

สมาธิ 6

สมถกัมมัฏฐาน 40 วิธี (1)

THE FORTY METHODS OF SAMATHA MEDITATION (PART I)

MD 306



สมถกัมมัฏฐาน 40 วิธี (1)

สมาธิ 6 : สมถกัมมัฏฐาน 40 วิธี (1)

ลิขสิทธิ มหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย

คณะผู้จัดทำ กองวิชาการ มหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย

ISBN 978-974-8433-90-5

หากนักศึกษามีข้อเสนอแนะหรือคำแนะนำ กรุณาส่งมาที่

ชมรมประสานงาน DOU

ตู้ ปณ. 69 ปณจ. คลองหลวง

จ. ปทุมธานี 12120

โทรศัพท์ 0-2901-1013, 0-2901-1017

โทรสาร 0-2901-1014

<http://www.dou.us>

คำนำ

เอกสารวิชา MD 306 สภาอิ 6 : สมถกัมมัฏฐาน 40 วิธี (1) มุ่งให้นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับหลักการเจริญสมถกัมมัฏฐานตามที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาเพื่อศึกษาแนวทางการเจริญสมาธิของโบราณจารย์อันเป็นแบบแผนที่ตั้งามในการประพฤติปฏิบัติ และจะได้เชื่อมโยงความรู้ดังกล่าวกับหลักการปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย เพื่อให้เห็นถึงความสอดคล้องของวิธีการปฏิบัติที่ล้วนสามารถทำให้เข้าถึงพระธรรมกายได้ทั้งสิ้น

การจัดทำเอกสารประจำกลุ่มวิชานี้ แม้จะมีการตรวจทานและตรวจแก้ไขปรับปรุงเนื้อหาหลายครั้ง แต่ก็อาจจะมีสิ่งที่ยังไม่สมบูรณ์ จึงหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หากท่านผู้รู้หรือผ่านผู้อ่านได้พบข้อผิดพลาด จะได้ให้ข้อเสนอแนะเพื่อเป็นข้อมูลในการปรับปรุงพัฒนาเนื้อหาสาระให้ดียิ่งๆ ขึ้นไป

คณะกรรมการประจำชุดวิชาสมาธิ

มกราคม 2550

สารบัญ

คำนำ	(3)
รายละเอียดรายวิชา	(7)
วิธีการศึกษา	(8)
บทที่ 1 กสิณ 10	1
1.1 ความเป็นมาของกสิณ	4
1.2 ความหมายของกสิณ	7
1.3 ประเภทของกสิณ	9
1.4 วิธีการเจริญกสิณ	10
1.5 การขยายปฐกนิมิต	16
1.6 การรักษุปฐกนิมิต	17
1.7 คุณลักษณะพิเศษของกสิณ 10	20
1.8 อานิสงส์พิเศษของการเจริญกสิณ	20
บทที่ 2 อนุสติ 6	23
2.1 ความเป็นมา	28
2.2 ความหมายของอนุสติ	30
2.3 วิธีเจริญพุทธานุสติ	31
2.4 การเจริญพุทธานุสติเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย	44
2.5 อานิสงส์ของพุทธานุสติ	44
2.6 ธรรมานุสติ คือ การตามระลึกถึงคุณของพระธรรมเป็นอารมณ์	45
2.7 การเจริญธรรมานุสติเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย	46
2.8 อานิสงส์ของการเจริญธรรมานุสติ	47
2.9 สังฆานุสติ คือ การตามระลึกถึงคุณของพระสงฆ์เป็นอารมณ์	48
2.10 การเจริญสังฆานุสติเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย	50

2.11 การเจริญสืลาคานุสติ	51
2.12 การเจริญสืลาคานุสติเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย	53
2.13 อาณิสสของสืลาคานุสติ	53
2.14 วิธีเจริญจาคานุสติ	54
2.15 การเจริญจาคานุสติเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย	56
2.16 อาณิสสของจาคานุสติ	57
2.17 การเจริญเทวตานุสติ	57
2.18 การเจริญเทวตานุสติเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย	58
2.19 อาณิสสของเทวตานุสติ	58
บทที่ 3 มรณานุสติ	61
3.1 ความเป็นมา	64
3.2 ความตายที่ใช้ในการเจริญมรณานุสติ	64
3.3 วิธีเจริญมรณานุสติ	66
3.4 การระลึกถึงความตาย 8 อย่าง	67
3.5 ชั้นแห่งความสำเร็จของการระลึกถึงความตาย	78
3.6 การเจริญมรณานุสติเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย	79
3.7 อาณิสสของผู้ที่เจริญมรณานุสติ	79
บทที่ 4 กายานุสติ	81
4.1 ความเป็นมาของกายคตาสติ	84
4.2 ความหมายของกายคตาสติ	85
4.3 กิจเบื้องต้นก่อนเจริญกายคตาสติ	86
4.4 วิธีเจริญกายคตาสติกัมมัฏฐาน	87
4.5 ความลำบากในการเจริญกายคตาสติกัมมัฏฐาน	119
4.6 การเจริญกายคตาสติเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย	120
4.7 อาณิสสของการเจริญกายคตาสติ	121
บทที่ 5 อาณาปานสติและอุปสมานุสติ	123

5.1	ความเป็นมาของอานาปานสติ	126
5.2	ความหมายของอานาปานสติ	127
5.3	วิธีเจริญอานาปานสติในพระไตรปิฎก	127
5.4	การเจริญอานาปานสติเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย	133
5.5	นิมิตของอานาปานสติ	137
5.6	อาหิงส์ของอานาปานสติ	139
5.7	อานาปานสติกับจิต	140
5.8	ความเป็นมาของอุปสมานุสติ	141
5.9	ความหมายของอุปสมานุสติ	141
5.10	คุณลักษณะของพระนิพพาน	142
5.11	วิธีการเจริญอุปสมานุสติ	144
5.12	การเจริญอุปสมานุสติเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย	145
5.13	อาหิงส์ของอุปสมานุสติ	146

รายละเอียดรายวิชา

1. คำอธิบายรายวิชา

MD 306 สมาธิ 6 : สมถกัมมัฏฐาน 40 วิธี (1)

ศึกษาหลักในการเจริญสมถกัมมัฏฐาน ได้แก่ กสิณ 10 และอนุสสติ 10 รวมทั้งแนวทางการปฏิบัติที่สอดคล้องกับการปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย ตลอดจนฝึกปฏิบัติสมาธิในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง

2. วัตถุประสงค์รายวิชา

1. เพื่อให้นักศึกษาได้มีความรู้ในหลักการเจริญสมถกัมมัฏฐาน 40 วิธี ที่ปรากฏอยู่ในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา
2. เพื่อให้นักศึกษาได้มีความรู้หลักการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน 40 วิธี เพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย
3. เพื่อให้นักศึกษาสามารถนำหลักการปฏิบัติ 40 วิธี มาประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

3. รายชื่อบทที่เรียน

- บทที่ 1 กัมมัฏฐานและวิธีปฏิบัติในพระไตรปิฎก
- บทที่ 2 สมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐานในคัมภีร์ในพระพุทธศาสนา
- บทที่ 3 สมถะและวิปัสสนาตามหลักคำสอนพระมงคลเทพมุนี
- บทที่ 4 กิจเบื้องต้นก่อนการเจริญกัมมัฏฐาน
- บทที่ 5 จริตกับการปฏิบัติกัมมัฏฐาน

วิธีการศึกษา

1. การเตรียมตัวเพื่อการศึกษาด้วยตนเอง

ในการศึกษาเนื้อหาวิชาสมาธิ 5 หลักสมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน นักศึกษาควรปฏิบัติดังนี้

1. ใช้เวลาศึกษาอย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง และควรศึกษาให้จบแต่ละบทภายใน 1-2 สัปดาห์
2. ควรทำแบบฝึกหัดก่อนบทเรียน เพื่อทดสอบความรู้ความเข้าใจ และทำกิจกรรมในระหว่างบทเรียน ตามที่กำหนดไว้ ซึ่งส่วนใหญ่เป็นภาคปฏิบัติ เมื่อศึกษาบทเรียนเสร็จแล้ว ควรตรวจสอบความรู้ความ เข้าใจในบทเรียน ด้วยการทำแบบฝึกหัดท้ายบท
3. เนื่องจากวิชาสมาธิเป็นวิชาที่เน้นภาคปฏิบัติ จึงขอให้นักศึกษาใช้เวลาในการทำภาคปฏิบัติด้วยการ ฝึกสมาธิในแต่ละวันเป็นประจำควบคู่ไปกับการศึกษาบทเรียนในแต่ละบท

2. การประเมินผลตนเองก่อนและหลังเรียน

ให้นักศึกษาทำแบบประเมินผลตนเองก่อนเรียนในกิจกรรมก่อนเรียนในแต่ละบท เพื่อวัดพื้นความรู้ เดิมของนักศึกษาว่ามีความรู้ในเนื้อหาที่จะศึกษามากน้อยเพียงใด และควร มุ่งสนใจในเนื้อหาใดที่นักศึกษา

ยังขาดความรู้หรือมีความรู้น้อย หลังจากศึกษาเอกสารการสอนโดยตลอดทั้งบทแล้ว ขอให้นักศึกษาทำแบบประเมินตนเองหลังเรียนในกิจกรรมท้ายบท ซึ่งจะช่วยให้นักศึกษาทราบ ว่าได้รับความรู้เพิ่มขึ้นจากเดิมมากน้อยเพียงใด และมีความรู้ในเนื้อหาอยู่ในเกณฑ์พอที่จะ ซ้ำมไปศึกษาบทต่อไปได้หรือไม่ ขอให้นักศึกษาพึงตระหนักว่าการทำแบบประเมินผลตนเอง ก่อนและหลังเรียนด้วยความซื่อสัตย์ต่อตนเอง เท่านั้นจึงจะได้ผล

3. การศึกษาเอกสารการสอน

ก่อนศึกษาเนื้อหาในแต่ละบท ขอให้ศึกษาแผนการสอนประจำบท และในบทนั้นๆ มีกี่ ตอน มีหัวเรื่องอะไรบ้าง ศึกษาแนวคิดและวัตถุประสงค์ แล้วจึงศึกษารายละเอียดต่อไป

เมื่ออ่านรายละเอียดของเนื้อหาในแต่ละบทจบแล้ว ควรบันทึกสาระสำคัญของแต่ละ เรื่องและปฏิบัติกิจกรรมที่กำหนดไว้ในท้ายบท ก่อนจะศึกษาเรื่องอื่นๆ ต่อไป การปฏิบัติ กิจกรรมนี้จะช่วยให้นักศึกษา สามารถประเมินผลตนเองได้ว่า นักศึกษามีความเข้าใจในสิ่ง ที่อ่านมากน้อยเพียงใด อันจะเป็นประโยชน์สำหรับนักศึกษา ในแง่ของการนำไปใช้ใน ชีวิต ประจำวันได้อย่างถูกต้องและมีคุณค่าต่อชีวิตอย่างแท้จริง ฉะนั้นนักศึกษาจึงควรปฏิบัติกิจกรรม ทุกอย่างด้วยตนเองและอย่างต่อเนื่อง

4. การทำกิจกรรม

นักศึกษาควรบันทึกสาระสำคัญและทำกิจกรรมทุกอย่าง ที่ได้รับมอบหมายเพราะกิจกรรมเหล่านี้จำเป็นมาก สำหรับการศึกษาชุดวิชานี้ และควรทำกิจกรรมแต่ละกิจกรรมด้วยตนเองก่อนตรวจคำตอบจากแนวตอบท้ายบท

5. ศึกษาผ่านบทเรียนทางการศึกษาธรรมะทางไกลผ่านดาวเทียมและสื่อเสริม

เนื่องจากการศึกษาธรรมะทางไกลผ่านดาวเทียม (หรือที่รู้จักกันทั่วไปว่า “ดาวธรรม”) ซึ่งดำเนินการ โดยมูลนิธิศึกษาธรรมเพื่อสิ่งแวดล้อม เป็นสื่อที่มีการนำเสนอสาระความรู้และนำไปสู่การปฏิบัติ และสามารถ ติดตามชมและศึกษารายการต่างๆ ที่เอื้ออำนวยต่อการศึกษาวินิจฉัยเป็นอย่างดี นักศึกษาควรหาโอกาส รับชมและศึกษารายการที่เกี่ยวกับการทำสมาธิ โดยทำความเข้าใจในเนื้อหา พร้อมทั้งควรศึกษาเพิ่มเติมจากสื่อสอนเสริมบทเรียน ซึ่งทางมหาวิทยาลัยได้ผลิตขึ้นเพื่อประกอบการเรียนโดยตรง (นักศึกษาสามารถสอบถามรายละเอียดเกี่ยวกับโครงการศึกษาธรรมะทางไกลผ่านดาวเทียม ได้ที่ชมรมประสานงาน DOU ตามที่อยู่ที่ท่านสมัครเรียน)

6. เข้าโรงเรียนอนุบาลฝันในฝันวิทยา

เพื่อให้ นักศึกษา มีความแตกฉานในการเรียนและมีประสบการณ์จากการทำสมาธิตลอดจนการได้ทราบ เรื่องราวและประสบการณ์ของผู้ที่เคยฝึกสมาธิ อันเป็น การศึกษา ประกอบกับหนังสือที่ใช้เรียนนี้ นักศึกษา ควรติดตามรายการธรรมะซึ่งเรียกว่า “โรงเรียนอนุบาลฝันในฝันวิทยา” ซึ่งเป็นรายการหนึ่งในการศึกษาธรรมะทางไกลผ่านดาวเทียม ที่มีการนำเสนอทุกวันจันทร์ – เสาร์ ตั้งแต่เวลา 19.00 – 21.30 น. (เวลาในประเทศไทย) หรือเวลาช่วงอื่นที่มีการทบทวน ตามที่มีการแจ้งไว้ในผังรายการซึ่ง นักศึกษาสามารถสอบถามหรือขอรับเอกสารได้ที่ชมรมประสานงาน DOU ที่ใกล้ที่อยู่ของท่าน

7. การสอบ

การศึกษาวินิจฉัย มีการวัดผลด้วยการสอบแบบปรนัย อย่างไรก็ตาม การศึกษาวินิจฉัยนี้ แม้การวัดผลการเรียนด้วยการสอบข้อเขียนจะมีความสำคัญในการประเมินผล การเรียนของนักศึกษา แต่สิ่งสำคัญอย่างยิ่งก็คือ นักศึกษาจะต้องได้ปฏิบัติสมาธิ และมีประสบการณ์ในการทำสมาธิด้วยตนเอง

บทที่ 1

กลิณ 10



บทที่ 1

กลืน 10



1.1 ความเป็นมาของกลืน

1.2 ความหมายของกลืน

1.2.1 มณฑลกลืน

1.2.2 อารมณ์และนิมิตของกลืน

1.3 ประเภทของกลืน

1.4 วิธีการเจริญกลืน

1.4.1 ปฐวีกลืน (กลืนดิน)

1.4.2 อาโปกลืน (กลืนน้ำ)

1.4.3 เตโชกลืน (กลืนไฟ)

1.4.4 วาโยกลืน (กลืนลม)

1.4.5 นีลกลืน (กลืนสีเขียว)

1.4.6 ปีตกลืน (กลืนสีเหลือง)

1.4.7 โลหิตกลืน (กลืนสีแดง)

1.4.8 โอทาทกลืน (กลืนสีขาว)

1.4.9 อาโลกกลืน (กลืนแสงสว่าง)

1.4.10 อากาสกลืน หรือ ปริจฉินนาทาสกลืน (กลืนที่ว่างหรืออากาศ)

1.5 การขยายปฏิภาคนิมิต

1.6 การรักษาปฐมฌาน

1.7 คุณลักษณะพิเศษของกลืน 10

1.8 อานิสงส์พิเศษของการเจริญกลืน

1. กลิณเป็นหลักปฏิบัติที่พบได้ทั้งในพระพุทธศาสนาและนอกพระพุทธศาสนา แต่กลิณที่เป็นหลักปฏิบัติในพระพุทธศาสนาเป็นการปฏิบัติเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด เป็นหลักปฏิบัติที่พระพุทธองค์ทรงแนะนำให้พระสาวกได้นำมาใช้ปฏิบัติเพื่อทำฌานให้เกิดขึ้น และเพื่อความเป็นบุญเขตให้แก่ทายกทายิกา

2. คำว่า กลิณ หมายถึง วัตถุที่ใช้สำหรับเพ่ง รวมถึงนิมิตที่เกิดขึ้นจากการเพ่งวัตถุนั้น และฌานอันเป็นผลที่เกิดจากการเพ่งกลิณนั้น โดยกลิณแบ่งเป็น 10 ประเภท 3 หมวดใหญ่ๆ

3. ในการเจริญกลิณทั้ง 10 อย่าง สำหรับผู้ที่มีบารมีในอดีตเพียงเพ่งกลิณตามธรรมชาติก็สามารถบรรลุฌานได้ แต่สำหรับผู้กำลังทำความเพียรปฏิบัติต้องทำองค์กลิณขึ้นมาก่อน แล้วจึงใช้อ่องค์กลิณนั้นสำหรับเพ่ง จนกระทั่งทำองค์กลิณนั้นได้ติดตาติดใจ แล้วจึงประคองกลิณนั้นไว้ที่ศูนย์กลางกาย จนกระทั่งกลิณนั้นเปลี่ยนจากบริกรรมนิมิต เป็นอุคคหนิมิต และปฏิภาคนิมิตตามลำดับ และในที่สุดใจก็หยุดนิ่ง ตกศูนย์เข้าถึงดวงธรรมภายในได้

4. เมื่อบำเพ็ญกลิณจนกระทั่งเกิดเป็นปฏิภาคนิมิต เมื่อต้องการให้สมาธิแก่กล้า ท่านแนะนำให้ขยายปฏิภาคนิมิตให้กว้างขวางออกไป และประคองรักษานิมิตนั้นไว้ด้วยสัปปายะ 7 อย่าง จนกระทั่งบรรลุปฐมฌานและเมื่อได้บรรลุปฐมฌานแล้ว ก็ต้องสังเกตว่าเพราะเหตุปัจจัยใดจึงทำให้ได้บรรลุปฐมฌาน เพื่อให้สมาธิที่ได้นั้นยังคงอยู่ไม่เสื่อมหายไป

5. กลิณมีคุณพิเศษคือทำให้ได้ฌานเร็วกว่ากัมมฐานอื่นๆ และกลิณแต่ละอย่างยังมีอานิสงส์พิเศษที่แตกต่างกันไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สามารถอธิบายถึงที่มาของกลิณในพระไตรปิฎกได้
2. เพื่อให้สามารถอธิบายความหมายของคำว่า กลิณ และประเภทของกลิณต่างๆ ได้
3. เพื่อให้รู้และสามารถบอกวิธีการในการเจริญกลิณภาวนาแต่ละอย่าง จนกระทั่งใจหยุดนิ่งเข้าถึงดวงธรรมภายในได้
4. เพื่อให้สามารถบอกวิธีการรักษานิมิตและสมาธิที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติกลิณภาวนาได้
5. เพื่อให้สามารถบอกคุณสมบัติของกลิณและอานิสงส์ที่เกิดขึ้นจากการทำกลิณภาวนาได้

บทที่ 1

กสิณ 10

ในเรื่องของปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานได้เคยกล่าวถึงอารมณ์ของกัมมัฏฐาน 7 หมวดไว้แล้ว ในวิชาสมาธิ 5 สำหรับในบทเรียนนี้ นักศึกษาจะได้ศึกษารายละเอียดและวิธีการปฏิบัติของ กัมมัฏฐานหมวดแรกที่ว่า กสิณ

1.1 ความเป็นมาของกสิณ

กสิณถือเป็นหลักปฏิบัติดั้งเดิมที่พบในพระพุทธศาสนาเป็นวิธีการปฏิบัติเพื่อให้ได้ฌานที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้สอนให้พระภิกษุได้ปฏิบัติเพื่อให้ภิกษุได้เป็นเนืองนิตย์ คือ เป็นบุญเขตที่หายากหายากได้ทำบุญแล้ว จะได้านิสงส์มาก ดังที่พระองค์ทรงตรัสไว้ว่า

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ถ้าภิกษุเจริญปฐวีกสิณแม้ชั่วกาลเพียงลัดนิ้วมือไซ้ ภิกษุนี้เรากล่าวว่า อยู่ไม่เหินห่างจากฌาน ทำตามคำสอนของพระศาสดา ปฏิบัติตามโอวาท ไม่ฉันทินทบาทของชาวแคว้นแคว้นเปล่านั้นจะป่วยกล่าวไปไยถึงผู้กระทำให้มากซึ่งปฐวีกสิณนั้นเล่า แม้ชั่วกาลเพียงลัดนิ้วมือไซ้ภิกษุนี้เรากล่าวว่า อยู่ไม่เหินห่างจากฌาน ทำตามคำสอนของพระศาสดาปฏิบัติตามโอวาท ไม่ฉันทินทบาทของชาวแคว้นแคว้นเปล่านั้นจะป่วยกล่าวไปไยถึงผู้กระทำให้มาก ซึ่งปัญญาพละอันสพรคตด้วยอุเบกขาเล่า”¹

ในพระไตรปิฎกยังได้แสดงให้เห็นถึงวิธีการสอนสมาธิของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแก่พุทธสาวกทั้งหลาย ด้วยการให้เจริญกสิณ โดยพระองค์ทรงแนะนำดังนี้ว่า

“ดูก่อนอุททายี อีกประการหนึ่ง เราได้บอกปฏิบัติทาแก่สาวกทั้งหลายแล้ว สาวกทั้งหลาย ของเราปฏิบัติตามแล้วย่อมเจริญกสิณายตนะ 10 คือ

1. ผู้หนึ่งย่อมรู้ชัดซึ่งปฐวีกสิณทั้งเบื้องบน เบื้องต่ำ เบื้องขวาง ในทิศน้อยทิศใหญ่ หาประมาณมิได้

¹ อังคุตตรนิกาย เอกนิบาต, มก. เล่มที่ 33 ข้อ 224 หน้า 219

2. ผู้หนึ่งย่อมรู้ชัดซึ่งอาโปกลืนทั้งเบื้องบน เบื้องต่ำ เบื้องขวาง
ในทศน้อยทิศใหญ่ หาประมาณมิได้
3. ผู้หนึ่งย่อมรู้ชัดซึ่งเตโชกลืนทั้งเบื้องบน เบื้องต่ำ เบื้องขวาง
ในทศน้อยทิศใหญ่ หาประมาณมิได้
4. ผู้หนึ่งย่อมรู้ชัดซึ่งวาโยกลืนทั้งเบื้องบน เบื้องต่ำ เบื้องขวาง
ในทศน้อยทิศใหญ่ หาประมาณมิได้
5. ผู้หนึ่งย่อมรู้ชัดซึ่งนิลกลืนทั้งเบื้องบน เบื้องต่ำ เบื้องขวาง
ในทศน้อยทิศใหญ่ หาประมาณมิได้
6. ผู้หนึ่งย่อมรู้ชัดซึ่งปิตตกลืนทั้งเบื้องบน เบื้องต่ำ เบื้องขวาง
ในทศน้อยทิศใหญ่ หาประมาณมิได้
7. ผู้หนึ่งย่อมรู้ชัดซึ่งโลหิตกลืนทั้งเบื้องบน เบื้องต่ำ เบื้องขวาง
ในทศน้อยทิศใหญ่ หาประมาณมิได้
8. ผู้หนึ่งย่อมรู้ชัดซึ่งโอทาดกลืนทั้งเบื้องบน เบื้องต่ำ เบื้องขวาง
ในทศน้อยทิศใหญ่ หาประมาณมิได้
9. ผู้หนึ่งย่อมรู้ชัดซึ่งอากาศกลืนทั้งเบื้องบน เบื้องต่ำ เบื้องขวาง
ในทศน้อยทิศใหญ่ หาประมาณมิได้
10. ผู้หนึ่งย่อมรู้ชัดซึ่งวิญญาณกลืนทั้งเบื้องบน เบื้องต่ำ เบื้องขวาง
ในทศน้อยทิศใหญ่ หาประมาณมิได้

ก็เพราะสาวกทั้งหลายปฏิบัติตามปฏิบัติที่เราบอกแล้วเจริญ
กสิณายตนะ 10 นั้นแล สาวกของเราเป็นอันมากจึงได้บรรลุธรรมเป็นที่สุด
แห่งอภิญญาอยู่”¹

การเจริญกสิณที่พระองค์ได้ทรงแนะนำนี้ย่อมทำให้พระสาวกของพระองค์ได้บรรลุธรรม
 และได้บรรลุอภิญญา อันเป็นคุณวิเศษแห่งพระสาวกของพระองค์

แม้ว่าการเจริญกสิณจะเป็นวิธีการที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงใช้สอนพระสาวกของ

¹ มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์ , มก. เล่มที่ 20 ข้อ 342 หน้า 567-568

พระองค์แล้ว เรายังพบอีกว่า การฝึกสมาธิด้วยการใช้กลิ่นยังเป็นวิธีการปฏิบัติสมาธิที่มีปรากฏนอกพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะที่ใช้ในหมู่ฤๅษีชีไพร ตลอดจนนักบวชกลุ่มต่างๆ มีหลักฐานในพระไตรปิฎกที่อ้างอิงถึงในอังคุตตรนิกายว่า มีอุบาสิกาชื่อนกาลี ได้ถามพระกัจจามะเถระว่า เพราะเหตุใดพระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า พระองค์เป็นผู้เดียวเท่านั้นจึงถือว่าเป็นผู้บำเพ็ญฌานอันหาผู้อื่นเปรียบมิได้ ดังที่พระองค์ตรัสไว้ในคัมภีร์กุมารปัญหา ดังต่อไปนี้

“การบรรลุประโยชน์ เป็นความสงบแห่งหทัย เราชำระเสนา คือ กิเลสอันมีรูปเป็นที่รัก เป็นที่ชื่นใจแล้ว เป็นผู้เดียวเพ่งอยู่ ได้รู้โดยลำดับซึ่งความสุข เพราะฉะนั้น เราจึงไม่ทำความ เป็นเพื่อน กับด้วยชน ความเป็นเพื่อนกับด้วยใครๆ ย่อมไม่ถึงพร้อมแก่เรา”¹

พระกัจจามะเถระตอบนางกาฬีกาว่า “ดูก่อนน้องหญิง สมณพราหมณ์พวกหนึ่ง ยังประโยชน์ทั้งหลาย อันมีปฐวีภิกขุสมาบัติเป็นอย่งยิ่งให้เกิดเฉพาะแล้ว ความที่ประโยชน์มีปฐวีภิกขุสมาบัติเป็นอย่งยิ่ง มีประมาณเท่าใด พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงรู้แล้วซึ่งความที่ประโยชน์มีปฐวีภิกขุสมาบัติเป็นอย่งยิ่งนั้น ครั้นทรงรู้แล้ว ได้ทรงเห็นเบื้องต้น 1 ได้ทรงเห็น โทษ 2 ได้ทรงเห็นธรรมเครื่องสลัดออก 3 ได้ทรงเห็นญาณทัสสนะว่าเป็นทางและมีใช้ทาง 4 การบรรลุประโยชน์ เพราะเหตุทรงเห็นเบื้องต้น เพราะเหตุทรงเห็นโทษ เพราะเหตุทรงเห็น ธรรมเครื่องสลัดออก เพราะเหตุทรงเห็นญาณทัสสนะว่าเป็นทางและมีใช้ทาง แห่งความที่ ประโยชน์มีปฐวีภิกขุสมาบัติเป็นอย่งยิ่งนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงทราบแล้วว่า

เป็นความสงบแห่งหทัย.

ดูก่อนน้องหญิง สมณพราหมณ์พวกหนึ่ง ยังประโยชน์ทั้งหลายอันมีอาโปภิกขุสมาบัติ เป็นอย่งยิ่งให้เกิดเฉพาะแล้ว...”²

คำตอบของพระกัจจามะเถระชี้ให้เห็นว่า แม้ว่าสมณพราหมณ์บางคนบรรลุความสุข จนถึงขั้นฌานจากการเพ่งกลิ่นทั้ง 10 และคิดว่าความสุขนั้นเป็นขั้นสุดยอด แต่พระสัมมา-สัมพุทธเจ้าทรงทราบ ว่าเป็นความสุขที่ไม่สมบูรณ์ จะต้องปลดปล่อยความสุขระดับนี้ และทรง รู้แจ้งแทงตลอดทางที่ถูกและทางที่ผิด

ในปัญจัตตยสูตร ซึ่งอธิบายถึงความเห็นผิดแบบต่างๆ ของสมณพราหมณ์บางพวก ท่านได้กล่าวถึงวิญญานกสิณไว้ว่า

¹ อังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต, มก. เล่มที่ 38 ข้อ 26 หน้า 87

² อังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต, มก. เล่มที่ 38 ข้อ 26 หน้า 87

“แต่ยังมีอีกพวกหนึ่ง กล่าวยืนยันวิญญูณกสิณของอัตตามีสัญญาชนิดใดชนิดหนึ่ง เหล่านี้ ที่เป็นไปล่วงชนิดทั้ง 7 ว่า หาประมาณมิได้”¹

ข้อความเช่นนี้ทำให้ทราบว่า การปฏิบัติกสิณเป็นที่ยอมรับกันว่าเป็นหลักปฏิบัติของ นักบวชในยุคแรกแม้ก่อนที่จะมีพระพุทธศาสนาและเป็นทางไปสู่การบรรลุอิทธิฤทธิ์และอภิญญา รวมทั้งการถือกำเนิดในพรหมโลก แต่การปฏิบัติเช่นนี้ แตกต่างจากการปฏิบัติในพระพุทธ ศาสนาเพราะพระองค์ก็ทรงเห็นว่าเป็นหลักที่ควรปฏิบัติแต่ยังไม่ทำให้เข้าถึงจุดมุ่งหมายอันสูงสุด คือการบรรลุมรรคผลนิพพาน

1.2 ความหมายของกสิณ

คำว่า กสิณ (สันสกฤตว่า กุตุสน) ตามศัพท์แปลว่า ทั้งหมด หรือ ทั้งสิ้น² หมายความว่า สัญลักษณ์แต่ละชนิดจะต้องถือว่าเป็นตัวแทนทั้งหมด ซึ่งมีคุณสมบัติเหมาะสมกับส่วนที่ สอดคล้องกัน เมื่อกล่าวถึงในพระไตรปิฎก คำนี้จะมีความหมาย 3 ประการ คือ

1. มณฑลของกสิณ คือ วงกลมที่ใช้เป็นเครื่องหมาย
2. นิमितของกสิณ คือ สัญลักษณ์เครื่องหมาย หรือมโนภาพที่ได้รับจากการเพ่งเครื่องหมาย
3. ฌาน อันเป็นผลที่ได้รับจากนิมิตนั้น

1.2.1 มณฑลกสิณ

คำว่า มณฑล ตามศัพท์ หมายถึง วงกลม เป็นคำที่ใช้ในอรรถกถาทั้งหลาย เพื่อหมายถึง เครื่องหมายแห่งกสิณ หรือสิ่งที่ทำขึ้น มณฑลของแผ่นดิน อาจเป็นเครื่องหมายตามธรรมชาติ หรือสิ่งที่ถูกประดิษฐ์ขึ้น ตามที่ปฏิบัติกันมาในประเทศศรีลังกา สิ่งนี้อาจเป็นกรอบซึ่งทำมาจาก ไม้ 4 ชิ้น ผูกติดกัน หรืออาจเป็นแผ่นกระดาน แผ่นหิน หรือ ที่ดินสักก้อนหนึ่งทำเหมือนนา ที่ไถไถไว้แล้วก็ได้ 3 อย่างหลังนี้ โดยปรกติจะแบ่งเป็นตอนๆ แต่ละตอน จะเป็นตัวอย่างกสิณ มณฑลกสิณ ที่เป็นหินบางอย่างจะพบที่บริเวณสิ่งปรักหักพังในเมืองอนูราธบุรี วิธีการเตรียม และการใช้มณฑลกสิณจะได้กล่าวในตอนที่ว่าด้วยเรื่องกสิณแต่ละอย่างต่อไป³

¹ มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์, มก. เล่มที่ 22 ข้อ 30 หน้า 39

² พระ ดร. พี วชิรญาณมหาเถระ, **สมาธิในพระพุทธศาสนา**, โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หน้า 116

³ พระ ดร. พี วชิรญาณมหาเถระ, **สมาธิในพระพุทธศาสนา**, โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หน้า 118

1.2.2 อารมณ์และนิมิตของกสิณ

คำว่าอารมณ์โดยทั่วไป หมายถึงสิ่งที่จิตกำหนด เป็นคำที่พระอรหันตญาณจารย์ทั้งหลาย ใช้เรียกสิ่งใดก็ตามอยู่ในขอบข่ายของสมาธิ คำนี้ตรงกับคำว่า นิมิต ซึ่งตามศัพท์หมายถึง สัญลักษณ์หรือเครื่องหมายซึ่งใช้กับสมาธิอันเกิดจากอายตนะภายนอก (รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ธรรมารมณ์) กับอายตนะภายใน (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) ทั้ง 2 อย่าง ตาม คัมภีร์อภิธรรมัตถสังคหะ นิมิตแบ่งออกเป็น 3 คือบริกรรมนิมิต อุคคหนิมิต และปฏิกาคนิมิต

อารมณ์ที่ได้รับเลือกและเพ่งเป็นกัมมัฏฐาน เรียกว่า บริกรรมนิมิต ซึ่งหมายถึง เครื่องหมายสำหรับการฝึกสมาธิในเบื้องต้น และเป็นสิ่งเดียวกับอารมณ์กัมมัฏฐานทั้งหมด 40 อย่าง ในการเจริญสมาธิโดยอาศัยกสิณ นิมิตก็คือเครื่องหมายหรือแผ่นกสิณซึ่งให้เป็นอารมณ์ โดยอาศัยอายตนะภายนอก คือ รูปและสัมผัส

หลังจากพิจารณากสิณ ก็จะเป็นบริกรรมนิมิต เป็นภาพในจิต เรียกว่า มโนภาพซึ่งเป็น สิ่งที่ประทับใจในความคิด และเป็นภาพจำลองของสิ่งนั้น พร้อมกับลักษณะทุกอย่างของสิ่งนั้น ซึ่งจะปรากฏชัดแจ้งประดุจเห็นด้วยตา ภาพที่เห็นนี้เรียกว่า อุคคหนิมิต ซึ่งเป็นมโนภาพใน เครื่องหมายนั้นๆ ซึ่งจะเห็นได้โดยการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง นิมิตชนิดนี้มีชื่อเรียกต่างๆ กัน เช่น สัญลักษณ์ที่จะยึด เครื่องหมายสำหรับยึด ตามความหมาย คำว่า อุคคหะ ได้แก่สิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เราศึกษาหรือเรียนรู้ และในที่นี้หมายถึงการยึดภาพมาไว้ในจิต เพื่อให้ภาพนั้นอยู่ในจิต เหมือนสิ่งที่ท่องจำได้ หลังจากได้อุคคหนิมิตแล้ว ไม่จำเป็นต้องกลับไปเพ่งบริกรรมนิมิตอีกต่อไป

สมาธิขั้นต้นย่อมปลดปล่อยภาพของรูป สี และสัดส่วนที่มีขอบเขตจำกัดหรือที่สร้างขึ้น มา ซึ่งเรียกว่ากสิณโทษ และย่อมเปลี่ยนภาพนั้นเป็นความรู้ซึ่งเป็นนามธรรมและเฉพาจะจง เพราะเกี่ยวข้องกับวัตถุเฉพาะอย่าง ภาพซึ่งเป็นความรู้นี้เรียกว่า ปฏิกาคนิมิต คือ ภาพที่อยู่เบื้องหลังซึ่งไม่ปรากฏในอายตนะหรือไม่ปรากฏเป็นอินทรีย์ที่รับรู้ว่าเป็นวัตถุที่มีตัวตน แต่ ภาพนี้สถิตอยู่ในจิตในฐานะเป็นเครื่องหมายแทนคุณภาพทั้งหมดหรือเป็นส่วนซึ่งจิตแสดง สัญลักษณ์ออกมา¹

¹ พระ ดร. พี วชิรญาณมหาเถระ, สมาธิในพระพุทธศาสนา, โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หน้า 11

1.3 ประเภทของกสิณ

กสิณในพระพุทธศาสนาแบ่งออกเป็น 10 ประเภท คือ

1. ปฐวีกสิณ	กสิณดิน
2. อาโปกสิณ	กสิณน้ำ
3. เตโชกสิณ	กสิณไฟ
4. วาโยกสิณ	กสิณลม
5. นีลกสิณ	กสิณสีเขียว
6. पीตกสิณ	กสิณสีเหลือง
7. โลหิตกสิณ	กสิณสีแดง
8. โอทาทกสิณ	กสิณสีขาว
9. อาโลกกสิณ	กสิณแสงสว่าง , แสงไฟ
10. อากาสกสิณ	กสิณที่ว่าง , อากาศ

กสิณ 4 ชนิดแรก เรียกว่า ภูตกสิณ เพราะสอดคล้องกับธาตุทั้ง 4 ที่เรียกว่า มหาภูตธาตุ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม กสิณ 4 ชนิดต่อมาเรียกว่า วรรณกสิณ เพราะเกี่ยวข้องกับสีทั้ง 4 คือ สีเขียว เหลือง แดง และขาว ส่วนกสิณที่เหลือ 2 ชนิด เกี่ยวข้องกับแสงสว่างและอากาศตามลำดับ ดังนั้น เราอาจแบ่งกสิณ 10 ชนิด ตามที่ปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรค เป็น 3 กลุ่ม คือ

กลุ่มที่ 1 ภูตกสิณ ได้แก่ ธาตุ 4 คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม

กลุ่มที่ 2 วรรณกสิณ ได้แก่ สีต่างๆ คือ สีเขียว สีเหลือง สีแดง สีขาว

กลุ่มที่ 3 เสสกสิณ ได้แก่ แสงสว่างและอากาศ

การเจริญสมาธิโดยใช้กสิณเป็นหลักปฏิบัติ ท่านอธิบายไว้ว่าเป็นแบบปฏิบัติที่มีหลักการเป็นแผน มีการบรรลุพระนิพพานเป็นเป้าหมายสูงสุด ต่อไปนี้จะกล่าวถึงวิธีเจริญกสิณตามที่พบในอรรถกถาทั้งหลาย และวิธีปฏิบัติตามหลักปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย

1.4 วิธีการเจริญกสิณ

ในการเจริญกสิณทั้ง 10 อย่าง มีวิธีการที่ในการทำมณฑลกสิณและการใช้กสิณแต่ละอย่างเป็นนิมิตในการทำสมาธิดังต่อไปนี้

1.4.1 ปฐวีกสิณ (กสิณดิน)

ในการเจริญปฐวีกสิณ ผู้ปฏิบัติควรทราบวิธีการทำองค์กสิณสำหรับใช้เพ่งก่อน ซึ่งในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้แนะนำวิธีไว้ดังนี้

1. วิธีการเตรียมปฐวีกสิณ

ในการใช้ปฐวีกสิณ หรือกสิณดินนั้น ท่านกล่าวไว้ว่าสามารถเตรียมได้ 2 อย่าง คือ

1.1 ถือเอานิมิตในกสิณดินที่ปรากฏตามธรรมชาติ

เป็นวิธีสำหรับผู้ที่เคยปฏิบัติมาในอดีต เพียงได้เห็นดินที่เขาไถไว้ในนาข้าวหรือลานหวดข้าว ก็ยอมใช้เป็นนิมิต และบรรลุญาณได้ในที่สุด

1.2 ทำมณฑลกสิณดิน โดยมีวิธีการ ดังต่อไปนี้

ในการทำมณฑลกสิณดิน ท่านกล่าวไว้ว่า ให้เลือกดินที่ปราศจากโทษ 4 ประการคือ ดินที่ปะปนกับสีเขียว สีเหลือง สีแดง และสีขาว แต่ให้เลือกดินสีอรุณหรือสีเหมือนพระอาทิตย์แรกขึ้น¹ ในการทำกสิณ อย่าทำไว้กลางวัด หรือในที่มีคนสัญจรไปมา ให้ทำไว้ตรงที่เป็นเพิงหรือที่ที่อยู่ท้ายวัด โดยจะทำการเป็นกสิณที่โยกย้ายได้ หรือที่ติดอยู่กับที่ก็ได้

วิธีทำมณฑลกสิณที่โยกย้ายได้

วิธีการทำกสิณที่โยกย้ายได้ ให้นำเอาผืนผ้าเก่า หรือผืนหนังหรือผืนเสือล่าแพน มาผูกซึ่งติดไม้ 4 อัน แล้วเอาดินที่มีความเหนียวพอประมาณ มีสีเหมือนพระอาทิตย์ที่เก็บเอาหญ้ากรวดทราย และสิ่งสกปรกที่ติดอยู่ในนั้นออกให้หมด ผสมกับน้ำ นวดจนดินหมดฝุ่นละออง แล้วนำมาทาเข้าที่ผืนผ้าหรือผืนหนังหรือผืนเสือล่าแพนนั้น ทำให้มีลักษณะกลมขนาดเท่ากระดิ่งหรือปากขัน ในเวลาทำสมาธิ ให้เอาแผ่นกสิณปูลงที่พื้นแล้วเพ่งดู

¹ วิธีการทำกสิณแบบนี้เกิดในประเทศลังกา ซึ่งในที่แห่งนั้นมีดินที่มีลักษณะสีแดง เช่น ดินที่แม่น้ำคงคา ท่านจึงได้แนะนำให้ใช้ดินสีแดง

วิธีการทำมณฑลกลินที่อยู่กับที่

วิธีการทำปฐวีกกลินที่อยู่กับที่ ให้นำเอาหลักหลาย ๆ อันมาตอกกับพื้นดินมีลักษณะคล้ายฝักบัว(คือตอกให้ข้างล่างสอบข้างบนผายโดยรอบสัณฐานดังฝักบัว) แล้วตริ้งหลักเหล่านั้นให้ติดกันด้วยเถาววัลย์แต่งเป็นโครงขึ้น ถ้าดินสือรุ่มไม่พอ ให้ใช้ดินสืออื่นรองข้างล่างแล้วใช้ดินสือรุ่มทับข้างบน แล้วจึงแต่งกลินให้มีสัณฐานกลมกว้างประมาณ 1 คืบ 4 นิ้ว แล้วทำให้เรียบเหมือนหน้ากลอง

2. วิธีนั่งเพ่งปฐวีกกลิน

ก่อนจะเจริญกัมมัฏฐานท่านกล่าวไว้ว่า ให้แสวงหาที่อยู่ที่เหมาะสมแก่การเจริญสมาธิ เว้นจากที่ที่ไม่ควรเจริญกัมมัฏฐาน แล้วจึงตัดเครื่องกังวลเล็กๆ น้อยๆ เช่น ตัดเล็บ ปลงผม และหนวด ทำความสะอาดที่อยู่อาศัยให้เรียบร้อย และจัดข้าวของ เครื่องใช้สอยต่างๆ ให้เป็นระเบียบ ทานอาหารพอสบายท้อง ไปอาบน้ำ แล้วจึงหาที่สงบๆ แล้วจึงมานั่งในท่าขัดสมาธิ บนตั่งอันตั้งไว้เรียบร้อยแล้วมีเท้าสูงประมาณคืบ 4 นิ้ว (ประมาณ 30 เซนติเมตร) ซึ่งจัดไว้ตรงจุดที่มีระยะห่างจากวงกลิน 2 ศอกคืบ (ประมาณ 1 เมตร 25 เซนติเมตร) เพราะเมื่อนั่งไกลกว่านั้น กลินจะไม่ชัด ใกล้กว่านั้น กลินโทษ¹ จะปรากฏ มหาภูิกากล่าวไว้ว่า รอยอะไรเล็กๆ น้อยๆ ซึ่งนั่งห่างพอสมควรย่อมมองไม่เห็น แต่ถ้านั่งใกล้เพ่งดูเข้าจะเห็น เช่น รอยฝ่ามือ ซึ่งอาจหลงตาในเวลาแต่งกลิน

ในการนั่งที่กำหนดความสูงของตั่งไว้ก็เพราะว่าถ้าผู้ปฏิบัตินั่งสูงไปจะต้องโน้มคอลงดูนานเข้าจะปวดคอ นั่งต่ำไปจะต้องคุกเข่าขึ้นดู นานเข้า เข้าจะปวด เมื่อจัดท่านั่งพร้อมแล้วทำจิตให้ระลึกถึงโทษของกามคุณว่ากามเป็นสิ่งที่มีความดีน้อย มีทุกข์มาก ให้โทษต่างๆ เปรียบดังงูมีพิษ เพราะเป็นของน่ากลัว จึงควรทำตนให้พ้นจากกามคุณอารมณ์ต่างๆ ตั้งจิตให้ยินดีในฌาน ระลึกถึงคุณของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ระลึกว่าพระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระอริยสาวกทั้งหลายก็ได้อาศัยการเพ่งกลินปฏิบัติเพื่อพ้นจากทุกข์ แล้วจึงลืมตาดูดวงกลินนั้น โดยอาการพอดี ไม่ลืมตาดูมากเกินไป เพราะจะทำให้เมื่อยตา และดวงกลินจะปรากฏชัดเกินไป อุคคหณิมิต²ก็จะไม่เกิดขึ้น และไม่ลืมตาแคบเกินไป เพราะจะทำให้ดวงกลินไม่ชัด และจิตก็จะหลุดไปเสียด้วย อีกทั้งนิมิตแท้ก็จะไม่เกิดเช่นเดียวกัน เพราะเหตุนี้ จึงต้องลืมตาให้พอดี โดย

¹ กลินโทษ คือ รอยอะไรต่างๆ เช่น รอยนิ้ว รอยฝ่ามือ

ให้ดูกลิ่นเหมือนการมองส่องกระจกดูใบหน้าของตนเอง โดยที่ไม่ต้องพิจารณาสี ไม่ต้องใส่ใจถึงลักษณะแห่งปฐวีนิมิตนั้น¹ แต่ว่าจะทั้งสี่เสียก็ไม่ได้ นึกเสียว่าสีนั้นเป็นอันเดียวกับดินซึ่งเป็นที่อาศัยของมัน แยกกันไม่ออก แล้วพิจารณาดินพร้อมกับสีที่อาศัยพร้อมๆ กัน แล้วพึงบริกรรมว่า ปฐวีๆ ๆ หรือ ดินๆ ๆ เป็นร้อยครั้งพันครั้ง เมื่อลืมหาดูดวงกลืนแล้วหน่อยหนึ่งก็หลับตาลง น้อมเอาดวงกลืนมาไว้ที่ศูนย์กลางกาย แล้วจึงลืมหาดูขึ้นดูอีก สลับกันไปจนติดแน่นเป็นอุคคหนิมิตที่ศูนย์กลางกาย คือ จะหลับตาหรือลืมหาดูก็เห็นดวงกลืนชัดเจนเท่ากันจนคล่องแคล่ว ปฏิภาณนิมิตก็จะเกิดขึ้นเป็นสภาพที่สะอาด ไม่ต่างพร้อยจะใสเป็นกระจกงามกว่าอุคคหนิมิต จิตจะตั้งมั่น นีวรณ 5 จะค่อยๆ สงบระงับ พากเพียรปฏิบัติต่อไปก็จะได้อัปนาสมาธิ คือ ใจรวมหยุดสนิทจนตกศูนย์เข้าถึง “ดวงปฐมมรรค” ได้

อนึ่งองค์กลืนที่ใช้เพ่งอยู่นี้ ผู้ปฏิบัติต้องให้ความเคารพนับถือให้เหมือนๆ กันกับความเคารพนับถือพระบรมสารีริกธาตุ แล้วต้องหมั่นดูแลรักษาให้สะอาด มิให้มีฝุ่นละอองมาแปดเปื้อน เหมือนกับการรักษาพระพุทธรูปฉะนั้น

1.4.2 อาโปกลืน (กลืนน้ำ)

ในการเจริญสมาธิโดยใช้อาโปกลืน ควรได้นิมิตคือน้ำ เป็นน้ำที่จัดทำขึ้นหรือน้ำตามธรรมชาติก็ได้ หากเป็นผู้ที่เคยปฏิบัติอาโปกลืนในชาติก่อนๆ เมื่อเพ่งน้ำที่ใดที่หนึ่ง เช่น ในสระหรือในบ่อ ในแม่น้ำหรือในทะเล ก็สามารถทำให้เกิดอุคคหนิมิตได้โดยง่าย

สำหรับการทำกลืนน้ำ ผู้ปฏิบัติควรหลีกเลี่ยงโทษแห่งกลืน คือ อย่างน้ำที่มีสีเขียว สีเหลือง สีแดง หรือสีขาวอย่างใดอย่างหนึ่งมาใช้ทำกลืน แต่ให้ทำกลืนโดยการนำผ้าขาวซึ่งกลางแจ้งรองน้ำฝนบริสุทธิ์มาใส่ภาชนะ เช่น ชัน ใส่เต็มขอบปากภาชนะ หรือถ้าไม่มีน้ำฝนให้นำน้ำสะอาดอื่นมาใส่ให้เต็มขอบปากภาชนะ แล้วนำไปตั้งไว้ในที่สงบๆ ดังที่กล่าวไว้ในปฐวีกลืน

ต่อจากนั้นให้นั่งขัดสมาธิคู้บังลังก์ ตั้งกายให้ตรงแล้วไม่ต้องใส่ใจสีของน้ำหรือลักษณะของน้ำ เพ่งดูน้ำนั้น บริกรรมภาวนาว่า อาโปๆ ๆ หรือ น้ำๆ ๆ หรือคำใดๆ ที่หมายถึงน้ำ จนเกิดอุคคหนิมิต ซึ่งอาจมีลักษณะเหมือนกระเพื่อมอยู่ หรือถ้าไม่มีฟองก็จะปรากฏเช่นกับนิมิตนั้น

¹ มหาภูิกว่า คนที่ดูเงาหน้าของตนในแว่น (กระจก) นั้นย่อมไม่เหลือตกตา ไม่หรีตา ไม่พิจารณาสีของแว่น ทั้งไม่ได้ใส่ใจถึงลักษณะของแว่นด้วย แต่ใช้ตามองดูพอดี เห็นแต่เงาหน้าของตนเองเท่านั้น ฉันทิ พระโยคาวจรนั้นก็ฉันทิ เพ่งดูปฐวีกลืนด้วยอาการพอดี ขวนขวายแต่ถือจะเอานิมิตเท่านั้น ไม่พะวงถึงสีและลักษณะ คำว่าลักษณะ ท่านหมายเอาลักษณะของปฐวีธาตุ คือ ความแค้นแข็ง

ส่วนปฏิภาคนิมิตจะปรากฏเป็นสภาพที่หนึ่ง เหมือนพัดแก้วมณีที่วางไว้กลางแจ้ง หรือเหมือนกระจกเงาที่ทำด้วยแก้วมณี ฉะนั้น ให้เพ่งนิมิตนี้ที่ศูนย์กลางกายตามลำดับ จนจิตรวมตกศูนย์เข้าถึง “ดวงปฐมมรรค” เช่นเดียวกับปฐวีกสิณ

1.4.3 เตโชกสิณ (กสิณไฟ)

กสิณไฟ คือ การเพ่งเปลวเพลิง ผู้ที่เคยปฏิบัติมาในชาติก่อนๆ อาจเพ่งเปลวไฟในเตา หรือกองไฟหรือที่ใด ๆ จนได้อุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิตตามลำดับ สำหรับผู้ที่จะทำกสิณไฟ มีวิธีการทำดังนี้ คือ ต้องเตรียมการโดยก่อกองไฟเอาไม้แห้งมาตัดเป็นท่อนๆ แล้วจุดไฟให้ลุกโพล่ง นำเสื้อลำแพนหรือแผ่นหนังมาพันไว้หน้ากองไฟ เจาะช่องกลมโต ประมาณ 1 คืบ 4 นิ้ว แล้วนั่งเพ่งดูเปลวไฟ อย่าพิจารณาสีของเปลวไฟหรือเงาผ่านหรือควันไฟ แต่ให้กำหนดถึงความ เป็นธาตุไฟ ขณะเพ่งเปลวไฟให้บริกรรมภาวนาว่า เตโชๆ ๆ หรือ ไฟๆ ๆ จนอุคคหนิมิต ปรากฏขึ้นและได้ปฏิภาคนิมิต ตามลำดับ อุคคหนิมิตของเตโชกสิณจะปรากฏภาพเปลวไฟที่คุ แต่อาจมีการพัดไหว ส่วนปฏิภาคนิมิตเปลวไฟจะนิ่ง มีสีใสสว่างหรือเป็นดวงหนึ่งที่สว่างใส จนในที่สุดใจก็จะรวมตกศูนย์เข้าถึง “ดวงปฐมมรรค”

1.4.4 วาโยกสิณ (กสิณลม)

ผู้เจริญภาวนาด้วยกสิณลม พึงจับเอานิมิตด้วยการที่ได้เห็นหรือได้ถูกต้องลม โดยการ เจริญกสิณลมได้ต้องอาศัยการมองดูยอดไม้ ใบไม้ที่ลมพัดเอนไป หรือกำหนดปลายผมที่ลม พัดให้ล้มลงหรือจะกำหนดตรงที่ลมพัดมาถูกต้องกายเรา เมื่อเห็นลมพัดใบไม้ ยอดไม้ หรือ เห็นผมที่ถูกลมพัดอยู่ ก็ตั้งสติไว้ว่า ลมนี้ย่อมพัดถูก ณ ที่ตรงนั้น หรือตั้งสติไว้ตรงที่ที่ลมพัดเข้า ทางช่องหน้าต่าง หรือทางช่องฝาแล้วมากระทบกาย พร้อมกับบริกรรมภาวนาว่า วาโยๆ ๆ หรือ ลมๆ ๆ จนเกิดอุคคหนิมิต เป็นลักษณะไอน้ำ น้ำตก หรือควันที่ไหวหวั่น แต่เมื่อได้ปฏิภาคนิมิตจะไม่หวั่นไหว จะมีสภาพเป็นกลุ่มกอง เป็นเกลียวที่แน่นิ่งใสสว่างหรือเป็นดวงหนึ่งที่สว่างใส จนในที่สุดใจก็จะรวมตกศูนย์เข้าถึง “ดวงปฐมมรรค”

1.4.5 นิลกสิณ (กสิณสีเขียว)

คือ กสิณสีเขียว ผู้ที่มีวาสนาบารมีเคยเจริญกสิณนี้มาก่อน เมื่อเห็นสีเขียวของดอกไม้ ฝ้ายหรือวัตถุอื่นๆ ก็สามารถพินิจดูแล้วบริกรรมได้ทันที แต่ถ้าจะต้องทำองค์นี้ล็กสิณต้องใช้ดอกไม้ ใบไม้ วัตถุใดๆ ก็ตามที่มีสีเขียว เช่น ดอกบัวเขียว แล้วนำมาใส่พานหรือขันให้เต็มภาชนะ

โดยคัดเลือกเอาแต่กลีบดอกล้วนๆ โดยที่ไม่ให้มีเกสรหรือก้านปรากฏให้เห็นเลย หรือถ้าจะใช้ผ้า กระดาษ ก็ต้องใช้กระดาษสีเขียวมาตัดเป็นวงกลม กว้าง 1 คืบ 4 นิ้ว เอาสีเขียวมาทาบนแผ่นวงกลมให้เรียบร้อย ตัดขอบด้วยสีขาวหรือแดง เพื่อเน้นให้สีเขียวเด่นขึ้น หรือใช้ผ้าสีเขียวม้วนให้เป็นห่อแล้วบรรจุใส่ให้เต็มเสมอขอบปากแล้วผูกซึ่งที่ปากขอบของตะกร้าหรือพานให้ตึงเหมือนหน้ากลอง แล้วน้อมมาเป็นบริกรรมนิมิตที่ศูนย์กลางกาย พร้อมบริกรรมภาวนาว่า นีล นีล หรือว่าเขียว เขียว จนเกิดเป็นอุคคหนิมิต คือ ชัดเจนเหมือนกับลืมตาเห็น มีโทษแห่งกลินยังปรากฏอยู่ คือ เกสรก้านและระหว่างกลีบเป็นต้นย่อมปรากฏ ส่วนปฏิภาคนิมิตที่เกิดขึ้นจะพ้นจากโทษแห่งกลิน มีสภาพใสบริสุทธิ์สะอาด เหมือนแก้วมณีสีเขียว จนใจรวมตกศูนย์เข้าถึง “ดวงปฐมมรรค” ต่อไป

1.4.6 ปิตกสิน (กลินสีเหลือง)

ผู้มีบารมีอันสั่งสมไว้ในชาติปางก่อนเพียงได้เห็นดอกไม้ที่ดอกบานสะพรั่ง หรือเห็นที่ตกแต่งดอกไม้ในที่บูชา หรือเห็นผ้าสีเหลืองอย่างใดอย่างหนึ่งก็สามารถสำเร็จอุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิตได้ ส่วนผู้จะเจริญกลินสีเหลืองควรจัดทำองค์กลินเช่นเดียวกับกลินสีเขียว คือ ให้ใช้ดอกไม้ ผ้า หรือกระดาษที่มีสีเหลือง เป็นต้น เป็นองค์กลิน หากหาสีเหลืองไม่ได้ อนุโลมให้ใช้สีทองได้ แล้วบริกรรมภาวนาว่า ปิตํ ปิตํ หรือ ปิตกํ ปิตกํ หรือ เหลืองๆ ๆ จนเกิดอุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิต เหมือนแก้วมณีที่มีสีเหลืองตามลำดับ จนใจรวมตกศูนย์เข้าถึง “ดวงปฐมมรรค” ต่อไป

1.4.7 โลहितกสิน (กลินสีแดง)

ผู้มีบารมีที่ได้สั่งสมไว้ในชาติปางก่อน เพียงได้เห็นกอไม้ ดอกไม้สีแดงซึ่งกำลังบานสะพรั่งก็สามารถสำเร็จอุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิตได้ ส่วนผู้จะจัดทำองค์กลินสีแดง ก็ใช้วิธีการคล้ายคลึงกันกับการทำนิลกลินและปิตกสิน โดยให้นำดอกไม้สีแดง เช่น ดอกชบา ดอกชัยพฤกษ์ หรือเอากระดาษสีแดงมาทำเป็นดวงกลิน อนุโลมให้ใช้สีชมพู สีแสดได้ แล้วบริกรรมภาวนาว่า โลहितกํ โลहितกํ หรือ แดงๆ ๆ จนเกิดอุคคหนิมิต และปฏิภาคนิมิตเหมือนแก้วมณีสีแดง ตามลำดับ จนใจรวมตกศูนย์เข้าถึง “ดวงปฐมมรรค” ต่อไป

1.4.8 โอทาทกสิน (กลืนสีขา)

ผู้มีบารมีที่ได้สั่งสมไว้ในชาติปางก่อน เพียงได้เห็นดอกไม้สีขาว ดอกบัวขาว ผ้าขาว เป็นต้น ก็สามารถสำเร็จอุคคหนิมิตและปฏิกาคณนิมิต สำหรับผู้จะจัดทำองค์กลืนสีขา การจัดทำองค์กลืนนี้ก็คล้ายคลึงกันกับนิลกลืน ปิตกสิน โลหิตกสิน คือ เอาดอกไม้สีขาว ผ้าสีขาว หรือสีขาวธรรมชาติมาทำเป็นดวงกลืน และอนุโลมให้ใช้สีไข่ไก่ ฟ้าอ่อน เทาอ่อนได้ แล้วบริกรรมว่า โอทาด โอทาด หรือ ขาวๆ ๆ จนเกิดอุคคหนิมิตและปฏิกาคณนิมิตเป็นแก้วมณีสีขาวใส ตามลำดับ แล้วใจก็จะตกศูนย์เข้าถึง “ดวงปฐมมรรค” ต่อไป

1.4.9 อาโลกกลืน (กลืนแสงสว่าง)

