

บทเรียนพระอภิธรรมทางไปรษณีย์

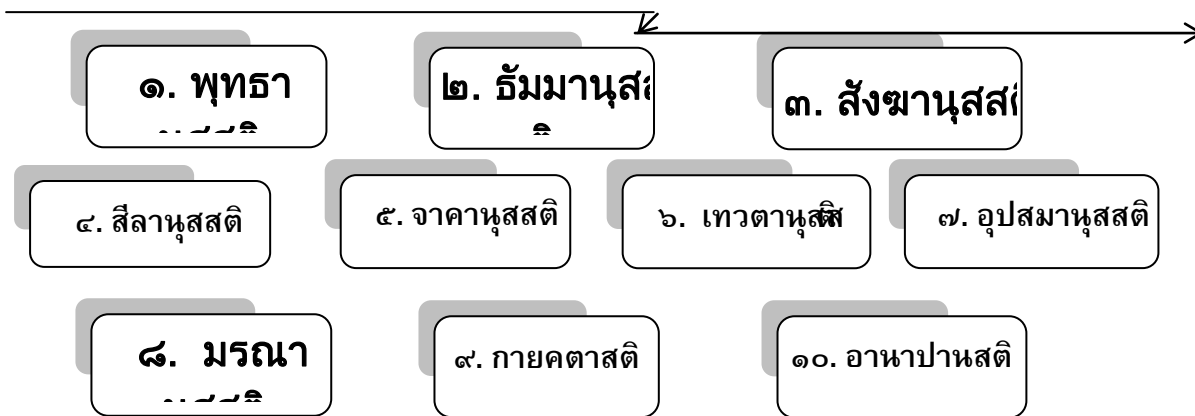
ชุดที่ ๙ สมถกรรมฐาน

ตอนที่ ๒ อนุสสติ ๑๐

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

ในบทเรียนชุดที่ ๙ ตอนที่ ๒ นี้จะศึกษาเรื่อง อนุสสติ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ เป็นกรรมฐานที่นิยมปฏิบัติกันมาก เช่น พุทธาอนุสสติ อานาปานสติ เป็นต้น การศึกษาในหมวดนี้จะเป็นประโยชน์สำหรับผู้สนใจในการปฏิบัติ เพราะการเจริญกรรมฐานในแต่ละหมวดนั้นจะมีวิธีการปฏิบัติโดยเฉพาะ เมื่อศึกษาข้อปฏิบัติที่ถูกต้องก็สามารถนำไปปฏิบัติจนบังเกิดผลได้

อนุสสติ ๑๐



อนุสสติ ๑๐

อนุสสติ หมายถึง การระลึกถึง ๆ เป็นการระลึกถึงอยู่เนือง ๆ เสมอ ๆ คือมีสติระลึกถึงใน ๑๐ ประการ คือ

๑. พุทธาอนุสสติ ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้าเป็นอารมณ์
๒. รัจฉานุสสติ ระลึกถึงคุณของพระธรรมเป็นอารมณ์
๓. สังฆานุสสติ ระลึกถึงคุณของพระสงฆ์เป็นอารมณ์

๔. สีลานุสสติ ระลึกถึงศีลที่ตนรักษาเป็นอารมณ์
๕. จาคานุสสติ ระลึกถึงทานที่ตนบริจาคเป็นอารมณ์
๖. เทวดานุสสติ ระลึกถึงคุณธรรมของเทวดาเป็นอารมณ์
๗. อุปमानุสสติ ระลึกถึงคุณของพระนิพพานเป็นอารมณ์
๘. มรณานุสสติ ระลึกถึงความตายเป็นอารมณ์
๙. กายคตาสติ ระลึกถึงลักษณะอาการของร่างกายส่วนต่าง ๆ เป็นอารมณ์
๑๐. อานาปานสติ ระลึกถึงลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์

๑. พุทธานุสสติ

พุทธานุสสติ คือ การระลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้าเนื่อง ๆ องค์ธรรม (สภาพธรรมที่ทำหน้าที่ระลึก) ได้แก่ สติเจตสิกที่ใหม่หากุศลจิต ที่มีคุณของพระพุทธเจ้าเป็นอารมณ์

วิธีการปฏิบัติ การระลึกนั้นจะระลึกเป็นภาษาไทยหรือภาษาบาลีก็ได้ แต่ที่สำคัญก็ต้องเข้าใจ และรู้ถึงความหมายนั้นๆ สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ควรไปสู่สถานที่สงบ รักษาจิตไว้ให้มั่นคง ไม่ถูกรบกวน จิตไม่ฟุ้งซ่าน พระพุทธคุณมี ๙ ประการ ระลึกในบทพระพุทธคุณเป็นภาษาบาลี ดังนี้

