นอย่างไรบ้าง ? จงอธิบายโดยสังเขป

ตอบ. สมมุติว่า พระโยคีบุคคลผู้ทำการเจริญเมตตา กำลังนั่งอยู่พร้อมกันกับบุคคล ๓ จำพวก คือ ปิยบุคคล ๑ มัชฌัตตบุคคล ๑ เวรีบุคคล ๑ รวมเป็น ๔ ด้วยกัน มีโจรพวกหนึ่งเข้ามาบังคับว่า เราต้องการคน ๆ หนึ่ง ในจำนวน ๔ คนนี้ ท่านจะให้เราจับคนไหน พระโยคีบุคคลก็ถามว่า ท่านต้องการคนไปทำอะไร โจรตอบว่า จะเอาไปฆ่าเพื่อเอาโลหิตทำการบวงสรวงบูชายันต์ เมื่อพระโยคีบุคคลได้ประสบเหตุการณ์คับขันเช่นนี้ ถ้ามีจิตคิดเอนเอียงให้โจรจับคนที่เป็นศัตรู หรือคนที่ไม่รักไม่ชัง หรือคนที่รักไปคนใดคนหนึ่ง อย่างนี้ไม่เรียกว่า สำเร็จใน "**สีมสัมเภท**" แม้ที่สุดจะมีจิตคิดให้คนทั้ง ๓ พ้นอันตราย ตนเองยอมรับเคราะห์แทนก็ตามที ก็ยังไม่นับว่าสำเร็จใน"**สีมสัมเภท**" อยู่นั่นเอง เพราะเป็นเมตตาที่ยังมีขอบเขต ต่อเมื่อพระโยคีบุคคลมีจิตเสมอภาคทั่วไปในระหว่างคนทั้ง

๓ และตนเอง จนชี้ลงไปไม่ได้ว่าจะให้จับใคร เช่นนี้แล้วจึงจักกล่าวได้ว่าสำเร็จใน **"สีมสัมเภท"**

ข้อ ๘๒ ถาม. จงชี้แจงถึงบุคคลที่จะต้องทำการแผ่เมตตาให้ก่อนพร้อมทั้งเหตุผลว่าจะมีวิธีแผ่อย่างไร?

ตอบ. มีวิธีแผ่ดังนี้ คือ การแผ่เมตตาที่มิได้มุ่งหวังจะได้อัปปนาฌานนั้น มีการแผ่ไปในบุคคลอื่น สำหรับตนเองนั้นจะแผ่ก็ได้ไม่แผ่ก็ได้ แต่ถ้าหวังจะได้อัปปนาฌานแล้วจะต้องแผ่ให้แก่ตนเองก่อน เพื่อประโยชน์ในการที่จะทำตนให้เป็นสักขีพยานในการแผ่ไปยังบุคคลอื่น ทั้งนี้ก็เพราะว่า ความรักต่อสิ่งอื่น ๆ นั้น จะมีมากสักเพียงใดก็ตาม แต่ก็ไม่เหมือนความรักตนเอง **(นตฺถิ อตฺตสมํ เปมํ)** ดังนั้น เมื่อทำการแผ่แก่ตนเองก่อนอยู่เสมอ ๆ แล้ว ความปรารถนาสุข กลัวทุกข์ อยากมีอายุยืน ไม่อยากตาย ที่มีประจำใจอยู่นั้นย่อมเกิดขึ้นเป็นพิเศษ แล้วนึกเปรียบเทียบไปในสัตว์ทั้งหลายว่า ล้วนแต่มีความปรารถนาเช่นเดียวกันกับตนทุกประการ การนึกเปรียบเทียบระหว่างตนกับผู้อื่นอย่างนี้แหละ เป็นเหตุสำคัญที่จะช่วยให้เมตตาจิตเกิดขึ้นได้ง่าย และตั้งอยู่มั่นคงในเมื่อทำการแผ่ไปในสัตว์ทั้งหลาย ตลอดจนถึงอุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิเกิด พระพุทธองค์ได้ทรงเทศนาไว้ว่า

สพฺพาทิสา อนุปริคมฺม เจตสา
เนวชฺฌคา ปิยตรมตฺตนา กฺวจิ
เอวํ ปิโย ปุถุ อตฺตา ปเรสํ
ตสฺมา น หึเส ปรํ อตฺถกาโมติ ฯ

แปลความว่า บุคคลเอาจิตใจค้นคว้าพิจารณาไปทั่วทิศ ย่อมไม่เห็นใครเป็นที่รักยิ่งกว่าตนในที่ใด ๆ ก็ตาม ตนนั้นแหละเป็นที่รักอย่างมาก คนอื่นก็เช่นกัน ฉะนั้น ผู้ที่รักตนไม่ควรเบียดเบียนผู้อื่น แม้กระทั่งมดปลวก

ข้อ ๘๓ ถาม. อานิสงส์ที่ได้รับจากการเจริญเมตตา มีกี่อย่างคืออะไรบ้าง ?
จงแสดงพร้อมทั้งคำแปล ?

ตอบ. อานิสงส์ที่ได้รับจากการเจริญเมตตา มี ๑๑ อย่าง คือ

๑. **สุขं สุปติ** นอนหลับสบายคล้ายเข้าสมาบัติ

๒. **สุขं ปฏิพุชฺฌติ** เมื่อตื่นก็สบายคล้ายกับออกจากสมาบัติ

๓. **น ปาปกं สุปินं ปสฺสติ** ไม่ฝันเห็นสิ่งที่ชั่วร้าย และเรื่องที่น่าเกลียดน่ากลัว ฝันเห็นแต่สิ่งที่ดีงาม น่าปลื้มใจ

๔. **มนุสฺสานं ปิโย โหติ** เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย

๕. **อมนุสฺสานं ปิโย โหติ** เป็นที่รักของอมนุษย์ทั้งหลาย มีเทวดา เป็นต้น

๖. **เทวตา รกฺขนฺติ** เทวดาทั้งหลายย่อมรักษาคุ้มครอง

๗. **นาสฺส อคฺคิ วา วิสं วา สตฺถं วา กมติ** ไฟก็ดี ยาพิษก็ดี ศาสตราวุธต่าง ๆ ก็ดี ทำร้ายไม่ได้

๘. **ตุวฏฺ จิตฺตं สมาธิยติ** มีจิตใจสงบได้เร็ว

๙. **มุขวณฺโณ วิปฺปสีทติ** มีผิวพรรณผ่องใส

๑๐. **อสมฺมุฬฺโห กาลं กโรติ** เมื่อเวลาตาย จิตใจไม่ฟั่นเฟือนหลงตาย

๑๑. **อุตฺตรึ อปฺปฏิวิชฺฌนฺโต พฺรหฺมโลกูปโค โหติ** แม้ว่ายังไม่ได้บรรลุมรรคผล อันประเสริฐในภพนี้ก็ตาม ถ้าได้ฌาน ก็จักไปบังเกิดในพรหมโลก

ข้อ ๘๔ ถาม. นิมิต ๓ กับ ภาวนา ๓ ในการเจริญเมตตาเป็นไปอย่างไรบ้าง ?

ตอบ. นิมิต ๓ กับ ภาวนา ๓ ในการเจริญเมตตา เป็นไปดังนี้ คือ นับตั้งแต่เริ่มต้นแผ่เมตตาให้กับตนเองเป็นต้น จนถึงเวรีบุคคล รวมทั้ง ๔ จำพวกนี้ เรียกว่า **บริกรรมนิมิต** เมื่อเมตตาจิตเกิดมีทั่วไปในบุคคลทั้ง ๔ จำพวก แต่ยังไม่เข้าถึงคั่นสีมสัมเภท เรียกว่า **อุคคหนิมิต** เมื่อสำเร็จเป็นสีมสัมเภทแล้ว เรียกว่า **ปฏิภาคนิมิต** ในนิมิต ๓ อย่างนี้ อุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิตเป็นไปโดยอ้อม เพราะเป็น

กรรมฐานที่ใช้ใจอย่างเดียว มิได้อาศัยการเห็น การกระทบ ในการเจริญ ดังนั้น อุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิต จึงไม่มีโดยตรง

ในขณะที่นึกบริกรรมด้วยใจว่า "**อเวโร โหมิ** หรือ **อเวโร โหตุ** หรือ **อเวรา โหนฺตุ**" เป็นต้นไปในอัตตะ ปิยะ มัชฌัตตะ เวรีบุคคลอยู่นั้น เรียกว่า **บริกรรมภาวนา** การแผ่เมตตาในระหว่างที่ได้อุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิตนั้น เรียกว่า **อุปจารภาวนา** เมื่อรูปฌานเกิด เรียกว่า **อัปปนาภาวนา**

ข้อ ๘๕ ถาม. ข้อความที่ควรรู้ในเมตตากรรมฐานมีกี่อย่าง คืออะไรบ้าง ?