ผู้มีบารมีที่ได้สั่งสมไว้ในชาติปางก่อนเพียงได้เห็นแสงสว่างที่ฟ้ามืดที่ช่องหน้าต่างหรือจะเห็นแสงสว่างของดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์หรือดวงไฟ เป็นต้น ก็สามารถสำเร็จอุคคหนิมิต และปฏิกาคณนิมิต แต่เมื่อไม่อาจเพ่งดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ หรือดวงไฟต่างๆ โดยตรง ก็ต้องทำองค์กลืน โดยเจาะฝาเรือนหรือหลังคาบ้าน ให้แสงสว่างลอดเข้ามาปรากฏที่ฝาหรือพื้นเรือน หรือจุดตะเกียง หรือเปิดไฟไว้ เอาม่านกันให้มืดชิด เจาะรูม่านให้แสงลอดออกมาเป็นดวงที่ฝา แล้วเพ่งดูแสงสว่างนั้น บริกรรมภาวนาว่า โอภาโส โอภาโส (แสงๆ ๆ) หรือ อาโลโก อาโลโก (สว่างๆ ๆ) จนอุคคหนิมิตเกิดขึ้นเป็นแสงสว่างไม่ต่างจากบริกรรมนิมิต ส่วนปฏิกาคณนิมิตแสงสว่างจะเป็นกลุ่มก้อน มีสีขาวสว่างรุ่งโรจน์กว่าอุคคหนิมิตหลายเท่า จนใจรวมตกศูนย์เข้าถึง “ดวงปฐมมรรค” ต่อไป

1.4.10 อากาสกลืน หรือ ปริจฉินนากาสกลืน (กลืนที่ว่างหรืออากาศ)

ผู้มีบารมีที่ได้สั่งสมไว้ในชาติปางก่อนเพียงได้เห็นที่ว่างๆ เช่น รูฝา ช่องหน้าต่าง เป็นต้น ก็สามารถทำให้อุคคหนิมิต ปฏิกาคณนิมิตเกิดขึ้นได้ สำหรับผู้เจริญอากาสกลืน ให้ทำองค์กลืนโดยเจาะฝาเรือนที่มืดชิดหรือ เจาะหลังคาให้เป็นช่องกว้างประมาณ 1 คืบ 4 นิ้ว เพ่งดูอากาศที่ปรากฏตามช่องนั้นๆ แล้ว บริกรรมว่า อากาโสๆ ๆ หรือ ที่ว่าง ที่ว่าง เกิดอุคคหนิมิตเห็นอากาศที่ปรากฏตามช่อง มีขอบเขตเหมือนกับบริกรรมนิมิตทุกประการ จะขยายก็ขยายไม่ได้ ต่อเมื่อได้ปฏิกาคณนิมิตแล้วจะปรากฏแต่อากาศอย่างเดียว ไม่ปรากฏขอบเขตทั้งยังสามารถขยายขอบเขตให้กว้างใหญ่เพียงไรก็ได้ เมื่อเป็นเช่นนี้แล้วใจก็จะรวมตกศูนย์เข้าถึง “ดวงปฐมมรรค” ต่อไป

1.5 การขยายปฏิกาคณิต

เมื่อรักษาปฏิกาคณิตไว้ได้เป็นอย่างดีแล้ว จากนั้นก็ควรขยายปฏิกาคณิตนี้ให้ค่อยๆ กว้างใหญ่ขึ้นไปๆ ทีละน้อย จนแผ่ตลอดไปถึงขอบจักรวาล เพื่อเป็นการอบรมสมาธิให้มีกำลัง แก่กล้ายิ่งขึ้นไป สำหรับอุคคหณินิตนั้นไม่ควรขยาย เพราะการขยายอุคคหณินิตนั้นไม่ได้รับ ประโยชน์อันใด กลับจะทำให้สมาธิที่มีกำลังดีอยู่นั้นแล้วเสื่อมถอยลงไป หากจะขยายให้แผ่ กว้างออกไปเหมือนกับการขยายปฏิกาคณิตก็คงทำได้เช่นกัน แต่จิตใจนั้นอยู่ในอุคคหณินิตนี้ ให้ตลอดทั่วถึงได้ การที่กล่าวว่า ค่อยๆ แผ่กว้างออกไปๆ ทีละเล็กละน้อย คือ การขยายปฏิกาค นิमितที่มีอยู่จากเดิมนั้นออกไปทีละ 1 นิ้ว 2 นิ้ว 4 นิ้ว 8 นิ้ว 1 ศอก 2 ศอก จนถึงรอบบริเวณ สถานที่ แล้วก็ค่อยๆ ขยายให้กว้างใหญ่ออกไปจนถึงหมู่บ้าน ตำบล จังหวัด ประเทศ กระทั่ง ถึงที่สุด จดขอบเขตจักรวาล

ท่านอุปมาไว้ว่าลูกหงส์ตั้งแต่กาลที่ชนปีกงอกไป มันหัดโฉบไปที่ละน้อยๆ กล้าแข็งเข้าก็ บินไปสู่ที่ใกล้พระจันทร์พระอาทิตย์ได้โดยลำดับ ฉะนั้น ภิภุคคหณินิตนั้นเหมือนกัน เมื่อกำหนด ขนาดแล้วขยายนิमितไปโดยนัยที่กล่าวแล้วก็ย่อมขยายไปจนเท่าขนาดจักรวาล หรือยิ่งกว่านั้นได้ ที่นี้นิमितนั้นย่อมปรากฏดุจหนังโคตัวผู้ที่ถูกสับด้วยขอตั่ง 100 แผล เพราะที่สูงๆ ต่ำๆ เป็นแม่หัว เป็นหล่มเลน เป็นภูเขาขรุขระแห่งแผ่นดินในที่ๆ ขยายไปๆ

ผู้ได้ปฐมฌานเป็นครั้งแรกเพราะนิमितนั้นแล้ว พึงเป็นผู้เข้าฌานให้มาก ไม่พึง พิจารณามาก เพราะเมื่อพิจารณามากไป องค์ฌานทั้งหลายจะปรากฏเป็นหยาบและมีกำลังเพลา ที่นี้เพราะปรากฏเสียอย่างนั้นแล้ว องค์ฌานเหล่านั้นก็จะไม่สำเร็จเป็นปัจจัยแห่งความ ขวนขวายในเบื้องสูงของเธอต่อไป เธอขวนขวายไปในฌานอันไม่คล่องแคล่วในการเข้า ก็กลับ จะเสื่อมจากปฐมฌานและไม่อาจบรรลุทุติยฌานได้เสียด้วย เพราะเหตุนี้พระผู้มีพระภาคเจ้า จึงตรัสไว้ว่า

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย แม่โคเที่ยวไปตามภูเขา เป็นโคโง่ ไม่ฉลาด ไม่รู้จักเขตที่หากิน ไม่เข้าใจที่จะไปเที่ยวบนเขาอันขรุขระ แม่โคนั้นพึงคิดอย่างนี้ว่า ฉะนั้นเราพึงไปยังทิศที่ไม่เคยไป พึงกินหญ้าที่ยังไม่เคยกิน และพึงดื่มน้ำที่ยังไม่เคยดื่ม แม่โคนั้นยันทำหน้าก็ไม่ดีเสียแล้ว พึงยกเท้าหลังอีก ก็คงจะไปยังทิศที่ไม่เคยไปไม่ได้ กินหญ้าที่ยังไม่เคยกินไม่ได้ และดื่มน้ำที่ยัง ไม่เคยดื่มไม่ได้ แม่โคนั้นยืนอยู่ในที่ใดพึงคิดอย่างนี้ว่า ฉะนั้นเราพึงไปยังทิศที่ไม่เคยไป พึง กินหญ้าที่ยังไม่เคยกิน แลพึงดื่มน้ำที่ยังไม่เคยดื่ม มันกลับมายังที่นั้นอีกโดยสวัสดิ์ไม่ได้ ช้อนั้น เพราะเหตุไร เพราะแม่โคนั้นเที่ยวไปบนภูเขา เป็นคนโง่ ไม่ฉลาดไม่รู้จักเขตที่หากิน ไม่เข้าใจ

ที่จะเที่ยวไปบนภูเขาอันขรุขระ ฉันทใด ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ฉันทนั้นเหมือนกัน ภิกษุบางรูปในธรรมวินัยนี้เป็นคนโง่ ไม่ฉลาด ไม่รู้จักเขต ไม่เข้าใจเพื่อสงัดจากกาม สงัดจากอกุศลธรรม บรรลุปฐมฌาน มีวิตกวิจารณ์ มีปิติและสุขอันเกิดแต่วิเวกอยู่ เธอไม่เสพโดยมาก ไม่เจริญ ไม่กระทำให้มากซึ่งนิมิตนั้น ไม่อธิษฐานนิมิตนั้นให้ดี เธอย่อมมีความคิดอย่างนี้ว่า ฉันทนั้น เราพึงบรรลุตุตยฌาน มีความผ่องใสแห่งจิตในภายใน เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ เพราะวิตกวิจารณ์สงบไป มีปิติและสุขเกิดแต่สมาธิอยู่ เธอไม่อาจเพื่อบรรลุตุตยฌาน ฯลฯ

เธอ่อมมีความคิดอย่างนี้ว่า ฉันทนั้น เราพึงสงัดจากกาม สงัดจากอกุศล บรรลุปฐมฌาน มีวิตก มีวิจารณ์ มีปิติและสุขเกิดแต่วิเวกอยู่ เธอ่อมไม่อาจเพื่อสงัดจากกาม ฯลฯ บรรลุปฐมฌาน ฯลฯ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุนี้เรากล่าวว่า มีชื่อเสียงปรากฏพลาดเลื่อมจากผลทั้งสอง 2 แล้ว เปรียบเหมือนแม่โคเที่ยวไปบนภูเขา เป็นโคโง่ ไม่ฉลาด ไม่รู้จักเขตที่หากิน ไม่เข้าใจที่จะเที่ยวไปบนภูเขาอันขรุขระ ฉันทนั้น”¹

การขยายปฏิกาคณิมนิตนี้ จะขยายในขณะที่สมาธิยังเป็น อุปจารสมาธิ คือ สมาธิที่ใกล้ต่อฌานก็ได้ หรือภายหลังจากที่ได้สำเร็จอัปปนาสมาธิ หรือ ดวงธรรม ภายในภายในแล้วก็ได้

บุคคลผู้ฝึกสมาธิ เมื่อมีความประสงค์จะรักษาปฏิกาคณิมนิตไว้เป็นอย่างดีนั้น พึงเว้นจากอสังขยาละ อันเป็นสิ่งที่ไม่ควรแก่ภาวนาสมาธิ มี 7 อย่าง คือ อาวาส ที่อยู่ที่อาศัยหลับนอน โคจรระ หมู่บ้านที่จะต้องเข้าไปบิณฑบาต ภัตตสละ ถ้อยคำ, บุคคลละ บุคคล, โภชนะ อาหาร อุตุ ฤดู, อิริยาบถ การเดิน นั่ง นอน แล้วพึงเสพแต่สังขยาละ อันเป็นสิ่งที่สมควรแก่ภาวนา สมาธิ มี 7 อย่างเช่นเดียวกัน เมื่อบุคคลได้ปฏิบัติตามดังที่ได้กล่าวมาแล้วนี้ บางท่านก็ได้อัปปนาฌานในเวลาไม่นานนัก

1.6 การรักษุปฐมฌาน

เมื่อปฐมฌานเกิดขึ้นจากกสิณแล้ว ผู้ฝึกปฏิบัติพึงกำหนดอาการทั้งปวงในขณะที่ได้บรรลุไว้ให้แม่นยำ ว่าการที่ได้บรรลุปฐมฌานนี้เพราะเหตุปัจจัยใดบ้าง เหมือนนายขมังธนู

¹ อังคุตตรนิกาย ทวินิบาต, มก. เล่มที่ 37 ข้อ 239 หน้า 835-836

ผู้ยิงชนทรายและเหมือนดังพ่อครัว กล่าวคือ

นายขมังธนูผู้ชาญฉลาด ทำงานในการยิงชนทรายอยู่ ยิ่งถูกชนทรายในวาระใด พึงกำหนดจับอาการแห่งเท้าที่เหยียบยัน แห่งคันธนู แห่งสายธนู และแห่งลูกธนู ในวาระนั้นว่า เรา ยืนด้วยอาการอย่างนี้ จับคันธนูอย่างนี้ จับสายธนูอย่างนี้ จับลูกธนูอย่างนี้ จึงยิงถูกชนทราย ดังนี้ แต่นั่นไปเขาทำอาการเหล่านั้นให้ถูกท่าอย่างนั้นอยู่ จะพึงยิงชนทรายไม่พลาดได้ฉันใด แม้พระโยคีก็ฉันนั้น ต้องกำหนดจับอาการทั้งหลายมีโภชนาสัปปายะเป็นอาทิเหล่านี้ว่า “เราบริโภคโภชนะชื่อนี้แล้วคบบุคคลรูปนี้ อยู่ในเสนาสนะเช่นนี้ ได้บรรลุฌานนี้โดยอิริยาบถ ท่านี้ในกาลนี้” ดังนี้ ด้วยเมื่อกำหนดจับได้อย่างนั้นครั้นฌานนั้นเสื่อมไปเสียก็ดี เธอก็จักอาจ เพื่อจะทำอาการเหล่านั้นให้ถึงพร้อมแล้วยังฌานนั้นให้เกิดขึ้นได้อีก เมื่อจะทำฌานนั้นอันยังไม่คล่องแคล่วให้คล่องแคล่วก็ดี เธอก็อาจจักทำให้ถึงอัปปนาได้บ่อยๆ

เปรียบเหมือนพ่อครัวผู้ฉลาด ประนเปรอนายจ้างอยู่ นายจ้างบริโภคอาหารใดๆ ด้วยความพอใจสังเกตอาหารนั้นๆ ไว้แล้ว แต่นั่นไปก็น้อมนำอาหารอย่างนั้นแลเข้าไปให้นายจ้างนั้น ย่อมได้รางวัลฉันใด แม้พระโยคีก็ฉันนั้นจับอาการทั้งหลาย มีการบริโภคโภชนะ เป็นต้น ในขณะที่ได้บรรลุฌานแล้วทำอาการเหล่านั้นให้ถึงพร้อมก็ย่อมเป็นผู้ได้อัปปนาบ่อยๆ

เพราะเหตุนั้น อาการทั้งหลาย นักปฏิบัตินั้น ต้องกำหนดให้ได้ดูจนกียิงชนทรายและ ดูจพ่อครัวฉะนั้น จริงอยู่ แม้พระผู้มีพระภาคเจ้าก็ได้ตรัสความข้อนี้ไว้ว่า

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนพ่อครัวผู้ฉลาด ไม่ฉลาดเฉียบแหลม บำรุงพระราช หรือมหาอำมาตย์ของพระราชด้วยสุปะต่างชนิดมีรสเปรี้ยวจัดบ้าง ชมจัดบ้าง เผ็ดจัดบ้าง หวานจัดบ้าง มีรสเผื่อนบ้างไม่เผื่อนบ้าง เค็มบ้าง จืดบ้าง พ่อครัวนั้น... ไม่สังเกตรสอาหารของตนว่า วันนี้ ภัตและสุปะของเราชนิดนี้ท่านชอบใจ หรือท่านรับสุปะนี้ หรือท่านหิบบสุปะนี้มาก หรือท่านชมสุปะนี้ วันนี้ ภัตและสุปะของเรามีรสเปรี้ยวจัด ท่านชอบใจ หรือท่านรับสุปะมีรสเปรี้ยวจัด หรือท่านหิบบสุปะมีรสเปรี้ยวจัดมาก หรือท่านชมสุปะมีรสเปรี้ยวจัด วันนี้ ภัตและสุปะของเรามีรสชมจัด... มีรสเผ็ดจัด... มีรสหวานจัด... มีรสเผื่อน... มีรสไม่เผื่อน... มีรสเค็ม... วันนี้ ภัตและสุปะของเรามีรสจืดท่านชอบใจ หรือท่านรับสุปะมีรสจืด หรือท่านหิบบสุปะมีรสจืดมาก หรือท่านชมสุปะมีรสจืดดังนี้ พ่อครัวนั้น... ย่อมไม่ได้เครื่องนุ่งห่ม ไม่ได้ค่าจ้าง ไม่ได้รางวัล

ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะพ่อครัวนั้นเป็นคนเขลา ไม่ฉลาดเฉียบแหลม ไม่สังเกต เครื่องหมายอาหารของตน ฉะนั้น

ฉันนั้นเหมือนกัน ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุบางรูปในธรรมวินัยนี้เป็นผู้เขลา ไม่ฉลาด ฉลาดเฉลียว ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสีย เมื่อเธอพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ จิตย่อมไม่ตั้งมั่น ยังละอุปกิเลสไม่ได้ เธอไม่สำเหนียกนิมิตนั้น ย่อมพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่... ย่อมพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่... ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสีย เมื่อเธอพิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ จิตย่อมไม่ตั้งมั่น ยังละอุปกิเลสไม่ได้ เธอไม่สำเหนียกนิมิตนั้น ภิกษุนั้น... ย่อมไม่ได้ธรรมเป็นเครื่องอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน และไม่ได้สติสัมปชัญญะ ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะภิกษุนั้นเป็นผู้เขลา ไม่ฉลาด ฉลาดเฉลียว ไม่สำเหนียกนิมิตแห่งจิตของตน

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนพ่อครัวผู้มีปัญญาฉลาดเฉลียวแห่งเมืองพาราณสี บำรุงพระราชหรือมหาอำมาตย์ของพระราชด้วยสุปะต่างชนิดมีรสเปรี้ยวจัดบ้าง ขมจัดบ้าง เผ็ดจัดบ้าง หวานจัดบ้าง มีรสเผื่อนบ้างไม่เผื่อนบ้าง มีรสเค็มบ้าง จืดบ้าง พ่อครัวนั้นย่อมสังเกตรสอาหารของตนว่าวันนี้ ภัตและสุปะของเราชนิดนี้ ท่านชอบใจ หรือท่านรับสุปะนี้ หรือหยิบเอาสุปะนี้มาก หรือท่านชมสุปะนี้ วันนี้ ภัตและสุปะของเรามีรสเปรี้ยวจัด...วันนี้ ภัตและสุปะของเรามีรสขมจัด...มีรสเผ็ดจัด... มีรสหวานจัด... มีรสเผื่อน... มีรสไม่เผื่อน... มีรสเค็ม... วันนี้ ภัตและสุปะของเรามีรสจืดท่านชอบใจ หรือท่านรับสุปะมีรสจืด หรือท่านหยิบเอาสุปะมีรสจืดมากหรือท่านชมสุปะมีรสจืด ดังนี้ พ่อครัวนั้นย่อมได้เครื่องนุ่งห่ม ได้ค่าจ้างได้รางวัล ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะพ่อครัวนั้นเป็นคนมีปัญญา ฉลาดเฉลียว สังเกตรสอาหารของตน ฉันใด

ฉันนั้นเหมือนกัน ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุบางรูปในธรรมวินัยนี้เป็นผู้มีปัญญา ฉลาด เฉลียวเฉลียว ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสีย เมื่อเธอพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ จิตย่อมตั้งมั่น ละอุปกิเลสได้ เธอย่อมสำเหนียกนิมิตนั้น ย่อมพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่... ย่อมพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่... ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสีย เมื่อเธอพิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ จิตย่อมไม่ตั้งมั่น ละอุปกิเลสได้ เธอย่อมสำเหนียกในนิมิตนั้น ภิกษุนั้นย่อมได้ธรรมเป็นเครื่องอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน และได้สติสัมปชัญญะ ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะภิกษุนั้นเป็นผู้มีปัญญาฉลาด เฉลียวเฉลียว สำเหนียกนิมิตแห่งจิตของตน”¹

1 สังยุตตนิกาย มหาวรรค, มก. เล่มที่ 30 ข้อ 304-307 หน้า 391-393

เมื่อได้ทำอาการทั้งหลายให้ถึงพร้อมด้วยการจับจ้องนิมิตอยู่อย่างนี้ อปปนาสมาธิที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมมั่นคง แม้ที่หายไปย่อมกลับคืนมาได้

1.7 คุณลักษณะพิเศษของกสิณ 10

กสิณมีลักษณะพิเศษหลายประการ เช่น เมื่อได้รูปฌาน 4 จากการเพ่งกสิณอย่างหนึ่งแล้ว ถ้าต้องการอุคคหนิมิตปฏิภาคนิมิตจากกสิณอีก 9 อย่างที่เหลือ ก็ไม่ต้องจัดทำองค์กสิณขึ้นใหม่ ให้มองดูสิ่งอื่นๆ ตามธรรมชาติ เช่น มองดูดิน (ปฐวีกสิณ) แล้วบริกรรมปฐวีย์ๆ (ดินๆ) หรือ ดูแม่น้ำ ไฟ ลม สีต่างๆ แสงสว่าง อากาศ แล้วบริกรรมตามคำบริกรรมตรงกับสิ่งที่เราเพ่งนั้นๆ อุคคหนิมิตปฏิภาคนิมิตก็จะเกิดขึ้น

นอกจากนี้ กสิณยังเป็นกัมมัฏฐานที่ทำให้ถึงฌานเร็วกว่ากัมมัฏฐานอื่นๆ เพราะการเพ่งกสิณนั้น อุคคหนิมิต ปฏิภาคนิมิตเกิดขึ้นง่าย ได้ฌานเร็ว โดยเฉพาะกสิณที่เกี่ยวกับสีทั้ง 4 แล้ว จะยิ่งเกิดอุคคหนิมิต ปฏิภาคนิมิตและฌานได้เร็วยิ่งกว่าภูตกสิณ พระพุทธองค์ทรงยกย่องโอทาตกสิณ (กสิณสีขาว) ว่าเลิศกว่ากสิณสีอื่น เพราะทำให้จิตใจของผู้ที่เจริญกสิณนั้น ผ่องใส ปราศจากความเชื่องซึมง่วงเหงา ทั้งยังทำให้ผู้เจริญกสิณนี้ทราบเหตุการณ์ต่างๆ คล้ายผู้ทรงอภิญญาทั้งที่ยังไม่ได้อุคคหนิมิต

1.8 อาณิสสพิเศษของการเจริญกสิณ

ในการปฏิบัติกสิณนอกจากจะส่งผลให้ได้ฌานแล้ว ในวิสุทธิมรรคยังได้กล่าวถึงอาณิสสพิเศษในการเจริญกสิณแต่ละอย่างที่ทำให้เกิดฤทธิ์พิเศษไว้ดังต่อไปนี้

1. ฤทธิ์เกิดด้วยอำนาจปฐวีกสิณ คือ นිරมิตคนเดียวให้เป็นหลายคนก็ได้เป็นต้น นිරมิตแผ่นดินขึ้นในอากาศหรือในน้ำแล้วเดินไปได้หรือยืนและนั่งเป็นต้นในอากาศหรือในน้ำได้ ได้อภิกายตนะ¹ โดยมีอารมณ์นิดหน่อยและมีอารมณ์หาประมาณมิได้

2. ฤทธิ์เกิดด้วยอำนาจอาโปกสิณ คือ ผุดขึ้นและดำลงในแผ่นดินได้ ทำน้ำฝนให้เกิดขึ้นได้ นිරมิตสิ่งขวางกันมีแม่น้ำและทะเลเป็นต้นได้ ทำของหนักมีแผ่นดิน ภูเขา และปราสาท เป็นต้น

¹ คำว่า ได้อภิกายตนะ คือ สามารถข่มปฏิปักษ์ธรรมได้ และสามารถข่มอารมณ์ต่างๆ ทั้งอิฏฐารมณ์และอนิฏฐารมณ์ไม่ให้เกิดในใจได้

ให้หัวไหล่สั่นสะเทือนได้

3. ฤทธิ์เกิดด้วยอำนาจเตโชภค คือ บังหวนควันได้ บันดาลให้ไฟลุกโพล่งได้ ทำฝน ถ่านเพลิงให้เกิดขึ้นได้ บันดาลไฟที่เกิดขึ้นด้วยฤทธิ์ผู้อื่นให้ดับลงด้วยไฟที่เกิดขึ้นด้วยฤทธิ์ ของตนได้ สามารถเผาเฉพาะสิ่งที่ต้องการได้ ทำแสงสว่างขึ้นเพื่อประโยชน์แก่การเห็นรูปด้วย ทิพยจักขุได้ ทำสรีระให้ไหม้ไปด้วยเตโชธาตุ ในคราวปรินิพพานได้

4. ฤทธิ์เกิดด้วยอำนาจวาโยภค คือ ไปได้เร็วเหมือนลมพัด ทำฝนลมให้เกิดขึ้นได้

5. ฤทธิ์เกิดด้วยอำนาจนีลภค คือ นිරมิตสิ่งต่างๆ ให้เป็นสีเขียวได้ ทำให้มืดไปได้ ใต้อภายตนะโดยนัยมีผิวพรรณงามและมีผิวพรรณน่าเกลียด การบรรลุลุสสุวิโมกข์ คือ การ บรรลุมรรคผลและนิพพานโดยง่ายสะดวกสบาย

6. ฤทธิ์เกิดด้วยอำนาจปีตภค คือ นිරมิตสิ่งต่างๆ ให้เป็นสีเหลืองได้ เสกเหล็ก ทอง เหลือง ทองแดง เป็นต้น ให้เป็นทองคำได้

7. ฤทธิ์เกิดด้วยอำนาจแห่งโลหิตภค คือ นිරมิตสิ่งของต่างๆ ให้เป็นสีแดงได้

8. ฤทธิ์เกิดด้วยอำนาจแห่งโอทาทกภค คือ นිරมิตสิ่งของต่างๆ ให้เป็นสีขาวได้ บันดาล ให้สร้างจากความง่วงความหดหู่ห่อถอยได้ ไล่ความมืดได้ ทำแสงสว่างขึ้นเพื่อประโยชน์แก่การ เห็นรูปด้วยทิพยจักขุได้

9. ฤทธิ์เกิดด้วยอำนาจแห่งอาโลกภค คือ นිරมิตสิ่งของต่างๆ ให้มีแสงสว่างได้ ขับ ความง่วงหงาวหาวนอนได้ บันดาลความมืดได้ ทำแสงสว่างขึ้นเพื่อประโยชน์แก่การเห็นรูปด้วย ทิพยจักขุได้

10. ฤทธิ์เกิดด้วยอำนาจแห่งอากาศภค คือ ทำสิ่งที่ลึกลับอยู่ให้เปิดเผยได้ นිරมิตช่อง ว่างเข้าในที่ทึบเช่นภายในแผ่นดินและภายในภูเขาแล้วสำเร็จอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน อยู่ได้ ทะลุออกไปภายนอกฝ่าหรือกำแพงได้ ไม่มีอะไรกีดกัน

ทั้งหมดนี้คือวิธีการเจริญภคิน ขอให้นักศึกษาได้ศึกษาและลองฝึกปฏิบัติ เพื่อเป็น แนวทางในการปฏิบัติเพื่อการเข้าถึงพระธรรมกายต่อไป

กิจกรรม

หลังจากนักศึกษาได้ศึกษา บทที่ 1 กลิน 10 จบโดยสมบูรณ์แล้ว
โปรดทำแบบประเมินตนเองหลังเรียนบทที่ 1 และกิจกรรม ในแบบฝึกปฏิบัติบทที่ 1
แล้วจึงศึกษาบทที่ 2 ต่อไป

บทที่ 2

อนุสติ 6



บทที่ 2

อนุสติ 6



2.1 ความเป็นมา

2.2 ความหมายของอนุสติ

2.3 วิธีเจริญพุทธานุสติ

2.3.1 อรหัง ทรงเป็นพระอรหันต์

2.3.2 สัมมาสัมพุทโธ ทรงเป็นผู้ตรัสรู้ด้วยพระองค์เองโดยชอบ

2.3.3 วิชชาจณสัมปันโน ทรงเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ

2.3.4 สุกโต ทรงเป็นผู้เสด็จไปดีแล้ว

2.3.5 โลกวิทู ทรงเป็นผู้รู้แจ้งโลก

2.3.6 อนุตตโร ปุริสทัมมสารถิ ทรงเป็นสารถิฝึกบุรุษที่ควรฝึก ไม่มีผู้อื่นยิ่งกว่า

2.3.7 สัตถา เทวมนุสสานัง ทรงเป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย

2.3.8 พุทโธ ทรงเป็นผู้เบิกบานแล้ว

2.3.9 ภควา ทรงเป็นผู้จำแนกธรรม

2.4 การเจริญพุทธานุสติเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย

2.5 อานิสงส์ของพุทธานุสติ

2.6 ัมมานุสติ คือ การตามระลึกถึงคุณของพระธรรมเป็นอารมณ์

2.6.1 สวากขาโต ภควตา อัมโม

2.6.2 สันติภูจฺจโก

2.6.3 อกาลิโก

2.6.4 เอหิปัสสิโก

2.6.5 โอปนยิโก

2.6.6 ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ

2.7 การเจริญธัมมานุสติเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย

2.8 อานิสงส์ของการเจริญธัมมานุสติ

2.9 สังฆานุสติ คือ การตามระลึกถึงคุณของพระสงฆ์เป็นอารมณ์

2.9.1 สุปฏิปันโน

2.9.2 อสุปฏิปันโน

2.9.3 ญายุปิณฑโน

2.9.4 สามจีปิณฑโน

2.9.5 อาหุเนยโย

2.9.6 ปาหุเนยโย

2.9.7 ทักขิเนยโย

2.9.8 อัญชลีกรณีโย

2.9.9 อนุตตรัง ปุณฺณกเขตตัง โลกัสสะ

2.10 การเจริญสังฆานุสติเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย

2.11 การเจริญสีลานุสติ

2.12 การเจริญสีลานุสติเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย

2.13 อานิสงส์ของสีลานุสติ

2.14 วิธีเจริญจาคานุสติ

2.15 การเจริญจาคานุสติเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย

2.16 อานิสงส์ของจาคานุสติ

2.17 การเจริญเทวตานุสติ

2.18 การเจริญเทวตานุสติเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย

2.19 อานิสงส์ของเทวตานุสติ

1. อนุสติ 6 คือ การตามระลึกถึงธรรมที่เป็นกุศลเนื่องๆ ถือเป็นอารมณ์กัมมัฏฐานของพระอริยสาวกและผู้มีปัญญาเพื่อความบริสุทธิ์แห่งจิต และเพื่อให้จิตตั้งอยู่ในคุณธรรมเบื้องสูงยิ่งๆ ขึ้นไป

2. การเจริญพุทธานุสติเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย ให้ระลึกถึงพุทธคุณทั้ง 9 ตั้งแต่ อรหัง สัมมาสัมพุทธโ จนกระทั่งถึง ภควา จนกระทั่งจิตเริ่มสงบหยุดนิ่ง จึ่งนึกภาพพระพุทธรูปปฏิมากรเป็นตัวแทนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาไว้ที่ศูนย์กลางกาย จนกระทั่งเปลี่ยนเป็นบริกรรมนิมิต ปฏิภาคนิมิต และตกศูนย์เข้าถึงดวงธรรมภายใน

3. การเจริญอัมมานุสติเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย ให้ระลึกถึงธรรมคุณทั้ง 6 ตั้งแต่ สันติภูมิโก จนถึง ปัจฉัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ จนกระทั่งจิตเริ่มสงบหยุดนิ่ง แล้วจึงนึกภาพดวงธรรม หรือพระไตรปิฎกแทนพระธรรม มาไว้ที่ศูนย์กลางกาย จนกระทั่งเปลี่ยนเป็นบริกรรมนิมิต ปฏิภาคนิมิต และตกศูนย์เข้าถึงดวงธรรมภายใน

4. การเจริญสังฆานุสติเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย ให้ระลึกถึงสังฆคุณทั้ง 9 ตั้งแต่ สุปฏิปันโน จนถึง อนุตตรัง ปุญญักเขตตัง จนกระทั่งจิตเริ่มสงบนิ่ง แล้วจึงนึกพระสงฆ์ที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบมาไว้ที่ศูนย์กลางกาย จนกระทั่งเปลี่ยนเป็นบริกรรมนิมิต ปฏิภาคนิมิต และตกศูนย์เข้าถึงดวงธรรมภายใน

5. การเจริญสีลानุสติเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย ให้ระลึกถึงศีลที่ตนรักษาว่าครบถ้วน บริบูรณ์เพียงใด จนกระทั่งใจหยุดนิ่ง ตกศูนย์เข้าถึงดวงธรรมภายใน

6. การเจริญจาคานุสติเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย ให้ระลึกถึงการบริจาคทานที่ตนได้เคยกระทำไว้ จนใจเริ่มสงบ แล้วจึงนึกถึงวัตถุทานอย่างใดอย่างหนึ่งไว้ที่ศูนย์กลางกาย จนกระทั่งเปลี่ยนเป็นบริกรรมนิมิต ปฏิภาคนิมิต และตกศูนย์เข้าถึงดวงธรรมภายใน

7. การเจริญเทวานุสติเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย ให้ระลึกถึงกุศลธรรมที่ทำให้เป็นเทวดา จนกระทั่งใจสงบหยุดนิ่ง ตกศูนย์เข้าถึงดวงธรรมภายใน หรือระลึกนึกถึงภาพของเทวดามาไว้ที่ศูนย์กลางกาย เปลี่ยนเป็นบริกรรมนิมิต ปฏิภาคนิมิต และตกศูนย์เข้าถึงดวงธรรมภายใน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สามารถบอกความหมายและบอกความเป็นมาของการเจริญอนุสติ 6 ได้
2. เพื่อให้สามารถบอกขั้นตอนการเจริญพุทธานุสติเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย
3. เพื่อให้สามารถบอกขั้นตอนการเจริญอัมมานุสติเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย
4. เพื่อให้สามารถบอกขั้นตอนการเจริญสังฆานุสติเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย
5. เพื่อให้สามารถบอกขั้นตอนการเจริญสีลानุสติเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย
6. เพื่อให้สามารถบอกขั้นตอนการเจริญจาคานุสติเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย
7. เพื่อให้สามารถบอกขั้นตอนการเจริญเทเวदानุสติเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย

อนุสติเป็นอารมณ์กัมมัฏฐานที่ปรากฏในวิสุทธิมรรค มีความสำคัญและเป็นกัมมัฏฐานที่มีวิธีการและอานิสงส์แตกต่างกันในบทเรียนนี้จะได้ให้นักศึกษาได้ศึกษาอนุสติกัมมัฏฐาน 6 ข้อแรก ซึ่งจะเป็นแนวทางเพื่อนำไปสู่การปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกายต่อไป

2.1 ความเป็นมา

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงอนุสติไว้เพื่อเป็นแนวปฏิบัติอันจะเป็นประโยชน์แก่การทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพานแก่บุคคลทั้งหลาย ดังพุทธพจน์ที่ว่า

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรมอย่างหนึ่งที่บุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความหน่ายโดยส่วนเดียว เพื่อคลายกำหนด เพื่อความดับ เพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน

ธรรมอย่างหนึ่งคืออะไร คือพุทธานุสติ... อัมมานุสติ... สังฆานุสติ... สีลानุสติ... จาคานุสติ... เทวตานุสติ... อานาปานสติ... มรณสติ... กายคตาสติ... อุปสมานุสติ

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรมอย่างหนึ่งนี้แล อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความหน่ายโดยส่วนเดียว เพื่อคลายกำหนด เพื่อความดับ เพื่อความสงบ เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความตรัสรู้ เพื่อนิพพาน”¹

ในอนุสติ 10 ประการนั้น การเจริญอนุสติ 6 ประการ คือ การระลึกถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ศีล การบริจาค และเทวดา ท่านเรียกชื่อว่า อนุสติฐาน หรือ ที่ตั้งของอนุสติ²

อนุสติทั้ง 6 ประการนี้ จัดเป็นอารมณ์กัมมัฏฐานด้วยเหตุผลหลายประการ³ คือ

¹ พระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย เอก-ทุก-ติกนิบาต พระไตรปิฎกภาษาไทย 45 เล่ม เล่มที่ 20 ข้อ 178 – 180 หน้า 32

² ทิฆนิกาย ปาฎิกวรรค, มก. เล่มที่ 16 ข้อ 423 หน้า 420

³ พระ ดร. พี วชิรญาณมหาเถระ, **สมาธิในพระพุทธศาสนา**, โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หน้า 148

1. เป็นแนวทางที่ใช้สำหรับทำจิตให้มีความยินดีในเมื่อจิตตกเป็นเหยื่อของความทุกข์ และเพื่อที่จะก่อให้เกิดวิปัสสนาเมื่อปฏิบัติก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป

2. เป็นเครื่องป้องกันอันตรายต่างๆ ซึ่งอาจเกิดขึ้นเมื่อนักปฏิบัติธรรมอยู่ในที่เปลี่ยว เช่น ในป่า หรือป่าช้า เป็นต้น โดยอนุสติ 3 อย่างแรก ท่านแนะนำให้เจริญเพื่อคุ้มครองตนเอง ในเวลาที่มีความกลัวหรือสิ่งร้ายใดๆ เกิดขึ้น

3. เป็นกัมมัญฐานที่เหมาะสมสำหรับผู้ที่มีศรัทธาแรงกล้า และส่งเสริมศรัทธาให้มีขึ้น สำหรับผู้ที่ไม่มีศรัทธามาก่อน

อนุสติทั้ง 6 ประการนี้ท่านกล่าวไว้ในมหานามสูตรว่า เป็นข้อปฏิบัติของพระอริยสาวกที่บรรลุมรรคผลแล้ว ข้อปฏิบัตินี้จะทำให้เป็นผู้รู้ธรรม รู้ธรรม จิตตั้งมั่น และอยู่อย่างมีความสุข ดังที่ตรัสไว้ว่า

“ดูก่อนมหานามะ อริยสาวกผู้ได้บรรลุผลทราบชัดพระศาสนาแล้ว ย่อมอยู่ด้วยวิหารธรรมนี้เป็นส่วนมาก คือ อริยสาวกในพระศาสนา ย่อมระลึกถึงพระตถาคตเนื่องๆ ว่า แม้เพราะเหตุนี้ๆ พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น เป็นพระอรหันต์ ตรัสรู้เองโดยชอบ ทรงถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ เสด็จไปดีแล้ว ทรงรู้แจ้งโลก เป็นสารถีฝึกบุรุษที่ควรฝึกไม่มีผู้อื่นยิ่งกว่า เป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เป็นผู้เบิกบานแล้ว เป็นผู้จำแนกธรรม ดูก่อนมหานามะ สมัยใด อริยสาวกย่อมระลึกถึงพระตถาคตเนื่องๆ... สมัยนั้น จิตของอริยสาวกนั้น ย่อมไม่ถูกราคะกลุ้มรุม ไม่ถูกโทสะกลุ้มรุม ไม่ถูกโมหะกลุ้มรุม ย่อมเป็นจิตดำเนินไปตรงที่เดียว ก็อริยสาวกผู้มีจิตดำเนินไปตรงเพราะปรารถนาพระตถาคต ย่อมได้ความรู้ธรรม ย่อมได้ความรู้ธรรม ย่อมได้ความปราโมทย์อันประกอบด้วยธรรม เมื่อปราโมทย์แล้ว ย่อมเกิดปีติ เมื่อมีใจประกอบด้วยปีติกายย่อมสงบ ผู้มีกายสงบแล้วย่อมเสวยสุข เมื่อมีสุขจิตย่อมตั้งมั่น”¹

ในอนุสติฐานสูตร ได้กล่าวถึงคุณของการเจริญอนุสติ 6 ซึ่งมีเนื้อความคล้ายกับที่ปรากฏในกัจจานสูตร มีเนื้อความดังนี้

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สมัยใด อริยสาวกย่อมระลึกถึงพระตถาคต สมัยนั้น จิตของพระอริยสาวกนั้น เป็นจิตไม่ถูกราคะกลุ้มรุม ไม่ถูกโทสะกลุ้มรุม ไม่ถูกโมหะกลุ้มรุม ย่อมเป็นจิตดำเนินไปตรงที่เดียว เป็นจิตออกไป พ้นไป หลุดไปจากความอยาก ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย

¹ อังคุตตรนิกาย ฉักกนิบาต, มก. เล่มที่ 36 ข้อ 281 หน้า 529

คำว่าความอยากนี้ เป็นชื่อของเบญจกามคุณ ลัทธิบางพวกในโลกนี้ ทำพุทธานุสติแม้นี้ให้เป็น อารมณ์ ย่อมบริสุทธิ์ได้ด้วยประการฉะนี้”¹

จากพุทธพจน์ดังกล่าวทำให้เห็นว่า อนุสติทั้ง 6 ประการนี้เป็นข้อปฏิบัติของพระอริย-
สาวกเพื่อชำระจิตให้บริสุทธิ์ และช่วยให้ได้บรรลุคุณธรรมเบื้องสูงยิ่งๆ ขึ้นไป อย่างไรก็ตาม อนุสติ
เหล่านี้ก็ย่อมเป็นธรรมจำเป็นสำหรับผู้เริ่มปฏิบัติอีกด้วย เพราะอนุสติเหล่านี้จะทำให้จิต
บริสุทธิ์และส่งเสริมคุณธรรมให้เกิดขึ้น พัฒนาคุณสมบัติอื่นๆ ในเบื้องต้น และนำไปสู่ความ
บริสุทธิ์แห่งจิตและความรู้แจ้งในขณะที่กำลังเพ่งพิจารณาอยู่ ขึ้นไป

2.2 ความหมายของอนุสติ

อนุสติ มาจากภาษาบาลี 2 คำ คือ อนุ กับ สติ คำว่า อนุ² เป็นคำอุปสรรค แปลว่า
น้อย, ภายหลัง, ตาม, เหนือ, ป่อยๆ, ต่ำ, ในที่นี้จะนำมาใช้ในความหมายว่า ตาม, เหนือ,
และป่อยๆ ส่วนคำว่า สติ³ แปลว่า ความระลึก, ความระลึกได้, ธรรมชาติเครื่องระลึก, ธรรมชาติ
เป็นเครื่องระลึก ดังนั้น อนุสติ จึงแปลว่า ความตามระลึก, ความระลึกเหนือ, ความระลึก
ป่อยๆ

อนุสติ ในความหมายของการเจริญสติในพระพุทธศาสนา หมายถึง การตามระลึกถึง
อยู่เหนือๆ เสมอๆ ในธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือการตามระลึกถึงสิ่งใดๆ ที่จะก่อให้เกิด
ความตั้งมั่นซึ่งสติ โดยสิ่งนั้นๆ เป็นกุศลธรรมหรือนำไปสู่กุศลธรรม แล้วก่อให้เกิดสติฝ่ายดี ที่
เรียกว่า สัมมาสติ เช่น การตามระลึกถึงพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ เป็นต้น โดย
อาการตามระลึกถึงนี้จะทำให้จิตของผู้ปฏิบัติมีสติ และเมื่อกระทำให้มากจิตจะเป็นสมาธิ กระทั่ง
สามารถพัฒนาจิตให้บริสุทธิ์หลุดพ้นจากกิเลสอาสวะ เข้าถึงพระนิพพานได้

ในบทนี้จะกล่าวถึงอนุสติ 6 ประการแรก ซึ่งเป็นแนวทางแห่งการฝึกฝนพัฒนาจิตให้
มีสติและสมาธิ อีกทั้งก่อให้เกิดคุณธรรมแก่ผู้ปฏิบัติ คือปลูกฝังเพิ่มพูนศรัทธา ปัญญาให้แก่กล้า
ยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังสามารถยกจิตของผู้ปฏิบัติไม่ให้ตกไปตามอำนาจกิเลส เป็นทางมาแห่งบุญ
กุศล จิตใจผ่องใสปราโมทย์ บังเกิดหิริโอตตปปะ และช่วยคุ้มครองป้องกันภัยให้ผู้ปฏิบัติ เป็นต้น

¹ อังคุตตรนิกาย ฉักกนิบาต, มก. เล่มที่ 36 ข้อ 296 หน้า 587

² พจนานุกรม, พจนานุกรม มคอ - ไทย, กรุงเทพฯ : ธรรมสาร, 2546. หน้า 40

³ พจนานุกรม, พจนานุกรม มคอ - ไทย, กรุงเทพฯ : ธรรมสาร, 2546. หน้า 695

2.3 วิธีเจริญพุทธานุสติ

พุทธานุสติ คือ การตามระลึกถึงคุณของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นอารมณ์

องค์สมเด็จพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์ ทรงพระคุณอันประเสริฐและยิ่งใหญ่ไม่มีที่สิ้นสุด แม้พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะตรัสสรรเสริญพระคุณของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าด้วยตัวเอง ตลอดระยะเวลายาวนานเป็นกัปก็สรรเสริญได้ไม่หมดสิ้น เหล่าบัณฑิตผู้มีปัญญาครั้งจะสรรเสริญพระพุทธรูปด้วยตนแล้ว ก็อุปมาพระพุทธรูปที่ตนอาจกล่าวสรรเสริญได้นั้น เพียงดังอากาศในปีกนกขณะกระพือบินซึ่งมีน้อยนิด เทียบมิได้กับพระพุทธรูปที่เปรียบดังอากาศสุดคณนาในสากลโลก สมดังพระพุทธรูปที่ทรงประกาศให้เป็นที่ประจักษ์แก่พระทัยของพระเจ้าอชาตศัตรูว่า

“มหาบพิตร พระตถาคตเสด็จอุบัติในโลกนี้เป็นพระอรหันต์ ตรัสรู้เองโดยชอบ ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ เสด็จไปได้แล้ว ทรงรู้แจ้งโลก เป็นสารถีฝึกบุรุษที่ควรฝึกไม่มีผู้อื่นยิ่งกว่า เป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เป็นผู้เบิกบานแล้ว เป็นผู้จำแนกพระธรรม พระตถาคตพระองค์นั้น ทรงทำโลกนี้พร้อมทั้งเทวโลก มารโลก พรหมโลก ให้แจ้งชัดด้วยพระปัญญาอันยิ่งของพระองค์เอง แล้วทรงสอนหมู่สัตว์พร้อมทั้งสมณพราหมณ์ เทวดา และมนุษย์ให้รู้ตาม ทรงแสดงธรรมงามในเบื้องต้น งามในท่ามกลาง งามในที่สุด ทรงประกาศพรหมจรรย์อันบริสุทธิ์พร้อมทั้งอรรถทั้งพยัญชนะ บริบูรณ์สิ้นเชิง”

ในขั้นต้นของการเจริญพุทธานุสติ ผู้ปฏิบัติพึงทำจิตของตนให้เลื่อมใสในพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์ ซึ่งทรงพระคุณไม่มีประมาณ ไม่หวั่นไหวในพระพุทธรูป เข้าอยู่ในที่สงบสงัด นั่งขัดสมาธิตั้งกายให้ตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า แล้วตามระลึกถึงพระพุทธรูปขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นอารมณ์ โดยพิจารณาตามบทสรรเสริญพระพุทธรูปดังภาษาบาลีที่ว่า

“อิติปิ โส ภควา อรหํ สมฺมาสมฺพุทฺโธ วิชาจฺรณสมฺปนฺโน สุคโต โลโก
วิทู อนุตฺตโร ปุริสทมฺมสารถิ สตฺถา เทวมนุสฺสานํ พุทฺโธ ภควาติ”¹

¹ พระไตรปิฎกภาษาบาลี 45 เล่ม. เล่มที่ 1 หน้าที่ 1 ข้อที่ 1

“พระผู้มีพระภาคองค์นั้น ทรงเป็นพระอรหันต์... ทรงตรัสรู้เอง โดยชอบ... ทรงบรรลุนิพพานและจรรณะ... เสด็จไปได้... ทรงทราบโลก... ทรงเป็นสารถิณีที่ควรฝึกไม่มีผู้อื่นยิ่งกว่า... ทรงเป็นศาสดา ของเทพและมนุษย์ทั้งหลาย... ทรงเป็นพุทธะ... ทรงเป็นพระผู้มี พระภาค...”¹

พระพุทธคุณขององค์สมเด็จพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ทั้ง 9 ประการ ข้างต้นนี้ แต่ละบทเป็นเนमितกนาม คือ นามที่เกิดขึ้นตามลักษณะและคุณสมบัติ ซึ่งเกิดขึ้นพร้อมกับเมื่อ พระพุทธองค์ทรงบรรลุพระโพธิญาณ อรหันต์ เป็นนามเหตุ พระคุณนามที่เหลือนอกนั้น เป็นนามผล พระพุทธคุณแต่ละบททรงไว้ซึ่งอานุภาพอย่างไม่มีประมาณ เป็นประโยชน์แก่ สรรพสัตว์ทั้งหลาย ผู้มีบุญในกาลก่อนเพียงได้สดับแต่ละบทแห่งพระพุทธคุณ แล้วยังจิตของตน ให้เลื่อมใส ยังได้บรรลุสมรรถผลนิพพาน หรืออย่างน้อยย่อมมีสุคติเป็นที่ไป ความหมายของ แต่ละบท อาจแสดงได้พอสังเขป เพื่อพิจารณาตามดังต่อไปนี้

2.3.1 อรหันต์ ทรงเป็นพระอรหันต์

ทรงพระนามว่า “อรหันต์” คือ ทรงเป็นพระอรหันต์ เป็นผู้ไกลจากกิเลสอย่างเด็ดขาด เพราะทรงกำจัดกิเลสได้หมดอย่างสิ้นเชิงไม่เหลือเศษ

ความหมายของคำว่า อรหันต์ สามารถแปลได้ 7 นัยยะด้วยกันคือ

1. เป็นผู้ไกลจากกิเลส
2. เป็นผู้กำจัดข้าศึก คือ กิเลสสิ้นแล้ว
3. เป็นผู้หักกรรมแห่งสังสารจักร อันได้แก่ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรม
4. เป็นผู้ควรแนะนำสั่งสอน
5. เป็นผู้ที่ควรรับความเคารพ
6. เป็นผู้ควรแก้ทุกข์ และการบูชาพิเศษ
7. เป็นผู้ไม่มีข้อลับ คือ ไม่มีข้อเสียหายอันควรปกปิด

¹ พระไตรปิฎกภาษาไทย 45 เล่ม, เล่มที่ 1 หน้าที่ 1 ข้อที่ 1

พระเดชพระคุณพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร ผู้ค้นพบวิชชาธรรมกาย) ได้แสดงความหมายของคำ **อรหัง** ไว้ 2 นัย คือ **เป็นผู้ไกลและผู้ควร**¹

“**อรหิ** แปลสั้นๆ ว่าไกล ว่าควร เป็นสองนัยอยู่ **“ไกล”** หมายความว่า **ไกลจากกิเลส** หรือว่า **พ้นจากกิเลส** เสียแล้ว **“ไกล”** ตรงข้ามกับปุถุชนคนเรา ซึ่งยังอยู่ใกล้ชิดกิเลส พระองค์บริสุทธิ์ผุดผ่องดั่งแท่งทองชมพูนุทหรืออีกอย่างหนึ่งว่าใสเหมือนดวงแก้วอันหาค่ามิได้สมคำที่ว่า **“พุทธรัตนะ”**

ประกอบด้วย **ตาทิโน** เป็นผู้คงที่ไม่หวั่นไหว หากจะมีของหอมมาชะโลมไล่พระวรกายซีกหนึ่ง และเอาของเหม็นมาชะโลมซีกหนึ่ง พระหฤทัยของพระองค์ก็ไม่แปรผันยินดียินร้ายประการใด และเปรียบได้อีกสถานหนึ่งว่า **อินทขีลุปโม** พระทัยมั่นคงดั่งเสาเขื่อน ถึงจะมีพายุมาแต่จาตุรทิศก็ไม่คลอน เมื่อเช่นนี้จึงมีนัยที่แปลได้อีกอย่างหนึ่งว่าเป็น **ผู้ควร** คือเป็นผู้ที่เราสมควรจะเทิดจะบูชาไว้เหนือสิ่งทั้งหมด”²

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค แสดงความหมายของคำว่า **อรหิ** ไว้ 5 นัย คือ

1. เป็นผู้ไกลจากกิเลส
2. เป็นผู้ทรงกำจัดอริ (หมายถึง กิเลส) ทั้งหลายเสียได้
3. เป็นผู้ทรงทำลายชื่อกำ (หมายถึง อภิสังขาร) ทั้งหลายเสียได้
4. เป็นผู้ควรทักขิณา
5. เป็นผู้ไม่มีที่ลับในอันที่จะทำบาป

คำว่า “**อรหัง**” อาจอธิบายสรุปความหมายเป็น 4 นัย คือ

นัยที่ 1 ทรงไกลจากข้าศึก “ข้าศึก” หมายถึงกิเลส พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเป็นผู้ไกลจากกิเลส เพราะทรงกำจัดกิเลสทั้งปวงด้วยมรรคได้หมดอย่างสิ้นเชิงไม่เหลือเศษ จึงทรงพ้นจากกิเลส ไม่ข้องแวะกับกิเลสใด และไม่ทรงประกอบด้วยสิ่งอันเป็นโทษทั้งหลาย

¹ พระภาวนาวิริยคุณ (เผด็จ ทตฺตชีโว), **พระพุทธรูป พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ**, กรุงเทพฯ : นภมิต ไซล(เพรส) จำกัด, 2546. หน้า 58

² วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ และสมาคมศิษย์หลวงพ่อดาวตม, **มรดกธรรมของหลวงพ่อดาวตม (พระมงคลเทพมุนี)**, กรุงเทพฯ : อมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), 2539. หน้า 2 - 3

(คือ วาสนา¹) เพราะเหตุนี้จึงทรงปรากฏพระนามว่า “พระอรหันต์”

นัยที่ 2 ทรงหักกำจักร “กำจักร” หมายถึงกิเลสทั้งปวง พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงหักกิเลสเหล่านั้นด้วยศาสตรา คือปัญญา เพราะเหตุนี้จึงทรงปรากฏพระนามว่า “พระอรหันต์”

อนึ่ง คำว่า “จักร” หมายถึง “สังสาร” มีคำอธิบายแตกต่างกันเป็น 2 นัย คือ

“สังสาร” ตามนัยที่ 1 อุปมาดัง “จักร” ซึ่งตามธรรมดาเมืองสำคัญประกอบสำคัญ 3 อย่าง คือ ดุม กำ และกง ตามนัยที่ 1 นี้ อวิชชาและภวตัณหาเปรียบได้กับ “ดุม” อภิสังขารเปรียบได้กับ “กำ” ความแก่และความตายเปรียบได้กับ “กง” ดุม กำ และกง ประกอบกันขึ้นเป็นจักร หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “ล้อ” ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของ “รถ” อันเปรียบได้กับ “ภพ 3” รถนี้ย่อมแล่นไปเรื่อยๆ โดยหาต้นชนปลายไม่ได้ นี่คือ ความหมายของ “สังสาร” หรือ “จักร” ตามนัยที่ 1

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้เสด็จประทับยืนบนแผ่นดินด้วยพระบาท “ศีล” ของพระพุทธองค์นั้นเปรียบได้กับ “แผ่นดิน” ส่วน “ความเพียร” เปรียบได้กับ “พระบาท” ทรงเอาพระหัตถ์ ซึ่งเปรียบได้กับ “ศรัทธา” จับขวานคือ “พระญาณ” ฟันกำของจักรให้ขาดสะบั้นลงหมดสิ้น รถจึง “หยุด” หนึ่งสนิท เป็นอันสิ้นภพสิ้นชาติ ชรา มรณะ นี่คือความหมายของ “ทรงหักกำจักร” ตามนัยที่ 1

“สังสาร” ตามนัยที่ 2 อุปมาดัง “จักร” ที่ประกอบมาจาก “ปฏิจจสมุปบาท” คือมี “อวิชชา” เปรียบได้กับ “ดุม” เพราะเป็นมูลเหตุ “ชราและมรณะ” เปรียบได้กับ “กง” เพราะเป็นที่สุด ส่วนธรรมอีก 10 ข้อที่เหลือในปฏิจจสมุปบาท เปรียบได้กับ “กำ” นี่คือ “สังสาร” ตามนัยที่ 2

เพราะเหตุที่ทรงหักกำจักรสิ้นแล้วจึงทรงปรากฏพระนามว่า “พระอรหันต์”

นัยที่ 3 ทรงควรแก่ปัจจัย พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงบริสุทธิหมดจดด้วยประการทั้งปวง จึงทรงเป็นทักษิณบุคคลอันเลิศยิ่ง ย่อมควรแก่ปัจจัยและการบูชาเป็นพิเศษ สำหรับพรหม เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เพราะเหตุนี้ จึงทรงปรากฏพระนามว่า “พระอรหันต์”

นัยที่ 4 ไม่ทรงทำชั่วในที่ลับ โดยเหตุที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงกำจัดกิเลส ตัณหา และอวิชชาทั้งปวง ด้วยมรรคและญาณโดยสิ้นเชิงแล้ว การทำกรรมชั่วทั้งหลายแม้ในที่ลับ ย่อม

¹ วาสนา คือ บุญ บารมี กุศลที่ทำให้ได้รับลาภยศ

ไม่มีแก่พระองค์ เพราะเหตุนี้ จึงทรงปรากฏพระนามว่า “พระอรหันต์”

2.3.2 สัมมาสัมพุทโธ ทรงเป็นผู้ตรัสรู้ด้วยพระองค์เองโดยชอบ

ทรงพระนามว่า “สัมมาสัมพุทธเจ้า” เพราะทรงเป็นผู้ตรัสรู้ด้วยพระองค์เองโดยชอบ

คำว่า “พุทโธ” แปลว่า ผู้ตรัสรู้ คำว่า “สัม” ที่นำหน้า “พุทโธ” นั้นแปลว่าด้วยพระองค์เอง ไม่มีผู้อื่นสั่งสอน ส่วนคำว่า “สัมมา” แปลว่า “โดยชอบ” หรือ “โดยถูกต้อง” ดังนั้น “สัมมาสัมพุทโธ” จึงมีความหมายว่า ทรงเป็นผู้ตรัสรู้ด้วยพระองค์เองโดยชอบ หรือทรงเป็นผู้ตรัสรู้ด้วยพระองค์เองโดยถูกต้อง

คำว่า “พุทโธ” เมื่อพิจารณาความหมายตามพระบาลีในอัมมจักกัปปวัตตนสูตร ที่ว่า “จักขุ อุตฺปาติ ญาณํ อุตฺปาติ ปญฺญา อุตฺปาติ วิชฺชา อุตฺปาติ อาโลโก อุตฺปาติ” จะเห็นว่าคุณวิเศษทั้ง 5 อย่าง ดังบาลีที่ยกขึ้นกล่าวนี้นี้ จะเป็นความหมายของคำว่า “พุทโธ” กล่าวคือ จักขุ ญาณ ปญญา วิชชา อาโลโก ทั้ง 5 อย่างนี้ประมวลเข้าด้วยกันรวมเป็นคำแปลของคำว่า “พุทโธ” ถ้าจะแปลให้สั้นเข้า “พุทโธ” ก็ต้องแปลว่า “ทั้งรู้ทั้งเห็น” มิใช่รู้เฉยๆ โดยอาศัยคำว่า จักขุ ญาณ

พระเดชพระคุณพระภวนาวีรียคุณ (หลวงพ่อดัตตชีโว) ให้ความหมายว่า

“พระคุณของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ประการที่ 2 สัมมาสัมพุทโธ คือ พระองค์ทรงทั้งรู้ทั้งเห็น ทางตลอดในเหตุและผลของสรรพสิ่งทั้งหลายตรงตามความเป็นจริง ด้วยพระธรรมกายของพระองค์เอง โดยมีได้มีผู้หนึ่งผู้ใดสั่งสอนเลย”¹

สาเหตุที่พระองค์ทรงสามารถตรัสรู้ด้วยพระองค์เองได้ก็เพราะความเป็น “อรหันต์” ของพระองค์ดังกล่าวแล้วนั่นเอง เนื่องจากอำนาจสมาธิทำให้จิตของพระองค์สะอาดบริสุทธิ์ ปราศจากอาสวะทั้งปวง ซึ่งนอกจากจะใสสว่างแล้วยังหยุดนิ่ง จึงมีสิ่งที่ผุดขึ้นในใจ ทำให้รู้พระองค์ ก็ทรงรู้ไปตามนั้น ทำนองเดียวกับน้ำในโอ่งที่นอนนิ่งสนิท ใสบริสุทธิ์แล้ว แม้มีเขมอยูก้นโอ่ง ก็สามารถมองเห็นได้ ช้อนนี้ฉันใดก็ฉันนั้น