อิติปิ โส ภควา , อรหัน , สัมมาสัมพุทธโ , วิชาจรณสัมปันโน , สุคโต , โลกวิทู , อนุตโตโร
ปรีสัทมมสารถิ , สัตถา เทวมนุสสานัง , พุทโ , ภควา ฯ

หรือระลึกเป็นภาษาไทย ดังนี้คือ พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น :-

พระพุทธคุณประการที่ ๑ ผู้เป็นพระอรหันต์ (อรหัน)

เป็นผู้ห่างไกลจากกิเลส ๑,๕๐๐ อย่างเด็ดขาด มีจิตใจบริสุทธิ์ผ่องใสดงาม เป็นผู้ควรได้รับการสักการบูชาเป็นพิเศษจากมวลมนุษย์ เทวดา พรหมทั้งหลาย

พระพุทธคุณประการที่ ๒ ผู้ตรัสรู้ได้ด้วยพระองค์เองโดยชอบ (สัมมาสัมพุทธ)

เพราะทรงฆ่าอวิชชา เพราะเป็นผู้ตรัสรู้ญะยธรรม ๕ ประการ คือ สังขาร วิการ ลักษณะนิพพาน บัญญัติ ด้วยอำนาจแห่งพระสัมพัญญุตญาณโดยลำพังพระองค์เองอย่างถูกถ้วน

พระพุทธคุณประการที่ ๓ ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ (วิชาจรณสัมปันโน)

เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยความรู้และการปฏิบัติอย่างประเสริฐ คือ วิชาและจรณะ วิชา หมายถึง ความรู้ จรณะ หมายถึง ความประพฤติ

คำว่า **วิชา** มีวิชา ๓ และวิชา ๘

วิชา ๓ ได้แก่

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

วิชา ๘ ได้แก่

๑. **วิปัสสนาญาณ** ปัญญาที่สามารถรู้แจ้งรูปนามทั้งปวงที่มีสภาพเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
๒. **อิทธิวิธญาณ** ปัญญาที่สามารถแสดงฤทธิ์ต่างๆ ได้
๓. **มโนมยิทธิญาณ** ปัญญาที่สามารถเนรมิตร่างกายอื่นๆ ให้เกิดขึ้นภายในร่างกายของตน
๔. **ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ** ปัญญาที่สามารถระลึกชาติในอดีตได้
๕. **เจโตปริยญาณ** ปัญญาที่สามารถรู้จิตใจของบุคคลอื่นๆ ได้อย่างถ่องแท้
๖. **ทิพยจักขุญาณ** ปัญญาที่สามารถเห็นสิ่งต่างๆ ในที่ห่างไกล หรือเล็กที่สุดได้อย่างทะลุปรุโปร่ง ไม่ว่าจะอยู่ในที่แจ้ง หรือ ลึบกำบังไว้ อย่างมิดชิดประการใดๆ ก็ตาม ย่อมสามารถเห็นได้เป็นอย่างดี เหมือนกับตาของเทวดาและพรหมทั้งหลาย
๗. **ทิพโสตญาณ** ปัญญาที่สามารถได้ยินเสียงในที่ห่างไกล หรือเบาที่สุด เหมือนกับหูของเทวดาและพรหมทั้งหลาย
๘. **อาสวักขยญาณ** ปัญญาที่สามารถทำลายกิเลสอาสวะให้หมดไปโดยสิ้นเชิง

จรรยา หมายความว่า **ความประพฤติ** จรรยา มี ๑๕ คือ

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

- | | |
|-------------------|---------------------------------------|
| ๕. วิริยะ | มีความขยันในการทำงานที่เป็นฝ่ายดี |
| ๖. สุตะ | เคยฟัง เคยเห็นมามาก |
| ๗. ปัญญา | การเฉลียวฉลาดในกิจการทั้งปวง |
| ๘. โภชนมัตตัญญูตา | 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 (อนุภาทิสเสนิพพาน คือ ดับกิเลสทั้งหมดสิ้นพร้อมขั้น ๕) เพราะคำสอนของพระพุทธองค์ไม่มีใครสามารถเปลี่ยนแปลงได้ เพราะคำสอนของพระพุทธองค์ไม่มากไม่น้อยเกินไป ด้วยเหตุนี้พระพุทธองค์จึงทรงได้รับพระนามว่า **สุคโต**

