

อภิธรรมโชติกะวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

เอกสารประกอบการศึกษา
พระอภิธรรมทางไปรษณีย์

ชุดที่ ๙ ตอนที่ ๒
สมถกรรมฐาน
เรื่อง อนุสสติ ๑๐

๑. พุทธานุสสติ ๒. ธรรมานุสสติ ๓. สังฆานุสสติ ๔. สัตยานุสสติ ๕. จาคานุสสติ
๖. เทวดานุสสติ ๗. อุปลมานุสสติ ๘. มรณานุสสติ ๙. กายคตาสติ ๑๐. อานาปานสติ

รวบรวมและเรียบเรียงโดย ทองลูน ทองกระจ่าง

จัดทำโดย : ฝ่ายการศึกษาทางไกล

มูลนิธิเผยแผ่พระสัทธรรม

อุปถัมภ์โดย มูลนิธิเผยแผ่พระสัทธรรม และผู้มีจิตศรัทธารวมบริจาค

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๓๙ จำนวน ๒,๐๐๐ ชุด SN92001

พิมพ์ครั้งที่ ๒ : ๑๓ กรกฎาคม ๒๕๕๐ จำนวน ๒,๐๐๐ ชุด SN92002

(ปรับปรุงครั้งที่ ๑)

เรียนพระอภิธรรมทาง internet ได้ที่ <http://www.buddhism-online.org>

สอบถามปัญหาธรรมะได้ที่ อาจารย์ทองสุข ทองกระจ่าง

มูลนิธิเผยแผ่พระสัทธรรม (ใกล้กับห้างเซ็นทรัลปิ่นเกล้า) เลขที่ ๕/๑๐๔

ซอยบรมราชชนนี ๑๓ ถนนบรมราชชนนี แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กทม. ๑๐๗๐๐

เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. ที่ ๐๒-๘๘๘-๕๐๙๑-๒ และ ๐๒-๘๘๘-๕๐๙๙ ๐๒-๘๘๘-๘๑๐๐

เวลา ๑๘.๐๐ - ๒๑.๐๐ น. ที่ ๐๙-๑๕๐-๒๕๐๐

ขอเชิญสอบถามปัญหาธรรม ฟังบรรยายธรรม ณ มูลนิธิเผยแผ่พระสัทธรรม

ทุกวันพุธ เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๕.๐๐น.

รับฟังการบรรยายพระอภิธรรมทางสถานีวิทยุ O1 มินบุรี AM

รายการสายด่วนเพื่อชีวิต ทุกวันศุกร์ เวลา ๑๔.๐๐ - ๑๕.๐๐ น.

.....

ช่วยกันเผยแผ่การศึกษาพระอภิธรรมด้วยวิธีง่าย ๆ คือ
ช่วยกันประชาสัมพันธ์ให้ทราบถึงการเปิดรับสมัครให้ผู้สนใจมาศึกษาได้ **ฟรี**
โดยไม่มีค่าธรรมเนียมเก็บค่าเล่าเรียนตลอดหลักสูตร
หรือการทำสำเนาบทเรียนที่ท่านได้รับแล้วนี้
นำไปมอบให้กับบุคคล องค์กรต่าง ๆ เช่น
วัดทุกๆ วัด โรงเรียน โรงพยาบาล ห้างสรรพสินค้า ฯลฯ
ให้ธรรมะเป็นทาน ชนะการให้ทั้งปวง

.....

ได้รับการอุปถัมภ์จาก มูลนิธิเผยแผ่พระสัทธรรม

และผู้มีจิตศรัทธาร่วมบริจาค

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๔๙ จำนวน ๒,๐๐๐ ชุด SN9231

พิมพ์ครั้งที่ ๒ : ๑๒ กรกฎาคม ๒๕๕๐ จำนวน ๒,๐๐๐ ชุด SN9232

(ปรับปรุงครั้งที่ ๑)

บทเรียนพระอภิธรรมทางไปรษณีย์

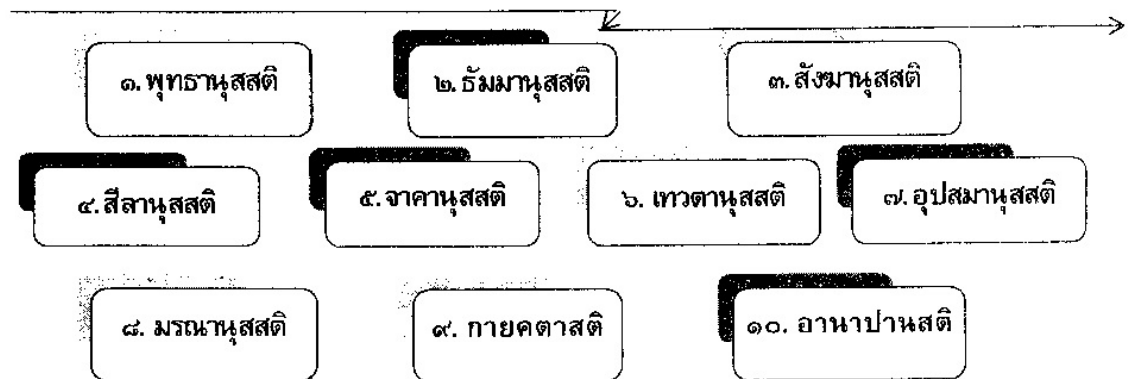
ชุดที่ ๙ สมถกรรมฐาน

ตอนที่ ๒ อหุสสติ ๑๐

จากบทเรียนชุดที่ ๙ ตอนที่ ๑ ได้ศึกษาความรู้เบื้องต้นทั่วไปเกี่ยวกับการปฏิบัติ และอารมณ์ของการเจริญสมถกรรมฐาน ๒ ส่วนแล้ว คือ กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐

ในบทเรียนชุดที่ ๙ ตอนที่ ๒ นี้จะศึกษาเรื่อง อหุสสติ ๑๐ อหุสสติ ๑๐ คือ อารมณ์ในการเจริญสมถกรรมฐานหมวดหนึ่งซึ่งนิยมปฏิบัติกันมาก เช่น การเจริญพุทธานุสสติ อานาปานสติ เป็นต้น การศึกษาในหมวดนี้จะเป็นประโยชน์สำหรับผู้สนใจในการปฏิบัติ เพราะการเจริญกรรมฐานในแต่ละหมวดนั้นจะมีวิธีการปฏิบัติโดยเฉพาะ เมื่อศึกษาข้อปฏิบัติที่ถูกต้องก็สามารถนำไปปฏิบัติจนบังเกิดผลได้

อหุสสติ ๑๐



อหุสสติ ๑๐

อหุสสติ หมายความว่า การระลึกเนื่อง ๆ เป็นการระลึกถึงอยู่เนื่อง ๆ เสมอ ๆ คือมีสติระลึกถึงใน ๑๐ ประการ คือ

- | | |
|----------------|-------------------------------------|
| ๑. พุทธานุสสติ | ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้าเป็นอารมณ์ |
| ๒. ธัมมานุสสติ | ระลึกถึงคุณของพระธรรมเป็นอารมณ์ |
| ๓. สังฆานุสสติ | ระลึกถึงคุณของพระสงฆ์เป็นอารมณ์ |

๔. สีลานุสสติ	ระลึกถึงศีลที่ตนรักษาเป็นอารมณ์
๕. จาคานุสสติ	ระลึกถึงทานที่ตนบริจาคเป็นอารมณ์
๖. เทวดานุสสติ	ระลึกถึงคุณธรรมของเทวดาเป็นอารมณ์
๗. อุปสมานุสสติ	ระลึกถึงคุณของพระนิพพานเป็นอารมณ์
๘. มรณานุสสติ	ระลึกถึงความตายเป็นอารมณ์
๙. กายคตาสติ	ระลึกถึงลักษณะอาการของร่างกายส่วนต่างๆ เป็นอารมณ์
๑๐. อาณาปานสติ	ระลึกถึงลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์

๑. พุทธานุสสติ

พุทธานุสสติ คือ การระลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้าเนื่องๆ องค์ธรรมได้แก่ **สติเจตสิกที่** **ในมหากุศลจิต ที่มีคุณของพระพุทธเจ้าเป็นอารมณ์**

วิธีการปฏิบัติ การระลึกนั้นจะระลึกเป็นภาษาไทยหรือภาษาบาลีก็ได้ แต่ที่สำคัญก็คือต้องเข้าใจ และรู้ถึงความหมายนั้นๆ สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ควรไปสู่สถานที่สงบ รักษาจิตไว้ให้มั่นคง ไม่ถูกรบกวน จิตไม่ฟุ้งซ่าน แล้วระลึกในบทพระพุทธคุณเป็นภาษาบาลี ดังนี้

อิติปิ โส ภควา , อรหัน , สัมมาสัมพุทธโ , วิชาจรณสัมปันโน , สุขโต , โลกวิทู , อนุตตโร ปุริสทัมมสารถิ , สัตถา เทวมนุสสานัง , พุทธโ , ภควา ฯ

หรือระลึกเป็นภาษาไทย ดังนี้คือ **พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น :-**

พระพุทธคุณประการที่ ๑ ผู้เป็นพระอรหันต์ (อรหัน)

เป็นผู้ห่างไกลจากกิเลส ๑๕๐๐ อย่างเด็ดขาด มีจิตใจบริสุทธิ์ผ่องใสงดงาม เป็นผู้ควรได้รับการสักการบูชาเป็นพิเศษจากมวลมนุษย์ เทวดา พรหมทั้งหลาย

พระพุทธคุณประการที่ ๒ ผู้ตรัสรู้ได้ด้วยพระองค์เองโดยชอบ (สัมมาสัมพุทธโ)

เพราะทรงฆ่าอวิชชา เพราะเป็นผู้ตรัสรู้ไญยธรรม ๕ ประการ คือ **สังขาร วิการ ลักษณะนิพพาน บัญญัติ** ด้วยอำนาจแห่งพระสัพพัญญุตญาณโดยลำพังพระองค์เองอย่างถูกถ้วน

พระพุทธคุณประการที่ ๓ ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ (วิชาจรณสัมปันโน)

เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยความรู้และการปฏิบัติอย่างประเสริฐ คือ **วิชาและจรณะ วิชา** หมายถึง **ความรู้ จรณะ** หมายถึง **ความประพฤติ**

คำว่า วิชา นี้ มีวิชา ๓ และวิชา ๘

วิชา ๓ ได้แก่

๑. ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ระลึกชาติได้
๒. จุตูปปาตญาณ (หรือ ทิพยจักขุญาณ) รู้การตายและเกิดของสรรพสัตว์ทั้งหลาย
๓. อาสวักขยญาณ รู้ในธรรมที่สิ้นอาสวะ

วิชา ๘ ได้แก่

๑. วิบัสสนาญาณ ปัญญาที่สามารถรู้แจ้งรูปนามทั้งปวงที่มีสภาพเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
๒. อิทธิวิธีญาณ ปัญญาที่สามารถแสดงฤทธิ์ต่างๆ ได้
๓. มโนมยิทธิญาณ ปัญญาที่สามารถเนรมิตร่างกายอื่นๆ ให้เกิดขึ้นภายในร่างกายของตน
๔. ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ปัญญาที่สามารถระลึกชาติในอดีตได้
๕. เจโตปริยญาณ ปัญญาที่สามารถรู้จิตใจของบุคคลอื่นๆ ได้อย่างถ่องแท้
๖. ทิพยจักขุญาณ ปัญญาที่สามารถเห็นสิ่งต่างๆ ในที่ห่างไกล หรือเล็กที่สุดได้ อย่างทะลุปรุโปร่ง ไม่ว่าจะอยู่ในที่แจ้ง หรือ ลึบกำบังไว้ อย่างมืดชิดประการใดๆ ก็ตาม ย่อมสามารถเห็นได้เป็นอย่างดี เหมือนกับตาของเทวดาและพรหมทั้งหลาย
๗. ทิพโสตญาณ ปัญญาที่สามารถได้ยินเสียงในที่ห่างไกล หรือเบาที่สุด เหมือนกับหูของเทวดาและพรหมทั้งหลาย
๘. อาสวักขยญาณ ปัญญาที่สามารถทำลายกิเลสอาสวะให้หมดไปโดยสิ้นเชิง

จรรยา หมายถึงความประพฤติ จรรยา มี ๑๕ คือ

๑. ศรัทธา เชื่อต่อการทำงานของสัตว์ทั้งหลายว่า เป็นบุญก็มี เป็นบาปก็มี และจะได้รับผลของ บุญ บาป นั้นอย่างแน่แท้ เชื่อในคุณของพระรัตนตรัยว่ามีจริง เชื่อว่าเคยเกิดมาแล้วในภพก่อนๆ
๒. สติ มีการระลึกอยู่ในการทำงานที่เป็นฝ่ายดี
๓. หิริ มีความละอายในการทำงานอันเป็นทุจริตทุจริต
๔. โอตตปปะ มีความสะดุ้งกลัวในการทำงานที่เป็นทุจริตทุจริต

- | | |
|--------------------|---------------------------------------|
| ๕. วิริยะ | มีความขยันในการทำงานที่เป็นฝ่ายดี |
| ๖. สุตะ | เคยฟัง เคยเห็นมามาก |
| ๗. ปัญญา | การเฉลียวฉลาดในกิจการทั้งปวง |
| ๘. โภชนะมัตตัญญูตา | รู้จักประมาณในการบริโภค |
| ๙. ชาคริยานุโยค | ตื่นไวในยามหลับ หรือ มีการหลับนอนน้อย |
| ๑๐. ศีล | มีศีลสมบูรณ์ |
| ๑๑. อินทริยสังวร | การสำรวมในทวาร ๖ |
| ๑๒. ปฐมฌาน | ฌานที่มีองค์ฌาน ๕ |
| ๑๓. ทุตติยฌาน | ฌานที่มีองค์ฌาน ๓ |
| ๑๔. ตติยฌาน | ฌานที่มีองค์ฌาน ๒ |
| ๑๕. จตุตถฌาน | ฌานที่มีองค์ฌาน ๒ |

พระพุทธคุณประการที่ ๔ เสด็จไปได้แล้ว (สุคโต)

เพราะทรงบรรลุหนทางที่ดี เพราะจะไม่เสด็จกลับมา(สู่โลกนี้)อีก เพราะทรงบรรลุความดับโดยไม่มีภาวะเหลืออยู่ (อนุภาทิสเสนนิพพาน คือ ดับกิเลสทั้งหมดสิ้นพร้อมขั้นที่ ๕) เพราะคำสอนของพระพุทธองค์ไม่มีใครสามารถเปลี่ยนแปลงได้ เพราะคำสอนของพระพุทธองค์ไม่มากไม่น้อยเกินไป ด้วยเหตุนี้พระพุทธองค์จึงทรงได้รับพระนามว่า สุคโต

พระพุทธคุณประการที่ ๕ ทรงรู้แจ้งโลก (โลกวิทู)

โลก มี ๓ คือ

๑. สัตตโลก (โลกคือ หมู่สัตว์)
๒. สังขารโลก (โลกคือ สังขาร)
๓. โอภาสโลก (โลกคือ ที่ตั้ง)

สัตตโลก คือ พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงรู้แจ้งสัตตโลกตลอดเวลาที่มาเพ็ญพุทธกิจ ที่ว่าทรงรู้แจ้งสัตตโลก คือ ทรงรู้แจ้งความปรารถนาต่างๆ ของสัตว์ทั้งหลาย ทรงรู้ความต่างกันแห่งอินทรีย์ของหมู่สัตว์

สังขารโลก คือ พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงรู้แจ้งกรรมทุกอย่าง ทรงทรงรู้แจ้งกุศลธรรม อกุศลธรรม และอัปยาคธรรม ทรงรู้แจ้งขั้นที่ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๑๐ รู้แจ้งในธรรมทุกประการ

โอกาสโลก คือ พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงทราบว่า จักรวาลหนึ่งกว้างยาว ประมาณ ๑,๒๐๓.๔๕๐ โยชน์ วัดโดยรอบ ประมาณ ๓,๖๑๐,๓๕๐ โยชน์ ในจักรวาลมีแผ่นดินหนาประมาณ ๒๔๐,๐๐๐ โยชน์ บนแผ่นดินมีน้ำตั้งอยู่บนลมรองรับไว้ด้วยความหนาประมาณ ๔๘๐,๐๐๐ โยชน์ มีลมรองรับให้จักรวาลนี้ลอยอยู่ได้ ประมาณ ๙๖๐,๐๐๐ โยชน์ เป็นต้น

พระพุทฺธคุณประการที่ ๖ เป็นสารถิฝักบุรุษผู้ควรฝักที่ยอดเยี่ยม (อนุตฺตโร ปุริสทัมมสารถิ)

คำว่า "ยอดเยี่ยม" (อนุตฺตโร) เพราะไม่มีใครเหนือกว่าในโลก เพราะปราศจากคนที่เสมอ เพราะทรงเป็นผู้ยอดเยี่ยมที่สุด เพราะหาใครเทียบไม่ได้ และเพราะไม่มีบุคคลอื่นยอดเยี่ยมกว่า

คำว่า "เป็นสารถิฝักบุรุษผู้ควรฝัก" (ปุริสทัมมสารถิ) บุคคลมี ๓ จำพวก คือ

๑. บุคคลฟังธรรมแล้วสามารถอธิบายธรรมนั้นได้
๒. บุคคลอธิบายหลักแห่งเหตุและปัจจัยได้
๓. บุคคลทำให้ปุพฺพเพนิวาसानุสสติญาณชัดแจ้ง

พระผู้มีพระภาคเจ้า เมื่อทรงรู้แจ้งอริยมรรคมีองค์ ๘ อันเป็นทางแห่งความหลุดพ้นแล้ว ทรงสั่งสอนเวไนยสัตว์(บุคคล)ทั้งหลาย ทรงฝึกมนุษย์ เทวดา พรหมทั้งหลาย แม้แต่สัตว์เดรัจฉานทั้งหลาย โดยวิธีการต่างๆ ทั้งปลอบโยน ทรมาน ยกย่อง ตามควร ตามความเหมาะสมแก่อัธยาศัยของสัตว์นั้นๆ เช่น การฝึกพวกชฎิล(นักบวชนอกพุทธศาสนา)

พระพุทฺธคุณประการที่ ๗ เป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ (สัตถา เทวมนุสสานัง)

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงพร่ำสอนเวไนยสัตว์ ด้วยประโยชน์โลกนี้ ประโยชน์โลกหน้า และประโยชน์อย่างยิ่ง คือพระนิพพาน ตามสมควร

พระพุทฺธคุณประการที่ ๘ ผู้รู้ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม (พุทฺโธ)

พระผู้มีพระภาคทรงรู้อะไรๆ ที่ควรรู้ ซึ่งมีอยู่อย่างทั่วถ้วนนั้นเทียว ด้วยอำนาจพุทฺธญาณ ๑๘ คือ

๑. พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงหยั่งรู้อดีตทั้งปวง
๒. พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงหยั่งรู้อนาคตทั้งปวง
๓. พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงหยั่งรู้ปัจจุบันทั้งปวง
๔. กายกรรมทั้งหมด ที่ดำเนินไปด้วยญาณและปรากฏสอดคล้องกับญาณนั้น
๕. วาจากรรมทั้งหมด ที่ดำเนินไปด้วยญาณและปรากฏสอดคล้องกับญาณนั้น
๖. มโนกรรมทั้งหมด ที่ดำเนินไปด้วยญาณและปรากฏสอดคล้องกับญาณนั้น

๗. พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงบำเพ็ญพุทธชรรณ คือ ความไม่เสื่อมแห่งจันทะ
๘. พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงบำเพ็ญพุทธชรรณ คือ ความไม่เสื่อมแห่งวิริยะ
๙. พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงบำเพ็ญพุทธชรรณ คือ ความไม่เสื่อมแห่งสติ
๑๐. พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงบำเพ็ญพุทธชรรณ คือ ความไม่เสื่อมแห่งสมาธิ
๑๑. พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงบำเพ็ญพุทธชรรณ คือ ความไม่เสื่อมแห่งปัญญา
๑๒. พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงบำเพ็ญพุทธชรรณ คือ ความไม่เสื่อมแห่งวิมุตติ
๑๓. พระผู้มีพระภาคเจ้า มีความไม่มีการเล่น ท่าทางของพระองค์มีลักษณะนิ่งเฉย ไม่มีอะไรที่ไม่สมควรในกิจกรรมของ พระองค์
๑๔. พระผู้มีพระภาคเจ้า ไม่มีความหลงกลวง
๑๕. ไม่มีอะไรที่พระญาณของพระองค์ไม่สามารถรับรู้ได้
๑๖. พระผู้มีพระภาคเจ้า ไม่มีความหุนหันพลันแล่น
๑๗. พระผู้มีพระภาคเจ้า ไม่มีสภาพที่ไม่รู้
๑๘. พระผู้มีพระภาคเจ้า ไม่มีสภาพแห่งอุเบกขาที่ปรากฏโดยพระองค์ไม่รู้