ที่กล่าวว่าพระองค์ตรัสรู้โดยชอบหรือโดยถูกต้องนั้น หมายความว่า “ตรัสรู้ทั้งเหตุ ตรัสรู้ทั้งผล” กล่าวคือตรัสรู้เหตุแห่งทุกข์ เหตุแห่งสุข เหตุไม่ทุกข์และไม่สุข ซึ่งเหตุแห่งทุกข์ก็คือ **อกุศลมูล** ได้แก่ โลภะ โทสะ โมหะ หรือโลภ โกรธ หลง เหตุแห่งสุขก็ตรงกันข้ามกับ

¹ พระภวนาวีรียคุณ (เผด็จ ทตฺตชีโว), พระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ, กรุงเทพฯ : นฤมิต โชล(เพรส) จำกัด, 2546. หน้า 110

เหตุแห่งทุกข์คือ **กุศลมูล** ได้แก่ อโลภะ อโทสะ อโมหะ หรือไมโลภ ไมโทธ ไมหลง เหตุแห่งไม่ทุกข์ไม่สุขหรือ **อพยากฤต** ก็คือสภาพเป็นกลางๆ ไม่เป็นทั้งกุศลหรืออกุศล เป็นกิริยาประเภทสักแต่ว่าทำ เช่น ขณะกำหนดลมหายใจเข้า-ออก, การอ่านหนังสือออก, การกินข้าวอิ่ม จึงไม่เป็นเหตุแห่งสุขหรือทุกข์

สิ่งที่ลึกซึ้งกว่านี้ก็คือ ทรงตรัสรู้เหตุที่ทำให้ต้องเวียนว่ายตายเกิดกันอยู่ในสังสารวัฏ โดยมีรู้จบสิ้น หรือที่เรียกว่า “สมุทัย” ก็คือ “อวิชชา” “อวิชชา” เป็นเหตุให้เกิดการเกิดการดับติดต่อกันเป็นลูกโซ่ ซึ่งเรียกว่า “ปัจจัยการ” หรือ “ปฏิจจสมุปบาท” ทรงตรัสรู้ว่าถ้าดับอวิชชาได้อย่างเดียว ทุกอย่าง “หยุด” หหมด ซึ่งเรียกว่า “นิโรธ” หรือ “นิพพาน” ทรงตรัสรู้วิธีดับอวิชชา ซึ่งเรียกว่า “มรรค” หรือ “ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา”

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคแสดงถึงธรรมที่ทรงตรัสรู้เองโดยชอบ คือ ธรรมทั้งหลายที่เป็นอภิญญะ (ธรรมที่พึงรู้อยู่ คือ อริยสัจ 4) ได้แก่ ธรรมทั้งหลายที่เป็นปริญญะ (ธรรมที่พึงกำหนดรู้ คือ ทุกขสัจ) ธรรมทั้งหลายที่เป็นปหาตัพพะ (ธรรมที่พึงละ คือ สมุทัยสัจ) ธรรมทั้งหลายที่เป็นสังจิกาทัพพะ (ธรรมที่พึงทำให้แจ้ง คือ นิโรธสัจ) ธรรมทั้งหลายที่เป็นภาเวตัพพะ (ธรรมที่พึงเจริญ คือ มรรคสัจ)

โดยสรุปก็คือตรัสรู้ “**อริยสัจ 4**” ซึ่งมีทั้งเหตุและผล รวมทั้งวิธีดับเหตุโดยสมบูรณ์อยู่แล้ว เนื่องจากทรงรู้และทรงเห็นแจ้งแทงตลอดในสังขารมอันประเสริฐเช่นนั้น พระองค์จึงทรงพระนามว่า “สัมมาสัมพุทธโธ” คือ “ทรงเป็นผู้ตรัสรู้ด้วยพระองค์เองโดยชอบ”

2.3.3 วิชชาจรณสัมปันโน ทรงเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ

ทรงพระนามว่า “**วิชาจรณสัมปันโน**” เพราะทรงเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ พระพุทธคุณข้อนี้ประกอบด้วยองค์ 2 คือ วิชา และจรณะ

วิชา ในที่นี้หมายถึง “**ความรู้ที่กำจัดมืดเสียได้**” มืดในที่นี้หมายถึงชั้น 5 คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ วิชาตรงข้ามกับ “อวิชชา” ซึ่งแปลว่า “ไม่รู้” คือไม่รู้ถูกหรือผิด เพราะเข้าไปยึดมั่นในชั้น 5 ว่าเป็นตัวเป็นตน จึงมืดมน ไม่รู้อริยสัจ และปฏิจจสมุปบาท เพราะอวิชชาหรือเพราะไม่รู้ จึงยึดมั่นในชั้น 5 ว่าเป็นตัวเราของเรา ความยึดมั่นถือมั่นหรือมีศัพท์อีกอย่างหนึ่งว่า “อุปาทาน” อุปาทาน หรือความยึดมั่นถือมั่นในชั้น 5 นี้เองทำให้เรามีมืดมน ไม่รู้ไม่เห็นของจริง คือ “นิพพาน”

วิชา มี 2 ประเภท คือ วิชา 3 และวิชา 8

วิชา 3 ประกอบด้วย

1. ปุพเพนิวาสานุสติญาณ คือ ญาณที่ทำให้ระลึกชาติได้
2. จุตูปปาตญาณ คือ ญาณที่ทำให้รู้ถึงการตายและการเกิดของสัตว์ทั้งหลาย
3. อาสวักขยญาณ คือ ญาณที่ทำให้กิเลสอาสวะหมดสิ้น

วิชา 8 ประกอบด้วย

1. วิปัสสนาญาณ คือ ญาณที่ทำให้เข้าใจสังขารตามความเป็นจริง
2. มโนมยิทธิญาณ คือ ญาณที่สามารถเนรมิตกายได้ตามที่ต้องการ
3. อิทธิวิธีญาณ คือ ญาณที่สามารถแสดงฤทธิ์ต่างๆ ได้
4. ทิพย์โสตญาณ คือ มีหูทิพย์ ได้ยินเสียงทิพย์และเสียงมนุษย์ ทั้งใกล้และไกลได้
5. เจโตปริยญาณ คือ ญาณที่ทำให้กำหนดรู้ใจของสัตว์และมนุษย์ได้
6. ปุพเพนิวาสานุสติญาณ คือ ญาณที่ทำให้ระลึกชาติได้
7. จุตูปปาตญาณ คือ ญาณที่ทำให้รู้ถึงการตายและการเกิดของสัตว์ทั้งหลาย
8. อาสวักขยญาณ คือ ญาณที่ทำให้กิเลสอาสวะหมดสิ้น

จรรยา คือ ข้อปฏิบัติอันเป็นทางบรรลุมรรค 15 คือ

1. ศีลสังวร ได้แก่ การสำรวมในพระปาฏิโมกข์
2. อินทรีสังวร ได้แก่ การสำรวมอินทรีทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มิให้อารมณ์ส่วนที่จะชักนำไปทางชั่วเข้าติดอยู่ได้

การสังวรเหล่านี้ มีประจำพระองค์เป็นปกติอยู่เสมอไม่จำเป็นต้องพยายามฝืนอย่างปุณฺณทั้งหลาย

3. โภชเน มัตตัญญูตา ได้แก่ การรู้ประมาณในการบริโภค
 4. ซาครยานุโยค ได้แก่ การประกอบความเพียรที่ทำให้ตื่นอยู่เสมอ
 5. สัทธา ได้แก่ ความเชื่อมั่นในความจริง ความดี สิ่งที่ดีงามและการทำความดี
- พระองค์ประกอบด้วยสัทธาอย่างอุกฤษฏ์ เช่นที่ปรากฏในเวสสันดรชาดก เป็นต้น

พระองค์ได้บำเพ็ญทานบารมีบริจาคของนอกกาย ทานอุปการมีสละเนื้อเลือดเมื่อทำความเพียร
ทานปรมัตถบารมีสละได้ถึงชีวิตมาแล้วอย่างสมบูรณ์

6. หิริ ได้แก่ความละอายต่อความชั่ว

7. โอตตปปะ ได้แก่ความสะดุ้งกลัวบาป

ทั้งหิริและโอตตปปะ 2 ประการนี้เป็นจรณะที่ติดประจำพระองค์อยู่อย่างสมบูรณ์

8. พาหุสัจจะ ได้แก่ความเป็นผู้ฟังมาก เรียนรู้มาก

จรณะข้อนี้ มีประจำพระองค์มาแต่ครั้งยังสร้างบารมี ทรงเอาพระทัยใส่ฟังธรรมใน
สำนักต่าง ๆ เป็นลำดับมา กระทั่งอาฬารดาบสและอุทกดาบส ซึ่งได้เรียนรู้รูปฌาน อรูปฌาน
มาจากสำนักนี้

9. วิริยารัมภะ ได้แก่การทำความเพียรอย่างไม่ละลด

พระองค์ทรงมีความเพียรไม่ละลด ดังเช่นทรงบำเพ็ญพุทธกิจ 5 เป็นประจำคือ เวลา
เข้าบิณฑบาต เวลาเย็นทรงแสดงธรรม เวลาค่ำทรงประทานโอวาทแก่พระภิกษุ เวลาเที่ยงคืน
ทรงเฉลยปัญหาแก่เหล่าเทวดา เวลาใกล้รุ่งทรงพิจารณาเวไนยสัตว์ที่จะพึงโปรด

10. สติ คือความระลึกได้ โดยไม่เผลอหรือหลงลืม

พระองค์ทรงมีสติอยู่เสมอ ไม่เผลอในกาลทุกเมื่อ เราผู้ปฏิบัติควรเจริญรอยตามดังแนว
ที่ทรงสอนไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร ไม่ว่าจะเป็นเดิน ยืน นั่ง นอน ท่านหมายเอาสติที่ตรึงถึงกาย
เวทนา จิต ธรรม

11. ปัญญา คือความรอบรู้ในกองสังขาร

พระองค์ทรงมีความรู้ความเห็นกว้างขวางหยั่งรู้เหตุผลถูกต้องไม่มีผิดพลาด

12. รูปปฐมฌาน ได้แก่ รูปฌาน 1

13. รูปทุติยฌาน ได้แก่ รูปฌาน 2

14. รูปตติยฌาน ได้แก่ รูปฌาน 3

15. รูปจตุตถฌาน ได้แก่ รูปฌาน 4

พระองค์ทรงได้อาศัยรูปฌาน มาเป็นประโยชน์ที่จะขยับขยายโลกีย์ปัญญาให้เป็น
โลกุตตรปัญญา ทรงเรียนฌานจากดาบส ต่อจากนั้นทรงแสวงหาต่อไปด้วยพระองค์เอง กระทั่ง

ทรงบรรลุธรรมกาย ทรงหยั่งรู้ด้วยญาณของธรรมกาย ซึ่งจัดเป็นโลกุตตระ และทรงได้บรรลุพระสัมมาสัมโพธิญาณ เป็นองค์อรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ยิ่งกว่านั้น พระองค์ทรงทราบว่า สิ่งใดเป็นประโยชน์ สิ่งใดไร้ประโยชน์ต่อสรรพสัตว์ทั้งหลาย ทรงปฏิบัติแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ แล้วยังทรงถ่ายทอดคุณธรรมที่เป็นประโยชน์ให้แก่เหล่าสาวกทั้งหลายด้วยพระมหากรุณาอันยิ่งใหญ่

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงประกอบด้วยวิชาและจรณะทั้งหลายเหล่านี้ เพราะเหตุนี้จึงทรงพระนามว่า “ทรงเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ”

2.3.4 สุกโต ทรงเป็นผู้เสด็จไปได้แล้ว

ทรงพระนามว่า “สุกโต” เพราะทรงเป็นผู้เสด็จไปได้แล้ว

พระพุทธคุณบทนี้ มีอธิบายความหมายในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า พระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงพระนามว่า สุกโต เพราะเป็นผู้มีทางเสด็จไปอันงาม (คือ อริยมรรค) เพราะเป็นผู้เสด็จไปแล้วเป็นอันดี (คือ บรรลุพระอมตะนิพพาน) เพราะเป็นผู้เสด็จไปแล้วโดยชอบ (คือ ไม่กลับมาสู่กิเลสทั้งหลายอีก หรืออีกอย่างหนึ่ง คือ ทรงทำแต่ประโยชน์เกื้อกูลแก่โลก) เพราะเป็นผู้ตรัสโดยชอบ (คือทรงกล่าววาจาแต่ที่ควร ในฐานะอันควร)

นอกจากนี้ อาจแสดงความหมายได้อีก 4 นัย คือ

1. **เสด็จไปได้** หมายความว่าพระองค์ทรงประพาสดี ทั้งทางกาย วาจา ใจ คือกายสุจริต วาจาสุจริต ใจสุจริต ทรงประพาสสม่ำเสมอมาเป็นอนเกชาติ ดับขันธจากชาติหนึ่งก็ไปสู่สุคติทุกชาติ ไม่ไปสู่ทุคติเลย เพราะเหตุนี้ จึงทรงพระนามว่า “สุกโต”

2. **เสด็จไปถูกต้อง** หมายความว่าพระองค์ทรงดำเนินกาย วาจา ใจ ไปในแนวอริยมรรค ได้แก่มรรคมงคล 8 ซึ่งย่อลงเป็น ศิล สมาธิ ปัญญา พระองค์ทรงดำเนินทางศิลป เป็นเบื้องต้น ศิลมีหลายประเภท ทรงจำแนกรายละเอียดไว้มากมาย ซึ่งรวมกันเข้าเป็นวินัยปิฎกถึง 5 พระคัมภีร์ ศิลนี้รวมกันเข้าปรากฏผลในการปฏิบัติเป็น “ดวงปฐมมรรค” มีลักษณะเป็นดวงใสอยู่ที่ศูนย์กลางกาย นี้คือ “สุกโต” ในทางศิลป

พระองค์ทรงดำเนินทางใจไปหยุดอยู่ตรงดวงปฐมมรรคนั้น หยุดสงบจนราคะ โทสะ โมหะ อภิชฌา พยาบาท เข้ามาครอบงำพระทัยของพระองค์ไม่ได้ พระทัยจึงใส บริสุทธิ์ เป็นสมาธิ หยุดนิ่งจนกระทั่ง “รู้” ผุดขึ้น เรียกว่า “ปัญญา” หยุดนิ่งเช่นนั้นตั้งแต่กายทิพย์ กายรูปพรหม กายอรูปพรหม จนถึงพระธรรมกาย พระธรรมกายเข้าสมาบัติดูอริยสัจต่อไป ครั้นดวงใส

ถึงขนาด จึงตกศูนย์ แล้วกลายเป็นโสดาบันบุคคล สกิทาคามีบุคคล อนาคามีบุคคลตามลำดับ ครั้นธรรมกายอนาคามีบุคคลตกศูนย์ จึงเป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า เพราะเหตุนี้จึงทรงพระนามว่า “สุคโต”

3. เสด็จไปสู่ฐานะที่ดี หมายความว่าเสด็จไปสู่ฐานะอันประเสริฐ และเป็นอมตะตลอดไป ดังพระบาลีว่า เขมํ ทิสํ คจฺจนฺาโน แปลว่า ไปสู่แดนอันเกษมคือนิพพาน กล่าวคือเมื่อพระธรรมกายเพ่งเล็งถูกส่วน ตกศูนย์ มีอายตนะอีกอย่างหนึ่งที่เรียกว่า “อายตนะนิพพาน” ดึงดูดพระธรรมกายที่ตกศูนย์นั้นเข้านิพพานอยู่เบื้องนิตยัมแม้ในขณะที่พระชนม์อยู่ จึงชื่อว่าไปสู่แดนเกษม ประการหนึ่ง ครั้นเมื่อจะดับขันธ พระองค์ก็เข้าสมาบัติ อายตนะนิพพานดึงดูดเข้าสู่นิพพานไป เช่นนี้ ก็เรียกว่าเสด็จไปสู่แดนอันเกษม หรือเสด็จไปสู่ฐานะที่ดี เพราะเหตุนี้จึงทรงพระนามว่า “สุคโต”

4. เสด็จไปงาม หมายความว่าเมื่อครั้งเสด็จพระดำเนินไปโปรดปัญจวัคคีย์ยังป่าอิสิปตนมฤคทายวัน เสด็จพระดำเนินไปโดยพระบาท มีฉัพพรรณรังสีรุ่งโรจน์ จนแม้แต่สัตว์สี่เท้าสองเท้า ที่ได้แลเห็น ต่างก็งันพากันหยุดนิ่งตะลึงไปหมด อย่างนี้เรียกว่าทรงพระดำเนินงาม หรือเสด็จไปงาม

2.3.5 โลกวิทู ทรงเป็นผู้รู้แจ้งโลก

ทรงพระนามว่า “โลกวิทู” เพราะทรงเป็นผู้รู้แจ้งโลก คือทรงเข้าพระหฤทัยปรุโปร่งซึ่งโลกโดยประการทั้งปวง คือทั้งโดยสภาวะ ทั้งเหตุเกิดของโลก ธรรมที่ดับของโลก และรู้จักทางปฏิบัติให้ถึงธรรมที่ดับของโลก อีกนัยหนึ่ง หมายถึงทรงรู้แจ้งโลกทั้ง 3 คือ สัตว์โลก สังขารโลก และโอกาสโลก

ทรงรู้แจ้งสัตว์โลก (โลก คือ หมู่สัตว์) คือ ทรงรู้ความปรารถนาต่างๆ ของสัตว์ทั้งหลาย ทรงรู้ความแตกต่างของอินทรีย์ของสัตว์ เป็นต้น

ทรงรู้แจ้งสังขารโลก (โลก คือ สังขาร) คือ ทรงรู้แจ้งสังขาร ขันธ์ กรรม ธรรมทั้งที่เป็นกุศล อกุศลและอัปายากฤต (คือธรรมที่ไม่เป็นกุศลและอกุศล) เป็นต้น

ทรงรู้โอกาสโลก หมายถึง ทรงรู้ถึงที่อยู่ถึงแผ่นดินที่สัตว์ทั้งหลายอุบัติเกิด รู้ความเป็นไป ของโลกธาตุ รู้เรื่องจักรวาล คือ ทรงรู้ในเรื่องจักรวาลวิทยา(cosmology) และอภิปรัชญา (metaphysis)

2.3.6 อนุตตรโพร ปุริสทัมมสารถึ ทรงเป็นสารถึฝึกบุรุษที่ควรฝึก ไม่มีผู้อื่นยิ่งกว่า

หมายถึง ยอดเยี่ยม เพราะพระพุทธรองค้เป็นผู้ประเสริฐสุดในหมู่มนุษย์และสรรพสัตว์ ไม่มีใครเหนือกว่า หาใครเทียบไม่ได้ พระพุทธรองค้ทรงยอดเยี่ยมด้วยคุณต่างๆ คือ ศีลคุณ สมาธิคุณ ปัญญาคุณ วิมุตติคุณ วิมุตติญาณทัสสะณคุณ คุณเหล่านี้ไม่มีใครยิ่งกว่า

ทรงเป็นผู้ฝึกบุรุษผู้ควรฝึก คือ ทรงสั่งสอนเวไนยสัตว์ทั้งหลาย ทรงฝึกมนุษย์ เทวดา พรหมทั้งหลาย แม้สัตว์เดรัจฉานบางเหล่าบางพวก โดยวิธีการต่างๆ ทั้งลอบโยน ทรมาน ยกย่อง ตามสมควรตามความเหมาะสมแก่อัธยาศัยของสัตว์นั้นๆ เช่น การฝึกพวกชฎิลสามพี่น้องให้บรรลุปะระอรหันต์ ฝึกช้างนาฬาคีรีที่ถูกลมอมเหล่าชาติสติให้ละพยศและตั้งมั่นในศีล เป็นต้น

2.3.7 สัตถา เทวมานุสสานัง ทรงเป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย

ทรงเป็นพระบรมศาสดา เป็นผู้นำของมนุษย์ เทวดา พรหมทั้งหลาย ทรงนำไปให้พ้นจากที่กัณดาร คือ การเกิด แก่ เจ็บ ตาย ให้เข้าถึงพระนิพพาน ประดุจพ่อค่านายกองเกวียนที่นำลูกน้องเดินทางพ้นที่กัณดารที่มีภัยทั้งหลาย ไปสู่จุดหมายปลายทางอย่างสุขสงบปลอดภัย

พระพุทธรองค้ข้อนี้เกิดจากพระองค้เป็นโลกวิทู เพราะทรงรู้แจ้งโลก จึงได้ทรงเป็นยอดนักฝึกมนุษย์อย่างดีเยี่ยมไม่มีใครเสมอเหมือน ไม่เฉพาะแต่มนุษย์เท่านั้นที่พระองค้ทรงฝึกได้ แม้แต่เทวดาทั้งหลาย ทั้ง 6 ชั้น รวมถึงรูปพรหม พระองค้ก็สามารถฝึกได้อย่างชนิดที่ไม่มีใครเทียบเหมือนกัน พระองค้จึงได้ชื่อว่าเป็นบรมครูของมนุษย์และเทวดาทั้งหลาย นอกจากนี้ยังไม่ทรงเหน้อยในการที่จะฝึกอีกด้วย ดังปรากฏตามพุทธรกึจ 5 ประการว่า

1. เวลาเข้าทรงบิณฑบาต
2. เวลาเ็นทรงแสดงธรรมแก่มมนุษย์
3. เวลาพลบค่ำทรงให้โอวาทภิกษุ
4. เวลาเที่ยงคืนทรงแก้ปัญหาเทวดา
5. เวลาอรุ้งทรงพิจารณาอุเวไนยสัตว์

นี่คือสิ่งที่แสดงให้เห็นหัวใจของความเป็นครูของพุทธรองค้ ที่ทรงทำหน้าที่เป็นครูให้แก่ทั้งเทวดาและมนุษย์อย่างเต็มที โดยมีได้ทรงเห็นแก้เวลาส่วนพระองค้เลย จึงสมที่พระองค้จะได้รับขนานพระนามว่า สัตถาเทวมานุสสานัง

2.3.8 พุทโธ ทรงเป็นผู้เบิกบานแล้ว

เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ที่ได้ชื่อว่า พุทโธ เพราะได้ทำให้แจ้งในมรรคผลแล้ว ทรงมีพระบวรสันดานอบรมไว้ด้วยพระอรหัตตมรรคญาณอันประเสริฐเป็นเหตุให้เกิดสัพพัญญุตญาณ

คำว่า พุทโธ มีความหมาย ได้ถึง 15 ประการ คือ

1. ตรัสรู้ร้อยสี่ 4
2. กระทำสัตว์โลกที่มีบารมีสมควรตรัสรู้ ให้ตรัสรู้ร้อยสี่
3. มีพระบวรพุทธสันดานอันทรงคุณ คือ สัพพัญญุตญาณอันสามารถตรัสรู้ไปในญะยธรรมทั้งปวง
4. ทรงมีพระคุณ คือ พระอรหัตตมรรคญาณหักรานกองกิเลสเป็นสมุจเฉทปหาน
5. ตรัสรู้ร้อยสี่ 4 ด้วยพระองค์เอง ไม่มีใครสอน
6. เป็นผู้เบิกบานด้วยพระอรหัตตมรรคญาณเหมือนดอกบัวที่เบ่งบานเมื่อได้รับแสงอาทิตย์
7. ลีนจากอาสวะทั้ง 4 คือ กามาสวะ ภวาสวะ ภิญฐาสวะ และอวิชชาสวะ
8. มีพระบวรพุทธสันดานปราศจากกิเลสทั้งปวง
9. มีพระบวรพุทธสันดานทรงพระคุณ ปราศจากราคะ
10. มีพระบวรพุทธสันดานทรงพระคุณ ปราศจากโทสะ
11. มีพระบวรพุทธสันดานทรงพระคุณ ปราศจากโมหะ
12. ตื่นจากกิเลส เปรียบเหมือนคนตื่นจากหลับ
13. เสด็จไปสู่พระนิพพานด้วยหนทางมัชฌิมาปฏิปทา
14. ตรัสรู้พระสัมมาสัมโพธิญาณด้วยพระองค์เอง ไม่มีผู้ใดรู้เท่าเทียม
15. ทรงได้พุทธิ คือ อรหัตตมรรคญาณ ประหารอพุทธิเสียสิ้น (อพุทธิ คือ อวิชชา)

2.3.9 ภควา ทรงเป็นผู้จำแนกธรรม

ในบทพระพุทธานุสสติ 2 คำ คือ คำที่ขึ้นต้นบท (อิติปิโส ภควา) และภควาที่ลงท้ายบท ทั้งสองคำมีความหมายต่างกัน ภควาคำแรกเป็นคำร้องเรียกด้วยความเคารพว่า พระผู้มีพระภาคเจ้า ส่วนภควาคำหลังหมายถึง ผู้จำแนกแจกธรรม ผู้มีคุณธรรมสมบูรณ์พร้อม ทั้งทรง

บริบูรณ์ด้วยพระปัญญาธิคุณ พระบริสุทธิคุณ และพระกรุณาธิคุณ ทรงนำธรรมะที่ตรัสรู้แล้ว มาสอนเวไนยสัตว์

อีกนัยหนึ่ง อธิบายได้ว่า ที่ทรงเป็นภควาเพราะทรงมีบุญ 6 ประการ คือ

1. อีสสริยะ เป็นผู้มีความเป็นใหญ่ 8 ประการ คือ

1) หายตัวได้อย่างมหัศจรรย์

2) เหาะไปได้อย่างรวดเร็ว

3) เนรมิตร่างกายให้ใหญ่ที่สุดจนหาที่เปรียบไม่ได้

4) เสด็จไปที่ใด ๆ ก็ได้ตามพุทธประสงค์ โดยไม่มีสิ่งใด ๆ มาขวางกั้นได้

5) เนรมิตเป็นรูปร่างต่าง ๆ สีล้นต่าง ๆ กัน

6) มีอำนาจบังคับบัญชาตนเองตลอดจนถึงมนุษย์ เทวดา พรหมทั้งหลายได้ทุกชั้น

7) สามารถเข้าฌานและทำภิญญาได้ในทันทีที่ต้องการ

8) สามารถทำสิ่งต่าง ๆ ให้สำเร็จเสร็จโดยรวดเร็ว

2. ธรรม ทรงได้โลกุตตรธรรม 9 คือ มรรค 4 ผล 4 และนิพพาน 1

3. ยศ ทรงมีเกียรติยศ ชื่อเสียงแผ่ไปทั่วทั้งในหมู่มนุษย์ เทวดา พรหมทั้งหลาย โดยไม่ต้องอวดอ้างโฆษณาหรือยกย่องพระองค์เอง

4. สिर ทรงมีผิวพรรณเปล่งปลั่ง รูปร่างงดงามเป็นสิริมงคลชวนให้ดูได้ไม่เบื่อเพียบพร้อมด้วยมหาปุริสลักษณะ 32 อานุพยัญชนะ 80 (อานุพยัญชนะ คือ ลักษณะปลีกย่อยของพระ-มหาบุรุษ)

5. กาม (ความปรารถนา) เมื่อทรงประสงค์สิ่งใดก็สำเร็จสมประสงค์ทุกประการ

6. ประโยชน์ ทรงใช้ความเพียรทั้งกลางวันกลางคืนเพื่อทำประโยชน์ให้กับสัตว์ทั้งหลาย เช่น เวลากลางวันทรงอบรมสั่งสอนให้ธรรมแก่ผู้ที่มาเฝ้า เวลากลางคืนเทวดาและพรหมมาเฝ้า เพื่อฟังธรรมหรือทูลถามปัญหา เวลาใกล้รุ่งทรงตรวจดูหมู่สัตว์ทั้งหลายว่า มีผู้ใดบ้างที่เคยสร้างปัญญาบารมีมาแล้วจากชาติก่อนๆ เป็นผู้สมควรที่พระองค์ไปโปรดให้บรรลุมรรคผลได้เป็นต้น

2.4 การเจริญพทุธานุสติเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้อธิบายเกี่ยวกับการเจริญพทุธานุสติไว้เพียงว่า เป็นการตรองหรือคิดพิจารณาพระพุทธรูปเท่านั้น และทำให้ไปถึงสมาธิเพียงระดับ “อุปจารสมาธิ” ซึ่งผู้เรียบเรียงเห็นว่าไม่น่าจะเป็นเพียงเท่านั้น จากคำอธิบายในทางปฏิบัติ “วิชาธรรมกาย” ของพระเดชพระคุณพระราชภาวนาวิสุทธิ (หลวงพ่อธัมมชโย) โดยใจความว่า “การปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกายมีอยู่เป็นล้านวิธี สรุปมาในวิสุทธิมรรค 40 วิธี เมื่อปฏิบัติแล้วสามารถเข้าถึงพระธรรมกายได้ทั้งสิ้น” ดังนั้นการเจริญพทุธานุสติ เมื่อปฏิบัติจริงๆ แล้วสามารถเลยไปกว่า “อุปจารสมาธิ” โดยอธิบายวิธีการปฏิบัติได้ดังนี้

เมื่อเราตรองระลึกถึงพระพุทธรูปทุกประการดังได้อธิบายข้างต้นแล้ว ใจจะมีพระพุทธรูปเป็นอารมณ์ แล้วจึงน้อมตริกระลึกถึงองค์พระปฏิมากรองค์ใดองค์หนึ่งที่เราค้นเคยมาเป็น “บริกรรมนิมิต” ที่ศูนย์กลางกาย พร้อมบริกรรมภาวนาด้วยพุทธรูปคำใดคำหนึ่ง เช่น พุทโธ สุคโต อรหัง หรือ สัมมาอรหัง กระทั่งนิมิตนั้นปรากฏติดแน่นเป็น “อุคคหนิมิต” และค่อยกลั่นตัวใสเป็น “ปฏิภาคนิมิต” จากนั้นใจก็จะรวมตกศูนย์เข้าถึง “ดวงปฐมมรรค” (ดวงปฐมมรรคที่เข้าถึงนี้เป็นสมาธิระดับ “อัปนาสมาธิ”)

2.5 อานิสงส์ของพทุธานุสติ

ผู้ที่เจริญพทุธานุสติ จะได้รับอานิสงส์ดังนี้ คือ

1. ทำให้ถึงความไพบุลย์แห่งศรัทธา คือ มีศรัทธามั่นคงมากขึ้น
2. ทำให้มีสติ
3. ทำให้มีปัญญา
4. ทำให้มีบุญ
5. ทำให้มีความปิติปราโมทย์
6. ทำให้สามารถอดกลั้นทุกขได้
7. ทำให้ทนความกลัวอารมณ์ที่น่ากลัวได้
8. ทำให้มีความเป็นอยู่ใกล้พระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า

9. ทำให้มีความยำเกรงในพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า
10. แม้ประสบกับสิ่งที่จะทำให้ล่วงละเมิดหรือทำความผิดได้ ก็จะไม่เกิดหิริโอตตัปปะ มีความกลัวและละอายต่อบาป ประดุจว่าพระพุทธองค์ประทับอยู่ตรงหน้า
11. ร่างกายของผู้ที่พุทธานุสติครอบครองแล้วหรือเจริญพุทธานุสติอย่างดีแล้ว ย่อมเป็นที่ควรแก่การบูชาของมนุษย์และเทวดาประดุจดังเรือนเจดีย์
12. จิตจะโน้มไปสู่พุทธภูมิ
13. หากยังไม่สามารถสำเร็จมรรคผลนิพพาน ก็จะไปสู่สุคติ

2.6 ธัมมานุสติ

ธัมมานุสติ คือ การตามระลึกถึงคุณของพระธรรมเป็นอารมณ์ พระธรรม มี 3 ประการ คือ

1. ปริยัติธรรม เป็นธรรมที่ต้องเล่าเรียน คือ ศีล สมาธิ ปัญญา
2. ปฏิบัติธรรม เป็นข้อปฏิบัติ คือ ศีล สมาธิ ปัญญาเพื่อนำไปสู่พระนิพพาน
3. ปฏิเวธธรรม คือ มรรค ผล นิพพาน เป็นผลจากการปฏิบัติ ศีล สมาธิ ปัญญา

การระลึกถึงคุณของพระธรรม ให้พิจารณาตามบทสรรเสริญพระธรรมคุณ ดังพระบาลีที่ว่า

“สวากขาโต ภควตา ธัมโม สันทิฏฐิโก อกาลิโก เอหิปัสสิโก
โอปนยิโก ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ”

2.6.1 สวากขาโต ภควตา ธัมโม

ธรรมที่พระพุทธองค์ตรัสรู้แล้ว หมายถึง ทั้งปริยัติธรรม ปฏิบัติธรรม และปฏิเวธธรรม เป็นธรรมที่นำไปสู่การหลุดพ้น และพระองค์ก็ได้ตรัสไว้ดีแล้ว คือ ตรัสเทศนาไพเราะทั้งเบื้องต้น ท่ามกลาง และเบื้องปลาย สมบูรณ์ด้วยอรรถและพยัญชนะ ทำให้ผู้ฟังสงบระงับดับเสียซึ่งความทุกข์ต่างๆ ที่มีกิเลสเป็นเหตุ ระหว่างประพจน์ปฏิบัติก็มีแต่ความแช่มชื่นเบิกบาน แจ่มใส สุขกาย สบายใจ หลังจากการประพจน์ปฏิบัติยังมีจิตใจอิ่มเอิบเป็นทวีคูณ ไกลจากความสิ้นทุกข์ไปเรื่อยๆ สมความมุ่งหมายที่แสวงหามาช้านาน

2.6.2 สันทิฏฐิโก

เป็นธรรมที่บุคคลผู้ปฏิบัติจะเห็นประจักษ์เอง ได้แก่ มรรค 4 ผล 4 นิพพาน 1 ไม่ใช่เป็นธรรมที่เพียงแต่ได้ยินได้ฟังแล้วจดจำไว้เท่านั้น เป็นของที่สามารถเห็นแจ้งประจักษ์ด้วยปัญญาของตนได้ ในเมื่อชำระจิตสันดานของตนให้สงบหรือหมดสิ้นจากกิเลสมีราคะ เป็นต้น

2.6.3 อกาลิโก

พระธรรมเป็นสิ่งที่ให้ผลโดยไม่มีกาลสมัย คือ ผู้ปฏิบัติ ปฏิบัติดีจริงเมื่อใดผลดีก็เกิดได้เมื่อนั้น ไม่ต้องรอเวลา เช่น มรรค 4 มีโสดาปัตติมรรค เป็นต้น เมื่อปฏิบัติก็ย่อมให้ผลตามลำดับของตน ไม่ต้องรอ ต่างจากพืชที่เราปลูก เมื่อปลูกแล้วต้องรอเวลาให้ผล แต่ธรรมไม่ใช่เช่นนั้น เพราะเมื่อมรรคจิตเกิดขึ้นผลจิตก็เกิดทันที ไม่ขึ้นอยู่กับเวลา ไม่ต้องรอคอย

2.6.4 เอหิปัสสโก

เป็นพระธรรมที่ควรเชื่อเชิญเรียกให้ผู้อื่นมาดู เพราะเป็นสิ่งที่จริงเหมือนดวงจันทร์อยู่บนฟ้าที่ปราศจากเมฆ หรือเหมือนดวงแก้วมณีที่วางไว้ในผ้ากำพล ควรมาชื่นชมกัน

2.6.5 โอปนยิโก

มรรค 4 ผล 4 นิพพาน 1 เป็นธรรมที่พึงน้อมเข้ามาในใจด้วยการเจริญภาวนา และทำให้แจ้งในพระนิพพาน ควรปฏิบัติด้วยความตั้งใจอันแน่วแน่แท้จริงเด็ดเดี่ยว แม้ถ้าจะมีไฟไหม้บนศีรษะ หรือไหม้เครื่องนุ่งห่มที่ปกปิดร่างกายอยู่ก็ตามที ก็ไม่ใส่ใจดับไฟนั้น มากไปกว่าการปฏิบัติตามธรรม เพราะธรรมเหล่านี้เองปรากฏขึ้นเพียงครั้งเดียวก็สามารถปิดประตูปะตูบายได้

2.6.6 ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ

พระธรรมเป็นสิ่งที่ผู้มีปัญญาทั้งที่เป็นกัลยาณบุรุษ และอริยบุคคลทั้งหลายรู้ได้เห็นแจ้งได้เฉพาะตน

2.7 การเจริญธัมมานุสสติเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้อธิบาย “ธัมมานุสสติ” ในทำนองคล้ายกับ “พุทธานุสสติ” คือ เป็นเพียงการตรองหรือคิดพิจารณาพระธรรมคุณเท่านั้น จึงทำให้เข้าถึงแค่ “อุปจารสมาธิ” แต่ถ้าหากอธิบายด้วยวิธีการปฏิบัติธรรมเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย อาจอธิบายได้ดังนี้

เมื่อเราตรองตรึกถึงพระธรรมคุณทุกประการดังที่ได้อธิบายมาข้างต้นใจก็จะมีพระธรรมเป็นอารมณ์อย่างนี้แล้วจึงน้อมตรึกถึงสิ่งที่เป็นตัวแทนของพระธรรมอาทิเช่น คัมภีร์พระไตรปิฎก พระธรรมดวงแก้ว (คือ ดวงใสที่เราให้น้อมนึกถึงให้เป็นตัวแทนของ พระธรรม) มาเป็นบริกรรมนิมิต และบริกรรมภาวนาด้วยคำใดคำหนึ่งที่น่า้อมถึงพระธรรมคุณ เช่น อัมโม อกาลโก เป็นต้น เมื่อนิมิตติดแน่นเป็น “อุคคหนิมิต” แล้วกลั่นตัวใสเป็น “ปฐวิภาคนิมิต” จากนั้นใจจึงตกศูนย์เข้าถึง “ดวงปฐมมรรค” ที่แท้จริง

2.8 อานิสงส์ของการเจริญอัมมานุสติ

1. จิตของผู้เจริญอัมมานุสติ จะน้อมไปเพื่อตรัสรู้อนุตรธรรม
2. ทำให้มีความเคารพในพระธรรม
3. ทำให้มีศรัทธามากขึ้น
4. ทำให้มีสติ
5. ทำให้มีปัญหา
6. ทำให้มีบุญ
7. ทำให้มีความปีติปราโมทย์
8. ทำให้สามารถถอดกลั่นทุกข์ได้
9. ทำให้ทนความกลัวอารมณ์ที่น่ากลัวได้
10. ทำให้มีความเป็นอยู่ใกล้พระสัมมาสัมพุทธเจ้า
11. แม้ประสบกับสิ่งที่จะทำให้ล่วงละเมิดหรือทำความผิดได้ ก็จะเกิดความกลัว ความละอายต่อบาป ประดุจว่าพระสัมมาสัมพุทธเจ้าประทับอยู่ตรงหน้า
12. ร่างกายของผู้ที่อัมมานุสติครอบครองแล้ว ย่อมเป็นของควรแก่การบูชาของมนุษย์ และเทวดาประดุจดังเรือนเจดีย์
13. หากยังไม่สามารถสำเร็จมรรคผลนิพพาน ก็จะไปสู่สุคติ

2.9 สังฆานุสติ

สังฆานุสติ คือ การตามระลึกถึงคุณของพระสงฆ์เป็นอารมณ์พระสงฆ์ มี 2 จำพวก คือ สมมติสงฆ์ และอริยสงฆ์

พระอริยสงฆ์ คือ ท่านที่ดำรงอยู่ในมรรค 4 ผล 4

สมมติสงฆ์ คือ พระสงฆ์โดยสมมติ หมายถึง พระภิกษุแม้เพียงรูปเดียว ส่วนสงฆ์ ได้แก่ ภิกษุซึ่งจำนวนตั้งแต่ 4 รูป นั้งอยู่ภายในสีมา ไม่ละหัดตบาสกันและกันมีอำนาจในการทำสังฆกรรม พระสงฆ์มีคุณเพราะท่านเป็น ผู้รักษาและสืบทอดคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทั้งยังเป็นบุญเขตเป็นเหื่อนาบุญของโลก

การระลึกถึงคุณของพระสงฆ์ให้พิจารณาตามบทสรรเสริญพระสังฆคุณ ดังพระบาลีที่ว่า

“สุปฏิปันโน ภควโต สาวกสงโฆ อชุปฏิปันโน ภควโต สาวกสงโฆ
ญายปฏิปันโน ภควโต สาวกสงโฆ สามิจิปฏิปันโน ภควโต สาวกสงโฆ
ยทิทัง จัตตาริ ปุริสยุคานิ อัญญะ ปุริสปุคคละ เอสะ ภควโต สาวกสงโฆ
อาหุเนยโย ปาหุเนยโย ทักขิเนยโย อัญชลีกรณียโย อนุตตรัง ปุญญักเขตตัง
โลกัสสะฯ”

2.9.1 สุปฏิปันโน

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ดำรงตนอยู่ในสัมมาปฏิบัติ สมบูรณ์ด้วยอธิศีลสิกขา อธิจิตสิกขา อธิปัญญาสิกขา

2.9.2 อชุปฏิปันโน

ปฏิบัติตรงต่อหนทางเข้าสู่พระนิพพาน ไม่ปฏิบัติในกามสุขัลลิกานุโยค และอัตตกิลม-
ถานุโยค แต่ปฏิบัติตามมัชฌิมาปฏิปทา หรือทางสายกลาง ไม่ออกแวกไปทางอื่น ปฏิบัติเพื่อ
ละโทษคดโกง ทางกาย วาจา ใจ ไม่เกี่ยวข้องกับเรื่องทางโลก

2.9.3 ญายปฏิปันโน

พระสงฆ์ผู้ปฏิบัติเพื่อให้ได้สำเร็จพระนิพพาน พาตัวเองพ้นจากภพ 3 ไม่ปรารถนา
โรคสมบัติ และภวสมบัติใดๆ

2.9.4 สามีจิปปันโน

พระสงฆ์เป็นผู้ปฏิบัติชอบสมควรแก่การกราบไหว้บูชาได้ด้วยกายใจ ตั้งใจปฏิบัติอย่างเหมาะสมดีเลิศในธรรมวินัยทั้งน้อยใหญ่ คือ ไม่หละหลวมดูเบาแม้ในธรรมเล็กน้อย และยอมทุ่มเทเอาชีวิตเป็นเดิมพันในธรรมที่ปฏิบัติได้โดยยาก

พระอริยสงฆ์จัดได้เป็น 4 คู่ 8 บุคคล คือ

1. พระโสดาปัตติมรรค พระโสดาปัตติผล
2. พระสกทาคามีมรรค พระสกทาคามีผล
3. พระอนาคามีมรรค พระอนาคามีผล
4. พระอรหัตมรรค พระอรหัตผล

พระอริยสงฆ์ทั้ง 4 คู่นี้ จัดเป็น

2.9.5 อาหุเนยโย

เป็นผู้ควรรับอำิสบูชาที่เขานำมาจากแดนไกล เป็นผู้ให้เกิดผลดีอย่างมหาศาลแก่ผู้นำมาถวาย

2.9.6 ปาหุเนยโย

เป็นผู้ควรแก่ของต้อนรับ คือ ของที่เขาควรถวายเมื่อไปถึงบ้าน ไม่ว่าจะเป็นที่หนึ่ง ข้าว น้ำ อาหาร และความสะดวกสบายใดๆ ที่ควรแก่ท่าน เป็นผู้ควรต้อนรับยิ่งกว่าแขกผู้ยิ่งใหญ่ทั้งหลาย

2.9.7 ทักขิณียโย

เป็นผู้ควรแก่การรับทักษิณาทาน คือ ทานที่ผู้อื่นถวาย เพราะผู้ที่ถวายสิ่งของแก่พระอริยสงฆ์ ย่อมได้รับผลอันยิ่งใหญ่

2.9.8 อัญชลีกรณีโย

เป็นผู้ควรแก่การกราบไหว้ ของทั้งมนุษย์ และเทวดาทั้งหลาย ผู้ใดได้กราบไหว้ท่านด้วยความเต็มใจย่อมเป็นการเปิดใจตนเองให้พร้อมที่จะน้อมรับคำสั่งสอนที่อุดมไปด้วยอมตธรรม สามารถน้อมนำใจให้หยุดนิ่ง เข้าถึงพระธรรมกายและบรรลुरुยธรรมตามท่านไปได้โดยง่าย แม้

นิสัยบารมียังอ่อนอยู่ไม่สามารถจะบรรลุธรรมในขณะนั้น ก็สามารถห้อมนำให้บังเกิดศรัทธา มั่นคงในพระรัตนตรัย เป็นการปิดอบายให้กับตนเองอย่างชาญฉลาดและมั่นคง

2.9.9 อนุตตรัง ปุญญิกเขตตัง โลกัสสะ

เป็นเนื้อหาบุญอันประเสริฐ เป็นบุญเขตที่สรรพสัตว์ทั้งหลายจะได้รับบุญ เมื่อหว่านพืช คือศรัทธา ลงไปบนผืนนา คือพระสงฆ์นี้ แม้เพียงเล็กน้อย ก็จะได้รับผล คือ บุญอย่างมากมาย เนื่องจาก ท่านสามารถปราบกิเลสได้เด็ดขาดด้วยพระธรรมกายของท่าน ทำให้ทั้งกายและใจของท่านบริสุทธิ์ผุดผ่อง และสามารถผลิตกระแสบุญได้อย่างมากมายมหาศาล ไม่มีที่สิ้นสุด ดวงอาทิตย์สามารถผลิตแสงสว่างและความร้อนอย่างต่อเนื่องและมากมายมหาศาล ไม่มีประมาณฉันใด พระอริยเจ้าทั้งหลายย่อมสามารถผลิตบุญและความดีทั้งหลายอย่างมากมายมหาศาลและต่อเนื่องไม่มีประมาณยิ่งกว่าฉันนั้น ดวงอาทิตย์แม้จะให้ความร้อนและแสงสว่างได้มากมายมหาศาลก็เฉพาะในเวลากลางวัน แต่พระอริยเจ้าท่านให้บุญและความดีแก่ชาวโลกได้ทั้งกลางวันกลางคืนไม่มีว่างเว้น

สิ่งที่พึงระลึกอีกประการหนึ่ง คือ นอกจากพระอริยสงฆ์แล้ว บิดามารดา ก็จัดเป็นพระอรหันต์ของบุตรธิดา แม้ท่านจะไม่ได้หมดจดจากกิเลสเช่นเดียวกับพระอรหันต์ แต่พระคุณของท่านที่มีต่อบุตรธิดา ทำให้ท่านสมควรเป็นผู้รับการบูชา การเลื่อมใสจากบุตรธิดา จัดเป็นอาหุเนยยบุคคลของบุตรธิดาเช่นกัน

2.10 การเจริญสังฆานุสติเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้อธิบาย “สังฆานุสติ” ในทำนองคล้ายกับ “พุทธานุสติ” คือ เป็นเพียงการตรองหรือคิดพิจารณาพระสังฆคุณเท่านั้น จึงทำให้เข้าถึงแค่ “อุปจารสมาธิ” แต่ถ้าหากอธิบายด้วยวิธีการปฏิบัติธรรมเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย อาจอธิบายได้ดังนี้

เมื่อเราตรองตรึกถึงพระสังฆคุณทุกประการดังที่ได้อธิบายมาข้างต้น ใจก็จะมีพระสงฆ์เป็นอารมณ์ อย่างนี้แล้วจึงน้อมตริกระลึกลงถึงพระสงฆ์องค์ใดองค์หนึ่ง ที่ประพฤติดี ปฏิบัติชอบ มีพระเดชพระคุณหลวงพ่อดุสิต ปากน้ำ พระเดชพระคุณหลวงพ่อดัมมชโย เป็นต้น มาเป็นบริกรรมนิมิต พร้อมกับบริกรรมภาวนาด้วยคำใดคำหนึ่งที่น้อมถึงพระสังฆคุณ เช่น สังโฆ สุปฏิปันโน เป็นต้น จนนิมิตติดแน่นเป็น “อุคคหนิมิต” แล้วกลั่นตัวใสเป็น “ปฏิภาคนิมิต” จากนั้น ใจจึงจะตกศูนย์เข้าถึง “ดวงปฐมมรรค” ต่อไป

ส่วนอาณิสต์ของสังฆานุสติ เช่นเดียวกับพุทธานุสติ และธัมมานุสติ

2.11 การเจริญสีลานุสติ

สีลานุสติ คือ การตามระลึกถึงศีลที่ตนรักษาไว้โดยปราศจากโทษอยู่เนื่องๆ

ศีลที่รักษานั้น จะเป็นศีล 5 ศีล 8 ศีล 10 หรือ ศีล 227 ตามเพศภาวะของผู้เจริญภาวนา โดยการระลึกถึงศีลนั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องมีความประพฤติกครบถ้วนทั้ง 5 ประการเสียก่อน คือ

1. จะต้องชำระศีลของตนให้พ้นจากโทษทั้ง 4 อย่าง คือ ศีลขาด ศีลทะลุ ศีลต่าง ศีลพร้อย และตั้งตนอยู่ในศีลที่บริสุทธิ์ บริบูรณ์ ไม่แปดเปื้อนด้วยมลทิน เป็นศีลที่ผู้รักษารักษาด้วยใจบริสุทธิ์ ไม่ได้มุ่งโลกียสมบัติ ไม่ได้เป็นทาสของตัณหา

2. จะต้องมึจิตใจพ้นไปจากความเป็นทาสแห่งตัณหา กล่าวคือ ต้องเป็นการรักษาศีลที่ไม่มีความมุ่งหวังต่อโลกียสมบัติ

3. มีการปฏิบัติ กาย วาจา ใจ ให้ตั้งอยู่ในสิกขาบทอย่างเคร่งครัด จนมีอาจที่ผู้ใดผู้หนึ่งจะมาจับผิด โดยอ้างวัตถุขึ้นแสดงเป็นหลักฐานได้

4. ความประพฤติด้วยกาย วาจา ของตนนั้น แม้ว่าคนพาลและผู้ที่เป็นศัตรูแก่ตน จะไม่มีความเห็นดีเห็นชอบด้วยก็ตาม แต่วิญญูชนย่อมสรรเสริญ

5. ต้องประกอบด้วยความรู้ว่า ศีลนี้เป็นเหตุให้สมาธิเกิดขึ้นได้

เมื่อความประพฤติปฏิบัติของตนถูกต้องตามหลักทั้ง 5 ประการนี้แล้ว ทำการระลึกไปในศีล เป็นต้นว่า

อโห เม วต สीलํ	อชณฺทํ อจิฺทฺทํ หเว
อสพลํ อกมฺมาลํ	ภฺขิสฺสํ อปรามสํ
ปสฺสจฺฉํ สพฺพวิญญฺหิ	สมาธิสํวตฺตนิกํ

ศีลของเราบริสุทธิ์ดี นำปลื้มใจจริงหนอ ไม่ขาด ไม่ทะลุ ไม่ต่าง ไม่พร้อย โดยแน่นอน ศีลของเราบริสุทธิ์ ทำให้เราพ้นไปจากการเป็นบ่าวเป็นทาสของตัณหา ศีลของเรามีอาจที่จะมีผู้ใดมากล่าวหาได้ ศีลของเราคนอันธพาลและผู้ที่เป็นศัตรูกับเราจะไม่มีการเห็นดีด้วย

ก็ตามแต่วิญญูชนทั้งหลายนั้นย่อมสรรเสริญศิลปะของเรานี้เป็นเหตุทำให้สมาธิเกิดขึ้นอย่างแน่นนอน

แล้วตรวจตราดูศิลปะของเราว่า เป็น “ศิลปะที่มีโทษ” หรือ “พ้นไปจากโทษ” ซึ่ง “ศิลปะที่มีโทษ” นั้นมี 4 อย่าง คือ

ศิลปะที่มีโทษ 4 อย่าง

1. ชัณฑศิลปะ (ศิลปะขาด) ได้แก่ ศิลปะของคฤหัสถ์หรือบรรพชิตก็ตาม ที่มีลักษณะข้อต้นหรือข้อปลายอย่างใดอย่างหนึ่งขาดไป เช่น ในศิลปะแปดนั้น ปาณาติปาตาเวรมณี หรือ อุจจาसनะมหาสนาเวรมณี ข้อใดข้อหนึ่งขาดไป ศิลปะอย่างนี้เรียกว่า ชัณฑศิลปะ

2. ฉิณฑศิลปะ (ศิลปะเป็นรู) ได้แก่ ลักษณะท่ามกลาง เช่น ในศิลปะแปดนั้น ข้อที่สองถึงข้อที่เจ็ด ข้อใดข้อหนึ่งขาดไป อย่างนี้เรียกว่า ฉิณฑศิลปะ

3. สพลศิลปะ (ศิลปะต่าง) ได้แก่ ลักษณะท่ามกลาง คือ ข้อที่สองถึงข้อที่เจ็ดนั้นขาดไป แต่ไม่ใช่ขาดไปตามลำดับ อย่างนี้เรียกว่า สพลศิลปะ

4. กัมมาสศิลปะ (ศิลปะพร้อย) ได้แก่ ลักษณะท่ามกลาง คือ ข้อที่สองถึงข้อที่เจ็ดนั้นขาดไปสองหรือสามหรือสี่ติดต่อกันตามลำดับ อย่างนี้เรียกว่า กัมมาสศิลปะ

ส่วน “ศิลปะที่พ้นจากโทษ” ก็มี 4 อย่างเช่นกัน คือ

1. อชัณฑศิลปะ (ศิลปะไม่ขาด) ได้แก่ ศิลปะของคฤหัสถ์หรือบรรพชิตก็ตาม ที่มีลักษณะข้อต้นหรือข้อปลายทั้งสองนั้นมีได้ขาด คงรักษาไว้ได้เป็นปกติ อย่างนี้เรียกว่า อชัณฑศิลปะ

2. อฉิณฑศิลปะ (ศิลปะไม่เป็นรู) ได้แก่ ลักษณะท่ามกลางทั้ง 6 ข้อนั้น ไม่ขาด คงรักษาไว้ได้เป็นปกติ อย่างนี้เรียกว่า อฉิณฑศิลปะ

3. อสพลศิลปะ (ศิลปะไม่ต่าง) ได้แก่ ลักษณะท่ามกลางทั้ง 6 ข้อนั้น แม้อย่างใดอย่างหนึ่งไม่ขาด คงรักษาไว้ได้เป็นปกติ อย่างนี้เรียกว่า อสพลศิลปะ

4. อกัมมาสศิลปะ (ศิลปะไม่พร้อย) ได้แก่ ลักษณะท่ามกลางทั้ง 6 ข้อนั้น ไม่ขาดแม้แต่อย่างใดอย่างหนึ่ง คงรักษาไว้ได้เป็นปกติบริบูรณ์ ศิลปะอย่างนี้เรียกว่า อกัมมาสศิลปะ

เมื่อตรวจตราศิลปะของเราว่า พ้นจากโทษไม่มีโทษอย่างนี้แล้ว ใจก็ชุ่มชื้นเบิกบาน อารมณ์ในศิลปะ พร้อมทั้งจะตั้งลงในสมาธิต่อไปได้

2.12 การเจริญสีลานุสติเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคกล่าวไว้เพียงว่า เมื่อเจริญสีลานุสติอย่างนี้แล้ว จะทำให้ได้เพียง “อุปจารสมาธิ” แต่ในวิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกายนั้นเมื่อปฏิบัติจริงๆ สามารถเลยไปกว่า “อุปจารสมาธิ” ได้ โดยการปฏิบัติดังนี้

วิธีแรก เมื่อระลึกถึงศีลจนใจเข้มขึ้นดีแล้ว ให้วางใจนิ่งๆ เฉยๆ ตั้งมั่นไว้ที่ศูนย์กลางกายอย่างต่อเนื่อง จนนิรวณท์ทั้งหมดสงบระงับราบคาบ ใจก็จะรวมตกศูนย์เข้าไปถึง “ดวงปฐมมรรค” ภายในได้

วิธีที่สอง เมื่อระลึกถึงศีลจนใจเข้มขึ้นดีแล้ว ให้ตรึงถึงสิ่งที่เป็น “ตัวศีล” ได้แก่ ความบริสุทธิ์ที่มีอยู่ภายใน คือ “ดวงศีล” มีลักษณะเป็นดวงกลมใสสว่าง พอถูกส่วนใจก็จะรวมตกศูนย์เข้าไปถึง “ดวงปฐมมรรค” และ “ดวงศีล” ที่แท้จริงได้ หรืออาจตรึงถึงสิ่งที่มีลักษณะคล้าย “ดวงศีล” ภายใน เช่น “ดวงแก้วใส” หรือ “พระจันทร์ในคืนวันเพ็ญ” ที่ปราศจากเมฆหมอก โดยมีความบริสุทธิ์แห่งศีลเป็นอารมณ์ พร้อมกับบริกรรมภาวนาว่า “สีล สีล” หรือ “ศีล ศีล” จากนั้น ก็ปรากฏเป็น “อุคคหนิมิต” จนเป็น “ปฏิภาคนิมิต” แล้วใจก็จะรวมตกศูนย์เข้าไปถึง “ดวงปฐมมรรค” ได้เช่นกัน

2.13 อานิสงส์ของสีลานุสติ

การมีศีลบริสุทธิ์เป็นสิ่งจำเป็นในการปฏิบัติธรรมทั้งปวงไม่ว่าจะเป็นการเจริญกัมมัฏฐานวิธีใด ศีลบริสุทธิ์ดีแล้วจะเกิดคุณธรรมต่างๆ ขึ้นตามลำดับ คือ อวิปปฏิสาร ปราโมทย์ ปีติ ปัสสัทธิ สุข สัมมาสมาธิ ยถาภูตญาณทัสสนะ นิพพิทา วิราคะ วิมุติญาณทัสสนะ อันเป็นที่สุดแห่งกองทุกข์ นอกจากนี้ การตามระลึกนึกถึงศีลจะยังให้อานิสงส์อีกมากมายหลายประการคือ

1. ทำให้เคารพพระพุทธ
2. ทำให้เคารพพระธรรม
3. ทำให้เคารพพระสงฆ์
4. ทำให้เอื้อเฟื้อต่อศีล คือ ยินดีปฏิบัติศีลอย่างถูกต้อง
5. ทำให้เคารพทาน
6. ทำให้มีสติ

7. ทำให้มองเห็นภัยในความผิด แม้เป็นความผิดเพียงเล็กน้อย
8. ทำให้รักษาตนเองได้
9. ทำให้คุ้มครองผู้อื่นได้
10. ทำให้ไม่มีภัยในโลกนี้
11. ทำให้ไม่มีภัยในโลกอื่น
12. ทำให้ได้รับอานิสงส์ต่างๆ อันเกิดจากการรักษาศีล เช่น เมื่อสิ้นชีวิตจะไปสู่สุคติ ทำให้มีโภคทรัพย์ เป็นเหตุให้มีชื่อเสียง ไม่หลงตาย แก้วกล้าในที่ประชุมชน เป็นต้น และการเจริญสัณฐานสตออยู่เนื่องๆ ทำให้บรรลุปุจฉาสมาธิ ทำลายนิรณได้

2.14 วิธีเจริญจาคานุสติ

จาคานุสติ คือ การระลึกถึงการบริจาค การสละของตนที่เป็นไปด้วยความบริสุทธิ์ โดยไม่โอ้อวด ไม่ตระหนี่ ไม่เอาหน้าหรือหวังชื่อเสียง เล็งเห็นคุณของการบริจาค

ในการเจริญจาคานุสติ ผู้บริจาคตานต้องถึงพร้อมด้วยคุณความดี 3 ประการ คือ

1. วัตถุที่บริจาคตานเป็นสิ่งที่ได้มาโดยชอบ
2. บริบูรณ์ด้วยเจตนา 3 คือมีจิตที่ตั้งไว้ดีเป็นกุศลตั้งแต่ก่อนบริจาค ขณะบริจาคและเมื่อบริจาคแล้ว

3. เป็นการบริจาคให้พ้นจากความตระหนี่และตัณหามานะทิฐิ

เมื่อการบริจาคตานของตนถึงพร้อมด้วยคุณความดีดังนี้แล้ว ก็มาคำนึงถึงความเป็นอยู่ของโลกเทียบกับความเป็นอยู่ของตนว่า ตามธรรมดาชนทั้งหลายนั้น โดยมากมักมีความตระหนี่ หวงแหนในทรัพย์สินเงินทองของตน ไม่ใคร่จะยอมบริจาคให้เป็นทาน แต่กลับสนใจอยู่ในเรื่องการบำรุงบำเรอ ตัณหา มานะ ทิฐิ กล่าวคือ มีการตกแต่งร่างกายเกินกว่าเหตุ มีอาหารการบริโภคเกินสมควร สนุกสนานเพลิดเพลิน โอ้อวดซึ่งกันและกันซึ่งล้วนแต่เป็นเรื่องที่หาสาระไม่ได้ทั้งสิ้น