พระพุทธคุณประการที่ ๕ ทรงรู้แจ้งโลก (โลกวิทู)

โลก มี ๓ คือ

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

สัตตโลก คือ พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงรู้แจ้งสัตตโลกตลอดเวลาที่บำเพ็ญพุทธกิจ ที่ว่าทรงรู้แจ้งสัตตโลก คือ ทรงรู้แจ้งความปรารถนาต่างๆ ของสัตว์ทั้งหลาย ทรงรู้ความต่างกันแห่งอินทรีย์ของหมู่สัตว์

สังขารโลก คือ พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงรู้แจ้งกรรมทุกอย่าง ทรงรู้แจ้งกุศลธรรม อกุศลธรรม และอัปยาคธรรม ทรงรู้แจ้งขั้น ๓ อายุตนะ ธาตุ พระพุทธเจ้าทรงรู้แจ้งในธรรมทุกประการ

โอกาสโลก คือ พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงทราบว่ จักรวาลหนึ่งกว้างยาว ประมาณ ๑,๒๐๓.๔๕๐ โยชน์ วัดโดยรอบ ประมาณ ๓,๖๑๐,๓๕๐ โยชน์ ในจักรวาลมีแผ่นดินหนาประมาณ ๒๕๐,๐๐๐ โยชน์ บนแผ่นดินมีน้ำตั้งอยู่บนลมรองรับไว้ด้วยความหนาประมาณ ๔๕๐,๐๐๐ โยชน์ มีลมรองรับให้จักรวาลนี้ลอยอยู่ได้ ประมาณ ๙๖๐,๐๐๐ โยชน์ เป็นต้น

พระพุทธรูปประการที่ ๖ เป็นสารถิฝักบุรุษผู้ควรฝึกที่ยอดเยี่ยม (อนุตตโร ปุริสทัมมสารถิ)

คำว่า “ยอดเยี่ยม” (อนุตตโร) เพราะไม่มีใครเหนือกว่าในโลก เพราะปราศจากคนที่เสมอ เพราะทรงเป็นผู้ยอดเยี่ยมที่สุด เพราะหาใครเทียบไม่ได้ และเพราะไม่มีบุคคลอื่นยอดเยี่ยมกว่า

คำว่า “เป็นสารถิฝักบุรุษผู้ควรฝึก” (ปุริสทัมมสารถิ) บุคคลมี ๓ จำพวก คือ

๑. บุคคลพึงธรรมแล้วสามารถอธิบายธรรมนั้นได้
๒. บุคคลอธิบายหลักแห่งเหตุและปัจจัยได้
๓. บุคคลทำให้ปุพเพนิวาสานุสสติญาณชัดแจ้ง

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

พระพุทธรูปประการที่ ๗ เป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ (สัตถา เทวมนุสสาหนัง)

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงปราสาสนเวไนยสัตว์ ด้วยประโยชน์โลกนี้ ประโยชน์โลกหน้า และประโยชน์อย่างยิ่ง คือพระนิพพาน ตามสมควร

พระพุทธรูปประการที่ ๘ ผู้รู้ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม (พุทโธ)

พระผู้มีพระภาคทรงรู้อะไรๆ ที่ควรรู้ ซึ่งมีอยู่อย่างทั่วถ้วน ด้วยอำนาจพุทธานุภาพ ๑๘ คือ

๑. พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงหยั่งรู้อดีตทั้งปวง
๒. พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงหยั่งรู้อนาคตทั้งปวง
๓. พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงหยั่งรู้ปัจจุบันทั้งปวง
๔. กายกรรมทั้งหมด ที่ดำเนินไปด้วยญาณและปรากฏสอดคล้องกับญาณนั้น
๕. วชิกรรมทั้งหมด ที่ดำเนินไปด้วยญาณและปรากฏสอดคล้องกับญาณนั้น
๖. มโนกรรมทั้งหมด ที่ดำเนินไปด้วยญาณและปรากฏสอดคล้องกับญาณนั้น
๗. พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงบำเพ็ญพุทธธรรม คือ ความไม่เสื่อมแห่งฉันทะ