จงแสดงพร้อมทั้งคำอธิบาย

ตอบ. ข้อความที่ควรรู้ในเมตตากรรมฐานนั้น มี ๘ อย่าง คือ

๑. **ลักขณะ** ได้แก่ เครื่องหมาย คือ **หิตาการปฺปวตฺติลกฺขณา** มีความเป็นไปแห่งกาย วาจา ใจ ในอันที่จะอำนวยประโยชน์ให้แก่สัตว์ทั้งหลาย เป็นลักษณะ

๒. **รส** ได้แก่ หน้าที่ คือ **หิตูปสัหารรสา** มีการนำประโยชน์มาให้แก่สัตว์ทั้งหลาย อย่างใกล้ชิด เป็นกิจ

๓. **ปัจจุปปัฏฐาน** ได้แก่ อาการที่ปรากฏ คือ **อาฆาตวินยปจฺจุปฺปฏฺฐานา** มีการบำบัดความแค้นเคืองเป็นอาการปรากฏแก่ผู้ที่ทำการเจริญเมตตา

๔. **ปทัฏฐาน** ได้แก่ เหตุใกล้ คือ **มนาปภาวทสฺสนปทฏฺฐานา** มีการพิจารณาเห็นแต่ความดีที่น่าพึงพอใจของสัตว์ทั้งหลายโดยไม่มีการนึกถึงสิ่งที่ไม่ดีไม่งาม เป็นเหตุใกล้

๕. **สัมปัตติ** ได้แก่ ความสมบูรณ์ คือ **พฺยาปาทูปสโม สมฺปตฺติ** มีการสงบระงับความพยาบาทลงได้เป็นเวลานาน ๆ เป็นความสมบูรณ์แห่งเมตตา

๖. **วิปัตติ** ได้แก่ ความเสียหาย คือ **สิเนหสมฺภโว วิปตฺติ** มีการเกิดขึ้นแห่งตัณหาที่เหนียวแน่น นี้เป็นความเสียหายแห่งเมตตา

๗. **อาสันนปัจจัตถิกะ** ได้แก่ ข้าศึกใกล้ คือ **ราโค อาสนฺนปจฺจตฺถิโก** ราคะเป็นข้าศึกใกล้ของเมตตา

๘. **ทูรปัจจัตถิกะ** ได้แก่ ข้าศึกไกล คือ **พฺยาปาโท ทูรปจฺจตฺถิโก** พยาบาทเป็นข้าศึกไกลของเมตตา

ข้อ ๘๖ ถาม. ให้แสดงข้อความที่ควรรู้ในกรรมฐานดังต่อไปนี้ คือ

ก. กรุณากรรมฐาน ข. มุทิตากรรมฐาน ค. อุเบกขากรรมฐาน

ตอบ. ก. ข้อความที่ควรรู้ในกรุณากรรมฐาน มี ๘ อย่าง คือ

๑. **ลักษณะ** ได้แก่ เครื่องหมาย คือ **ปรทุกฺขาปนยนาการปฺปวตฺติลกฺขณา** มีความเป็นไปแห่งกาย วาจา ใจ ในอันที่จะบำบัดทุกข์ของผู้อื่นให้ปราศจากไปเป็นลักษณะ

๒. **รส** ได้แก่ หน้าที่ คือ **ปรทุกฺขาสหนรสา** มีการอดกลั้นนิ่งดูดายอยู่ไม่ได้ต่อทุกข์ของผู้อื่นและอยากช่วยเหลือ เป็นกิจ

๓. **ปัจจุปปัฏฐาน** ได้แก่ อาการปรากฏ คือ **อวิหึสาปจฺจุปฺปฏฺฐานา** มีการไม่เบียดเบียนผู้อื่นเป็นอาการปรากฏแก่ผู้ที่ทำการเจริญกรุณา

๔. **ปทัฏฐาน** ได้แก่ เหตุใกล้ คือ **ทุกฺขาภิภูตานำ อนาถภาวทสฺสนปทฏฺฐานา** มีการพิจารณาเห็นบุคคลที่ตกอยู่ในความทุกข์ไร้ที่พึ่ง เป็นเหตุใกล้

๕. **สัมปัตติ** ได้แก่ ความสมบูรณ์ คือ **วิหึสูปสโม สมฺปตฺติ** ความสงบลงแห่งโทสจิตตุปบาทในอันที่จะทำการเบียดเบียนสัตว์ เป็นความสมบูรณ์ของกรุณา

๖. **วิปัตติ** ได้แก่ ความเสียหาย คือ **โสกสมฺภโว วิปตฺติ** มีการเกิดขึ้นแห่งความเศร้าโศก เป็นความเสียหายของกรุณา

๗. **อาสันนปัจจัตถิกะ** ได้แก่ ข้าศึกใกล้ คือ **เคหสิตำ โทมนสฺสำ อาสนฺนปจฺจตฺถิกำ** ความเสียใจที่เนื่องด้วยกามคุณอารมณ์ เป็นข้าศึกใกล้ของกรุณา

๘. **ทูรปัจจัตถิกะ** ได้แก่ ข้าศึกไกล คือ **วิหึสา ทูรปจฺจตฺถิกา** มีความเบียดเบียนสัตว์เป็นศัตรูไกล้ของกรุณา

ข. ข้อความที่ควรรู้ในมุทิตากรรมฐาน มี ๘ อย่าง คือ

๑. **ลักษณะ** ได้แก่ เครื่องหมาย คือ **ปโมทนลกฺขณา** มีการบันเทิงใจในคุณความดี ทรัพย์ บริวาร ความสุขของผู้อื่น เป็นลักษณะ

๒. **รส** ได้แก่ หน้าที่ คือ **อนิสฺสายนรสา** มีการไม่ริษยาในคุณความดี ทรัพย์ บริวาร ความสุขของผู้อื่นเป็นกิจ

๓. **ปัจจุปปัฏฐาน** ได้แก่ อาการปรากฏ คือ **อรติวิฆาตปจฺจุปฺปฏฺฐานา** มีการพิฆาตทำลายความริษยาเป็นอาการปรากฏแก่ผู้ที่ทำการเจริญมุทิตา

๔. **ปทัฏฐาน** ได้แก่ เหตุใกล้ให้เกิด คือ **ปรสมฺปตฺติทสฺสนปทฏฺฐานา** มีการรู้เห็นความเจริญด้วยคุณความดี ทรัพย์ บริวาร ความสุขของผู้อื่นเป็นเหตุใกล้

๕. **สัมปัตติ** ได้แก่ ความสมบูรณ์ คือ **อรติวูปสโม สมฺปตฺติ** มีการสงบจากความไม่พอใจในสมบัติของผู้อื่นเป็นความสมบูรณ์แห่งมุทิตา

๖. **วิปัตติ** ได้แก่ ความเสียหาย คือ **ปหาสสมฺภโว วิปตฺติ** มีความสนุกสนานรื่นเริงโอ้อวด กำหนัดเกิดขึ้น เป็นความเสียหายแห่งมุทิตา

๗. **อาสันนปัจจัตถิกะ** ได้แก่ ข้าศึกใกล้ คือ **เคหสิตํ โสมนสฺสํ อาสนฺนปจฺจตฺถิกํ** มีความดีใจที่เนื่องด้วยกามคุณอารมณ์เป็นศัตรูใกล้

๘. **ทูรปัจจัตถิกะ** ได้แก่ **อรติ ทูรปจฺจตฺถิกา** ความไม่ยินดีไม่สบายใจในความเจริญของผู้อื่น เป็นศัตรูไกล

ค. ข้อความที่ควรรู้ในอุเบกขากรรมฐาน มี ๘ อย่าง คือ

๑. **ลักษณะ** ได้แก่ เครื่องหมาย คือ **สตฺเตสุ มชฺฌตฺตาการปฺปวตฺติลกฺขณา** มีอาการเป็นไปอย่างกลางในสัตว์ทั้งหลาย เป็นลักษณะ

๒. **รส** ได้แก่ หน้าที่ คือ **สตฺเตสุ สมภาวทสฺสนรสา** มีการมองดูในสัตว์ทั้งหลายด้วยความเสมอภาคกัน เป็นกิจ

๓. **ปัจจุปปัฏฐาน** ได้แก่ อาการปรากฏ คือ **ปฏิฆานุนยวูปสมปจฺจุปฺปฏฺฐานา** มีการสงบเสียซึ่งความเกลียดและความไม่รักในสัตว์ทั้งหลายเป็นอาการปรากฏแก่ผู้ที่ทำการเจริญอุเบกขา

๔. **ปทัฏฐาน** ได้แก่ เหตุใกล้ให้เกิด คือ **กมฺมสฺสกา สตฺตา เต กมฺมสฺสรฺจิยา สุขิตา วา ภวิสฺสนฺติ ทุกฺขโต วา มุจฺจิสฺสนฺติ ปตฺตสมฺปตฺติโต วา น ปริหายิสฺสนฺตีติ เอวํ ปวตฺตกมฺมสฺสกตาทสฺสนปทฏฺฐานา** ปัญญาที่พิจารณาเห็นกรรมของตนเป็นของตนเอง เป็นไปอย่างนี้ว่า “สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของ ๆ ตนเอง สัตว์ทั้งหลายเหล่านี้จะมีความสุข หรือพ้นจากความทุกข์ หรือ จักไม่เสื่อมจากทรัพย์สมบัติของตนที่มีอยู่เหล่านี้ ด้วยความประสงค์ของผู้ใดผู้หนึ่งนั้นย่อมเป็นไปไม่ได้เลย” ดังนี้เป็นต้น เป็นเหตุใกล้

๕. **สัมปัตติ** ได้แก่ ความสมบูรณ์ คือ **ปฏิฆานุนยวูปสโม สมฺปตฺติ** มีการสงบความเกลียดและไม่มีความรัก เป็นความสมบูรณ์แห่งอุเบกขา

๖. **วิปัตติ** ได้แก่ ความเสียหาย คือ **เคหสิตาย อญฺญาณุเปกฺขาย สมฺภโว วิปตฺติ** มีการเกิดขึ้นแห่งอัญญาณุเปกขาโดยอาศัยกามคุณอารมณ์เป็นความเสียหายแห่งอุเบกขา

๗. **อาสันนปัจจัตถิกะ** ได้แก่ ข้าศึกใกล้ คือ **อญฺญาณุเปกฺขา อาสนฺนปจฺจตฺถิกา** การวางเฉยด้วยอำนาจโมหะ เป็นข้าศึกใกล้ของอุเบกขา

๘. **ทูรปัจจัตถิกะ** ได้แก่ ข้าศึกไกล คือ **ราคปฏิฆา ทูรปจฺจตฺถิกา** ราคะและโทสะเป็นข้าศึกไกลของอุเบกขา

ข้อ ๘๗ ถาม. วิธีแผ่กรุณา มุทิตา อุเบกขาแก่ตนเองและคนอื่นมีกี่อย่างคืออะไรบ้าง?