แต่สำหรับเราในคราวนี้นั้น ย่อมมีโอกาสดำเนินชยะต่อศัตรูภายใน คือ ความตระหนี่ หวงแหนในทรัพย์สินเงินทองที่มีอยู่ ด้วยการยอมสละจากการบำรุงบำเรอ ตัณหา มานะ ทิฐิ มีการตกแต่งร่างกายเกินควร เป็นต้นเสียได้ ซึ่งนับว่าเป็นโชคดียิ่งของเราอย่างแท้จริง แต่นี้ต่อไป

ในภายภาคหน้าเราก็จะได้รับแต่อาณิสสที่ดีงาม มีอายุ วรรณะ สุขะ พละ ประกอบไปด้วย โสมนัสอย่างยอดเยี่ยม การคำนึงถึงถึงอย่างนี้แหละได้ชื่อว่าจาคานุสติ ต่อแต่นั้นก็เริ่มต้นภาวนาว่า

มनुสฺสตี สุตถิ เม ยวาทิ จาคะ สทา รโต
มจฺเฌรปริยฺญูญาย ปชาย วิคโต ตโต ฯ

ชนทั้งหลายมีมัจฉริยะะ ก่อวนกำเริบด้วยการหวงแหนอยู่ แต่เรานั้นมีความยินดี ปลื้มใจ อยู่แต่ในการบริจาคทาน โดยปราศจากมัจฉริยะะลงได้ การที่เราได้เกิดมาเป็นมนุษย์นี้ ดีจริงหนอ

เมื่อบริจาคแล้วต้องสละให้หลุด บางคนบริจาคทานไปแล้ว ไม่พอใจที่ผู้รับไม่ใช่ของที่ ตนบริจาค หรือไม่พอใจที่ผู้รับนำของนั้นไปให้ผู้อื่นต่อ เรียกว่า สละแล้วไม่พ้น สละไม่หลุดหรือ บางคนบริจาคทานแล้วไม่พอใจเพราะมีคนบริจาคมามากกว่าตนหรือบริจาคทานที่ประณีตกว่าตน การบริจาคในลักษณะดังกล่าวและบริจาคโดยหวังผลตอบแทน เช่น หวังโภคสมบัติ หวังสวรรค์ สมบัติ ไม่จัดเป็นจาคานุสติ เพราะเมื่อระลึกขึ้นมาก็เป็นการค้า ไม่เป็นการชำระจิต การ บริจาคทานหรือทานบารมีเป็นปัจจัยอุปการะแก่บารมีอื่น เช่น ศีลบารมี ทานบารมีเป็นการ ชำระจิตในเบื้องต้น การสละมีตั้งแต่สละวัตถุสิ่งของ อวัยวะ เลือดเนื้อ ชีวิต ดังพระเวสสันดร เป็นแบบอย่าง

สำหรับบรรพชิตการบริจาคเป็นข้อปฏิบัติในสาราณียธรรม บรรพชิตรูปใดได้ประพฤติ ปฏิบัติวัตรนี้ ย่อมทำให้มีความเคารพกัน ช่วยเหลือและสามัคคีพร้อมเพรียงกัน สาราณียธรรม มีหลักปฏิบัติ 7 อย่างคือ 1-3 ตั้งกายกรรม วจีกรรม มโนกรรม ประกอบด้วยเมตตาในเพื่อน ภิกษุสามเณร 4 แบ่งปันลาภที่ได้มาโดยชอบธรรม 5 รักษาศีลให้บริสุทธิ์เสมอเหมือนกับ เพื่อนภิกษุสามเณร 6 มีความเห็นเข้ากันได้กับเพื่อนภิกษุสามเณร (ทัญญูสามัญญตา) ถ้าบรรพชิต ได้เจริญจาคานุสติก็มีมัญญานควบคู่ไปด้วย จะทำให้การปฏิบัติสาราณียธรรมดำเนินไปด้วยดี เพราะการปฏิบัติสาราณียธรรมต้องให้ทานทุกวัน ตลอดระยะเวลาถึง 12 ปี

การปฏิบัติสาราณียธรรม จะต้องเลือกสถานที่และบุคคลในหมู่คณะให้เหมาะสมกับ ผู้ปฏิบัติ เช่น สถานที่ที่เป็นที่ไม่มีพระภิกษุสามเณรอยู่จำนวนมาก และล้วนแต่เป็นผู้มีศีลและ ลึกซึ้งขบถ ตลอดจนคันถธุระหรือวิปัสสนาธุระด้วยกันทั้งสิ้น ก่อนลงมือปฏิบัติให้ตั้งจิตอธิษฐาน ว่า จะทำตามหลักของสาราณียธรรมที่พระพุทธองค์ทรงวางไว้ตลอดครบระยะเวลา 12 ปี อธิษฐานเสร็จแล้ว แจ้งให้เพื่อนภิกษุสามเณรทั้งหลายทราบทั่วถึงกันว่า จะปฏิบัติสาราณียธรรม

ในหลักปฏิบัติสาราณียธรรมข้อ 4 เกี่ยวข้องกับการทำให้การเจริญจาคานุสติกัมมฐานของบรรพชิตเป็นไปด้วยดี ในการปฏิบัติสาราณียธรรมข้อนี้พระภิกษุผู้ปฏิบัติจะต้องนำอาหารที่ไปรับบิณฑบาตได้มา ไปถวายพระภิกษุผู้มีพรรษามากกว่าเพื่อนก่อน ถวายลดหลั่นกันลงมาตามอายุพรรษา ถ้าจะถวายพระภิกษุอื่นก่อน ต้องเป็นภิกษุประเภทใดประเภทหนึ่งใน 5 อย่างคือ

1. ภิกษุสามเณรที่อาพาธ
2. ภิกษุสามเณรที่เป็นผู้รักษาพยาบาล
3. ภิกษุสามเณรที่เป็นอาคันตุกะ
4. ภิกษุสามเณรที่เป็นคัมมิกะ คือ มีธุระที่จะต้องรีบไปทำ
5. ภิกษุสามเณรบวชใหม่ที่ยังครองจีวร อุ้มบาตรไม่เป็น

ในขณะถวาย ผู้ปฏิบัติจะแบ่งถวายไม่ได้ ต้องยกถวายทั้งบาตร แล้วแต่ผู้รับจะตักเอาเพียงใด หากหมดลง ไม่มีเหลือให้ตนเองบริโภค และยังมีเวลาเหลืออยู่ ก็รับไปบิณฑบาตใหม่ แล้วนำกลับมาถวายตามลำดับพรรษาอีก ทำอย่างนี้จนกว่าจะหมดผู้รับ ถ้าเวลาหมดลงเสียก่อนและอาหารก็หมด ผู้ปฏิบัติต้องยอมอดอาหารในวันนั้น แต่มีข้อสำคัญละเอียดไม่ได้เด็ดขาดอยู่ประการหนึ่ง คือ ผู้ปฏิบัติจะต้องไม่ถือโทษโกรธผู้รับเป็นอันขาด หากเกิดความโกรธขึ้นมาเมื่อใด แม้จะปฏิบัติด้วยดีจนถึงวันสุดท้ายครบ 12 ปี ก็ย่อมถือว่าการปฏิบัตินั้นไม่สำเร็จ ต้องเริ่มต้นใหม่ เมื่อเป็นเช่นนั้น เพื่อป้องกันไม่ให้ความโกรธเกิดขึ้น จึงควรตั้งสติระลึกถึงการบริจาคไว้ให้มั่น ย่อมทำให้จิตใจผ่องใสได้

2.15 การเจริญจาคานุสติเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค กล่าวไว้ว่า เมื่อเจริญจาคานุสติอย่างนี้แล้วจะทำให้ถึงเพียง “อุปะจารสมาธิ” แต่ในวิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย เมื่อปฏิบัติจริงๆ แล้วสามารถไปถึงเลยกว่า “อุปะจารสมาธิ” ได้ โดยการปฏิบัติดังนี้

เมื่อระลึกถึงการบริจาคทานของตนตามที่ได้อธิบายมาข้างต้นแล้ว ใจเริ่มสงบและมีการบริจาคเป็นอารมณ์ ให้นึกน้อมวัตถุทานที่ตนได้ทำไปแล้วหรือกำลังทำอยู่ก็ดี เช่น ไตรจีวร ดอกไม้ของหอม ปัจจัย 4 ต่างๆ เป็นต้น วางไว้ที่ศูนย์กลางกายพร้อมกับบริกรรมว่า “บริจาค บริจาค” “บริจาค บริจาค” หรือ “ทาน ทาน” “การให้ การให้” อย่างใดอย่างหนึ่ง จนในที่สุด

ก็จะชัดเจนปรากฏเป็น “อุคคหนิมิต” แล้วกลั่นตัวใสเป็น “ปฏิกาคนิมิต” จากนั้นใจก็จะรวม ตกศูนย์เข้าถึง “ดวงปฐมมรรค” ที่แท้จริง

2.16 อานิสงส์ของจาคานุสติ

1. ทำให้ได้รับความสุขจากการสละ
2. ทำให้ไม่ละโมภ
3. ทำให้อยู่อย่างไม่มีทุกข์
4. ทำให้คิดถึงผู้อื่น
5. ทำให้เป็นที่รักของผู้อื่น
6. ทำให้ไม่สะทกสะท้านในกลุ่มคน
7. ทำให้มีปีติมาก
8. ทำให้จิตประกอบไปด้วยกรุณา
9. ทำให้อยู่เป็นสุข
10. ทำให้เข้าถึงเทวโลก

2.17 การเจริญเทวตานุสติ

เทวตานุสติ คือ การระลึกถึงกุศลกรรมของตน มีศรัทธาเป็นต้น โดยเปรียบเทียบกับ เทวดา พรหมทั้งหลาย ที่บริบูรณ์ด้วยสัพปุริสรัตนะ 7 อย่าง และสัทธรรม 7 ประการอยู่เนืองๆ

การเจริญเทวตานุสตินี้ ผู้เจริญจะต้องอยู่ในสถานที่ที่เงียบสงัดจากฝูงชน แล้วรำลึกถึง ความเป็นไปของเทวดาและพรหมทั้งหลายว่า ขณะที่ท่านเหล่านั้นยังเป็นมนุษย์อยู่นั้น ท่านเหล่านั้นล้วนแต่เป็นผู้ที่บริบูรณ์ด้วยธรรมอันดีงาม มีสัพปุริสรัตนะ 7 อย่าง คือ ศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ ปัญญา หิริ โอตตปปะ และสัทธรรม 7 ประการ คือ ศรัทธา หิริ โอตตปปะ พาหุสัจจะ วิริยะ สติ ปัญญา ด้วยกันทั้งสิ้น ฉะนั้นเมื่อตายลงก็ได้ไปบังเกิดในเทวภูมิ พรหมภูมิ

ธรรมที่มีสภาพอันดีงามเหล่านี้ เราก็มีอยู่เหมือนกัน เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบดูอยู่เนืองๆ แล้วก็บังเกิดความโสมนัสใจเป็นอย่างยิ่ง ดังที่พระภูิกายจารย์กล่าวว่า

ยถารูปเปหิ สทฺธาติธมฺเมหิ สมณฺหาคตา ตา เทวตา อิโต จุตฺตา
ตตถ อุปฺปนฺนา มยฺหมฺปิ ตถารูปา สทฺธาติธมฺมา สํวิชฺชนฺติ ฯ

เทวดาและพรหมทั้งหลายเมื่อขณะยังเป็นมนุษย์อยู่นั้น ล้วนแต่เป็นผู้ที่บริบูรณ์ด้วย สปัปฺริสรัตนะ 7 อย่างและสัทธรรม 7 ประการ ที่มีสภาพดีงาม คือ ศรัทธา เป็นต้นอันใด ฉะนั้น เมื่อจุติจากมนุษย์แล้ว ก็ได้ไปบังเกิดในเทวภูมิ พรหมภูมิ ธรรมที่มีสภาพดีงาม คือ ศรัทธา เป็นต้น เหล่านี้ มีอยู่แก่เราเช่นเดียวกัน

2.18 การเจริญเทวตานุสติเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคกล่าวไว้ว่าเมื่อเจริญเทวตานุสติอย่างที่ได้อธิบายมานี้ทำให้ถึงเพียง “อุปจารสมาธิ” แต่ในวิธีการปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย เมื่อปฏิบัติจริงๆ แล้ว สามารถไปถึงเรียกว่า “อุปจารสมาธิ” ได้ โดยปฏิบัติดังนี้

วิธีแรก เมื่อระลึกถึงกุศลกรรมของตน โดยเปรียบเทียบกับเทวดาพรหมทั้งหลายที่ บริบูรณ์ด้วยสปัปฺริสรัตนะ 7 อย่าง และสัทธรรม 7 ประการ จนใจเริ่มสงบจากอกุศลกรรมทั้งหลาย ให่วางใจนิ่งๆ ที่ศูนย์กลางกายอย่างต่อเนื่อง จนนิรณทังหมดสงบระงับราบคาบ ใจก็จะรวมตกศูนย์เข้าไปถึง “ดวงปฐมมรรค” ภายในได้

วิธีที่สอง ระลึกถึงบุคคลผู้มีคุณธรรมเหมือนเทวดาทั้งหลาย ที่บริบูรณ์ด้วยสปัปฺริสรัตนะ 7 อย่าง และสัทธรรม 7 ประการ อาทิ กษัตริย์ผู้ทรงธรรม (ได้ชื่อว่า สมมุติเทพ), บิดา มารดาของตน (ได้ชื่อว่า ปุรพเทพ), พระอรหันต์ (ได้ชื่อว่า วิสุทธิเทพ) เป็นต้น โดยให้น้อม ภาพของท่านเหล่านั้นมาเป็นนิมิตไว้ที่ศูนย์กลางกาย พร้อมกับนึกถึงคุณธรรมของท่านทั้งหลายเป็นอารมณ์ พร้อมบริกรรมว่า “เทวดา เทวดา” หรือ “เทวดา เทวดา” จนปรากฏ เห็นชัดเป็น “อุคคหนิมิต” และกลั่นตัวใสเป็น “ปฏิภาคนิมิต” ในที่สุดใจก็จะรวมตกศูนย์เข้าถึง “ดวงปฐมมรรค”

2.19 อานิสงส์ของเทวตานุสติ

1. ทำให้เพิ่มพูนคุณธรรม 5 ประการ คือ

1.1 ศรัทธา มีความเชื่อในการทำความดี

- 1.2 คีล มีความประพฤติดีทางกายวาจา
- 1.3 สุตะ ได้ยินได้ฟังได้ศึกษาคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
- 1.4 จาคะ มีการบริจาค เสียสละ ให้ทาน
- 1.5 ปัญญา มีการเพิ่มพูนความรู้ด้วยการคิด ฟัง ภาวนา
2. ทำให้ได้รับสิ่งที่เทวดาในสวรรค์ปรารถนา
3. ทำให้เป็นสุขในการรอเสวยผลของบุญ
4. ทำให้เคารพตัวเอง
5. ทำให้เทวดาในสวรรค์นับถือ
6. ทำให้สามารถปฏิบัติสี่ลาภุสติและจาคาญุสติด้วย
7. ทำให้อยู่เป็นสุข
8. ทำให้เข้าถึงเทวโลก

อนุสติทั้ง 6 ประการถือเป็นหลักการเจริญสมาธิที่มีความสำคัญที่จะช่วยทำให้ใจของเราเป็นกุศลเกาะเกี่ยวอยู่กับพระรัตนตรัยขอให้นักศึกษาได้ลองนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เพื่อให้ผลการปฏิบัติของเราดียิ่งๆ ขึ้นไป

กิจกรรม

หลังจากนักศึกษาได้ศึกษา บทที่ 2 อนุสติ 6 จบโดยสมบูรณ์แล้ว
โปรดทำแบบประเมินตนเองหลังเรียนบทที่ 2 และกิจกรรม ในแบบฝึกปฏิบัติบทที่ 2
แล้วจึงศึกษาบทที่ 3 ต่อไป

บทที่ 3

มรณานุสติ

มรณานุสติ

3.1 ความเป็นมา

3.2 ความตายที่ใช้ในการเจริญมรณานุสติ

3.3 วิธีเจริญมรณานุสติ

3.4 การระลึกถึงความตาย 8 อย่าง

3.4.1 วรทปจฺจุปฏฺฐานโต ระลึกโดยปรากฏเหมือนเพชรฆาต

3.4.2 สมฺปตฺติวิปตฺติโต ระลึกโดยความวิบัติแห่งสมบัติ

3.4.3 อุปสํหโรโต ระลึกโดยนำมาเปรียบเทียบ

3.4.4 กายพหุสาธารณโต ระลึกโดยร่างกายเป็นสาธารณแก่สัตว์และปัจจัยแห่งความตายมากชนิด

3.4.5 อายุทุพฺพลโต ระลึกโดยอายุเป็นของอ่อนแอ

3.4.6 อนิมีตโต ระลึกโดยชีวิตไม่มีนิมิต

3.4.7 อหฺธานปริจฺเจทโต ระลึกโดยชีวิตมีกำหนดกาล

3.4.8 ขณฺปริตฺตโต ระลึกโดยชีวิตมีขณะเล็กน้อย

3.5 ชั้นแห่งความสำเร็จของการระลึกถึงความตาย

3.6 การเจริญมรณานุสติเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย

3.7 อานิสงส์ของผู้ที่เจริญมรณานุสติ

1. มรณานุสติเป็นกัมมัญฐานที่ใช้วิธีการระลึกถึงความตายที่เกิดขึ้นในภพหนึ่งชาติหนึ่ง เป็นสิ่งที่ควรปฏิบัติ เพราะเป็นเหตุแห่งการการปรารภความเพียรยิ่งๆ ขึ้นไป

2. การเจริญมรณานุสติต้องระลึกรู้ถึงความตายโดยใช้สติปัญญาพิจารณาให้เห็นถึงความตายที่เกิดขึ้นว่าชีวิตทุกชีวิตต้องพบเจอความตาย ไม่อาจหลีกเลี่ยงไปได้ ไม่มีนิमितหมายปรากฏอยู่เบื้องหน้า จนกระทั่งเกิดธรรมสังเวช และสงบหยุดนิ่งเป็นสมาธิ โดยมรณสัญญาที่เกิดขึ้นนั้นจะเกิดขึ้นในลำดับขั้นที่มีความรู้สึกว่าจะมีชีวิตเพียงแค่วันหนึ่งคืนหนึ่ง จนกระทั่งรู้สึกเพียงแค่มลายใจเข้าออก

3. การเจริญสมาธิโดยใช้มรณานุสติให้เข้าถึงพระธรรมกายนั้นให้ระลึกนึกถึงความตายไว้ที่ศูนย์กลางกายจนกระทั่งจิตตั้งมั่นตกศูนย์เข้าถึงดวงธรรมภายในและกายต่างๆ ไปตามลำดับ

4. ผู้เจริญมรณานุสติย่อมได้รับอานิสงส์หลายประการ เช่น ทำให้ไม่ประมาทในกุศลธรรม เป็นเหตุแห่งการประกอบกุศลธรรมที่ยิ่งๆ ขึ้นไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สามารถอธิบายความหมายของการเจริญมรณานุสติได้
2. เพื่อให้สามารถอธิบายวิธีการและนำเอามรณานุสติไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้
3. เพื่อให้สามารถอธิบายขั้นตอนของการเจริญมรณานุสติจนกระทั่งเข้าถึงพระธรรมกายได้
4. เพื่อให้สามารถบอกถึงอานิสงส์จากการเจริญมรณานุสติได้

บทที่ 3

มรณานุสติ

อารมณ์ของกัมมัฏฐานหมวดอนุสติได้เคยกล่าวไว้แล้วในบทเรียนที่ผ่านมา สำหรับในบทเรียนนี้ จะได้กล่าวถึงมรณานุสติ ซึ่งเป็นหนึ่งในอนุสติที่สำคัญประการหนึ่ง

3.1 ความเป็นมา

มรณานุสติ หรือมรณัสสติ คือ การระลึกถึงความตาย ความแตกดับของสังขารร่างกาย เป็นอารมณ์ ท่านกล่าวไว้ว่า มรณานุสติ เป็นกัมมัฏฐานหนึ่งในบรรดากัมมัฏฐานที่เหมาะสมเอื้อต่อการปฏิบัติกัมมัฏฐานอื่นๆ ที่เรียกว่า สัพพัตถกัมมัฏฐาน กัมมัฏฐานนี้ท่านกล่าวว่า บุคคลควรปรารภนาในที่ทั้งปวง เพราะมีอุปการะมาก และเป็นเหตุแห่งการปรารภความเพียรเนื่องๆ¹

ในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึงการเจริญมรณานุสติย่อมทำให้บรรลุธรรมได้ว่า

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย มรณสติอันภิกษุเจริญแล้วทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก หยั่งลงสู่อมตะ มีอมตะเป็นที่สุด”²

3.2 ความตายที่ใช้ในการเจริญมรณานุสติ

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคท่านได้กล่าวถึงความตายหรือมรณะไว้ว่ามี 4 ชนิด คือ

1. **สมุทเจตมรณะ** คือ การปริณิพพานของพระอรหันต์ทั้งหลาย ตายครั้งเดียว เป็นการดับทุกข์โดยสิ้นเชิง

2. **ขณิกมรณะ** คือ การดับของสังขาร รูปนามทุกขณะ คือ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป (อุปาทกขณะ สฐิตีขณะ และภังคขณะ) เป็นไปตามเหตุปัจจัย ก็ยังเกิดดับสลับต่อกันไป

¹ วินัยปิฎก มหาวีกังค์, มก. เล่ม 2 หน้า 352

² อังคุตตรนิกาย ฉักกนิบาต, มก. เล่ม 36 ข้อ 290 หน้า 570

3. **สมมติมรณะ** คือ ความตายที่ชาวโลกสมมติกัน เช่น นาฬิกาตาย รถตาย ต้นไม้ตาย เหล็กตาย เป็นต้น

4. **ชีวิตินทรีย์ปัจเจกมรณะ** คือ ความตายในภพหนึ่งๆชาติหนึ่งๆ เมื่อชีวิตรูปนามดับสิ้นลงไป

การเจริญมรณานุสติ ไม่สามารถทำได้กับสมุทเทจมรณะ ชณิกมรณะ และสมมติมรณะ เพราะสมุทเทจมรณะมีได้น้อย มีแต่เฉพาะพระอรหันต์เท่านั้น เราจึงไม่สามารถเห็นได้ทั่วไป ส่วนชณิกมรณะ (การเกิดดับเป็นไปทุกขณะ) เราไม่สามารถเห็นความจริงของการเกิดดับนั้น ส่วนสมมติมรณะนั้น ก็ไม่ทำให้เราเกิดความสังเวชใจ การพิจารณาความตายจึงต้องพิจารณาชีวิตินทรีย์ปัจเจกมรณะ อันเป็นความตายที่เกิดกับทุกคน เห็นได้ชัด มีการตายเกิดขึ้นทุกวัน

สำหรับความตายในภพชาติหนึ่ง หรือชีวิตินทรีย์ปัจเจกมรณะ สามารถแบ่งตามกาลได้ 2 อย่าง คือ กาลมรณะ และอกาลมรณะ

1. **กาลมรณะ** ได้แก่ ความตายไปตามกาลเวลา คือ ตายเพราะสิ้นบุญ สิ้นอายุ หรือเพราะสิ้นทั้งสองอย่าง

ความตายเพราะสิ้นบุญ คือ แม้จะมีปัจจัยที่จะทำให้มีอายุอยู่ต่อไปได้ แต่ก็มีวิบากกรรมเก่ามาตัดรอนทำให้ต้องตาย

ความตายเพราะสิ้นอายุ คือ มีชีวิตอยู่จนหมดช่วงอายุขัยเฉลี่ยของมนุษย์ในยุคนั้นๆ เช่น ในปัจจุบันอายุขัยเฉลี่ย คือ 75 ปี ก็มีอายุยืนไปจนหมดอายุขัยและตายในที่สุด เพราะความไม่มีสมบัติ เช่น คดี กาล และอาหาร เป็นต้น

ผู้ที่มีชีวิตอยู่นานจึงตาย เรียกว่าตายไปตามกาลเวลาหรือตายในเวลาควรตาย เปรียบเหมือนอสรพิษที่มีฤทธิ์ร้ายแรง ได้กัดบุคคลคนใดคนหนึ่งให้ถึงซึ่งความตาย ไม่มียาแก้พิษ พิษของงูนั้น เรียกว่าถึงที่สุดฉับใด ผู้ที่มีอายุอยู่นาน สิ้นอายุแล้วก็ตายไปก็ฉับนั้น ๆ

อีกอย่างหนึ่ง นายขมังธนูยิงลูกธนูออกไป ลูกธนูนั้นจะต้องไปจนสุดกำลัง ในเมื่อไม่มีสิ่งใดกีดขวาง ฉับใด ผู้ที่มีชีวิตอยู่นาน ก็ตายด้วยสิ้นอายุฉับนั้น ลูกธนูที่มีสิ่งกีดขวางก็ไม่ไปถึงที่สุดฉับใด พวกที่มีสิ่งขัดขวาง ก็ตายในเวลายังไม่ถึงที่สุดแห่งอายุฉับนั้น

อีกอย่างหนึ่ง เสียงภาชนะทองเหลืองที่มีผู้ตี จะต้องดังไปจนสุดเสียง ในเมื่อไม่มีสิ่งขัดขวาง ฉับใด บุคคลก็ต้องตายในเวลาแก่ เวลาสิ้นอายุ ในเมื่อไม่มีอันตรายอย่างใดอย่างหนึ่ง ฉับนั้น

อีกอย่างหนึ่งพืชที่บุคคลหว่านลงในที่นาดี ถ้าฝนตกดี และไม่มีสิ่งเบียดเบียนจังกองงามดี ฉนั้นใด สัตว์ทั้งหลายถ้าไม่มีอันตรายมาแทรกแซงก็จะอยู่ไปจนกระทั่งสิ้นอายุ ฉนั้น

2. **อกาลมรณะ** ได้แก่ ความตายก่อนเวลา คือ ตายในเวลาที่ยังไม่ควรจะตาย เป็นการตัดช่วงเจริญวัยของชีวิต เพราะมีกรรมมาตัดรอนให้ตายแต่เยาว์วัยหรือเมื่อยังหนุ่มสาว เช่น เจ็บป่วยตาย ถูกฆ่าตาย ฆ่าตัวตาย ตายด้วยอุบัติเหตุ เป็นต้น

ผู้ที่ตายด้วยโรคอันมีลม หรือดี หรือเสมหะเป็นสมุฏฐาน หรือสิ่งทั้งสองกำเริบ หรือฤดูแปรปรวน การรักษาร่างกายไม่ดี หรือผู้อื่นทำร้าย หิว กระจาย ถูกงูกัด ถูกยาพิษ ถูกไฟไหม้ จมน้ำ ถูกศัตราราดตาย เหล่านี้ เรียกว่าตายในเวลาที่ยังไม่ควรตายทั้งนั้น

เปรียบเหมือนผู้ที่ถูกงูกัด ถ้าได้ยามากำจัดเสียก่อน พิษงูนั้นก็หมดไป เรียกว่าหมดไปในเวลาที่ยังไม่ควรหมด ฉนั้นใด ผู้ที่ตายในเวลาที่ยังไม่หมดอายุ ก็เรียกตายในเวลาไม่ควรตายฉนั้น หรือเหมือนระฆังที่มีผู้ตี ถ้ามีสิ่งมาขัดขวางเสียก่อน เสียงก็กังวานไม่สุดเสียงต้องหยุดลงฉนั้นใด พวกที่มีสิ่งขัดขวาง ก็ตายในเวลาที่ยังไม่ถึงที่สุดแห่งอายุฉนั้น

ทั้งกาลมรณะและอกาลมรณะ ล้วนสงเคราะห์เข้าด้วยความขาดแห่งชีวิตินทรีย์จึงใช้ในการเจริญมรณานุสติได้ การระลึกถึงความตาย กล่าวคือความขาดแห่งชีวิตินทรีย์ดังกล่าวมานี้ เรียกว่า มรณานุสติ

3.3 วิธีเจริญมรณานุสติ

เมื่อจะเจริญมรณานุสติ ควรปลีกตัวออกไปอยู่ในที่สงัด และสงัดจิตไปจดจ่ออยู่กับอารมณ์นั้น โดยคิดถึงความตายที่จะเกิดขึ้น และชีวิตของเราจะจบสิ้นลงในการระลึกถึงความตาย ต้องให้มีสติกำกับตลอดเวลา ในขณะเดียวกันก็มีความสลดใจและเข้าใจ โดยความตายที่ระลึกถึงนั้น ท่านกล่าวถึงลักษณะการระลึกถึงไว้ดังนี้

1. มรณานุสติที่เกี่ยวเนื่องด้วยทุกข์กังวล เช่น ความโศกเศร้าที่เกิดแก่มารดาเพราะระลึกถึงความตายของบุตรอันเป็นที่รัก

2. มรณานุสติที่เกี่ยวเนื่องด้วยความกลัว เช่น การระลึกถึงความตายที่เกิดขึ้นอย่างกะทันหันของบุตร

3. มรณานุสติที่เกี่ยวเนื่องด้วยอุเบกขา เช่น การระลึกถึงความตายของสัปเหร่อที่เคยชินกับความตายจนวางเฉย ไม่รู้สึกสลดหรือสังเวชใจ

4. มรณานุสติที่เกี่ยวข้องด้วยปัญญา เช่น เมื่อระลึกถึงความตายแล้วเห็นว่าเป็นธรรมชาติของชีวิต เกิดความเบื่อหน่ายในการเวียนว่ายตายเกิด

มรณานุสติที่ควรปฏิบัติ คือ มรณานุสติที่เกี่ยวข้องด้วยปัญญาเท่านั้น เพราะมรณานุสติอย่างอื่นไม่สามารถกำจัดทุกข์ได้ เนื่องจากมีแต่ความเกรงกลัว กังวลใจ ทุกข์ใจ หรือเห็นความตายแล้ววางเฉย ไม่ปลงธรรมสังเวช จึงไม่ควรนำมาพิจารณา

วิธีการเจริญมรณานุสติ ไม่ใช่เพียงบริกรรมภาวนาว่า “ตายๆ ๆ ๆ” โดยไม่ได้กำหนดพิจารณา แต่ต้องพิจารณาว่า ความตายเป็นสิ่งที่ต้องประสบอย่างแน่นอน หลีกเลี่ยงไม่ได้ ตัวเราก็จะต้องตาย พระสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้ประกอบด้วย วิชาและจรณะ หรือพระโมคคัลลานเถระผู้ทรงฤทธิ์ พระมหาจักรพรรดิผู้ทรงอำนาจ ก็ยังไม่มีใครรอดพ้นความตายไปได้ เราเองก็ไม่รอดพ้นไปได้เช่นกัน ชีวิตนั้นไม่มีนิमितหมายว่าจะตายเมื่อไร เป็นโรคอะไรตาย ตายในเวลาใด ตายในสถานที่ใด ไม่มีใครรู้ได้ คนที่จะอายุยืนถึง 100 ปี มีน้อยนัก จึงไม่ควรจะประมาทมัวเมาในชีวิต ควรจะขวนขวายหาทางดับทุกข์ให้สำเร็จพระนิพพาน เหมือนคนที่ไฟไหม้ศีรษะต้องหาทางดับไฟให้ได้โดยเร็ว ซึ่งรายละเอียดเหล่านี้จะได้กล่าวถึงในลำดับต่อไป

ผู้ที่เจริญมรณานุสติบางท่านเมื่อได้พิจารณาไปดังที่กล่าวมา นิเวศน์ย่อมระงับ สติที่มีมรณะเป็นอารมณ์ย่อมตั้งมั่น สมาธิย่อมได้ถึงระดับอุปปจารสมาธิ

3.4 การระลึกถึงความตาย 8 อย่าง

สำหรับผู้ที่ไม่สามารถทำให้อุปปจารสมาธิเกิดได้ด้วยการพิจารณาเพียงเท่านั้นให้ระลึกถึงความตายโดยอาการ 8 อย่าง คือ

1. วรกปจฺจุปฏฺฐานโต โดยปรากฏดุจเพชฌฆาต
2. สมฺปตฺติวิปตฺติโต โดยวิบัติแห่งสมบัติ
3. อุปสํหณโต โดยเปรียบเทียบ
4. กายพฺพสุธาธณโต โดยร่างกายเป็นสาธณแก่สัตว์และปัจจัยแห่งความตายมากชนิด
5. อายุพฺพพลโต โดยอายุเป็นของอ่อนแอ
6. อนินิตฺโต โดยชีวิตไม่มีนิमित
7. อทฺธานปริจฺเฉทโต โดยชีวิตมีกำหนดกาล
8. ขณฺปริตฺโต โดยชีวิตมีขณะสั้น

3.4.1 วงจรปัจจุฐานโต ระลึกโดยปรากฏเหมือนเพศฆาต

ผู้ปฏิบัติพึงระลึกว่า เพศฆาตคิดว่าจะตัดศีรษะคนผู้นี้ ถือดาบจ่อที่คอ ยืนประชิดตัวอยู่ฉับใด แม้ความตายก็ปรากฏฉับนั้นเหมือนกัน เพราะเหตุใด เพราะความตายมาพร้อมกับความเกิด และเพราะความตายคร่าเอาชีวิตไปอุปมาเหมือนดอกเห็ด ย่อมพาเอาฝุ่นติดหัวขึ้นมาด้วยฉับใด สัตว์ทั้งหลายก็พาเอาความแก่และความตายเกิดมาด้วยฉับนั้น

แท้ที่จริงแล้วสัตว์ทั้งหลายได้ชื่อว่าแก่ตั้งแต่เกิด คือ เริ่มตั้งแต่ปฏิสนธิจิตเกิดขึ้น ก็เริ่มแก่ตั้งแต่ตอนนั้น แล้วก็แตกดับไปพร้อมกับสัมปยุตตันธ์ (ขันธที่เกิดรวมด้วย) ดังศิลาตกจากยอดเขาแตกไปฉับนั้น แม้แต่ภพที่ท่านประสงค์เอาในภพนี้ ก็จัดว่ามาพร้อมกับความเกิด เพราะความที่สัตว์ผู้เกิดมาแล้ว ต้องตายเป็นแน่ เพราะเหตุนี้ สัตว์นี้นับตั้งแต่เวลาที่เกิดแล้วก็บ่ายหน้าสู่ความตายไปไม่กลับเลยแม้แต่หย่อม เปรียบเหมือนดวงอาทิตย์ที่ขึ้นแล้ว ย่อมบ่ายหน้าสู่ความตกเพียงอย่างเดียว ไม่ได้โคจรย้อนกลับแม้สักหน้อยหนึ่ง หรือเหมือนลำธารที่ไหลลงจากภูเขามีกระแสเชี่ยวพัดพาเอาสิ่งที่มีมันจะพาไปได้ให้ไหลรุดหน้าไปทำเดี๋ยวไม่ได้ไหลย้อนกลับแม้สักนิดฉับนั้น เพราะฉะนั้น ท่านจึงกล่าวว่า

“สัตว์อยู่ในครรภ์เพียงคืนเดียวแม้เป็นคืนแรก ย่อมบ่ายหน้าไปสู่ความตายเหมือนเมฆฝนตั้งขึ้นแล้ว ก็ย่อมเคลื่อนไปเรื่อยไปไม่หวนกลับ”

ก็เมื่อสัตว์นั้นบ่ายหน้าไปอยู่อย่างนั้น ความตายย่อมใกล้เข้ามาทุกที ดูความแห้งไปแห่งน้ำในลำน้ำน้อยทั้งหลายที่ถูกแดดแผดเผาในฤดูร้อน และเหมือนการหล่นในเวลาเช้าของผลไม้ที่สุกแล้วอันเนื่องมาจากมีขั้วอันน้ำซึมซาบแล้ว เหมือนความแตกแห่งภาชนะดินทั้งหลายที่ถูกทุบด้วยก้อนและเหมือนความเหือดหายไปแห่งหยาดน้ำค้างที่ต้องแสงของดวงอาทิตย์ฉับนั้น เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสและเหล่าพระอรหันต์ทั้งหลายจึงกล่าวไว้ว่า

“วันและคืนย่อมล่วงไปๆ ชีวิตย่อมดับไป อายุของสัตว์ทั้งหลายย่อมสิ้นไป เหมือนน้ำในแม่น้ำน้อย”¹

“ชีวิตของสัตว์ทั้งหลายในโลกนี้ไม่มีเครื่องหมายใครๆ รู้ไม่ได้ทั้งลำบาก

¹ ขุททกนิกาย เถรคาถา, มก. เล่มที่ 51 หน้า 61

ทั้งน้อย และประกอบด้วยทุกซ์ สัตว์ทั้งหลายผู้เกิดแล้ว จะไม่ตายด้วยความพยายามอันใด ความพยายามอันนั้นไม่มีเลย แม้อยู่ได้ถึงชรา ก็ต้องตายเพราะสัตว์ทั้งหลายมีอย่างนี้เป็นธรรมดา

ผลไม้สุกงอมแล้ว ชื่อว่าย่อมมีภัยเพราะจะต้องร่วงหล่นลงไปในเวลาเช้า ฉันทไต สัตว์ทั้งหลายผู้เกิดแล้ว ชื่อว่าย่อมมีภัยเพราะจะต้องตายเป็นนิตย์ ฉันทัน

ภาชนะดินที่นายช่างทำแล้วทุกชนิดมีความแตกเป็นที่สุด แม้ฉันทไต ชีวิตของสัตว์ทั้งหลาย ก็ฉันทัน ทั้งเด็ก ทั้งผู้ใหญ่ ทั้งคนเขลา ทั้งคนฉลาด ล้วนไปสู่อำนาจของมฤตยู มีมฤตยูเป็นที่ไปในเบื้องหน้าด้วยกันทั้งหมด”¹

“อายุของมนุษย์ทั้งหลาย ก็เหมือนน้ำค้างบนยอดหญ้า พอดวงอาทิตย์ขึ้นก็เหือดแห้งไป”²

ความตายมาพร้อมกับการเกิด ดุจเพชรฆาตที่เงื้อมดาบอยู่จะนี้ อหนึ่งมรณะนั้นย่อมคร่าชีวิตไปท่าเดียว เมื่อคร่าเอาไปแล้วก็มีได้ปล่อยให้กลับ ดุจเพชรฆาตนั้นเงื้อมดาบที่คอ จะฟันลงเป็นแน่ เพราะเหตุนี้มรณะจึงชื่อว่าปรากฏดุจเพชรฆาตผู้เงื้อมดาบ เพราะมาพร้อมกับการเกิด และเพราะคร่าเอาชีวิตไปด้วยประการหนึ่ง นักปฏิบัติพึงระลึกถึงความตาย โดยอาการปรากฏ ดุจเพชรฆาตดังกล่าวมาแล้ว

3.4.2 สมบัติวิปตติโต ระลึกโดยความวิบัติแห่งสมบัติ

ธรรมดาสมบัติในโลกนี้จะงดงามอยู่ได้ก็ชั่วระยะเวลาที่วิบัติยังไม่ครอบงำ และขึ้นชื่อว่าสมบัติที่จะล่วงพ้นวิบัติรอดอยู่ได้ ย่อมไม่มี

แม้พระเจ้าอโศกผู้ทรงมีสุข ได้ครอบครองแผ่นดินทั้งชมพูทวีป จ่ายพระราชทรัพย์วันละ 100 โกฏิ ในบันปลายแห่งพระชนม์ชีพ ได้ทรงครองความเป็นใหญ่เพียงมะขามป้อมครึ่งผล เท่านั้นด้วยทั้งเรือนร่าง (ของมหाराช) นั้นแหละ ครั้นบุญมาสิ้นไป พระองค์ก็ป่วยพระพักตร์ต่อมรณะ ถึงซึ่งภาวะอันน่าเศร้าไปฉะนี้

¹ ชุททกนิาย สุตตนิบาต, มก. เล่มที่ 47 ข้อ 380 หน้า 557

² ชุททกนิาย จริยาปิฎก, มก. เล่มที่ 74 หน้า 376.1

อีกนัยหนึ่ง ความไม่มีโรคแม้ทั้งปวง ย่อมมีความเจ็บไข้เป็นที่สุด ความเป็นหนุ่มสาว ทั้งปวงมีความแก่เป็นที่สุด ความเป็นอยู่ทั้งปวงมีความตายเป็นที่สุด โลกสันนิวาสนทั้งปวง ถูกความเกิดติดตาม ถูกความแก่ชราไล่ตาม ถูกความเจ็บไข้ครอบงำ ถูกความตายทำลายล้าง เพราะเหตุนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสว่า

“ภูเขายิ่งใหญ่แล้วด้วยศิลา จดท้องฟ้ากลีบดลัดตัวมาโดยรอบทั้ง 4 ทิศ แม้จันใด ชราและมัจจุก็ฉนั้นนั้น ย่อมครอบงำสัตว์ทั้งหลาย คือ พวกกษัตริย์ พวกพราหมณ์ พวกแพศย์ พวกศูทร พวกจัณฑาล และคนเทมุลฝอย ไม่เว้นใครๆ ไฉไล ย่อมอย่าเสียสิ้น ณ ที่นั้น ไม่มียุทธภูมิสำหรับพลช้าง ไม่มียุทธภูมิสำหรับพลรถ ไม่มียุทธภูมิสำหรับพลราบ และไม่อาจจะเอาชนะแม้ด้วยการรบด้วยมนต์ หรือด้วยทรัพย์”¹

วิบัติ คือ ความตาย เป็นที่สุดแห่งสมบัติคือชีวิต โดยนัยดังกล่าวมาแล้วนี้ นักปฏิบัติพึงเป็นผู้กำหนดความที่ชีวิตมีความตายที่สุดนั้น ระลึกถึงความตาย โดยอาการวิบัติแห่งสมบัติ ดังที่กล่าวมาแล้วนี้

3.4.3 อุปสัหฺรณโต ระลึกโดยนำมาเปรียบเทียบ

อุปสัหฺรณโต คือ นึกโดยเปรียบเทียบตนกับคนอื่น ๆ ที่ได้ตายไปแล้ว ในข้อนี้ มีอธิบายว่า นักปฏิบัติพึงระลึกถึงความตายโดยเปรียบเทียบด้วยอาการ 7 คือ

1. ยสมหตฺตโต ระลึกโดยความมียศใหญ่

พึงระลึกอย่างนี้ว่า อันความตายนี้ได้ตกต้องพ้องท่านผู้มียศใหญ่ คือ ผู้มีบริวารมาก มีทรัพย์และพาหนะพร้อมพรั่ง แม้กระทั่งพระเจ้ามหาสมมต พระเจ้ามันธาตุ พระเจ้ามหาสุทิสสนะ และพระเจ้าทพหเนมิ มาแล้วไม่อาจหลีกเลี่ยงไปได้ แล้วทำไมความตายจะไม่มาถึงตัวเราเล่า

ท่านผู้มียศใหญ่ทั้งหลาย แม้เป็นท้าวพญาผู้ประเสริฐเช่นพระเจ้ามหาสมมต ท่านยังประสบอำนาจมฤตยู กล่าวอะไรในคนทั้งหลายเช่นเราเล่า

2. ปุณฺณมหตฺตโต ระลึกโดยความมีบุญมาก

พึงระลึกอย่างนี้ว่า เศรษฐีเหล่านี้คือ โชติยะ ชฎิละ อุคคะ เมณฑกะ ปุณณกะ และคน

¹ สังยุตตนิกาย สคาถวรรค, มก. เล่มที่ 24 ข้อ 415 หน้า 524

อื่นๆ ที่ปรากฏว่า เป็นผู้มียุญมากในโลก ยังถึงซึ่งความตายจนหมดสิ้น กล่าวอะไรกับคนทั้งหลาย เช่นเราเล่า

3. งามมหตโต ระลึกโดยความมีเรี่ยวแรงมาก

พึงระลึกอย่างนี้ว่า พระवासเทพ พระพลเทพ พระภิมเสน พระยุดิทธิฐิละ แม่หนูระ นักมวยปล้ำใหญ่ก็ตกไปสู่อำนาจของความตายทั้งสิ้น แม้แต่บุคคลเหล่านั้นผู้เลื่องชื่อในโลกว่าเป็นคนมีกำลังเรี่ยวแรงอย่างนี้ ก็ยังถึงซึ่งความตายกล่าวจะอะไรในคนทั้งหลายเช่นเราเล่า

4. อธิมมหตโต ระลึกโดยความมีฤทธิ์มาก

พึงระลึกอย่างนี้ว่า พระมหาโมคคัลลานะ พระอัครสาวกที่ 2 ผู้ได้ชื่อว่ามีฤทธิ์ ประเสริฐสุดแห่งผู้มีฤทธิ์ทั้งหลาย สามารถทำเวชยันต์ประสาทของพระอินทร์ ให้ไหวได้ ด้วยอวัยวะเพียง นิ้วหัวแม่มือ แม้พระอัครสาวกที่ 2 นั้นก็ยังคงเข้าสู่ปากของมฤตยูอันน่าสะพึงกลัวไปพร้อมกับ ฤทธิ์ทั้งหลายของท่าน ดังวางเข้าสู่ปากราชสีห์ กล่าวอะไรในคนทั้งหลายเช่นเราเล่า

5. ปัญญามหตโต ระลึกโดยความมีปัญญามาก

พึงระลึกอย่างนี้ว่า ยกเว้นพระโลกนาถเจ้าแล้ว สัตว์ทั้งหลายอื่นใดที่มีอยู่ สัตว์เหล่านั้น เมื่อว่าโดยปัญญาแล้วย่อมมีค่าไม่ถึงเสี้ยวที่ 16 แห่งพระสารีบุตร พระอัครสาวกที่ 1 แม้ผู้ได้ชื่อว่ามียุญมากอย่างนี้ ยังถึงซึ่งอำนาจของความตาย กล่าวอะไรในคนทั้งหลายเช่นเราเล่า

6. ปจเจกพุทธโต ระลึกโดยความเป็นพระปัจเจกพุทธเจ้า

พึงระลึกอย่างนี้ว่า แม้พุทธบุคคลทั้งหลายเหล่าใดทำความย่ำยีเสียซึ่งศัตรูคือสรรพกิเลส ด้วยพละคือญาณและวิริยะ¹ ของตนๆ จนได้บรรลุปัจเจกสัมโพธิญาณเป็นพระสยัมภู (รู้ได้ด้วยตัวเอง) มีจิริยาเยี่ยงนอแรด แม้พุทธบุคคลเหล่านั้น ก็ได้พ้นความตาย ก็ที่ไหน ตัวเรจักพ้นเล่า

พระมหาฤๅษี² เหล่าใดอาศัยนิมิตนั้นๆ มาพิจารณาสอบสวนไป ได้บรรลุอาสวัชชัย ด้วยญาณอันกล้า เป็นพระสยัมภูเปรียบเสมอนอแรด เพราะเที่ยวไปและพักอยู่ผู้เดียว แม้พระมหาฤๅษีเหล่านั้น ก็กล่าวถึงความตายไปได้ไม่ กล่าวอะไรในคนทั้งหลายเช่นเราเล่า

¹ ญาณ ได้แก่สัมมาทิฐิ วิริยะ ได้แก่สัมมาวายามะ ท่านว่าเมื่อองค์ทั้งสองนี้สำเร็จแล้ว อริยมรรคย่อมเป็นอันสำเร็จพร้อมทั้ง 8 องค์

² หมายความว่า พระปัจเจกพุทธะนั้น เกิดนอกพุทธกาล ไม่ได้ฟังธรรมพุทธโอวาทและคำสอนใครอื่นเลยแต่ เพราะมีบารมีญาณแก่กล้าควรจะตรัสรู้ได้ ได้เห็นอะไรก็เก็บเอามาเป็นนิมิต พิจารณาสอบสวนทบทวนไปจนเกิดญาณุต-
ญาณทัสสนะประหารกิเลสได้

7. สมุมาสมพุทโธ ระลึกโดยความเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

พึงระลึกอย่างนี้ว่า แม้พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น ผู้มีพระรูปวิจิตรไปด้วยลักษณะมหาบุรุษ 32 มีอนุพยัญชนะ 80 ประการประดับมีพระธรรมสัมฤทธิ์ด้วยพระคุณรัตนะมีสี่ลक्षण อันบริสุทธิด้วยอาการทั้งปวงเป็นอาทิ ทรงถึงฝั่งแห่งความมียศใหญ่ ความมีบุญมาก ความมีกำลังมาก ความมีฤทธิ์มาก และความมีปัญญามาก หาผู้เสมอมิได้ ทรงเสมอกับผู้ที่ไม่มีใครเสมอ (คือพระสัมมาสัมพุทธเจ้าด้วยตนเอง) หาผู้เปรียบมิได้ หากเทียบมิได้ เป็นพระอรหันต์ตรัสรู้เองโดยชอบ แม้พระผู้มีพระภาคเจ้านั้นก็ยังทรงดับขันธปรินิพพานไปโดยพลันด้วยหยาดฝนมรณะ ดูกองไฟใหญ่ที่มอดไปด้วยหยาดน้ำฝนฉะนั้น

ความตายนั้นไฉนอำนาจมาถึงองค์พระมหาบุรุษผู้ทรงอานุภาพใหญ่อย่างนี้ได้ โดยไม่กลัวโดยไม่อาย ไฉนเจ้าความตายนั้นซึ่งไร้ความอายปราศจากความกลัว มุ่งแต่จะยำยีสัตว์ทุกถ้วนหน้าจักไม่มาครอบงำเอาสัตว์เช่นเราเข้าเล่า

เมื่อนักปฏิบัตินั้น เปรียบเทียบตนกับคนอื่น ๆ ผู้ถึงพร้อมด้วยความใหญ่โตมีความเป็นผู้มียศใหญ่โดยภาวะเป็นต้น คือความมีมรณะเสมอกันอย่างนี้แล้ว ระลึกไปว่า “ความตายจะต้องมีแก่เราแน่ ดุจมีแก่สัตว์วิเศษทั้งหลายเหล่านั้น” ดังนี้ ก็มัญญฐานก็จะถึงในระดับของอุปปจารสมาธิ นักปฏิบัติพึงระลึกถึงความตายโดยเปรียบเทียบ ดังที่กล่าวมานี้

3.4.4 กายพหุสาธณโธ ระลึกโดยร่างกายเป็นสาธณแก่สัตว์และปัจจัยแห่งความตายมากชนิด

อธิบายว่า กายนี้เป็นสาธณะแก่สัตว์มากชนิด คือประการแรกก็เป็นสาธณแก่กิมิชาติ 80 จำพวก (กิมิชาติ = หมู่หนอน, ในปัจจุบันเรียกว่า เชื้อโรค ซึ่งส่วนใหญ่เป็นชีวิตที่ไม่มีวิญญูญาณครอง แต่บางอย่างก็เป็นชีวิตที่มีวิญญูญาณครอง เช่นพวกพยาธิต่างๆ) ในกิมิชาติเหล่านั้น จำพวกที่เป็นสัตว์อาศัยผิวหนังก็กัดกินผิวหนัง จำพวกที่อาศัยหนังก็กัดกินหนัง จำพวกที่อาศัยเนื้อก็กัดกินเนื้อ จำพวกที่อาศัยเอ็นก็กัดกินเอ็น จำพวกที่อาศัยกระดูกก็กัดกินกระดูก จำพวกที่อาศัยเยื่อในกระดูกก็กัดกินเยื่อในกระดูก มันเกิด แก่ ตาย ถ่ายอุจจาระปัสสาวะอยู่ในนั่นเอง และร่างกายก็ถือว่าเป็นเรือนตลอดด้วย เป็นโรงพยาบาลด้วย เป็นป่าช้าด้วย เป็นส้วมด้วยเป็นรางปัสสาวะด้วย ของพวกมัน ร่างกายนี้นั้น เพราะความกำเริบแห่งกิมิชาติแม้เหล่านั้น ก็ถึงซึ่งความตายได้ประการหนึ่งโดยแท้

อนึ่ง กายนี้เป็นสาธณแก่เหล่ากิมิชาติ 80 จำพวก ฉนฺโต ก็ย่อมเป็นสาธณแก่ปัจจัยแห่งความตาย ทั้งที่เป็นภายใน ได้แก่โรคหลายร้อยอย่างทีเดียว ทั้งที่เป็นภายนอก ได้แก่

สัตว์มีพิษ เช่นงูและแมลงป่อง ฉะนั้น อุปมาดังอาวุธทั้งหลายมีลูกศร หอกแทง หอกขัด และ
ก้อนหินเป็นต้น ที่บุคคลชดมาจากทิศทั้งหลายให้ตกลงที่เป้า อันเขาตั้งไว้ตรงสี่แยกของ
ถนนใหญ่ฉนั้นใด แม้อุปัทวะทั้งปวงก็ตกลงมาที่ร่างกาย ฉนั้น

ร่างกายนี้ เพราะความตกลงแห่งอุปัทวะเหล่านั้น ก็ถึงซึ่งความตายได้ประการหนึ่ง
เหมือนกัน เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสไว้ว่า

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อนึ่ง ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เมื่อกกลางคืนสิ้นไป กลาง
วันเวียนมาถึง ย่อมพิจารณาตั้งนี้ว่า ปัจจัยแห่งความตายของเรามีมากหนอ
คือ ฐพิงกัฏเรากี้ได้ แมลงป่องพิงต้อยเรากี้ได้ ตะขาบพิงกัฏเรากี้ได้ เพราะ
เหตุนี้เราพึงทำกาลกิริยา อันตรายนั้นพึงมีแก่เรา เราพึงพลาดล้มลงก็ได้
อาหารที่เราบริโภคนั้นไม่ย่อยเสียก็ได้ ดีของเราพึงชานก็ได้ เสมหะของเรา
พึงกำเริบก็ได้ ลมมีพิษดังศาสตราของเราพึงกำเริบก็ได้ มนุษย์ทั้งหลาย
พึงเบียดเบียนเรากี้ได้ พวกอมนุษย์พึงเบียดเบียนเรากี้ได้ เพราะเหตุนี้
เราพึงทำกาลกิริยา อันตรายนั้นพึงมีแก่เรา”¹

ผู้ปฏิบัติพึงระลึกถึงความตาย โดยร่างกายเป็นสาธารณะแก่สัตว์และปัจจัยแห่งความ
ตายมากชนิด โดยนัยที่กล่าวมาแล้วนี้

3.4.5 อายุทุพพลโต ระลึกโดยอายุเป็นของอ่อนแอ

อายุทุพพลโต มีอธิบายว่า อายุนั้นไม่แข็งแรงอ่อนแอ

ผู้ปฏิบัติพึงระลึกว่า ชีวิตของสัตว์ทั้งหลายผูกพันอยู่กับลมหายใจเข้าออก 1 ผูกพันอยู่
กับอริยาบถ 1 ผูกพันอยู่กับความเย็นความร้อน 1 ผูกพันอยู่กับมหาภูต (มหาภูตรูป 4 คือ ดิน,
น้ำ, ไฟ, ลม) 1 ผูกพันอยู่กับอาหาร 1

ชีวิตนั้น ได้ความเป็นไปสมำเสมอแห่งลมหายใจเข้าและลมหายใจออกอยู่เท่านั้น
จึงเป็นไปได้ แต่เมื่อลมหายใจที่ออกไปข้างนอกแล้วไม่เข้าข้างในก็ดี ที่เข้าไปแล้วไม่ออกก็ดี บุคคล
ก็ได้ชื่อว่าตาย

อนึ่ง ชีวิตนั้นได้ความเป็นไปสมำเสมอแห่งอริยาบถ 4 (ยืน เดิน นั่ง นอน) อยู่เท่านั้น
จึงเป็นไปได้ แต่เพราะอริยาบถอย่างใดอย่างหนึ่งเกินประมาณไปไม่พอดี อายุสังขารย่อมขาด

¹ อังคุตตรนิกาย อัฏฐกนิบาต, มก. เล่มที่ 37 ข้อ 161 หน้า 641

อนึ่ง ชีวิตนั้นต้องได้รับความร้อนและความเย็นแต่พอสมควรเท่านั้นจึงเป็นไปได้ แต่เมื่อบุคคลถูกความร้อนหรือความร้อนเกิน ครอบงำเอา ย่อมวิบัติไป

อนึ่ง ชีวิตนั้นได้ความเป็นไปสมำเสมอแห่งมหาภูต (คือธาตุ 4) ทั้งหลายเท่านั้น จึงเป็นไปได้ แต่เพราะปฐวีธาตุ (ธาตุดิน) หรือธาตุที่เหลือน้ำธาตุน้ำ (ธาตุน้ำ) เป็นต้น อย่างใดอย่างหนึ่งกำเริบไป บุคคลแม้สมบูรณ์ด้วยกำลัง ก็กลายเป็นคนมีร่างกายแข็งกระด้างไปบ้าง มีกายเน่าเหม็นเปรอะเปื้อนด้วยอำนาจแห่งโรคเป็นต้นบ้าง มีอาการร้อนหนัก (คือร้อนไม่ลด) บ้าง ช้อและเส้นขาดไปบ้าง ถึงสิ้นชีวิต

อนึ่ง เมื่อบุคคลได้กัมพิงการอาหาร (อาหารคือคำข้าว ได้แก่อาหารที่กลืนกินเข้าไปหล่อเลี้ยงร่างกาย) ในกาลอันควรเท่านั้น ชีวิตจึงเป็นไปได้ แต่เมื่อไม่ได้อาหาร ชีวิตก็จบสิ้น

ผู้ปฏิบัติพึงระลึกถึงความตายโดยอายุเป็นของอ่อนแอ โดยนัยดังกล่าวมาแล้วอย่างนี้

3.4.6 อนิมิตฺตโต ระลึกโดยชีวิตไม่มีนิมิต

อนิมิตฺตโต คือ โดยไม่มีกำหนด หมายความว่า โดยไม่มีขีดค้น

ผู้ปฏิบัติพึงระลึกว่า จริงอยู่ ธรรม 5 ประการนี้ คือ ชีวิต พยาธิ กาล สถานที่ทอดร่าง และคติ ของสัตว์ทั้งหลายในโลกนี้ ไม่มีนิมิต รู้ไม่ได้ ในธรรม 5 ประการนั้น ชีวิตชื่อว่าไม่มีนิมิต เพราะไม่กำหนดว่า จะพึงเป็นอยู่เพียงเท่านี้ ไม่เป็นอยู่ต่อแต่นี้ไป เพราะว่าสัตว์ทั้งหลายย่อมตายเสียตั้งแต่ในเวลาที่ยังเป็นกลละก็มี ในเวลาที่ยังเป็นอัมพุทะ เป็นเปสิ เป็นพระ¹ อยู่ในครรภ์ได้เดือน 1 ได้ 2 เดือน ได้ 3 เดือน ได้ 4 เดือน ได้ 5 เดือน ได้ 10 เดือนก็มี ในสมัยที่ออกจากท้องก็มี นอกจากนั้นก็ตายภายใน 100 ปีก็มี เกิน 100 ปีก็มีเหมือนกัน

พยาธิ ชื่อว่าไม่มีนิมิต เพราะไม่กำหนดว่า สัตว์ทั้งหลายจะตายด้วยโรคนี้เท่านั้น ไม่ตายด้วยโรคอื่น ด้วยว่าสัตว์ทั้งหลายตายด้วยโรคตาก็มี ด้วยโรคนอนนี้มีโรคหูเป็นต้นอย่างใดอย่างหนึ่งก็มี

¹ การเกิดขึ้นของรูปของมนุษย์ในครรภ์มารดาหลังปฏิสนธิ

1. กลละ เป็นน้ำใส เป็นหยาดน้ำใส เหมือนน้ำมันงา ใน สัปดาห์ที่ 1 หลังปฏิสนธิ
2. อัมพุทะ เป็นฟองน้ำ (มีลักษณะเป็นฟอง สีเหมือน น้ำล้างเนื้อ) ใน สัปดาห์ที่ 2 หลังปฏิสนธิ
3. เปสิ เป็นเนื้อไข (มีลักษณะ เหมือนชิ้นเนื้อเหลว ๆ สีแดง) ใน สัปดาห์ที่ 3 หลังปฏิสนธิ
4. พระ เป็นก้อนไข (มีลักษณะเป็นก้อน มีสีฐาน เหมือนไขไก่) ใน สัปดาห์ที่ 4 หลังปฏิสนธิ
5. ปัญจสาขา เกิดปุ่มทั้งห้า(ได้แก่ แขน 2 ขา 2 ศีรษะ 1) ใน สัปดาห์ที่ 5 หลังปฏิสนธิ