พระพุทธรูปประการที่ ๙ กควา

เพราะพระพุทธรูปได้รับการยกย่องจากชาวโลก เพราะบรรลุนิธิสำเร็จ เพราะทรงเป็นผู้ควรของถวาย เพราะได้รับความดีสูงสุด เพราะทรงเป็นเจ้าของมรรคสำเร็จ

ผู้เจริญพุทธชรรณุสสติย่อมเป็นผู้ที่ขัดเกลาจิตใจไม่ให้หวั่นไหว โทสะ โมหะกมลุ่มรุมได้ เพราะจิตใจมุ่งตรงต่อพระพุทธรูป จิตของผู้มีพระพุทธรูปเป็นอารมณ์ ย่อมเป็นสมาธิได้เพียงอุปจารสมาธิเท่านั้น เพราะการระลึกพุทธรูปมีมากประการ สมาธิจึงไม่ถึงอัปปนา

อานิสงส์ของพุทธานุสสติ

ผู้ที่เจริญพุทธานุสสติ จะได้รับอานิสงส์ดังนี้ คือ

๑. ย่อมเป็นผู้มีความเคารพยำเกรงในพระศาสดา
๒. มีความไพบุลย์แห่งศรัทธา
๓. มีความไพบุลย์แห่งสติ
๔. มีความไพบุลย์แห่งปัญญา
๕. มีความปีติปราโมทย์
๖. สามารถอดกลั้นทุกขได้
๗. ทนความกลัวในอารมณ์ที่น่ากลัวได้



๘. มีความรู้สึกเสมือนว่าได้อยู่กับพระศาสดา
๙. ร่างกายของผู้เจริญพุทธธานุสสติอย่างดีแล้ว ย่อมเป็นของที่ควรแก่การบูชาของมนุษย์และเทวดาประดุจตั้งเรือนเจดีย์
๑๐. จิตจะน้อมไปสู่พุทธภูมิ
๑๑. แม้ประสบกับสิ่งที่จะทำให้ล่วงละเมิด หรือทำความผิดได้ ก็จะไม่เกิดหิริโอตตตัปปะ มีความกลัวและละอายต่อบาป บรรดาพระพุทธรูปองค์ประทับอยู่ตรงหน้า
๑๒. หากยังไม่สามารถสำเร็จมรรคผลนิพพาน ก็จะไปสู่สุคติ

การเจริญพุทธธานุสสติ ให้เห็นคุณของพระพุทธรูปเจ้านั้นไม่ควรพรับกันแต่ปาก แต่ควรนึกถึงเนื้อความ ความหมายของพุทธรูปคุณ ออกมุงถือตามตัวอักษรหรือพยัญชนะ จะทำให้ไม่เห็นพุทธรูปคุณ การระลึก จะระลึกทุกบท หรือบทใดบทหนึ่งก็ได้ การเจริญพุทธรูปคุณทำให้เข้าถึงอุบายสมาธิ บุญคุณทั่วไปมีความเข้าใจพุทธรูปคุณได้น้อย มักจะใช้พุทธรูปคุณเป็นคาถาเพื่อความขลัง ความศักดิ์สิทธิ์มากกว่าจะระลึกถึงด้วยความเคารพและมองเห็นพระพุทธรูปคุณนั้น เช่น ใช้บทสวด อิติปิ โส เดินหน้าถอยหลัง หรือใช้หัวใจ อิติปิ โส เป็นคาถาในการปลุกเสกทำพิธี หรือทำให้ขลัง เป็นต้น ผู้ที่จะมองเห็นพุทธรูปคุณโดยชัดแจ้ง ก็คือพระอรหันต์ตั้งแต่พระโสดาบันขึ้นไป เพราะเป็นผู้เห็นธรรมเข้าถึงซึ่งธรรมโดยการปฏิบัติเอง บุญคุณทั่วไปถ้าต้องการให้ซาบซึ้งในพระพุทธรูปคุณก็ต้องศึกษาทั้งปริยัติ (ทฤษฎี) และปฏิบัติ เพื่อจะได้เข้าถึงข้อธรรมที่ทรงแสดงทั้งศีล สมาธิ ปัญญา จะศึกษาโดยไม่ปฏิบัติไม่ได้ ควรระลึกไว้ว่าพระอรหันต์ ผู้บรรลุมรรคผล ท่านก็เคยเป็นบุญคุณมาก่อน แต่เพราะได้ศึกษา ได้ปฏิบัติธรรมตามคำสั่งสอนของพระพุทธรูปองค์จึงได้เห็นแจ้งปรากฏชัดในพระพุทธรูปคุณ

จบ พุทธธานุสสติ

๒. ธัมมานุสสติ

ธัมมานุสสติ หมายความว่า การระลึกถึงคุณของพระธรรม มี สวากขาโต เป็นต้นอยู่เบื้องอุ้งค์ธรรมได้แก่ สติเจตสิกที่ในมหากุศลจิต ที่มีคุณของพระธรรมเป็นอารมณ์

ธรรม หมายถึง ความดับ(นิพพาน) หรือข้อปฏิบัติอันเป็นเหตุให้บรรลุถึงนิพพาน การทำสมาธิกรรมทุกอย่าง การละกิเลสทุกอย่าง การกำจัดตัณหา ความเป็นผู้บริสุทธิ์และสงบ

ข้อปฏิบัติที่นำไปสู่ความดับ ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ ลัทธินาฬ ๔ อินทริย ๕ พละ ๕ โภชนงค์ ๗ มรรคมีองค์ ๘

วิธีการปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติต้องมีความสงบนิ่งอยู่กับการระลึก มีความตระหนักคุณค่าของพระธรรม เข้าใจในความหมายของธรรมคุณนั้นๆ ด้วย ไปสู่สถานที่สงบ รักษาจิตไว้ไม่ให้ถูกรบกวน ระลึกเป็นภาษาบาลี หรือ ภาษาไทยก็ได้ ระลึกดังนี้ว่า :-

สวากขาโต ภควตา ธัมโม , สันทิฏฐิโก , อกาลิโก , เอหิปัสสิโก , โอปนยิโก , ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ ฯ

ระลึกเป็นภาษาไทยว่า :-

พระธรรมอันพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว เป็นสิ่งที่บุคคลพึงเห็นได้ด้วยตนเอง ไม่ขึ้นอยู่กับกาลเวลา ควรเชื่อเชิญให้มาดู ควรห้อมเข้ามาใส่ตน อันวิญญูชนทั้งหลายพึงรู้ได้เฉพาะตน

พระธรรมคุณประการที่ ๑ พระธรรมอันพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว (สวากขาโต ภควตา ธัมโม)

เพราะพระธรรมนั้นเว้นที่สุดโต่งทั้ง ๒ ไม่มีความขัดแย้งกันในพระธรรม และพระธรรมนั้นประกอบด้วยความดี พระธรรมนั้นปราศจากข้อเสียโดยสิ้นเชิง พระธรรมนั้นย่อมนำสัตว์ทั้งหลายไปสู่ความดับ(นิพพาน)

พระธรรมคุณประการที่ ๒ เป็นสิ่งที่บุคคลพึงเห็นได้ด้วยตนเอง (สันทิฏฐิโก)

เพราะว่าผู้ปฏิบัติธรรมสามารถบรรลุผลและผลได้ตามลำดับ เพราะบุคคลย่อมเห็นแจ้งพระนิพพานและมรรคผล

พระธรรมคุณประการที่ ๓ ไม่ขึ้นอยู่กับกาลเวลา (อกาลิโก)

คือ ผลย่อมเกิดขึ้น โดยไม่มีการรอเวลา

พระธรรมคุณประการที่ ๔ ควรเชื่อเชิญให้มาดู (เอหิปัสสิโก)

พระธรรม ๙ อย่าง มีมรรค ๔ ผล ๔ และนิพพาน ๑ เป็นธรรมที่ควรแก่การเชื่อเชิญชนทั้งหลายให้มาชมได้ โดยกล่าวคำว่า ท่านจงมาดูเถิด มาแลดูคุณค่าของพระธรรม

พระธรรมคุณประการที่ ๕ ควรห้อมเข้ามาใส่ตน (โอปนยิโก)

พระธรรม ๙ อย่าง มีมรรค ๔ ผล ๔ และนิพพาน ๑ เป็นธรรมที่ควรยึดเหนี่ยวให้มาบรรลุมรรคผล แม้ที่สุดจะถูกไฟไหม้ศีรษะ ก็มิยอมที่จะทำการดับไฟนั้น โดยเหตุว่า ธรรมเหล่านี้เมื่อปรากฏขึ้นแล้วเพียงครั้งเดียวก็สามารถปิดประตูตายได้

พระธรรมคุณประการที่ ๖ อัญญชยชนทั้งหลายพึงรู้ได้เฉพาะตน (ปัจเจกัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ)

ถ้าบุคคลยอมรับพระธรรมนั้น ไม่ยอมรับลัทธิอื่น เขาย่อมทำความรู้ในนิโรธให้เกิดขึ้น ย่อมทำพระนิพพานให้เกิดขึ้น ทำความรู้ในวิมุตติให้เกิดขึ้น

ผู้ปฏิบัติควรระลึกถึงพระธรรม โดยวิธีอื่น ๆ ได้อีกดังนี้ คือ

พระธรรมนั้นเป็นดวงตา เป็นความรู้ เป็นความสงบ เป็นหนทางที่นำไปสู่มุตตะ (นิพพาน) พระธรรมนั้นเป็นการหลีกเลี่ยง เป็นเครื่องอำนวยความสะดวกให้บรรลุถึงนิโรธ (ความดับทุกข์) เป็นหนทางสู่ทิพภวาระ (เป็นทิพย์หรือคุณวิเศษ) เป็นการไม่ถอยกลับ เป็นสิ่งประเสริฐที่สุด เป็นความสงบ เป็นความวิเศษ พระธรรมเป็นการข้ามไปสู่ฝั่งโน้น เป็นที่พึ่ง ผู้ปฏิบัตินั้นระลึกถึงพระธรรมด้วยวิธีการเหล่านี้ โดยอาศัยคุณความดีเหล่านี้

การเจริญสมาธิมานุสสติได้เพียงอุบาสกสมาธิเท่านั้น เพราะอารมณ์ในการเจริญมีมาก จิตจึงไม่อาจตั้งมั่นจนทำให้อุปบาสสมาธิเกิดขึ้นได้ อานิสงส์ของสมาธิมานุสสติเหมือนกันกับพุทธานุสสติ

จบธัมมานุสสติ

๓. สังฆมานุสสติ

สังฆมานุสสติ หมายความว่า การระลึกถึงคุณของพระสงฆ์ มี สุปฏิปันโน เป็นต้น อยู่เบื้องพระองค์ธรรมได้แก่ สติเจตสิกที่ใหม่หากุศลจิต ที่มีคุณของพระสงฆ์เป็นอารมณ์

พระสงฆ์มี ๒ จำพวก คืออริยสงฆ์ และสมมติสงฆ์

อริยสงฆ์ คือ ท่านที่ดำรงอยู่ในมรรค ๘ ผล ๔

สมมติสงฆ์ คือพระสงฆ์โดยสมมติ ได้แก่ภิกษุตั้งแต่ ๔ รูป ที่สามารถทำสังฆกรรมได้

พระสงฆ์มีคุณเพราะท่านเป็นผู้รักษาและสืบทอดคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ทั้งยังเป็นบุญเขตเป็นเนื้อนาบุญของโลก

วิธีการปฏิบัติ ควรไปสู่สถานที่สงัด รักษาจิตไว้ไม่ให้ถูกรบกวน ระลึกเป็นภาษาบาลี หรือภาษาไทยก็ได้ ระลึกดังนี้ว่า :-

สุปฏิปันโน ภควโต สาวกสังโฆ , อสุปฏิปันโน ภควโต สาวกสังโฆ , ฉายาปฏิปันโน ภควโต สาวกสังโฆ , สามจีสุปฏิปันโน ภควโต สาวกสังโฆ ยทัง จัตตาริ บุริสสุคานิ อัญญาบุริสสุคตลา เอสะ

ภควโต สวากสังโฆ , อาหุเนยโย , ปาหุเนยโย , ทักขิเนยโย , อัญชสิกรณีโก . อนุตตริง ปุณฺณักเขตตัง โลกัสสะ ฯ

ระลึกเป็นภาษาไทยดังนี้ :-

พระสังฆคุณประการที่ ๑ พระสงฆ์สาวกผู้ปฏิบัติดี (สุปฏิปันโน)

หมู่พระสงฆ์ผู้ปฏิบัติดี โดยปฏิบัติอันถูกต้อง เป็นข้อปฏิบัติตรง คือไม่คด ไม่โกง ไม่โค้ง เป็นการปฏิบัติที่ไกลจากกิเลส เป็นเหตุให้รู้แจ้ง

พระสังฆคุณประการที่ ๒ พระสงฆ์สาวกผู้ปฏิบัติตรง (อุชุปฏิปันโน)

ชื่อว่าปฏิบัติดีและปฏิบัติตรงตามปฏิบัติอันถูกต้อง เพราะเว้นทางสุดโต่งทั้ง ๒ และถือเอาทางสายกลาง ชื่อว่าปฏิบัติดีและปฏิบัติตรง เพราะปราศจากกายกรรมและวจีกรรมที่ไม่สะอาด

พระสังฆคุณประการที่ ๓ พระสงฆ์สาวกผู้ปฏิบัติเพื่ออุทรธรรมเป็นเครื่องออกจากทุกข์ (ญายปฏิปันโน)

พระอริยสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้า เป็นผู้ปฏิบัติมุ่งต่อพระนิพพาน อันเป็นอมตธรรม ไม่มีการปรารถนาอยากได้ภวสมบัติ และโคภวสมบัติแต่อย่างใด

พระสังฆคุณประการที่ ๔ พระสงฆ์สาวกผู้ปฏิบัติสมควร (สามิจิปฏิปันโน)

ชื่อว่าปฏิบัติสมควร เพราะสมบูรณ์ด้วยข้อปฏิบัติที่พร้อมเพรียงกันในหมู่ภิกษุ เพราะมีกเห็นอานิสงส์อย่างมากแห่งคุณความดี และการเพิ่มพูนคุณความดีที่เกิดจากความสามัคคี จึงรักษาความสามัคคีนี้ไว้ ได้แก่ บุคคลเหล่านี้คือ คู่แห่งบุรุษ ๔ คู่ นับเรียงตัวบุรุษได้ ๘ บุรุษ (ยทิหัง จัตตารี ปุริสสุคานี อัญญปุริสสุคคสา.....)

พระอริยสงฆ์จัดได้เป็น ๔ คู่ ๘ บุคคล คือ

คู่ที่ ๑	ได้แก่	โสดาปัตติมรรคบุคคล	โสดาปัตติผลบุคคล
คู่ที่ ๒	ได้แก่	สกทาคามีมรรคบุคคล	สกทาคามีผลบุคคล
คู่ที่ ๓	ได้แก่	อนาคามีมรรคบุคคล	อนาคามีผลบุคคล
คู่ที่ ๔	ได้แก่	อรหัตตมรรคบุคคล	อรหัตตผลบุคคล

พระสังฆคุณประการที่ ๕ พระสงฆ์สาวกผู้ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา (อาหุเนยโย)

พระอริยสงฆ์สาวก ๔ คู่ ๘ บุคคลของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น สามารถให้ผลเกิดขึ้นอย่างมหาศาล ดังนั้น จึงเป็นผู้ควรรับอามิสบูชาที่เขานำมา



พระสังฆคณประการที่ ๖ พระสงฆ์สาวกผู้ควรแก่สักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ (ปาหุเนยโย)

พระอริยสงฆ์สาวก ๔ คู่ ๘ บุคคลของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น เป็นแขกที่ประเสริฐสุดของคนทั้งโลก เพราะมีแต่ในสมัยของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงอุบัติขึ้นเท่านั้น ดังนั้น จึงเป็นผู้ที่ควรแก่การต้อนรับด้วยปัจจัย ๔ ที่เขาจัดไว้ต้อนรับ

พระสังฆคณประการที่ ๗ พระสงฆ์สาวกผู้ควรรับทักษิณาทาน (ทักษิณเนยโย)

พระอริยสงฆ์สาวก ๔ คู่ ๘ บุคคลของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น สามารถให้อานิสงส์ผลเกิดขึ้นแก่ ความประสงค์ของคนทั้งหลายได้ ดังนั้น จึงควรแก่การรับทักษิณาทาน คือ การบริจาคทานของผู้มีความปรารถนาภวสมบัติ โภคสมบัติ ที่เกี่ยวกับตน หรือ คนอื่นในภพหน้า

พระสังฆคณประการที่ ๘ พระสงฆ์สาวกผู้ควรแก่การกราบไหว้ (อัญชลีกรณเนยโย)

พระอริยสงฆ์สาวก ๔ คู่ ๘ บุคคลของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น เป็นผู้ประกอบด้วย ศิล สมาธิ ปัญญา ดังนั้น จึงสมควรแก่การกระทำอัญชลีของมนุษย์ เทวดา พรหมทั้งหลาย

พระสังฆคณประการที่ ๙ พระสงฆ์สาวกผู้เป็นเนื่อนาบุญของโลก ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า (อนุตตริง ปุญญักเขตตัง โลกัสสະ)

พระอริยสงฆ์สาวก ๔ คู่ ๘ บุคคลของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น เป็นเนื่อนาบุญอันประเสริฐ เป็นบุญเขตที่สรรพสัตว์ทั้งหลายจะได้รับบุญ เมื่อหวนพิชแห่งบุญลงไปบนผืนน่านี้แม้เพียงเล็กน้อย แต่ก็จะได้รับผลมากมาย

การเจริญสังฆานุสสติ จะพิจารณาเพียงบทใดบทหนึ่งก็ได้ จะได้บรรลุเพียงอุปัชฌาสนาธิ อานิสงส์ของสังฆานุสสติ เช่นเดียวกับ พุทธานุสสติ และธัมมานุสสติ

จบสังฆานุสสติ

๔. สีลานุสสติ

สีลานุสสติ หมายความว่า การระลึกถึงความบริสุทธิ์ของศีลที่ตนรักษามาแล้ว โดยศีลนั้นไม่ขาด ไม่ทะลุ ไม่ต่าง ไม่พร้อย ต้องเป็นศีลที่บริสุทธิ์ ไม่แปดเปื้อนด้วยมลทิน เป็นศีลที่ผู้รักษา รักษาด้วยใจบริสุทธิ์ ไม่ได้มุ่งโลภภัยสมบัติ ไม่ได้เป็นทาสของตนหา องค์ธรรมได้แก่ สติเจตสิกที่ในมหาภูตจิตที่มีการเว้น การรักษาศีลในศีลนั้นๆ

การเจริญศีลानุสาค์นี้ ผู้เจริญจะต้องมีความประพฤติปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักทั้ง ๕ ประการเสียก่อน คือ

๑. จะต้องชำระศีลของตนให้สะอาด หมดจด ครบบริบูรณ์
๒. จะต้องมิจิตใจพ้นไปจากความเป็นทาสแห่งตัณหา คือ การรักษาศีลที่ไม่มีความมุ่งหวังต่อโลกียสมบัติ
๓. มีการปฏิบัติกาย วาจา ให้ตั้งอยู่ในศีลอย่างเคร่งครัด จนมีอาจที่ผู้ใดผู้หนึ่งจะมาจับผิดโดยอ้างวัตถุขึ้นแสดงเป็นหลักฐานได้
๔. ความประพฤติด้วยกาย วาจา ของตนนั้น แม้ว่าคนอันธพาลและผู้ที่เป็นศัตรูแก่ตนจะไม่มีความเห็นชอบด้วยก็ตาม แต่วิญญูชนทั้งหลายย่อมสรรเสริญ
๕. ต้องประกอบด้วยความรู้ว่า ศีลนี้เป็นเหตุทำให้อุปจารสมาธิ อัปนาสมาธิ มรรคสมาธิ ผลสมาธิ เกิดขึ้นได้