ตอบ. ก. การแผ่กรุณาให้แก่ตนเองและบุคคลอื่นมีอย่างเดียว คือ แผ่ให้แก่ตนเองใช้คำว่า **อหํ ทุกฺขา มุจฺจามิ** ขอข้าพเจ้าจงพ้นจากความทุกข์กายทุกข์ใจ แผ่

ให้แก่ผู้อื่น ถ้าเป็นคนเดียวใช้คำว่า **ทุกฺขา มุจฺจตุ** ขอบุคคลนั้นจงพ้นจากความทุกข์กายทุกข์ใจ ถ้า ๒ คนขึ้นไป ก็ใช้คำว่า **ทุกฺขา มุจฺจนฺตุ** ขอสัตว์ทั้งหลายจงพ้นจากความทุกข์กายทุกข์ใจ

ข. การแผ่มุทิตาแก่ตนใช้คำว่า **อหำ ยถาลทฺธสมฺปตฺติโต มา วิคจฺฉามิ** ขอข้าพเจ้าอย่าได้สูญสิ้นจากความสุขความเจริญที่มีอยู่แล้วเถิด แผ่ให้ผู้อื่น ถ้าเป็นคนเดียวใช้คำว่า **ยถาลทฺธสมฺปตฺติโต มา วิคฺจฉตุ** ขอบุคคลนั้นอย่าได้สูญสิ้นจากความสุขความเจริญที่มีอยู่แล้วเถิด ถ้า ๒ คนขึ้นไป ก็ใช้คำว่า **ยถาลทฺธสมฺปตฺติโต มา วิคจฺฉนฺตุ** ขอสัตว์ทั้งหลายเหล่านั้นอย่าได้สูญสิ้นจากความสุข ความเจริญที่มีอยู่แล้วเถิด

ค. การแผ่อุเบกขาแก่ตนเองใช้คำว่า **อหำ กมฺมสฺสโกมฺหิ** เรามีกรรมเป็นของเราแผ่ให้ผู้อื่น ถ้าคนเดียวใช้คำว่า **กมฺมสฺสโก** บุคคลนี้มีกรรมเป็นของ ๆ ตน ถ้า ๒ คนขึ้นไป ก็ใช้คำว่า **กมฺมสฺสกา** สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของ ๆ ตน

ข้อ ๙๘ ถาม. เพราะเหตุไร ท่านจึงแสดงอัปปมัญญาว่ามีเพียง ๔ เท่านั้น ?

ตอบ. เหตุผลที่อัปปมัญญามีเพียง ๔ นั้น เพราะเหตุที่จะทำให้จิตใจบริสุทธิ์จากความพยาบาท วิหิงสา อรติ ราคะ ที่มีอยู่ในสันดานของสัตว์ทั้งหลายนั้นมีอยู่เพียง ๔ ประการ และการใฝ่ใจของสัตว์ทั้งหลายที่มีต่อกันนั้นเล่าก็มีเพียง ๔ เช่นกัน ดังนั้น อัปปมัญญาจึงมี ๔

เหตุที่ทำให้จิตใจบริสุทธิ์ ๔ ประการนั้น ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขานี้เอง เพราะธรรมดาจิตใจของสัตว์ทั้งหลายนั้น ย่อมหมกมุ่นเกี่ยวพันอยู่ด้วยเรื่องพยาบาท วิหิงสา อรติ ราคะ อย่างใดอย่างหนึ่งเสมอ ต่างกันก็แต่เพียงบางอย่างมาก บางอย่างน้อย ซึ่งเป็นไปตามกาลเวลาเท่านั้น ดังนั้น ผู้ที่มีพยาบาทมาก จึงต้องทำการปราบด้วยเมตตา จิตใจจึงจะสงบลงและเข้าถึงความบริสุทธิ์ผ่องใสได้ ผู้ที่มีวิหิงสามาก ต้องทำการปราบด้วยกรุณา ผู้ที่มีอรติมาก ต้องทำการ

ปราบด้วยมุทิตา และผู้ที่มีราคะมาก ต้องทำการปราบด้วยอุเบกขา จิตใจจึงจะสงบลง และเข้าถึงความบริสุทธิ์ผ่องใสได้

อนึ่ง การใฝ่ใจของสัตว์ทั้งหลายที่มีต่อกัน ๔ อย่างนั้น คือ ทำประโยชน์ให้แก่สัตว์ทั้งหลายซึ่งเป็นตัวเมตตาอย่างหนึ่ง บำบัดปัดป้องสิ่งที่ไร้ประโยชน์ให้แก่สัตว์ทั้งหลายซึ่งเป็นตัวกรุณาอย่างหนึ่ง ยินดีในความสุข ทรัพย์สินเงินทองของสัตว์ทั้งหลายซึ่งเป็นตัวมุทิตาอย่างหนึ่ง วางเฉยในเรื่องที่นำประโยชน์มาให้ ในเรื่องบำบัดปัดป้องสิ่งที่ไร้ประโยชน์ ในเรื่องยินดีในความสุขสบาย ทรัพย์สินเงินทองของสัตว์ทั้งหลาย ซึ่งเป็นตัวอุเบกขาอย่างหนึ่ง เปรียบเหมือนมารดาซึ่งมีบุตรอยู่ ๔ คน คนหนึ่งยังเล็กอยู่ คนหนึ่งเจ็บไข้ไม่สบาย คนหนึ่งโตแล้ว คนหนึ่งประกอบการงานเลี้ยงตนเองได้แล้ว ใน ๔ คนนี้ มารดาย่อมมีจิตใจฝักใฝ่รักใคร่บำรุงเลี้ยงดูเพื่อการเจริญวัยในบุตรคนเล็ก อนึ่ง มารดาย่อมฝักใฝ่ในการบำบัดความเจ็บไข้ให้แก่บุตรที่ไม่สบาย และย่อมมีความชื่นชมในความงามเป็นหนุ่มเป็นสาวของบุตรที่เจริญเติบโตขึ้นแล้ว แต่มารดาย่อมไม่มีความกังวลห่วงใยคอยแนะนำพร่ำสอนแก่บุตรที่ประกอบการเลี้ยงชีพของตนเองได้แล้ว ข้อนี้ฉันใด การใฝ่ใจของสัตว์ทั้งหลายที่มีต่อกันนั้นก็ไม่พ้นออกไปจาก ๔ อย่างนี้ ฉะนั้น อัปปมัญญาจึงมี ๔

ในอัปปมัญญา ๔ อย่างนี้ การเจริญเมตตา มีประโยชน์กว้างขวางอย่างมหาศาล ทั้งเป็นกำลังช่วยอุดหนุนให้กรุณา มุทิตา อุเบกขา เกิดขึ้นได้ง่าย และยังช่วยให้ทำการสร้างบารมีต่าง ๆ สำเร็จลงได้โดยสะดวก เหตุนั้น ผู้ที่ปรารถนาสัมมาสัมโพธิญาณทั้งหลาย จึงมีการเจริญเมตตา และการเจริญพุทธคุณประกอบไปด้วย โดยมาคำนึงถึงว่า ตนจะต้องทำการสั่งสมบารมี ๓๐ ทัศ เป็นเวลาช้านานอยู่ในวัฏฏสงสารนี้

ข้อ ๘๙ ถาม. ก. **อาหาเรปฏิกูลสัญญา** หมายความว่าอย่างไร องค์ธรรมได้แก่อะไร ?

ข. วิธีพิจารณาให้ปฏิกูลสัญญาเกิดในการบริโภคอาหารนั้นมีกี่อย่าง คือ อะไรบ้าง ? ให้ยกคาถาขึ้นแสดงพร้อมทั้งคำแปลด้วย

ตอบ. ก. อาหาเรปฏิกูลสัญญา หมายความว่า การพิจารณาจนเกิดความรู้สึกโดยความเป็นของน่าเกลียดในอาหารนั้น องค์ธรรมได้แก่ สัญญาเจตสิกที่ในมหากุศลจิตหรือมหากิริยาจิต

ข. วิธีการพิจารณาให้ปฏิกูลสัญญาเกิดในการบริโภคอาหารนั้น มีอยู่ ๑๐ อย่าง ดังคาถาบาลีแสดงว่า

คมนา เอสนา โภคา อาสยา จ นิธานโต
อปกฺกา จ ปกฺกา ผลา นิสฺสนฺทโต จ มกฺขนา
เอวํ ทสหากาเรหิ อิกฺเขยฺย ปฏิกูลตา ฯ

แปลความว่า ผู้เจริญพึงพิจารณาเห็นเป็นของน่าเกลียดในการบริโภค โดยอาการ ๑๐ อย่างดังนี้

๑. คมนา โดยการไปสู่สถานที่ ๆ มีอาหาร
๒. เอสนา โดยการแสวงหา
๓. โภคา โดยการบริโภค
๔. อาสยา โดยที่อยู่ มีดี เสมหะ หนอง เลือด เป็นต้น
๕. นิธานโต โดยกระเพาะซึ่งเป็นที่หมักหมมรวมกันแห่งอาหารใหม่
๖. อปกฺกา โดยยังไม่ย่อย
๗. ปกฺกา โดยย่อยแล้ว
๘. ผลา โดยผลที่สำเร็จ
๙. นิสฺสนฺทโต โดยการหลั่งไหล
๑๐. มกฺขนา โดยอาการแปดเปื้อน

ข้อ ๙๐ ถาม. ให้แปลคาถาดังต่อไปนี้ คือ

๑. **อนฺนำ ปานำ ขาทนียำ โภชนญฺจ มหารหำ**
เอกทฺวาเรน ปวิสิตฺวา นวทฺวาเรหิ สนฺทติ ฯ

๒. **อนฺนำ ปานำ ขาทนียำ โภชนญฺจ มหารหำ**
ภุญฺชติ สปริวาโร นิกฺขาเมนฺโต นิลียติ ฯ

๓. **อนฺนำ ปานำ ขาทนียำ โภชนญฺจ มหารหำ**
ภุญฺชติ อภินนฺทนฺโต นิกฺขาเมนฺโต ชิคุจฺฉติ ฯ

๔. **อนฺนำ ปานำ ขาทนียำ โภชนญฺจ มหารหำ**
เอกรตฺติ ปริวาสา สพฺพำ ภวติ ปูติกนฺติ ฯ

ตอบ. คาถาเหล่านี้ แปลความว่า

๑. ข้าว เครื่องดื่ม ของขบเคี้ยว และของบริโภคซึ่งควรแก่ผู้ยิ่งใหญ่ เข้าไปโดยทางเดียว แต่หลั่งไหลออกจากช่องใหญ่ทั้ง ๙ (และช่องขุมขน)

๒. ข้าว เครื่องดื่ม ของขบเคี้ยว และของบริโภคซึ่งควรแก่ผู้ยิ่งใหญ่ ขณะที่รับประทานอยู่ ก็รวมกันพร้อมหน้าหมดทั้งญาติ พี่น้อง ลูกหลาน และมิตรสหาย ครั้นถึงเวลาที่ถ่ายออก ก็ปลีกตัวออกไปแอบแฝงอยู่แต่ผู้เดียว

๓. ข้าว เครื่องดื่ม ของขบเคี้ยว และของบริโภคซึ่งควรแก่ผู้ยิ่งใหญ่ ขณะที่กำลังรับประทานอยู่นั้น ย่อมยินดี รื่นเริง เอร็ดอร่อย ครั้นถ่ายออกมาก็กลับน่าขยะแขยง น่ารังเกียจ มีกลิ่นเหม็นจัด ไม่อยากมอง

๔. ข้าว เครื่องดื่ม ของขบเคี้ยว และของควรบริโภค ซึ่งควรแก่ผู้ยิ่งใหญ่ เข้าไปในท้องเพียงคืนเดียว พอรุ่งขึ้น ก็กลายเป็นของบูดเน่าเสียไปหมด

ข้อ ๙๑ ถาม. ให้แสดงนิมิต ภาวนา และปริญญาในการเจริญอาหาเรปฏิกูลสัญญา?