กาล ชื่อว่าไม่มีนิमित เพราะไม่มีกำหนดอย่างนี้ว่า จะต้องตายในเวลานี้เท่านั้น ไม่ตายในเวลาอื่น ด้วยว่าสัตว์ทั้งหลายย่อมตายในตอนเช้าก็มีในตอนเที่ยงเป็นต้นตอนใดตอนหนึ่งก็มี

สถานที่ทอดร่าง ชื่อว่าไม่มีนิमित เพราะไม่มีกำหนดอย่างนี้ว่า เมื่อสัตว์ทั้งหลายตายร่างจะต้องตกอยู่ที่นี้เท่านั้นไม่ตกอยู่ที่อื่น ด้วยว่าร่างของบุคคลทั้งหลายผู้เกิดภายในบ้านเวลาตายไปตายอยู่ภายนอกบ้านก็มี บางคนเกิดภายนอกบ้านแต่เวลาตายมาตายอยู่ภายในบ้านก็มี โดยนัยเดียวกันนั้น บัณฑิตพึงพรรณนาให้กว้างไปหลายๆ ประการ เป็นต้นว่าร่างของสัตว์ทั้งหลายผู้เกิดบนบกไปตายตกอยู่ในน้ำ หรือว่าร่างของสัตว์ทั้งหลายผู้เกิดในน้ำมาตายตกอยู่บนบกก็มี ดังนี้ เป็นต้น

คติ ชื่อว่าไม่มีนิमित เพราะไม่มีกำหนดอย่างนี้ว่า สัตว์ผู้จุติจากคตินี้ จะต้องไปเกิดในคตินี้

ด้วยเหตุที่ว่าสัตว์ทั้งหลายผู้จุติจากเทวโลกมาเกิดเป็นมนุษย์ก็มี ผู้จุติจากมนุษย์โลกไปเกิดในโลกอื่นมีเทวโลกเป็นต้นที่ใดที่หนึ่งก็มี เพราะอย่างนี้ สัตว์โลกจึงหมุนเวียนไปใน 5 คติ¹ จุจโคที่เขาเทียมไว้ในยนต์เดินเวียนอยู่อย่างนั้น

นักปฏิบัติพึงระลึกถึงความตาย โดยชีวิตไม่มีนิमित ดังกล่าวมาแล้วอย่างนี้

3.4.7. อทุธานปริจฺเจทโต ระลึกโดยชีวิตมีกำหนดกาล

อทุธานปริจฺเจทโต อธิบายว่า อายุขัยของมนุษย์ทั้งหลายในปัจจุบันนี้สั้น

ผู้ที่มีอายุยืน มีอายุอยู่ถึง 100 ปี หรือเกินกว่านั้นก็มีอยู่บ้าง แต่เป็นส่วนน้อย เพราะเหตุนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสว่า

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อายุของมนุษย์ทั้งหลายนี้น้อยนัก จำต้องไปสู่สัมปรายภพ ควรทำกุศล ควรประพฤติพรหมจรรย์ สัตว์ผู้เกิดมาแล้วจะไม่ตายไม่มี ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย คนที่เป็นอยู่นาน ย่อมเป็นอยู่ได้เพียงร้อยปี หรือจะอยู่เกินไปได้บ้าง ก็มีน้อย”²

ในอรรถาณูศาสนสูตร³ ได้กล่าวถึงชีวิตว่าเป็นของน้อย นิดหน่อย มีทุกข์มาก มีความ

¹ คติ 5 = ที่ไปเกิดของสัตว์, ภพที่สัตว์ไปเกิด 5 คือ 1. นิรยคติ คือ นรก 2. ตีรจฺฉานคติ คือ เตรจฺฉาน 3. เปตติคติ คือ เปต และอสุรกาย 4. มนุสยคติ คือ มนุษย์ 5. เทวคติ คือ เทวตา และพรหม

² สังยุตตนิกาย สคาถวรรค, มก. เล่มที่ 25 ข้อ 440 หน้า 26

³ อังคุตตรนิกาย สัตตกนิบาต, มก. เล่มที่ 37 ข้อ 71 หน้า 273-274

คับแค้มาก ดังนั้น จึงต้องหมั่นสังสมบุญกุศล ควรประพฤติพรหมจรรย์ เพราะผู้ที่เกิดมาแล้ว ไม่ตายนั้นไม่มี โดยได้อุปมาชีวิตไว้ 7 อย่าง คือ

1. เหมือนหยาดน้ำค้างบนยอดหญ้า

หยาดน้ำค้างบนยอดหญ้าเมื่ออาทิตย์ขึ้นมาย่อมแห้งหายไปได้เร็วไม่ตั้งอยู่นานแม้ฉันใด ชีวิตมนุษย์ทั้งหลายเปรียบเหมือนหยาดน้ำค้าง ฉะนั้นเหมือนกัน นิดหน่อย รวดเร็ว มีทุกข์มาก มีความคับแค้มาก จะพึงถูกต้องได้ด้วยปัญญา ควรกระทำกุศล ควรประพฤติพรหมจรรย์ เพราะสัตว์ที่เกิดแล้วจะไม่ตายไม่มี

2. เหมือนฟองน้ำในน้ำ

เมื่อฝนตกหนัก หนาเม็ด ฟองน้ำย่อมแตกเร็ว ตั้งอยู่ไม่นาน แม้ฉันใด ชีวิตของมนุษย์ทั้งหลาย เปรียบเหมือนฟองน้ำ ฉะนั้นเหมือนกัน นิดหน่อย รวดเร็ว มีทุกข์มาก มีความคับแค้มาก จะพึงถูกต้องได้ด้วยปัญญา ควรกระทำกุศล ควรประพฤติพรหมจรรย์ เพราะสัตว์ที่เกิดมาแล้วจะไม่ตายไม่มี

3. เหมือนรอยไม้ขีดน้ำ

รอยไม้ที่ขีดลงไปในน้ำ ย่อมกลับเข้าหากันเร็ว ไม่ตั้งอยู่นาน แม้ฉันใด ชีวิตของมนุษย์ทั้งหลาย เปรียบเหมือนรอยไม้ที่ขีดลงไปในน้ำ ฉะนั้นเหมือนกัน

4. เหมือนธารน้ำหลั่งลงมาจากภูเขา

แม่น้ำไหลลงจากภูเขา ไหลไปไกล กระแสเชี่ยวพัดพาเอาสิ่งที่พอจะพัดไปได้ ไม่มีระยะเวลาหรือชั่วครู่ที่มันจะหยุด แต่ที่แท้แม่น้ำมีแต่ไหลเรื่อยไปถ้ายเดียว แม้ฉันใด ชีวิตของมนุษย์ทั้งหลาย เปรียบเหมือนแม่น้ำที่ไหลลงจากภูเขา ฉะนั้นเหมือนกัน

5. เหมือนคนแข็งแรงจะบ้วนน้ำลายที่ปลายลิ้น

บุรุษมีกำลัง อมก้อนน้ำลายไว้ที่ปลายลิ้นแล้วพึงถ่มไปโดยง่ายตาย แม้ฉันใด ชีวิตของมนุษย์ทั้งหลาย เปรียบเหมือนก้อนน้ำลาย ฉะนั้นเหมือนกัน

6. เหมือนขึ้นเนื้อที่คนวางลงในกะทะเหล็กที่ร้อนจัด

ขึ้นเนื้อที่ใส่ไว้ในกะทะเหล็ก ซึ่งมีไฟเผาตลอดทั้งวัน ย่อมจะย่อยยับไปรวดเร็ว ไม่ตั้งอยู่นาน แม้ฉันใด ชีวิตของมนุษย์ทั้งหลาย เปรียบเหมือนขึ้นเนื้อ ฉะนั้นเหมือนกัน

7. เหมือนโคที่เขานำไปฆ่า

แม่โคที่จะถูกเชือดที่เขานำไปสู่ที่ฆ่าย่อมก้าวเท้าเดินไปใกล้ที่ฆ่าใกล้ความตายแม้ฉันใด ชีวิตของมนุษย์ทั้งหลาย เปรียบเหมือนแม่โคที่จะถูกเชือด ฉันนั้นเหมือนกันนิดหน่อย รวดเร็ว มีทุกข์มาก มีความคับแค้นมาก จะพึงถูกต้องได้ด้วยปัญญา ควรกระทำกุศล ควรประพฤติพรหมจรรย์ เพราะสัตว์ที่เกิดมาแล้วจะไม่ตายไม่มี

3.4.8. ขณปริตโต ระลึกโดยชีวิตมีขณะเล็กน้อย

จริงอยู่เมื่อว่าโดยปรมาตม์ ขณะแห่งชีวิตของสัตว์ทั้งหลายน้อยนัก ชั่วความเป็นไปแห่งจิตขณะเดียวเท่านั้น เปรียบเหมือนล้อรถแม่เมื่อหมุนไป ก็หมุนด้วยส่วนแห่งกงส่วนหนึ่งเท่านั้น แม้เมื่อหยุดก็หยุดด้วยส่วนแห่งกงส่วนหนึ่งเท่านั้น ฉันใด ชีวิตของสัตว์ทั้งหลายก็เป็นไปชั่วขณะแห่งจิตขณะเดียว ฉันนั้นเหมือนกัน ในเมื่อจิตนั้นดับแล้ว สัตว์ก็ถูกเรียกว่าดับแล้ว ดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ว่า ในขณะแห่งจิตเป็นอดีต สัตว์เป็นแล้วไม่ใช่กำลังเป็นอยู่ ไม่ใช่จักเป็น ในขณะแห่งจิตเป็นอนาคต ไม่ใช่เป็นแล้ว ไม่ใช่กำลังเป็น แต่จักเป็น ในขณะแห่งจิตเป็นปัจจุบัน สัตว์ไม่ใช่เป็นแล้ว แต่กำลังเป็น ไม่ใช่จักเป็น

“ชีวิต อตภาพ สุขและทุกข์ทั้งมวลเป็นธรรมประกอบกัน เสมอด้วยจิตดวงเดียว ขณะย่อมเป็นไปพลัน เทวดาเหล่าใด ย่อมตั้งอยู่ตลอดแปดหมื่นสี่พันกับเทวดาเหล่านั้น ย่อมไม่เป็นผู้ประกอบด้วยจิต 2 ดวงเป็นอยู่เลย ชนเหล่าใดของสัตว์ผู้ตาย หรือของสัตว์ที่เป็นอยู่ในโลกนี้ดับแล้ว ชนเหล่านั้นทั้งปวงเที่ยวเป็นเช่นเดียวกันดับไปแล้ว มิได้สืบเนื่องกัน ชนเหล่าใดแตกไปแล้วในอดีตเป็นลำดับ และชนเหล่าใดแตกไปแล้วในอนาคตเป็นลำดับ ความแปลกกันแห่งชนทั้งหลายที่ดับไปในปัจจุบันกับด้วยชนเหล่านั้น ย่อมมิได้มีในลักษณะสัตว์ไม่เกิดแล้ว ด้วยอนาคตชน ย่อมเป็นอยู่ด้วยปัจจุบันชน สัตว์โลกตายแล้ว เพราะความแตกแห่งจิตนี้เป็นบัญญัติทางปรมาตม์”¹

เมื่อนักปฏิบัติระลึกถึงความตายโดยวิธีใดวิธีหนึ่งในบรรดา 8 วิธี เหล่านี้ จิตก็จะเกิดความเคยชินคล่องแคล่วด้วยอำนาจการทำในใจเนื่องๆ ช้าแล้วช้าเล่า และสติก็จะตั้งมั่นอยู่โดยมีความตายเป็นอารมณ์ นิรวณทั้งหลายก็ระงับไป องค์ฌานทั้งหลายย่อมจะปรากฏขึ้น แต่เพราะความตายเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ เป็นอารมณ์ที่มีสภาพละเอียดสุขุมลุ่มลึก และเพราะเป็นอารมณ์ที่เป็นที่ตั้งแห่งความสังเวช คัมภีร์วิสุทธิมรรคจึงกล่าวไว้ว่าการมีสติ

¹ ชุททกนิคาย มหานิเทศ, มก. เล่มที่ 65 หน้า 213

ระลึกถึงความตายทำให้บรรลุได้เพียงระดับของอุปจารณา (อุปจารสมาธิ) เท่านั้น ไม่อาจก้าวขึ้นไปถึงในระดับของอัปนาสมาธิได้

3.5 ขั้นแห่งความสำเร็จของการระลึกถึงความตาย

เมื่อนักปฏิบัติระลึกถึงความตายอย่างใดอย่างหนึ่งใน 8 อย่างดังกล่าวมานี้ ขั้นแห่งความสำเร็จ คือ ความรู้สึกที่เกี่ยวกับความตาย ที่เรียกว่า มรณสัญญา ก็เกิดขึ้นเป็นลำดับขั้น มี 8 ประการ คือ

1. ความรู้สึกที่เกี่ยวกับความตายได้เกิดขึ้นว่า ชีวิตของเรานี้จะมีอยู่ต่อไปได้อีกประมาณแคว้นหนึ่งกับคืนหนึ่ง (คือ 24 ชั่วโมง) เท่านั้น
2. ความรู้สึกที่เกี่ยวกับความตายได้เกิดขึ้นว่า ชีวิตของเรานี้จะมีอยู่ต่อไปได้อีกประมาณแคว้นหนึ่ง (คือ 12 ชั่วโมง) เท่านั้น
3. ความรู้สึกที่เกี่ยวกับความตายได้เกิดขึ้นว่า ชีวิตของเรานี้จะมีอยู่ต่อไปได้อีกประมาณเพียงครึ่งวัน (คือ 6 ชั่วโมง) เท่านั้น
4. ความรู้สึกที่เกี่ยวกับความตายได้เกิดขึ้นว่า ชีวิตของเรานี้จะมีอยู่ต่อไปได้อีกชั่วเวลากินข้าวอิ่มหนึ่งเท่านั้น
5. ความรู้สึกที่เกี่ยวกับความตายได้เกิดขึ้นว่าชีวิตของเรานี้จะมีอยู่ต่อไปได้อีกชั่วครึ่งเวลา กินข้าวอิ่มหนึ่งเท่านั้น
6. ความรู้สึกที่เกี่ยวกับความตายได้เกิดขึ้นว่าชีวิตของเรานี้จะมีอยู่ต่อไปได้อีกชั่วเวลากินข้าวได้เพียง 4 หรือ 5 คำเท่านั้น
7. ความรู้สึกที่เกี่ยวกับความตายได้เกิดขึ้นว่าชีวิตของเรานี้จะมีอยู่ต่อไปได้อีกชั่วเวลาเคี้ยวข้าวคำหนึ่งเท่านั้น
8. ความรู้สึกที่เกี่ยวกับความตายได้เกิดขึ้นว่า ชีวิตของเรานี้จะมีอยู่ต่อไปได้อีกชั่วระยะเวลาหายใจเข้าออกเท่านั้น

ผู้ที่เจริญมรณานุสติเห็นว่า ชีวิตสั้นสุดที่ความตาย ก็จะคิดว่า ขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ควรจะดำเนินชีวิตอย่างไรจึงจะไม่ประมาท พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญผู้ที่เจริญมรณานุสติ หรือระลึกถึงความตายทุกลมหายใจเข้าออกว่า เป็นผู้ไม่ประมาท จะเป็นผู้สิ้นกิเลสอาสวะได้เร็วไว ซึ่งการ

พิจารณาความตายจนกระทั่งบรรลุอรหัตผลได้นั้น แสดงว่าเป็นการพิจารณาในศูนย์กลางกาย ดังจะกล่าวในหัวข้อต่อไป

3.6 การเจริญมรณานุสติเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้กล่าวว่า เมื่อเจริญมรณานุสติอย่างนี้แล้ว ไม่สามารถทำให้ได้ฌาน ทำให้ถึงเพียง “อุปจารสมาธิ” แต่ในวิธีปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย เมื่อปฏิบัติจริง ๆ แล้ว สามารถทำให้ได้สมาธิในระดับที่เลยไปกว่าอุปจารสมาธิ โดยปฏิบัติดังนี้

เมื่อระลึกถึงความตายเป็นอารมณ์ตลอดเวลาจนใจคลายจากสิ่งที่ยึดมั่นถือมั่นห่วงกังวลภายนอก ความฟุ้งซ่านขาดสายไปในอารมณ์ต่างๆ บรรเทาลง พร้อมปริกรรมว่า “มรณํ มรณํ” หรือ “ตาย ตาย” ไว้ที่ศูนย์กลางกาย แล้วพิจารณาว่า ทางแห่งความไม่ตายนั้นอยู่ที่ศูนย์กลางกายนี้เอง แล้วทำใจให้หยุดนิ่ง ตั้งมั่นตรงศูนย์กลางกายนี้ จนใจรวมถูกส่วนตกศูนย์เข้าถึง “ดวงปฐมมรรค” ได้ ต่อจากนั้นก็ดำเนินจิตเข้ากลางของกลางตามลำดับ เข้าถึงกายภายใน และเข้าถึงพระธรรมกายในที่สุด

เนื่องจากความตายเป็นสภาวะ จึงยากจะกำหนดปริกรรมนิมิตได้ แต่หากจะกำหนดก็อาจใช้ศพคนตายเหมือนอสุภกัมมฐานได้แต่ต้องมีความตายเป็นอารมณ์จึงจะเป็นมรณานุสติ หากมีความไม่งามเป็นอารมณ์ก็จะกลายเป็นอสุภกัมมฐานไป

3.7 อานิสงส์ของผู้ที่เจริญมรณานุสติ

1. ทำให้เป็นผู้ชวนชวายเป็นกุศลธรรม สนใจใฝ่ใจในธรรมชั้นสูง
2. ทำให้เป็นผู้ไม่ชอบความชั่ว หลีกเลียงความชั่ว
3. ทำให้ไม่สั่งสมเสื่อผ้า เครื่องประดับหรือสิ่งของที่เกินความจำเป็น
4. ทำให้ไม่ตระหนี่หวงแหนข้าวของเครื่องใช้
5. ทำให้มีอายุยืน
6. ทำให้คลายความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวง
7. ทำให้เห็นความไม่เที่ยง (อนิจจสัญญา)
8. ทำให้เห็นความคงอยู่ไม่ได้ (ทุกขสัญญา)

9. ทำให้เห็นความไม่ใช่ตัวตน (อนัตตสัญญา)
10. ทำให้อยู่เป็นสุข
11. ทำให้ไม่กลัวตาย
12. ทำให้ไม่หลงสติในเวลาตาย
13. หากยังไม่สำเร็จพระนิพพานก็จะไปสู่สุคติ

กิจกรรม

หลังจากนักศึกษาได้ศึกษา บทที่ 3 มรณานุสติ จบโดยสมบูรณ์แล้ว
โปรดทำแบบประเมินตนเองหลังเรียนบทที่ 3 และกิจกรรม ในแบบฝึกปฏิบัติบทที่ 3
แล้วจึงศึกษาบทที่ 4 ต่อไป

บทที่ 4

กายคตาสติ

4.1 ความเป็นมาของกายคตาสติ

4.2 ความหมายของกายคตาสติ

4.3 กิจเบื้องต้นก่อนเจริญกายคตาสติ

4.3.1 ความฉลาดในการศึกษา 7 อย่าง

4.3.2 ความฉลาดในการพิจารณา 10 อย่าง

4.4 วิธีเจริญกายคตาสติกัมมัฏฐาน

4.4.1 การท่องจำอาการ 32

4.4.2 ลักษณะของการท่องด้วยวาจา

4.4.3 การพิจารณาโดยสี่ สัจฐาน ทิศ โอกาส ปริจเฉท

4.4.4 วิธีการพิจารณาอาการทั้ง 32

4.4.5 ประโยชน์ของการพิจารณาโกฏฐาสะ โดยความเป็นสี่ สัจฐาน ทิศ โอกาส
ปริจเฉท

4.4.6 วิธีปฏิบัติในเมื่อนิมิตทั้ง 3 อย่างใดอย่างหนึ่งไม่ปรากฏ

4.4.7 มนสิการโกศลละ 10 อย่าง

4.5 ความลำบากในการเจริญกายคตาสติกัมมัฏฐาน

4.6 การเจริญกายคตาสติเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย

4.7 อานิสงส์ของการเจริญกายคตาสติ

1. กายคตาสติเป็นวิธีการเจริญกัมมัฏฐานที่มีเฉพาะในพระพุทธศาสนาเป็นกัมมัฏฐานที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสสรรเสริญว่าเป็นไปเพื่อประโยชน์อย่างยิ่งจะทำให้ละอกุศลธรรมและเป็นเหตุแห่งการบรรลุมรรคผลนิพพาน

2. การเจริญกายคตาสติ ใช้วิธีการเจริญอาการหรือโกฏฐาสะ 32 ประการในร่างกาย โดยมีกิจที่ต้องศึกษา 2 ประการใหญ่ๆ ที่เรียกว่า อุกคหโกสัลละ และมนสิการโกสัลละ

3. วิธีการเจริญกายคตาสติในคัมภีร์มีแนวทาง คือ ในขั้นตอนแรกต้องท่องชื่อของอาการ 32 ให้คล่องปากก่อน แล้วจึงพิจารณาสี่ สัตฐาน ทิศ โอกาส ปริเฉทของแต่ละโกฏฐาสะ จนกระทั่ง โกฏฐาสะปรากฏขึ้นในใจเป็นนิมิตที่ใช้ในการทำสมาธิ

4. การเจริญกายคตาสติเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย มีวิธีคือ ให้ท่องอาการ 32 ให้คล่องปาก จนกระทั่งปรากฏอาการ 32 อย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นที่ศูนย์กลางกาย และให้รักษาอาการนั้นไว้จนกระทั่งเปลี่ยนจากบริกรรมนิมิตเป็นอุคคหนิมิต และเป็นปฏิกาณนิมิต จนกระทั่งตกศูนย์เข้าถึงดวงธรรมในที่สุด

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สามารถอธิบายความสำคัญของการเจริญกายคตาสติ
2. เพื่อให้สามารถอธิบายกิจที่ควรศึกษาในการเจริญกายคตาสติ
3. เพื่อให้สามารถอธิบายและนำวิธีการเจริญกายคตาสติในคัมภีร์ไปปฏิบัติได้
4. เพื่อให้สามารถอธิบายขั้นตอนการเจริญกายคตาสติจนกระทั่งเข้าถึงพระธรรมกายได้



กายคตาสติ

4.1 ความเป็นมาของกายคตาสติ

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคท่านกล่าวไว้ว่า “การเจริญกายคตาสตินี้จะมีได้ในพระพุทธศาสนาเท่านั้น นอกจากพระพุทธศาสนาแล้ว จะมีไม่ได้เลย” แม้ว่าพวกเดียรฉัตรที่ตั้งตัวเป็นศาสดาทำการปฏิบัติเผยแผ่ลัทธิแก่ชนทั่วไป ในสมัยใดๆ ก็ตาม ก็มีอาจรูถึงวิธีการเจริญกายคตาสติก็มีหลักฐานนี้ได้ ทั้งนี้ก็เพราะมิใช่เป็นวิสัยของพวกเดียรฉัตรเหล่านั้น หากแต่เป็นวิสัยของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และพระพุทธองค์ ก็ได้สรรเสริญกายคตาสติก็มีหลักฐานนี้ว่า

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ธรรมข้อหนึ่งซึ่งบุคคลเจริญแล้วกระทำให้มากแล้ว เป็นไปเพื่อความสังเวชใหญ่ เป็นไปเพื่อประโยชน์ใหญ่ เป็นไปเพื่อความเกษมจากโยคะใหญ่ เป็นไปเพื่อสติและสัมปชัญญะ เป็นไปเพื่อได้ญาณทัสสนะ เป็นไปเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน เป็นไปเพื่อทำให้แจ้งซึ่งผล คือวิชาและวิมุตติ ธรรมข้อหนึ่งคืออะไร คือ กายคตาสติ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ธรรมข้อหนึ่งนี้แล บุคคลอบรมแล้ว กระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสังเวชใหญ่ ย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์ใหญ่ ย่อมเป็นไปเพื่อความเกษมจากโยคะใหญ่ ย่อมเป็นไปเพื่อสติและสัมปชัญญะ ย่อมเป็นไปเพื่อได้ญาณทัสสนะ ย่อมเป็นไปเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน ย่อมเป็นไปเพื่อทำให้แจ้งซึ่งผล คือวิชาและวิมุตติ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่อธรรมข้อหนึ่งบุคคลเจริญแล้วกระทำให้มากแล้ว แม้กายก็สงบ แม้จิตก็สงบ แม้วิตกวิจารณ์ก็สงบ ธรรมที่เป็นไปในส่วนแห่งวิชาแม้ทั้งสิ้น ก็ถึงความเจริญบริบูรณ์ ธรรมข้อหนึ่งคืออะไร คือกายคตาสติ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่อธรรมข้อหนึ่งนี้แล บุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว แม้กายก็สงบ แม้จิตก็สงบ แม้วิตกวิจารณ์ก็สงบ ธรรมที่เป็นไปในส่วนแห่งวิชาแม้ทั้งสิ้น ก็ถึงความเจริญบริบูรณ์

ดูภิกษุทั้งหลาย เมื่อธรรมข้อหนึ่งบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว อกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ย่อมไม่เกิดขึ้นได้เลย และอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมละเสียได้ ธรรมข้อหนึ่งคืออะไร คือ กายคตาสติ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่อธรรมข้อหนึ่งนี้แล บุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว

อกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ย่อมไม่เกิดขึ้นได้เลยและอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วย่อมละเสียได้ ฯลฯ”¹

ร่างกายนี้ถือเป็นสิ่งสำคัญที่คอยช่วยเหลือหรือทำให้จิตสามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้ แต่หากบุคคลไม่เข้าใจกายนี้อย่างถูกต้อง ร่างกายย่อมเป็นภาระหรือเป็นเครื่องกั้นการทำงานของจิต เปรียบเหมือนเครื่องมือซึ่งมนุษย์ทำขึ้นเพื่อใช้ในทางดี แต่ก็กลายเป็นอาวุธร้ายปางตาย เมื่อใช้ในทางผิดเพราะขาดสติ มีผู้คนจำนวนหนึ่งที่ไม่เข้าใจธรรมชาติทางร่างกาย ถูกตัณหาและมิจฉาทิฎฐิครอบงำทำให้เกิดความเห็นแก่ตัวและความถือมั่นในตัวตนที่เรียกว่า สักกายทิฎฐิ เป็นการยึดมั่นถือมั่นในร่างกาย สักกายทิฎฐินี้ เป็นหนึ่งในสังโยชน์ 10 ซึ่งเป็นบ่วงผูกมัดสัตว์ทั้งหลายให้ต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในสังสารวัฏ อันเป็นที่มาแห่งทุกข์และความเดือดร้อนนานัปการ ดังนั้นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงได้วางหลักเรื่องกายคตาสติ เพื่อเป็นแนวทางในการพิจารณาในตนเองให้เห็นถึงความเป็นจริง และจะได้ถ่ายทอดความยึดมั่นถือมั่น อันจะเป็นเหตุให้ใจปลอดโปร่ง เป็นใจที่เหมาะสมที่จะเข้าถึงพระรัตนตรัยภายใน

4.2 ความหมายของกายคตาสติ

กายคตาสติ คือ การระลึกถึงส่วนต่างๆ ของร่างกาย ซึ่งเป็นที่ประชุมกันด้วยโกฏฐาสะ 32 หรือ อากาโร 32 กายคตาสตินี้มีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ทวัตติงสาการกัมมัฏฐาน ในกายคตาสติสูตรได้กล่าวถึง การมีสติระลึกลักษณะอาการของกายส่วนต่างๆ 31 ประการว่า กายนี้ประกอบไปด้วย

- | | |
|--------------------------------|--------------------------|
| 1. ผม (เกสา) | 10. ม้าม (วักกัง) |
| 2. ขน (โลมา) | 11. หัวใจ (หทยัง) |
| 3. เล็บ (นขา) | 12. ตับ (ยกนัง) |
| 4. ฟัน (ทันตา) | 13. พังผืด (กิโลมกัง) |
| 5. หนัง (ตโจ) | 14. ไต (ปิหัง) |
| 6. เนื้อ (มังสัง) | 15. ปอด (ปโปผาสัง) |
| 7. เอ็น (นหารู) | 16. ไล่ใหญ่ (อันตัง) |
| 8. กระดูก (อัฐิ) | 17. ไล่ย่อย (อันตะคุณัง) |
| 9. เยื่อในกระดูก (อัฐิมิณูชัง) | 18. อาหารใหม่ (อุทรียัง) |

¹ อังคุตตรนิกาย เอกนิบาต, มก. เล่มที่ 33 ข้อ 226 หน้า 220

- 19.อาหารเก่า (กรีสัง)
- 20.น้ำดี (ปิตตัง)
- 21.น้ำเสลด (เสมหัง)
- 22.น้ำเหลือง (ปฺพุโพ)
- 23.น้ำเลือด (โลหิตัง)
- 24.น้ำเหงื่อ (เสโท)
- 25.น้ำมันชั้น (เมโท)

- 26.น้ำตา (อัสสุ)
- 27.น้ำมันเหลว (วสา)
- 28.น้ำลาย (เชโฟ)
- 29.น้ำมูก (สิงฆาณิกา)
- 30.น้ำไขข้อ (ลสิกา)
- 31.น้ำมูตร (มุตตัง)

ในอรรถกถามีเพิ่มเป็นอาการ 32 คือ เยื่อในสมองศีรษะ (มัตตะเก มัตถลุงคัง)

กายคตาสติที่พระอรรถกถาจารย์และพระพุทโธวงศ์ทรงยกย่องชมเชยนี้ มิได้มุ่งหมายแต่เฉพาะ 32 โกฏฐาสะอย่างเดียว แม้สุภะ 10 ก็ดี อานาปานสติก็ดี การกำหนดอิริยาบถใหญ่่น้อยก็ดี พิจารณาธาตุทั้ง 4 ก็ดี เหล่านี้ล้วนแต่จัดเป็นกายคตาสติด้วยกันทั้งสิ้น ดังที่มีในกายนุสัสสนาแห่งมหาสติปัฏฐานสูตร แต่สำหรับกายคตาสติในอนุสติ 10 นี้ มุ่งหมายเอาเฉพาะแต่ 32 โกฏฐาสะเท่านั้น

4.3 กิจเบื้องต้นก่อนเจริญกายคตาสติ

ผู้ที่จะเจริญกายคตาสติ ก่อนลงมือปฏิบัติต้องรู้จักเบื้องต้นแห่งการปฏิบัติให้ดีเสียก่อน กิจเบื้องต้นนั้นมีอยู่ 2 ประการใหญ่ๆ คือ

1. อุคคหโกสัลละ ความฉลาดในการศึกษา 7 อย่าง
2. มนสิการโกสัลละ ความฉลาดในการพิจารณา 10 อย่าง

4.3.1 ความฉลาดในการศึกษา 7 อย่าง คือ

1. วจสา การสาธยายด้วยวาจา
2. มนสา การพิจารณาด้วยใจ
3. วัณณโต การพิจารณาโดยสีว่า อาการหรืออวัยวะนั้นๆ มีสีอะไร
4. สัณฐานโต การพิจารณาความเป็นรูปร่างสัณฐาน
5. ทิสโต การพิจารณาโดยทิศทางที่เกิด คือ เกิดอยู่ส่วนบนหรือส่วนล่างของร่างกาย
6. โอกาสโต การพิจารณาที่ตั้ง คือ ตั้งอยู่ในร่างกายส่วนใด

7. ปริจเฉทโต การพิจารณาโดยกำหนดขอบเขต เช่น เส้นผมกำหนดโดยเขตผมนั้น หยั่งลงในศีรษะ ประมาณเท่าความยาวของเมล็ดข้าวเปลือก และในรูที่เส้นผมงอกขึ้นมานั้น มีเพียงรูละหนึ่งเส้น เขตปลายผมคือสุดความยาว

4.3.2 ความฉลาดในการพิจารณา 10 อย่าง

1. อนุப்புพโต การพิจารณาโดยลำดับ
2. นาทิสัมโต การพิจารณาโดยไม่รีบร้อนนัก
3. นาทิสณิกโต การพิจารณาโดยไม่เฉื่อยช้านัก
4. วิกเขปปฏิพาหนโต การพิจารณาโดยบังคับจิตไม่ให้ซัดส่ายไปในที่อื่น
5. ปณณตติสมตีกมโต การพิจารณาโดยก้าวล่วงบัญญัติ
6. อนุப்புพมฺหุจฺจนโต การพิจารณาโดยตั้งโกฏฐาสะที่ไม่ปรากฏ โดยตั้งสี่ สัจฐาน ที่เกิดขึ้น ตั้ง ขอบเขต ตามลำดับ
7. อัปปนาโต การพิจารณาโกฏฐาสะอย่างใดอย่างหนึ่งให้เข้าถึงอัปปนา
8. -10. ตโย จ สุตันตา การพิจารณาในพระสูตร 3 อย่าง คือ อธิจิตตสูตร สติภาวสูตร และโพชฌงค์โกศลสูตร

4.4 วิธีเจริญกายคตาสติกัมมัฏฐาน

เมื่อทราบกิจเบื้องต้นที่ถ้วนถูกต้องแล้ว จึงพิจารณาดูรูปกายของตนเองตั้งแต่บนสุด คือ เส้นผมลงไปจนถึงปลายเท้า แล้วย้อนพิจารณาตั้งแต่ปลายเท้าจนถึงเส้นผมทบทวนไปมา ให้เห็นว่ารูปกายนี้เต็มไปด้วยสิ่งโสโครกประการต่างๆ ต่อจากนั้นจึงท่องชื่อให้ขึ้นใจแล้ว ตามระลึกถึงความหมายไปด้วย

4.4.1 การท่องจำอาการ 32

ในการท่องชื่อให้ขึ้นใจ มีสิ่งที่ผู้ปฏิบัติจะต้องศึกษา คือ ผู้ปฏิบัติควรทราบถึง พุทธสภาวะจิตที่เกี่ยวกับอาการ 32 ดังต่อไปนี้

“อตุถิ อิมสฺมี กาเย

เกสา โลมา นขา ทนฺตา ตโจ,มฺลํ นหารู อญฺฺจ อญฺฺจิมฺณขํ วกฺกํ,หทยํ ยกนํ

กิโถมกัม ปิหกัม ปปฺผาสํ, อนฺตํ อนฺตคฺคณํ อุทริยํ กรีสํ มตฺถลฺลํ, ปิตฺตํ เส
มุหํ ปุพฺพโ โลหิตํ เสโท เมโท, อสฺสํ วสา เขโฬ สิงฺฆาณิกา ลลิกา มุตฺตนฺติ”¹

แปลความว่า ในร่างกายเรานี้มีส่วนต่างๆ อยู่ คือ

ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด
ไส้ใหญ่ ไส้หย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า สมอง น้ำดี น้ำเสลด น้ำเหลือง เลือด น้ำเหงื่อ
น้ำมันขี้ น้ำตา น้ำมันเหลว น้ำลาย น้ำมูก น้ำไขข้อ น้ำมูตร

คำว่า มตฺถลฺลํ เดิมทีนั้นในพุทธสาสนาไม่มี เพราะพระพุทธองค์ทรงรวบรวมคำว่า
มตฺถลฺลํ เยื่อในสมองไว้ในคำว่า อญฺญิมิณฺขํ คือ เยื่อในกระดูกแล้ว

ครั้นต่อมา ปฐมสังคีติการกาจารย์ทั้งหลายได้แยกคำว่า มตฺถลฺลํ ออกจากคำว่า อญฺญิ
มิณฺขํ มาไว้โดยเฉพาะ โดยให้ต่อจากคำว่า กรีสํ เพื่อจะให้ครบปฐวีธาตุ 20

สำหรับการบริกรรมนั้น บทต้นคือ อตฺถิ อิมสฺมี กาเย และบทสุดท้ายคือ บทอิตฺติ ที่อยู่
ท้าย มุตฺตนฺติ ไม่ต้องบริกรรม คงบริกรรมแต่ 32 โภจฺจฺฐาสะ หรืออาการ 32 มี เกสา เป็นต้น
จนถึง มุตฺตํ เป็นที่สุดเท่านั้น

ในการท่องชื่อและพิจารณาให้ขึ้นใจนั้น เนื่องจากโภจฺจฺฐาสะมีถึง 32 ประการ ซึ่งอาจ
จะไม่สะดวกที่จะท่องคราวเดียวติดต่อกัน ดังนั้น ท่านจึงแนะนำให้แบ่งบริกรรมนั้นออกไปเป็น
หมวดๆ มี 6 หมวดด้วยกัน คือ

หมวดที่ 1 ชื่อว่า ตจฺปัญจกะ มีโภจฺจฺฐาสะ 5 ได้แก่ เกสา โลมา นขา ทนฺตา ตโจ

หมวดที่ 2 ชื่อว่า วักกะปัญจกะ มีโภจฺจฺฐาสะ 5 ได้แก่ มํสํ นหารู อญฺญิ อญฺญิมิณฺขํ วรฺกํ

หมวดที่ 3 ชื่อว่า ปปฺผาสปัญจกะ มีโภจฺจฺฐาสะ 5 ได้แก่ ทฬฺยํ ยกฺกํ กิโถมกัม ปิหกัม ปปฺผาสํ

หมวดที่ 4 ชื่อว่า มตฺถลฺลคฺปัญจกะ มีโภจฺจฺฐาสะ 5 ได้แก่ อนฺตํ อนฺตคฺคณํ อุทริยํ กรีสํ
มตฺถลฺลํ

หมวดที่ 5 ชื่อว่า เมทจฺจิกกะ มีโภจฺจฺฐาสะ 6 ได้แก่ ปิตฺตํ เสมุหํ ปุพฺพโ โลหิตํ เสโท เมโท

หมวดที่ 6 ชื่อว่า มุตฺตจฺจิกกะ มีโภจฺจฺฐาสะ 6 ได้แก่ อสฺสํ วสา เขโฬ สิงฺฆาณิกา ลลิกา
มุตฺตํ

¹ มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์, ฉบับหลวง เล่มที่ 12 ข้อ 136 หน้า 105

ในการเจริญกายคตาสติกัมมัฏฐานนี้ พระอรรถกถาจารย์แนะไว้ว่า ผู้เจริญจะต้องทำการท่องด้วยวาจาทุกๆ คนไป ไม่ว่าจะเป็นบุคคลธรรมดา หรือบุคคลที่ทรงไว้ซึ่งพระไตรปิฎกก็ตาม เพราะว่าการท่องด้วยวาจา นั้น เป็นเหตุสำคัญที่จะให้ได้รับความสะดวกสบายในการพิจารณาด้วยใจ

พระพุทโธสมาจารย์ได้แสดงไว้ในสติปัฏฐานวิภังค์แห่งสัมโมหวิโนทนีอรรถกถาว่า

วิธีการเจริญกายคตาสตินี้ ผู้เจริญจะต้องบริกรรมในหมวดหนึ่งๆ โดยความเป็นอนุโลม (ท่องไปตามลำดับ) 5 วัน ปฏิโลม (ท่องย้อนกลับ) 5 วัน อนุโลมปฏิโลม 5 วัน ดังแสดงต่อไปนี้

หมวดที่ 1 เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ โดยอนุโลม 5 วัน : ตโจ ทันตา นขา โลมา เกสา โดยปฏิโลม 5 วัน : เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ, ตโจ ทันตา นขา โลมา เกสา ทั้งอนุโลม ปฏิโลม 5 วัน : รวมเป็น 15 วัน ในหมวด **ตจปัญจกะ**

หมวดที่ 2 มังสัง นหารู อัญฐิ อัญฐิมิณฺชัง วักกั โดยอนุโลม 5 วัน : วักกั อัญฐิมิณฺชัง อัญฐิ นหารู มังสัง โดยปฏิโลม 5 วัน : มังสัง นหารู อัญฐิ อัญฐิมิณฺชัง วักกั, วักกั อัญฐิมิณฺชัง อัญฐิ นหารู มังสัง โดยอนุโลมปฏิโลม 5 วัน : รวมเป็น 15 วัน ในหมวด **วักกปัญจกะ**

2 หมวดรวมกัน เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ, มังสัง นหารู อัญฐิ อัญฐิมิณฺชัง วักกั โดยอนุโลม 5 วัน : วักกั อัญฐิมิณฺชัง อัญฐิ นหารู มังสัง, ตโจ ทันตา นขา โลมา เกสา โดยปฏิโลม 5 วัน : เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ มังสัง นหารู อัญฐิ อัญฐิมิณฺชัง วักกั, วักกั อัญฐิมิณฺชัง อัญฐิ นหารู มังสัง ตโจ ทันตา นขา โลมา เกสา ทั้งอนุโลมปฏิโลม 5 วัน : รวมเป็น 15 วัน ในหมวดทั้ง 2 รวมกันมี **ตจปัญจกะ และ วักกปัญจกะ**

หมวดที่ 3 หทยัง ยกนัง กิโลมกั ปิหัง ปปผาสัง โดยอนุโลม 5 วัน : ปปผาสัง ปิหัง กิโลมกั ยกนัง หทยัง โดยปฏิโลม 5 วัน : หทยัง ยกนัง กิโลมกั ปิหัง ปปผาสัง, ปปผาสัง ปิหัง กิโลมกั ยกนัง หทยัง ทั้งอนุโลมปฏิโลม 5 วัน : รวมเป็น 15 วัน ในหมวด **ปปผาสปัญจกะ**

3 หมวดรวมกัน เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ มังสัง นหารู อัญฐิ อัญฐิมิณฺชัง วักกั หทยัง ยกนัง กิโลมกั ปิหัง ปปผาสัง โดยอนุโลม 5 วัน : ปปผาสัง ปิหัง กิโลมกั ยกนัง หทยัง วักกั อัญฐิมิณฺชัง อัญฐิ นหารู มังสัง ตโจ ทันตา นขา โลมา เกสา โดยปฏิโลม 5 วัน : เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ มังสัง นหารู อัญฐิ อัญฐิมิณฺชัง วักกั หทยัง ยกนัง กิโลมกั ปิหัง ปปผาสัง, ปปผาสัง ปิหัง กิโลมกั ยกนัง หทยัง วักกั อัญฐิมิณฺชัง อัญฐิ นหารู มังสัง ตโจ ทันตา นขา โลมา เกสา ทั้งอนุโลมปฏิโลม 5 วัน : รวมเป็น 15 วัน ในหมวดทั้ง 3 รวมกัน มี

ตจปัญจกะ เป็นต้น จนถึง ปปผาสปัญจกะ

หมวดที่ 4 อันตัง อันตคุณัง อุทริยัง กรีสัง มัตถลุงคัง โดยอนุโลม 5 วัน : มัตถลุงคัง กรีสัง อุทริยัง อันตคุณัง อันตัง โดยปฏิโลม 5 วัน : อันตัง อันตคุณัง อุทริยัง กรีสัง มัตถลุงคัง, มัตถลุงคัง กรีสัง อุทริยัง อันตคุณัง อันตัง ทั้งอนุโลมปฏิโลม 5 วัน : ในหมวดมัตถลุงคปัญจกะ

4 หมวดรวมกัน เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ มังสัง นหารู อัญญิ อัญญิมิณฺชัง วักกัง หทยัง ยกนัง กิโลมกัง ปิหกัง ปปผาสัง อันตัง อันตคุณัง อุทริยัง กรีสัง มัตถลุงคัง โดยอนุโลม 5 วัน : มัตถลุงคัง กรีสัง อุทริยัง อันตคุณัง อันตัง ปปผาสัง ปิหกัง กิโลมกัง ยกนัง หทยัง วักกัง อัญญิมิณฺชัง อัญญิ นหารู มังสัง ตโจ ทันตา นขา โลมา เกสา โดยปฏิโลม 5 วัน : เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ มังสัง นหารู อัญญิ อัญญิมิณฺชัง วักกัง หทยัง ยกนัง กิโลมกัง ปิหกัง ปปผาสัง อันตัง อันตคุณัง อุทริยัง กรีสัง มัตถลุงคัง, มัตถลุงคัง กรีสัง อุทริยัง อันตคุณัง อันตัง ปปผาสัง ปิหกัง กิโลมกัง ยกนัง หทยัง วักกัง อัญญิมิณฺชัง อัญญิ นหารู มังสัง ตโจ ทันตา นขา โลมา เกสา ทั้งอนุโลมปฏิโลม 5 วัน : รวมเป็น 15 วัน ในหมวดทั้ง 4 รวมกันมี **ตจปัญจกะ** เป็นต้น จนถึง **มัตถลุงคปัญจกะ**

หมวดที่ 5 ปิตตัง เสมหัง ปุพฺโพ โลหิตัง เสโท เมโท โดยอนุโลม 5 วัน : เมโท เสโท โลหิตัง ปุพฺโพ เสมหัง ปิตตัง โดยปฏิโลม 5 วัน : ปิตตัง เสมหัง ปุพฺโพ โลหิตัง เสโท เมโท, เมโท เสโท โลหิตัง ปุพฺโพ เสมหัง ปิตตัง ทั้งอนุโลมปฏิโลม 5 วัน : รวมเป็น 15 วัน ในหมวดเมตฉิกกะ

5 หมวดรวมกัน เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ มังสัง นหารู อัญญิ อัญญิมิณฺชัง วักกัง หทยัง ยกนัง กิโลมกัง ปิหกัง ปปผาสัง อันตัง อันตคุณัง อุทริยัง กรีสัง มัตถลุงคัง ปิตตัง เสมหัง ปุพฺโพ โลหิตัง เสโท เมโท โดยอนุโลม 5 วัน : เมโท เสโท โลหิตัง ปุพฺโพ เสมหัง ปิตตัง มัตถลุงคัง กรีสัง อุทริยัง อันตคุณัง อันตัง ปปผาสัง ปิหกัง กิโลมกัง ยกนัง หทยัง วักกัง อัญญิมิณฺชัง อัญญิ นหารู มังสัง ตโจ ทันตา นขา โลมา เกสา โดยปฏิโลม 5 วัน : เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ มังสัง นหารู อัญญิ อัญญิมิณฺชัง วักกัง หทยัง ยกนัง กิโลมกัง ปิหกัง ปปผาสัง อันตัง อันตคุณัง อุทริยัง กรีสัง มัตถลุงคัง ปิตตัง เสมหัง ปุพฺโพ โลหิตัง เสโท เมโท, เมโท เสโท โลหิตัง ปุพฺโพ เสมหัง ปิตตัง มัตถลุงคัง กรีสัง อุทริยัง อันตคุณัง อันตัง ปปผาสัง ปิหกัง กิโลมกัง ยกนัง หทยัง วักกัง อัญญิมิณฺชัง อัญญิ นหารู มังสัง ตโจ ทันตา นขา โลมา เกสา ทั้งอนุโลมปฏิโลม 5 วัน : รวมเป็น 15 วัน ในหมวดทั้ง 5 รวมกัน มี **ตจปัญจกะ** เป็นต้น จนถึง **เมตฉิกกะ**

หมวดที่ 6 อัสสุ วสา เขโฬ สิงฆาณิกา ลสิกา มุตตัง โดยอนุโลม 5 วัน : มุตตัง ลสิกา สิงฆาณิกา เขโฬ วสา อัสสุ โดยปฏิโลม 5 วัน : อัสสุ วสา เขโฬ สิงฆาณิกา ลสิกา มุตตัง, มุตตัง

ลลิกา สิงขานิกา เชโพ วสา อัสนุ ทังอนุโลมปฏิโลม 5 วัน : รวมเป็น 15 วัน ในหมวดมุตตฉักกะ

6 หมวดรวมกัน เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ มังสัง นหารู อัญญิ อัญญิมิณฺชัง วักกัณ्हัง หทัง ยกนัง กิโลมกัณ्हัง ปิหัง ปิปปาสัง อันตัง อันตคฺคณัง อุทริยัง กรีสัง มัตถลฺลุงคัง ปิตตัง เสมหัง ปุพฺโพ โลหิตัง เสโท เมโท อัสนุ วสา เชโพ สิงขานิกา ลลิกา มุตตัง โดยอนุโลม 5 วัน : มุตตัง ลลิกา สิงขานิกา เชโพ วสา อัสนุ เมโท เสโท โลหิตัง ปุพฺโพ เสมหัง ปิตตัง มัตถลฺลุงคัง กรีสัง อุทริยัง อันตคฺคณัง อันตัง ปิปปาสัง ปิหัง กิโลมกัณ्हัง ยกนัง หทัง วักกัณ्हัง อัญญิมิณฺชัง อัญญิ นหารู มังสัง ตโจ ทันตา นขา โลมา เกสา โดยปฏิโลม 5 วัน : เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ มังสัง นหารู อัญญิ อัญญิมิณฺชัง วักกัณ्हัง หทัง ยกนัง กิโลมกัณ्हัง ปิหัง ปิปปาสัง อันตัง อันตคฺคณัง อุทริยัง กรีสัง มัตถลฺลุงคัง ปิตตัง เสมหัง ปุพฺโพ โลหิตัง เสโท เมโท อัสนุ วสา เชโพ สิงขานิกา ลลิกา มุตตัง, มุตตัง ลลิกา สิงขานิกา เชโพ วสา อัสนุ เมโท เสโท โลหิตัง ปุพฺโพ เสมหัง ปิตตัง มัตถลฺลุงคัง กรีสัง อุทริยัง อันตคฺคณัง อันตัง ปิปปาสัง ปิหัง กิโลมกัณ्हัง ยกนัง หทัง วักกัณ्हัง อัญญิมิณฺชัง อัญญิ นหารู มังสัง ตโจ ทันตา นขา โลมา เกสา ทังอนุโลมปฏิโลม 5 วัน : รวมเป็น 15 วัน

ในหมวดทั้ง 6 รวมกัน เวลาที่ใช้การท่องอย่างเป็นแบบแผนนี้รวมทั้ง 6 หมวดแล้ว เป็นเวลา 5 เดือนกับ 15 วัน

สำหรับการท่องสำหรับนักปฏิบัติเพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัตินั้น อาจจะต้องท่องตามแบบแผนที่มีมาก็ได้ แต่ให้ทำการท่องด้วยวาจา 100 ครั้ง 1,000 ครั้ง 10,000 ครั้ง หรือยิ่งหย่อนไปกว่านี้ก็ได้ เพื่อให้ใจไม่ซัดส่ายไปมา อีกทั้งเพื่อให้โกฏฐาสะอย่างใดอย่างหนึ่งปรากฏขึ้นกับใจ เพื่อจะได้ทำลายสัญญาความจำว่าเป็นสัตตชีวะ (ความเป็นสัตว์เป็นชีวิต) อันเป็นต้นเหตุให้เกิด สุกสัญญา (ความสำคัญว่าร่างกายสวยงาม) โดยคำที่ใช้ท่องนอกเหนือจากใช้ท่องเป็นภาษาบาลีแล้ว ยังอาจใช้วิธีการท่องเป็นภาษาไทย หรือภาษาอื่นๆ ของนักปฏิบัติ นั้นๆ ก็ได้ โดยท่องไปตามลำดับไม่เปลี่ยนแปลง ในที่นี้ขอยกแสดงเป็นตัวอย่างเพียง 2 หมวดแรก

หมวดที่ 1 ผมฺ ขนฺ เล็บ ฟัน หน้ํ โดยอนุโลม 5 วัน หน้ํ ฟัน เล็บ ขนฺ ผมฺ โดยปฏิโลม 5 วัน : ผมฺ ขนฺ เล็บ ฟัน หน้ํ, หน้ํ ฟัน เล็บ ขนฺ ผมฺ ทังอนุโลมปฏิโลม 5 วัน : รวมเป็น 15 วัน ในหมวดตจปัญจกะ

หมวดที่ 2 เนื่อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม โดยอนุโลม 5 วัน ม้าม เยื่อในกระดูก กระดูก เอ็น เนื่อ โดยปฏิโลม 5 วัน : เนื่อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม, ม้าม เยื่อในกระดูก กระดูก เอ็น เนื่อ ทังอนุโลมปฏิโลม 5 วัน : รวมเป็น 15 วัน ในหมวดวักกปัญจกะ

2 หมวดรวมกัน ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม โดยอนุโลม 5 วัน : ม้าม เยื่อในกระดูก กระดูก เอ็น เนื้อ ฟัน เล็บ ขน ผม โดยปฏิโลม 5 วัน : ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม , ม้าม เยื่อในกระดูก กระดูก เอ็น เนื้อ ฟัน เล็บ ขน ผม ทั้งอนุโลมปฏิโลม 5 วัน : รวมเป็น 15 วัน ใน 2 หมวดรวมกัน มี ตจปัญจะ และ วิกปัญจะ

ในคัมภีร์ท่านกล่าวว่า บุคคลที่ทำการเจริญกัมมัฏฐานนี้ มีอยู่ด้วยกัน 3 พวก คือ

1. ดิกขบุคคล บุคคลที่มีบารมีแก่กล้า
2. มัชฌิมบุคคล บุคคลที่มีบารมีปานกลาง
3. มันทบุคคล บุคคลที่มีบารมีอ่อน

ในบรรดาบุคคลทั้ง 3 จำพวกนี้ ดิกขบุคคล ที่ทำการเจริญกายคตาสติกัมมัฏฐานจะสำเร็จเป็นปฐมฌานลาภีและเป็นพระอริยะได้ โดยใช้เวลาไม่ถึง 5 เดือน 15 วัน บางท่านยังไม่ทันทำการเจริญท่องบ่นแต่อย่างใด เพียงแต่กำลังศึกษากับอาจารย์ โภทฐาสะก็ปรากฏแก่ใจ ต่อแต่นั้น ฌาน มรรค ผล ก็เกิดขึ้นเป็นลำดับไปในเวลานั้นเอง ถ้าเป็นมณฑบุคคลก็สำเร็จได้ช้า คือ เกินกว่า 5 เดือน 15 วัน สำหรับ มัชฌิมบุคคล นั้น เมื่อปฏิบัติครบกำหนด 5 เดือน 15 วัน แล้วก็จักสำเร็จ

4.4.2 ลักษณะของการท่องด้วยวาจา

การเจริญท่องบ่นครั้งแรกในหมวดๆ หนึ่งนั้น ผู้เจริญจะต้องท่องบ่นโดยความเป็น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น ประการเดียว ไม่ต้องพิจารณาโดยความเห็นสี เป็นปฏิภูม เป็น ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ แต่อย่างใด ฝ่ายอาจารย์ผู้สอนก็ไม่ต้องสอนให้พิจารณาถึงสี ถึงความปฏิภูม ถึงธาตุแต่อย่างใด เพียงแต่สอนให้ท่องบ่นพิจารณาโดยความเป็นผม ขน เล็บ ฟัน หนัง อย่างเดียวเท่านั้น ทั้งนี้ก็เพื่อป้องกันมิให้มีความเข้าใจผิดเกิดขึ้น หมายความว่า ถ้าสอนให้ท่องบ่นโดยความเป็นสีแล้ว ขณะที่ทำการท่องบ่นพิจารณาโดยความเป็นสีอยู่นั้น หากวิณณนิมิต คือ สีของอวัยวะนั้นปรากฏขึ้น ผู้เจริญก็ไม่ต้องมีความเข้าใจผิด เพราะตรงกับคำสอนของอาจารย์ แต่หากวิณณนิมิตไม่ปรากฏดังที่สอน คงปรากฏแต่ปฏิภูมนิมิต คือ ความเป็นปฏิภูม หรือ ธาตุนิมิต คือ ความเป็นปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เช่นนี้ ผู้เจริญก็จะเข้าใจผิดว่าการเจริญนี้ผิดไปเสียแล้ว เพราะนิมิตที่ปรากฏไม่ตรงกับคำสอน จะทำให้การสอนนั้นกลับกลายเป็นโทษไป ถ้าอาจารย์เพียงแต่สอนให้ท่องบ่นพิจารณาเพียงความเป็น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ประการเดียว เมื่อ

วณณนิมิตปรากฏก็ดี ปฏิภูณนิมิตปรากฏก็ดี ธาตุนิมิตปรากฏก็ดี ผู้เจริญก็ไม่ได้มีความเข้าใจผิด ครั้นถึงเวลาสอบอารมณ์ อาจารย์ก็มีโอกาสชี้แจงสนับสนุนให้แก่ผู้เจริญได้ เช่น ถ้าวณณนิมิตปรากฏ ก็บอกว่าดีมาก เพราะผู้เจริญมีบุญบารมีที่เกี่ยวกับการเจริญวณณกสิณมาแต่ภพก่อนๆ ฉะนั้น วณณนิมิตจึงปรากฏ เป็นอันได้ชื่อว่า วณณกัมมัญฐาน เป็นกัมมัญฐานที่เหมาะสมสำหรับผู้นั้น ดังนั้น ควรพิจารณาทอ้งบ่นโดยความเป็นสืต่อไป ถ้าปฏิภูณนิมิตปรากฏ ก็บอกว่าผู้เจริญเคยพิจารณาความเป็นปฏิภูณมาแต่ภพก่อน ฉะนั้น ปฏิภูณนิมิตจึงปรากฏเป็นอันได้ชื่อว่า ปฏิภูณกัมมัญฐาน เป็นกัมมัญฐานที่เหมาะสมสำหรับผู้นั้น ควรทอ้งบ่นโดยความเป็นปฏิภูณต่อไป ถ้าธาตุนิมิตปรากฏ ก็บอกว่าผู้เจริญเคยพิจารณาความเป็นปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ มาแต่ภพก่อนๆ ฉะนั้นธาตุนิมิตจึงปรากฏ เป็นอันได้ชื่อว่า ธาตูกัมมัญฐาน เป็นกัมมัญฐาน เหมาะสมสำหรับผู้นั้น ควรพิจารณาทอ้งบ่นโดยความเป็นธาตุต่อไป เมื่อเป็นเช่นนี้ การปฏิบัติกัมมัญฐานจึงจะเหมาะสมถูกต้องกับจริตอัธยาศัย

การที่เจริญกายคตาสติสามารถปรากฏได้ทั้งวณณนิมิต ปฏิภูณนิมิต หรือธาตุนิมิตเพราะ โกฎฐาสะทั้ง 32 มีลักษณะทั้ง 3 เป็นองค์ประกอบอยู่ด้วยทุกกฎฐาสะ นิมิตทั้ง 3 นี้ วณณนิมิต และปฏิภูณนิมิตปรากฏได้ไม่ยาก แต่ธาตุนิมิตเป็นสิ่งที่ปรากฏได้ยากและรู้ได้ยาก

4.4.3 การพิจารณาโดยสี่ ฐาน ทิศ โอกาส ปริจเฉท

โดยหลักการปฏิบัติแล้ว ในอุคคหโกสัลละ 7 อย่างนั้น ให้ยึดถือ 2 ข้อแรก คือ วจสา การทอ้งด้วยวาจา และ มนสา การพิจารณาด้วยใจ เป็นหลักของการปฏิบัติ ส่วนที่เหลืออีก 5 ข้อนั้น เป็นข้อปลีกย่อยของ มนสา กล่าวคือ เมื่อพิจารณาเห็นกฎฐาสะอย่างใดอย่างหนึ่งตาม วาจาที่ทอ้งบ่นอยู่ ในเวลานั้นให้พิจารณากฎฐาสะโดยความเป็นสืว่ามีสือะไร เช่น ผมมีสืดำ เป็นต้น พิจารณาฐานของกฎฐาสะเหล่านั้นว่ามีรูปร่างเป็นอย่างไร เช่น ผมมีรูปร่างเป็น เส้นยาว พิจารณาทิศ ว่ากฎฐาสะนั้นๆ มีทิศอย่างไร ถ้าทิศเหนือจากสะดือขึ้นไปเป็นทิศ เบื้องบน ใต้สะดือลงมาเป็นทิศเบื้องล่าง พิจารณาโอกาสหรือที่ตั้งของอวัยวะนั้นๆ และกำหนด โดยขอบเขตพร้อมกันไป