เมื่อความประพฤติปฏิบัติของตนถูกต้องตรงตามหลักทั้ง ๕ ประการนี้แล้วก็ลงมือทำการระลึกไปในศีล จะระลึกเป็นภาษาบาลี หรือ ไทย ก็ได้ ดังนี้ :-

อโห เม วต สีสัง เห	อชันทัง อนิทัง หเว
อสพลัง อกัมมาสัง	ภุชิสสัง อปรามสัง
ปัสสูฐัง สัพพะวิญญูหิ	สมาธิ สังวัตตนกัง ฯ

ศีลของเรามีบริสุทธิ์ดีน่าปลื้มใจจริงหนอ ไม่ขาด ไม่ทะลุ ไม่ต่าง ไม่พร้อย โดยแน่นอน ศีลของเรานี้บริสุทธิ์ ทำให้เราพ้นไปจากการเป็นทาสของตัณหา ศีลของเรานี้มีอาจที่จะมีผู้มากกล่าวหาได้ ศีลของเรานี้คนอันธพาลและผู้ที่เป็นศัตรูกับเราจะไม่มีการเห็นดีด้วยก็ตาม แต่คนดีทั้งหลายย่อมสรรเสริญ ศีลของเรานี้เป็นเหตุทำให้อุปจารสมาธิ อัปนาสมาธิ และมรรคสมาธิ ผลสมาธิ เกิดขึ้นอย่างแน่นอน

แสดงศีลที่มีโทษ และ พ้นไปจากโทษ

ศีลที่มีโทษนั้นมี ๔ อย่าง คือ

๑. **ศีลขาด** ได้แก่ ศีลของคฤหัสถ์ หรือ บรรพชิตก็ตาม ที่มีสิกขาบทข้อแรกสุด หรือ ข้อท้ายสุด ใดอย่างหนึ่งขาดไป เช่นศีล ๘ มีปาณาติปาตาเวรมณี เป็นข้อแรกสุด และมี อัจฉาसनมหาสนนาเวรมณี เป็นของท้ายสุด ถ้าข้อใดข้อหนึ่งขาดไป อย่างนี้เรียกว่า **ชันทสิล หรือ ศีลขาด**
๒. **ศีลทะลุ** ได้แก่ สิกขาบทท่ามกลาง คือ ศีลข้อที่ ๒ ถึงข้อที่ ๗ ข้อใดข้อหนึ่งขาดไป อย่างนี้เรียกว่า **ฉิททสิล หรือ ศีลทะลุ**

๓. **ศีลต่าง** ได้แก่ ลิกขาบทห่ามกลาง คือ ศีลข้อที่ ๒ ถึงข้อที่ ๗ ขาดไป ๓ หรือ ๓ ข้อ แต่ไม่ใช่ขาดไปเป็นลำดับ (คือติดกัน) เช่น ในศีล ๘ นั้น ลิกขาบทข้อที่ ๒ กับ ข้อที่ ๔ หรือข้อที่ ๒ กับข้อที่ ๖ หรือข้อที่ ๔ กับข้อที่ ๖ หรือข้อที่ ๒ ที่ ๔ กับที่ ๖ เป็นต้น เหล่านี้ขาดไป ศีลอย่างนี้เรียกว่า **สพลศีล หรือ ศีลต่าง**
๔. **ศีลพร้อย** ได้แก่ ลิกขาบทห่ามกลาง คือข้อที่ ๒ ถึงข้อที่ ๗ นั้น ขาดไป ๒ หรือ ๓ หรือ ๔ ข้อติดต่อกันโดยลำดับ (ถ้าขาดไปไปถึง ๔ ข้อ ก็นับว่าหนัก) เช่นในศีล ๘ นั้น ข้อที่ ๒ กับข้อที่ ๓ หรือข้อที่ ๒ - ๓ - ๔ หรือข้อที่ ๒ - ๓ - ๔ - ๕ หรือ ข้อที่ ๓ - ๔ - ๕ หรือ ข้อที่ ๓ - ๔ - ๕ - ๖ เป็นต้น ถ้าขาดติดต่อกันไปโดยลำดับ ศีลอย่างนี้เรียกว่า **กัมมาสศีล หรือ ศีลพร้อย**

อานิสงส์ของศีลอนุสสติ คือ

- | | |
|--|---|
| ๑. ทำให้เคารพพระพุทธ | ๗. มองเห็นภัยในความผิดแม้เป็นความผิดเพียงเล็กน้อย |
| ๒. ทำให้เคารพพระธรรม | ๘. รักษาตนเอง |
| ๓. ทำให้เคารพพระสงฆ์ | ๙. ค้ำครองผู้อื่น |
| ๔. เอื้อเพื่อต่อศีล คือยินดีปฏิบัติศีลอย่างถูกต้อง | ๑๐. ไม่มีภัยในโลกนี้ |
| ๕. เคารพทาน | ๑๑. ไม่มีภัยในโลกอื่น |
| ๖. มีสติ | |
๑๒. ได้รับอานิสงส์ต่างๆ อันเกิดจากการรักษาศีล เช่น เมื่อสิ้นชีวิตจะสู่สุคติ ทำให้มีโภคทรัพย์ เป็นเหตุให้มีชื่อเสียง ไม่หลงตาย แก่ล้ารล้าในที่ประชุมชน เป็นต้น การเจริญศีลอนุสสติด้วยใจเล็งๆ พยายามให้บรรลุเพียงอุปจารสมาธิ



จบศีลอนุสสติ

๕. จาคาอนุสสติ

จาคาอนุสสติ หมายความว่า การระลึกถึงการบริจาคทานของตน ที่เป็นไปโดยบริสุทธิ์ ไม่โอ้อวด ไม่ตระหนี่ ไม่เอาหน้าหรือหวังชื่อเสียงเล็งเห็นคุณของการบริจาค องค์ธรรมได้แก่ สติเจตสิกที่ในมหาภูตเจตสิก ที่มีเจตนาในการบริจาคเป็นอารมณ์ การเจริญจาคาอนุสสติ ผู้บริจาคตานต้องถึงพร้อมด้วยคุณธรรมดี ๓ ประการ คือ

๑. วัตถุที่บริจาคตานเป็นสิ่งที่ได้มาโดยชอบ
๒. มีจิตที่ตั้งไว้ดี เป็นกุศลตั้งแต่ก่อนบริจาค ขณะบริจาค และเมื่อบริจาคมแล้ว
๓. เป็นการบริจาคให้พ้นจากความตระหนี่ และคิดหา มานะ ทูลี

เมื่อบริจาคแล้วต้องสละให้ได้ บางคนบริจาคทานไปแล้วไม่พอใจที่ผู้รับไม่ใช้ของที่ตนบริจาค หรือไม่พอใจที่ผู้รับนำของนั้นไปให้ผู้อื่นต่อ เรียกว่าสละแล้วไม่พ้น สละไม่หลุด หรือบางคนบริจาคทานแล้วไม่พอใจเพราะมีคนบริจาคมามากกว่าตน หรือบริจาคทานที่ประณีตกว่าตน การบริจาคในลักษณะดังกล่าว และบริจาคโดยหวังผลตอบแทน เช่น หวังโภคสมบัติ หวังสวรรค์สมบัติ ไม่จัดเป็นจาคานุสสติ เพราะเมื่อระลึกขึ้นมาไม่เป็นกรชำระจิตใจ การบริจาคทาน หรือทานบารมี เป็นปัจจัยอุปการะแก่การมีอื่น เช่น ศีลบารมี ทานบารมีเป็นการชำระจิตใจเบื้องต้น การสละมีตั้งแต่ สละวัตถุสิ่งของ อวัยวะ เลือดเนื้อ ชีวิต ดังพระเวสสันดรเป็นแบบอย่าง

ผู้ปฏิบัติเมื่อระลึกอยู่เนื่องๆ ถึงการบริจาคของตน ด้วยอำนาจแห่งคุณ มีความเป็นผู้มีใจปราศจากมลทินและความตระหนี่ เป็นต้น จะทำให้จิตไม่ถูกราคะรบกวน จะไม่ถูกโทสะรบกวน จะไม่ถูกโมหะรบกวน การคำนึงนึกถึงอย่างนี้แหละ ได้ชื่อว่าจาคานุสสติ ต่อไปก็เริ่มต้นภาวนาว่า :-

มนุสส์ตัง สุลัทธัง เม ยวาหัง จาเค สทา รัตโต
มัจฉเรปริญญาย บชาย วิตโต ตโต ฯ

ในบรรดาคนทั้งหลาย ที่มีมัจฉริยะก่อความกำเริบด้วยการหวงแหนอยู่นั้น แต่เรานั้นมีความยินดีปลื้มใจอยู่แต่ในการบริจาคทาน โดยความปราศจากมัจฉริยะลงได้ การที่เราได้เกิดมาเป็นมนุษย์นี้ดีจริงหนอ

การระลึกถึงคุณแห่งการบริจาค จิตจะระลึกน้อมไปถึงคุณแห่งการบริจาคทุกประการ ฉะนั้นจึงไม่ขึ้นถึงขั้นอับปนาสมาธิ ได้เพียงอุปจารสมาธิเท่านั้น

อานิสงส์ของจาคานุสสติ คือ



๑. ย่อมน้อมไปในการสละที่ยิ่ง ๆ ขึ้น
๒. มีอริยาตย์ไม่โลภ
๓. อยู่อย่างไม่มีทุกข์
๔. เป็นที่รักของผู้อื่น
๕. ไม่สะทกสะท้านในกลุ่มคน
๖. มากไปด้วยบิบัติและปราโมช
๗. เข้าถึงเทวโลก

จบจาคานุสสติ

๖. เทวดานุสสติ

เทวดานุสสติ หมายถึง การระลึกถึงกุศลกรรมของตน มี ศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ ปัญญา ที่ตนมีแล้วเปรียบเทียบกับเทวดาว่าเทวดาที่ได้เกิดในเทวโลกมีความบริบูรณ์ในสุขในสมบัติต่างๆ เพราะเมื่ออดีตชาติเทวดาก็ประกอบด้วย ศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ ปัญญา แม้ตัวของเราเองก็มีคุณธรรมเหล่านั้น เช่นเดียวกัน องค์ธรรมได้แก่ สติเจตสิก ที่ในมหากุศลจิต ที่มีศรัทธาเป็นต้น เป็นอารมณ์

วิธีการเจริญเทวดานุสสตินี้ ผู้เจริญจะต้องอยู่ในสถานที่เงียบเหมาะกับการปฏิบัติ และระลึกถึงความเป็นไปของเทวดาและพรหมทั้งหลายว่า ขณะที่ท่านเหล่านั้นยังเป็นมนุษย์อยู่นั้น ท่านเหล่านั้นล้วนแต่เป็นผู้ที่บริบูรณ์ด้วยธรรมอันดีงามมี สัปปริสรัตนะ ๗ อย่าง คือ ศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ ปัญญา หิริ โอตตปปะ และมี สัปปริสธรรม ๗ คือ ศรัทธา สติ หิริ โอตตปปะ พาหุสัจจะ วิริยะ ปัญญา ด้วยกันทั้งสิ้น ฉะนั้นเมื่อตายลงก็ได้ไปบังเกิดในเทวภูมิ พรหมภูมิ ธรรมที่มีสภาพอันดีงามเหล่านั้นก็มีอยู่เหมือนกัน เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบดูอย่างนี้เนื่องๆ แล้วก็บังเกิดความโสมนัสใจ

การเจริญเทวดานุสสติมีหลายสิ่งให้ระลึกถึง ฌานจึงไม่ถึงขั้นอัปนาสมาธิ ได้เพียงอุปจารสมาธิเท่านั้น

อานิสงส์ของเทวดานุสสติ คือ

๑. เพิ่มพูนคุณธรรม ๕ ประการ คือ

- ศรัทธา มีความเชื่อในการกระทำความดี
- ศีล มีความประพฤติดีทางกายวาจา
- สุตะ ได้ยินได้ฟังได้ศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้า
- จาคะ มีการบริจาค เสียสละ ให้ทาน
- ปัญญา มีการเพิ่มพูนความรู้ด้วยการคิด ฟัง ภาวนา

๒. ได้รับสิ่งที่เทวดาในสวรรค์ปรารถนา

๓. เป็นสุขในการรอเสวยผลของบุญ

๔. เคารพตัวเอง

๕. เทวดาในสวรรค์นับถือ

๖. สามารถปฏิบัติศีลानุสสติ และจาคานุสสติได้ด้วย

๗. อยู่เป็นสุข

๘. ตายไปยอมเข้าถึงเทวโลก

จบเทวดานุสสติ

๗. อุปสมานุสสติ

อุปสมานุสสติ หมายความว่า การระลึกถึงคุณของพระนิพพานเป็นอารมณ์ โดยระลึกถึงคุณต่าง ๆ ของพระนิพพาน เช่น นิพพานเป็นที่สิ้นตัณหา ดับกิเลส ดับราคะ โทสะ โมหะ ดับกองทุกข์ คือความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ความโศกเศร้าต่างๆ นิพพานทำลายวัฏฏสงสาร ถอนความอาลัยรักใคร่พอใจในเบญจกามคุณ อองค์ธรรมได้แก่ สติเจตสิกที่ในมหากุศลจิตที่มีคุณของพระนิพพานเป็นอารมณ์

วิธีเจริญอุปสมานุสสติ ผู้เจริญจะต้องมีความรู้ความเข้าใจในคุณศัพท์ที่พรรณนาถึงคุณของพระนิพพาน มี ๒๙ ประการให้ติเสียบก่อน จึงจะทำการเจริญอุปสมานุสสตินี้ได้

คุณศัพท์ของพระนิพพานมี ๒๙ ประการ คือ

- | | | |
|------------------|-----------|--|
| ๑. มทนินมทนโน | พระนิพพาน | เป็นธรรมที่ย่ำยความมัวเมาต่างๆ มัวเมาในรูป รส กลิ่น เสียง โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ มัวเมาในบัญญัติต่างๆ |
| ๒. ปิปาสวินโย | พระนิพพาน | เป็นธรรมที่บรรเทาเสียซึ่งความกระหายในกามคุณอารมณ์ |
| ๓. อาลัยสมุคฆาโต | พระนิพพาน | เป็นธรรมที่ถอนเสียซึ่งความอาลัยในกามคุณอารมณ์ |
| ๔. วัฏฏบัจเจโท | พระนิพพาน | เป็นธรรมที่ตัดเสียซึ่งการเวียนไปในวัฏฏะทั้ง ๓ ให้ขาด |
| ๕. ตัณห์ทักขโย | พระนิพพาน | เป็นธรรมที่สิ้นตัณหา |
| ๖. วิราโค | พระนิพพาน | เป็นธรรมที่ปราศจากราคะ |
| ๗. นิโรโธ | พระนิพพาน | เป็นธรรมที่ดับตัณหา |
| ๘. ชุวััง | พระนิพพาน | เป็นธรรมที่ตั้งมั่นอยู่เสมอ |
| ๙. อชรััง | พระนิพพาน | เป็นธรรมที่ไม่มีความแก่ |
| ๑๐. นิปปปัญจัง | พระนิพพาน | เป็นธรรมที่ปราศจากปปัญจธรรม คือ ตัณหา มานะ ทิฏฐิ ที่ทำให้วัฏฏสงสารกว้างขวาง |
| ๑๑. สัจจัง | พระนิพพาน | เป็นธรรมที่มีความจริงแน่นอน |
| ๑๒. ปารัง | พระนิพพาน | เป็นธรรมที่ข้ามพ้นฝั่งวัฏฏทุกข์ |
| ๑๓. สุทุกทสัง | พระนิพพาน | เป็นธรรมที่ผู้มีปัญญาน้อยย่อมเห็นได้ยาก |
| ๑๔. ลิวัง | พระนิพพาน | เป็นธรรมที่สบาย ปราศจากกิเลส |
| ๑๕. อมตัง | พระนิพพาน | เป็นธรรมที่ไม่มีความตาย |
| ๑๖. เขมัง | พระนิพพาน | เป็นธรรมที่ปราศจากภัย |
| ๑๗. อัพภูตัง | พระนิพพาน | เป็นธรรมที่มหัศจรรย์อย่างยิ่ง |
| ๑๘. อนเนติกัง | พระนิพพาน | เป็นธรรมที่ไม่สัมภยอย่างร้ายแรง ที่นำความเสียหายมาสู่ |
| ๑๙. ตาณัง | พระนิพพาน | เป็นธรรมที่ช่วยรักษาสัตว์ ไม่ให้ตกอยู่ในวัฏฏสงสาร |
| ๒๐. เลณัง | พระนิพพาน | เป็นธรรมที่หลบภัยต่างๆ |
| ๒๑. ทิปปัง | พระนิพพาน | เป็นเกาะที่พ้นจากภรรทวมทัขของโธณะทั้ง ๔ |

๒๒.	วิสุทธิ	พระนิพพาน	เป็นธรรมที่บริสุทธิ์จากกิเลส
๒๓.	วรั้ง	พระนิพพาน	เป็นธรรมที่สัพปุระทั้งหลายพึงบรรณา
๒๔.	นิพุนั่ง	พระนิพพาน	เป็นธรรมที่สุขุมละเอียด
๒๕.	อสังขตั้ง	พระนิพพาน	เป็นธรรมที่ไม่ถูกปรุงแต่งด้วยปัจจัย ๔
๒๖.	โมกโช	พระนิพพาน	เป็นธรรมที่พ้นจากกิเลส
๒๗.	เสฏฐุ	พระนิพพาน	เป็นธรรมที่ควรสรรเสริญโดยพิเศษ
๒๘.	อนุตโตโร	พระนิพพาน	เป็นธรรมที่ประเสริฐยิ่งหาที่เปรียบมิได้
๒๙.	โลกัสสันโต	พระนิพพาน	เป็นธรรมที่สุดสิ้นแห่งโลกทั้ง ๓

เมื่อรู้ถึงคุณของพระนิพพานด้วยใจจริงแล้ว ก็น้อมนึกรับกรรมในใจว่า

ยาวจก ภิกขเว ชัมมา สังขตา วา อสังขตา วา วิราโค เตสัง ชะมานัง อัคคัมภิชายดี,
ยทัง มหนิมมทโน , ปิปลาสิริโน, อาลยสมุคฆาโต . วิฎฐุจฺเจโท , ตัณห์กะโย , วิราโค, นิโรโ ,
นิพพานัง ฯ

ระลึกเป็นภาษาไทยดังนี้ :-

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรมเหล่าใดที่ถูกปรุงแต่งและไม่ถูกปรุงแต่งด้วยปัจจัย ๔ ที่ชื่ออสังขตและอสังขตะ มีอยู่ ธรรมใดเป็นสภาพที่ย่ำยีความมัวเมาต่างๆ บรรเทาเสียซึ่งความกระหายในภพคุณอารมณ์ ถอนเสียซึ่งความอาลัยในภพคุณอารมณ์ ตัดเสียซึ่งการเวียนไปในวัฏฏะทั้ง ๓ ให้ขาด ที่สิ้นไปแห่งตัณหา ปราศจากราคะ ที่ดับแห่งตัณหา และพ้นจากตัณหาอันเป็นเครื่องร้อยรัดนี้ ตถาคตพึงกล่าวว่าเป็นธรรมอันประเสริฐอย่างยอดเยี่ยม ให้พิจารณาอย่างนี้อยู่เนืองๆ ในการระลึกปฏิบัติจะระลึกเป็นภาษาบาลี หรือ ภาษาไทยตามที่ได้แปลไว้นั้นก็ได้ มิฉะนั้นจะระลึกในคุณ ๒๙ ประการมี มหนิมมทโน เป็นต้น ก็ได้ ความสำคัญยิ่งก็อยู่ที่ผู้ระลึกจะต้องรู้ถึงความหมายของศัพท์นั้นๆ ไปด้วย