ตอบ. เมื่อผู้เจริญ ได้ทำการพิจารณาในอาหารโดยความเป็นปฏิกูลด้วยอาการ ๑๐ อย่างติดต่อกันอยู่เสมอตามลำดับดังที่ได้กล่าวมาแล้ว การเจริญ

กรรมฐานนี้ไม่มีอุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิตเกิด คงมีแต่บริกรรมนิมิตเกิดอย่างเดียว คือ อาหารต่าง ๆ ที่เกี่ยวเนื่องด้วยสัญญาของตนซึ่งมีการพิจารณาเห็นว่าเป็นปฏิกูลนี้เอง

ส่วนภาวนานั้นได้ ๒ อย่าง คือ บริกรรมภาวนา และอุปจารภาวนา ที่เป็นดังนี้ เพราะการเจริญกรรมฐานนี้มีสภาวอาหาร คือ **กพฬีการาหาร** เป็นอารมณ์เป็นตัวสำคัญ สำหรับสมมุติอาหาร คือ ตัวอาหารต่าง ๆ ที่เห็นอยู่นั้น เพียงแต่เป็นเครื่องประกอบในการเจริญเท่านั้น ตามธรรมดาสภาวอาหารนี้มีสภาพละเอียดสุขุมลุ่มลึกทั้งเป็นธรรมารมณ์ ด้วยเหตุนี้ อุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิตทั้ง ๒ นี้ จึงไม่ปรากฏ เมื่อปฏิภาคนิมิตไม่ปรากฏ อัปปนาภาวนาอันเป็นตัวฌานก็เกิดขึ้นไม่ได้

แต่อย่างไรก็ตาม การเจริญกรรมฐานนี้ ผู้เจริญย่อมได้ปริญญาทั้ง ๓ เกิดขึ้นตามลำดับดังนี้ คือ

๑. เห็นความทุกข์ยากลำบากโดยนานาประการในการบริโภค นับตั้งแต่การไปสู่สถานที่การแสวงหา เป็นต้น จนถึงอาการเปรอะเปื้อน นี้เรียกว่า **ญาตปริญญา**

๒. การเห็นความเกิดดับของอาหารที่บริโภคเข้าไป ความเกิดดับของรูปภายในตนที่เกิดจากอาหาร และความเกิดดับของจิตเจตสิกในขณะที่กำลังบริโภคและหลังจากบริโภคอาหารแล้ว นี้เรียกว่า **ตีรณปริญญา**

๓. ความสามารถประหาณรสตัณหา คือ ความยินดีพอใจในรสเสียได้ นี้เรียกว่า **ปหานปริญญา**

ข้อ ๙๒ ถาม.อานิสงส์ที่ได้รับจากการเจริญอาหาเรปฏิกูลสัญญาเป็นอย่างไรบ้าง?

ตอบ. อานิสงส์ที่ได้รับจากการเจริญอาหาเรปฏิกูลสัญญา มีตามคาถาพระบาลี ดังต่อไปนี้

๑. **อาหาเร จชเต ตณฺหำ ปุตฺตมำสำว ภุญฺชติ**
ตำมุขา กามคุณิก- ราโคปิ ปริชานิโย ฯ
๒. **ปริชาเน รูปกฺขนฺธำ กาเย สติ จ ปูรติ**
อสุภสญฺญานุโลมำ ปฏิปทมฺปิ ปชฺชติ
อมตำ อิธ อปฺปตฺโต โส สุคติปรายโน ฯ

แปลความว่า

๑. ผู้เจริญอาหาเรปฏิกูลสัญญา สามารถประหาณรสตัณหาได้ เปรียบเหมือนสามีภรรยาที่จำใจบริโภคเนื้อบุตรในทางกันดาร ที่แร้นแค้นด้วยอาหาร โดยไม่มีความยินดี ประสงค์เพียงแต่จะข้ามทางกันดารให้ถึงที่หมายปลายทางฉันใด ผู้เจริญอาหาเรปฏิกูลสัญญาก็ย่อมบริโภคไป ฉันนั้น อาศัยเหตุ คือ การบริโภคอาหารที่ปราศจากรสตัณหาอย่างนี้ ประสงค์เพียงแต่จะดำรงชีวิตร่างกายเอาไว้ เพื่อจะได้ทำการปฏิบัติให้พ้นไปจากวัฏฏทุกข์นี้ แม้ตัณหาราคะในกามคุณ ๕ ผู้เจริญก็ย่อมละลงได้

๒. อาศัยเหตุ คือ การละตัณหาราคะในกามคุณ ๕ ลงได้นี้ ผู้เจริญย่อมกำหนดรู้รูปขันธ์โดยปริญญา ๓ แม้กายคตาสติภาวนา ก็ย่อมสำเร็จบริบูรณ์ไปด้วย (กล่าวคือ ขณะที่พิจารณาความเป็นปฏิกูลโดย อาสยะ นิธานะ ได้โกฏฐาส ๔ คือ **ปิตฺตำ เสมฺหำ ปุพฺโพ โลหิตำ** ขณะที่พิจารณาความเป็นปฏิกูลโดยอปักกะ ก็ได้โกฏฐาส ๑ คือ **อุทริยำ** ขณะที่พิจารณาความเป็นปฏิกูลโดยปักกะก็ได้โกฏฐาส ๒ คือ **กรีสำ มุตฺตำ** และขณะที่พิจารณาความเป็นปฏิกูลโดยผล ก็ได้โกฏฐาสทั้งหมดที่เหลือ มี **เกสา โลมา** เป็นต้น) และอนุโลมเข้าในปฏิปทาแห่งอสุภสัญญาด้วยอาศัยข้อปฏิบัติอย่างนี้ แม้ว่าผู้เจริญจะยังมิอาจเข้าสู่พระนิพพานในภพนี้ทันตาเห็นได้ก็ตาม แต่คงมีสุคติเป็นที่ไปในเบื้องหน้าอย่างแน่แท้ ความลำบากที่เกิดจากการบริโภคกพฬีการาหาร และนามอาหาร ๓ พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ในสุตตนิบาต พระบาลีว่า

ยงฺกิญฺจิ ทุกฺขํ สมฺโภติ สพฺพํ อาหารปจฺจยา
อาหารานํ นิโรเธน นตฺถิ ทุกฺขสฺส สมฺภโว ฯ

แปลความว่า ทุกข์ใด ๆ ที่เกิดขึ้นแล้ว ทุกข์เหล่านั้นทั้งหมด ย่อมมีอาหารทั้ง ๔ ช่วยอุดหนุนให้เกิดเสมอ ดังนั้น ถ้าอาหารทั้ง ๔ ดับลงเมื่อใด ความเกิดขึ้นแห่งทุกข์ ก็ย่อมไม่มีเมื่อนั้น

ข้อ ๙๓ ถาม. คำว่า **จตุธาตุววัตถาน** หมายความว่าอย่างไร องค์ธรรมได้แก่อะไร และให้แสดงการพิจารณาธาตุทั้ง ๔ โดยย่อมาด้วย ?

ตอบ. คำว่า **จตุธาตุววัตถาน** หมายความว่า การพิจารณาธาตุทั้ง ๔ ที่ปรากฏอยู่ในร่างกายจนกระทั่งเห็นเป็นแต่เพียงกองแห่งธาตุ โดยปราศจากความสำคัญหมายว่าเป็นหญิง ชาย เรา เขา สัตว์ บุคคลเสียได้ องค์ธรรมได้แก่ปัญญาเจตสิกที่ในมหากุศลจิตและมหากิริยาจิต

วิธีการเจริญจตุธาตุววัตถานนั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องทำการพิจารณาด้วยใจก่อน ตามหลักที่พระธรรมเสนาบดีสารีบุตร ได้กล่าวแนะนำไว้ว่า บรรดาที่อาศัยต่าง ๆ อันชาวโลกทั้งหลายกล่าวเรียกกันว่า เป็นเคหสถาน บ้านเรือน เหล่านี้ หาใช่อะไรอื่นไม่ แท้ที่จริงแล้ว ก็ได้แก่ ไม้ อิฐ ปูน ทราย สังกะสี กระเบื้อง ตะปูเหล็ก รวมกันปรากฏขึ้นโดยส่วนล่างมีแผ่นดินรองรับ ส่วนบนและรอบบริเวณมีอากาศล้อมรอบ ข้อนี้ฉันใด ร่างกายของเรานี้ ก็ได้แก่ กระดูก ๓๐๐ ท่อนเศษ เส้นเอ็น ๙๐๐ ก้อนเนื้อ ๙๐๐ ผิวหนังทั่วร่างกายใหญ่ประมาณเท่าเมล็ดมะขามป้อม มีอยู่เพียงเท่านี้เอง ควบคุมกันเข้าเป็นรูปร่างสัณฐานปรากฏขึ้นในสถานที่ ๆ มีอากาศล้อมรอบ กายที่มีแต่กระดูก เส้นเอ็น ก้อนเนื้อ ผิวหนัง ควบคุมกันอยู่ได้ เมื่อจะค้นคว้าหาสิ่งที่มีจริง และปรากฏชัดแล้ว ก็มีแต่เพียง ๔ อย่าง คือ สิ่งที่แข็งกระด้าง เป็นปถวีธาตุ คือ ธาตุดิน สิ่งที่เกาะกุมกันเหนียวแน่น และเอิบอาบซึมซาบไหลไปได้ เป็นอาโปธาตุ คือ ธาตุน้ำ สิ่งที่ทำให้สุกโดยอาการเจริญเติบโต