๘. พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงบำเพ็ญพุทธธรรม คือ ความไม่เสื่อมแห่งวิริยะ
๙. พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงบำเพ็ญพุทธธรรม คือ ความไม่เสื่อมแห่งสติ
๑๐. พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงบำเพ็ญพุทธธรรม คือ ความไม่เสื่อมแห่งสมาธิ
๑๑. พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงบำเพ็ญพุทธธรรม คือ ความไม่เสื่อมแห่งปัญญา
๑๒. พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงบำเพ็ญพุทธธรรม คือ ความไม่เสื่อมแห่งวิมุตติ
๑๓. พระผู้มีพระภาคเจ้า มีความไม่มีการเล่น ทำทางของพระองค์มีลักษณะผึ่งผาย ไม่มีอะไรที่ไม่สมควรในกิจกรรมของพระองค์
๑๔. พระผู้มีพระภาคเจ้า ไม่มีความหลงกลวง
๑๕. ไม่มีอะไรที่พระญาณของพระองค์ไม่สามารถรับรู้ได้
๑๖. พระผู้มีพระภาคเจ้า ไม่มีความหุนหันพลันแล่น
๑๗. พระผู้มีพระภาคเจ้า ไม่มีสภาพที่ไม่รู้
๑๘. พระผู้มีพระภาคเจ้า ไม่มีสภาพแห่งอุเบกขาที่ปรากฏโดยพระองค์ไม่รู้

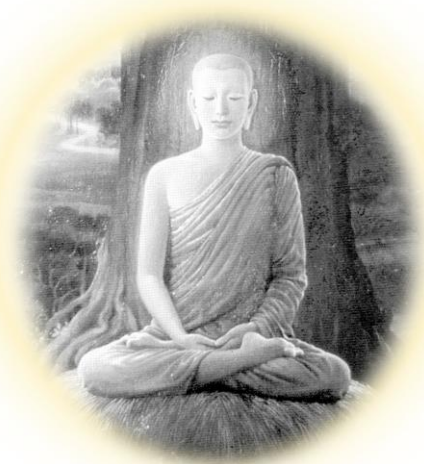
พระพุทธคุณประการที่ ๙ ภควา

เพราะพระพุทธองค์ได้รับการยกย่องจากชาวโลก เพราะบรรลุนิยัตย เพราะทรงเป็นผู้ควรแก่ของถวาย เพราะจะทำให้ผู้ถวายได้รับความดีสูงสุด เพราะพระพุทธองค์ทรงเป็นเจ้าของมรรคสังขผู้เจริญพุทธธานุสสติย่อมเป็นผู้ที่ขัดเกลากจิตใจไม่ให้ราคะ โทสะ โมหะกลุ่มรุ่มได้ เพราะจิตใจมุ่งตรงต่อพระพุทธเจ้า จิตของผู้มีพระพุทธคุณเป็นอารมณ์ ย่อมเป็นสมาธิได้เพียงอุปจารสมาธิเท่านั้น เพราะการระลึกพุทธคุณมีมากประการ สมาธิจึงไม่ตั้งมั่นเป็นหนึ่งเดียวได้ จึงไม่ถึงอุปปราสมาธิ

อานิสงส์ของพุทธธานุสสติ

ผู้ที่เจริญพุทธธานุสสติ จะได้รับอานิสงส์ดังนี้ คือ

๑. ย่อมเป็นผู้มีความเคารพยำเกรงในพระศาสดา
๒. มีความไพบุลย์แห่งศรัทธา
๓. มีความไพบุลย์แห่งสติ
๔. มีความไพบุลย์แห่งปัญญา
๕. มีความปิติปราโมทย์
๖. สามารถอดกลั้นทุกขได้
๗. ทนความกลัวในอารมณ์ที่น่ากลัวได้
๘. มีความรู้สึกเสมือนว่าได้อยู่ใกล้พระศาสดา



๙. ร่างกายของผู้เจริญพุทธานุสสติอย่างดีแล้ว ย่อมเป็นของที่ควรแก่การบูชาของมนุษย์ และ เทวดาประดุจดั่งเรือนเจดีย์
๑๐. จิตจะนุ่มไปสู่พุทธภูมิ
๑๑. แม้ประสบกับสิ่งที่จะทำให้ล่วงละเมิด หรือทำความผิดได้ ก็จะไม่เกิดหิริโอตตัมปะ มีความกลัวและละอายต่อบาป ประดุจว่าพระพุทธรูปประทับอยู่ตรงหน้า
๑๒. หากยังไม่สามารถสำเร็จมรรคผลนิพพาน ก็จะไปสู่สุคติ