ผู้ที่จะเจริญอนุสสติ มีพุทธานุสสติ เป็นต้นจนถึงอุปमानุสสติ ให้สมบูรณ์อย่างก็ถ้วนได้นั้น คงทำได้แต่พระอริยบุคคลพวกเดียว สำหรับบุรุษนั้นจะเจริญให้ได้ดีอย่างสมบูรณ์ นั้นยังทำไม่ได้ อย่างไรก็ตามถ้าเป็นผู้ที่มีสติปัญญาอันสำเร็จมาจากการศึกษาเล่าเรียนเป็นอย่างดีแล้ว ก็จะสามารถระลึกไปในพระคุณนั้นๆ ได้ด้วยดี จิตใจก็จะบังเกิดความเลื่อมใสในอารมณ์กรรมฐานนี้ได้เช่นกัน

ในการเจริญอุปमानุสตินั้น พระนิพพานเป็นปรมาัตถธรรมโดยเฉพาะที่นอกจาก จิต เจตสิก รูป ฉะนั้น จึงไม่เกี่ยวข้องกับสังขตธรรมทั้งปวงที่เป็นรูปและนาม เมื่อว่าโดยธรรมที่เป็นภายในและภายนอกแล้ว พระนิพพานเป็นธรรมภายนอกอย่างเดียว ฉะนั้น พระนิพพาน นี้จึงมิใช่เป็นธรรมที่ตั้งอยู่ภายในร่างกายของสัตว์โดยความเป็นแก่นสาร

อาหิสงส์ของอุปสมานุสสติ

- | | |
|-----------------------------|--|
| ๑. หลับเป็นสุข | ๗. อยู่เป็นสุข |
| ๒. ตื่นเป็นสุข | ๘. มีกิริยาอ่อนน้อม |
| ๓. มีความสงบ | ๙. จิตหยั่งในพระนิพพานเป็นคุณ |
| ๔. มีหิริโอตตปปะ | ๑๐. สามารถทำความปรารถนาให้สำเร็จ หากไม่ได้บรรลุสมรรถผลในชาตินี้ก็จะไปสู่อุคคิต |
| ๕. มีความเลื่อมใส | |
| ๖. เป็นที่นับถือของคนที่รไป | |

จบอุปสมานุสสติ

๘. มรณานุสสติ

มรณานุสสติ คือ การระลึกถึงความตาย ความแตกดับของสังขารร่างกายเป็นอารมณ์ อารมณักรรมได้แก่ สติเจตสิกที่ในมหาภูตจิตที่มีการระลึกถึงความตายเป็นอารมณ์

ความตายหรือมรณะ มีอยู่ ๔ ชนิด คือ

๑. สมุทเจทมรณะ คือ การบริณีพพานของพระอรหันต์ทั้งหลาย ตามจริงเดียวเป็นการดับทุกข์โดยสิ้นเชิง
๒. ชณิกมรณะ คือ การดับของสังขาร รูปนามทุกขณะ คือเกิดขึ้น ตั้งอยู่ดับไป (อุปาทขณะ จีตិขณะ และภังคขณะ) เป็นไปตามเหตุปัจจัย เมื่อมีเหตุปัจจัยก็ยังคงดับสืบต่อไป
๓. สมมุติมรณะ คือ ความตายที่ชาวโลกสมมุติกัน เช่น นาฬิกาตาย รถตาย ต้นไม้ตาย เป็นต้น
๔. ชีวิตินทริยูปเจทมรณะ คือ ความตายในภพหนึ่ง ชาตินี้หนึ่ง เมื่อชีวิตรูปนามดับสิ้นลงไป



การเจริญมรณานุสสติ ไม่สามารถทำได้กับสมุทเจทมรณะ เพราะสมุทเจทมรณะมีได้น้อย มีแต่พระอรหันต์เท่านั้น เราจึงไม่สามารถเห็นได้ทั่วไป ชณิกมรณะ มีการเกิดดับเป็นไปทุกขณะ เราไม่สามารถเห็นความจริงของการเกิดดับนั้น สมมุติมรณะ ก็ไม่ทำให้เราเกิดความสังเวชใจ ฉะนั้นการเจริญมรณานุสสติ จึงต้องพิจารณาชีวิตินทริยูปเจทมรณะอันเป็นความตายที่เกิดกับทุกคน

หากแบ่งความตายโดยใช้เวลา หรือ “กาล” เป็นเกณฑ์ ความตายมี ๒ อย่างคือ

๑. อกาลมรณะ ตายก่อนเวลา คือ ตายในเวลาที่ไม่ควรจะตาย เป็นการตัดช่วงเจริญวัยของชีวิต เพราะมีกรรมมาตัดรอนให้ตายแต่เยาว์วัยหรือตายเมื่อถึงหนุ่มสาว เช่น เจ็บป่วยตาย ถูกฆ่าตาย เป็นต้น
๒. กาลมรณะ ตายไปตามกาลเวลา คือตายเพราะสิ้นอายุ ตายเพราะสิ้นกรรม

ทั้งกาลมรณะและอกาลมรณะ ใช้ในการเจริญมรณานุสสติได้ มี ๔ ประการ คือ

๑. มรณานุสสติ ที่เกี่ยวเนื่องด้วยทุกข์กังวล เช่น คิดถึงการจะสูญเสียบุตรกันเป็นทีรัก
๒. มรณานุสสติ ที่เกี่ยวเนื่องด้วยความกลัว เช่น การระลึกถึงความตายอย่างกะทันหันของบุตร
๓. มรณานุสสติ ที่เกี่ยวเนื่องด้วยอุเบกขา เช่น การระลึกถึงความตายของสัปหรือที่เคยชินกับความตายจนวางเฉยไม่รู้สึกสลดหรือสังเวชใจ
๔. มรณานุสสติ ที่เกี่ยวเนื่องด้วยปัญญา เช่น เมื่อระลึกถึงความตายแล้วเห็นว่า เป็นธรรมชาติของชีวิต ทำให้เกิดความเบื่อหน่ายในการเวียนว่ายตายเกิด

มรณานุสสติที่ควรปฏิบัติ คือ มรณานุสสติที่เกี่ยวเนื่องด้วยปัญญาเท่านั้น เพราะอย่างอื่นไม่สามารถกำจัดทุกข์ได้ เนื่องจากมีแต่ความกลัว กังวลใจ ทุกข์ใจ หรือเห็นความตายแล้ววางเฉย ไม่ปลงธรรมสังเวช ไม่พิจารณา

การระลึกถึงความตายโดยแยบคาย (โยนิโสมนสิการ)

๑. สติ : ระลึกถึงความตายโดยเป็นของธรรมดา
๒. สังเวคะ ก่อให้เกิดความสังเวชสลดใจที่ความตายเกิดขึ้นบ่อย ๆ
๓. ญาณะ มีความรู้อย่างแจ่มแจ้งว่า จะต้องตายแน่แท้ อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

อุปสรรคจะเกิดขึ้นถ้าระลึกถึงความตายโดยไม่แยบคาย (อโยนิโสมนสิการ)

๑. ความโศก จะเกิดขึ้น เพราะระลึกถึงความตายของคนที่เป็นที่รัก
๒. ความปราโมทย์ จะเกิดขึ้น เพราะระลึกถึงความตายของคนที่เกี่ยวข้อง คนเป็นศัตรูนั้น
๓. ความสังเวช จะเกิดขึ้น เพราะระลึกถึงความตายของคนที่เป็นกลาง ๆ

วิธีการเจริญมรณานุสสติ ไม่ใช่พร่ำบ่นพร่ำบ่นว่า "ตาย ๆ ๆ" โดยไม่ได้กำหนดพิจารณา แต่ต้องพิจารณาว่า ความตายเป็นสิ่งที่ต้องประสบอย่างแน่นอน หลีกเลียงไม่ได้ ตัวเราก็จะต้องตาย พระมหาจักรพรรดิผู้ทรงอำนาจ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้ประกอบด้วยวิชาและจรณะ หรือพระโมคคัลลาน์เถระผู้ทรงฤทธิ์ ก็ยังไม่มีใครรอดพ้นความตายไปได้ เรายังไม่มีใครรอดพ้นไปได้เช่นกัน ชีวิตนั้นไม่มีนิมิตหมายว่าจะตายเมื่อไร เป็นโรคอะไรตาย ในเวลาใด ตายในสถานที่ใด ไม่มีใครรู้ได้ คนที่จะอายุยืนถึง ๑๐๐ ปีมีน้อยนัก จึงไม่ควรประมาท



มัวเมาในชีวิต ควรจะชวนช่วยหาทางดับทุกข์ให้สำเร็จพระนิพพาน เหมือนคนที่ไฟไหม้ศีรษะต้องหาทางดับไฟให้ได้โดยเร็ว ผู้ที่เจริญมรณานุสสติก็จะคิดว่า ขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ควรจะทำเนนชีวิตอย่างไร จึงจะไม่ประมาท พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญผู้ที่เจริญมรณานุสสติ ทุกลมหายใจว่าเป็นผู้ไม่ประมาทจะเป็นผู้สิ้นกิเลสอาสวะได้เร็ว

การเจริญมรณานุสสติ ไม่สามารถให้ได้มาน ได้แต่เพียงอุปจารสมาธิเท่านั้น มรณานุสสติช่วยเตือนสติไม่ให้ประมาทในชีวิต ให้เร่งสร้างกุศล เป็นปัจจัยให้เกิดกุศลอื่นๆ ต่อไป แต่มรณานุสสติเป็นสิ่งที่ทวนกระแสความรู้สึกของคนทั่วไป เพราะคนกลัวความตาย ไม่ชอบการพลัดพราก แม้เพียงเอ่ยถึงความตาย ก็รู้สึกพรันพรึง เห็นเป็นกลางร้าย จึงเป็นกรรมฐานที่เจริญได้ยาก

อานิสงส์ของผู้ที่เจริญมรณานุสสติ คือ

- | | |
|---|---|
| ๑. เป็นผู้ชวนช่วยในกุศลธรรม สนใจ ใฝ่ใจในธรรมชั้นสูง | ๕. ละความโง่ในชีวิตเสียได้ |
| ๒. เป็นผู้ไม่ชอบความชั่ว หลีกเลียงความชั่ว | ๖. อยู่เป็นสุข |
| ๓. ไม่สะสมสิ่งของที่เกินความจำเป็น | ๗. ไม่กลัวตาย |
| ๔. คลายความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวง | ๘. ไม่หลงสติในเวลาตาย |
| | ๙. หากยังไม่สำเร็จพระนิพพานก็จะไปสู่สุคติ |

จบมรณานุสสติ

๙. กายคตาสติ

กายคตาสติ หมายความว่า การระลึกถึงลักษณะอาการของกายส่วนต่างๆ ๓๒ ประการ หรือเรียกว่าโกฏฐาส ๓๒ องค์กรรมได้แก่ สติเจตสิกที่ในมหาภูตลจิต ที่มีโกฏฐาส เป็นอารมณ์

คำว่า กาย แปลว่า กอ่ง หมายถึงก่องแห่งหมวด ๓๒ อย่าง มีดังนี้

- | | |
|------------------------------|-------------------------------|
| ๑. ผม (เกสา) | ๑๖. ใสใหญ่ (อันตัง) |
| ๒. ขน (โลมา) | ๑๗. ใสน้อย (อันตคฺณัง) |
| ๓. เล็บ (นขา) | ๑๘. อาหารใหม่ (อุทริยัง) |
| ๔. ฟัน (ทันตา) | ๑๙. อาหารเก่า (กรีสัง) |
| ๕. หนัง (ตโจ) | ๒๐. สมอ (มัตถเก มัตถลฺลุงคัง) |
| ๖. เนื้อ (มังสั) | ๒๑. น้ำดี (ปิตตัง) |
| ๗. เอ็น (นหารู) | ๒๒. น้ำเสลด (เสมหัง) |
| ๘. กระดูก (อัฐิ) | ๒๓. น้ำหนอง (ปุพฺโพ) |
| ๙. เยื่อในกระดูก (อัฐิมูขัง) | ๒๔. น้ำเลือด (โลหิตัง) |
| ๑๐. ใจ (วักกั) | ๒๕. น้ำเหลือง (เสโท) |

๑๑. หัวใจ (หทัย)	๒๖. น้ำมันขี้ (เมโท)
๑๒. ตับ (ยกนัง)	๒๗. น้ำตา (อัสสุ)
๑๓. พังผืด (กิโถมกั)	๒๘. น้ำมันเหลว (วลา)
๑๔. ม้าม (ปีหัง)	๒๙. น้ำลาย (เขโพ)
๑๕. ปอด (ปีปผาสัง)	๓๐. น้ำมูก (สิงฆานิกา)
	๓๑. น้ำไขข้อ (ลสิกา)
	๓๒. น้ำมูตร (มุตตัง)

หมายเหตุ บท มัตถลุงคัง สมอง นี้เดิมทีนั้นในพุทธภาษิตไม่มี เพราะพระพุทธองค์ทรงรวบรวมบท มัตถลุงคัง สมอง ไว้ในบท อัญญิมิยชัง เยื่อในกระดูกแล้ว ครั้นต่อมาปฐมสังคีติการภาจารย์ทั้งหลายได้ แยกบท มัตถลุงคัง จากบท อัญญิมิยชัง มาโดยเฉพาะ โดยนำมาต่อจากบท กรีสัง อาหารเขา เพื่อจะได้ครบจำนวน ปถวิธาดู ๒๐

สรุปการเจริญกายคตาสติมี ๓ ประการ คือ

๑. บางบุคคลเจริญกายคตาสติแล้ว พิจารณาสังขารร่างกายโดยความเป็นปฏิภูล ปฏิภูลนิมิตที่เกิดขึ้นโดยเป็นปฏิภูลนี้ สามารถบรรลุได้ถึงปฐมฌานเท่านั้น อย่างนี้จัดเป็น สมถกรรมฐาน
๒. บางบุคคลเจริญกายคตาสติแล้ว ปฏิภาคนิมิตที่เกิดขึ้น เป็นปฏิภาคนิมิตชนิดวิระณกสิณ เมื่อเจริญแล้วสามารถบรรลุไปถึงปัญจฌานได้ อย่างนี้จัดเป็น สมถกรรมฐาน
๓. บางบุคคลเจริญกายคตาสติแล้ว ให้ความเป็นธาตุ สมารถก็ได้เพียงอุปจารสมาธิ หรืออุปจารภาวนาเท่านั้น ถ้าท่านผู้เจริญกายคตาสติหาเหตุปัจจัยของความเป็นธาตุนั้น ก็จะสามารถบรรลุวิปัสสนาได้ เช่น พิจารณาธาตุใดที่แข็ง เหล่านั้นเป็นธาตุดิน สิ่งที่ไหลเอิบอาบเกาะกุม เหล่านั้นเป็นธาตุน้ำ สิ่งใดคือความเย็นความร้อน เหล่านั้นเป็นธาตุไฟ สิ่งใดมีการพัดไหวไปมา เคลื่อนไปได้ เช่นลมหายใจเข้าออก เหล่านั้นเป็นธาตุลม อย่างนี้จัดเป็น วิปัสสนากรรมฐาน

วิธีการเจริญกายคตาสติ

๑. การเจริญกายคตาสติ สำหรับบุคคลที่มีปัญญาระดับกลาง ต้องใช้เวลาในการเจริญ ๕ เดือน กับอีก ๑๕ วัน บุคคลมี ๓ จำพวก คือ (๑) ดิग्ขบุคคล ใช้เวลาน้อยกว่าที่กำหนด (๒) มัชฌิมบุคคล ใช้เวลา ๕ เดือน ๑๕ วัน (๓) มันทบุคคล ใช้เวลามากกว่านั้น
๒. ผู้ที่จะเจริญกายคตาสติ ก่อนลงมือปฏิบัติต้องรู้จักเบื้องต้นแห่งการปฏิบัติให้ดีเสียก่อน ก็เบื้องต้นมีอยู่ ๒ ประการ คือ ๑) อุกคหโกสัลละ หรือ ความฉลาดในการศึกษา ๗ อย่าง ๒) มนสิการโกสัลละ หรือ ความฉลาดในการพิจารณา ๑๐ อย่าง

๒.๑ อุกคหกโกศลละ ความฉลาดในการศึกษา ๗ อย่าง คือ

- ๒.๑.๑ การพิจารณาโดยการท่องด้วยวาจา
- ๒.๑.๒ การพิจารณาทางใจ
- ๒.๑.๓ การพิจารณาโดยความเป็นวรรณะ คือ สีดำ ขาว หรือแดง
- ๒.๑.๔ การพิจารณาโดยความเป็นรูปร่างสี่เหลี่ยม
- ๒.๑.๕ การพิจารณาโดยความเป็นที่ที่เกิด
(คือ เกิดอยู่ส่วนบนหรือส่วนล่างของร่างกาย)
- ๒.๑.๖ การพิจารณาโดยที่ตั้ง (คือ ตั้งอยู่ในร่างกายส่วนใด)
- ๒.๑.๗ การพิจารณาโดยกำหนดขอบเขต (เช่น เส้นผม กำหนดเขตโดยผมรั้นที่ยังลงในศีรษะประมาณเม็ดข้าวเปลือก และในรูที่เส้นผมหยั่งลงนั้น ไม่มีผม ๒ เส้นอยู่ด้วยกัน กำหนดเขตปลายผมรั้น สุดความยาวของเส้นผม)



๒.๒ มนสิการโกศลละ ความฉลาดในการพิจารณา ๑๐ อย่าง คือ

- ๒.๒.๑ การพิจารณาไปดคมลำดับ (ไม่กระโดดข้ามหมวด)
- ๒.๒.๒ การพิจารณาโดยไม่รีบร้อนนัก
- ๒.๒.๓ การพิจารณาโดยไม่เฉื่อยช้านัก
- ๒.๒.๔ การพิจารณาโดยบังคับจิตไม่ให้ไปที่อื่น
- ๒.๒.๕ การพิจารณาโดยก้าวล่วงบัญญัติ
- ๒.๒.๖ การพิจารณาโดยตั้งอาการ ๓๒ ที่ไม่ปรากฏโดยสี่ สัณฐาน ที่เกิด ก็ตั้ง ขอบเขตตามลำดับ
- ๒.๒.๗ การพิจารณาในอาการ ๓๒ อย่างใดอย่างหนึ่ง ให้เข้าถึงอุปปนา
- ๒.๒.๘ การพิจารณาโดย อธิจิตตสูตร
- ๒.๒.๙ การพิจารณาโดย สติภาวสูตร
- ๒.๒.๑๐ การพิจารณาโดย โพชฌังคโกศลลสูตร

อธิบายขั้นตอนการปฏิบัติในอุกคหกโกศลละ ๗

๒.๑ อุกคหกโกศลละ ความฉลาดในการศึกษา ๗ อย่าง คือ

๒.๑.๑ การท่องด้วยวาจา และ ๒.๑.๒ การพิจารณาทางใจ

ผู้ปฏิบัติต้องเริ่มต้นด้วยการท่องด้วยวาจาทุกคนไม่มีการยกเว้น ไม่ว่าจะ เป็นบุคคลทั่วไป หรือ บุคคลที่ทรงพระไตรปิฎกก็ตาม เพราะว่าการท่องด้วยวาจานั้นเป็นเหตุสำคัญที่จะให้ได้รับความสะดวกสบายในการพิจารณาด้วยใจ

การเจริญกายคตาสตินี้ ผู้เจริญจะต้องบริกรรมด้วยการท่องในหมวดหนึ่งๆ โดยความเป็นอนุโลม ๕ วัน ปฏิโลม ๕ วัน และอนุโลมปฏิโลม ๕ วัน

การเจริญด้วยการท่องด้วยวาจาโดยใช้คำบริกรรมเป็นภาษาบาลี หรือภาษาไทยก็ได้ ท่องไปจนครบถ้วนถูกต้องตามหลัก(ทั้ง ๑๑ ลำดับ)แล้ว ไม่หมวดใดก็หมวดหนึ่งจะต้องปรากฏชัดเจนมกทางใจ เมื่อหมวดใดหมวดหนึ่งปรากฏในเวลานั้น สัญญาความจำไว้ว่าเป็นสัตว์ เป็นชีวิต เป็นบุคคล ก็จะไม่เกิดขึ้น (แต่ถ้าไม่ปรากฏ สัญญาความจำว่าเป็นสัตว์ เป็นชีวิต เป็นบุคคลก็ยังมีอยู่)

การท่องด้วยวาจา

ลำดับที่ ๑

หมวดที่ ๑

- ท่องโดยอนุโลม ๕ วัน ในหมวดที่ ๑ ว่า
มม ขน เล็บ ฟัน หนัง
- ท่องโดยปฏิโลม ๕ วัน ในหมวดที่ ๑ ว่า
หนัง ฟัน เล็บ ขน มม
- ท่องโดยอนุโลมปฏิโลม ๕ วัน ในหมวดที่ ๑ ว่า
มม ขน เล็บ ฟัน หนัง , หนัง ฟัน เล็บ ขน มม