เป็นหนุ่มเป็นสาว หนังเหี่ยวย่นแก่หง่อมลง และความเย็นร้อนในกายโดยทั่วไป เป็นเตโชธาตุ คือ ธาตุไฟ สิ่งที่ทำให้อิริยาบถใหญ่น้อยเคร่งตึงตั้งมั่น และเคลื่อนไหวไปมาได้ เป็นวาโยธาตุ คือ ธาตุลม

ต่อจากนี้ก็ทำการพิจารณาทั้งทางวาจาและทางใจพร้อมกันไปดังนี้

ยถา ปฏิจฺจ กฏฺฐาทึ อาคารนฺติ ปวุจฺจติ
เอวํ ปฏิจฺจ อฏฺฐยาทึ สรีรนฺติ ปวุจฺจติ ฯ

แปลความว่า อาศัยไม้ เป็นต้นแล้ว จึงเรียกว่า บ้าน กุฏี ศาลา อาคารต่าง ๆ ฉันใด อาศัยกระดูก เส้นเอ็น เนื้อ หนัง แล้วเรียกว่า ร่างกาย ก็ฉันนั้น

อฏฺฐึ นหารุญฺจ มสญฺจ จมฺมญฺจ จตุกๆ ปติ
ปริวาริโต อากาโส สงฺขยๆ รูปนฺติ คจฺฉติ ฯ

แปลความว่า ช่องอากาศที่ล้อมรอบโดยอาศัยบริวาร ๔ อย่าง มีกระดูก ๓๐๐ ท่อนเศษ เส้นเอ็น ๙๐๐ ก้อนเนื้อ ๙๐๐ หนังหนาและหนังผิวรวมกันอยู่ได้ จึงชื่อว่า ร่างกาย

อิติ อยๆ กาโย อเจตโน อพฺยากโต
สุญฺโญ นิสฺสตฺโต นิชฺชีโว ธาตุสมูโหเยว ฯ

แปลความว่า ร่างกายนี้ไม่มีจิตใจ เป็นอพยากตะ ปราศจากความขวนขวาย สูญจากความเป็นตัวตน ไม่ใช่สัตว์ไม่ใช่ชีวะอะไร ๆ ทั้งสิ้น มีแต่ธาตุทั้ง ๔ รวมกันอยู่เท่านั้น ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว

ข้อ ๙๔ ถาม. จงแสดงนิมิต ภาวนา มรรค ผล และอานิสงส์ในการเจริญจตุธาตุววัตถานมาโดยละเอียด ?

ตอบ. การเจริญจตุธาตุววัตถานนี้ ไม่มีอุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิตเกิด คงมีแต่บริกรรมนิมิตอย่างเดียวเท่านั้น คือ ธาตุทั้ง ๔ ที่มีอยู่ในร่างกายตนนั้นเอง ส่วนภาวนานั้นมีได้ ๒ อย่าง คือ **บริกรรมภาวนา** และ**อุปจารภาวนา** สำหรับอัปป

นาภาวนา อันเป็นตัวฌานนั้นเกิดขึ้นไม่ได้เลย ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะธาตุทั้ง ๔ นี้เป็นสภาวะล้วน ๆ ผู้เจริญต้องใช้ปัญญาอย่างแรงกล้าจึงจะรู้เห็นในสภาวะเหล่านี้ได้ เหตุนี้สมาธิของผู้เจริญจึงไม่มีกำลังพอที่จะเข้าถึงฌานได้ ดังนั้น ถ้าหากว่าการพิจารณาธาตุทั้ง ๔ ที่มีอยู่ในร่างกายตนโดยมีปัญญาเป็นประธานแล้วย่อมได้เห็นธาตุทั้ง ๔ โดยความเกิดดับ ก็จะทำให้ผู้เจริญนั้นได้สำเร็จมรรคผล

อานิสงส์ ที่ได้รับจากการเจริญธาตุทั้ง ๔ นั้นมี ๘ ประการดังนี้ คือ

๑. **สุญฺญตำ อวคาหติ** อนัตตลักษณะย่อมปรากฏทางใจอย่างแจ้งชัด

๒. **สตฺตสญฺญำ สมุคฺฆาเฏติ** ย่อมละความเห็นว่าเป็นสัตว์บุคคลชายหญิงได้

๓. **ภยเภรวสโห โหติ** ไม่หวาดกลัวต่อภัยใหญ่น้อยที่เนื่องมาจากสัตว์ร้ายต่างๆ เป็นผู้มีจิตใจคล้ายจะเป็นพระอรหันต์

๔. **อรติรติสโห โหติ** สามารถละความไม่ยินดีในการงานที่เป็นคันถธุระวิปัสสนาธุระ ทั้งสามารถละความยินดีในกามคุณอารมณ์เสียได้

๕. **อิฏฺฐานิฏฺเฐสุ อุคฺฆาฏมุคฺฆาฏำ น ปาปุณาติ** ไม่มีการรื่นเริงสนุกสนานจนลืมตัวในอารมณ์ที่น่ารัก และไม่มีการอึดอัดขุ่นหมองใจในอารมณ์ที่ไม่น่ารัก

๖. **มหาปญฺโญ โหติ** ย่อมเป็นผู้ที่มีปัญญากว้างขวางมาก

๗. **อมตปริโยสาโน โหติ** มีพระนิพพานเป็นจุดหมายสูงสุดในภพนี้

๘. **สุคติปรายโน โหติ** ถ้ายังไม่เข้าสู่พระนิพพานในภพนี้ ก็มีสุคติภูมิเป็นที่ไปในภพหน้า

ข้อ ๕๕ ถาม. รูปปัญจมฌานลาภีบุคคลจักปฏิบัติอย่างไร จึงจักได้อากาสานัญจายตนฌาน ?

ตอบ. ขั้นแรกของการปฏิบัติเพื่อให้อากาสานัญจายตนฌานเกิดขึ้นนั้น ฌานลาภีบุคคลพึงกระทำรูปาวจรปัญจมฌานกุศลชวนะให้เกิดติดต่อกันจนชำนาญในวสีภาวะทั้ง ๕ ที่เกี่ยวกับรูปาวจรปัญจมฌาน เหมือนกับการปฏิบัติของ

ปฐมฌานลาภีบุคคลเพื่อให้ทุติยฌานเกิดขึ้น ฉันนั้น ต่างกันก็แต่เพียงก่อนหน้าที่จะเริ่มฝึกหัดในวสีภาวะทั้ง ๕ นั้น ฌานลาภีบุคคลได้มีความเห็นต่างกันเป็น ๒ ฝ่าย คือ ฝ่ายหนึ่งเป็นความเห็นทั่ว ๆ ไปในเวลาว่างจากพระพุทธศาสนา อีกฝ่ายหนึ่งเป็นความเห็นทั่ว ๆ ไปในเวลาที่มีพระพุทธศาสนาปรากฏขึ้นแล้ว ความเห็นในเวลาว่างจากพระพุทธศาสนานั้นปัญจมฌานลาภีบุคคล มีความเห็นว่า การประหัตประหารซึ่งกันและกันด้วยอาวุธต่างๆ ก็ดี โรคต่างๆ ก็ดี ความหิวกระหายก็ดี ความกำหนัดรักใคร่ซึ่งกันและกันก็ดี เหล่านี้ล้วนแต่เนื่องมาจากร่างกายนั้นเองเป็นต้นเหตุ และร่างกายนี้เล่าก็เกิดมาจากโลหิตของมารดาบิดาอันเป็นของไม่สะอาดอีกด้วย ฉะนั้น กายนี้ จึงเรียกว่า **กรัชกาย** ส่วนในอรูปภูมินั้นเป็นภูมิที่ปราศจากร่างกาย มีแต่จิตใจอย่างเดียว ฉะนั้น เรื่องเดือดร้อนต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับกายนั้น จึงได้ถูกระงับไปหมดสิ้น เป็นความสุขอย่างยิ่ง เมื่อคิดเห็นเช่นนี้แล้ว ก็เกิดความเบื่อหน่ายในร่างกาย มีแต่ความอยากไปเกิดในอรูปภูมิ พร้อมกันนั้นก็มีความหวาดกลัวในปฏิภาคนิมิตอันเป็นอารมณ์ของรูปาวจรปัญจมฌาน ที่เกิดติดต่อสืบเนื่องกันมาจากรูปที่เป็นองค์กสิณอีกด้วย เสมือนหนึ่งผู้ที่กลัวผีในเวลาค่ำคืน ได้แลเห็นตอไม้เข้า ก็สำคัญผิดคิดว่า **ผีหลอก** ย่อมเกิดความสะดุ้งกลัว ฉันใด ปัญจมฌานลาภีบุคคลที่มีการเห็นโทษของร่างกาย ก็ฉันนั้น สมดังคาถาที่แสดงไว้ว่า

ยถา ปิสาจภีรุโก รตฺตึ ขาณุมฺปิ ภายติ
เอวํ กรชภีรุโก โยคี กสิณรูปกํ ฯ

แปลความว่า

ผู้ที่กลัวผีในเวลากลางคืน แม้ได้แลเห็นตอไม้ก็มีความสะดุ้งกลัวเกิดขึ้น ฉันใด พระโยคีบุคคลที่มีความกลัวต่อร่างกาย ก็ย่อมกลัวต่อรูปฌานที่มีอารมณ์เป็นรูปกสิณ ฉันนั้น ส่วนความเห็นในสมัยที่มีพระพุทธศาสนาอุบัติเกิดขึ้นนั้น ปัญจมฌานลาภีบุคคล หาได้มีการพิจารณาเห็นโทษในร่างกายแต่ประการใดไม่