4.4.4 วิธีการพิจารณาอาการทั้ง 32

ในการพิจารณาอาการทั้ง 32 มีตัวอย่างการพิจารณา โดยเริ่มต้นที่การพิจารณาผม ก่อนในการพิจารณาผมให้ดูผมที่เขาตัดทิ้งไว้ หรือถอนผมของตนเองออกมา 1 หรือ 2 เส้น หรือ ดูผมที่ตกอยู่ในน้ำหรือตกอยู่ในอาหาร ก็ใช้ได้เหมือนกัน เมื่อดูแล้วให้พิจารณาดู ถ้าเห็นผมสีดำ

ก็พิจารณาว่าดำ ถ้าเห็นผมสีขาว ก็พึงพิจารณาว่ามีสีขาว แต่ถ้าเห็นมีสีเจือกัน ให้พิจารณานึกเอาที่มีสีมากกว่า แล้วจึงพิจารณา สัญฐาน ทิศ โอกาส และปริจเฉทแล้ว จึงกำหนดความเป็นปฏิกุล 5 ประการ โดยสี สัญฐาน กลิ่น ที่อาศัยอยู่ และโอกาส

1. ผม (เกสา)

โดยสี : มีทั้งสีดำ แดง ขาว

โดยสัญฐาน : ยาว กลม มีจำนวนประมาณ 9 ล้าน

โดยทิศ : เกิดในทิศเบื้องบนแห่งร่างกาย

โดยโอกาส (ที่ตั้ง) : ตั้งอยู่ในหงส์ที่หุ้มกะโหลกศีรษะ ด้านข้างทั้งสองกำหนดเอาแค่หมวกหู ด้านหน้าแค่กรอบหน้าผาก ด้านหลังแค่คอต่อเป็นโอกาสของผมทั้งหลาย

โดยปริจเฉท : ผมทั้งหลาย เบื้องต่ำกำหนดด้วยพื้นรากของตน อันหยั่งเข้าไปในหนังหุ้มศีรษะ ประมาณเท่าปลายเมล็ดข้าวเปลือก เบื้องบนมีขอบเขตแค่อากาศ (หมายความว่าสิ้นสุดแค่ความสั้นยาวของเส้นผมของแต่ละคน) เบื้องขวางกำหนดด้วยเส้นผมด้วยกัน การกำหนดเช่นนี้ว่า ผม 2 เส้นไม่มีรวมเป็นเส้นเดียว นี่เป็นการกำหนดโดยส่วนที่เสมอกัน ธรรมดาผมทั้งหลาย ธรรมชาติสร้างมาให้ปนกับส่วนที่เหลือ 31 ส่วนอย่างนี้ว่า “ผมมิใช่ชน ชนก็มีใช่ผม” การกำหนดเช่นนี้ว่าส่วนนั้นเป็นส่วนหนึ่งต่างหาก นี่เป็นการกำหนดส่วนที่ไม่เสมอกัน

ส่วนการกำหนดผมเหล่านั้นโดยเป็นสิ่งปฏิกุล 5 ประการ มีสี เป็นต้น ดังต่อไปนี้

ธรรมดาผม ไม่ว่าจะโดยสีก็ดี โดยสัญฐานก็ดี โดยกลิ่นก็ดี โดยที่อาศัยก็ดี โดยโอกาสก็ดี เป็นสิ่งปฏิกุลทั้งสิ้น

คนทั้งหลายเห็นสิ่งอะไรๆ ที่มีสีคล้ายผมตกลงไปในภาชนะอาหาร แม้ว่าอาหารนั้นจะเป็นของที่ชอบก็ตาม ก็นึกรังเกียจขึ้นมาทันทีว่า “นี่เป็นอาหารมีผมตก เอาไปทิ้งเสีย” ผมเป็นของปฏิกุลโดยสีเช่นนี้

บางคนรับประทานอาหารในเวลากลางคืน สัมผัสเส้นด้าย หรือเชือกเส้นเล็กๆ ที่มีรูปร่างสัญฐานเหมือนกับผมเข้า ก็จะนึกรังเกียจขึ้นมาทันที ผมเป็นปฏิกุลโดยสัญฐานเช่นนี้

กลิ่นของผมที่ไม่ได้ทำด้วยน้ำมัน หรือน้ำหอมย่อมมีกลิ่นน่ารังเกียจ ถ้าไหมไฟจะมีกลิ่นเหม็นรุนแรงน่ารังเกียจยิ่งกว่าปกติ ในบางครั้งเราอาจจะพบว่าผมมีสีและสัญฐานที่ไม่เป็นปฏิกุล แต่ถ้าพูดถึงกลิ่นแล้ว ผมมีกลิ่นที่เป็นปฏิกุลมากที่สุดทีเดียว ในที่นี้มีอุปมาเหมือนก้อน

อุจจาระของเด็กเล็กๆ ที่มีสีเหมือนสีขมิ้น แม้โดยสีฐานก็เหมือนแ่งขมิ้น และซากสุนัขดำ ที่ขึ้นอืดที่เขาทิ้งไว้ในกองขยะ มีสีเหมือนสีผลตาลสุก มีสีฐานเหมือนกลองตะโพนที่เขา ปล่อยกลิ้งทิ้งไว้ แม้เขี้ยวก็มีสีฐานเหมือนดอกมะลิตูม อุจจาระเด็กและซากสุนัขดำทั้ง 2 อย่าง เมื่อพิจารณาแล้วอาจจะมีสีและสีฐานที่ไม่เป็นปฏิกูลเท่าไรหรอก แต่ว่าโดยกลิ่นแล้ว เป็นสิ่ง ปฏิกูลแท้ๆ ฉันทิด แม้ผมก็ฉันทันโดยสีและสีฐานอาจจะมีลักษณะไม่เป็นปฏิกูล แต่เมื่อพูดถึง กลิ่นแล้ว เป็นปฏิกูลน่ารังเกียจยิ่งนัก

ผักสำหรับแกงที่เกิดในน้ำคร่ำที่ไหลออกจากบ้านซึ่งอยู่ในที่ไม่สะอาด ย่อมเป็นของ น่าเกลียด ไม่น่าบริโภคสำหรับคนทั่วไปฉันทิด แม้ผมก็เช่นกัน จัดเป็นสิ่งน่าเกลียด เพราะเกิด ด้วยน้ำที่ซึมออกมาแต่ส่วนต่างๆ มีน้ำเหลือง เลือด มูล อุจจาระ น้ำดีและเสมหะ เป็นต้น นี่เป็นความปฏิกูลโดยที่อาศัยแห่งผมนั้น

ธรรมดาผมทั้งหลายนี้เกิดในกองแห่งส่วน 31 ส่วน ดุจผักที่ขึ้นในกองอุจจาระ ผมเหล่านั้น จึงจัดว่าเป็นสิ่งน่าเกลียดอย่างยิ่ง เพราะเกิดในที่ที่ไม่สะอาด ดุจผักที่เกิดในป่าช้า และที่กองขยะ เป็นต้น และดุจดอกบัวหลวงและดอกบัวสายที่เกิดในที่ที่ไม่สะอาดมีคูเมือง เป็นต้น นี่เป็นความปฏิกูลโดยโอกาสแห่งผมทั้งหลายนั้น

นักปฏิบัติพึงกำหนดความปฏิกูล 5 ส่วน โดยสี ฐาน กลิ่น ที่อาศัย และโอกาส แห่งอาการทั้ง 32 ทั้งหมด เช่นเดียวกับการกำหนดความปฏิกูลแห่งผมนี้เอง

2. ขน (โลมา)

ขนปกติมีประมาณ 90,000 ขุม

โดยสีปกติ : ไม่ดำแต่เหมือนผม แต่เป็นดำปนเหลือง

โดยสีฐาน : มีปลายน้อมลง มีสีฐานดั่งรากตาล

โดยทิศ : เกิดทั้งในเบื้องบนและเบื้องล่างของร่างกาย

โดยโอกาส : ขึ้นอยู่ในผิวหนังทั่วตัว เว้นไว้แต่ที่เส้นผมเกิด ฝ่ามือฝ่าเท้า

โดยปริจเฉท : เบื้องล่างกำหนดด้วยพื้นรากของตนอันหยั่งเข้าไปในหนังหุ้มศีรษะ ประมาณ เท่าไข่เหา เบื้องบนกำหนดด้วยอากาศ คือสุดเท่าความยาว ส่วนกว้างกำหนดด้วย เส้นขนด้วยกัน ขน 2 เส้นไม่มีการขึ้นติดกันเป็นเส้นเดียว เส้นใครเส้นมัน มีอยู่โดยเฉพาะใน ร่างกาย มิใช่อยู่ในโกฏฐาสะอื่นๆ

3. เล็บ (นขา)

คำว่า นขา เป็นชื่อของใบเล็บ 20 อัน เล็บทั้งปวงนั้น

โดยสี : เป็นสีขาว

โดยสัญญาณ : มีสัญญาณเหมือนเกล็ดปลา

โดยทิศ : เกิดในทิศเบื้องบนและเบื้องล่างของร่างกาย คือ เล็บเท้า เกิดในทิศเบื้องล่าง เล็บมือเกิดในทิศเบื้องบน

โดยโอกาส : ตั้งอยู่หลังปลายนิ้วทั้งหลาย

โดยปริจเฉท : ในทิศเบื้องบนและเบื้องล่างของร่างกาย กำหนดด้วยเนื้อปลายนิ้วข้างในกำหนดด้วยเนื้อหลังนิ้ว ข้างนอกและปลายกำหนดด้วยอากาศ ด้านขวางกำหนดด้วยเล็บด้วยกัน เล็บ 2 ใบไม่มีรวมอยู่ด้วยกัน มีอยู่โดยเฉพาะในร่างกาย มีใช้อยู่ในโกฏฐาสะอื่นๆ

4. ฟัน (ทนต์)

ฟันทั้งหลาย คือกระดูกฟัน มีจำนวน 32 ซี่ บางคนมีเพียง 28-29 ซี่

โดยสี : มีสีขาว

โดยสัญญาณ : มีสัญญาณต่างๆ คือ ฟัน 4 ซี่ตรงกลางฟันแถวล่าง มีสัญญาณเหมือนเมล็ดน้ำเต้าที่เขาตั้งเรียงกันไว้บนก้อนดินเหนียว ฟันหน้า 4 ซี่ ทั้งบนและล่าง มีรากฟันซี่ละครากเดียว ทรวดทรงเหมือนดอกมะลิตูม ฟันกรามมีราก 2 ง่าม ปลายฟันก็มี 2 ง่าม ทรวดทรงเหมือนไม้ค้ำเกวียน ถัดกรามเข้าไปเป็นฟันกรามใน มีราก 3 ง่าม ปลายฟันก็มี 3 ง่าม ส่วนกรามในสุดมีราก 4 ง่าม ปลายมี 4 ง่าม

โดยทิศ : ฟันนั้นเกิดในทิศเบื้องบนของร่างกาย

โดยโอกาส : ตั้งอยู่ในกระดูกคางทั้ง 2

โดยปริจเฉท : เบื้องล่างกำหนดด้วยฟันรากของตนอันตั้งอยู่ในกระดูกกราม เบื้องบนกำหนดด้วยอากาศ เบื้องขวาง กำหนดด้วยฟันด้วยกัน ฟัน 2 ซี่ไม่มีรวมอยู่ด้วยกัน มีอยู่โดยเฉพาะในร่างกาย มีใช้อยู่ในโกฏฐาสะอื่นๆ

5. หนัง (ตโจ)

หนัง คือหนังที่หุ้มร่างกายทั้งสิ้นอยู่เบื้องบนแห่งหนังนั้น มีผิวสีต่างๆ เช่น ดำ คล้ำ เหลืองขาว เป็นต้น ซึ่งเมื่อลอกออกจากร่างกายทั้งสิ้น (ป็นเป็นก้อนเข้า) ก็จะได้ประมาณเท่าเมล็ดใน

ของพุทรา (พุทราพันธุ์อินเดีย ไม่ใช่พุทราพันธุ์ไทย)

โดยสี : มีสีขาวเท่านั้น ก็ความที่หนังขาวนั้นจะปรากฏเมื่อผิวถลอก เพราะถูกไฟลวกหรือถูกเครื่องประหาร

โดยสีฐาน : สีฐานของหนังในร่างกายมีลักษณะต่างๆ ดังต่อไปนี้ คือ

หนังนิ้วเท้ามีสีฐานดังรังไหม หนังหลังเท้ามีสีฐานดังรองเท้าหุ้มหลังเท้า หนังแข้งมีสีฐานดังใบตาลห่อข้าว หนังขามีสีฐานดังไต้บรรจุข้าวสารเต็ม หนังตะโพกมีสีฐานดังผืนผ้ากรองน้ำที่เต็มด้วยน้ำหนังหลังมีสีฐานดังหนังหุ้มโล่หนังท้องมีสีฐานดังหนังหุ้มรางพินหนังอก โดยมากมีสีฐานสีเหลือง หนังแขนทั้งสองข้างมีสีฐานดังหนังหุ้มแล้งธนู หนังหลังมือมีสีฐานดังฝักมิด หรือสีฐานดังถุงใส่โล่ หนังนิ้วมือมีสีฐานดังฝักกุญแจ หนังคอมีสีฐานดังเลื้อยปิดคอ หนังหน้ามีช่องใหญ่หน่อย มีสีฐานดังรังตึกแต่นหนังศีรษะ สีฐานดังถลกบาตร

วิธีกำหนดหนัง

นักปฏิบัติผู้จะกำหนดเอาหนังเป็นอารมณ์ พึงพิจารณาขึ้นเบื้องบน ตั้งแต่ริมฝีปากบน แล้วกำหนดหนังที่หุ้มอยู่รอบปากก่อนเป็นอันดับแรก จากนั้นจึงกำหนดหนังหุ้มกระดูกหน้าผาก จากนั้นจึงส่งจิตพิจารณาเข้าไปโดยระหว่างกระดูกศีรษะและหนังหุ้มศีรษะ ดุจดมมือเข้าไปโดยระหว่างแห่งบาตรที่สวมถลกจะนั้น แล้วแยกความที่หนังเนื่องเป็นอันเดียวกันกับกระดูกออกจากกัน แล้วกำหนดหนังศีรษะ จากนั้นกำหนดหนังคอ จากนั้นกำหนดหนังมือขวาทั้งโดยอนุโลมและปฏิโลม (มหาภูทิกว่า กำหนดตั้งแต่หัวไหล่ลงไปทางหลังแขนเป็นอนุโลม กำหนดแต่ข้อมือขึ้นมาทางหน้าแขนเป็นปฏิโลม) ครั้นแล้วกำหนดหนังมือซ้ายโดยนัยนั้นเหมือนกัน จากนั้นกำหนดหนังหลัง ครั้นกำหนดหนังหลังนั้นแล้ว จึงกำหนดหนังเท้าขวาทั้งโดยอนุโลมและปฏิโลม แล้วจึงกำหนดหนังเท้าซ้ายโดยนัยเดียวกันนั้น จากนั้นกำหนดหนังท้องน้อย หนังหน้าท้อง หนังทรวงอกและหนังคอตตามลำดับไป จากนั้นกำหนดหนังใต้คางถัดหนังคอขึ้นมาจนถึงริมฝีปากล่างเป็นที่สุดจึงเสร็จ เมื่อปฏิบัติกำหนดเอาหนังหายาๆ ได้อย่างนี้ แม้หนังที่ละเอียดก็ย่อมจะปรากฏ

โดยทิศ : หนังเกิดในทิศทั้งเบื้องบนและเบื้องล่างของร่างกาย

โดยโอกาส : หนังหุ้มร่างกายทั้งสิ้นอยู่

โดยปริจเฉท : เบื้องล่างกำหนดด้วยพื้นที่ดินตั้งอยู่ เบื้องบนกำหนดด้วยอากาศ มีอยู่โดยเฉพาะในร่างกาย มิใช่อยู่ในโกฏฐาสะอื่นๆ

6. เนื้อ (กล้ามเนื้อ)

เนื้อ คือเนื้อ 900 ชิ้น

โดยสี : มีสีแดงเหมือนดอกทองกวาว

โดยสัณฐาน : เนื้อปลีแข็งมีสัณฐานดังข้าวสุกในห่อใบตาล¹ เนื้อขา มีสัณฐานดังลูกหินบด เนื้อสะโพก มีสัณฐานดังก้อนเส้า เนื้อหลัง มีสัณฐานดังแผ่นตาลง² เนื้อซี่ข้างทั้งสอง มีสัณฐานดังดินที่นำมา ทาบางๆ ที่ฝาฉางเก็บข้าว เนื้อนมมีสัณฐานดังก้อนดินที่เอาผูกแขวนไว้แล้ว เนื้อแขน ทั้งสองข้างมีสัณฐานดังหนูตัวใหญ่ที่ถลกหนังวางซ้อนกันไว้ เนื้อก้นดังเนื้อตัวกบ เนื้อลิ้นดังกลีบดอกบัว เนื้อจมูกดังถุงที่วางคว่ำไว้ เนื้อขมุดาตั้งลูกมะเดื่อเกือบสุก เนื้อศีรษะมีสัณฐานดังดินที่เอามาทาบางๆ ใช้รมบาตร เมื่อนักปฏิบัติกำหนดเนื้อหายาๆ ได้อย่างนี้ แม้เนื้อที่ละเอียดก็ย่อมจะปรากฏ

โดยทิศ : เนื้อนั้นเกิดในทิศเบื้องบนและเบื้องล่างของร่างกาย

โดยโอกาส : ตั้งหุ้มกระดูก 300 ท่อนกว่าๆ

โดยปริจเฉท : เบื้องล่างกำหนดด้วยพื้นที่ตั้งอยู่ที่โครงกระดูก เบื้องบนกำหนดด้วยหนัง เบื้องขวางกำหนดด้วยเนื้อด้วยกัน มีอยู่โดยเฉพาะในร่างกาย มิใช่อยู่ในโกฏฐาสะอื่นๆ



7. เส้น (นหฺรฐ)

เส้นมี 900 เส้น

โดยสี : มีสีขาว บางแห่งว่ามีสีน้ำผึ้ง

โดยสัณฐาน : มีสัณฐานต่างๆ คือ เส้นเอ็นใหญ่ที่รัดร่างกาย ตั้งแต่แต่ส่วนบน แห่งคอหยังลงไปทางข้างหน้า 5 เส้น ทางข้างหลังก็ 5 เส้น ทางข้างขวาก็ 5 เส้น ทางข้างซ้ายก็ 5 เส้น แม้ที่รัดมือขวา ทางข้างหน้ามือก็ 5 เส้นทางข้างหลังมือก็ 5 เส้น ที่รัดมือซ้ายก็

¹ ใบตาลนั้นแข็ง จะห่อหุ้มอย่างใบตองหรือใบบัวไม่ได้ คงต้องเย็บเป็นกล่อรูปกระบอก ท่านจึงนำมาเปรียบกับเนื้อปลีแข็ง

² มหาภูิกว่า เขาเอาเชือกตาลสุกมาไล้บางๆ ลงที่ใบตาลหรืออะไรก็ได้ที่แบนๆ ผึ่งแดดไว้จนหมาดติดกันแล้วลอกเอาเป็นแผ่นๆ เพราะทำเป็นแผ่นจึงเรียกว่า งบ

เช่นเดียวกัน แม้ที่รี้งรัดเท้าขวา ทางข้างหน้าเท้าก็ 5 เส้น ทางข้างหลังก็ 5 เส้น ที่รี้งรัดเท้าซ้าย ก็เช่นเดียวกัน เอ็นใหญ่ 60 เส้น อันได้ชื่อว่า สรีรธารกา เอ็นรี้งรัดร่างกาย เอ็นที่ยังลงไป เรียกว่า กัณธรา (เอ็นรากเง่า) เอ็นใหญ่เหล่านี้มีสัณฐานดั่งต้นคล้าอ่อน ส่วนเอ็นอื่นๆ แผ่คลุม ตำแหน่งต่างๆ ในร่างกาย นั้นๆ ที่เล็กกว่าเอ็นสรีรธารกา นั้น มีสัณฐานดั่งเชือกดักหมู ที่เล็กกว่านั้นมีสัณฐานดั่งเชือกเส้นเล็ก เส้นเอ็นอื่นที่เล็กกว่านั้นมีสัณฐานดั่งสายพิณใหญ่ เอ็นอื่นมีสัณฐานดั่งเส้นด้ายอ้วนๆ เอ็นที่หลังมือและเท้ามีสัณฐานดั่งทำนบก เอ็นที่ศีรษะมี สัณฐานดั่งข่ายคลุมศีรษะทารก เอ็นที่หลังมีสัณฐานดั่งอวนเปียกที่เขาผึ่งแดดไว้ เอ็นที่รี้งรัด อวัยวะต่างๆ ที่เหลือมีสัณฐานดั่งเส้นร่างแหที่สุมร่างกายไว้

โดยทิศ : เอ็นเกิดในทิศเบื้องบนและเบื้องล่างของร่างกาย

โดยโอกาส : ยึดกระดูกในร่างกายทั้งสิ้นอยู่

โดยปริจเฉท : เบื้องล่างกำหนดด้วยพื้นที่มันตั้งอยู่บนกระดูก 300 ท่อน เบื้องบน กำหนดด้วยตำแหน่งที่มันตั้งจดเนื้อและหนังอยู่ เบื้องขวางกำหนดด้วยเอ็นด้วยกัน มีอยู่ โดยเฉพาะในร่างกาย มีใช้อยู่ในโกฏฐาสะอื่นๆ

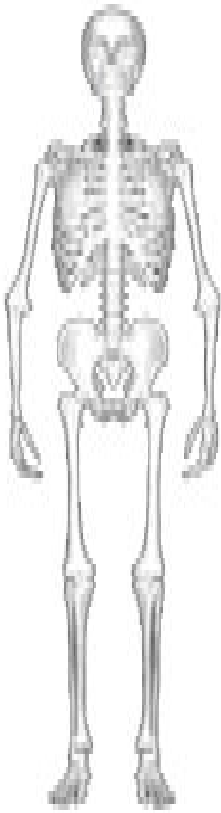
8. กระดูก (อฏฐิ)

กระดูกทั้งหลาย คือ ยกเว้นกระดูกฟัน 32 ซี่เสีย ที่เหลือเป็นกระดูกประมาณ 300 ท่อน ดังนี้ คือ กระดูกมือ 64 ท่อน กระดูกเท้า 64 ท่อน กระดูกอ่อนที่ติดเนื้ออยู่ 64 ท่อน กระดูกเท้า 2 ท่อน กระดูกข้อเท้าข้างละ 2 ท่อน กระดูกแข้งข้างละ 2 ท่อน กระดูกเข่า ข้างละ 1 ท่อน กระดูกขา ข้างละ 1 ท่อน กระดูกสะเอว 2 ท่อน กระดูกสันหลัง 18 ท่อน กระดูกซี่โครง 24 ท่อน กระดูกหน้าอก 14 ท่อน กระดูกหัวใจ 1 ท่อน กระดูกกรากขวัญ 2 ท่อน กระดูกสะบัก 2 ท่อน กระดูกต้นแขน 2 ท่อน กระดูกปลายแขนข้างละ 2 ท่อน กระดูกกำนคอ 7 ท่อน กระดูกคาง 2 ท่อน กระดูกจมูก 1 ท่อน กระดูกเบ้าตา 2 ท่อน กระดูกหู 2 ท่อน กระดูกหน้าผาก 1 ท่อน กระดูกกระหม่อม 1 ท่อน กระดูกกะโหลกศีรษะ 9 ท่อน

โดยสี : เป็นสีขาว

โดยสัณฐาน : มีสัณฐานต่างๆ ดังต่อไปนี้ คือ

กระดูกนิ้วเท้าข้อปลายมีสัณฐานดั่งเมล็ดบัว กระดูกข้อกลางถัดข้อปลายนั้นเข้ามา สัณฐานดั่งเม็ดขนุน กระดูกข้อโคน (ถัดข้อกลางเข้ามา) มีสัณฐานดั่งบัณฑิตแวว กระดูกหลังเท้า มีสัณฐานดั่งกองหัวคล้าที่ถูกบุบ กระดูกสันเท้ามีสัณฐานดั่งจาวตาลในลอนเดียว กระดูกข้อเท้า



มีสัณฐานดังลูกสะบ้าประกบกัน กระดูกแข็งตรงที่ๆ ตั้งลงในกระดูก
ข้อเท้าสัณฐานดังหน่อแป้งที่ปอกเปลือก กระดูกแข็งท่อนเล็กมี
สัณฐานดังคันทนู ท่อนใหญ่ มีสัณฐานดังหลังงูที่เหี่ยวๆ กระดูกเข้ามี
สัณฐานดังต่อมน้ำที่แห้วไปข้างหนึ่ง กระดูกแข็งตรงที่ตั้งจดใน
กระดูกเข้านั้นมีสัณฐานดังเขาโคปลายทู่ กระดูกขามีสัณฐานดัง
ด้ามพรว้าและด้ามขวานที่ถากแต่งหยาบๆ กระดูกขาตรงที่ตั้งจดใน
กระดูกสะเอวมีสัณฐานดังลูกสะบ้า กระดูกตรงสะเอวตรงที่ตั้งจดกับ
กระดูกขานั้นมีสัณฐานดังผลมะงั่วใหญ่ปลายปาด กระดูกสะเอวแม่เป็น
2 ชิ้น แต่ติดกันมีสัณฐานดังเตาช่างหม้อ ถ้าแยกกันออก แต่ละชิ้น
มีสัณฐานดังคีมช่างทอง กระดูกตะโพกที่ตั้งอยู่ทางด้านปลาย มี
สัณฐานดังพังพานงูที่เขาวางคว่ำหน้าลง มีช่องเล็กช่องใหญ่ 7-8 แห่ง
กระดูกสันหลังข้างใน มีสัณฐานดังห่วงแผ่นตะกั่วที่วางซ้อนๆ กันไว้
ข้างนอกมีสัณฐานดังลูกประคำ ในระหว่างกระดูกสันหลังเหล่านั้น
มีเดือยอยู่ 2 ซี่คล้ายฟันเลื่อย ในกระดูกซี่โครง 24 ซี่ ซี่ที่ไม่เต็ม
มีสัณฐานดังเคียวไม้เต็มเล่ม ซี่ที่เต็ม (คือ ยาวจดกัน) มีสัณฐานดัง
เคียวเต็มเล่มทั้งหมดมีสัณฐานดังปีกกางของไก่ขาว กระดูกอก 14 ท่อน

มีสัณฐานดังเรือนคานหามที่คร่ำคร่า กระดูกที่หัวใจ มีสัณฐานดังจวัก กระดูกกรากขวัญมี
สัณฐานดังมีดโลหะเล่มเล็กๆ กระดูกสะบักมีสัณฐานดังจอบชาวสีหลที่เหี้ยนไปข้างหนึ่ง กระดูก
แขนมีสัณฐานดังด้ามแว่น กระดูกปลายแขน มีสัณฐานดังรากตาลคู่ กระดูกข้อมือมีสัณฐาน
ดังห่วงแผ่นตะกั่วที่เขาเชื่อมให้ติดกันตั้งไว้กระดูกหลังมือมีสัณฐานดังกองหัวค้ำที่ถูกลบ กระดูก
ข้อโคนนิ้วมือมีสัณฐานดังบันฑะระวี กระดูกข้อกลางนิ้วมีสัณฐานดังเมล็ดขนุนไม่เต็มเม็ด กระดูก
ข้อปลายนิ้วมีสัณฐานดังเมล็ดบัว กระดูกคอ 7 ท่อน มีสัณฐานดังแว่นหน่อไม้ที่คนใช้ไม้เสียบ
ตั้งไว้โดยลำดับกัน กระดูกคางอันล่างมีสัณฐานดังคีมเหล็กของพวกช่างโลหะ อันบนมีสัณฐาน
ดังเหล็กสำหรับขุด กระดูกกระบอกตาและกระบอกจมูกมีสัณฐานดังเต้าตาลอ่อนที่ควักจาว
ออกแล้ว กระดูกหน้าผากมีสัณฐานดังเปลือกสังข์ที่วางคว่ำหน้าไว้ กระดูกกกหูสัณฐานดังฝัก
มีดโกนของช่างกลบกร กระดูกในที่ๆ หน้าผากกับกกหูติดกันเป็นแผ่นอยู่ตอนบนสัณฐาน
ดังท่อนผ้าที่อยู่ยี่และเต็มไปด้วยเหนยใส กระดูกกระหม่อมมีสัณฐานดังกะโหลกมะพร้าวเปี้ยวที่
ปาดหน้าแล้ว กระดูกศีรษะมีสัณฐานดังกะโหลกน้ำเต้าแก่ที่เขาเย็บตรึงเอาไว้ (ไม่ให้แตกแยก
ออกจากกัน)

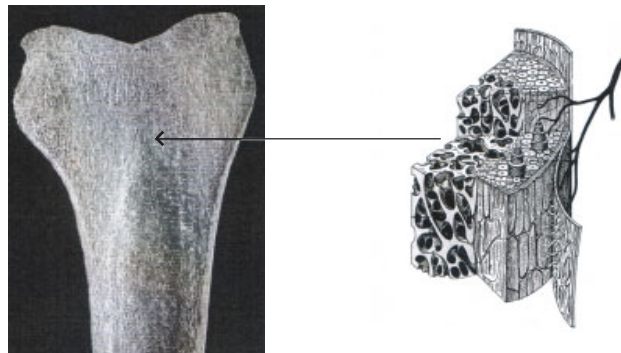
โดยทิศ : กระดูกเกิดในทิศเบื้องบนและเบื้องล่างของร่างกาย

โดยโอกาส : เมื่อว่าโดยไม่แปลกกัน ตั้งอยู่ทั่วร่างกาย แต่เมื่อว่าโดยแปลกกัน ในกระดูกทั้งหลายนั้น กระดูกซี่โครงตั้งอยู่บนกระดูกคอ กระดูกคอตั้งอยู่บนกระดูกสันหลัง กระดูกสันหลังตั้งอยู่บนกระดูกสะเอว กระดูกสะเอวตั้งอยู่บนกระดูกขา กระดูกขาตั้งอยู่บนกระดูกเข่า กระดูกเข่าตั้งอยู่บนกระดูกแข้ง กระดูกแข้งตั้งอยู่บนกระดูกข้อเท้า กระดูกข้อเท้าตั้งอยู่บนกระดูกหลังเท้า

โดยปริจเฉท : ภายในกำหนดด้วยเยื่อในกระดูก เบื้องบน กำหนดด้วยเนื้อ ที่ปลาย และโคน กำหนดด้วยกระดูกด้วยกัน มีอยู่โดยเฉพาะในร่างกาย มิใช่อยู่ในโกฏฐาสะอื่นๆ

9. เยื่อในกระดูก (อณูฉิมุข)

เยื่อในกระดูก คือเยื่ออันอยู่เฉพาะภายในแห่งกระดูกทั้งหลายนั้น



โดยสี : มีสีขาว

โดยสณฐาน : เยื่อที่อยู่ภายในกระดูกท่อนใหญ่ๆ มีสณฐานดั่งยอดหวายใหญ่ที่เขา ลนไฟแล้วสอดเข้าไว้ในกระบอกไม้ไผ่ เยื่อที่อยู่ภายในกระดูกท่อนเล็กๆ มีสณฐานดั่งยอดหวาย เล็กที่เขา ลนไฟแล้วสอดเข้าไว้ในปล้องไม้ไผ่

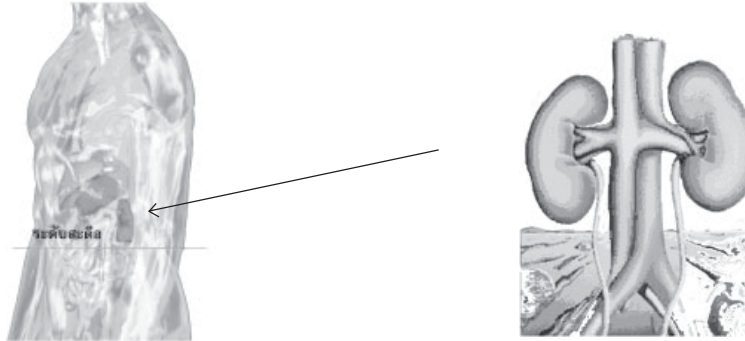
โดยทิศ : เกิดในทิศเบื้องบนและเบื้องล่างของร่างกาย

โดยโอกาส : ตั้งอยู่ภายในกระดูก

โดยปริจเฉท : กำหนดด้วยพื้นข้างในกระดูกทั้งหลาย นี่เป็นการกำหนดด้วยส่วนของ ตนแห่งเยื่อในกระดูกนั้น มีอยู่โดยเฉพาะในร่างกาย มิใช่อยู่ในโกฏฐาสะอื่นๆ

10. ไต (วรกั)

ไต ได้แก่ก้อนเนื้อ 2 ก้อน มีขั้วเดียว



โดยสี : มีสีแดงอ่อนดูจสีเม็ดทองกลางป่า

โดยสัญญาณ : มีสัญญาณดังลูกสะบ้าคู่ของเด็กๆ หรือมีสัญญาณดังผลมะม่วงแปดติดอยู่ในขั้วเดียวกัน

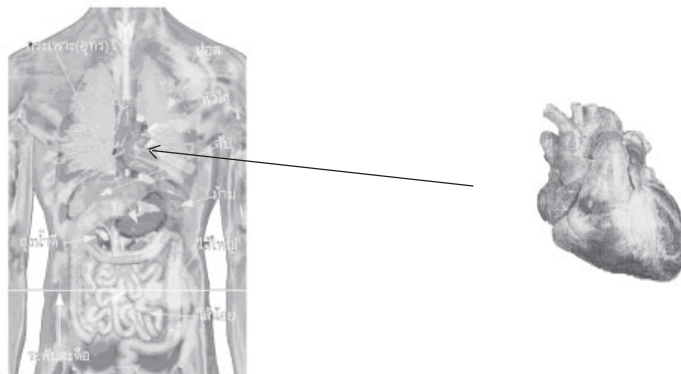
โดยทิศ : เกิดในทิศเบื้องบน (เพราะอยู่ด้านหลังเหนือสะดือนิดเดียว)

โดยโอกาส : เป็นก้อนเนื้อที่ติดอยู่กับเส้นเอ็นใหญ่ (เส้นเลือดใหญ่) ซึ่งโคนเป็นเส้นเดียว แล่นออกจากหลุมคอไปหน่วยแตกเป็น 2 เส้น รั้วไวโอบเนื้อหัวใจไว้

โดยปริจเฉท : ไตก็กำหนดด้วยส่วนของไตนี้เป็นการกำหนดด้วยส่วนของตนแห่งไตนั้น ส่วนการกำหนดด้วยส่วนที่ติดกับตน ก็เช่นเดียวกับผมนั้นแล

11. หัวใจ (หทัย)

หทัย คือเนื้อหัวใจ



โดยสี : มีสีแดงดังสีหลังกลีบดอกบัว

โดยสัญญาณ : มีสัญญาณดังดอกปทุมตุ้มที่เขาปลิดกลีบชั้นนอกออกแล้วตั้งคว่ำลง

ภายนอกเกลี้ยง ภายในเหมือนภายในแห่งรังบวบขม ของพวกคนมีปัญญาเฉลียวฉลาด หัวใจเป็นรูปบัวแถมหน้อยหนึ่ง ของพวกคนปัญญาอ่อนรูปร่างจะเหมือนดอกบัวตูมปิดสนิท ภายในหัวใจนั้นมีหลุมขนาดจุเมล็ดบุรณาคได้ เป็นที่ขังโลหิตประมาณกึ่งชองมือ เรียกว่าน้ำเลี้ยงหทัย เป็นที่อาศัยเกิดมโนธาตุและมโนวิญญาณธาตุ โลหิตนั้นของคนราคะจริตเป็นสีแดง ของคนโทสจริตเป็นสีดำ ของคนโมหจริตเป็นสีคล้ายน้ำล้างเนื้อ ของคนวิตกจริตเป็นสีดั่งเยื่อถั่วพู ของคนสัทธาจริตเป็นสีดั่งดอกกรรณิการ์ ของคนปัญญาจริตสีผ่องไม่หมองมัว ชาวบริสุทธิ ปรากฏมีแสงดั่งแก้วมณีแท้ที่เจียรระโนแล้ว

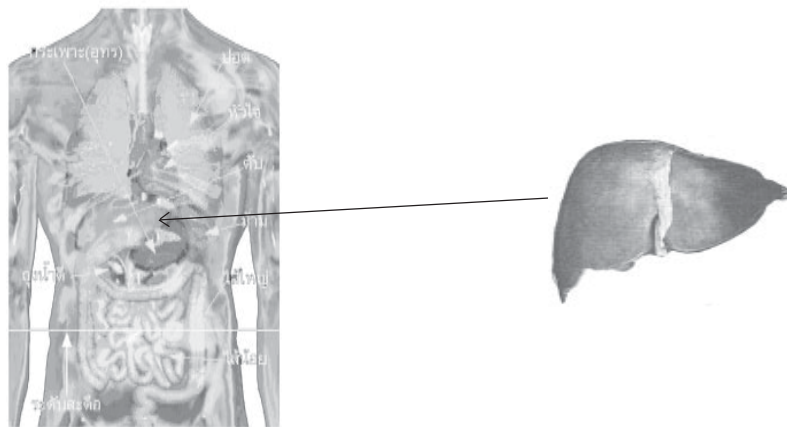
โดยทิศ : เกิดในทิศเบื้องบน

โดยโอกาส : ตั้งอยู่ระหว่างกลางนมทั้ง 2 ภายในร่างกาย

โดยปริจเฉท : หัวใจก็กำหนดด้วยส่วนของหัวใจ มีอยู่โดยเฉพาะในร่างกาย มิใช่อยู่ในโกฏฐาสะอื่นๆ

12. ตับ (ยกน)

ตับ ได้แก่แผ่นเนื้อสองแฉก



โดยสี : มีสีแดง พื้นเหลืองไม่แดงจัดสีดั่งสีหลังกลีบบัวแดง

โดยสัญญาณ : ที่โคนเป็นแผ่นเดียว ที่ปลายเป็นสองแฉก มีสัญญาณดั่งใบทองหลวง ถ้าตับ ของพวกคนโง่ จะมีตับเป็นแผ่นโตแผ่นเดียวเท่านั้น ของคนมีปัญญา จะมีตับเป็นแผ่นย่อมๆ แยกออกเป็นแฉก 2 หรือ 3 แฉก

โดยทิศ : เกิดในทิศเบื้องบน

โดยโอกาส : ตั้งอยู่ระหว่างนมทั้งสองค่อนไปข้างขวา

โดยปริจเฉท : ตับก็กำหนดด้วยส่วนของตับเอง มีอยู่โดยเฉพาะในร่างกาย มิใช่อยู่ในโกฏฐาสะอื่นๆ

13. พังผืด(กิโลมกั)

พังผืด ได้แก่เนื้อเยื่อสำหรับหุ้ม มี 2 ประเภท โดยแยก เป็นพังผืดปกปิด และพังผืดเปิดเผย พังผืดทั้ง 2 อย่างนั้น

โดยสี : มีสีขาวดั่งสีผ้าเปลือกไม้แก่

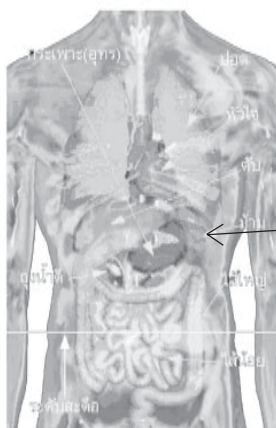
โดยสัณฐาน : มีสัณฐานตามที่อยู่ของตน

โดยทิศ : พังผืดประเภทปกปิด ชื่อว่า ปฏิจันนะกิโลมกะ เกิดในทิศเบื้องบน หุ้มหัวใจและไตอยู่ พังผืดเปิดเผย ชื่อว่า อัปปฏิจันนะกิโลมกะ เกิดในทิศเบื้องบนและ เบื้องล่างของร่างกาย ยึดเนื้อใต้หนังอยู่ทั่วร่างกาย

โดยปริจเฉท : เบื้องล่างกำหนดด้วยเนื้อ เบื้องบนกำหนดด้วยหนัง เบื้องขวางกำหนด ด้วยส่วนของพังผืดเอง มีอยู่โดยเฉพาะในร่างกาย มิใช่อยู่ในโกฏฐาสะอื่น ๆ

14. ม้าม (ปัท)

ม้าม ได้แก่เนื้อเป็นเส้นอยู่ในท้อง



โดยสี : มีสีเขียวดจสีดอกคนทิสอ(สีครามอ่อน)

โดยสัณฐาน : มีสัณฐานดั่งลึนลูกโคดำ มีชัวยาวประมาณ 7 นิ้ว

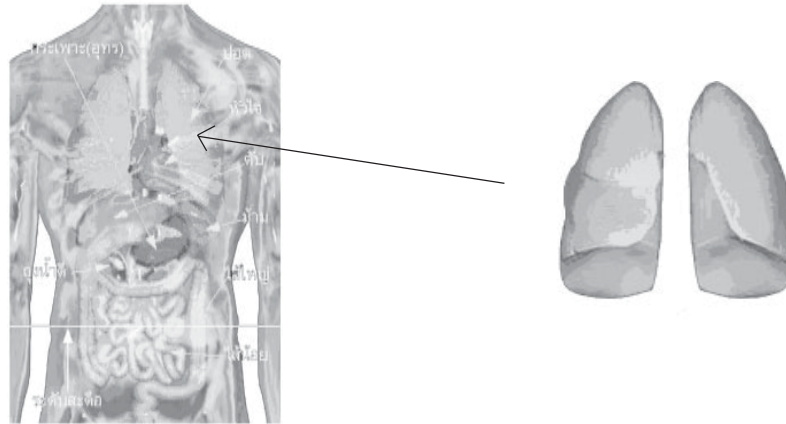
โดยทิศ : เกิดในทิศเบื้องบน

โดยโอกาส : ตั้งอยู่ติดเบื้องบนของพื้นท้องทางซ้ายของหัวใจ ถ้าม้ามหลุดออกมา ภายนอกร่างกาย เพราะถูกทำร้ายด้วยอาวุธเป็นต้น สัตว์ทั้งหลายก็จะสิ้นชีวิต

โดยปริจเฉท : ม้ามกำหนดด้วยส่วนของม้ามเอง มีอยู่โดยเฉพาะในร่างกาย มิใช่อยู่ในโกฏฐาสะอื่น ๆ

15. ปอด (ปปฬาสั)

ปอด ไดแกเนือปอดอันมีเนือยอยๆ ชัันเล็ก ๆ 32 ชัันติดกันอยุ่



โดยสี : แดงดังสีผลมะเดื่อที่สุกยังไม่จัด

โดยสัณฐาน : มีสัณฐานดังชัันขนมหนาๆ ที่เขาตัดไมเรียบ ถ้าหากอดอาหาร ไฟธาตุจะเผาเนือปอดเหี่ยว เนือปอดเป็นของไมมีรส ไมมีโอชา เป็นเนือที่ซิดเผือดเหมือนก้อนใบไมที่เคี้ยวแลว จนจิดเหลือเป็นชาน

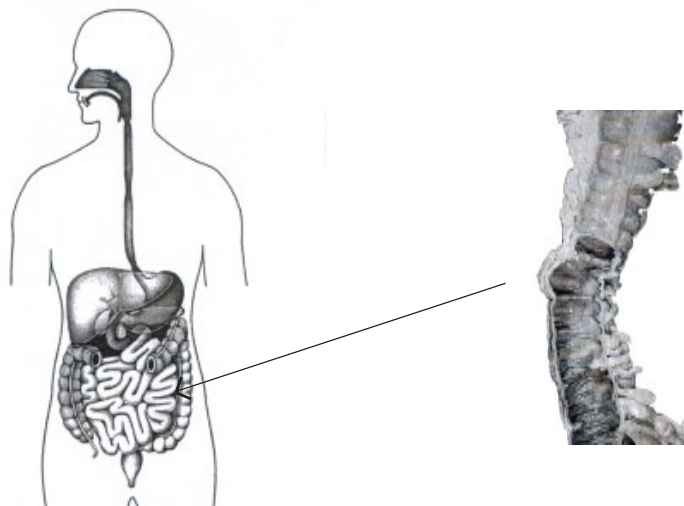
โดยทศ : เกิดในทศเบืองบน

โดยโอกาส : ปิดหัวใจและดับห้อยติดอยุ่ในระหว่างนมทั้ง 2 ในภายในร่างกาย

โดยปริจเฉท : ก็กำหนดด้วยส่วของปอดเอง มีอยุ่โดยเฉพาะในร่างกาย มิใช่อยุ่ในโกฏฐาสะอื่นๆ

16. ไส้ใหญ่ (อนตั)

ไส้ใหญ่ ไดแกลำไส้ ของผู้ชายยาวประมาณ 32 ศอก ของผู้หญิงยาวประมาณ 28 ศอก ขดไปมา 21 ทบ



โดยสี : มีสีชาวดังสีก้อนกรวด หรือปูนขาว
โดยสัญญาณ : มีสัญญาณดังงูหัวขาดที่วางขดไว้ในรางเลือด
โดยทิศ : เกิดในทิศเบื้องบนและเบื้องล่างของร่างกาย
โดยโอกาส : ตั้งอยู่ภายในร่างกายมีปลายอยู่ที่ไส้น้อย (ข้าง 1) และที่ทวารหนัก (ข้าง 1) เพราะเบื้องบนติดอยู่ที่ไส้น้อย และเบื้องล่างติดอยู่ที่ทวารหนัก
โดยปริจเฉท : กำหนดด้วยส่วนของไส้ใหญ่เอง มีอยู่โดยเฉพาะในร่างกาย มีใช้อยู่ใน โภจนาสาระอื่นๆ

17. ไส้น้อย (อนุดคุณ)

ไส้น้อย คือไส้อันป็นสายพันอยู่ตามขนาดไส้ใหญ่
โดยสี : มีสีชาวดังสีรากจงกลนี¹ (รากบัว)
โดยสัญญาณ : มีสัญญาณดังรากจงกลนี
โดยทิศ : เกิดในทิศเบื้องบนและเบื้องล่างของร่างกาย
โดยโอกาส : ไส้น้อยตั้งยึดขนาดไส้ใหญ่ให้เป็นมัดอยู่ด้วยกัน อยู่ในระหว่างแห่งขนาดไส้ใหญ่ 21 ทบ เหมือนเชือกเล็กที่เย็บร้อยไปตามในระหว่างแห่งขนาดเชือกสำหรับเช็ดเท้าฉะนั้น
โดยปริจเฉท : ก็กำหนดด้วยส่วนของไส้น้อยเอง มีอยู่โดยเฉพาะในร่างกาย มีใช้อยู่ใน โภจนาสาระอื่นๆ

18. อาหารใหม่ (อุทรีย)

สิ่งที่มีอยู่ในอุทร (กระเพาะ) ชื่อ อาหารใหม่ หมายถึงสิ่งที่กิน ดื่ม เคี้ยว ลิ้ม เข้าไป
โดยสี : มีสีดังสีอาหารที่กลืนเข้าไป
โดยสัญญาณ : มีสัญญาณดังข้าวสารที่บรรจุหลวมๆ ในผ้ากรองน้ำ
โดยทิศ : เกิดในทิศเบื้องบน
โดยโอกาส : ตั้งอยู่ในอุทร (กระเพาะ)
อุทร (กระเพาะ)
อุทร หรือกระเพาะ ภายนอกเกลี้ยง ภายในเป็นขรุขระเหมือนผ้าซับระดูที่เปื้อนแล้ว ห่อเศษเนื้อไว้ หรือเป็นเหมือนข้างในของผลขนุน

¹ บัว ดอกคล้ายบัวชม มีเกสรซ้อนหลายชั้น แตกก้านต่อดอกแล้วมีดอกต่อกัน 3 ดอก บ้าง 4 ดอกบ้าง (บัวแดง)



กระเพาะเป็นที่ที่หมูหนอน (ตัวพยาธิ) อันมีแตกต่างกันถึง 32 ตระกูล มีชนิดตักโกฏกะ (พยาธิปากขอ) ชนิดคัมพุปาทกะ (พยาธิตัวกลม) ชนิดตาลหีรกะ (พยาธิเส้นด้าย) ชนิดสูจิमुखกะ (พยาธิตัวจี๊ด) ชนิดปฏัตันตุ (พยาธิตัวแบน) ชนิดสุดตกะ (พยาธิเส้นด้าย) เป็นต้น อาศัยอยู่กันคลาคล่ำเป็นกลุ่มๆ ไป เมื่อของกินมีน้ำและข้าว เป็นต้น ไม่มีอยู่ในอุทร พยาธิก็พากันหิว พากันกัดกินไส้ในพุง ทำให้รู้สึกเจ็บปวดในท้องไม่สบาย พออาหารตกลงไป พวกพยาธิก็จะพากันชูปากตะลิตะลานเข้าแย่งอาหารที่คนกลืนลงไปแรกๆ 2-3 คำ ในอุทรเปรียบได้กับบ่อน้ำคร่ำอันสกปรก เต็มไปด้วยอุจจาระ ปัสสาวะ เสมหะ น้ำลาย เนื้อ หนัง กระดูก เอ็น แผลก เป็นชิ้นน้อยใหญ่หมักหมมอยู่ เมื่อไฟธาตุเข้าทำการย่อยก็ขึ้นเป็นฟองปุดๆ มีสีเขียวล้ำต่างๆ มีกลิ่นเหม็นน่ารังเกียจ อาหารที่ถูกบดถูกเคี้ยวด้วยฟัน ผสมกับน้ำลายปนกับน้ำดี เสมหะ ไม่ติดกับอาเจียนของสุนัขยังเป็นฟองฟอด มีหมูหนอนยั่วยุเติมไปหมดอาหารทั้งหมดที่กินเข้าไปนั้น เหล่าหนอนพยาธิกินเสีย 1 ส่วน ไฟธาตุไหม้ไปเสีย 1 ส่วน ไปหล่อเลี้ยงร่างกาย 1 ส่วน เป็นน้ำปัสสาวะไป 1 ส่วน เป็นอาหารเก่าไป 1 ส่วน ส่วนที่ไปเลี้ยงร่างกาย เลี้ยงเสร็จแล้ว ก็ไหลออกมาเป็นขี้หู ขี้ตา ขี้มูก ขี้ฟัน ฯลฯ ตามทวารทั้ง 9 ล้วนแต่น่ารังเกียจยิ่งนัก

19. อาหารเก่า (กรีส)

ได้แก่ อุจจาระ

โดยสี : มีสีดังอาหารที่กลืนเข้าไป

โดยสัณฐาน : มีสัณฐานตามโอกาสที่มันถูกบรรจุอยู่ ถ้าอยู่ในกระเพาะ รูปร่างก็เหมือนกระเพาะ ถ้าไปค้างอยู่ที่ลำไส้ ก็มีรูปร่างเหมือนลำไส้

โดยทิศ : เกิดในทิศเบื้องล่าง

โดยอากาศ : ตั้งอยู่ในลำไส้ตรง เป็นเสมือนกระบอกไม้ไผ่ สูงประมาณ 8 องคุลี อยู่ที่ปลายไส้ใหญ่ ในระหว่างใต้สะดือและโคนข้อสันหลังซึ่งเป็นท้องของกิน มีน้ำและข้าว เป็นต้น

อย่างใดอย่างหนึ่งตกลงไปในกระเพาะอาหารใหม่ อันไฟธาตุในท้องเผาผลาญปุดเป็นฟองฟอดถึงภาวะเป็นของละเอียด ดังถูกบดด้วยหินบดแล้วไหลลงไปตามลำไส้ใหญ่เป็นของหมักตั้งอยู่ ดั่งดินเหลืองที่เขาขยำใส่ในปล้องไม้ไผ่ เปรียบเหมือนน้ำฝนตกลงที่ภูมิภาคเบื้องสูงแล้วไหลบ่าลงไปยังเต็มภูมิภาคเบื้องต่ำ ฉะนั้น

โดยปริจเฉท : กำหนดกระพุงอาหารเก่าและด้วยส่วนแห่งอุจจาระ มีอยู่โดยเฉพาะในร่างกาย มีใช้อยู่ในโกฏฐาสะอื่นๆ

20. มนสมอง (มตถลุงค์)

มนสมอง ได้แก่ กองเยื่ออันตั้งอยู่ภายในกะโหลกศีรษะ

โดยสี : มีสีขาวดั่งก้อนเห็ด แต่ก็ไม่ใช่ขาวเท่านมข้น สีพอๆ กับนมสด

โดยสัญญาณ : มีสัญญาณเหมือนห้วกะโหลกที่บรรจุ

โดยทิศ : เกิดในทิศเบื้องบน

โดยโอกาส : อาศัยแนวประสาน 4 แนวภายในกะโหลกศีรษะ ตั้งรวมกันอยู่ดุกก้อนแบ่ง 4 ก้อนที่เขาตั้งรวมกันไว้

โดยปริจเฉท : กำหนดด้วยพื้นในภายในกะโหลกศีรษะและส่วนแห่งมนสมอง มีอยู่โดยเฉพาะในร่างกาย มีใช้อยู่ในโกฏฐาสะอื่นๆ

21. ดี (ปิตุต)

ดี ได้แก่ ดี 2 อย่างคือ ดีที่มีฝัก และดีที่ไม่มีฝัก

โดยสี : ดีที่มีฝัก มีสีดั่งน้ำมันผลมะขางชั้นๆ ดีที่ไม่มีฝักมีสีดั่งดอกพิกุล¹ เที่ยว

โดยสัญญาณ : ดีทั้ง 2 อย่างมีสัญญาณตามโอกาสที่ตั้งอยู่

โดยทิศ : ดีมีฝักเกิดในทิศเบื้องบน ดีไม่มีฝักเกิดในทิศเบื้องบนและเบื้องล่างของร่างกาย

โดยโอกาส : ดีที่ไม่มีฝัก ซึมซาบไปทั่วร่างกาย ยกเว้นที่ที่พ้นจากเนื้อคอ ผม ขน เล็บ ฟัน และหนังที่กระด้างแห้งผากเหมือนหยาดน้ำมันที่ซึมซาบไปทั่วน้ำ ถ้าน้ำดีกำเริบ สัตว์ทั้งหลายก็จะชัก ทำให้ตาเหลืองวิงเวียน ตัวก็สะทกสะท้าน เป็นผื่นคัน ดีที่มีฝักขังอยู่ในฝักดีซึ่งเป็นดั่งรังบวบขมใหญ่ตั้งแนบเนื้อตับในระหว่างหัวใจกับปอด ถ้ากำเริบสัตว์ทั้งหลายมักเป็นบ้า จิตใจ

¹ ดอกพิกุลมีสีเหลือง

แปรปรวนละทิ้งหิริโอตตัมปะ สิ่งที่ไม่น่าทำก็ทำได้ คำที่ไม่น่าพูดก็พูดได้ สิ่งที่ไม่น่าคิดก็คิดได้
โดยปริจเฉท : กำหนดด้วยส่วนของตน มีอยู่โดยเฉพาะในร่างกาย มิใช่อยู่ในโกฏฐาสะ
อื่นๆ

22. เสลด (เสมหะ)

เสลด ได้แก่ เสลดมีอยู่ภายในร่างกายมีมากประมาณเต็มบาตรใบหนึ่ง

โดยสี : มีสีดั่งน้ำใบเตยหนู

โดยสัณฐาน : มีสัณฐานตามที่อยู่

โดยทิศ : เกิดในทิศเบื้องบน

โดยอากาศ : ตั้งอยู่ในบริเวณพื้นท้อง ในเวลาที่กลืนอาหารลงไป อาหารตกลงถูก
เสมหะที่อยู่ในลำคอ เสมหะก็ขาดออกเป็นช่องให้อาหารผ่าน แล้วหุ้มห่อเข้าตามเดิม เหมือนอย่าง
สากหร่ายในน้ำเมื่อไม้หรือกระเบื้องตกลงไป ก็แยกออกเป็นส่วแล้วหุ้มเข้าตามเดิม เสมหะถ้า
น้อยไป ท้องจะส่งกลิ่นดังซากศพน่าเกลียดยิ่งนัก ดุจผีแตกและดุจไข่ไก่เน่า และท้องนั้นส่งกลิ่น
ฟุ้ง ทำให้เรอ หรือพูดออกมาก็พลอยเหม็นเช่นกลิ่นศพเน่าด้วย และคนผู้นั้นจะต้องถูกต่อว่า
เรอออกไปส่งกลิ่นเหม็นฟุ้งนักถ้าเสลดมีเพิ่มมากขึ้นแล้วก็ปิดกั้นกลิ่นซากศพในภายในท้องอยู่ได้
ดังแผ่นกระดานปิดส้วม

โดยปริจเฉท : กำหนดด้วยส่วนของเสลดเอง มีอยู่โดยเฉพาะในร่างกาย มิใช่อยู่ใน
โกฏฐาสะอื่นๆ

23 น้ำหนอง (ปุพฺพโง)

โดยสี : ในร่างกายที่มีชีวิตอยู่มีสีดั่งใบไม้เหลือง แต่ในร่างกายคนตายย่อมมีสี
ดั่งน้ำข้าวบูดขุ่นๆ

โดยสัณฐาน : มีสัณฐานตามแหล่งที่เกิด

โดยทิศ : เกิดในทิศเบื้องบนและเบื้องล่างของร่างกาย

โดยโอกาส : มีที่อยู่ไม่แน่นอน ไม่ได้อยู่ประจำในที่ใด แต่จะเกิดมีขึ้นตรงร่างกาย
ที่ถูกตอหนามตำ ถูกอาวุธ หรือถูกไฟลวกเอาตรงไหนมีเลือดไปคั่ง น้ำเหลืองก็จะเกิดอยู่ที่นั้นๆ

โดยปริจเฉท : กำหนดด้วยส่วนของตน มีอยู่โดยเฉพาะในร่างกาย มิใช่อยู่ใน
โกฏฐาสะอื่นๆ

24. เลือด (โลหิต)

โลหิต มี 2 อย่าง คือ โลหิตชั้น และโลหิตจาง

โดยสี : โลหิตชั้น มีสีแดงน้ำครึ่งชั้น โลหิตจางมีสีแดงน้ำครึ่งใส

โดยสัญญาณ : โลหิตทั้ง 2 อย่างมีสัญญาณตามโอกาส

โดยทิศ : โลหิตชั้นเกิดในทิศเบื้องบน โลหิตจางเกิดในทิศเบื้องบนและเบื้องล่างของร่างกาย

โดยโอกาส : โลหิตจางไหลซึมชุ่มทั่วร่างกายไปตามกระแสเส้นโลหิตทั้งในอวัยวะทั้งปวงของร่างกาย ยกเว้นผิวหนังที่กระด้างและแห้ง เช่น ผม ขน ฟัน และ เลือดชั้นท่วมอยู่ภายใต้แห่งตับมีประมาณเต็มบาตรหนึ่งค้อยๆ ซึมไปบนไต หัวใจ ตับ และปอด ทำไต หัวใจ ตับ และปอดให้ชุ่มอยู่เสมอ ถ้าไม่ชุ่มอาบไปทั่วหัวใจ ตับ ปอด และม้าม สัตว์ทั้งหลายจะเกิดกระหายน้ำขึ้น

โดยปริจเฉท : กำหนดด้วยส่วนของโลหิตเอง มีอยู่โดยเฉพาะในร่างกาย มิใช่อยู่ในโกฏฐาสะอื่นๆ

25. เหงื่อ (เสโท)

เหงื่อ ได้แก่ อาโปธาตุที่ไหลออกตามช่องขุมผมเป็นต้น

โดยสี : มีสีแดงน้ำม่นาใส

โดยสัญญาณ : มีสัญญาณตามที่ตั้งอยู่

โดยทิศ : เกิดในทิศเบื้องบนและเบื้องล่างของร่างกาย

โดยโอกาส : เหงื่อไม่มีที่เกิดประจำ แต่เมื่อใดร่างกายอบอ้าว เพราะเหตุต่างๆ เช่น ร้อนไฟ ร้อนแดด และความเปลี่ยนแปลงแห่งฤดู เป็นต้น เมื่อนั้นจึงไหลออกมาตามช่องขุมผมและขนทั้งปวงดุจกำสายบัวที่มีรากและเหง้าที่ตัดไว้ไม่เรียบ ซึ่งคนถอนขึ้นจากน้ำ เพราะฉะนั้นแม้พื้นฐานของเหงื่อนั้นก็พึงทราบโดยช่องขุมผมและขนนั่นเอง ผู้ปฏิบัติธรรมผู้กำหนดเหงื่อพึงกำหนดเหงื่อตามที่มีนัยตั้งเต็มขุมผมและขนนั่นเอง