รวมเวลาการท่องหมวดที่ ๑ = ๑๕ วัน

ลำดับที่ ๒

หมวดที่ ๒

- ท่องโดยอนุโลม ๕ วัน ในหมวดที่ ๒ ว่า
เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไข
- ท่องโดยปฏิโลม ๕ วัน ในหมวดที่ ๒ ว่า
ไข เยื่อในกระดูก กระดูก เอ็น เนื้อ
- ท่องโดยอนุโลมปฏิโลม ๕ วัน ในหมวดที่ ๒ ว่า
เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไข , ไข เยื่อในกระดูก กระดูก เอ็น เนื้อ

รวมเวลาการท่องหมวดที่ ๒ = ๑๕ วัน

ลำดับที่ ๔

หมวดที่ ๓

- ท่องโดยอนุโลม ๕ วัน ในหมวดที่ ๓ ว่า
หัวใจ ดับ พังผืด ม้าม ปอด

ลำดับที่ ๓ คือ

หมวดรวมกันเป็น ๑๐ อากา

- ท่องโดยอนุโลม ๕ วัน ในหมวดรวมกันว่า
มม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไข
- ท่องโดยปฏิโลม ๕ วัน ในหมวดรวมกันว่า
ไข เยื่อในกระดูก กระดูก เอ็น เนื้อ หนัง ฟัน เล็บ ขน มม
- ท่องโดยอนุโลมปฏิโลม ๕ วัน ว่า
มม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไข , ไข เยื่อในกระดูก กระดูก เอ็น เนื้อ หนัง ฟัน เล็บ ขน มม

รวมเวลาการท่องหมวดรวมกัน = ๑๕ วัน

ลำดับที่ ๕ คือ

หมวดรวมกันเป็น ๑๕ อากา

- ท่องโดยอนุโลม ๕ วัน ในหมวดรวมกัน ว่า
มม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก

- ท่องโดยปฏิโลม ๕ วัน ในหมวดที่ ๓ ว่า ปอด ม้าม พังผืด ตับ หัวใจ
 - ท่องโดยอนุโลมปฏิโลม ๕ วัน ในหมวดที่ ๓ ว่า หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด . ปอด ม้าม พังผืด ตับ หัวใจ
- รวมเวลาการท่องหมวดที่ ๓ = ๑๕ วัน

- ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด
 - ท่องโดยปฏิโลม ๕ วัน ในหมวดรวมกันว่า ปอด ม้าม พังผืด ตับ หัวใจ ไต เยื่อในกระดูก กระดูก เอ็น เนื้อ หนัง ฟัน เล็บ ขน ผม
 - ท่องโดยอนุโลมปฏิโลม ๕ วัน ในหมวดรวมกันว่า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด .
 - ปอด ม้าม พังผืด ตับ หัวใจ ไต เยื่อในกระดูก กระดูก เอ็น เนื้อ หนัง ฟัน เล็บ ขน ผม
- รวมเวลาการท่องหมวดรวมกัน = ๑๕ วัน

ลำดับที่ ๖

หมวดที่ ๔

- ท่องโดยอนุโลม ๕ วัน ในหมวดที่ ๔ ว่า ไส้ใหญ่ ไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า สมอ
 - ท่องโดยปฏิโลม ๕ วัน ในหมวดที่ ๔ ว่า สมอ อาหารเก่า อาหารใหม่ ไส้เล็ก ไส้ใหญ่
 - ท่องโดยอนุโลมปฏิโลม ๕ วัน ในหมวดที่ ๔ ว่า ไส้ใหญ่ ไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า สมอ , สมอ อาหารเก่า อาหารใหม่ ไส้เล็ก ไส้ใหญ่
- รวมเวลาการท่องหมวดที่ ๔ = ๑๕ วัน

ลำดับที่ ๗

หมวดรวมกันเป็น ๒๐ อักษร

- ท่องโดยอนุโลม ๕ วัน ในหมวดรวมกันว่า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด
 - ไส้ใหญ่ ไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า สมอ
 - ท่องโดยปฏิโลม ๕ วัน ในหมวดรวมกันว่า สมอ อาหารเก่า อาหารใหม่ ไส้เล็ก ไส้ใหญ่ ปอด ม้าม พังผืด ตับ หัวใจ
 - ไต เยื่อในกระดูก กระดูก เอ็น เนื้อ หนัง ฟัน เล็บ ขน ผม
 - ท่องโดยอนุโลมปฏิโลม ๕ วัน ในหมวดรวมกัน ว่า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ไส้ใหญ่ ไส้เล็ก
 - อาหารใหม่ อาหารเก่า สมอ .
 - สมอ อาหารเก่า อาหารใหม่ ไส้เล็ก ไส้ใหญ่
 - ปอด ม้าม พังผืด ตับ หัวใจ ไต เยื่อในกระดูก กระดูก เอ็น เนื้อ หนัง ฟัน เล็บ ขน ผม
- รวมเวลาการท่องหมวดรวมกัน = ๑๕ วัน

ลำดับที่ ๘

หมวดที่ ๕

- ท่องโดยอนุโลม ๕ วัน ในหมวดที่ ๕ ว่า

ลำดับที่ ๘

หมวดรวมกันเป็น ๒๖ อักษร

- ท่องโดยอนุโลม ๕ วัน ในหมวดรวมกัน ว่า

- น้ำดี เสมหะ หนอง เลือด เหงื่อ น้ำมันขี้
 - ท่องโดยปฏิโลม ๕ วัน ในหมวดที่ ๕ ว่า
น้ำมันขี้ เหงื่อ เลือด หนอง เสมหะ น้ำดี
 - ท่องโดยอนุโลมปฏิโลม ๕ วัน ในหมวดที่ ๕ ว่า
น้ำดี เสมหะ หนอง เลือด เหงื่อ น้ำมันขี้ ,
น้ำมันขี้ เหงื่อ เลือด หนอง เสมหะ น้ำดี
- รวมเวลาการท่องหมวดที่ ๕ = ๑๕ วัน



- ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง
เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต
หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด
ไส้ใหญ่ ไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า สมอ น้ำดี
เสมหะ หนอง เลือด เหงื่อ น้ำมันขี้
- ท่องโดยปฏิโลม ๕ วัน ในหมวดรวมกัน ว่า
น้ำมันขี้ เหงื่อ เลือด หนอง เสมหะ น้ำดี
สมอ อาหารเก่า อาหารใหม่ ไส้เล็ก ไส้ใหญ่
ปอด ม้าม พังผืด ตับ หัวใจ
ไต เยื่อในกระดูก กระดูก เอ็น เนื้อ
หนัง ฟัน เล็บ ขน ผม
 - ท่องโดยอนุโลมปฏิโลม ๕ วัน ในหมวดรวมกัน ว่า
ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง
เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต
หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด
ไส้ใหญ่ ไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า สมอ
น้ำดี เสมหะ หนอง เลือด เหงื่อ น้ำมันขี้ ,
น้ำมันขี้ เหงื่อ เลือด หนอง เสมหะ น้ำดี
มันสมอ อาหารเก่า อาหารใหม่ ไส้เล็ก ไส้ใหญ่
ปอด ม้าม พังผืด ตับ หัวใจ
ไต เยื่อในกระดูก กระดูก เอ็น เนื้อ
หนัง ฟัน เล็บ ขน ผม
- รวมเวลาการท่องหมวดรวม = ๑๕ วัน

ลำดับที่ ๑๐

หมวดที่ ๖

- ท่องโดยอนุโลม ๕ วัน ในหมวดที่ ๖ ว่า
น้ำตา น้ำมันเหลว น้ำลาย น้ำมูก น้ำไขข้อ น้ำ
มูตร
 - ท่องโดยปฏิโลม ๕ วัน ในหมวดที่ ๖ ว่า
น้ำมูตร น้ำไขข้อ น้ำมูก น้ำลาย น้ำมันเหลว น้ำตา
 - ท่องโดยอนุโลมปฏิโลม ๕ วัน ในหมวดที่ ๖ ว่า
น้ำตา น้ำมันเหลว น้ำลาย น้ำมูก น้ำไขข้อ น้ำ
มูตร ,
น้ำมูตร น้ำไขข้อ น้ำมูก น้ำลาย น้ำมันเหลว น้ำตา
- รวมเวลาการท่องหมวดที่ ๖ = ๑๕ วัน

ลำดับที่ ๑๑

หมวดรวมกันเป็น ๓๒ อากา

- ท่องโดยอนุโลม ๕ วัน ในหมวดรวมกัน ว่า
ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ,
เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต ,
หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ,
ไส้ใหญ่ ไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า สมอ , น้ำดี
เสมหะ หนอง เลือด เหงื่อ น้ำมันขี้ ,
น้ำตา น้ำมันเหลว น้ำลาย น้ำมูก น้ำไขข้อ น้ำมูตร
- ท่องโดยปฏิโลม ๕ วัน ในหมวดรวมกัน ว่า
น้ำมูตร น้ำไขข้อ น้ำมูก น้ำลาย น้ำมันเหลว น้ำตา ,

	<p><u>น้ำมันชั้น เหว็ด เลือด หนอง เสมหะ น้ำดี</u> <u>สมอง อาหารเก่า อาหารใหม่ ใส่น้อย ใส่มาก</u> <u>ปอด ม้าม พังผืด ตับ หัวใจ</u> <u>ไต เยื่อในกระดูก กระดูก เอ็น เนื้อ</u> <u>หนัง ฟัน เล็บ ขน ผม</u></p> <p>- ท่องโดยอนุโลมปฏิโลม ๕ วัน ในหมวดรวมกัน ว่า <u>ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง</u> <u>เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต</u> <u>หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด</u> <u>ใส่มาก ใส่น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า สมอง</u> <u>น้ำดี เสมหะ หนอง เลือด เหว็ด น้ำมันชั้น</u> <u>น้ำตา น้ำมันเหลว น้ำลาย น้ำมูก น้ำไขข้อ น้ำมูตร</u> <u>น้ำมูตร น้ำไขข้อ น้ำมูก น้ำลาย น้ำมันเหลว น้ำตา</u> <u>น้ำมันชั้น เหว็ด เลือด หนอง เสมหะ น้ำดี</u> <u>สมอง อาหารเก่า อาหารใหม่ ใส่น้อย ใส่มาก</u> <u>ปอด ม้าม พังผืด ตับ หัวใจ</u> <u>ไต เยื่อในกระดูก กระดูก เอ็น เนื้อ</u> <u>หนัง ฟัน เล็บ ขน ผม</u></p> <p>รวมเวลาการท่องหมวดรวมกัน = ๑๔ วัน</p>
--	---

ฉะนั้นต้องท่องด้วยวาจารวม ๑๑ ลำดับ = ๑๖๕ วัน หรือรวมเป็น ๕ เดือน ๑๕ วัน

การพิจารณาทางใจ

ตอนพิจารณาทางใจ	ตอนท่องด้วยวาจา
	<p>ตอนท่องด้วยวาจา เช่น การท่องในหมวดแรกว่า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง การเจริญท่องบ่นครั้งแรกในหมวดหนึ่งๆนั้น ผู้เจริญจะต้องท่องอย่างเจี๊ยวาว่า "ผม ขน เล็บ ฟัน หนังฯฯ" ไม่ต้องพิจารณาโดยความเป็นสี่ เป็นปฏิกูล เป็นธาตุ แต่อย่างใดทั้งสิ้น ทั้งนี้เพื่อป้องกันไม่ให้ความเข้าใจผิดเกิดขึ้น หมายความว่า ถ้าผู้ปฏิบัติท่องบ่นและพร้อมกับการพิจารณาโดยความเป็นสี่แล้ว ขณะที่ทำการท่องบ่นพิจารณาอยู่นั้นหากวันฉณินิมิต คือ สิบปรากฏขึ้น ผู้เจริญก็ไม่มี ความเข้าใจผิดเพราะนิมิตที่เกิดขึ้นตรงกับการพิจารณา แต่ถ้านิมิตที่เกิด</p>

ซึ่งกลับเป็นปฏิกลันนิต คือ ความเป็นปฏิกล หรือธาตุนิต คือ ความเป็นธาตุ (ปถวี อาโป เตโช) เช่นนี้ ผู้เจริญก็จะเข้าใจผิดไปว่า การเจริญนี้ผิดไปเสียแล้ว เพราะนิमितที่ปรากฏนั้นไม่ตรงกับการพิจารณา ถ้าผู้ปฏิบัติท่องบ่นด้วยวาจา อย่างเดียว แล้วนิमितที่เกิดขึ้นจะเป็นวิถนนิमितก็ดี ปฏิกลนนิमितก็ดี ธาตุนนิमितก็ดี ผู้เจริญก็จะไม่เข้าใจผิด

ท่องด้วยวาจาแล้ววิถนนิमितปรากฏ

ถ้าวิถนนิमितปรากฏ ก็ให้เข้าใจว่า เพราะผู้ปฏิบัติมีบุญบารมีที่เกี่ยวกับการเคยเจริญวิถนนิสิตมาแต่ภพก่อนๆ วิถนนิสิตจึงปรากฏ ก็ให้รู้ไว้ว่าวิถนนิสิตเป็นกรรมฐานที่เหมาะสมสำหรับผู้นั้น ดังนั้น ควรท่องบ่นพิจารณาโดยความเป็นสัจต่อไป

ท่องด้วยวาจาแล้วปฏิกลนนิमितปรากฏ

ถ้าปฏิกลนนิสิตปรากฏ ก็ให้เข้าใจว่า เพราะผู้ปฏิบัติเคยพิจารณาโดยความเป็นปฏิกลมาแต่ภพก่อนๆ ปฏิกลนนิสิตจึงปรากฏ ก็ให้รู้ไว้ว่าปฏิกลนนิสิตเป็นกรรมฐานที่เหมาะสมสำหรับผู้นั้น ดังนั้น ควรท่องบ่นพิจารณาโดยความเป็นปฏิกลต่อไป

ท่องด้วยวาจาแล้วธาตุนนิสิตปรากฏ

ถ้าธาตุนนิสิตปรากฏ ก็เพราะผู้เจริญเคยพิจารณาโดยความเป็น ปถวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ มาแต่ภพก่อนๆ ฉะนั้น ธาตุนนิสิตจึงเกิด เป็นอันเชื่อได้ว่าธาตุกรรมฐาน เป็นกรรมฐานที่เหมาะสมสำหรับผู้นั้น ฉะนั้น ควรท่องบ่นพิจารณาโดยความเป็นธาตุต่อไป

ช่วงตอนนี้ต้องพิจารณา โดยความเป็นสัจ ในทางใจ ด้วย

การที่วิถนนิสิตปรากฏ ก็เพราะโกฏฐาสทั้งหมดมีสัจอยู่ ขณะที่กำลังท่องบ่นว่า เกสาจ หรือ ผมจ อยู่นั้น สีดำ สีขาว สีแดง อันเป็นวิถนนิสิตก็จะปรากฏได้ เพราะผมมีหลายสี ส่วน ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้นนั้น วิถนนิสิตก็ปรากฏได้เช่นเดียวกัน ผลจากการเพ่งวิถนนิสิตต่อไปนั้น คือให้ได้รูปฌาน ๕ เมื่อได้รูปฌานอย่างใดอย่างหนึ่งในบรรดารูปฌาน ๕ นั้นแล้ว ก็ภาคัยรูปฌานนั้นๆ เป็นบาทในการเจริญวิปัสสนาต่อไปจนสำเร็จจรหัตตมรรค อรหัตตผล

ช่วงตอนนี้ต้องพิจารณา โดยความเป็นปฏิกล ในทางใจด้วย

การที่ปฏิกลนนิสิตปรากฏ ก็เพราะโกฏฐาสทั้งหมดเป็นปฏิกลอยู่แล้ว ผลที่ได้รับจากการท่องบ่นพิจารณาโดยความเป็นปฏิกลต่อไปนั้นคือให้ได้รูปฌาน ๕ จากนั้นก็ภาคัยรูปฌานสมาธิเป็นบาทเจริญวิปัสสนาต่อไปจนกระทั่ง

<p>ช่วงตอนนี้ต้องพิจารณา โดยความเป็นธาตุ ในทาง ใจด้วย</p>	<p>สำเร็จอรหัตตมรรค อรหัตตผล</p> <p>การที่ธาตุนิमितปรากฏก็เพราะโกฏฐาส ๒๐ มี ผม เป็นต้น จนถึง สมอ เหล่านี้ล้วนแต่เป็นปถวิธาตุ โกฏฐาสที่เหลือ ๑๓ มี น้ำดี เป็นต้น จนถึง นามูตร จัดเป็นอาโปธาตุ ผลที่ได้รับจากการท่องเที่ยวพิจารณาโดยความเป็นธาตุต่อไปนี้ ได้เพียงอุปจารสมาธิ ไม่ถึงรูปฌาน จากนั้นก็อาศัยอุปจารสมาธินี้เป็นบาทเจริญ วิปัสสนาต่อไป จนสำเร็จอรหัตตมรรค อรหัตตผล</p>
---	--

๒.๑.๓ – ๒.๑.๗ การพิจารณาโดยความเป็นสี รูปร่างสัญญาณ ที่เกิด ที่ตั้ง และกำหนดขอบเขต

การพิจารณาโดยความเป็นสี รูปร่างสัญญาณ ที่เกิด ที่ตั้ง และขอบเขต สามารถพิจารณาใน
อาการหนึ่งไปพร้อมกัน ดังนี้

๑. **ผม** นั้นมีสีดำ แดง ขาว มีสัญญาณยาวกลม เกิดขึ้นอยู่เบื้องบนของร่างกาย ตั้งอยู่ในหนัง
อ่อนซึ่งหุ้มกะโหลกศีรษะ สองข้างจดหมวกหู ข้างหน้าจดหน้าผาก ข้างหลังจดหลุมคอ ขอบเขตของผม
เบื้องต่ำเส้นหนึ่งๆ หยั่งลงในหนังหุ้มศีรษะเข้าไปประมาณเท่ากับปลายนิ้วโป้ง เมื่อรวมเข้าขอบเขตแค
อากาศ ส่วนกว้างกำหนดด้วยส่วนของมันและกัน ขึ้นติดกัน ๒ เส้นไม่มี ผมก็เป็นผม ไม่ใช่ขน ไม่ใช่เล็บ
ไม่ใช่โกฏฐาสอื่นๆ

๒. **ขน** ก็มีสีดำบ้าง เหลืองบ้าง คือไม่ดำล้วน มีสัญญาณตั้งรากตาลปลายนิ้วมือง เกิดอยู่ทั่ว
ร่างกาย ขึ้นอยู่ในหนังทั่วตัว เว้นที่หนังศีรษะ และฝ่ามือ ฝ่าเท้า ขอบเขตเบื้องต่ำกำหนดด้วยรากของตนที่
แยงเข้าไปในหนังหุ้มร่างกายประมาณเท่าไข่เหา เบื้องบนกำหนดด้วยอากาศ ส่วนกว้างกำหนดด้วยส่วนของ
มันและกัน ขึ้นติดกัน ๒ เส้นไม่มี มีอยู่โดยเฉพาะในร่างกาย ขนก็เป็นขนไม่ใช่ ผม เล็บ ฟัน และไม่ใช่
โกฏฐาสอื่น

๓. **เล็บ** มีสีขาว มีสัญญาณเหมือนเกล็ดปลา เกิดอยู่ทั้ง ๒ ส่วน คือ เล็บมือเกิดอยู่ส่วนบน เล็บ
เท้าเกิดอยู่ส่วนล่าง ตั้งอยู่ที่หลังปลายนิ้วมือ นิ้วเท้า ขอบเขตกำหนดด้วยเนื้อปลายนิ้วทั้ง ๓ ด้าน ภายหลัง
กำหนดด้วยเนื้อหลังนิ้ว ภายนอกและปลายกำหนดด้วยอากาศ ส่วนกว้างกำหนดด้วยส่วนของมันและกัน
เล็บ ๒ อันติดกันไม่มี มีอยู่โดยเฉพาะในร่างกาย เล็บก็คือเล็บ เล็บไม่ใช่ผม ขน ฟัน ไม่ใช่โกฏฐาสอื่นๆ