เพียงแต่มีความเห็นว่า สมาธิที่เกิดจากอรูปฌานนั้น มีกำลังมั่นคง และประณีตมากกว่าสมาธิที่เกิดจากรูปฌาน ฉะนั้น จึงอาจทำอภิญญาได้ หรือถ้าได้สำเร็จเป็นพระอนาคามี พระอรหันต์เวลาใด ก็ยังช่วยให้ตนเองสามารถเข้านิโรธสมาบัติอันเป็นสันติสุขที่มีสภาพคล้ายกับอนุปาทิเสสนิพพานได้อีกด้วย เมื่อมีความเห็นเช่นนี้แล้วก็เริ่มต้นปฏิบัติในวสีภาวะทั้ง ๕ ต่อไป ในระยะสุดท้าย เมื่อออกจากรูปาวจรปัญจมฌานแล้ว ถ้าเห็นว่าปริมณฑลของปฏิภาคนิมิตที่แผ่ไปนั้นเล็กเกินไปอยากขยายให้ใหญ่ถึงภูเขาจักรวาลก็ทำได้ แล้วแต่กำลังสมาธิของตน ที่สามารถจะเพ่งให้ทั่วถึงได้ ถ้าเห็นว่าใหญ่มากเกินไปอยากทำให้เล็กลงก็ทำได้เช่นกัน แต่อย่างเล็กที่สุดก็ต้องมีขนาด ๑ คืบกับ ๔ นิ้ว จะเล็กไปกว่านี้ไม่ได้ หรือเห็นว่าไม่จำเป็นที่จะต้องขยายให้ใหญ่หรือให้เล็กลง เมื่อมีขนาดเท่าใดก็คงให้มีอยู่เท่านั้นก็ได้ แล้วเพ่งต่อไปอย่างไม่สนใจในปฏิภาคนิมิตที่ปรากฏอยู่นั้นเลย มีแต่ความพยายามที่จะพรากใจออกจากปฏิภาคนิมิตนั้น แล้วกลับพยายามนึกหน่วงให้อากาสบัญญัติมาปรากฏแทนที่ โดยคิดว่า **ปถวีปฏิภาคนิมิตไม่มี ๆ** คงมีแต่อากาศว่างเปล่าอยู่เท่านั้น พร้อมกับบริกรรมอยู่ในใจว่า “**อากาโส อนนฺโต** ๆ” (อากาศไม่มีที่สิ้นสุด ๆ) เมื่อปัญจมฌานลาภีบุคคลเจริญเช่นนี้อยู่เรื่อยไป เวลาใดจิตใจปราศจากนิกกันติตัณหาในรูปาวจรปัญจมฌาน เวลานั้นภาวนาจิตของพระโยคีบุคคลนั้น ก็ขึ้นสู่ขั้นอุปจารภาวนา การเจริญภาวนาจากนี้ต่อไปไม่ช้านักปถวีปฏิภาคนิมิตที่เป็นนิมิตกรรมฐานก็จะสูญหายไปจากจิตใจ คงเหลือแต่อากาศว่างเปล่า ที่เป็นภายในขอบเขตของปฏิภาคนิมิตแผ่ไป อุปมาดังผู้ที่กำลังเพ่งดูผ้าม่านที่ติดอยู่กับช่องหน้าต่างอย่างสนใจ ในขณะนั้น ผ้าม่านก็หลุดลงไปด้วยอำนาจพายุที่พัดมาอย่างแรง จึงมองเห็นแต่อากาศที่ว่าง ๆ อยู่เท่านั้น ข้อนี้ฉันใด พระโยคีบุคคลเมื่อเพิกปถวีปฏิภาคนิมิตออกจากใจได้แล้ว ก็ฉันนั้น แต่การเพิกกสิณออกจากใจนั้น หาใช่เหมือนกับการเลิกเสื่อออก หรือยกจานอาหารออก

จากฌาดแต่อย่างใดไม่ หากแต่เป็นการเพิกโดยไม่ให้จิตใจไปคิดนึกพัวพันอยู่กับกสิณอีกต่อไปเท่านั้น ดังมีหลักฐานในวิสุทธิมรรคอรรถกถาแสดงว่า

กสิณํ อุคฺฆาเฏนฺโต โส น กิลญฺชํ ปฺวฺ ปิวา
เกวลํ ตมนาวชฺชํ อากาโส อิติ อิกฺขติ ฯ

แปลความว่า

พระโยคีบุคคลเพิกองค์กสิณออกจากใจนี้ หาใช่เหมือนกับการเลิกเสื่อลำแพนออก หรือยกจานขนมออกแต่อย่างใดไม่ หากแต่เป็นการเลิกสนใจในกสิณนิมิตนั้นเสียแล้ว กลับไปสนใจเพ่งและบริกรรมว่า “**อากาโส ฯ**” ต่อไปเท่านั้น

คำว่า “**อากาโส อนนฺโต** ” (อากาศไม่มีที่สิ้นสุด) นี้ หมายความว่า ธรรมดาอากาศนั้นเป็นบัญญัติ ไม่ใช่ปรมัตถ์ ฉะนั้น จึงไม่มีเบื้องต้น คือ การอุบัติขึ้น และไม่มีเบื้องปลาย คือ การดับไป นี้แหละเรียกว่า “**อนนฺโต**” แต่การบริกรรมนั้นใช้แต่เพียงว่า **อากาโส ฯ** ก็ได้ หรือ **อากาสํ ฯ** ก็ได้

เมื่อสามารถเพิกปถวีปฏิภาคนิมิต ซึ่งเป็นนิมิตกรรมฐานที่ติดอยู่กับใจเสียได้แล้ว ในเวลานั้น อากาสบัญญัติก็ปรากฏขึ้นแทนที่ทันที พร้อมด้วยอากาสานัญจายตนฌาน ที่มีองค์ฌาน ๒ คือ อุเบกขา เอกัคคตา ก็เกิดขึ้นเป็นไปดังนี้ คือ ภวังค์ ภวังคจลนะ ภวังคุปัจเฉทะ มโนทวาราวัชชนะ บริกรรม อุปจาร อนุโลม โคตรภู อากาสานัญจายตนฌานกุศลจิตหรืออากาสานัญจายตนกิริยาจิตของพระอรหันต์เกิดขึ้น ๑ ครั้ง แล้วก็ดับไป จากนั้น ภวังคจิตก็เกิดต่อเล็กน้อย แล้วปัจจเวกขณวิถีที่มีการพิจารณา อุเบกขา เอกัคคตาก็เกิดขึ้นตามสมควร เป็นอันว่าผู้นั้นได้สำเร็จเป็นอากาสานัญจายตนฌานลาภีบุคคลแล้ว

ข้อ ๙๖ ถาม. อากาสานัญจายตนฌานนี้มีชื่อเรียกกี่อย่าง คืออะไรบ้าง ? จงบอกถึงเหตุแห่งการเรียกชื่อนั้น ๆ มาด้วย ?

ตอบ. อากาสานัญจายตนฌานนี้ มีชื่อเรียกเป็น ๓ อย่าง คือ

(๑) อรูปฌาน (๒) อากาสานัญจายตนฌาน (๓) ปฐมารุปปฌาน

๑. ที่เรียกว่า **อรูปฌาน** นั้น เพราะว่าปัญจมฌานลาภีบุคคลนี้ มิได้สนใจเพ่งปถวีปฏิภาคนิมิตที่เป็นรูปอารมณ์แต่ประการใด เมื่อฌานจิตเกิดขึ้นแล้ว ฌานจิตนี้ก็ปราศจากรูปเป็นอารมณ์ ฉะนั้น จึงเรียกว่า อรูปฌาน

๒. ที่เรียกว่า **อากาสานัญจายตนฌาน** นั้น ก็เพราะว่าฌานจิตนี้ มีความมั่นคงตั้งอยู่ไม่หวั่นไหวเกิดขึ้นโดยอาศัยอากาสบัญญัติ ซึ่งไม่ปรากฏว่า เบื้องต้นคือความเกิด และเบื้องปลายคือความดับนั้นอยู่ที่ตรงไหน ฉะนั้น จึงเรียกว่า อากาสานัญจายตนฌาน

๓. ที่เรียกว่า **ปฐมารุปปฌาน** นั้น ก็เพราะว่า ภายหลังที่ได้เว้นจากบัญญัติกรรมฐานที่เกี่ยวกับรูปได้แล้ว ฌานนี้ได้เกิดขึ้นครั้งแรก ในบรรดาอรูปฌานทั้ง ๔ ฉะนั้น จึงเรียกว่า ปฐมารุปปฌาน

ข้อ ๙๗ ถาม. จงแก้ปัญหาในหัวข้อดังต่อไปนี้

ก. การปรากฏแห่งอภิญญาเป็นอย่างไร ? คำว่า อภิญญา หมายความว่าอย่างไร ?

ข. คำว่า อภิญญา เมื่อแยกบทแล้วได้กี่บท คืออะไรบ้าง มีวจนัตถะแสดงว่าอย่างไร ?

ค. กรรมฐานที่ให้ได้อภิญญานั้น เป็นกรรมฐานชนิดไหน ?

ฆ. ผู้ที่ไม่ได้สมาบัติ ๘ แต่ก็ได้อภิญญาด้วยอำนาจบารมีนั้นเป็นไปอย่างไร?

ง. มัคคสิทธิอภิญญามีกี่อย่าง คืออะไรบ้าง ?