โดยปริจเฉท : กำหนดด้วยส่วนของเหงื่อเอง มีอยู่โดยเฉพาะในร่างกาย มิใช่อยู่ในโกฏฐาสะอื่นๆ

26. มันทัน (เมโท)

โดยสี : มีสีดั่งขมิ้นที่ถูกล้าง

โดยสัณฐาน : สำหรับคนอ้วน มีสัณฐานเหมือนผ้าเก่าเนื้อหยาบมีสีดั่งขมิ้นที่วางไว้
ในระหว่างหนังกับเนื้อสำหรับคนผอมมีสัณฐานดั่งผ้าเก่าเนื้อหยาบมีสีดั่งขมิ้นที่วางซ้อนกันไว้ 2-
3 ชั้น ติดเนื้อแข็ง เนื้อขาวอ่อน เนื้อหลังที่ติดกระดูกสันหลัง เนื้อช่องท้อง

โดยทิศ : เกิดในทิศเบื้องบนและเบื้องล่างของร่างกาย

โดยโอกาส : เกิดขึ้นทั่วไปในร่างกาย ของคนอ้วนอยู่ระหว่างหนังและเนื้อ ของคน
ผอมต้งติดเนื้อต่างๆ เช่นเนื้อแข็งเป็นต้น แม้ว่าจะเป็นมัน แต่เพราะความเป็นของน่าเกลียด
ยิ่งนัก คนทั้งหลายจึงไม่เอามาใช้เป็นน้ำมันที่ศีรษะ ไม่ถือเอามาใช้เป็นน้ำมันอย่างอื่นๆ
มีน้ำมันสำหรับนวดจุมูก เป็นต้น

โดยปริจเฉท : เบื้องต่ำกำหนดด้วยเนื้อเบื้องบนกำหนดด้วยหนัง เบื้องขวางกำหนดด้วย
ส่วนของมันเอง มีอยู่โดยเฉพาะในร่างกาย มีใช้อยู่ในโกฏฐาสะอื่นๆ

27. น้ำตา (อสุ)

น้ำตา ได้แก่ อาโปธาตุ ซึ่งหลั่งออกจากดวงตาทั้งหลาย

โดยสี : มีสีดั่งน้ำมันงาใสๆ

โดยสัณฐาน : มีสัณฐานตามที่อยู่

โดยทิศ : เกิดในทิศเบื้องบนของร่างกาย

โดยโอกาส : เกิดอยู่ในกระบอกตา เมื่อใดสัตว์ทั้งหลายเกิดความดีใจหัวเราะใหญ่
หรือเกิดเสียใจร้องไห้คร่ำครวญอยู่หรือกลืนกินอาหารแสลงเข้าไป เมื่อใดดวงตาของสัตว์
เหล่านั้น ถูกสิ่งที่ทำให้น้ำตาไหล มีควันละอองและฝุ่นเป็นต้นกระทบ เมื่อนั้น น้ำตาก็ตั้งขึ้น
เพราะความดีใจ ความเสียใจ หรืออาหาร ฤดูที่แสลงเหล่านั้น แล้วเอ่ออยู่เต็มเบ้าตาบ้าง ไหลออก
มาบ้าง ผู้ปฏิบัติจะกำหนดน้ำตาก็พึงกำหนดเอาตามที่มันเอ่ออยู่เต็มเบ้าตา

โดยปริจเฉท : กำหนดด้วยส่วนของน้ำตาเอง มีอยู่โดยเฉพาะในร่างกาย มีใช้อยู่ใน
โกฏฐาสะอื่นๆ

28. มันเหลว (วสา)

โดยสี : มีสีดั่งน้ำมันมะพร้าว หรือมีสีดั่งน้ำมันที่ราดลงไปบนน้ำข้าว

โดยสัญญาณ : มีสัญญาณดังหยาดน้ำมันที่ลอยคว้างอยู่เหนือน้ำอันใสในเวลาอาบ

โดยทิศ : เกิดในทิศเบื้องบนและเบื้องล่างของร่างกาย

โดยโอกาส : โดยมากตั้งอยู่ในฝ่ามือ หลังมือ ฝ่าเท้า หลังเท้า ปลายจมูก หน้าผาก และจะงอยปาก แต่ว่าไม่ได้ละลายอยู่ในที่เหล่านี้ทุกเมื่อ เมื่อใดตำแหน่งเหล่านั้นเกิดอบอ้าวขึ้น เพราะร้อนไฟ ร้อนแดด ผิดอากาศ และธาตุพิการ เมื่อนั้นมันเหลวจะไหลออกไปในที่เหล่านั้น ดังหยาดน้ำมันที่ชันไปบนน้ำใสในเวลาอาบ

โดยปริจเฉท : กำหนดด้วยส่วนของมันเหลวเอง มีอยู่โดยเฉพาะในร่างกาย มิใช่อยู่ใน โภจวิสัยอื่น ๆ

29. น้ำลาย (เขโฬ)

น้ำลาย ได้แก่ อาโปธาตุที่ผสมกันเป็นฟองขึ้นภายในปาก

โดยสี : มีสีขาวดั่งฟองน้ำ

โดยสัญญาณ : มีสัญญาณตามโอกาส หรือมีสัญญาณดังฟองน้ำ

โดยทิศ : เกิดในทิศเบื้องบน

โดยโอกาส : ไหลออกมาจากกระพุ้งแก้มทั้ง 2 แล้วขังอยู่ที่ลิ้น น้ำลายจะขังอยู่ที่กระพุ้งแก้มทั้ง 2 ต่อเมื่อสัตว์ทั้งหลายเห็นหรือนึกถึงอาหาร หรือเอาอาหารที่สโรสร้อน เผ็ด เค็มเปรี้ยวใส่เข้าไปในปาก หรือว่าเมื่อใดหัวใจของสัตว์เหล่านั้นระเหี่ยอยู่หรือเกิดความสะอิดสะเอียนในทุกอย่าง เมื่อนั้นน้ำลายย่อมเกิดขึ้น แล้วไหลลงออกจากกระพุ้งแก้มทั้ง 2 ขังอยู่ที่ลิ้น น้ำลายที่อยู่ตรงโคนลิ้นเป็นน้ำลายข้น ส่วนที่อยู่ปลายลิ้นเป็นน้ำลายเหลว เมื่อใดเอาของกินใส่เข้าไว้ในปาก น้ำลายก็จะไหลเอิบอาบเข้าไปจนทั่วของ ๆ นั้นไม่รู้จักหมด เหมือนบ่อทรายที่มีน้ำไหลซึมออกมาตลอดเวลา

โดยปริจเฉท : กำหนดด้วยส่วนของน้ำลายนี้เอง มีอยู่โดยเฉพาะในร่างกาย มิใช่อยู่ใน โภจวิสัยอื่น ๆ

30. น้ำมูก (สิงขานิกา)

น้ำมูกได้แก่น้ำอันไม่สะอาดที่ไหลออกจากมันสมอง

โดยสี : มีสีแดงเยื่อในเม็ดตาลอ่อน

โดยสัญญาณ : มีสัญญาณตามที่อยู่ของตน

โดยทิศ : เกิดในทิศเบื้องบน

โดยโอกาส : ตั้งอยู่เต็มช่องจมูก แต่มิได้มีอยู่ประจำ เมื่อใดสัตว์ทั้งหลายร้องไห้ มีธาตุกำเริบด้วยจากอาหารที่แสลงและฤดูเปลี่ยนแปลง เมื่อนั้น มันในสมองก็กลายเป็นเสมหะ แล้วไหลเคลื่อนจากภายในศีรษะส่งมาตามช่องเพดานจนเต็มช่องจมูก หรือไหลล้นออกมาจากช่องจมูกบ้าง เปรียบเหมือนคนห่อหมกส้มไว้ในใบบัวแล้วใช้หนามแทงเบื้องล่าง เมื่อนั้นหยาดนมส้มใสก็จะพึงหยดออกจากช่องนั้น นักปฏิบัติผู้กำหนดน้ำมูก พึงกำหนดตามที่มีมันซึ่งอยู่จนเต็มช่องจมูกนั่นเอง

โดยปริจเฉท : กำหนดด้วยส่วนของน้ำมูก มีอยู่โดยเฉพาะในร่างกาย มิใช่อยู่ในโกฏฐาสะอื่นๆ

31. ไขข้อ (ลลิกา)

ไขข้อ ได้แก่ ซากมีกลืนเป็นมันภายในแห่งข้อต่อในร่างกาย

โดยสี : มีสีแดงยางดอกกรรณิการ

โดยสัญญาณ : มีสัญญาณตามที่อยู่ของตน

โดยทิศ : เกิดในทิศเบื้องบนและเบื้องล่างของร่างกาย

โดยโอกาส : ตั้งอยู่ภายในข้อต่อ 180 แห่ง คอยทำหน้าที่หล่อลื่นข้อต่อกระดูกทั้งหลาย สำหรับผู้ที่มีไขข้อน้อย เมื่อผู้นั้นลุกขึ้น นั่งลง ก้าวไปข้างหน้า ถอยหลังกลับ คู้เหยียด กระดุกย่อมลั่นดังเฉพาะ ทำเสียงดุจเสียงนิ้วมือ แม้ผู้นั้นเดินไปสู่ทางไกลแต่เพียง 1-2 โยชน์ ธาตุลมย่อมกำเริบ เนื้อตัวย่อมเมื่อยชบ แต่สำหรับผู้ที่มีไขข้อมาก กระดูกทั้งหลายของผู้นั้นจะไม่ลั่น เพราะความเคลื่อนไหวมีลูกนั่ง เป็นต้น แม้เมื่อเขาเดินทางไกลแสนไกล ธาตุลมก็ไม่กำเริบ เนื้อตัวก็ไม่เมื่อยชบ

โดยปริจเฉท : กำหนดด้วยส่วนของไขข้อนั้น มีอยู่โดยเฉพาะในร่างกาย มิใช่อยู่ในโกฏฐาสะอื่นๆ

32. มุตร (มุตต)

โดยสี : มีสีดั่งสีเหมือนน้ำค้างตัวราชมาส

โดยสัญญาณ : มีสัญญาณเหมือนน้ำที่อยู่ในหม้อน้ำซึ่งเขาวางคว่ำไว้

โดยทิศ : เกิดในทิศเบื้องล่าง

โดยโอกาส : อยู่ภายในหัวไส้ หรือกระเพาะปัสสาวะ เวลาเข้าสู่กระเพาะไม่มีทางไหลเข้าไป แต่ใช้วิธีซึมซาบเข้าไป เหมือนกับน้ำในบ่อน้ำคร่ำ ซึ่งเข้าไปได้ในหม้อซึมที่ไม่มีปากอันเขาทิ้งไว้ในบ่อน้ำคร่ำ ส่วนทางออกของน้ำมุตตคือปัสสาวะนั้นย่อมปรากฏ และเมื่อมุตตเต็มแล้ว สัตว์ทั้งหลายย่อมเกิดความขวนขวายว่าจักถ่ายปัสสาวะ

โดยปริจเฉท : กำหนดด้วยภายในแห่งกระเพาะปัสสาวะและส่วนแห่งมุตต มีอยู่โดยเฉพาะในร่างกาย มิใช่อยู่ในโกฏฐาสะอื่นๆ

ผู้เจริญกายคตาสติ ควรท่องจำอาการ 31-32 นี้ ทั้งตามลำดับ (อนุโลม) และย้อนลำดับ (ปฏิโลม) โดยไม่ข้ามขั้นตอน แล้วพิจารณาให้ชัดในอาการเหล่านั้น โดยดูสี ดูสัญญาณ ที่ตั้งที่เกิด และกลิ่น พิจารณาให้เห็นเป็นสิ่งที่ปฏิกุล เปื่อยเน่า ผุพัง เป็นอสุภะ ไม่งดงาม เช่น พิจารณาว่า เส้นผมมีสีดำ เมื่อแก่ขราลงเปลี่ยนเป็นหงอกขาว มีรากหยั่งลงไปในหนัง ศีรษะ เส้นผมนี้เมื่ออยู่บนศีรษะก็รักและหวงแหน แต่ถ้าวรับประทานอาหาร เห็นสิ่งที่มีลักษณะมีสีเหมือนเส้นผมตกอยู่ในอาหารก็รังเกียจ หรือหากไม่ได้สระผมหลายวันก็จะมักลื่นที่นารังเกียจ เส้นผมเกิดบนศีรษะที่ชุ่มไปด้วยเลือดและน้ำเหลือง เป็นปฏิกุลน่าขยะแขยง แม้สิ่งอื่นๆ เช่น ขน เล็บ ฟัน หนัง ฯลฯ ก็นำมาพิจารณา สีสัญญาณ ที่เกิด กลิ่น ฯลฯ ให้เป็นปฏิกุลเช่นเดียวกัน บางคนอาจเห็นความเป็นปฏิกุลชัดเจนในการพิจารณาเส้นผม ฟัน หรืออวัยวะใดๆ ก็ตาม แตกต่างกันไป หากพิจารณาสິงใดชัดเจน ก็ให้เพ่งพิจารณาในสิ่งที่ตน เห็นเป็นปฏิกุลนั้นซ้ำแล้วซ้ำอีกให้มากๆ หากปฏิกุลปรากฏชัด จะทำให้จิตสงบได้ถึงปฐมฌาน แต่ถ้าพิจารณาแล้วยังคงหลงยินดีพอใจในกายนี้อยู่ ให้ถามไล่ไปในใจว่า สิ่งใดงดงาม ผมหรือ ขนหรือ เล็บหรือ ฟันหรือ หนังหรือ ฯลฯ ไล่ไปที่ละอย่าง จะรู้สึกว่าเป็นปฏิกุล กายนอกอาจดูสวยงาม แต่แท้จริงแล้วร่างกายก็เปรียบได้กับภาชนะที่ใส่สิ่งปฏิกุลโสโครกทั้งหลายไว้ภายใน คือ ใส่ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ตับ เป็นต้น หรือเปรียบดังต้นไม้้งอกอยู่บนคุณ ผม ขน เล็บ ฟัน หนังก็งอกบนคุณ น้ำมุตตเลือดที่โชกชุ่ม สกปรก เป็นปฏิกุล นารังเกียจสำหรับคนทั่วไป

เมื่อพิจารณากายของตนว่าเป็นปฏิกุลแล้ว ก็พิจารณากายของผู้อื่นด้วย แล้วรวมกายของตนกับผู้อื่นเป็นกายเดียวกันให้เป็นปฏิกุลเหมือนกันทั้งสิ้น

4.4.5 ประโยชน์ของการพิจารณาโกฏฐาสะ โดยความเป็นสี่ สัณฐาน ทิศ โอกาส ปริจเฉท

ตามธรรมดาคนทั้งหลาย เมื่อได้เห็นกันและกันแล้ว ย่อมสำคัญผิดยึดถือว่าเป็น คนนั้น คนนี้ เป็นชาย เป็นหญิง งาม ไม่งาม อยู่อย่างนี้เสมอไป จิตใจก็เศร้าหมองไปด้วย กิเลสมีราคะ โทสะ โมหะ มานะ ทิฏฐิ เป็นต้น อยู่ตลอดเวลา ครั้นทำการพิจารณาโกฏฐาสะ โดยความเป็นสี่ โดยสัณฐานเป็นต้นแล้ว ความสำคัญผิดที่เคยจำไว้ว่าเป็นคนนั้นคนนี้ ชาย หญิง งาม ไม่งาม ก็หายไปมีแต่วิณณนิมิต ปฏิกุณนิมิต หรือธาตุนิมิต อย่างใดอย่างหนึ่งปรากฏขึ้น จิตใจก็ผ่องใส ปราศจากราคะ โทสะ โมหะ เป็นธาตุสำคัญที่จะให้ได้บรรลุอรหัตตมรรค อรหัตผล อุปมาดัง ตัวเสื้อที่นายช่างประดิษฐ์ขึ้น มีการเคลื่อนไหวไปมาอำพากระพริบตาได้ดูละเอียดจริงๆ เด็ๆทั้งหลายแลเห็นเข้า ก็ย่อมมีความกลัว ไม่กล้าเข้าไปจับต้อง ครั้นนายช่างถอดออกเป็นชิ้นๆ ให้อูแล้ว ความกลัวก็หายไป เข้าไปจับถือเล่นได้ ซ่อนฉันใด การพิจารณาโกฏฐาสะ โดยความเป็นสี่ สัณฐาน เป็นต้นของนักปฏิบัติ ก็เพื่อที่จะให้โกฏฐาสะเหล่านั้นปรากฏเป็นส่วนๆ ได้ฉันนั้น

4.4.6 วิธีปฏิบัติในเมื่อนิมิตทั้ง 3 อย่างใดอย่างหนึ่งไม่ปรากฏ

ข้อนี้พระพุทธโฆษาจารย์ได้แสดงไว้ในสติปัฏฐานวิภังค์แห่งสัมโมหวิโนทนี อรรถกถาว่า

ผู้ใดพิจารณาโกฏฐาสะอยู่ แต่นิมิตทั้ง 3 คือ วิณณนิมิต สี่ ปฏิกุณนิมิต ความน่าเกลียด ธาตุนิมิต ความสูญจากการเป็นสัตว์อย่างใดอย่างหนึ่งมิได้ปรากฏเลย ผู้นั้นก็ไม่ควรละทิ้ง กัมมัฏฐานนั้นโดยเข้าใจเสียว่า นิมิตไม่ปรากฏแก่เราแล้ว แต่ควรพยายามในการพิจารณาโกฏฐาสะต่อไปอยู่เรื่อยๆ เพราะได้ฟังสืบต่อกันมาว่า ในครั้งโบราณพระมหาเถระทั้งหลายได้กล่าวว่า การพิจารณาโกฏฐาสะนี้แหละเป็นสิ่งสำคัญอยู่

เมื่อผู้เจริญไม่ละทิ้ง ปฏิบัติต่อไปตามที่ท่านอรรถกถาจารย์ได้สั่งไว้นี้ ก็จักได้รับผลอย่างแน่นอน โกฏฐาสะเหล่านั้นจะปรากฏขึ้นโดยเฉพาะๆ ทั้งภายในตนและคนอื่น เสมือนหนึ่ง พวงมาลัยที่เขาร้อยด้วยดอกไม้อัน 32 ชนิด

ฉะนั้น เมื่อจะมองดูตนก็ดี หรือเห็นคนใดคนหนึ่งสัตว์ตัวใดตัวหนึ่งผ่านไปก็ดี ในขณะนั้น ย่อมมีความรู้สึกว่าเป็นเพียงโกฏฐาสะที่ต่างรวมๆ กันอยู่ ไม่รู้สึกนึกคิดว่าเป็นคนนั้น คนนี้ สัตว์ตัวนั้นตัวนี้ เหมือนเมื่อก่อนเลย และในขณะที่บริโภคอาหารอยู่ก็ไม่มีความรู้สึกว่า ตนกำลังดักอาหารใส่ปากเคี้ยวกลืนแต่อย่างใด คงมีความรู้สึกแต่เพียงว่าใส่อาหารไปในโกฏฐาสะเท่านั้น จากนั้นนิมิตก็จะปรากฏตามประสงค์ของตน หลังจากนิมิตปรากฏแล้ว ฌาน

มรรค ผล ก็จะบังเกิดต่อไป แล้วแต่การพิจารณา นั้นๆ

อนึ่ง พระอรรถกถาจารย์ได้กล่าวว่าผู้ที่ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์จากการเจริญกายคตาสติก็มีมัญฐาน เพียงแต่อาศัยอุคคหโกสัลละ 7 ประการนี้มีมากมาย เท่าที่ได้กล่าวแล้วนี้เป็นอธิบายในอุคคหโกสัลละ 7 ข้อ

4.4.7 มนสิการโกสัลละ 10 อย่าง

สำหรับการพิจารณาในมนสิการโกสัลละ 10 อย่าง หลังจากอุคคหโกสัลละ ทั้ง 7 ผู้ปฏิบัติไม่จำเป็นต้องท่องบ่นด้วยวาจาอีกต่อไป คงใช้พิจารณาโกฏฐาสะ 32 เหล่านั้นด้วยใจ คือ

1. **อนุพุพโต การพิจารณาไปตามลำดับ** เริ่มตั้งแต่ สี สัตฐาน ที่ตั้ง ที่เกิด ขอบเขต ให้ถูกตรงตามหลักแห่งข้อนี้ คือ พิจารณาที่ไปตามลำดับไม่ลักลั่น

2. **นาตีสัมโต การพิจารณาโดยไม่รีบร้อนนัก** คือ ในขณะที่กำลังพิจารณาโดยลำดับอยู่นั้น อย่าพิจารณาให้เร็วนัก มิฉะนั้น สี สัตฐาน เป็นต้น ของโกฏฐาสะเหล่านั้นจะปรากฏไม่ชัด

3. **นาตีสณิกโต การพิจารณาโดยไม่เฉื่อยช้านัก** คือ ในขณะที่พิจารณาไปโดยลำดับอยู่นั้น อย่าพิจารณาให้ช้านัก เพราะว่าถ้าพิจารณาช้ามากไป สี สัตฐาน เป็นต้น ของโกฏฐาสะเหล่านั้น ก็อาจจะปรากฏโดยความเป็นของสวयงาม ทำให้กัมมัญฐานไม่ถึงที่สุด คือ ไม่ได้ฌานมรรค ผล นั้นเอง

4. **วิกุเขปปฏิพาหนโต การพิจารณาโดยบังคับจิตไม่ให้ไปทีอื่น** คือ การเจริญกัมมัญฐาน เปรียบดังคนที่เดินไปใกล้เหว ซึ่งมีช่องทางชั่วคราวเท่านั้น จะต้องระวังอย่างที่สุดเพื่อไม่ให้พลาดตกลงไป ผู้ปฏิบัติพึงป้องกันความฟุ้งซ่านของจิตใจ แล้วให้ตั้งมั่นอยู่แต่ในอารมณ์ของกัมมัญฐาน เพียงประการเดียว

5. **ปณฺณตติสมติกุมนโต การพิจารณาโดยก้าวล่วงบัญญัติ** คือ ในขณะที่พิจารณาไปตามลำดับอยู่นั้น ในระยะแรกต้องพิจารณาอาศัยนามบัญญัติ ได้แก่ถ้อยคำเรียกชื่อตั้งนั้นดังนี้ เช่น เรียก ผม ขน เล็บ ฯลฯ และอาศัยสัณฐานบัญญัติว่ามีลักษณะ กลม ยาว หรืออื่นๆ เพื่อให้ปฏิภูณินิมิตปรากฏ ครั้นปฏิภูณินิมิตปรากฏแล้ว ก็มีจำเป็นที่จะต้องกล่าวถึงนามบัญญัติ คือ เกสา โลมา เป็นต้น และสัณฐานบัญญัติ คือ รูปร่าง สัณฐานอีกแต่อย่างใด เปรียบดังคนเห็นบ่อน้ำในป่าเวลาหาน้ำยาก จึงได้จัดทำเครื่องหมายไว้เพื่อจำไว้ จะได้สะดวกแก่การที่จะมาหาน้ำดื่มและอาบน้ำต่อๆ ไป ครั้นไปมาบ่อยๆ เข้าก็ชำนาญทางนั้นดี ไม่จำเป็นที่จะต้องทำเครื่องหมาย

นั้นอีก ข้อนี้ฉันใด เมื่อปฏิภูณมิติปรากฏแล้ว ผู้เจริญก็พึงก้าวล่วงบัญญัติฉันนั้น

6. อนุพุพพมุขจนโต การพิจารณาโดยทั้งโกฏฐาสะที่ไม่ปรากฏ โดยทั้งสี่ สำนวนที่เกิด ที่ตั้ง ขอบเขต ตามลำดับ คือ ในขณะที่พิจารณาไปตามลำดับตั้งแต่ เกสาจนถึง มุตต์ โดยอนุโลม และตั้งแต่ มุตต์จนถึงเกสา โดยปฏิโลมอยู่นั้น พึงสังเกตดูว่า โกฏฐาสะอันใด หรือหมวดใด มีการปรากฏชัดมาก และต่อไปในระหว่างนั้น ก็พึงสังเกตดูอีกว่า โกฏฐาสะอันใดหรือหมวดอันใดปรากฏชัดกว่าก็จงพิจารณาแต่โกฏฐาสะอันนั้นหรือหมวดนั้นแล้วละทิ้งที่ไม่ค่อยชัดนั้นเสีย ให้คัดเลือกอย่างนี้เรื่อยไปจนเหลือโกฏฐาสะเพียง 2 อย่าง ใน 2 อย่างนั้นจงสังเกตดูอีกว่า อันไหนปรากฏชัดมากกว่า ก็จงพิจารณาอันนั้น ละอันที่ปรากฏชัดน้อยเสีย เพราะการพิจารณาโกฏฐาสะนี้ เมื่อถึงขั้นสุดท้ายแล้ว ต้องถือเอาแต่เพียงอันเดียว ไม่ต้องถือเอาทั้ง 32 อย่าง

ท่านอรรถกถาจารย์ได้เปรียบเทียบข้อนี้ว่าดุจดังนายพรานต้องการจับลิงซึ่งอยู่ในป่าตาล มีตาล 32 ต้น เขาเอาลูกศรยิงใบตาลซึ่งลิงเกาะอยู่ต้นแรก แล้วทำการชู้ตะคอก ลิงจึงกระโดดไปที่ต้นตาลอื่นๆ โดยลำดับจนกระทั่งถึงต้นสุดท้าย นายพรานก็ตามไปทำอย่างนั้นอีก ลิงก็กระโดดกลับจากต้นสุดท้ายมาสู่ตาลต้นแรกโดยทำนองนั้นอีก กลับไปกลับมาอยู่ดังนี้ โดยที่ลูกชู้ตะคอกอยู่ตลอดเวลา ในที่สุดเมื่อหมดแรง ลิงก็ต้องหยุดอยู่ที่ต้นตาลต้นหนึ่ง โดยยึดใบตาลอ่อนไว้แน่น แม้ถูกนายพรานแทงทำไต่ก็ไม่กระโดดหนี ฉันใด จิตของพระโยคีบุคคลที่ยึดในโกฏฐาสะอย่างใดอย่างหนึ่งใน 32 นั้นก็เช่นกัน โกฏฐาสะทั้ง 32 เปรียบเหมือนต้นตาล 32 ต้น ในป่าตาล ใจเปรียบเหมือนลิง ผู้ปฏิบัติเปรียบเหมือนนายพราน

7. อุปปนาโต การพิจารณาโกฏฐาสะอย่างใดอย่างหนึ่งให้เข้าถึงอุปปนา คือ เมื่อผู้ปฏิบัติได้พิจารณาโกฏฐาสะอย่างใดอย่างหนึ่ง โดยการละทิ้งโกฏฐาสะที่ไม่ค่อยชัดไปตามลำดับจนกระทั่งเหลืออันใดอันหนึ่ง ต่อจากนั้นก็พิจารณาโกฏฐาสะอันนั้นจนถึงฉาน เพราะโกฏฐาสะแต่ละอย่างก็ให้ฉานด้วยกันทั้งสิ้น การที่จะต้องเจริญโกฏฐาสะทั้ง 32 ในระยะแรกนั้น ก็เพื่อจะได้รับประโยชน์อย่างใดอย่างหนึ่งใน 2 ประการ ประการหนึ่งก็คือ ในขณะที่กำลังพิจารณาโกฏฐาสะโดยความเป็นอนุโลมปฏิโลมในหมวดทั้ง 6 ตามลำดับอยู่ ปฐมฉานอาจเกิดขึ้นได้อีกประการหนึ่ง ถ้าหากว่าฉานไม่เกิดก็จะได้พิจารณา เลือกรโกฏฐาสะอันต่อไปว่า โกฏฐาสะอันใดเหมาะสมกับอัธยาศัยของตนตามหลักข้อที่ 6

8.-10. ตโย จ สุตตุนตา การพิจารณาในพระสูตร 3 อย่าง คือ อธิจิตตสูตร สติภาวสูตร โพชฌงค์โกสัลลสูตร คือ ผู้พึงตรวจดูการปฏิบัติของตนให้ถูกต้องตามหลักแห่งสูตรทั้ง 3 เพื่อ

¹ สัมโมหวิโนทนี อรรถกถาวิภังค์ มก, เล่มที่ 78 หน้า 63

สมาธิและวิริยะจะได้มีกำลังเสมอกัน อันจะทำให้ได้ ฌาน มรรค และผล

การปฏิบัติตามหลัก อธิจิตตสูตร¹นั้น ผู้ปฏิบัติต้องพิจารณาในนิमितทั้ง 3 คือ

สมาธินิมิต จิตใจเข้าสู่ความสงบ

ปคคหนิमित จิตใจเกิดความพยายาม

อุเบกขานิमित ความวางเฉย

นิमितทั้ง 3 นี้เมื่อเกิดขึ้นแล้ว ผู้ปฏิบัติต้องพิจารณาว่า อย่างใดมากเกินไปหรือน้อยเกินไป แล้วแก้ไขเพิ่มเติมนิमितนั้นๆ ให้เสมอกัน จนกระทั่งสมาธิของตนขึ้นสู่ชั้นอธิจิต คือ สมาธิที่มีกำลังยิ่ง สามารถทำจิตให้อยู่หนึ่งในอารมณ์กัมมัฏฐานได้ ทั้งนี้เพราะถ้าปล่อยให้ไม่เสมอกัน จะบังเกิดโทษคือ

ถ้าสมาธินิมิตมาก ทำให้เกิดโทษชะงักความเจริญก้าวหน้าขึ้น

ถ้าปคคหนิमितมาก ทำให้ความฟุ้งซ่านเกิดขึ้น

ถ้าอุเบกขานิमितมาก การปฏิบัติจะไม่ได้ผลถึงฌาน มรรค และผล

ดังนั้นผู้ปฏิบัติจึงไม่ควรใส่ใจในนิมิตอย่างใดอย่างหนึ่งให้มากเกินไป แต่ควรใส่ใจในนิमितทั้ง 3 ให้เสมอกัน พระพุทธองค์ทรงอุปมาไว้ว่า เสมือนนายช่างทอง ก่อนที่จะทำทอง ต้องผูกเบ้า ครั้นผูกแล้วจึงฉาบทาปากเบ้า ครั้นฉาบปากเบ้าแล้วจึงเอาคีมหยิบทองใส่เข้าที่ปากเบ้า แล้วเป่าตามกาลอันควร พรหมน้ำ ตามกาลอันควร พักตามกาลอันควร เมื่อทำได้ถูกต้องดังนี้แล้วทองนั้นย่อมเป็นของอ่อน ครอบงำการทำงาน ผุดผ่องและทั้งสุกปลั่ง ใช้ทำอะไรก็ได้ดี ถ้าหากว่าการทำงานทั้ง 3 อย่างนี้ อย่างใดอย่างหนึ่งมากกว่ากันและกัน ทองทั้งหม้อนั้นก็จะไหม้ละลายไปหรือเย็นเกินไปก็จะไม่สุกปลั่ง จะทำเป็นเครื่องประดับอันใดก็ได้

การปฏิบัติตามหลัก **สติภาวนสูตร**¹นั้น พระโยคีบุคคลต้องปฏิบัติตามข้อธรรม 6 ประการ เพื่อให้แจ้งซึ่งพระนิพพานที่เรียกว่า สติภาวะ ความเยือกเย็นอย่างยอดเยี่ยม ธรรม 6 ประการดังกล่าวนี้ ได้แก่

1. ย่อมข่มจิตในคราวที่ควรข่ม คือ จิตมีความเพียรมากไป จะต้องลดลง

¹ สัมโมหวิโนทนี อรรถกถาวิงค์ มก, เล่มที่ 78 หน้า 63

² สัมโมหวิโนทนี อรรถกถาวิงค์ มก, เล่มที่ 78 หน้า 64

2. ย่อมประคองจิตในคราวที่ควรประคอง คือ ในยามที่จิตมีความง่วงเหงา ห่อถอย หดหู่ ต้องปลอบโยน

3. ย่อมปลอบจิตในคราวที่ควรปลอบ คือ จิตไม่ยินดีในการงาน ต้องปลอบด้วยการพิจารณาธรรมสังเวช เกิด แก่ เจ็บ ตาย ที่จะต้องประสบ เป็นต้น

4. ย่อมพักผ่อนจิตในคราวที่ควรพักผ่อน คือ จิตดำเนินอยู่ด้วยดีในอารมณ์กัมมัฏฐาน ไม่มีการฟุ้งซ่าน ง่วงเหงา ห่อถอย

5. มีจิตหม่อมไปในมรรคผล

6. มีความยินดีในพระนิพพาน

การปฏิบัติตามหลัก **โพชฌงค์โกสัลลสูตร**² นั้น คราวใดจิตมีความง่วงเหงาห่อถอย ไม่มีความเพียร ในคราวนั้นต้องอบรมธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ วิริยสัมโพชฌงค์ ปิติสัมโพชฌงค์ ทั้ง 3 นี้ ให้แก่กล้ายิ่งขึ้น และคราวใดจิตมีความเพียรมากจนฟุ้งซ่าน ในคราวนั้นต้องอบรม ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมาธิสัมโพชฌงค์ อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ทั้ง 3 นี้ ให้แก่กล้ายิ่งขึ้น

4.5 ความลำบากในการเจริญกายคตาสติกัมมัฏฐาน

ในบรรดากัมมัฏฐาน 40 นั้น อนุสติ 10 พรหมวิหาร 4 ทำการปฏิบัติลำบากมากกว่า กัมมัฏฐานอื่นๆ ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะว่า ผู้ปฏิบัติจะต้องทำการศึกษาให้เข้าใจเป็นอย่างดีเสียก่อน จึงจะลงมือปฏิบัติได้ มิฉะนั้นก็จะปฏิบัติไม่ถูก

สำหรับการเจริญกายคตาสตินี้ยังลำบากมาก กล่าวคือ ผู้ปฏิบัติจะต้องศึกษาวิธีการเจริญกายคตาสติกัมมัฏฐานตามนัยอุคคหโกสัลลละ 7 ประการ เช่นเดียวกับนักศึกษาทั้งหลายที่กำลังศึกษาพระปริยัติธรรมในสำนักของพระอาจารย์ บางท่านเมื่อได้ศึกษาจบตามนัยอุคคหโกสัลลละ 7 ประการแล้ว นิमित 3 อย่างใดอย่างหนึ่งมิได้ปรากฏเลย ต่อเมื่อทำการปฏิบัติพิจารณาโดยส่วนเดียว ตามนัยมนสิการโกสัลลละ 10 ประการต่อไปแล้ว จึงจะได้นิमितทั้ง 3 อย่างใดอย่างหนึ่ง และได้ฌาน มรรค และผล ตามความปรารถนา

อย่างไรก็ดี แม้ว่าจะลำบากสักเพียงใดก็ตาม แต่เมื่อได้นึกถึงอานิสงส์และค่ายก่อกองชมเชยของพระอรรคณาจารย์ ที่แสดงไว้ในสัมโมหวิโนทนีอรรคถาแล้ว พุทธมามกชนก็ควรยินดีพอใจในการปฏิบัติไม่ย่อท้อ อานิสงส์และค่ายก่อกองชมเชยมีดังนี้

1. อิมํ กัมมฏฐานํ ภาเวตฺวา อรหตฺตํ ปตฺตานํ ภิกฺขุณฺหา ภิกฺขุณีนา อูปา
สกาณํ วาอุปาสิกาณํ วา คณฺณปรีจฺเจโท นาม นตฺติฯ

ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกาที่ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์เพราะเจริญ
กายคตาสติกัมมฐานนี้มีมากมาย นับจำนวนมิได้

2. โย หิ อิมํ ปฏิปตฺตี ปฏิปชฺชติ โส ภิกฺขุ นาม โหติ ปฏิปนฺโนโก หิ เทโว วา
โหตุ มนุสฺโส วา ภิกฺขุติ สงฺขยํ คจฺจุตฺติฯ

บุคคลใด ทำการปฏิบัติกายคตาสติกัมมฐาน บุคคลนั้นได้ชื่อว่าเป็น
ภิกษุ เป็นความจริงดังนั้น ผู้ที่ปฏิบัติกายคตาสติกัมมฐานนี้ จะเป็น
เทวดาก็ตาม มนุษย์ก็ตาม ย่อมนับว่าเป็นภิกษุด้วยกันทั้งสิ้น

4.6 การเจริญกายคตาสติเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย

เมื่อเจริญกายคตาสติไปตามลำดับ ตั้งแต่อุคคหโกศลละประการแรก อันได้แก่ “วจสา”
คือ ให้ท่องอาการ 32 นั้นให้คล่องปาก เหมือนประหนึ่งท่องที่ศูนย์กลางกายจนขึ้นใจเป็น
“มนสา” จากนั้นภาพของอาการ 32 ข้อใดข้อหนึ่งปรากฏขึ้นเป็น “ปริกรรมนิมิต” ที่
ศูนย์กลางกาย โดยอาการเป็นวัณณนิมิตหรือปฏิภูมินิมิตหรือธาตุนิมิต จนชัดเจนเป็น
“อุคคหนิมิต” แล้วจากนั้นก็กลั่นตัวใสเป็น “ปฏิภาคนิมิต” ในที่สุดใจก็จะรวมเป็นหนึ่งตกศูนย์
เข้าถึง “ดวงปฐมมรรค” ที่แท้จริงได้

จากการอธิบายนี้ มีตัวอย่างอธิบายไว้ใน พระธรรมเทศนาของพระเดชพระคุณ
พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) ผู้ค้นพบวิชชาธรรมกาย เรื่อง “ติลักขณาทิคาถา” ดังนี้

“เมื่อวานนี้บวชสามเณรองค์หนึ่ง พอใจหยุดถูกส่วนเข้าเท่านั้น ไปตลอดเที่ยว ทาง
มรรคผล ทำใจให้หยุด เอาผมมาปอยหนึ่งที่โกนแต่เมื่อบวชเท่านั้น เขาก็จำได้ ให้น้อมเข้าไปใน
ช่องจมูกข้างขวา ไปตั้งอยู่กลางดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ ไสบริสุทธิต่างฟองไข่แดงของไก่
กลางตัวเจ้านาคที่บวชเป็นเณรนั้น เห็นผมจำได้ว่าโคนนั้นไปทางตะวันออกไปทางตะวันตก
ผมมันมีคู้กลางอยู่หน่อย ถามว่ามันลึบไปทางซ้ายหรือลึบไปทางขวา ตรงกลางที่โค้งอยู่หน่อยนะ

เจ้านาคบอกว่า ไม่ล้ม โคนตั้งโค้งขึ้นมาด้วย โค้งก็เอาใจหยุดอยู่ตรงกลางโค้งนั้นแหละ หยุดอยู่ ประเดี๋ยวเดียวเท่านั้น หยุดหนึ่งเถอะ ประเดี๋ยวเถอะ ผมนั้นแปรไป แปรสี่ไป พอถูกส่วนเข้าก็ เป็นดวงใส ประเดี๋ยวเดียวเท่านั้นแหละ เฌรเห็นแล้วเป็นดวงใส ผมนั้นก็แปรไป แปรไป แปรสี่ ไปเป็นดวงใส ดวงนั้นโตเล็กเท่าไหน เจ้านาคบอกว่าเท่าหัวแม่มือได้ เอ้ารักษาไว้ ดวงนั้นนะ ใจ หยุดหนึ่งอยู่กลางดวงนั้นแหละ ก็หยุดหนึ่งอยู่กลางดวงนั้น พอหนึ่งแล้วก็เข้ากลางของกลาง กลาง ของกลาง หนึ่งหนักเข้า หนักว่ากลางของกลางหนักเข้า ประเดี๋ยวเดียวแหละ ดวงนั้นขยายโต ออกไป ออกไปเท่าดวงจันทร์ดวงอาทิตย์ ประเดี๋ยวเดียวเท่านั้น เจ้านาคขยายได้แล้ว ดวงนั้น ขยายออกไปเท่าดวงจันทร์ดวง อาทิตย์แล้ว ถูกส่วนเข้า ใจหยุดหนึ่ง กลางของกลาง กลางของกลาง กลางของกลาง หนึ่งหนักเข้า หนักเข้า เป็นดวงใสเท่าดวงจันทร์ดวงอาทิตย์ นั้นแหละ ดวงนี้แหละ เขาเรียกว่า เอกายนมรรค หรือเรียกว่า ดวงปฐมมรรค หรือเรียกว่า ดวงธัมมานุปัสสนาสติ- ปญ्ञฐาน นี่แหละทาง หมดจติวิเศษละทางนี้”

4.7 อานิสงส์ของการเจริญกายคตาสติ

1. ทำให้มีความอดทน สามารถดูสิ่งที่น่าเกลียดน่ากลัวได้
2. ทำให้มีความอดทน ในความร้อน ความหนาว เป็นต้น
3. ทำให้เห็นความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และความเป็นอสุภะของร่างกาย
4. ทำให้สามารถบรรลุปฐมฌาน
5. ทำให้อยู่เป็นสุข
6. นำไปสู่อมตะหรือพระนิพพาน

เมื่อนักศึกษาได้ศึกษากายคตาสติแล้ว ขอให้ได้นำเอาหลักการและวิธีการไปปฏิบัติ เพื่อให้ใจสงบหยุดนิ่ง และเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกายในที่สุด

กิจกรรม

หลังจากนักศึกษาได้ศึกษา บทที่ 4 กายคตาสติ จบโดยสมบูรณ์แล้ว โปรดทำแบบประเมินตนเองหลังเรียนบทที่ 4 และกิจกรรม ในแบบฝึกปฏิบัติบทที่ 4 แล้วจึงศึกษาบทที่ 5 ต่อไป

บทที่ 5

อานาปานสติ

และ อุปสมาณูสติ

บทที่ 5

อานาปานสติ และ อุปสมานุสติ

- 5.1 ความเป็นมาของอานาปานสติ
- 5.2 ความหมายของอานาปานสติ
- 5.3 วิธีเจริญอานาปานสติในพระไตรปิฎก
- 5.4 การเจริญอานาปานสติเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย
- 5.5 นิमितของอานาปานสติ
- 5.6 อานิสงส์ของอานาปานสติ
- 5.7 อานาปานสติกับจิต
- 5.8 ความเป็นมาของอุปสมานุสติ
- 5.9 ความหมายของอุปสมานุสติ
- 5.10 คุณลักษณะของพระนิพพาน
- 5.11 วิธีการเจริญอุปสมานุสติ
- 5.12 การเจริญอุปสมานุสติเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย
- 5.13 อานิสงส์ของอุปสมานุสติ

1. อาณาปานสติ คือ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก เป็นกัมมัฏฐานที่มีความสำคัญ เพราะทำให้จิตผ่องแผ้วจากอกุศล และได้ชื่อว่าเป็นการเจริญสติปัฏฐานด้วย โดยในพระไตรปิฎกได้ให้แนวทางในการเจริญอาณาปานสติไว้ 16 ขั้นตอน

2. การเจริญอาณาปานสติเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย มีวิธีการพิจารณา 4 ขั้นตอน คือ การนับลมหายใจ การติดตามลมหายใจ การถูกต้องลมหายใจ และการที่จิตตั้งมั่น เมื่อทำการพิจารณาตามวิธีการดังกล่าว จนกระทั่งถึงที่สุดแล้ว จึงเอาจิตมาตั้งไว้ที่ต้นลมคือศูนย์กลางกาย จนกระทั่งจิตสงบเกิดอุคคหิมิต ปฏิภาคนิมิต และตกศูนย์ เข้าถึงดวงธรรมในที่สุด

3. อุปสมาनुสติ คือ การระลึกถึงพระนิพพานเป็นอารมณ์ โดยการตามระลึกถึงคุณพระนิพพาน 29 ประการ อุปสมาनुสตินี้เป็นกัมมัฏฐานของผู้มีปัญญาเพื่อให้ได้รับความสุขในปัจจุบัน

4. ในการเจริญอุปสมาनुสติเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย ให้ระลึกถึงพระนิพพานเป็นอารมณ์จนกระทั่งจิตสงบ แล้วจึงภาวนาคำว่า นิพพาน ให้ตั้งอยู่ในศูนย์กลางกาย จนกระทั่งจิตรวมเป็นหนึ่งตกศูนย์ เข้าถึงดวงธรรมภายใน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สามารถอธิบายความหมายและขั้นตอนการเจริญอาณาปานสติในพระไตรปิฎกได้
2. เพื่อให้สามารถอธิบายขั้นตอนการเจริญอาณาปานสติเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกายได้
3. เพื่อให้สามารถอธิบายความหมายและขั้นตอนการเจริญอุปสมาनुสติได้
4. เพื่อให้สามารถอธิบายขั้นตอนการเจริญอุปสมาनुสติเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกายได้

บทที่ 5

อานาปานสติ และ อุปสมานุสติ

นักศึกษาได้ศึกษาถึงอนุสติ 8 ประการในบทเรียนก่อนมาแล้ว ในบทเรียนนี้จะได้ศึกษาถึงอนุสติอีก 2 ประการที่เหลือที่มีความสำคัญเช่นเดียวกับอนุสติที่ผ่านมา คือ อานาปานสติ และ อุปสมานุสติ

5.1 ความเป็นมาของอานาปานสติ

อานาปานสติ เป็นกัมมัฏฐานหนึ่งในอนุสติ 10 และปรากฏอยู่ในสติปัฏฐานด้วย ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “ถ้าบุคคลปฏิบัติอานาปานสติ เธอชื่อว่าทำสติปัฏฐาน 4 ให้บริบูรณ์ ถ้าบุคคลปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 เธอชื่อว่าทำโพชฌงค์ 7 ให้บริบูรณ์ ถ้าบุคคลปฏิบัติโพชฌงค์ 7 เธอชื่อว่าทำวิมุตติและวิชาให้บริบูรณ์”¹

และปรากฏอยู่ในสัญญา 10 ประการ ที่พระพุทธองค์ทรงประทานแก่พระอานนท์เพื่อให้พระอานนท์ไปสวดให้พระคิริमानนท์ฟังเพื่อให้อาพาธที่เป็นอยู่หายได้ ดังที่ตรัสไว้ว่า

“ดูก่อนอานนท์ ถ้าเธอพึงเข้าไปหาแล้วกล่าวสัญญา 10 ประการแก่คิริमानนท์ภิกษุไซ้ร้อที่อาพาธของคิริमानนท์ภิกษุจะพึงสงบระงับโดยพลัน เพราะได้ฟังสัญญา 10 ประการนั้นเป็นฐานะที่จะมีได้ สัญญา 10 ประการเป็นไหน คือ อนิจจสัญญา 1 อนัตตสัญญา 1 อสุภสัญญา 1 อาทีนวสัญญา 1 ปหานสัญญา 1 วิราคสัญญา 1 นิโรธสัญญา 1 สัพพโลเกอนภิตสัญญา 1 สัพพสังขารesu อนิจจสัญญา 1 อานาปานัสสติ 1”²

พระพุทธองค์ยังทรงสรรเสริญอานาปานสติว่าเป็นอริยวิหาร (ธรรมเครื่องอยู่ของพระอริยะ) พรหมวิหาร (ธรรมเป็นเครื่องอยู่ของพระพรหม) และตถาคตวิหาร (ธรรมเป็นเครื่องอยู่ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า) นับว่าอานาปานสติเป็นกัมมัฏฐานที่สำคัญยิ่ง พระพุทธองค์ทรงสนับสนุนให้ภิกษุทั้งหลายปฏิบัติ ดังที่พระองค์ตรัสว่า

¹ มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก, มก. เล่มที่ 22 ข้อ 287 หน้า 367.

² อังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต, มก. เล่มที่ 38 ข้อ 60 หน้า 190.

“ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติสมาธินี้แล ที่บุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นสภาพสงบ ประณีต สดชื่น เป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุข และยังกุศลธรรมชั่วร้ายที่เกิดขึ้นแล้วๆ ให้อันตรายสงบไปโดยพลันเปรียบเสมือนฝนใหญ่ที่ตกในสมัยมิใช่ฤดูกาล ยังฝุ่นละอองที่ฟุ้งขึ้นในเดือนท้ายฤดูร้อน ให้อันตรายสงบไปโดยพลัน ฉะนั้น”¹

5.2 ความหมายของอานาปานสติ

อานาปานสติมาจากคำ 3 คำ ได้แก่ อานะ คือ ลมหายใจเข้า อปานะ คือ ลมหายใจออก สติ คือ ความระลึก ในคัมภีร์มหาวิปัสสนาสูตรกล่าวว่ อานาปานสติ หรือ อานาปานัสสติ คือ การระลึกอยู่ในลมหายใจเข้าออก หรือ สติที่เกิดขึ้นโดยมีการระลึกอยู่ในลมหายใจเข้าออก

ลมหายใจนั้นมีอยู่ 2 อย่าง คือลมหายใจเข้ากับลมหายใจออก ในอรรถกถาพระวินัย ลมหายใจเข้า ท่านใช้คำว่า อัสสาสะ ลมหายใจออก ท่านใช้คำว่า ปัสสาสะ แต่ในอรรถกถาพระสูตรท่านเรียกตรงข้าม คือ อัสสาสะ แปลว่า หายใจเข้า ปัสสาสะ แปลว่า หายใจออก ลมหายใจเข้าออกนี้ปรากฏขึ้นเมื่อแรกเกิดของทารกที่ออกจากครรภ์ กล่าวคือ ในเวลาทารกคลอดออกจากครรภ์มารดา ลมจากภายในครรภ์ออกมาภายนอกก่อน แล้วภายหลังลมภายนอกจึงได้พาธุลีละเอียดเข้าไปภายใน พอถึงเพดานปากก็ดับในที่นั้น

5.3 วิธีเจริญอานาปานสติในพระไตรปิฎก

ในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึงวิธีการเจริญอานาปานสติที่เป็นลำดับ 16 ขั้นตอนจนกระทั่งผู้ปฏิบัติสามารถหมดกิเลส

ในการปฏิบัติเมื่อต้องการเจริญอานาปานสติ พระพุทธองค์ทรงแนะนำให้เข้าไปสู่ป่า โคนไม้ หรือเรือนว่าง แล้วให้นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติอยู่เฉพาะหน้า มีสติกำหนดลมหายใจเข้าออก ดังที่พระองค์ตรัสไว้ว่า

“ภิกษุในธรรมวินัยนี้อยู่ในป่าก็ดี อยู่ที่โคนไม้ก็ดี อยู่ที่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า เธอมีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า ฯลฯ”²

ในอรรถกถาท่านอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับความสำคัญของการเจริญอานาปานสติแล้ว

¹⁻² สังยุตตนิกาย มหาวรรค, มก. เล่มที่ 24 ข้อ 1352 หน้า 230

ต้องเข้าไปอยู่ป่า และมีอริยาบถดังที่กล่าวไว้นั้นดังนี้

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแนะนำให้เลือกเสนาสนะที่เป็น ป่า โคนไม้ หรือเรือนว่าง
ว่าเหมาะต่อการเจริญภาวนา เพราะสถานที่เหล่านั้นเป็นที่สงัด ปราศจากสิ่งรบกวน ทำให้เมื่อ
เจริญอานาปานสติแล้วใจหยุดนิ่งตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ง่าย เสนาสนะที่พระองค์แนะนำนั้น มี
ลักษณะดังนี้ เสนาสนะป่า คือ ที่ที่พ้นจากเขตบ้าน หรือเสนาสนะป่าที่ห่างจากเขตบ้านอย่างน้อย
500 ชั่ววัน (ประมาณ 1 กิโลเมตร) เข้าไปสู่โคนไม้ คือ เข้าไปสู่ที่ใกล้ต้นไม้เพื่อเจริญภาวนา
ส่วนการอยู่เรือนว่าง คือ อยู่ในที่สงัดปลอดจากการรบกวน เหตุผลที่ทรงแนะนำที่เหล่านั้นมีอยู่
3 ประการ คือ

1. การเข้าสู่ป่า โคนไม้ หรือเรือนว่าง ย่อมเหมาะสมต่อการเจริญอานาปานสติ เพราะ
จิตนั้นคุ้นอยู่กับการเล่นไปสู่อารมณ์ต่างๆ ภายนอกมานาน เมื่อมาเจริญภาวนา จึงไม่รวม
หยุดนิ่งได้โดยง่าย เหมือนเกวียนที่เทียมด้วยวัวตัว มักแล่นออกนอกทางอยู่เสมอ เพราะฉะนั้น
คนเลี้ยงโค เมื่อต้องการฝึกลูกโคที่ดี ซึ่งยังกินนมของแม่โคอยู่ ต้องแยกมันออกจากแม่
ปักหลักขนาดใหญ่ไว้ให้มันคง แล้วผูกลูกโคไว้กับหลักนั้น ลูกโคนั้นก็จะต้องเดินวนไปมาแต่ก็ไม่อาจ
หนีไปไหนได้ ในที่สุดก็จะเหนื่อยและหมดพละกำลังนอนหมอบอยู่ที่หลักนั่นเอง

ในทำนองเดียวกัน นักปฏิบัติผู้ต้องการทราบจิตที่คุ้นเคยอยู่กับอารมณ์ต่างๆ ภายนอก
มานาน มีรูป เสียง กลิ่น รส เป็นต้น ต้องปราศจากอารมณ์ มีรูป เป็นต้น นั้นเสีย แล้วเข้าไปสู่ป่า
โคนไม้ หรือเรือนว่าง แล้วผูกจิตไว้ด้วยเชือกคือสติ ไว้ที่เสา คือลมหายใจเข้าออก เมื่อจิตถูกผูก
ไว้อย่างนั้น แม้จะเดินวนไปมาเพราะไม่ได้อารมณ์ที่เคยชิน ก็ไม่อาจตัดเชือกคือสติ หนีไปได้
ย่อมจะต้องหมอบอิงอารมณ์กัมมัฏฐาน และเข้าถึงอุปปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ ได้ในที่สุด

2. อีกเหตุผลหนึ่ง เพราะอานาปานสติ เป็นยอดแห่งกัมมัฏฐานที่ทำให้บรรลุคุณวิเศษ
และการเข้าอยู่เป็นสุข (ทิฐฐธรรมวิหาร) ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า และ
พุทธสาวกทั้งปวง ซึ่งผู้ที่ไม่ได้ละทิ้งถิ่นที่ระงมไปด้วยเสียงคน เสียงสัตว์ ยากที่จะทำให้เกิดขึ้นได้
ด้วยเหตุที่ว่า เสียงเป็นอุปสรรคต่อฌาน ส่วนในป่าเป็นการง่ายที่จะทำให้ฌานเกิดด้วยการ
เจริญอานาปานสติ แล้วทำฌานให้เป็นฐาน เจริญวิปัสสนาพิจารณาสังขารจนกระทั่งบรรลุ
พระอรหัตผลได้ในที่สุด

3. อีกอย่างหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงเป็นเหมือน อาจารย์ผู้ชำนาญการดูพื้นที่ใน
การสร้างเมือง เมื่อได้ตรวจตราดูพื้นที่จนตลอดแล้ว จึงชี้บอกให้สร้างเมืองตรงนั้นตรงนี้ เมื่อ
สร้างเมืองได้สำเร็จ ก็ย่อมได้รับการสักการะอย่างมากจากราชาตระกูลฉั่นใด พระผู้มีพระภาคเจ้า

ทรงตรวจตราดูเสนาสนะที่เหมาะสมแก่ผู้ปฏิบัติเป็นอย่างดีแล้ว จึงได้ชี้บอกว่าควรเจริญกัมมัฏฐานในที่นั้นที่นี้ เมื่อทำตามทีพระองค์แนะนำแล้ว ได้บรรลุอริยผลตามลำดับ จนกระทั่งเป็นพระอรหันต์แล้ว สักการะอันใหญ่หลวงย่อมบังเกิดขึ้นกับพระผู้มีพระภาคเจ้าว่า สมเด็จพระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้ด้วยพระองค์เอง จริงแท้หนอ

ในเรื่องนี้อุปมาได้ด้วยพญาเสือเหลืองซึ่งอาศัยป่า พงหญ้า ป่ารกเขิงเขาช่อมอยู่ ย่อมสามารถจับสัตว์ชนิดต่างๆ มีควายป่า ละมั่ง หมูป่า เป็นต้น ฉนใด ผู้ปฏิบัติธรรมเลือกสถานที่ที่เหมาะสมในการเจริญภาวนา มีป่า เป็นต้น ย่อมบรรลุถึง โสดาปัตติมรรค สกทาคามิมรรค อนาคามิมรรค อรหัตมรรค และอริยผลตามลำดับ ฉนนั้น

ครั้นทรงแนะนำเสนาสนะที่เหมาะสมแก่การบำเพ็ญอานาปานสติในฤดูทั้ง 3 รวมทั้งเหมาะสมกับธาตุและจริยาแล้ว ทรงแนะนำอิริยาบถที่สงบ และไม่เป็นที่ไปในฝ่ายของความหดหู่ และฟุ้งซ่าน คือ อิริยาบถนั่ง ท่านั่งที่หนึ่งได้นาน ลมหายใจเดินได้สะดวก ทรงแนะนำให้นั่งในท่าคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติอยู่เฉพาะหน้า คือ นั่งพับขาทั้งสองโดยรอบ(นั่งขัดสมาธิขาขวาทับขาซ้าย) ตั้งกายส่วนบนให้ตรงซึ่งทำให้กระดูกสันหลังทั้ง 18 ข้อจดกัน เหมือนเหรียญที่วางซ้อนกันเป็นชั้นๆ มือขวาทับมือซ้าย เพราะเมื่อนั่งอย่างนี้แล้ว หนึ่งเนื้อและเส้นเอ็นจะไม่ตึง ทำให้ไม่ปวดไม่เมื่อย เมื่อเป็นอย่างนั้น จิตจะรวมหยุดนิ่งได้โดยง่าย มีความเจริญก้าวหน้าในการเจริญภาวนา เพราะมีสติอยู่กับกัมมัฏฐานตลอดเวลา

เมื่อได้เสนาสนะที่เหมาะสม และได้เริ่มเจริญกัมมัฏฐานแล้ว ท่านให้ตั้งสติเฉพาะหน้า แล้วตั้งสติระลึกถึงลมหายใจ ด้วยลักษณะ 16 ประการ¹ คือ

1. เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว

2. เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจออกสั้น อาการที่ลมหายใจยาวหรือสั้นนั้น ฟังทราบด้วยระยะทางและช่วงเวลาที่หายใจ เหมือนอย่างน้ำหรือทรายที่แผ่ออกไป เป็นพื้นที่กว้างหรือแคบ ก็เรียกน้ำมากทรายกว้าง หรือน้ำน้อยทรายแคบฉนใด ลมหายใจเข้าและลมหายใจออกก็ทำนองเดียวกัน เมื่อแผ่เข้าไปในร่างกายของช้างหรืออู ทำให้ลำตัวของมันเต็มซ้ำและออกมาซ้ำเช่นเดียวกัน เพราะฉะนั้น จึงกล่าวว่า

¹ มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก, มก. เล่มที่ 22 ข้อ 288 หน้า 367

ลมหายใจของช้างและงูยาว ส่วนลมหายใจที่เข้าไปในร่างกายของของสุนัขและกระต่าย ซึ่งมีลำตัวสั้นและเล็ก เต็มไวและออกมาไว เพราะฉะนั้น จึงกล่าวว่าลมหายใจสั้น

ส่วนลมหายใจของมนุษย์นั้น เมื่อหายใจออกหรือหายใจเข้า บางคนก็กินเวลานานเหมือนการหายใจของช้างหรืองู บางคนก็หายใจออกหายใจเข้าสั้น เหมือนการหายใจของสุนัขหรือกระต่าย ลมยาวหรือลมสั้นจึงรู้ได้ด้วยระยะเวลาของการหายใจนั่นเอง

ในทางปฏิบัติ ให้เรากำหนดรู้ลมหายใจที่เข้าออกตามปกติ ไม่ต้องไปฝืนหรือบังคับลมให้ยาวหรือสั้น ลมหายใจเข้าออกอย่างไรก็กำหนดรู้อย่างนั้น ลมหายใจเข้ายาวออกยาว ก็รู้ว่าเข้ายาวออกยาว ลมหายใจเข้าสั้นออกสั้น ก็รู้ว่าเข้าสั้นออกสั้น ทำเพียงเท่านี้แค่นี้เท่านั้น