๔. **ฟัน** ได้แก่ฟัน ๓๒ ซี่ ของผู้มีฟันเต็ม ฟันมีสีขาว มีสัญญาณต่างๆ คือ ฟันซี่ตรงกลางอยู่
ด้านหน้า ข้างล่างเหมือนเมื่อน้ำเต้าที่เสียบติดไว้เป็นลำดับบนก่อนดินเหนียว ฟันซี่นี้มีรากเดียว มี
สัญญาณเหมือนดอกมะลิตูม ถัดจากฟันหน้าเข้าไปข้างละซี่มี ๒ ราก ๒ ง่าม มีสัญญาณเหมือนไม้ค้ำยัน
ถัดไปฟันข้างละ ๒ ซี่ มี ๓ ราก ปลาย ๓ แฉก ถัดไปฟันข้างละ ๓ ซี่ มี ๔ ราก ปลาย ๔ แฉก นี่คือนิ้ว
ล่าง ส่วนฟันแถวบนก็เป็นเช่นนี้เหมือนกัน ฟันเกิดอยู่ส่วนบนของร่างกาย ตั้งอยู่ที่กระดูกขากรรไกร ๒

ขอบเขต เบื้องต่ำกำหนดด้วยอากาศ ส่วนกว้างกำหนดด้วยส่วนของมันและกัน พื้น ๒ ซี่ติดกันไม่มี มีอยู่ โดยเฉพาะในร่างกาย พื้นก็คือพื้น ไมใช่โกฏฐาสอื่น ๆ

๕. **หนัง** ที่หุ้มร่างกาย ถ้าเป็นส่วนผิวหนัง มีสีดำบ้าง เหลืองบ้าง ขาวบ้าง ส่วนหนังหนานั้นมี แต่สีขาวอย่างเดียว มีสัณฐานเท่ากับร่างกาย เกิดอยู่ทั้งส่วนบนและส่วนล่าง ตั้งอยู่โดยเรียงรัดทั่วไปทั้งตัว ขอบเขตเบื้องต่ำกำหนดด้วยพื้นที่ตั้งอยู่ เบื้องบนกำหนดด้วยอากาศ มีอยู่โดยเฉพาะในร่างกาย มีใช้ โภฏฐาสอื่น ๆ

ผม ขน เล็บ พื้น หนัง เหล่านี้ เมื่อว่าโดยสี สัณฐาน กลิ่น ที่อาศัยเกิด ทิศตั้ง ล้วนแต่เป็นของน้ำ เกือบทั้งสิ้น บุคคลใดได้เห็นผม ขน เล็บ พื้น หนัง กิณี หรือสิ่งหนึ่งสิ่งใดที่คล้ายกันกับโกฏฐาสเหล่านี้ก็ติดอยู่ในจานอาหาร หรือเห็นสิ่งที่มีลักษณะ สี เหมือนเส้นผมตกอยู่ในอาหารก็รังเกียจ หรือหากไม่ได้สระผมหลายวันก็จะมึกกลิ่นที่น่ารังเกียจ เส้นผมเกิดบนศีรษะที่ชุ่มไปด้วยเลือดและน้ำเหลือง เป็นปฏิภูมิลักษณะของ

เนื้อ	เอ็น
สี แดง	สี ขาว
สัณฐาน เนื้อปฐิแข็งมีสัณฐานตั้งขาวสุกในห่อใบศาล	สัณฐาน เอ็นเรียงรัดร่าง มีสัณฐานตั้งตั้งต้นคล้ายงู
เนื้อขาวมีสัณฐานตั้งลูกหินบด	เอ็นเส้นเล็ก มีสัณฐานตั้งเส้นยาว
เนื้อตะโพกมีสัณฐานตั้งก้อนเส้า	เอ็นเส้นเล็กที่สุด มีสัณฐานตั้งยาวระพวงโหล
เนื้อหลังมีสัณฐานตั้งเยื่อกระดูก	เอ็นที่หลังมือหลังเท้ามีสัณฐานตั้งต้นหนา
เนื้อสีข้างทั้ง ๒ มีสัณฐานเหมือนเงินฉาบไว้บาง ๆ	เอ็นที่ศีรษะมีสัณฐานตั้งยาวคลุมศีรษะ
เนื้อนมมีสัณฐานตั้งก้อนดินที่เขากุยกเขวนไว้	เอ็นที่หลังมีสัณฐานตั้งวางเยือกที่อกฝั่งเบียดไว้
เนื้อแขนทั้ง ๒ ข้างมีสัณฐานตั้งหนูตัวใหญ่ที่ถลกหนังวางซ้อนกันไว้	เอ็นที่เส้นไปตามอวัยวะนั้น ๆ ที่เหลือมีสัณฐานตั้งเล็กวางแหที่ส่วนร่างกายอื่น
ที่เกิด ทิศเบื้องบนและล่าง	ที่เกิด ทิศเบื้องบนและล่าง
ที่ตั้ง เนื้อตั้งหุ้มกระดูกไม่เกิน ๓๐๐ทอนไว้	ที่ตั้ง ตั้งยึดกระดูกในร่างกายทั้งหมด
ขอบเขต เบื้องต่ำกำหนดด้วยพื้น ที่ตั้งอยู่ที่โครงกระดูก	ขอบเขต เบื้องต่ำกำหนดด้วยพื้นที่มันตั้งอยู่ ณกระดูก ๓๐๐
เบื้องบนกำหนดด้วยหนัง ส่วนกว้างกำหนดด้วยส่วนของมันและกัน	ท่อน เบื้องบนกำหนดด้วยตาแห่งที่มีมันตั้งจรดเนื้อและหนังอยู่ เบื้องบนกำหนดด้วยส่วนของมันและกัน

นี้เป็นตัวอย่างของการพิจารณา ซึ่งผู้ปฏิบัติที่สนใจปฏิบัติจริง ๆ ต้องศึกษาต่อเพิ่มเติมจากคัมภีร์วิสุทธิมรรค

ประโยชน์ของการพิจารณาโกฏฐาสโดยความเป็น สี สัณฐาน เป็นต้น

ปกติแล้วคนทั้งหลายเมื่อเห็นกันและกันแล้ว ก็จะสำคัญผิดถือว่าเป็นคนนั้น เป็นคนนี้ เป็นชาย หญิง สวย ไม่สวย เป็นอยู่อย่างนี้เสมอไป จิตใจก็เศร้าหมองไปด้วยกิเลสมี ราคะ โทสะ โมหะ มานะ ทิฏฐิ เป็นต้นอยู่ตลอดเวลา เมื่อได้พิจารณาผม ขน เล็บ เป็นต้น โดยความเป็นสี สัณฐาน ได้แล้ว ก็ทำให้

ความเห็นผิดว่าเป็นหญิง ชาย สวย ไม่สวย ก็จะไม่เกิดขึ้น มีแต่สี หรือปฏิภูลนิมิต หรือ อาตุนิมิต กระทบ โดยอย่างหนึ่งก็ปรากฏขึ้น จิตใจก็จะปล่อยไปปราศจากราคะ โทสะ โมหะ ซึ่งก็เป็นสาเหตุสำคัญที่จะให้ได้รับบรรลุหัตถมรรค อรหัตตผล การพิจารณาอาการ ๓๒ โดยพิจารณาสี สันฐาน เป็นภาพพิจารณาให้เห็น ส่วนต่างๆ ของอาการ ๓๒ ยิ่งคิดยิ่งพิจารณาก็ยิ่งเห็นความแยกส่วน ตลอดจนเห็นความจริง

นอกจากจะพิจารณาในอุคคหโกสัลละ๗ แล้วยังมีขั้นตอนการพิจารณาอีก ๑๐ ข้อ

๒.๒ การพิจารณาโดยมนสิการโกสัลละ ๑๐ ขั้นตอน

๒.๒.๑ การพิจารณาไปตามลำดับ ภายหลังจากการศึกษาศึกษาและปฏิบัติในอุคคหโกสัลละ ๗ บรรดาแล้ว เมื่อผู้ปฏิบัติไม่ต้องการท่องบ่นด้วยวาจา แต่ต้องการพิจารณาไปภายในใจ ๓๒ เหล่านี้ ด้วยใจ โดยสี สันฐาน ที่ตั้ง ที่เกิด ขอบเขต ให้ถูกต้องตามหลักแห่งข้อนี้ คือ พิจารณาไปตามลำดับ ไม่ลักลั่น ไม่กระโดดข้ามหมวด

๒.๒.๒ การพิจารณาโดยไม่รีบร้อนนัก ในขณะที่กำลังพิจารณาไปโดยลำดับอยู่นั้น อย่าพิจารณาให้เร็วนัก เพราะหากพิจารณาเร็วแล้ว สี สันฐาน เป็นต้น ของโกฏฐาสนั้นจะปรากฏไม่ชัด

๒.๒.๓ การพิจารณาโดยไม่เฉื่อยช้านัก ในขณะที่กำลังพิจารณาไปโดยลำดับอยู่นั้น ก็อย่าพิจารณาให้ช้านัก เพราะหากพิจารณาช้ามากไป สี สันฐาน เป็นต้นของโกฏฐาสนั้นก็จะปรากฏโดยความเบลอของสายงาม ทำให้กรรมฐานไม่ถึงที่สุด คือไม่ให้ได้ฌาน มรรค ผล นั้นเอง

๒.๒.๔ การพิจารณาโดยบังคับจิตไม่ให้ไปที่อื่น การปฏิบัติกรรมฐานนั้น เปรียบเหมือนคนกับคนที่เดินไปใกล้เหวซึ่งมีช่องทางซ้ารอบเหวเดียว จะต้องระวังอย่างที่สุดเพื่อกันไม่ให้พลาดตกลงใน ฉันท ผู้ปฏิบัติต้องพยายามป้องกันความฟุ้งซ่านของจิตใจ แล้วให้ตั้งมั่นอยู่แต่ในอารมณ์กรรมฐานเท่านั้น

๒.๒.๕ การพิจารณาโดยการก้าวล่วงบัญญัติ ผู้ปฏิบัติในขณะที่พิจารณาไปตามลำดับอยู่นั้น ได้มีการพิจารณามบัญญัติและสันฐานบัญญัติอยู่ด้วยเพื่อจะให้ปฏิภูลนิมิตปรากฏ เมื่อปฏิภูลนิมิตปรากฏแล้วก็ไม่จำเป็นที่จะต้องพิจารณาถึงนามบัญญัติ คือ ผม ขน เป็นต้น และสันฐานบัญญัติ คือ รูปร่างสันฐาน แต่อย่างใดอีก เปรียบเหมือนคนเห็นบ่อน้ำในป่าเวลาหาน้ำยาก จึงได้ทำเครื่องหมายเพื่อจำไว้ จะได้สะดวกแก่การที่จะมาหาน้ำดื่ม และอาบในครั้งต่อไป ครั้นมาบอช้ เข้าก็ชำนาญในทางนั้นสี ไม่จำเป็นต้องจำเครื่องหมายนั้นอีก เช่นเดียวกัน เมื่อปฏิภูลนิมิตปรากฏแล้ว ผู้เจริญก็พึงก้าวล่วงบัญญัติ

๒.๒.๖ การพิจารณาโดยทิ้งโกฏฐาสที่ไม่ปรากฏโดย สี สันฐาน ที่ตั้ง ที่ตั้ง ขอบเขต ไปตามลำดับ ในขณะที่พิจารณาไปตามลำดับโดยอนุโลมตั้งแต่ ผม จนถึง สมอง พิจารณามาตามลำดับโดยปฏิโลมตั้งแต่ สมอง จนถึง ผม ผู้ปฏิบัติต้องสังเกตว่า โกฏฐาสอันใด หรือ หมวดใดปรากฏไม่ชัด ก็ให้ละการพิจารณาโกฏฐาสอันนั้น หรือ หมวดนั้นไป แล้วพิจารณาโกฏฐาสอันอื่น หรือหมวดอื่นที่เหลือ ซึ่งมีการปรากฏชัดมากต่อไป และในระหว่างนั้นก็พึงสังเกตดูอีกว่าโกฏฐาสอันใด หรือ หมวดใดปรากฏชัดกว่า ก็ให้พิจารณาแต่โกฏฐาสนั้น หรือหมวดนั้น แล้วละทิ้งที่ไม่ค่อยชัดไป ให้คัดเลือกอย่างนี้เรื่อยไปจนเหลือ

โกฏฐาส ๒ ใน ๒ อย่างนั้นก็ให้สังเกตดูอีกว่าอันไหนปรากฏชัดมากกว่า ก็ให้พิจารณาอันนั้น ละอันที่ปรากฏชัดน้อยไป การพิจารณาโกฏฐาสนี้ เมื่อถึงขั้นสุดท้ายแล้ว ต้องถือเอาเพียงอันเดียว ไม่ใช่ถือเอาทั้งหมด

๒.๒.๗ การพิจารณาโกฏฐาสอย่างใดอย่างหนึ่งให้เข้าถึงอัปนา เมื่อผู้ปฏิบัติได้พิจารณาโดยการละทิ้งโกฏฐาสที่ไม่ค่อยชัดไปตามลำดับจนกระทั่งเหลืออันใดอันหนึ่ง จากนั้นก็พิจารณาในโกฏฐาสอันนั้นจนถึงได้ฌาน(ไม่ต้องพิจารณาโกฏฐาสที่ละทิ้งไปแล้วๆ นั่นอีก) เพราะโกฏฐาสแต่ละอย่างก็ให้ได้ฌานด้วยกันทั้งสิ้น การที่ต้องเจริญโกฏฐาสทั้ง ๓๒ ในระยะแรกนั้น ก็เพื่อจะได้รับประโยชน์อย่างใดอย่างหนึ่งใน ๒ ประการ คือ

๑. ในขณะที่กำลังพิจารณาโกฏฐาสโดยความเป็นอนุโลม ปฏิโลม ในหมวดทั้ง ๖ รวมลำดับ บัญญัติมานอาจเกิดขึ้นก็ได้
๒. ถ้าหากว่าฌานไม่เกิด ก็จะได้พิจารณาคัดเลือกโกฏฐาสอื่นต่อไปว่า โกฏฐาสใดจะเหมาะสมกับอริยาสัยของตนที่สุด ตามหลักข้อที่ ๖

๒.๒.๘ อธิจิตตสูตร (ตั้งแต่ข้อ ๒.๒.๘-๒.๒.๑๐ เป็นการพิจารณาตามในพระสูตร) ผู้ปฏิบัติต้องพิจารณาในนิมิตทั้ง ๓ คือ **สมาธินิมิต** **จิตใจที่สงบ** **ปัดคหนิมิต** **ความพยายาม** **อุเบกขานิมิต** **ความวางเฉย** พิจารณาดูว่าอย่างใดมากเกินไป หรือ น้อยเกินไป แล้วแก้ไขเพิ่มเติมนิมิตนั้นๆ ให้เสมอกัน จนกระทั่งสมาธิของตนขึ้นสู่อธิจิต คือ สมาธิที่มีกำลังยังสามารถทำจิตให้นิ่งอยู่ในอารมณ์อารมณ์ฐานได้ ทั้งนี้เพราะถ้าสมาธินิมิตมาก ความเกียจคร้านย่อมเกิดขึ้น ถ้าปัดคหนิมิตมาก ความฟุ้งซ่านย่อมเกิดขึ้น ถ้าอุเบกขานิมิตมาก ก็จะไม่ถึงฌาน มรรค ผล ดังนั้นผู้ปฏิบัติจึงไม่ควรใส่ใจในนิมิตอย่างใดอย่างหนึ่งให้มากเกินไป แต่ควรใส่ใจในนิมิตทั้ง ๓ ให้เสมอกัน

๒.๒.๙ สติภาวสูตร ผู้ปฏิบัติต้องพิจารณาตามข้อธรรม ๖ ประการ คือ

๑. ย่อมข่มจิตใจในคราวที่ควรข่ม คือ จิตมีความเพียรมากเกินไป
๒. ย่อมประคองจิตในคราวที่ควรประคอง คือ จิตมีการ่วงเหวง ห้อยถอย หดหู่
๓. ย่อมปล่อยจิตในคราวที่ควรปล่อย คือ จิตไม่ยินดีในการทำงาน
๔. ย่อมพักผ่อนจิตในคราวที่ควรพักผ่อน คือ จิตดำเนินอยู่ด้วยดีในอารมณ์อารมณ์ฐาน ไม่มีการฟุ้งซ่าน ร่วงเหวง ห้อยถอย
๕. มีจิตใจน้อมไปในมรรค ผล
๖. มีความยินดีในพระนิพพาน

๒.๒.๑๐ โพชฌงค์โกศลสูตร การปฏิบัติตามหลักโพชฌงค์โกศลสูตร คือ คราวใดจิตใจมีการร่วงเหวง ห้อยถอย ไม่มีความเพียร ในคราวนั้นต้องอบรมสัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ตรียสังโพชฌงค์ ๓ ให้ดีสัมโพชฌงค์ทั้ง ๓ นี้ให้แก่กล้ายิ่งขึ้น และคราวใดจิตใจมีความเพียรมากจนฟุ้งซ่านในคราวนั้นต้องอบรมปัสสัทธิ

สัมโพชฌงค์ สมาธิสัมโพชฌงค์ อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ทั้ง ๓ นี้ให้แก่กล้ายิ่งขึ้น (เรื่องโพชฌงค์มีรายละเอียดในบทเรียนชุดที่ ๘ ตอนที่ ๔ แล้ว)

ความลำบากในการเจริญกายคตาสติกรรมฐาน

ในบรรดากกรรมฐาน ๕๐ นั้น อนุสสติ ๑๐ พรหมวิหาร ๔ เป็นกรรมฐานที่ปฏิบัติได้ยากกว่ากรรมฐานอื่นๆ เพราะเหตุว่าผู้ปฏิบัติจะต้องทำการศึกษาคำให้เข้าใจเป็นอย่างดีเสียก่อนจึงจะลงมือปฏิบัติได้ มิฉะนั้นจะปฏิบัติไม่ถูก สำหรับการเจริญกายคตาสตินี้ยิ่งลำบากมาก เพราะว่าผู้ปฏิบัติจะต้องศึกษาวิธีเจริญกายคตาสติกรรมฐาน ตามนัยอุคคหโกสัลละ ๗ ประการ เมื่อศึกษาและปฏิบัติตามนัยอุคคหโกสัลละ ๗ ประการแล้ว นิमितทั้ง ๓ อย่างใดอย่างหนึ่งก็ปรากฏขึ้น หลังจากนั้นก็ได้ฉาน มรรค ผล ต่อไป สำหรับบางท่านนั้น แม้ว่าจะได้ศึกษาลงตามนัยอุคคหโกสัลละ ๗ ประการแล้วก็ตาม แต่นิमितทั้ง ๓ อย่างใดอย่างหนึ่งไม่ปรากฏ ก็ต้องศึกษาและปฏิบัติตามนัยมนสิการโกสัลละ ๑๐ ประการต่อไปแล้วจึงจะได้นิमितทั้ง ๓ อย่างใดอย่างหนึ่ง และได้ฉาน มรรค ผล ตามความปรารถนา ถึงแม้ว่าการปฏิบัติจะลำบากสักเพียงใดก็ตาม แต่ถ้าได้นึกถึงอานิสงส์และคำยกย่อง ชมเชย ของท่านอรรถกถาจารย์ที่แสดงไว้ในสัมโมหวิโนทนี อรรถกถาแล้ว ชาวพุทธก็ควรยินดีพอใจในการปฏิบัตินี้โดยไม่ย่อท้อ อานิสงส์และคำยกย่องชมเชยนั้นมีดังนี้

อานิสงส์ของการเจริญกายคตาสติ คือ

๑. ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา ที่ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ โดยอาศัยการเจริญกายคตาสติกรรมฐานนี้มีมากมาย นับจำนวนมิได้

๒. บุคคลใดทำการปฏิบัติกายคตาสติกรรมฐาน บุคคลนั้นได้ชื่อว่าเป็นภิกษุ ไม่ว่าจะเป็นเพศใด มนุษย์ ก็นับสงเคราะห์ว่าเป็นภิกษุด้วยกันทั้งสิ้น