ตอบ. ก. แสดงการปรากฏของอภิญญา

ตามธรรมดาการเกิดขึ้นแห่งรูปาวจรปัญจมฌานนั้นจะเกิดขึ้นในครั้งแรกก็ดี ขณะที่เข้าฌานสมาบัติอยู่ก็ดี ย่อมมีอารมณ์จำกัดแน่นอน คือ บัญญัติธรรมารมณ์ ซึ่งได้แก่ กสิณบัญญัติ ๑๐ อัสสาสปัสสาสะ ๑ มัชฌัตตสัตวบัญญัติ ๑ รวม ๑๒ อย่าง อย่างใดอย่างหนึ่งเท่านั้น สำหรับรูปปัญจมฌานที่เกิดขึ้นโดยความเป็นอภิญญานั้น มิได้จำกัดอารมณ์ คือ รับอารมณ์ ๖ ทั้งปรมัตถ์และบัญญัติได้ทั้งหมด แล้วแต่การอธิษฐานของอภิญญาลาภีบุคคล เมื่อออกจากปาทกฌานแล้ว ดังนั้น พระอนุรุทธาจารย์ จึงกล่าวว่า "**อภิญฺญาวเสน ปวตฺตมานำ ปน รูปาวจรปญฺจมชฺฌานำ อภิญฺญาปาทกปญฺจมชฺฌานา วุฏฺฐหิตฺวา อธิเจยฺยาทิกมาวชฺเชตฺวา ปริกมฺมำ กโรนฺตสฺส รูปาทีสุ อารมฺมเณสุ ยถารหมปฺเปติ**"

ข. คำว่า **อภิญญา** หมายความว่า ปัญญาที่มีการรู้ในอารมณ์ ๖ เป็นพิเศษ เมื่อแยกบทแล้วได้ ๒ บท คือ **อภิ** บทหน้า + **ญา** ธาตุ **อภิ** แปลว่า พิเศษ, **ญา** แปลว่า รู้ เมื่อรวมแล้วจึงเป็น อภิญญา แปลว่า ปัญญาที่มีการรู้ในอารมณ์ ๖ เป็นพิเศษ ดังแสดงวจนัตถะว่า "**วิเสสโต ชานาตีติ = อภิญฺญา**" ปัญญาใดย่อมรู้ในอารมณ์ ๖ เป็นพิเศษ ฉะนั้น ปัญญานั้น ชื่อว่า **อภิญญา** หมายความว่า ปัญญาที่ประกอบในรูปาวจรปัญจมฌานที่มีความรู้ความสามารถอย่างน่าอัศจรรย์เนื่องมาจากสมาธิที่มีกำลังแก่กล้าอย่างเยี่ยมนี้เอง เรียกว่า **อภิญญา** นี้เป็นการเรียกโดยตรง ส่วนรูปาวจรปัญจมฌานจิต ที่เรียกว่า **อภิญญาจิต**นั้น ก็เพราะเกิดพร้อมกับอภิญญา ซึ่งเป็นการเรียกโดยอ้อมนั้นเอง

ค. กรรมฐานที่ให้ได้อภิญญา

ในบรรดากรรมฐานทั้งหมด การเจริญกสิณ ๑๐ เท่านั้น ที่จะให้ได้อภิญญา ทั้งนี้เนื่องมาจากเหตุผล ๒ ประการ คือ

๑. สมาธิในรูปาวจรปัญจมฌานที่เกิดจากการเจริญกสิณ ๑๐ นั้น มีกำลังแรงกล้ายิ่งกว่ากรรมฐานอีก ๑๖ อย่างที่เหลือ

๒. ตามธรรมดาผู้ที่จะได้อภิญญานั้น ต้องได้สมาบัติ ๙ คือ รูปฌาน ๕ อรูปฌาน ๔ (หรือสำหรับติกขบุคคลนั้น ได้สมาบัติ ๘ คือ รูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔) เว้นแต่ผู้ที่มีบารมีเป็นพิเศษเท่านั้น ฉะนั้น รูปาวจรปัญจมฌานลาภีบุคคล ก่อนที่จะเจริญอรูปฌาน ต้องทำการเพ่งปฏิภาคนิมิตที่ได้มาจากกสิณ ๙ (เว้นอากาสกสิณ) โดยบริกรรมว่า "**อากาโส อนนฺโต ๆ**" อรูปฌานขั้นที่หนึ่งจึงจะเกิดได้ ถ้าไปเจริญกรรมฐานอื่น ๆ แทน อรูปฌานขั้นต้นก็เกิดขึ้นไม่ได้

ด้วยเหตุผล ๒ ประการนี้แหละ การเจริญกสิณ ๑๐ เท่านั้น จึงจะได้สำเร็จอภิญญา

ฆ. ผู้ที่ไม่ได้สมาบัติ ๙ (หรือสมาบัติ ๘) แต่ก็ได้อภิญญาด้วยอำนาจบารมีนั้น มีอยู่ด้วยกัน ๒ จำพวก คือ ปุถุชนฌานลาภีจำพวกหนึ่ง พระอริยบุคคลจำพวกหนึ่ง ในบรรดาบุคคล ๒ จำพวกนั้น ผู้ที่เคยได้อภิญญาในภพก่อนที่ใกล้กันกับภพนี้ เมื่อเจริญกสิณอย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว ก็ไม่ต้องได้ถึงอรูปฌาน ๔ ได้เพียงรูปฌาน ๕ อภิญญาก็เกิดขึ้นได้ ดังเช่น พระดาบส ๒๔,๐๐๐ ตน ซึ่งเป็นศิษย์ของพระสุรุจิดาบสใหญ่ ที่ได้เกิดมาเป็นพระสารีบุตรในศาสนาของพระโคดมสัมมาสัมพุทธเจ้านี้ เมื่อท่านเหล่านั้นทำการเจริญกสิณจนได้สำเร็จรูปฌาน ๕ แล้ว อภิญญาก็สำเร็จด้วย ทั้งนี้ก็เพราะท่านเหล่านั้นเคยได้อภิญญามาแล้วในภพก่อนที่ใกล้กันกับภพนี้นั่นเอง

ง. พระอริยบุคคลบางท่าน เมื่อได้บรรลุมรรคผลแล้ว ปัญญาที่ประกอบกับมัคคจิตนั้นมีอำนาจที่เกี่ยวกับอภิญญาอยู่ด้วย หากแต่ยังมิใช่เป็นตัวอภิญญาเท่านั้น เมื่อมีความประสงค์จะทำอภิญญาเวลาใด เวลานั้นรูปาวจรปัญจมฌานที่มีตัวอภิญญาก็เกิดขึ้น ความประสงค์ที่อธิษฐานไว้ก็จักสำเร็จพร้อมไปด้วย อภิญญาชนิดนี้ได้ชื่อว่า "**มัคคสิทธิอภิญญา**" ที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจบารมีที่เคยได้อภิญญามาแต่ภพก่อนที่ใกล้กันกับภพนี้ หรือด้วยอำนาจที่ได้ปรารถนาไว้

มัคคสิทธิอภิญญา มี ๒ อย่าง คือ

(๑) **เหฏฐิมมัคคสิทธิอภิญญา** อภิญญาที่สำเร็จพร้อมด้วยมรรคเบื้องต่ำ ๓

(๒) **อรหัตตมัคคสิทธิอภิญญา** อภิญญาที่สำเร็จพร้อมด้วยอรหัตตมรรค

ผู้ที่ได้เหฏฐิมมัคคสิทธิอภิญญานั้น มีตัวอย่างเช่น พระภิกษุ ๕๐๐ รูปที่ได้สดับพระธรรมเทศนาเรื่องกุณาลชาดกที่พระพุทธองค์ทรงแสดง เมื่อจบลง ก็ได้สำเร็จโสดาปัตติมรรคพร้อมด้วยอภิญญา ที่ท่านแสดงไว้ในมหาสมัยสูตรอรรถกถา ผู้ที่ได้อรหัตตมัคคสิทธิอภิญญานั้น ตัวอย่างคือ พระอานนทเถระขณะที่ท่านได้สำเร็จอรหัตตมรรคนั้น อภิญญาก็สำเร็จพร้อมไปด้วย

ข้อ ๙๘ ถาม. โลกียอภิญญานับโดยพิสดารแล้ว มีกี่อย่าง คืออะไรบ้าง ? จงแสดงพร้อมทั้งความหมาย องค์ธรรม และให้อธิบายในโลกุตตรอภิญญาด้วย ?

ตอบ. คำว่า "**อภิญญา**" นี้ มีอยู่ด้วยกัน ๒ ประเภท คือ โลกียอภิญญา ๑ โลกุตตรอภิญญา ๑

ในบรรดาอภิญญาทั้ง ๒ ประเภทนี้ โลกียอภิญญาเมื่อนับโดยพิสดารแล้ว มี ๗ อย่าง คือ

(๑) **อิทธิวิธอภิญญา** อภิญญาที่เกี่ยวกับการแสดงอิทธิฤทธิ์ต่าง ๆ

(๒) **ทิพพโสตอภิญญา** อภิญญาที่เกี่ยวกับหูทิพย์

(๓) **ปรจิตตวิชานนอภิญญา** อภิญญาที่เกี่ยวกับการรู้จิตใจของผู้อื่น

(๔) **ปุพเพนิวาสานุสสติอภิญญา** อภิญญาที่เกี่ยวกับการระลึกชาติได้

(๕) **ทิพพจักขุอภิญญา** อภิญญาที่เกี่ยวกับตาทิพย์

(๖) **ยถากัมมูปคอภิญญา** อภิญญาที่เกี่ยวกับการรู้ความเป็นไปของสัตว์ทั้งหลายที่เกิดอยู่ในภพภูมิต่าง ๆ ตามอำนาจแห่งกรรมของตน ๆ

(๗) **อนาคตังสอภิญญา** อภิญญาที่เกี่ยวกับการรู้ขันธ์ ๕ ที่จักเกิดในอนาคตต่อไป

แต่พระอนุรุทธาจารย์ได้กล่าวไว้แต่เพียง ๕ ประการ หาได้กล่าวถึงยถากัมมูปคอภิญญาและอนาคตังสอภิญญาไม่ ทั้งนี้ ก็เพราะอภิญญาทั้ง ๒ นี้ สงเคราะห์เข้าในทิพพจักขุอภิญญาอยู่แล้ว กล่าวคือ ทิพพจักขุอภิญญานี้ เมื่อสามารถเห็นสัตว์ทั้งหลาย ที่เกิดอยู่ในภพภูมิต่าง ๆ ตามอำนาจแห่งการกระทำของตน ก็เรียกว่า **ยถากัมมูปคอภิญญา** และเมื่อสามารถรู้เห็นเรื่องต่าง ๆ ที่จะบังเกิดในกาลข้างหน้า ก็เรียกว่า **อนาคตังสอภิญญา**

โลกียอภิญญา ๕ หรือ ๗ นี้ องค์ธรรมได้แก่ ปัญญาเจตสิกที่ในรูปาวจรปัญจมฌานกุศลจิตและกริยาจิต ส่วนโลกุตตรอภิญญานั้นมีอย่างเดียว คือ **อาสวักขยอภิญญา** อภิญญาที่สามารถทำลายกิเลสอาสวะให้หมดสิ้นไปจากขันธสันดาน องค์ธรรมได้แก่ ปัญญาเจตสิกที่ในอรหัตตมรรคจิต ๑ เมื่อรวมแล้วจึงเป็นอภิญญา ๖

ข้อ ๙๙ ถาม. จงแสดงอารมณ์ของโลกียอภิญญาและโลกุตตรอภิญญาโดยเฉพาะ ๆ ?