3. ย่อมศึกษา¹ว่าเรารู้กายทั้งปวงหายใจเข้าออก ภายในที่นี้คือ ลมหายใจ การรู้กายทั้งปวงนี้ คือ การรู้ลมหายใจที่มีอยู่ในร่างกาย คือ ทำเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด แห่งกองลมหายใจเข้าทั้งสิ้นให้รู้แจ้ง คือทำให้ปรากฏหายใจเข้า (และ) ย่อมสำเนียงกว่าเราจักทำเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด แห่งกองลมหายใจออกทั้งสิ้นให้รู้แจ้ง คือทำให้ปรากฏหายใจออก เมื่อเธอทำให้รู้แจ้ง คือทำให้ปรากฏด้วยอาการอย่างนั้น ย่อมหายใจเข้าและหายใจออก ด้วยจิตที่สัมปยุตด้วยญาณ เพราะฉะนั้น ท่านจึงเรียกว่า ย่อมสำเนียงกว่า เราจักหายใจเข้า จักหายใจออก

ในกรณีที่มีการเคลื่อนไหวอันเกิดจากการหายใจเข้า ปลายจมูกเป็นจุดเริ่มต้น หัวใจเป็นจุดกลาง และสะดือเป็นจุดสุดท้าย ในการหายใจออก สะดือเป็นจุดเริ่มต้น หัวใจเป็นจุดกลาง และปลายลมเป็นจุดสุดท้าย

ธรรมดาว่าเบื้องต้นในกองลมหายใจเข้าหรือในกองลมหายใจออกที่แล่นไปอย่างละเอียด ย่อมปรากฏแก่บางคน แต่ท่ามกลางและที่สุดไม่ปรากฏ เขาย่อมสามารถกำหนดได้เฉพาะเบื้องต้นเท่านั้น ย่อมกำหนดไม่ได้ในท่ามกลางและที่สุด บางคนย่อมปรากฏแต่ท่ามกลางเบื้องต้น และที่สุด ไม่ปรากฏ เขาย่อมสามารถกำหนดได้เฉพาะท่ามกลางเท่านั้น ไม่สามารถกำหนดได้ในเบื้องต้นและที่สุด บางคนย่อมปรากฏแต่ที่สุด เบื้องต้นและท่ามกลางไม่ปรากฏ เขาย่อมสามารถกำหนดได้เฉพาะที่สุดเท่านั้น ไม่สามารถกำหนดได้ในเบื้องต้นและท่ามกลาง บางคนย่อมปรากฏได้แม้ทั้งหมดเมื่อเขาสามารถกำหนดได้แม้ทั้งหมด พระพุทธองค์ทรงประสงค์ให้กำหนดให้ได้ทั้งหมด จึงจะได้ชื่อว่า รู้แจ้งซึ่งกองลมทั้งปวงหายใจเข้า ย่อมสำเนียงกว่าเรารู้แจ้งซึ่งกองลมทั้งปวงหายใจออก

¹ ย่อมศึกษา คือ ย่อมเสพ ย่อมเจริญ ย่อมทำให้มาก ด้วยสตินั้น ด้วยการใส่ใจในอารมณ์ คืออานาปานสติ

4. **ย่อมศึกษาว่าเราจักยังกายสังขารให้สงบหายใจเข้าออก** กายสังขาร หมายถึง ลมหายใจเข้าออก การหายใจเข้าออกด้วยกายสังขาร เช่น โนม์ตัวลง ก้มตัวลง โค้งตัวลง โนม์ไปข้างหน้า เอี้ยวตัว เอน คู้ เคลื่อน แกว่ง สั่น ไหว เมื่อทำความเพียรต่อไปด้วยคิดว่าเราจะทำอาการที่ไม่สงบเหล่านี้ให้สงบให้หนึ่งด้วยการกำหนดลมหายใจเข้าออก กายสังขารที่หยาบก็จะค่อยๆ สงบระงับ มีความรู้สึกว่ากายเบาใจเบา ลมหายใจละเอียดอ่อน จากนั้นก็บำเพ็ญปฐมณโดยอาศัยกายที่ละเอียด จากนั้นก้าวไปสู่หุตยณ โดยอาศัยกายสังขารที่ละเอียดยิ่งขึ้น จากนั้นก้าวไปสู่ตติยณโดยอาศัยกายสังขารที่ละเอียดยิ่งกว่า จากนั้นก้าวไปสู่จตุตถณณ เมื่อได้ทำกายสังขารให้ดับสิ้นโดยไม่เหลือ (ลมหายใจเข้าออกหยุดเมื่อเข้าถึงระดับของณณ 4)

5. **ย่อมศึกษาว่าเรารู้ปิติหายใจเข้าออก** การเจริญสมาธิด้วยการกำหนดลมหายใจเข้าออก เมื่อถึงในระดับของณณที่ 2 องค์ณณ คือ ปิติ จะปรากฏอยู่ในขั้นนี้ ซึ่งสามารถรู้ได้ด้วยวิธีการ 2 อย่าง คือ โดยอารมณ์ และโดยความไม่หลงคือ เมื่อได้บรรลุณณ 2 ประเภทแรกย่อมได้รับปิติอันเนื่องมาจากความสำเร็จซึ่งเกิดจากการรู้แจ้งอารมณ์นั้น และเมื่อออกจากณณทั้งสองซึ่งมีปิติแล้ว ย่อมพิจารณาปิตินั้นซึ่งประกอบด้วยณณและรู้แจ้งว่าปิตินั้นเป็นปิติชั่วคราวและไม่ถาวร ในขณะที่รู้แจ้งแทงตลอดลักษณะของปิติโดยอาศัยวิปัสสนา ย่อมมีปิติเพราะไม่มีความสับสนใดๆ

6. **ย่อมศึกษาว่าเรารู้สุขหายใจเข้าออก** การเจริญสมาธิด้วยการกำหนดลมหายใจเข้าออก เมื่อถึงในระดับของณณที่ 3 องค์ณณ คือ สุข จะปรากฏอยู่ในขั้นนี้ สามารถรู้ได้ด้วยวิธีการ 2 อย่าง คือ โดยอารมณ์และโดยความไม่หลง

7. **ย่อมศึกษาว่าเรารู้จิตตสังขารหายใจเข้าออก** คำว่าจิตตสังขาร หมายถึง สัญญา¹ และเวทนา² ซึ่งจิตตสังขารนี้จะเกิดขึ้นในณณที่ 4 สามารถรู้ได้ 2 วิธี คือ โดยความไม่หลง และโดยอารมณ์

8. **ย่อมศึกษาว่าเราเร่งจิตตสังขารหายใจเข้าออก** จิตตสังขารได้อธิบายผ่านมาแล้วในตอนต้น

9. **ย่อมศึกษาว่าเรารู้จิตหายใจเข้าออก** นั่นคือ เมื่อใส่ใจถึงลมหายใจเข้าออกอยู่

¹ สัญญา ความจำได้หมายรู้ คือ หมายรู้ไว้ซึ่ง รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสและอารมณ์ที่เกิดกับใจ

² เวทนา คือ ความเสวยอารมณ์, ความรู้สึกสุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์

จิตรู้การเข้ามาและออกไปของอารมณ์ ซึ่งรู้ได้ด้วยวิธีการ 2 อย่าง คือ โดยความไม่หลง และ โดยอารมณ์

10. **ย่อมศึกษาว่าเราทำจิตให้รื่นเริงหายใจเข้าออก** ปิติ คือ ความรื่นเริง ซึ่งปิตีเกิดขึ้นในฌานที่ 2 ทำจิตให้รื่นเริงด้วยอำนาจสมาธิและวิปัสสนา

11. **ย่อมศึกษาว่าเราทำจิตให้ตั้งมั่นหายใจเข้าออก** นั่นคือ ผู้ปฏิบัติใส่ใจถึงลมหายใจที่เข้ามาและออกไป ได้ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่กับอารมณ์และด้วยฌาน เมื่อทำจิตให้ตั้งมั่นแล้ว ความสำเร็จก็เกิดขึ้น (ประสบความสำเร็จในการเจริญอานาปานสติ)

12. **ย่อมศึกษาว่าเราทำจิตให้หลุดพ้นหายใจเข้าออก** ผู้ปฏิบัตินั้นได้ใส่ใจถึงลมหายใจเข้าลมหายใจออก ถ้าจิตเฉื่อยชา หดหู่ ก็ทำให้หลุดพ้นจากความเฉื่อยชา หดหู่ ถ้าจิตขวนขวายมากเกินไปเกิดความฟุ้งซ่าน ก็ทำจิตให้พ้นจากความฟุ้งซ่าน ถ้าจิตฟุ้งซ่าน ก็ทำจิตให้พ้นจากราคะ ถ้าจิตคับแคบ ก็ทำจิตให้พ้นจากความคับแคบ ถ้าจิตเศร้าหมอง ก็ทำจิตให้พ้นจากอุปกิเลส (โทษเครื่องเศร้าหมอง) ถ้าจิตไม่มุ่งต่ออารมณ์และไม่พอใจอยู่ในอารมณ์นั้น ก็ทำจิตให้มุ่งหน้าต่ออารมณ์นั้น การทำดังกล่าวนี้นี้ทั้งหมดนี้ เรียกว่าทำจิตให้หลุดพ้น

13. **ย่อมศึกษาว่าเรากำหนดรู้ความไม่เที่ยงหายใจเข้าออก** คือ การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก อารมณ์ของลมหายใจเข้าออก จิต¹และเจตสิก² และการเกิดขึ้นของจิตและเจตสิกนั้น

14. **ย่อมศึกษาว่าเราเห็นความไม่กำหนดหายใจเข้าออก** คือ กำหนดลมหายใจเข้าออกด้วยความคิดอย่างนี้ว่า “นี่ คือความไม่เที่ยง นี่คือการไม่กำหนด นี่คือการดับ นี่เป็นนิพพาน”

15. **ย่อมศึกษาว่าเราเห็นความดับกิเลสหายใจเข้าออก** คือ เมื่อเรารู้ชัดนิรณ³ทั้งหลายตามความเป็นจริงแล้วคิดว่า นิรณเหล่านี้ไม่เที่ยง ความดับของนิรณเหล่านี้ คือ นิพพาน เรามีความเห็นที่สงบ

¹ จิต คือ ธรรมชาติที่รู้อารมณ์

² เจตสิก คือ ธรรมที่ประกอบกับจิต, อาการหรือคุณสมบัติของจิต หมายถึงกิเลสและคุณธรรมทั้งปวง เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง ศรัทธา เมตตา สติ ปัญญา เป็นต้น

³ นิรณ คือ ธรรมที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี มีอยู่ 5 อย่าง คือ กามฉันทะ (ความพอใจในกามคุณ 5) พยาบาท (ความปองร้ายผู้อื่น) ถีนมิตะ (ความหดหู่เซื่องซึม) อุทธัจจกุกกุจจะ (ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ) วิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย)

16. ย่อมศึกษาว่าเราเห็นการสละคืนกิเลสหายใจเข้าออก คือ รู้ชัดทุกข์โทษภัยตามความเป็นจริง คิดว่าสิ่งเหล่านี้ไม่เที่ยง แล้วทำตัวเองให้พ้นจากทุกข์โทษภัยไปอยู่ในความดับ คือ นิพพาน เราสำเหนียกอย่างนี้แล้วบรรลุความสุข ความสงบ ความประณีต บัณฑิตทั้งหลายพึงเข้าใจอย่างนี้ว่า สังขารทุกอย่างถูกนำไปสู่ความระงับ กิเลสทุกอย่างถูกละทิ้งไป ตัณหาถูกทำลาย ราคะสิ้นไป เป็นความสงบที่เกิดจากนิพพาน

ในวิธีฝึกอานาปานสติทั้ง 16 วิธีนี้ 12 วิธีแรกทำได้ทั้งสมถะและวิปัสสนา ส่วน 4 วิธีหลัง ทำให้ได้วิปัสสนาอย่างเดียว

5.4 การเจริญอานาปานสติเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย

การเจริญอานาปานสติหากจะให้จิตสงบถึงระดับอัปปนาสมาธิ ต้องหาสถานที่ที่สงบสงัด เช่น เรือนว่าง ในถ้ำ โคนต้นไม้หรือในป่าที่ไม่มีผู้ใดหรือเสียงรบกวน แม้แต่เสียงเพลง เสียงอึกทึกอื่นๆ เป็นสิ่งที่ควรหลีกเลี่ยง เพราะเสียงเป็นปฏิกิริยาต่อฉันท เมื่อเลือกสถานที่ได้แล้ว ให้นั่งคุกบัลลังก์หรือนั่งขัดสมาธิ ตั้งกายให้ตรง อย่าค้อมมาข้างหน้าหรือแอ่นไปข้างหลัง ขาขวาทับขาซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ปลายนิ้วชี้ข้างขวาจรดปลายนิ้วหัวแม่มือข้างซ้าย การนั่งในท่านี้มีผลดี คือ ทำให้ตัวตรง เลือดไหลเวียนได้สะดวก ลมหายใจเดินสะดวก นั่งได้นาน สำหรับผู้ที่มีปัญหาสุขภาพที่ทำให้ไม่สามารถนั่งขัดสมาธิได้ จะนั่งห้อยเท้าหรือนั่งบนเก้าอี้ก็ได้ ให้เลือกเอาอิริยาบถที่นั่งได้สบายพอดี ผ่อนคลาย ไม่ฝืนเกินไป และเป็นท่าหนึ่งที่ทำให้นั่งได้นาน เมื่อนั่งไปเรียบร้อยแล้ว ให้หลับตาลงเบาๆ อย่าเกร็ง หายใจยาวๆ ลึกๆ ช้าๆ ที่เรียกว่าหายใจให้เต็มปอด ให้จิตใจโปร่งสบาย คอยกำหนดลมหายใจเข้าออกให้รู้ชัด รู้สึกตัวตลอดอย่าหลงลืมหรือเผลอสติ เมื่อหายใจออกก็รู้ว่าหายใจออก หายใจเข้าก็รู้ว่าหายใจเข้า หายใจเข้าออกสั้น ก็ให้รู้ว่าหายใจเข้าออกสั้น หายใจเข้าออกยาวก็ให้รู้ว่าหายใจเข้าออกยาว การกำหนดลมหายใจเข้าออกนี้ ให้นับไปด้วย จะได้ไม่เผลอสติหรือลืมกำหนด โดยขั้นตอนการกำหนดลมหายใจมีอยู่ 4 ขั้นตอน ดังนี้

วิธีมนสิการ 4 ขั้นตอน

- | | |
|------------|----------------|
| 1. คณนา | การนับ |
| 2. อนุพณณา | การติดตาม |
| 3. ผุสสนา | การถูกต้อง |
| 4. รูปนา | การตั้งจิตมั่น |

ก. **คณนัย** คือ การนับ ในช่วงแรกของการทำความเพียร ควรเริ่มต้นด้วยการนับก่อน เวลานั้นก็ไม่พึงนับให้ต่ำกว่า 5 และไม่พึงนับให้เกิน 10 และไม่ควรนับให้ขาดช่วงควรนับให้ต่อเนื่องกันไป เพราะถ้านับต่ำกว่า 5 จิตจะดิ้นรนเนื่องจากอยู่ในช่วงอันคับแคบ เหมือนโคที่ถูกขังอยู่ในคอกแคบๆ ดิ้นรนอยู่อย่างนั้น ถ้านับเกิน 10 ขึ้นไปจิตก็จะคอยพะวงอยู่กับการนับและถ้านับขาดช่วงไม่นับให้ต่อเนื่องจิตก็จะหวั่นไหวไปว่ากัมมัฏฐานของเราจะถึงที่สุดหรือไม่หนอ เพราะฉะนั้นจึงควรเว้นจากการนับที่เป็นโทษเหล่านี้เสีย ในการนับนั้น แบ่งออกเป็น 2 ตอน คือ

1. ช่วงแรกให้นับซ้ำๆ เหมือนคนตวงข้าวเปลือก (ธัญญาปคคณนัย) คนตวงข้าวเปลือกในสมัยโบราณเมื่อตักข้าวเต็มทะนานแล้วก็จะชานว่า หนึ่ง แล้วจึงเทลงไป เมื่อตักอีกเห็นหยากเยื่อสิ่งใด ก็จะหยิบออก แล้วจึงนับชานว่า หนึ่ง หนึ่ง ในคำว่า สอง สอง ก็ทำนองเดียวกัน ผู้เริ่มทำความเพียรก็เช่นเดียวกัน พึงกำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออกที่ปรากฏอยู่ แล้วกำหนดนับลมที่เข้าออกอยู่นั้น โดยเริ่มต้นนับจาก หนึ่ง หนึ่ง จนถึง สิบ สิบ อย่างนั้นเหมือนกัน ซึ่งในการนับมีวิธีการนับเป็นคู่ คือ

ลมออกนับ 1	ลมเข้านับ 1
ลมออกนับ 2	ลมเข้านับ 2
ลมออกนับ 3	ลมเข้านับ 3

ให้นับเช่นนี้ จนถึง 5,5 แล้วตั้งต้นใหม่จนถึง 6,6 ย้อนนับตั้งต้นใหม่ถึง 7,7 จนถึง 10,10 แล้วย้อนมาที่ 5,5 ใหม่ ดังนี้

1,1	2,2	3,3	4,4	5,5					
1,1	2,2	3,3	4,4	5,5	6,6				
1,1	2,2	3,3	4,4	5,5	6,6	7,7			
1,1	2,2	3,3	4,4	5,5	6,6	7,7	8,8		
1,1	2,2	3,3	4,4	5,5	6,6	7,7	8,8	9,9	
1,1	2,2	3,3	4,4	5,5	6,6	7,7	8,8	9,9	10,10
1,1	2,2	3,3	4,4	5,5					

2. ช่วงหลังให้นับเร็วขึ้น เหมือนการนับของคนเลี้ยงโค (โคपालคณนัย) ธรรมดาคนเลี้ยงโคที่ฉลาด จะเตรียมก่อนกรวดใส่ไว้ในปาก เดินไปที่คอกวัวแต่เช้า แล้วเปิดประตูคอกให้วัวออกมา เมื่อวัวเดินผ่านประตูก็จะโยนก่อนกรวดไปด้วยพร้อมกับนับว่า 1,2 ถ้าหากวัวเดิน

ออกจากคอกเร็ว เนื่องจากลำบากเพราะอยู่ในคอกที่แคบทั้งคืน ก็จะนับเร็วไปด้วยว่า 3, 4, 5-10 นักปฏิบัติก็เช่นเดียวกันช่วงหลังเมื่อลมชัดเจนแล้ว เห็นลมหายใจเข้าออกถี่ขึ้น ก็ให้เปลี่ยนมานับเร็วขึ้นตามลมหายใจ ไม่ต้องเอาสติตามลมหายใจเข้าออก ให้เอาสติกำหนดเอาเฉพาะการกระทบของลมที่ปลายจมูกหรือที่ริมฝีปากบนสำหรับผู้ที่มีริมฝีปากบนยื่น แล้วแต่ว่าชัดเจนที่ตรงไหนก็ให้กำหนดที่ตรงนั้น ในการนับไม่ต้องนับเป็นคู่เหมือนตอนต้นแต่ให้นับเร็วๆ โดยให้นับ 1 ถึง 5 แล้วเพิ่ม 1 ถึง 6 จน 1 ถึง 10 และย้อนกลับมา 1 ถึง 5 ใหม่ จนสติแน่น

1,	2,	3,	4,	5,					
1,	2,	3,	4,	5,	6,				
1,	2,	3,	4,	5,	6,	7,			
1,	2,	3,	4,	5,	6,	7,	8,		
1,	2,	3,	4,	5,	6,	7,	8,	9,	
1,	2,	3,	4,	5,	6,	7,	8,	9,	10,
1,	2,	3,	4,	5,					

ที่เป็นอย่างนั้นก็เพราะว่ากัมมัฏฐานที่เนื่องด้วยการนับจิตจะมีความแน่นได้ก็ด้วยการกำลังของการนับเท่านั้น เหมือนการทำให้เรือที่อยู่ในกระแสน้ำเชี่ยวหยุดได้ ก็เนื่องด้วยอำนาจของการเอาถ่วงมาปักค้ำไว้อย่างนั้น

เมื่อนับไปเร็วๆ อย่างนั้น กัมมัฏฐานก็มีความต่อเนื่องไม่ปรากฏว่ามีอะไรมาคั่น เมื่อทราบอย่างนั้นแล้ว ก็ไม่ต้องกำหนดลมที่เข้าไปภายในและออกมาภายนอก เพราะว่าเมื่อให้จิตตามไปพร้อมกับลมเข้าออกจิตจะกระสับกระส่ายดิ้นรน ในขั้นนี้จึงเพียงกำหนดนับไปเร็วๆ ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น

ข. อนุพันธนัย คือ การติดตาม การกำหนดรู้ตามลมเข้าและลมออกทุกๆ ขณะ โดยไม่พลั้งเผลอ ทุกขณะที่หายใจเข้าออก ก็รู้ลมหายใจเข้าหรือออกนั้น สั้นหรือยาว

การเลิกลับ แล้วส่งสติไปตามลมหายใจเข้าออกอย่างต่อเนื่องไม่มีระหว่างคั่น ชื่อว่า การติดตาม ในการติดตามลมหายใจมีสิ่งที่ไม่ควรทำอยู่ คือ ไม่ควรติดตามเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดของลมหายใจเข้าออก สำหรับลมหายใจเข้า ต้นลมอยู่ที่ปลายจมูก กลางลมอยู่ที่หัวใจ ปลายลมอยู่ที่กลางท้อง ส่วนลมหายใจออก ต้นลมอยู่ที่กลางท้อง กลางลมอยู่ที่หัวใจ ปลายลมอยู่ที่ปลายจมูก เพราะถ้าหากตามลมไปอย่างนั้นจิตจะฟุ้งซ่านกระสับกระส่าย ดังนั้นผู้เริ่มทำความเพียร เมื่อกระทำโดยวิธีติดตาม ไม่ควรติดตามไปในต้นลม กลางลม และปลายลม แต่

ให้กำหนดจุดจ่ออยู่เพียงจุดกระทบของลมที่ปลายจมูกหรือริมฝีปาก (มุสนาและรูปนา) ดังอุปมาด้วย คนง่อย คนเฝ้าประตู และคนเลื่อยไม้

1. อุปมาด้วยคนง่อย

คนง่อยซึ่งกำลังไล่ชิงช้าให้แก่มารดาและลูกชายอยู่ เมื่อนั่งอยู่ที่โคนเสาชิงช้านั้น ย่อมเห็นที่สุดของทั้งสองข้าง และท่ามกลางของแผ่นกระดานชิงช้า ที่กำลังแกว่งไปมาอยู่ แต่ก็ไม่ได้ชวนชวายเป็นการแลดูที่สุดทั้งสอง และท่ามกลางฉันใด ผู้ปฏิบัติ เมื่อกำหนดดูลมหายใจ ก็ไม่ได้ส่งสติติดตาม เพียงแต่ตั้งจิตไว้ตรงจุดที่ลมกระทบเท่านั้น ก็สามารถรู้ถึงเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดของลมหายใจเข้าออกได้ในขณะที่มันเข้าออกอยู่ตามปกติ นั้น โดยที่ไม่ได้ชวนชวายเป็นการแลดูลมเหล่านั้นแต่อย่างใด

2. อุปมาด้วยคนเฝ้าประตูเมือง

ธรรมดาคนที่เฝ้าประตู จะไม่ตรวจตราแลดูพวกคนในเมืองและนอกเมือง จะไม่คอยถามว่า ท่านเป็นใคร มาจากไหน หรือจะไปไหน เพราะคนเหล่านั้นไม่ใช่ภาระหน้าที่ของเขา เขาจะตรวจตราแลดูเฉพาะคนที่มาถึงประตูเมืองเท่านั้น ฉันใด ผู้ปฏิบัติก็เช่นเดียวกัน ลมที่เข้ามาข้างในและลมที่ออกมาภายนอก ไม่ใช่ภาระหน้าที่ มีหน้าที่เพียงกำหนดลมที่ปากช่องจมูกเท่านั้น

3. อุปมาด้วยชายเลื่อยไม้

ชายคนหนึ่งนำเลื่อยมาเลื่อยไม้ สติของเขาจ่ออยู่กับฟันเลื่อยที่ถูกไม้ ไม่ได้ใส่ใจถึงการเดินหน้าและถอยหลังของเลื่อย แต่รับรู้ถึงฟันเลื่อยที่ชักมาและชักไป ผู้ปฏิบัติก็เช่นเดียวกัน ตั้งสติกำหนดไว้ที่ปากช่องจมูกหรือริมฝีปากตรงจุดที่ลมกระทบ ไม่ได้ใส่ใจถึงลมที่เข้ามาและออกไป แต่จะรับรู้ถึงลมที่เข้ามาและออกไปก็หาไม่ ความเพียรก็ปรากฏ คือ คือทั้งกายและใจของผู้ทำความเพียร ย่อมเป็นของควรแก่การงาน ความพยายามของเขาก็สำเร็จดังตั้งใจ ทั้งเขาก็ได้บรรลุคุณวิเศษด้วย

ค. **มุสนาณัย** คือ การกระทบ เมื่อสติอยู่กับลมหายใจแล้ว ไม่ต้องนับอีก แต่ให้ดูการกระทบต่อจุดกระทบคือ ปลายจมูกหรือริมฝีปากบน ไม่ต้องตามลมเข้าลมออก จดจ่ออยู่เพียงจุดกระทบของลม เมื่อลมหายใจละเอียดเข้าๆ ความกระวนกระวาย ความเครียดก็สงบลงไปจิตจะเบา กายก็เบา จนบางคนรู้สึกตัวลอยอยู่บนอากาศ ที่เป็นอย่างนั้นก็เหมือนกับคนมีร่างกายกระสับกระส่ายที่หนึ่งอยู่บนเตียงหรือตั่ง เตียงหรือตั่งย่อมโยกย่อมลั่น เครื่องปูลาดย่อมยับ

เนื่องมาจากกายที่กระสับกระส่ายนั้น ตรงกันข้ามคนที่มึนร่างกายไม่กระสับกระส่าย นั่งอยู่บนเตียงหรือตั้ง เตียงหรือตั้งก็ไม่โยกไม่ลั่น เครื่องปูลาดก็ไม่ยับ เพราะกายที่ไม่กระสับกระส่ายเป็นกายที่เบา ฉันทใด เมื่อลมหายใจละเอียดมากขึ้น ความกระวนกระวายทางกายก็สงบไป จึงมีความรู้สึกว่างกายเบาเหมือนลอยอยู่บนอากาศ

ง. **รูปนानัย** คือ ลมหยุด ชั้นนี้ใจรวม ลมหายใจเริ่มหยุด เมื่อปฏิบัติต่อไปเรื่อยๆ ลมก็จะยิ่งละเอียดขึ้นๆ ๗ จนเหมือนลมหายไป ไม่รู้สึกถึงลมกระทบเลย ผู้ปฏิบัติบางคนหวาดกลัวเลยเลิกปฏิบัติเสียกลางคัน เมื่อรู้สึกว่างลมเบาจนหายไป ทั้งๆ ที่เป็นสิ่งที่ถูกต้องแล้ว ให้ทราบว่าผู้ที่ไม่มีลมหายใจมี 7 จำพวก คือ เด็กในครรภ์ คนที่ดำอยู่ในน้ำ ผู้เข้ารูปฌาน 4 คนตาย ผู้ที่เข้านิโรธสมาบัติ รูปพรหมและอรุปรหม ดังนี้แล้ว ให้เตือนตัวเองว่าเรายังไม่ตาย เรายังไม่ใช่บุคคลเหล่านั้นจะนั้นลมหายใจของเรายังมีอยู่อย่างแน่นอนแต่เป็นเพราะใจของเราเริ่มเป็นสมาธิหยุดนิ่ง ตั้งมั่น ลมหายใจจึงละเอียดมากจนรู้สึกเหมือนว่าไม่มีลมหายใจ ให้ทำใจนิ่งๆ เฉยๆ ต่อไป แล้ววางใจ ณ จุดที่สุดของลมหายใจภายในตัวคือ ที่ศูนย์กลางกายเรื่อยไปโดยไม่ต้องคิดอะไรทั้งสิ้น

การน้อมระงับวิจิกิจฉาทำให้ละวิจิกิจฉา การติดตามระงับวิตกที่หยาบและทำให้อานาปานสติเกิดขึ้นไม่ขาดตอน การกระทบระงับกำจัดความฟุ้งซ่าน และทำสัญญาให้มั่นคง ผู้ปฏิบัติย่อมบรรลุลักษณะยิ่งขึ้นไป เพราะอาศัยความสุข

5.5 นิमितของอานาปานสติ

การเจริญอานาปานสติมีนิมิต 3 อย่าง คือ “บริกรรมนิมิต” ได้แก่ ลมหายใจเข้าออก “อุคคหนิมิต” คือ บางท่านลมหายใจเข้าออกปรากฏดังปุยพูน ปุยสำลีและจุลฉณ ฝ่น จุสายน้า บ้าง เปลวควันบ้าง บางท่านปรากฏเป็นเหมือนดวงดาว เหมือนพวงแก้วมณี พวงแก้วมุกดา บางท่านปรากฏเป็นเหมือนเมล็ดข้าวและเหมือนเส้นไม้แก่น บางท่านปรากฏเป็นเหมือนสายสังวาลที่ยาว เหมือนพวงดอกไม้และเหมือนเปลวควัน บางท่านเหมือนใยแมงมุมที่ขึงไว้ เหมือนแผ่นเมฆ เหมือนดอกบัว ดังนี้ เป็นต้น “ปฏิภาคนิมิต” คือ ลมหายใจเข้าออกที่ปรากฏเป็นเหมือนดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ ดวงแก้วมณี เป็นต้น เมื่อปฏิบัติจนได้ปฏิภาคนิมิต ให้เอาสติมาตั้งไว้ที่ปฏิภาคนิมิตแล้วน้อมมาตั้งไว้ที่ศูนย์กลางกายจนใจรวมตกศูนย์เข้าถึง “ดวงปฐมมรรค” ที่แท้จริงได้

การกำหนดลมหายใจเข้าออก ในขณะที่มีบริกรรมนิมิตและอุคคหนิมิตอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นอารมณ์อยู่ สมาธินั้นเรียกว่า “ชณิกสมาธิ” การกำหนดลมหายใจเข้าออกที่มีปฏิกาคนิมิตเป็นอารมณ์เรียกว่า “อุปจารสมาธิ” การกำหนดลมหายใจเข้าออกที่มีปฏิกาคนิมิตเป็นอารมณ์จนเกิด “ดวงปฐมมรรค” เรียกว่า “อัปปนาสมาธิ” การรักษาปฏิกาคนิมิต ต้องละสิ่งที่เป็นอุปสรรคที่จะมารบกวนการปฏิบัติ และให้ถือเอาสัปปายะ สิ่งที่เป็นสัปปายะหรือเป็นที่สบายมี 7 ประการ คือ

1. อาวาส ที่อยู่เป็นที่สบาย
2. โจร ที่บิดนทาบาด หรือแหล่งอาหารไม่อดอยาก
3. ภัตตะ พุดคุดแต่เรื่องทีเสริมการปฏิบัติ
4. บุคคล ผู้ทีเกี่ยวข้องด้วยแล้วทำให้จิตใจผ่องใสมั่นคง
5. โภชนะ อาหาร ให้พอเหมาะ และถูกกับธาตุขันธ
6. อุตุ สภาพแวดล้อมและอุณหภูมิเหมาะกับการร่างกาย
7. อิริยาบถ อิริยาบถเป็นทีสบาย

ส่วนอุปสรรค 7 ประการ คือ สิ่งทีเป็นทีไม่สบายมี 7 ประการ ตรงข้ามกับสัปปายะ เช่น อาวาสหรือทีพักทีอยู่ไม่สบาย หรืออุตุไม่สัปปายะ คือ อากาศไม่สบายแก่ผู้ปฏิบัติ เช่น ร้อนเกินไป หรือหนาวเกินไป เป็นต้น

และควรจะปฏิบัติใน อัปปนาโกศล 10 คือ

1. ทำความสะอาดเครื่องนุ่มห่ม เครื่องใช้สอย ทีอยู่ และชำระร่างกายให้สะอาด
2. ต้องเข้าใจในการกำหนดลมหายใจ
3. ต้องข่มจิตในคราวทีจิตมีความฟุ้งซ่านรำคาญใจ
4. ต้องยกจิตในคราวทีจิตง่วงเหงา หรือ เกียจคร้านในการเจริญภาวนา
5. ทำจิตทีเหี่ยวแห้งให้เบิกบานปีติโสมนัส
6. วางเฉยต่อจิตทีกำลังดำเนินงานสมาธิเสมออยู่ในอารมณ์กัมมัฏฐาน
7. เว้นการคลุกคลีกับคนทีไม่มีสมาธิ
8. คบหาแต่กับบุคคลทีมีสมาธิ
9. อบรมอินทรีย์ 5 (ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา)
10. มีจิตน้อมทีจะได้อัปปนาฌาน

หากปฏิบัติตามนี้ ปฏิภาคนิมิตก็จะไม่เสื่อมหายไปและได้รูปตามลำดับ แต่การจะได้อุปมาตาม ฟังทราบด้วยว่าลมเข้าลมออกและนิมิต เป็นอารมณ์ของจิตคนละดวง คนละอัน ไม่ใช่อารมณ์ของจิตดวงเดียวกัน

5.6 อานิสงส์ของอานาปานสติ

1. ทำให้ได้รูปตาม

2. ทำให้เป็นบาทของมรรคผล นั่นก็คือ อานาปานสติเป็นสาเหตุแห่งการทำให้วิชาและวิมุตติเต็มบริบูรณ์ ดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสไว้ว่า ถ้าบุคคลปฏิบัติอานาปานสติ เธอชื่อว่าทำสติปัฏฐาน 4 ให้บริบูรณ์ ถ้าบุคคลปฏิบัติสติปัฏฐาน 4 เธอชื่อว่าทำโพชฌงค์ 7 ให้บริบูรณ์ ถ้าบุคคลปฏิบัติโพชฌงค์ 7 เธอชื่อว่าทำวิมุตติและวิชาให้บริบูรณ์

3. ทำให้ป้องกันไม่ให้เกิดวิตก¹ พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสอานิสงส์ของอานาปานสติไว้ว่า อานาปานสติสมาธิบุคคลทำให้มากเจริญให้มากแล้ว เป็นธรรมที่ละเอียดและประณีต เป็นธรรมสามารถตัดซึ่งวิตก เช่น กามวิตก เป็นต้น อานาปานสติสมาธิ ย่อมทำความฟุ้งซ่านให้หมดไปจากจิต ที่เกิดจากอำนาจของวิตกทั้งหลายอันทำอันตรายต่อสมาธิ แล้วทำให้จิตมุ่งต่ออารมณ์คือลมหายใจเข้าออกเท่านั้น เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสว่า ฟังเจริญอานาปานสติเพื่อเข้าไปตัดวิตก²

4. ผู้ที่สำเร็จอรหัตผลโดยใช้อานาปานสติเป็นบาท ย่อมสามารถกำหนดรู้อายุสังขารของตนว่าจะอยู่ได้นานเท่าใดและสามารถรู้เวลาที่ประณีตตามธรรมดาผู้ที่เจริญก็มีมาตรฐานอย่างอื่นนอกจากอานาปานสติ บางท่านก็รู้วันตาย บางท่านก็ไม่รู้ แต่ผู้ที่เจริญอานาปานสติจนกระทั่ง บรรลุพระอรหัตผล ย่อมสามารถกำหนดรู้วันละสังขารได้ ย่อมรู้ว่า เราจะมีอายุอยู่ต่อไปได้เพียงเท่านี้ ไม่เกินไปกว่านี้ จึงทำกิจทุกอย่าง มีการชำระร่างกายและการนุ่งห่ม เป็นต้นตามที่เคยปฏิบัติมา แล้วจึงหลับตา โดยมีเรื่องเล่าไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค เป็นเรื่องพระเถระสองพี่น้องผู้อยู่ในจิตตลดาบรรพตวิหาร เรื่องก็มีอยู่ว่า

¹ ความตรึก, การคิด มีอยู่ 3 อย่าง คือ กามวิตก (คิดในเรื่องกาม) พยาบาทวิตก (คิดในเรื่องพยาบาท) วิหิงสาวิตก (คิดในเรื่องเบียดเบียน)

² พระ ดร. พี วชิรญาณมหาเถระ, **สมาธิในพระพุทธศาสนา**, โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หน้า 205

เรื่องพระเถระ 2 พี่น้อง

มีพระเถระสองพี่น้อง ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ ได้เคยเจริญอานาปานสติจนบรรลุฌานมาก่อน แล้วจึงเจริญวิปัสสนา จนสิ้นอาสวกิเลสเป็นพระอรหันต์ ต่อมาวันหนึ่งเป็นวันอุโบสถท่านทั้งสองได้ออกจากจิตตลดาบรรพตวิหารซึ่งเป็นอาวาสที่อยู่อาศัยไปกระทำอุโบสถองค์หนึ่งเมื่อสวดพระปาฏิโมกข์เสร็จแล้ว ได้เข้าไปในที่อยู่ของตนพร้อมกับหมู่พระภิกษุ ยืนในที่จงกรมและแหงนดูดวงจันทร์ ตรวจดูอายุสังขารของตัวเอง แล้วถามภิกษุเหล่านั้นว่า เคยเห็นพระภิกษุปรินิพพานด้วยอาการอย่างไรบ้าง บ้างก็ตอบว่า เคยเห็นบางองค์นั่งปรินิพพานกลางอากาศ บ้างก็ตอบว่า เคยเห็นนั่งคู้บัลลังก์ปรินิพพานกลางอากาศ พระเถระจึงกล่าวว่า คราวนี้เราจะให้พวกท่านได้เห็นการปรินิพพานของพระอรหันต์ในขณะที่เดินจงกรม ว่าแล้วก็ได้ทำรอยขีดไว้ที่ทางจงกรม แล้วบอกว่า เราเดินจากปลายที่จงกรมด้านนี้ถึงปลายที่จงกรมด้านโน้นแล้วเดินกลับมา เมื่อถึงรอยขีดนี้ก็จักปรินิพพาน จากนั้นท่านก็ได้ขึ้นสู่ที่จงกรม เดินไปสู่ปลายข้างโน้นแล้วกลับมา เพียงแค่ทำข้างหนึ่งเหยียบรอยที่ขีดไว้ ท่านก็ปรินิพพานในขณะที่นั้นนั่นเอง

5.7 อานาปานสติกับจริต

อานาปานสติ เหมาะกับผู้มีโมหจริตและวิตกจริต เพราะตามธรรมดาโมหะนั้นมีสภาพมืดมัวมวงมาย ย่อมทำให้จิตใจฟุ้งซ่านโลเลหวั่นไหวอยู่เนื่องนิตย์ และธรรมดาของผู้มีวิตกจริตก็มักจะนึกคิดไปเรื่อยเปื่อยต่างๆ นานา เมื่อใดที่วิตกมีกำลังแก่กล้าขึ้น ส่งผลให้จิตใจปราศจากความสงบผ่องแผ้ว มีแต่ความเลื่อนลอยไปในอารมณ์ต่างๆ เมื่อเป็นเช่นนี้ ถ้าหากผู้มีโมหจริตและวิตกจริต ใช้อารมณ์ที่ผิดมาเป็นหลักในการเจริญภาวนา เช่น ใช้มรณานุสติ อุปสมานุสติ อาหาเรปฏิกูลสัญญา เป็นต้น ซึ่งเป็นอารมณ์กรรมฐานที่มีความละเอียดลึกซึ้ง เห็นคุณและโทษได้ยาก ก็จะทำให้โมหะและวิตกมีกำลังมากขึ้น การเจริญกัมมัฏฐานก็จะไม่ได้รับผลแต่อย่างใด แต่ถ้าใช้อานาปานสติเป็นอารมณ์แล้ว การเจริญกัมมัฏฐานย่อมได้รับผลเต็มที่ เพราะว่าอานาปานสติไม่ได้มีความลึกซึ้งกว้างขวางมากนัก อีกทั้งปรากฏชัดอยู่ทุกลมหายใจเข้าออก จึงมีความเหมาะสมแก่ผู้มีจริตทั้งสอง แม้ผู้ที่ไม่ได้ตั้งใจบำเพ็ญกัมมัฏฐานเป็นคนทั่วไปหากปรากฏว่ามีความวิตกกังวลเกิดความวุ่นวายใจจนถึงกับนอนไม่หลับ ท่านยังแนะนำให้กำหนดลมหายใจเข้าออกเพื่อทำให้ใจสงบระงับจากความวุ่นวายกังวลเหล่านั้น

5.8 ความเป็นมาของอุปสมานุสติ

อุปสมานุสติไม่ปรากฏเป็นเอกเทศในพระไตรปิฎกนอกจากจะปรากฏอยู่ในรายชื่อที่ท่านให้ไว้ในฉนวรรค ในอังคุตตรนิกาย แต่ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ท่านกล่าวว่าเป็นอารมณ์ของสมาธิ และวางอุปสมานุสติไว้หลังอานาปานสติ

ท่านแนะไว้ว่าอุปสมานุสติเป็นกัมมัญฐานสำหรับพระสาวกผู้มีสติปัญญาเฉียบแหลม เช่นเดียวกับอนุสติ 6 อย่าง อุปสมานุสตินี้จะทำให้สมบุรณ์บริบูรณ์ได้โดยพระสาวกผู้ได้บรรลุพระอริยมรรค เพราะพระสาวกเหล่านั้นได้รู้แจ้งอย่างแท้จริง ซึ่งความสุขในพระนิพพานตามสัดส่วนของคุณธรรมที่ท่านได้บรรลุ อย่างไรก็ตาม ผู้ที่ประสงค์จะมีความสงบและความเยือกเย็นในจิต ก็สามารถปฏิบัติอุปสมานุสติกัมมัญฐานได้ เพราะว่าด้วยการเจริญสมาธิโดยพิจารณาความสงบนั้น จิตย่อมโน้มไปสู่การบรรลุความสงบและความเยือกเย็นได้

5.9 ความหมายของอุปสมานุสติ

คำว่า อุปสม ท่านให้คำจำกัดความว่า สัพพทุกขอุปสม ซึ่งหมายถึงความสงบแห่งทุกข์ทั้งปวง คำนี้หมายถึงพระนิพพาน ในความหมายที่ว่า เป็นความสงบที่แท้จริง และคำว่าอุปสมานุสติ หมายถึง การระลึกลักษณะทุกอย่างของพระนิพพาน คำว่า อุปสม เมื่อหมายถึงการระลึกถึงความสงบย่อมประกอบด้วยสติที่เกิดขึ้นอย่างไม่ขาดตอน โดยเป็นอารมณ์ของพระนิพพาน ความเป็นสมาธิของจิต และสิ่งที่เกิดขึ้นพร้อมกับจิตที่คิดอารมณ์นั้น การปฏิบัติย่อมทำให้จิตสงบ และมีสันติตั้งแต่เริ่มต้น ด้วยเหตุนี้ท่านจึงเรียกว่า อุปสมานุสติ หรือสมาธิ อันเกิดจากการระลึกความสงบ¹

อุปมานุสติเป็นอนุสติที่มีนิพพานเป็นอารมณ์ คือ การระลึกถึงคุณพระนิพพานซึ่งเป็นธรรมอันประเสริฐสูงสุดในพระพุทธศาสนา โดยระลึกถึงคุณต่างๆ ของพระนิพพาน เช่น นิพพานเป็นที่สิ้นไปแห่งกิเลสตัณหาทั้งปวง ดับกิเลส ดับราคะ โทสะ โมหะ ดับกองทุกข์ คือ ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ความโศกเศร้าต่างๆ นิพพานทำลายวิภวสงสารถอนความอาลัยรักใคร่พอใจในเบญจกามคุณ เป็นต้น

¹ อังคุตตรนิกาย นวกนิบาต, มก. เล่มที่ 37 ข้อ 205 หน้า 669

5.10 คุณลักษณะของพระนิพพาน

ในการเจริญอุปสมานุสตินี้ ผู้เจริญควรมีความรู้ความเข้าใจในศัพท์ที่พรรณนาถึงคุณของพระนิพพาน ทั้ง 29 ประการให้ดีเสียก่อน จึงทำการเจริญอุปสมานุสติดังนี้ คือ

1. มทนิมุตโท พระนิพพานเป็นธรรมที่ย่ำยีความมัวเมาต่างๆ
2. ปิปาสวินโย พระนิพพานเป็นธรรมที่บรรเทาเสียซึ่งความกระหายในกามคุณ อารมณ์
3. อาลยสมุคฺฆาโต พระนิพพานเป็นธรรมที่ถอนเสียซึ่งความอาลัยในกามคุณอารมณ์
4. วฏฏุปฺจฺเจโท พระนิพพานเป็นธรรมที่ตัดเสียซึ่งการเวียนไปในวัฏฏะทั้ง 3 ให้ขาด
5. ตณฺหุขโย พระนิพพานเป็นธรรมที่สิ้นแห่งตัณหา
6. วิราโค พระนิพพานเป็นธรรมที่ปราศจากราคะ
7. นิโรโธ พระนิพพานเป็นธรรมที่ดับแห่งตัณหา
8. ฐวํ พระนิพพานเป็นธรรมที่ตั้งมั่นอยู่เสมอ
9. อชฺชริํ พระนิพพานเป็นธรรมที่ไม่มีความแก่
10. นิปฺปปฺยํ พระนิพพานเป็นธรรมที่ปราศจากปญฺจธรรม คือ ตัณหา มานะทิฏฐิ ที่ทำให้วัฏสงสารกว้างขวาง
11. สจฺจํ พระนิพพานเป็นธรรมที่มีความจริงแน่นอน
12. ปารํ พระนิพพานเป็นธรรมที่ข้ามพ้นจากฝั่งแห่งวัฏทุกข์
13. สุทฺทุทฺธํ พระนิพพานเป็นธรรมที่ผู้มีปัญญาน้อยย่อมเห็นได้ยาก
14. สิวํ พระนิพพานเป็นธรรมที่สบายปราศจากกิเลส
15. อมตํ พระนิพพานเป็นธรรมที่ไม่มีความตาย
16. เขมํ พระนิพพานเป็นธรรมที่ปราศจากอาลัย
17. อพฺภูตํ พระนิพพานเป็นธรรมที่มหัศจรรย์ยิ่ง
18. อนิติกํ พระนิพพานเป็นธรรมที่ไม่มีภัยอย่างร้ายแรงที่นำความเสียหายมาสู่
19. ตาณํ พระนิพพานเป็นธรรมที่ช่วยรักษาสัตว์ไม่ให้ตกอยู่ในวัฏสงสาร
20. เลณํ พระนิพพานเป็นธรรมที่หลบภัยต่างๆ
21. ทิปํ พระนิพพานเป็นเกาะที่พ้นจากการท่วมทับของโอชะทั้ง 4

- | | |
|----------------|--|
| 22. วิสุทธิ | พระนิพพานเป็นธรรมที่บริสุทธิ์จากกิเลส |
| 23. วร | พระนิพพานเป็นธรรมที่สัพบุรุษพึงปรารถนา |
| 24. นิปฺณ | พระนิพพานเป็นธรรมที่สุขุมละเอียด |
| 25. อสงฺขต | พระนิพพานเป็นธรรมที่ไม่ถูกปรุงแต่งด้วยปัจจัยทั้งหลาย |
| 26. โมกฺโข | พระนิพพานเป็นธรรมที่พ้นจากกิเลส |
| 27. เสฏฺฐ | พระนิพพานเป็นธรรมที่ควรสรรเสริญโดยพิเศษ |
| 28. อนุตฺตโร | พระนิพพานเป็นธรรมที่ยิ่งหาที่เปรียบมิได้ |
| 29. โลกุตฺตมโต | พระนิพพานเป็นธรรมที่สิ้นสุดแห่งโลกทั้ง 3 |

ในมิลินทปัญหาพระนาคเสนกล่าวถึงคุณของพระนิพพาน โดยยกเทียบกับสิ่งต่างๆ รอบตัว ดังนี้

ดอกปทุมมีคุณ 1 น้ำมีคุณ 2 ยาดับพิษมีคุณ 3 มหาสมุทรมีคุณ 4 โกชนะมีคุณ 5
อากาศมีคุณ 10 แก้วมณีมีคุณ 3 จันทน์แดงมีคุณ 3 เนยใสมีคุณ 3 ยอดศิรีมีคุณ 5

ซึ่งสิ่งต่างๆ เหล่านี้เทียบกับพระนิพพานแล้ว สามารถขยายความตามลำดับได้ดังต่อไปนี้

ดอกปทุม ที่ว่ามีคุณ 1 นั้น ได้แก่ น้ำไม่ติดค้างอยู่ได้เหมือนกับพระนิพพานไม่แปรเปลี่ยนด้วยกิเลส

น้ำ มีคุณ 2 คือ ความเย็น 1 การดับความร้อน 1 ทั้ง 2 อย่างนี้ พอเปรียบกับพระนิพพาน อันเป็นของเย็น เป็นของดับความร้อนคือ กิเลสได้ ๆ อีกอย่างหนึ่ง น้ำอันเย็นนั้นยังกำจัดความเศร้าหมองในสรีรกาย และความกระหาย ความเร่าร้อน เหมือนกับนิพพานอันกำจัดความกระหาย คือ ตัณหาทั้ง 3 ได้

ยาดับพิษ มีคุณ 3 นั้น คือ ยาดับพิษ ย่อมเป็นเครื่องดับพิษเป็นที่พึงของสัตว์ทั้งหลาย เหมือนกับนิพพาน อันดับพิษ คือ กิเลสและยาดับพิษทำให้หมดโรค เหมือนกับพระนิพพานทำให้สิ้นทุกข์ทั้งปวง ยาดับพิษเป็นของไม่ตาย เหมือนกับนิพพานอันเป็นของไม่ตายฉะนั้น

มหาสมุทร มีคุณ 4 ที่พอเปรียบกับนิพพานได้นั้น คือ มหาสมุทรเป็นของบริสุทธิ์ ว่างเปล่าจากซากศพทั้งปวง เหมือนกับนิพพานอันว่างเปล่าจากกิเลสทั้งปวง 1 มหาสมุทรใหญ่แลไม่เห็นฝั่ง ไม่รู้จักเต็มด้วยน้ำที่ไหลมาจากที่ทั้งปวง เหมือนกับนิพพานอันเป็นของใหญ่แลไม่เห็นฝั่ง ไม่รู้จักเต็มด้วยสรรพสัตว์ฉะนั้น 1 มหาสมุทรเป็นที่อยู่ของ สัตว์ใหญ่ๆ เหมือนกับ

พระนิพพานอันเป็นที่อยู่ของผู้มีคุณใหญ่ คือ ผู้สิ้นกิเลสแล้วจะนั้น 1 มหาสมุทรย่อมเจือไปด้วยดอกไม้ คือ ลูกคลื่นหาปริมาณมิได้ เหมือนกับนิพพานอันเต็มไปด้วยดอกไม้ คือ วิชาวิมุตติอันบริสุทธิ์หาประมาณมิได้จะนั้น 1

โกชนะ มีคุณ 5 พอดีเทียบกับคุณแห่งนิพพานได้นั้น คือ ธรรมดาโกชนะย่อมทรงไว้ซึ่งอายุ ทำให้เจริญกำลัง ทำให้เกิดวรรณะระบับความกระวนกระวาย กำจัดความหิวของสรรพสัตว์ทั้งหลาย เหมือนกับพระนิพพานอันทรงไว้ซึ่งอายุ ด้วยการกำจัดชราภยจะเสีย ทำให้เจริญกำลัง คือ ฤทธิ์ ให้เกิดวรรณะ คือ ศีล ระบับความกระวนกระวาย คือ กิเลสทั้งปวง กำจัดซึ่งความหิว คือ ทุกข์ทั้งปวง จะนั้น

อากาศ มีคุณ 10 พอดีเทียบกับพระนิพพานได้นั้น คือ อากาศไม่รู้จักเกิดไม่รู้จักแก่ไม่รู้จักตาย ไม่รู้จักเคลื่อน ไม่รู้จักปรากฏ กัดขี้ไม่ได้ โจรขโมยไม่ได้ ไม่อิงอาศัยอะไร เป็นที่ไปแห่งวิหค ไม่มีเครื่องกั้นกาง ไม่มีที่สุด เหมือนกับนิพพานจะนั้น

แก้วมณี มีคุณ 3 ซึ่งพอดีกับกับคุณแห่งพระนิพพานได้นั้น คือ แก้วมณี ให้สำเร็จความปรารถนา 1 ทำให้ร่าเริง 1 ทำให้สว่าง 1 ฉะนั้น นิพพานก็ให้สำเร็จความปรารถนา ทำให้ร่าเริงใจ ทำให้สว่างฉนั้น

จันทน์แดง มีคุณ 3 ซึ่งพอดีกับกับพระนิพพานได้นั้น คือ ธรรมดาจันทน์แดงย่อมเป็นของหาได้ยาก 1 มีกลิ่นหอม ไม่มีกลิ่นอื่นเสมอ 1 เป็นที่สรรเสริญแห่งคนทั้งปวง 1 ฉะนั้น พระนิพพานก็เป็นของหาได้ยาก มีกลิ่นหอม ไม่มีกลิ่นอื่นเสมอ เป็นที่สรรเสริญแห่งพระอริยเจ้าทั้งหลาย ฉนั้น

เนยใส มีคุณ 3 พอดีเทียบกับคุณแห่งพระนิพพานได้นั้น คือ ธรรมดาเนยใยย่อมมีสีดี มีรสดี มีกลิ่นดี ฉะนั้น นิพพานก็มีสี คือ คุณดี มีรสไม่รู้จักตาย มีกลิ่น คือ ศีลฉนั้น

ยอดคีรี มีคุณ 5 พอดีเทียบกับคุณแห่งพระนิพพานได้นั้น คือ ยอดคีรีเป็นของสูง เป็นของไม่หวั่นไหว ขึ้นได้ยาก ไม่เป็นทั้งอกงามแห่งพืชทั้งปวง พ้นจากการยินดียินร้าย เหมือนกับนิพพาน ฉนั้น

5.11 วิธีการเจริญอุปमानุสติ

เมื่อรู้ถึงคุณของพระนิพพานด้วยใจจริงอย่างนี้แล้ว ท่านผู้ปรารถนาจะเจริญอุปमानุสติ ควรอยู่ในที่สงัด แล้วจึงเจริญสมาธิโดยการพิจารณาคุณลักษณะของพระนิพพานตามที่ท่าน

แสดงไว้ในภาษาบาลีดังต่อไปนี้

ยาวตา ภิกขเว ธมฺมา สงฺขตา วา อสงฺขตา วา วิราโค เตสํ ธมฺมานํ อคฺค
คมกฺขายติ, ยทฺทํ มทนิมฺมทโน,ปิปาสวินโย, อาลยสมฺมุคฺชาโต, วฏฺฏปฺจเจ
โท, ตณฺหกฺขโย, วิราโค, นิโรธो, นิพพานํ ฯ

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ธรรมเหล่าใดที่ถูกปรุงแต่งและไม่ถูก
ปรุงแต่งด้วยปัจจัยมีอยู่ในบรรดาสังขตะ อสังขตะทั้ง 2 อย่างนี้ ธรรมใด
เป็นสภาพที่ย่ำความมัวเมาต่างๆ บรรเทาเสียซึ่งความกระหายใน
กามคุณอารมณ์ ถอนเสียซึ่งความอาลัยในกามคุณอารมณ์ ตัดเสียซึ่ง
การเวียนไปในวัฏฏะทั้ง 3 เป็นที่สิ้นสุดแห่งตัณหา ปราศจากราคะ เป็น
ที่ดับแห่งตัณหา และพ้นจากตัณหาอันเป็นเครื่องร้อยรัด คือ พระนิพพาน
นี้แหละ ตถาคตพึงกล่าวว่าเป็นธรรมอันประเสริฐยอดเยี่ยมอยู่ดังนี้”

ระลึกอย่างนี้เรื่อยๆ ไป ในการระลึกนั้น ผู้ปฏิบัติจะใช้ภาษาบาลีระลึกก็ได้ หรือ
ภาษาไทยตามที่ได้แปลไว้นั้นก็ได้ ระลึกในคุณทั้ง 8 หรือ 29 ประการ มี มทนิมฺมทโน เป็นต้น
ดังนี้ก็ได้ ความสำคัญยิ่งอยู่ที่ผู้ระลึกจะต้องรู้อย่างถูกต้องถึงความหมายของคุณนั้นๆ ไปด้วย

5.12 การเจริญอุปสมานุสติเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคกล่าวไว้ว่าเมื่อเจริญอุปสมานุสติอย่างที่ได้อธิบายมานี้ทำให้ถึงเพียง
“อุปจารสมาธิ” ไม่สามารถส่งผลให้ได้ถึงฌานสมาบัติได้ เพราะในบรรดากัมมัฏฐานทั้งหลาย
กัมมัฏฐานทั้ง 4 คือ มรณานุสติ อุปสมานุสติ อาหารเปฏฺฐลสฺสญาณและจตุธฺมาตุวตฺถาน เป็น
อารมณ์ที่มีสภาพละเอียดสุขุมลุ่มลึกยิ่งและยังมีความกว้างขวางลึกซึ้งอย่างไม่มีประมาณ

ผู้บำเพ็ญกัมมัฏฐานที่ยึดเอาอารมณ์เหล่านี้ จำเป็นต้องระลึกไปในพระคุณอันกว้าง
ขวางลึกซึ้งนั้น ตามกำลังสติปัญญาของตนโดยไม่มีประมาณ ดังนั้นองค์ฌานทั้ง 5 มีวิตกเป็นต้น
ไม่สามารถที่จะตั้งอยู่ในอารมณ์เหล่านี้แล้วทำให้สมาธิมีกำลังกล้าจนกระทั่งฌานเกิดขึ้นมา
ได้(วิมุตติ 1/115,82) แต่ในวิธีการปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย เมื่อปฏิบัติจริง ๆ แล้ว
สามารถเลยไปกว่า “อุปจารสมาธิ” ได้ โดยปฏิบัติดังนี้

เมื่อระลึกถึงคุณของพระนิพพานเป็นอารมณ์ บริกรรมด้วยคำที่เป็นคุณของพระนิพพาน

คำใดคำหนึ่ง เช่น นิพพานวรั เป็นตัน ให้เหมือนคำภาวนาดังก้องอยู่ที่ศูนย์กลางกายจนใจสงบ คำภาวนาหายไป (เนื่องจากนิพพานเป็นสภาวะที่ลึกซึ้ง ยากที่จะกำหนดนิมิตใดเป็นตัวแทนของพระนิพพาน ดังนั้นจึงไม่ต้องกำหนดบริกรรมนิมิตใดๆ ทั้งสิ้น)

เมื่อคำบริกรรมหายไป ใจสงบนิ่งตั้งมั่นอยู่ที่ศูนย์กลางกาย นิเวศทั้งหลายไม่เกิดขึ้น ใจก็จะรวมตกศูนย์เข้าถึง “ดวงปฐมมรรค” ได้เหมือนกัน ต่อจากนั้นก็เข้ากลางของกลางตามลำดับ เข้าถึงกายภายในและเข้าถึงพระธรรมภายในที่สุด

5.13 อานิสงส์ของอุปमानุสติ

1. หลับเป็นสุข
2. ตื่นเป็นสุข
3. มีความสงบ
4. มีhiriโอตัมปะ
5. มีความเลื่อมใส
6. เป็นที่นับถือของคนทั่วไป
7. อยู่เป็นสุข
8. มีกิริยาอ่อนน้อม

9. จิตหยั่งในพระนิพพานคุณ สามารถทำความปรารถนาให้สำเร็จ หากไม่ได้บรรลุมรรคผลในชาตินี้ก็จะไปสู่สุคติ

ขอให้นักศึกษาได้นำอนุสติทั้ง 2 ประการนี้ นำไปใช้ในการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เพื่อใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกายต่อไป

กิจกรรม

หลังจากนักศึกษาได้ศึกษา บทที่ 5 กายคตาสติ จบโดยสมบูรณ์แล้ว
โปรดทำแบบประเมินตนเองหลังเรียนบทที่ 5 และกิจกรรม ในแบบฝึกปฏิบัติบทที่ 5