๓. ตามคัมภีร์วิสุทธิมรรคอรรถกถาได้แสดงว่า การเจริญกายคตาสตินี้ เป็นการปฏิบัติที่ง่ายกว่าการปฏิบัติกรรมฐานอื่นๆ ถ้าสิ้นพุทธศาสนาแล้วจะมีไม่ได้เลย แม้ว่าพวกเดียรถีย์ที่ตั้งตัวเป็นศาสดาทำการปฏิบัติเผยแผ่ลัทธิแก่ชนทั่วไปในสมัยใดๆก็ตาม ก็มีอาจารย์ถึงวิธีเจริญกายคตาสติกรรมฐานนี้ได้ ทั้งนี้ก็เพราะมิใช่เป็นวิสัยของพวกเดียรถีย์เหล่านั้น หากแต่เป็นวิสัยของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเท่านั้น และพระพุทธรองค์ได้ทรงสรรเสริญกายคตาสติกรรมฐานนี้ว่า :-

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรมอย่างหนึ่งเมื่อภิกษุได้เจริญแล้ว และเจริญติดต่อกันให้เพิ่มพูนทวีมากยิ่งขึ้นอยู่เรื่อยๆ ไปแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสังเวชสลัดใจอย่างใหญ่หลวงในกาย ย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์ใหญ่ในปัจจุบันภพนี้ย่อมเป็นไปเพื่อความโปร่งใจอย่างใหญ่หลวงจากโยคะ ย่อมเป็นไปเพื่อมีสติสัมปชัญญะ อย่างแรงกล้า ย่อมเป็นไปเพื่อความเห็นในกายเป็น อนิจจะ ทุกขะ อนัตตะ อสุภะ ย่อมเป็นไปเพื่อความอยู่เย็น



เป็นสุขในภพที่ทันตาเห็น ย่อมเป็นไปเพื่อทำใจนิ่งจึงซึ่งวิชา ๓ พระนิพพาน และผลสมาบัติธรรมอย่างหนึ่ง คืออะไร? คือ กายคตาสตินี่เอง

ดูกรภิกษุทั้งหลาย บุคคลเหล่าใดประพฤติปฏิบัติกายคตาสติ บุคคลเหล่านั้นย่อมได้เสวยอมตรส คือ พระนิพพาน บุคคลเหล่าใดมิได้ ประพฤติปฏิบัติกายคตาสติ บุคคลเหล่านั้นย่อมไม่ได้เสวยอมตรส คือ พระนิพพาน

ดูกรภิกษุทั้งหลาย บุคคลเหล่าใดพยายามปฏิบัติกายคตาสติจนสำเร็จ บุคคลเหล่านั้นย่อมได้เสวยอมตรส คือ พระนิพพาน ไม่เสื่อมจากพระนิพพาน ไม่ผิดทางพระนิพพาน บุคคลเหล่าใดไม่พยายามปฏิบัติกายคตาสติให้สำเร็จ บุคคลเหล่านั้นย่อมไม่ได้เสวยอมตรส คือ พระนิพพาน เสื่อมจากพระนิพพาน ผิดทางพระนิพพาน

หมายเหตุ กายคตาสติที่พระพุทธองค์ทรงยกย่องชมเชยและท่านอรุทธกถาจารย์ก็ยกย่องไว้มิได้มุ่งหมายเฉพาะแต่ ๓๒ ไกฏฐาสถายอย่างเดียว แม้อุสกะ ๑๐ อานาปานสติ การกำหนดอริยาบถใหญ่ น้อย การพิจารณาธาตุทั้ง ๔ เหล่านี้ล้วนแต่จัดเข้าเป็นกายคตาสติด้วยกันทั้งสิ้น จึงที่แจ้งไว้ในภยานุบัสนาแห่งมหาสติปัฏฐานสูตร สำหรับกายคตาสติในอนุสสติ ๑๐ นี้ มุ่งหมายเอาเฉพาะแต่ ๓๒ ไกฏฐาสถายเท่านั้น

จบ กายคตาสติ

๑๐. อานาปานสติ

อานาปานสติ หมายความว่า สติที่เกิดขึ้นโดยมีการระลึกอยู่ในลมหายใจเข้าออก อานะ คือ ลมหายใจเข้า อปานะ คือลมหายใจออก สติ คือความระลึก ดังนั้น **อานาปานสติหรืออานาปานเสสติ คือ การมีสติระลึกอยู่ในลมหายใจเข้าออก** องค์ธรรมได้แก่ สติเจตสิกที่ในมหากุศลจิต ที่มีลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์

อานาปานสติ เป็นกรรมฐานหนึ่งในอนุสสติ ๑๐ และเป็นสติปัฏฐานด้วย การเจริญอานาปานสติ จึงเป็นไปได้ทั้งสมถะและวิปัสสนา ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า "ถ้าบุคคลปฏิบัติอานาปานสติ เธอชื่อว่าทำสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ ถ้าบุคคลปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ เธอชื่อว่าทำโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ ถ้าบุคคลปฏิบัติโพชฌงค์ ๗ เธอชื่อว่าทำวิมุตติและวิชาให้บริบูรณ์" นอกจากนี้พระพุทธองค์ยังทรงสรรเสริญอานาปานสติว่าเป็นอริยวิหาร(ธรรมเครื่องอยู่ของพระอริยะ) พรหมวิหาร(ธรรมเป็นเครื่องอยู่ของพรหม) และตถาคตนิหาว(ธรรมเป็นเครื่องอยู่ของพระพุทธเจ้า) นับว่าอานาปานสติเป็นกรรมฐานที่สำคัญยิ่งพระพุทธองค์ทรงสนับสนุนให้ภิกษุทั้งหลายปฏิบัติ "ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติสมาธินี้แล อันพระโยคีเจริญแล้ว ทำให้มีมากแล้ว ย่อมเป็นสภาพสงบ ประณีต สดชื่น เป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุข และยังอุกฤษฏธรรมชั่วร้ายที่เกิดขึ้น

แล้วๆ ให้อันตรธานสงบไปโดยพลัน เปรียบเสมือนฝนใหญ่ที่ตกในสมัยมีไข้ฤดูกาล ยังฝนละอองที่ฟุ้งขึ้นในเดือนทำบุญร้อนให้อันตรธานไปสงบโดยพลัน ฉะนั้น”

การเจริญอานาปานสติ

การเจริญอานาปานสติหากจะให้จิตสงบถึงระดับฌานต้องหาสถานที่ที่สงบสงัด เช่น เรือนว่างในถ้ำ โคนต้นไม้หรือในป่าที่ไม่มีผู้ใดหรือเสียงรบกวน เพราะเสียงเป็นปฏิปักษ์กับฌาน เมื่อเลือกสถานที่ได้แล้วให้นั่งคู้บัลลังก์หรือนั่งขัดสมาธิ ตั้งกายให้ตรงอย่าค้อมมาข้างหน้าหรือแอ่นไปข้างหลัง เก้าขาขวับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย นิ้วหัวแม่มือจรดกัน การนั่งในท่านี้มีผลดีคือทำให้ตัวตรง เลือดไหลเวียนได้สะดวก ลมหายใจเดินสะดวก นั่งได้นาน สำหรับผู้ที่มีปัญหาสุขภาพที่ทำให้ไม่สามารถนั่งขัดสมาธิได้ จะนั่งห้อยเท้า นั่งบนเก้าอี้ก็ได้ ให้เลือกเอาอิริยาบถที่ นั่งได้สบายพอดี ผ่อนคลาย ไม่ฝืนเกินไป และเป็นท่าที่ให้นั่งได้นาน เมื่อนั่งไปเรียบร้อยแล้วให้หลับตาลงเบาๆ อย่าเกร็ง ในการเริ่มแรกให้หายใจยาวๆ ลึกๆ ช้าๆ ที่เรียกว่าหายใจเข้าให้เต็มปอด ให้จิตใจโปร่งสบาย ต่อไปก็ให้หายใจตามปกติธรรมดา คอยกำหนดลมหายใจเข้าออกให้รู้ชัด รู้สึกตัวตลอดไม่หลงลืมหรือเผลอสติ เมื่อหายใจออกก็ให้รู้ชัดว่าหายใจออก หายใจเข้าก็ให้รู้ชัดว่าหายใจเข้า หายใจออกยาวก็ให้รู้ชัดว่าหายใจออกยาว หายใจเข้ายาวก็ให้รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว หายใจออกสั้นก็ให้รู้ชัดว่าหายใจออกสั้น หายใจเข้าสั้นก็ให้รู้ชัดว่าหายใจเข้าสั้น การกำหนดลมหายใจเข้าออกนี้ให้นับไปด้วย จะได้ไม่เผลอสติหรือลืมกำหนด

วิธีเจริญอานาปานสติ

ผู้ปฏิบัติพึงกำหนดสติหายใจออก กำหนดสติหายใจเข้า

๑. เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าหายใจออกยาว
เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว
๒. เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจออกสั้น
เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้าสั้น
๓. ย่อมสำเหนียกว่า เราจักเป็นผู้รู้แจ้งกายทั้งบวง หายใจออก
ย่อมสำเหนียกว่า เราจักเป็นผู้รู้แจ้งกายทั้งบวง หายใจเข้า
๔. ย่อมสำเหนียกว่า เราจักเป็นผู้ระงับกายสังขาร หายใจออก
ย่อมสำเหนียกว่า เราจักเป็นผู้ระงับกายสังขาร หายใจเข้า
๕. ย่อมสำเหนียกว่า เราจักรู้แจ้งปีติ หายใจออก
ย่อมสำเหนียกว่า เราจักรู้แจ้งปีติ หายใจเข้า
๖. ย่อมสำเหนียกว่า เราจักรู้แจ้งสุข หายใจออก
ย่อมสำเหนียกว่า เราจักรู้แจ้งสุข หายใจเข้า
๗. ย่อมสำเหนียกว่า เราจักรู้แจ้งจิตตสังขาร หายใจออก
ย่อมสำเหนียกว่า เราจักรู้แจ้งจิตตสังขาร หายใจเข้า
๘. ย่อมสำเหนียกว่า เราจักเป็นผู้ระงับจิตตสังขาร หายใจออก



- | | |
|---------------------|---|
| ย่อมสำเหนียกว่า | เรารู้จักเป็นผู้ระงับจิตตสังขาร หายใจเข้า |
| ๙. ย่อมสำเหนียกว่า | เรารู้จักเป็นผู้รู้แจ้งจิต หายใจออก |
| ย่อมสำเหนียกว่า | เรารู้จักเป็นผู้รู้แจ้งจิต หายใจเข้า |
| ๑๐. ย่อมสำเหนียกว่า | เรารู้จักทำจิตให้บันเทิง หายใจออก |
| ย่อมสำเหนียกว่า | เรารู้จักทำจิตให้บันเทิง หายใจเข้า |
| ๑๑. ย่อมสำเหนียกว่า | เรารู้จักตั้งจิตมั่น หายใจออก |
| ย่อมสำเหนียกว่า | เรารู้จักตั้งจิตมั่น หายใจเข้า |
| ๑๒. ย่อมสำเหนียกว่า | เรารู้จักเปลี่ยนจิต หายใจออก |
| ย่อมสำเหนียกว่า | เรารู้จักเปลี่ยนจิต หายใจเข้า |
| ๑๓. ย่อมสำเหนียกว่า | เรารู้จักพิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยง หายใจออก |
| ย่อมสำเหนียกว่า | เรารู้จักพิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยง หายใจเข้า |
| ๑๔. ย่อมสำเหนียกว่า | เรารู้จักพิจารณาเห็นโดยความคล้ายกำหนด หายใจออก |
| ย่อมสำเหนียกว่า | เรารู้จักพิจารณาเห็นโดยความคล้ายกำหนด หายใจเข้า |
| ๑๕. ย่อมสำเหนียกว่า | เรารู้จักพิจารณาเห็นโดยความดับ หายใจออก |
| ย่อมสำเหนียกว่า | เรารู้จักพิจารณาเห็นโดยความดับ หายใจเข้า |
| ๑๖. ย่อมสำเหนียกว่า | เรารู้จักพิจารณาเห็นโดยสละคืน หายใจออก |
| ย่อมสำเหนียกว่า | เรารู้จักพิจารณาเห็นโดยสละคืน หายใจเข้า |

ในที่นี้ คำว่า **สำเหนียก** หมายความว่า **มีสติกำหนดที่จุดลมหายใจกระทบ สำหรับคนจุ่มก** ยาวลมจะกระทบที่กระพุ้งจุ่มก สำหรับคนจุ่มกสั้นลมจะกระทบที่เหนือริมฝีปากบน เพราะส่วนเหล่านี้มีความสัมพันธ์กับลมหายใจเข้าออก ถ้ารู้การกระทบก็แสดงว่ามีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก ไม่ต้องพิจารณาลมที่เข้าไปแล้วหรือลมที่ออกไปแล้ว มีสติกำหนดรู้อยู่ ณ บริเวณจุดที่ลมกระทบเท่านั้น เพราะการที่พิจารณาตามลมที่เข้ามาหรือออกไปนั้นจะเป็นเหตุทำให้จิตฟุ้งซ่าน กายและจิตก็จะกระสับกระส่าย ภาวะอย่างนี้เป็นโทษ การหายใจก็ไม่ควรหายใจแบบตั้งใจทำ เช่น หายใจยาวเกินไป หรือสั้นเกินไป เพราะจะทำให้จิตฟุ้งซ่าน กายและจิตจะกระสับกระส่าย สิ่งเหล่านี้เป็นโทษไม่ควรปฏิบัติ

ผู้ปฏิบัติควรปฏิบัติไปตามสมควร คือ ไม่ปากเพียรหนักหรือหย่อนเกินไป ถ้าหย่อนเกินไป ความหดหู่และเซื่องซึม(ถิ่นมิหระ) ก็จะครอบงำ ถ้าปากเพียรมากเกินไป ก็จะฟุ้งซ่าน(อุทฺธจจะ)

การเตรียมตัวขั้นพื้นฐานก่อนเข้าสู่ขั้นตอนการปฏิบัติ

ก่อนที่จะเริ่มปฏิบัติควรศึกษาข้อปฏิบัติขั้นพื้นฐาน ๔ ประการ ดังนี้

๑. การนับลม การนับลมแบ่งออกเป็น ๒ ตอน คือ

๑.๑ การนับลมหายใจเข้าออกด้วยวิธีนับซ้ำๆ ต่อจนดวงข้าวเปลือก การนับซ้ำๆ นั้นหมายความว่า ต้องนับแต่ลมหายใจเข้าหรือหายใจออกที่รู้สึกชัดเจนทางใจเท่านั้น ลวนลมหายใจที่ไม่รู้สึกชัดเจน

ทางใจให้ทิ้งเสีย ไม่ต้องนับ. สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ ๆ ก็ควรกำหนดการหายใจเข้าออกอย่างช้าๆ ประมาณ ๑๐ เพื่อจะได้กำหนดรู้ทันและนับถูก

ลมออกนับ ๑	ลมเข้านับ ๑
ลมออกนับ ๒	ลมเข้านับ ๒
ลมออกนับ ๓	ลมเข้านับ ๓

ให้นับเช่นนี้ จนถึง ๕,๕ แล้วเริ่มใหม่นับ ๑,๑ จนถึง ๖,๖ แล้วเริ่มใหม่นับ ๑,๑ ถึง ๗,๗ เริ่มใหม่นับ ๑,๑ ถึง ๑๐, ๑๐ เมื่อถึง ๑๐, ๑๐ แล้วย้อนกลับมานับที่ ๑,๑ ถึง ๕,๕ ใหม่ ดังนี้

๑,๑	๒,๒	๓,๓	๔,๔	๕,๕					
๑,๑	๒,๒	๓,๓	๔,๔	๕,๕	๖,๖				
๑,๑	๒,๒	๓,๓	๔,๔	๕,๕	๖,๖	๗,๗			
๑,๑	๒,๒	๓,๓	๔,๔	๕,๕	๖,๖	๗,๗	๘,๘		
๑,๑	๒,๒	๓,๓	๔,๔	๕,๕	๖,๖	๗,๗	๘,๘	๙,๙	
๑,๑	๒,๒	๓,๓	๔,๔	๕,๕	๖,๖	๗,๗	๘,๘	๙,๙	๑๐,๑๐
๑,๑	๒,๒	๓,๓	๔,๔	๕,๕					

๑.๒ นับลมเข้าออกด้วยวิธีนับเร็ว ไม่ต้องเอาสติตามลมเข้าลมออก ให้เอาสติกำหนดการกระทบของลมที่กระพุ่มงมูก หรือที่เหนือริมฝีปากบน แล้วแต่จะรู้สึกชัดเจนที่ไหน การนับไม่ต้องลง นับเป็นคู่ ให้นับ ๑ ถึง ๕ แล้วเพิ่ม ๑ ถึง ๖ จนกระทั่งนับ ๑ ถึง ๑๐ และย้อนกลับมานับ ๑ ถึง ๕ ใหม่ จน สติแน่นแน่

๑,	๒,	๓,	๔,	๕,					
๑,	๒,	๓,	๔,	๕,	๖,				
๑,	๒,	๓,	๔,	๕,	๖,	๗,			
๑,	๒,	๓,	๔,	๕,	๖,	๗,	๘,		
๑,	๒,	๓,	๔,	๕,	๖,	๗,	๘,	๙,	
๑,	๒,	๓,	๔,	๕,	๖,	๗,	๘,	๙,	๑๐,
๑,	๒,	๓,	๔,	๕,					

๒. การติดตาม เมื่อนับลมแล้ว ผู้ปฏิบัติมีสติกำหนดลมหายใจเข้าออกอย่างต่อเนื่อง อยางนี้เรียกว่าการติดตาม (หมายถึงการมีสติติดตามรู้การกระทบของลมอยู่อย่างต่อเนื่อง เรียกว่าการติดตาม มิได้หมายถึงตามลมที่หายใจเข้าไปในท้องแล้ว หรือ ตามลมที่หายใจออกไปจากจมูกแล้ว)

๓. การกระทบ คือ เมื่อรู้แล้วว่าลมหายใจของเรานั้นกระทบ ณ จุดใด ก็ให้หาคัมภีร์จำไว้ว่าลมหายใจของเราจะกระทบ ณ จุดนี้ อยางนี้เรียกว่า รู้การกระทบ การปฏิบัติในอาภาวนาสติจะถึงการรู้การกระทบไม่ได้เลย เพราะว่าเมื่อนับลมหายใจตามวิธีการในข้อที่ ๑ แล้ว จนชำนาญก็ให้ทิ้งการนับลมหายใจได้ แต่ก็ต้องกำหนดรู้ลมหายใจโดยการกระทบอยู่ตลอด จะถึงการกำหนดรู้ในการกระทบไม่ได้เลย

๔. การตั้งมั่น คือ เมื่อมีความชำนาญในการกระทบแล้ว ผู้ปฏิบัติทำให้มากให้มันคง และควรทำให้ปิติ สุข และขรรวมอื่น ๆ ที่เกิดขึ้นในที่นี้ตั้งมั่นด้วย เช่น เมื่อกำหนดลมหายใจแล้วจิตใจมีความเบิกบาน ก็พยายามรักษาความเบิกบานให้เกิดขึ้นบ่อยๆ ในขณะปฏิบัติ

ประโยชน์ในการปฏิบัติตามเป็นขั้นตอน การหม่อมทำให้ระงับวิจิกิจจล การติดตามทำให้ระงับวิตกที่หยาบ และทำให้อานาปานสติเกิดขึ้นไม่ขาดตอน การกระทบทำให้กัจัดความฟุ้งซ่าน และทำให้สัญญามั่นคง การตั้งมั่น ทำให้ปิติและสุขเกิดขึ้น

อานาปานสติ เป็นกรรมฐานที่ต่างจากกรรมฐานอื่นๆ คือ กรรมฐานอื่นๆ ยิ่งปฏิบัติอารมณ์ยิ่งปรากฏชัด แต่อานาปานสติเมื่อเจริญยิ่งสูงๆ ขึ้นไปลมหายใจยิ่งละเอียดจนเหมือนกับว่าไม่มีลมหายใจ ฉะนั้นผู้ปฏิบัติต้องมีความรู้ในการปฏิบัติว่า บุคคลทั้งหลายที่ยังไม่ตายก็ต้องมีลมหายใจ แล้วใส่ใจในการกระทบของลมให้มากขึ้นลมหายใจก็จะกลับคืนมา

วิธีฝึกอานาปานสติ ๑๖ ประการ

ประการที่ ๑ และประการที่ ๒

เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว

เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจออกสั้น เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้าสั้น