ตอบ. อารมณ์ของอภิญญาต่าง ๆ คือ

๑. **อิทธิวิธอภิญญา** ทั้ง ๓ เกิดขึ้นในอารมณ์ ๗ อย่าง ได้แก่ กามอารมณ์, มหัคคตอารมณ์, ปัจจุบันอารมณ์, อดีตอารมณ์, อนาคตอารมณ์, อัชฌัตตอารมณ์, พหิทธอารมณ์

๒. **ทิพพโสตอภิญญา** เกิดขึ้นในอารมณ์ ๔ อย่าง ได้แก่ กามอารมณ์, ปัจจุบันอารมณ์, อัชฌัตตอารมณ์, พหิทธอารมณ์

๓. **ปรจิตตวิชานนอภิญญา** เกิดขึ้นในอารมณ์ ๘ อย่างได้แก่ กามอารมณ์, มหัคคตอารมณ์, มัคคอารมณ์, ผลอารมณ์, อดีตอารมณ์, อนาคตอารมณ์, ปัจจุบันอารมณ์, พหิทธอารมณ์

๔. ปุพเพนิวาสานุสสติอภิญญา เกิดขึ้นในอารมณ์ ๗ อย่าง ได้แก่ กามอารมณ์, มหัคคตอารมณ์, โลกุตตรอารมณ์, อดีตอารมณ์, อัชฌัตตอารมณ์, พหิทธอารมณ์, บัญญัติอารมณ์

๕. ทิพพจักขุอภิญญา เกิดขึ้นในอารมณ์ ๔ อย่าง ได้แก่ กามอารมณ์, ปัจจุบันอารมณ์, อัชฌัตตอารมณ์, พหิทธอารมณ์

๖. ยถากัมมูปคอภิญญา เกิดขึ้นในอารมณ์ ๕ อย่าง ได้แก่ กามอารมณ์, มหัคคตอารมณ์, อดีตอารมณ์, อัชฌัตตอารมณ์, พหิทธอารมณ์

๗. อนาคตังสอภิญญา เกิดขึ้นในอารมณ์ ๗ อย่าง ได้แก่ กามอารมณ์, มหัคคตอารมณ์, โลกุตตรอารมณ์, อนาคตอารมณ์, อัชฌัตตอารมณ์, พหิทธอารมณ์, บัญญัติอารมณ์

ข้อ ๑๐๐ ถาม. ฤทธิ์มีกี่อย่างคืออะไรบ้าง? จงแสดงพร้อมด้วยความหมายและคำอธิบาย

ตอบ. ฤทธิ์ มี ๑๐ อย่าง คือ

(๑) อธิฏฐานาอิทธิ ฤทธิ์ที่เกิดจากการตั้งใจ

(๒) วิกุพพนาอิทธิ ฤทธิ์ที่สามารถแปลงกายให้เป็นไปอย่างอื่นได้ ดังเช่น พระโมคคัลลานะแปลงเป็นพญานาค เป็นต้น

(๓) มโนมยาอิทธิ ฤทธิ์ที่เกิดจากฌานสมาบัติ เช่น พระจูฬปันถก เป็นต้น

(๔) ญาณวิปผาราอิทธิ ฤทธิ์ที่เกิดขึ้นทำการปกป้องคุ้มครองให้พ้นจากอันตรายเนื่องด้วยอำนาจแห่งอรหัตตมรรคที่จักเกิดขึ้น ดังเช่น พระพากุลเถระ พระสังกิจจเถระ เป็นต้น

(๕) สมาธิวิปผาราอิทธิ ฤทธิ์ที่เกิดขึ้น ป้องกันอันตรายเนื่องด้วยอำนาจสมาธิ ดังเช่น พระสารีบุตร นางอุตตรา พระนางสามาวดี เป็นต้น

(๖) **อริยาอิทธิ** ฤทธิ์ที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจแห่งการเป็นพระอรหันต์ คือ ไม่รู้สึกเกลียดในสิ่งที่น่าเกลียด ด้วยการแผ่เมตตาและการพิจารณาธาตุทั้ง ๔ และมีการเกลียดต่อสิ่งที่น่ารักน่ายินดีด้วยอำนาจแห่งการพิจารณาอสุภะและอนิจจะ

(๗) **กัมมวิปากชาอิทธิ** ฤทธิ์ที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจแห่งผลของกรรม ดังเช่น นกบินไปได้ เทวดาพรหมทั้งหลายเ หาะได้ หายตัวได้ ตาทิพย์ หูทิพย์ และวินิปาติกเทวดา คือ นางยักษิณีที่ชื่อว่า ผุสสะ มิตตะ ธัมมคุตตะที่เป็นมารดาของปิยังกะ อุตตระ เหาะได้ หายตัวได้ เหล่านี้ เป็นต้น

(๘) **ปุญญวโตอิทธิ** ฤทธิ์ที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจของบุญ ดังเช่น พระเจ้าจักรพรรดิทรงเหาะไปในทวีปทั้ง ๔ พร้อมด้วยเสนาข้าราชบริพารได้ และโชติกะเศรษฐีที่มีปราสาทแก้วมณีผุดขึ้นมาจากแผ่นดิน เป็นต้น

(๙) **วิชชามยาอิทธิ** ฤทธิ์ที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจวิชาอาคมที่แสดงไว้ในอาถรรพณเวทปกรณ์ ดังเช่น วิชาธรเหาะได้ แสดงเป็นพลช้าง พลม้า พลเท้า พลรถ ปรากฏในท้องอากาศให้คนทั้งหลายเห็นได้

(๑๐) **ตัตถสัมมาปโยคปัจจยาอิทธิ** ฤทธิ์ที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจแห่งความพยายามค้นคว้าศึกษาพิสูจน์อย่างรอบคอบถี่ถ้วนโดยถูกต้อง ในด้านวัตถุสิ่งของนั้นๆ และการงานต่าง ๆ ตลอดจนถึงการปริยัติและปฏิบัติ ดังเช่น การประหาณนิวรณ์ด้วยปฐมฌาน เป็นต้น การประหาณกิเลสด้วยมรรคทั้ง ๔ ความรู้แตกฉานในพระไตรปิฎกและอรรถกถา วิชาโหราศาสตร์ ดาราศาสตร์ แพทยศาสตร์ เกษตรศาสตร์ อักษรศาสตร์ วิทยาศาสตร์ คณิตศาสตร์ ภูมิศาสตร์ ประวัติศาสตร์ ยุทธศาสตร์ เหล่านี้เป็นต้น

จบแนวถาม-ตอบในสมถกัมมัฏฐานทีปนี

อาตมาภาพได้รจนาสมถกัมมัฏฐานทีปนี ในปริเฉทที่ ๙

สำเร็จเรียบร้อย ณ วันอังคารที่ ๙ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๐๔ ด้วยประการฉะนี้

พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ

คำปรารถนา

อิมินา ปุญฺญกมฺเมน พุทฺโธ โหมิ อนาคเต
ยตฺถ ยตฺถ ภเว ชาโต มา ทลิทฺโท ภวามหำ

ด้วยอำนาจแห่งกุศลผลบุญที่เกิดจากการแต่งปกรณ์นี้ ขอให้ข้าพเจ้าได้สำเร็จปัญญาธิกสัมมาสัมพุทธเจ้าในกาลข้างหน้า และขออย่าให้ข้าพเจ้าต้องเกิดมาเป็นคนยากจนเข็ญใจอนาถาในภพชาติต่าง ๆ ที่ยังต้องเกิดอยู่เลย

อปตฺตำ ยาว พุทฺธตฺตำ ปญฺญาธิกำ ภวามิหำ
ชาติสรณาณิโกว เชฏฺฐเสฏฺโฐ นิรนฺตรำ

ตราบใด ที่ปัญญาธิกพุทธภาวะของข้าพเจ้า ยังไม่ถึงซึ่งสัมฤทธิผล ขอให้ข้าพเจ้าเป็นผู้เจริญ เป็นผู้ประเสริฐ และมีญาณอันเป็นเครื่องระลึกชาติได้ตลอดกาลนิรันดร

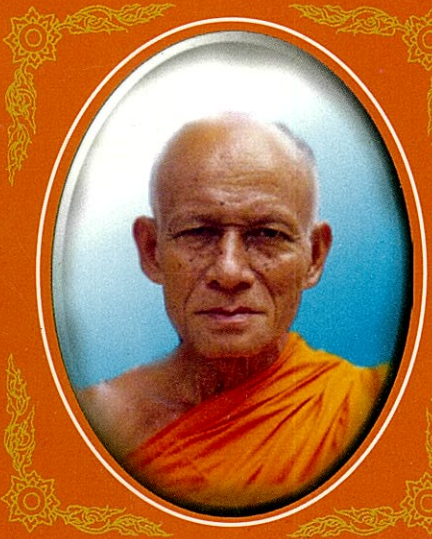
กาเรยฺยำ คารวำ ครุ มาเนยฺยำ มานารหำ
วนฺเทยฺยำ วนฺทนารหำ ปูเชยฺยำ ปูชนารหำ

ขอให้ข้าพเจ้าได้เคารพผู้ที่ควรเคารพ ขอให้ข้าพเจ้าได้นับถือผู้ที่ควรนับถือ ขอให้ข้าพเจ้าได้กราบไหว้ผู้ที่ควรกราบไหว้ ขอให้ข้าพเจ้าได้บูชาผู้ที่ควรบูชา

พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ
ผู้อำนวยการอภิธรรมมหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย
๕ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๐๔

พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ
ผู้อำนวยการ รูปที่ ๑

พระศรีคัมภีรญาณ (ถวัลย์ ญาณจารี)
ผู้อำนวยการ รูปที่ ๒



พระธรรมธีรราชมหามุนี
ผู้อำนวยการ รูปที่ ๓

อภิธรรมมหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย
วัดระฆังโฆสิตารามวรมหาวิหาร

แขวงศิริราช เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร
ป.ณ.บางกอกน้อย ๑๐๗๐๐ / ป.ณ.หน้าพระลาน ๑๐๒๐๐
โทร. ๐-๒๔๑๑-๔๕๔๖, ๐-๒๔๑๒-๑๐๘๔