การมีสติระลึกไว้ในลมหายใจที่เข้าออกยาว ว่าสั้นนั้น ก็รู้ได้โดยที่มีสติรู้ว่าลมหายใจกระทบนาน หรือไม่นาน ถ้าลมหายใจกระทบนานก็แสดงว่าลมหายใจนั้นยาว ถ้ากระทบไม่นานก็แสดงว่าลมหายใจนั้นสั้น การกำหนดรู้อย่างนี้จะทำให้ไม่หลงลืมสติ ไม่หลงลืมการกำหนดลม

ประการที่ ๓ เราจักเป็นผู้รู้แจ้งกายทั้งปวง หายใจออก เราจักเป็นผู้รู้แจ้งกายทั้งปวง หายใจเข้า รู้กายทั้งปวงมีวิธีการ ๒ อย่าง คือ โดยความไม่หลง และโดยอารมณ์

๓.๑ ผู้ปฏิบัติอานาปานสติ และเจริญสมาธิโดยการกำหนดรู้การกระทบของลมหายใจพร้อมด้วยปิติและสุข อย่างนี้ จะมีผลทำให้ไม่หลงลืมการกำหนดลมหายใจ

๓.๒ ลมหายใจเข้าและออกนี้ เมื่อกำหนดโดยเป็นอารมณ์แล้ว ก็ต้องให้รู้ว่าลมหายใจนี้เป็นรูป ส่วนจิตและสติที่กำหนดรู้การกระทบนี้เป็นนาม การกำหนดอย่างนี้เป็นวิปัสสนา คือรู้ทั้งสิ่งที่ถูกรู้ คือ ลมหายใจที่กระทบ และรู้อันที่รู้อาการกระทบ คือ จิต และเจตสิกนั่นเอง

ประการที่ ๔ เราจักเป็นผู้ระงับกายสังขาร หายใจออก เราจักเป็นผู้ระงับกายสังขาร หายใจเข้า ถ้าถามว่า อะไรคือกายสังขาร ? ตอบว่า ลมหายใจนั่นเอง คือ เป็นกายสังขาร ลมหายใจแยก ๆ เป็นลมหายใจหยาบระคนด้วยความเร้าร้อนเพราะจิตเร้าร้อน ผู้ปฏิบัติเมื่อกำหนดรู้ลมหายใจที่หยาบนั้นได้เท่าทัน ต่อไปลมหายใจก็ละเอียด ลมหายใจละเอียดนั้นจัดว่าเป็นกายสังขารที่สงบระงับ ผู้ปฏิบัติสามารถปฏิบัติต่อไปจนปฐมฌานเกิดขึ้นได้ โดยอาศัยกายสังขารที่สงบระงับ

ประการที่ ๕ เราจรรู้แจ้งปิติ หายใจออก เราจรรู้แจ้งปิติ หายใจเข้า ผู้ปฏิบัติพึงใส่ใจถึงลมหายใจเข้าออกทำปิติให้เกิดขึ้นในฌาน ๒ ปิตินี้สามารถรู้ได้โดยวิธีการ ๒ อย่าง คือ (๑) โดยความไม่หลง (๒) โดยอารมณ์ ในที่นี้ ผู้ปฏิบัติเข้าฌานและรู้ปิติโดยไม่หลง โดยการตรวจสอบ โดยการครอบงำ และโดยอารมณ์

- **รู้โดยอารมณ์** คือ เมื่อผู้ปฏิบัติอานาปานสติจนได้ฌานที่ ๒ เข้าฌาน ๒ ที่มีปิติ สุข เอกัคคตา ปิตีย่อมเป็นธรรมชาติที่ผู้ปฏิบัตินั้นรู้แจ้งในอารมณ์นั้น เมื่อออกจากฌานแล้วก็พิจารณาปิติที่เคยได้แล้ว
- **รู้โดยไม่หลงลืม** ? คือ ครั้นเข้าฌาน ๒ ที่มีปิติ ออกจากฌาน ๒ แล้ว ผู้ปฏิบัติพิจารณาปิติที่ประกอบในฌานที่ ๒ นั้นโดยความสิ้นไปเสื่อมไป ปิตินี้ก็เป็นอันได้ชื่อว่ารู้แจ้งแล้ว โดยไม่หลงลืม การรู้ลักษณะของปิติโดยความสิ้นไปเสื่อมไปนี้ เป็นการรู้ด้วยวิปัสสนาปัญญา

ประการที่ ๖ เราจรรู้แจ้งสุข หายใจเข้าออก เราจรรู้แจ้งสุข หายใจเข้า ผู้ปฏิบัติพึงใส่ใจถึงลมหายใจเข้าออก ทำสุขให้เกิดขึ้น ในฌาน ๓ สุขนี้สามารถรู้ได้โดยวิธีการ ๒ อย่าง เหมือนกับประการที่ ๕

ประการที่ ๗ เราจรรู้แจ้งจิตตสังขาร หายใจออก เราจรรู้แจ้งจิตตสังขาร หายใจเข้า “จิตตสังขาร” หมายถึง “สัญญาและเวทนา” ผู้ปฏิบัติทำจิตตสังขารเหล่านี้เกิดขึ้นในฌาน ๔ รู้โดยวิธีการ ๒ อย่าง เหมือนกับประการที่ ๕

ประการที่ ๘ เราจักเป็นผู้ระงับจิตตสังขาร หายใจออก เราจักเป็นผู้ระงับจิตตสังขาร หายใจเข้า จิตตสังขารนี้ คือ “สัญญาและเวทนา” ผู้ปฏิบัติระงับจิตตสังขาร โดยวิธีการ ๒ อย่าง เหมือนกับประการที่ ๕

ประการที่ ๙ เราจักเป็นผู้รู้แจ้งจิต หายใจออก เราจักเป็นผู้รู้แจ้งจิต หายใจเข้า ผู้ปฏิบัติพึงใส่ใจในลมหายใจเข้าออก จิตรู้การเข้ามาและออกไปของอารมณ์ โดยวิธีการ ๒ อย่าง เหมือนกับประการที่ ๕

ประการที่ ๑๐ เราจักทำจิตให้บันเทิง หายใจออก เราจักทำจิตให้บันเทิง หายใจเข้า “ปิติ” หมายถึงความรื่นเริง บันเทิง ปลื้ม เวทนา ในฌาน ๒ ผู้ปฏิบัติทำจิตให้บันเทิง

ประการที่ ๑๑ เราจักตั้งจิตมั่น หายใจออก เราจักตั้งจิตมั่น หายใจเข้า ผู้ปฏิบัติพึงใส่ใจในลมหายใจเข้าออก ตั้งจิตอยู่กับอารมณ์ด้วยสติ และด้วยฌาน เมื่อทำให้จิตตั้งมั่นแล้ว ย่อมทำให้กำหนดานสติสำเร็จ

ประการที่ ๑๒ เราจักเปลื้องจิต หายใจออก เราจักเปลื้องจิต หายใจเข้า ผู้ปฏิบัติพึงใส่ใจในลมหายใจเข้าออก ถ้าจิตเฉื่อยชา หดหู่ จงทำจิตให้หลุดพ้นจากความหดหู่ ถ้าจิตมีความขวนขวายมากเกินไป จงทำจิตให้พ้นจากความฟุ้งซ่าน ถ้าจิตฟุ้งขึ้น จงทำจิตให้พ้นจากรอคะ ถ้าจิตคับแคบ จงทำจิตให้

พ้นจากโทสะ ถ้าจิตเศร้าหมอง จงทำจิตให้พ้นจากอุปกิเลส ถ้าจิตไม่มุ่งหน้าต่ออารมณ์ และไม่พอใจอยู่กับ อารมณ์นั้น จงทำจิตของตนให้มุ่งหน้าต่ออารมณ์นั้น เปลี่ยนจิตจากนิจจสัญญาด้วยอนิจจานุปัสสนา เปลี่ยน จิตจากสุข-สัญญาด้วยทุกขานุปัสสนา เปลี่ยนจิตจากอัตตสัญญาด้วยอนัตตทานุปัสสนา จงพยายามฝึกตน อย่างนี้

ประการที่ ๑๓ เราจักพิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยง หายใจออก เราจักพิจารณา เห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยง หายใจเข้า ผู้ปฏิบัติพึงใส่ใจถึงลมหายใจเข้าและออก พิจารณาเห็นโดย ความเป็นของไม่เที่ยง คือ ขณะหายใจเข้าออกพิจารณาตามเห็นว่าชั้น ๕ ไม่เที่ยง ไม่สามารถคงสภาพอยู่ได้

ประการที่ ๑๔ เราจักพิจารณาเห็นโดยความคลายกำหนด หายใจออก เราจักพิจารณา เห็นโดยความคลายกำหนด หายใจเข้า ผู้ปฏิบัติพึงใส่ใจถึงลมหายใจเข้าและลมหายใจออก คิดอย่างนี้ว่า “นี่คือความไม่เที่ยง นี่คือความไม่กำหนด นี่คือความดับ นี่เป็นนิพพาน” จงพยายามฝึกตนอย่างนี้

ประการที่ ๑๕ เราจักพิจารณาเห็นโดยความดับ หายใจออก เราจักพิจารณาเห็นโดย ความดับ หายใจเข้า ผู้ปฏิบัติเมื่อรู้ชัดนิรณห์ทั้งหลายตามความเป็นจริงแล้วพิจารณาว่า นิรณห์เหล่านี้ไม่ เที่ยง ความดับของนิรณห์เหล่านี้คือนิพพาน จงมีทัศนคติที่สงบ และจงพยายามฝึกตนอย่างนี้

ประการที่ ๑๖ เราจักพิจารณาเห็นโดยสละคืน หายใจออก เราจักพิจารณาเห็นโดยสละคืน หายใจเข้า ผู้ปฏิบัติพึงรู้ชัดทุกขโทษตามความเป็นจริง พิจารณาสิ่งเหล่านี้ โดยความเป็นของไม่เที่ยง แปรเอาไป ตัวเองพ้นจากทุกขโทษ อยู่ในความดับ คือนิพพาน จงศึกษาและพยายามฝึกตน บั้นจิตพึงระมัดระวัง สิ่งซารทุกอย่างถูกนำไปสู่ความระงับ ก็เลสทุกอย่างถูกละทิ้งไป ตัณหาถูกทำลาย ราคะสิ้นไป เป็นความ สงบที่เกิดจากนิพพาน

หมายเหตุ วิธีฝึกอานาปานสติ ๑๖ ประการนี้ ๑๒ ประการแรกทำให้ได้ทั้งสมณะและ วิปัสสนาส่วน ๔ สุดท้าย ทำให้ได้วิปัสสนาอย่างเดียว

นิมิตของอานาปานสติ

ผู้เจริญอานาปานสติจนนิมิตเกิดขึ้น นิมิตจะมีหลายลักษณะ บางท่านนิมิตปรากฏเหมือนกับ ปุยพูน เหมือนกับขุยฝ้าย เหมือนกับสายลม บางท่านปรากฏเหมือนดวงดาว เหมือนเม็ดมณี เหมือนเม็ด ไข่มุกตา บางท่านนิมิตปรากฏเป็นสิ่งมีสัมผัสหยาบเหมือนเม็ดฝ้าย และเหมือนเส้นไหมแก้ว บางท่าน เหมือนสายสังวาลยาวเหมือนพวงดอกไม้ เป็นต้น

การปฏิบัติอานาปานสติจะบรรลุธรรมในสติปัฏฐาน ๔ ได้หรือไม่ ?

สติปัฏฐานที่เริ่มกำหนดลมหายใจออกยาวและเข้ายาว คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติปัฏฐาน ที่เริ่มจากรู้ปีติ คือ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติปัฏฐานที่เริ่มจากการรู้จิต คือ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

สติปัญญาที่เริ่มจากการเห็นความไม่เที่ยง คือ รัชมานุบัสนาสติปัญญา ผู้ปฏิบัติพึงเข้าเพ็ญอานาปานสติอย่างนี้ก็ถือว่าเป็นผู้ทำสติปัญญา ๔ ให้บริบูรณ์

ทั้งหมดเป็นขั้นตอนการปฏิบัติในอานาปานสติที่ยังผลได้สูงสุด ซึ่งนักปฏิบัติในยุคปัจจุบันถ้าสนใจข้อปฏิบัติที่มีแสดงไว้ในคัมภีร์ต่างๆ ตามที่ได้คัดมาแสดงไว้ในบทเรียนนี้ ก็สามารถปฏิบัติได้และยังผลให้เกิดขึ้นได้ ซึ่งอาจจะยากและสวนกระแสการปฏิบัติอานาปานสติที่เป็นแนวทางต่างๆ เมื่อท่านได้ศึกษาข้อปฏิบัติตามขั้นตอนแล้ว ท่านก็ต้องเลือกเอาระหว่างขั้นตอนการปฏิบัติที่ได้แสดงไว้ในคัมภีร์ หรือจะเลือกข้อปฏิบัติที่ท่านคุ้นเคย

ยังมีสิ่งที่จะต้องคำนึงถึง คือ สิ่งที่เกี่ยวข้องและไม่เกี่ยวข้องแก่การปฏิบัติของบุคคล ที่เรียกว่าสัปบายะ หรือ อสัปบายะ ซึ่งแบ่งได้ดังนี้ คือ

สัปบายะ คือ สิ่งที่มี ๗ ประการ

๑. อาवास ที่อยู่เป็นที่สบาย
๒. โภจร ที่บิณฑบาต หรือแหล่งอาหารไม่อดอยาก
๓. ภัสสะ พูดคุยแต่เรื่องที่เสริมการปฏิบัติ
๔. บุคคล ผู้ที่เกี่ยวข้องด้วยทำให้จิตใจม่งใส มั่นคง
๕. โภชณะ อาหารให้พอเหมาะ และถูกกับธาตุ
๖. อุตฺต สภาพแวดล้อมและอุณหภูมิต่างๆ เหมาะกับร่างกาย
๗. อิริยาบถ อิริยาบถเป็นที่สบาย

อสัปบายะ คือ สิ่งที่ไม่สบายมี ๗ ประการ

ตรงข้ามกับสัปบายะ เช่น อาवास หรือที่พักที่อยู่ไม่สบาย หรืออุตฺต ไม่สัปบายะ คืออากาศไม่สบายแก่ผู้ปฏิบัติ เช่น ร้อนเกินไป หรือหนาวเกินไป เป็นต้น และควรจะปฏิบัติในอัปนาโกศล ๑๐

อัปนาโกศล ๑๐ ได้แก่

๑. ทำความสะอาดเครื่องนุ่งห่ม เครื่องใช้สอย ที่อยู่ และชำระกายให้สะอาด
๒. ต้องเข้าใจในการกำหนดลมหายใจ
๓. ต้องข่มจิตในคราวที่จิตมีความพยายามมาก
๔. ต้องยกจิตในคราวที่จิตว่องเหว หรือเกียจคร้านในการเจริญภาวนา
๕. ทำจิตที่เหี่ยวแห้งให้เบิกบานปีติโสมนัส
๖. วางเจตตจิตที่กำลังดำเนินงานสมาธิสมออยู่ในอารมณ์กรรมฐาน
๗. เว้นการคลุกคลีกับคนที่ไม่มีสมาธิ
๘. คบหากับบุคคลที่มีสมาธิ
๙. อบรมอินทรีย์ ๕ (ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ให้มีกำลังเสมอกัน)

๑๐. มีจิตโน้มที่จะได้อัปปมาณา

หากปฏิบัติดังนี้ ปฏิภาคนิมิตก็จะไม่เสื่อมหายไปและได้รูปฌานตามลำดับถึงขั้นสูงสุด คือ ปัญจฌานได้ หรือถึงแม้ว่าผู้เจริญอานาปานสติเพียรปฏิบัติแล้วนิมิตไม่เกิดก็อย่าท้อถอยต่อการปฏิบัติ เพราะถึงแม้ นิมิตไม่ปรากฏ แต่เมื่อมีสติกำหนดรู้อยู่กับลมหายใจเข้าออกอย่างสม่ำเสมอ นั้น เป็นการปฏิบัติที่ทำให้จิตกุศล ทำให้กุศลเจริญขึ้นอยู่เนื่อง ๆ เช่นนี้เป็นการเจริญกุศลขั้นสูง ก็ขอให้เพียรสั่งสม กุศลนี้ให้ต่อเนื่องไป



อานิสงส์ของอานาปานสติ คือ

๑. ทำให้ได้ถึงรูปปัญจฌาน
๒. เป็นบาทของมรรค ผล
๓. ป้องกันไม่ให้เกิดความฟุ้งซ่าน
๔. ผู้ที่สำเร็จอรหัตตผลโดยใช้อานาปานสติเป็นบาทฐาน ย่อมสามารถกำหนดรู้กายุสังขารของตนว่าจะอยู่ได้เท่าใด

อานาปานสติเป็นกรรมฐานที่พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญและทรงปฏิบัติอยู่เสมอ เป็นบาทฐานไปสู่ วิปัสสนา เป็นกรรมฐานที่ไม่ต้องจัดหาอุปกรณ์มาปฏิบัติ ต่างจากกรรมฐานอื่นๆ เช่น กสิณ ลสมุภา ที่ต้องหาอุปกรณ์ ต้องจัดเตรียมการ แต่อานาปานสติใช้เพียงลมหายใจที่มีอยู่แล้วกับตัวเรา และเป็นกรรมฐานที่ปฏิบัติแล้วเบาสบายปลอดโปร่ง

ในอนุสสติ ๑๐ คือ พุทธานุสสติ ธัมมานุสสติ สังฆานุสสติ สีลานุสสติ จาคานุสสติ เพชฌานุสสติ อุบาสานุสสติ มรณานุสสติ ๘ ประการแรกนี้ เมื่อปฏิบัติแล้วสามารถยังสมาธิเพียงขั้นอุปจารสมาธิเท่านั้น เพราะการเจริญในอารมณ์กรรมฐานแต่ละอย่างนั้นมีความหลากหลาย เช่น พุทธานุสสติ ต้องพิจารณาคุณของพระพุทธเจ้าถึง ๘ ประการ ทำให้จิตไม่สามารถตั้งมั่นได้ ฉะนั้นจึงมีผลสำเร็จเพียงขั้นอุปจารสมาธิ

ส่วนอนุสสติที่เหลืออีก ๒ คือ **กายคตาสติ** และ **อานาปานสติ** เมื่อเจริญแล้วยังสมาธิได้ขั้นสูงถึงอัปปนาสมาธิ ผู้เจริญกายคตาสติจนมรรคถึงอัปปนาสมาธิแล้วย่อมยังผลให้สำเร็จฌานในขั้นปฐมฌานเท่านั้น แต่อานาปานสติยังผลให้ได้ถึงขั้นรูปปัญจฌาน



จบ อาณาปานสติ

จบ อนุสสติ ๑๐

มีข้อสงสัยในชุดบทเรียน สอบถามได้ที่ อาจารย์ทองสุข ทองกระจ่าง

บทเรียนชุดต่อไป คือ ชุดที่ ๙ ตอนที่ ๓

เรื่อง : อัปป์มัญญา ๔ อาหารเรปฏิกุลสัญญา ๑ จตุธาตวัญฐาน ๑ อรูปกรรมฐาน ๔

บรรณานุกรม

๑. ปรมัตถโชติกะ หลักรัฐธรรมนูญชั้นมัธยมอาภิธรรมิกะโท : พระสังฆมณฑลโชติกะ : อภิธรรมโชติกะวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย : โรงพิมพ์ ห้างหุ้นส่วนจำกัด ทิพย์วิสุทธิ : พิมพ์ครั้งที่ ๔ พ.ศ. ๒๕๓๕
๒. วิมุตติมรรค พระอุปติสสเถระ รจนา
พระเทพโสภณ (ประยูร ธรรมจิตโต) และคณะแปลจากฉบับภาษาอังกฤษ ของพระเอฮารา
พระโสมเถระ และพระเขมินทเถระ
๓. วิสุทธิมรรค ๑๐๐ ปี สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ) สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภ
มหาเถระ) แปลและเรียบเรียง
๔. พระสูตร และ อรรถกถา แปล ขุททกนิกาย ปฏิสัมภีทามรรค เล่มที่ ๗ ภาคที่ ๑- ๒
๕. การเจริญสมาธิ ตามแนวทางพระพุทธศาสนา BUDDHIST MEDITATION ผศ.ดร.นฤมล มงคลแมน
สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง พิมพ์ครั้งที่ ๒ พ.ศ. ๒๕๔๔