การเจริญพุทธานุสสติ ให้เห็นคุณของพระพุทธรูปนั้นไม่ควรพร่ำบ่นแต่ปาก แต่ควรนึกถึง เนื้อความ ความหมายของพุทธรูป อย่างมุ่งถือตามตัวอักษรหรือพยัญชนะ จะทำให้ไม่เห็นพุทธรูป การ ระลึก จะระลึกทุกบท หรือบทใดบทหนึ่งก็ได้ ปุถุชนทั่วไปมีความเข้าใจพุทธรูปได้น้อย มักจะใช้พุทธรูป เป็นคาถาเพื่อความขลังความศักดิ์สิทธิ์มากกว่าจะระลึกถึงด้วยความเคารพ เช่น ใช้บทสวด อิติปิ โส เติมน้ำถอยหลัง หรือใช้หัวใจ อิติปิ โส เป็นคาถาในการปลุกเสกทำพิธี หรือทำให้ขลัง เป็นต้น ผู้ที่จะ มองเห็นพุทธรูปโดยชัดแจ้ง ก็คือพระอรหันต์ตั้งแต่พระโสดาบันขึ้นไป เพราะเป็นผู้เห็นธรรมเข้า ถึง ซึ่งธรรมโดยการปฏิบัติเอง ปุถุชนทั่วไปถ้าต้องการให้ซาบซึ้งในพระพุทธรูปก็ต้องศึกษาทั้งปริยัติ (ทฤษฎี) และปฏิบัติ เพื่อจะได้เข้าถึงข้อธรรมที่ทรงแสดงทั้งศีล สมาธิ ปัญญา จะศึกษาโดยไม่ ปฏิบัติไม่ได้ ควรระลึกไว้ว่าพระอรหันต์ ผู้บรรลุมรรคผล ท่านก็เคยเป็นปุถุชนมาก่อน แต่เพราะได้ ศึกษา ได้ปฏิบัติธรรมตามคำสอนของพระพุทธรูปจึงได้เห็นแจ้งปรากฏชัดในพระพุทธรูป

จบ พุทธานุสสติ

๒. ธัมมานุสสติ

ธัมมานุสสติ หมายความว่า การระลึกถึงคุณของพระธรรม มี สวากขาโต เป็นต้น อยู่เนื่องๆ องค์ธรรมได้แก่ สติเจตสิกที่ใหม่หากุศลจิต ที่มีคุณของพระธรรมเป็นอารมณ์

ธรรม หมายถึง ความดับ(นิพพาน) หรือข้อปฏิบัติอันเป็นเหตุให้บรรลุถึงนิพพาน การทำลาย กิจกรรมทุกอย่าง การละกิเลสทุกอย่าง การกำจัดตัณหา ความเป็นผู้บริสุทธิ์และสงบ

ข้อปฏิบัติที่นำไปสู่ความดับ ได้แก่ สติปัญญา ๔ สัมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ มรรคมีองค์ ๘

วิธีการปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติต้องมีความสงบนิ่งอยู่กับการระลึก มีความตระหนักรู้คุณของพระธรรม เข้าใจในความหมายของธรรมคุณนั้นๆ ด้วย ไปสู่สถานที่สงบ รักษาจิตไว้ไม่ให้ถูกรบกวน ธัมมานุสสติ มี ๖ ประการ จะระลึกเป็นภาษาบาลี หรือ ภาษาไทยก็ได้ ระลึกดังนี้ว่า :-

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

ระลึกเป็นภาษาไทยว่า :-

พระธรรมอันพระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสไว้ดีแล้ว เป็นสิ่งที่บุคคลพึงเห็นได้ด้วยตนเอง ไม่ขึ้นอยู่กับ
กาลเวลา ควรเชื่อเชิญให้มาดู ควรห้อมเข้ามาใส่ตน อันวิญญูชนทั้งหลายพึงรู้ได้เฉพาะตน

พระธรรมคุณประการที่ ๑ พระธรรมอันพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว (สวากขาโต ภควตา ธัมโม)

เพราะพระธรรมนั้นวันที่สุดโต่งทั้ง ๒ ไม่มีความขัดแย้งกันในพระธรรมแล พระธรรมนั้น
ประกอบด้วยความดี พระธรรมนั้นปราศจากข้อเสียโดยสิ้นเชิง พระธรรมนั้นย่อมนำสัตว์ทั้งหลายไปสู่ความ
ดับ(นิพพาน)

พระธรรมคุณประการที่ ๒ เป็นสิ่งที่บุคคลพึงเห็นได้ด้วยตนเอง (สันติภูมิโก)

เพราะว่าผู้ปฏิบัติธรรมสามารถบรรลุมรรคและผลได้ตามลำดับ เพราะบุคคลย่อมเห็นแจ้งพระ
นิพพานและมรรคผล

พระธรรมคุณประการที่ ๓ ไม่ขึ้นอยู่กับกาลเวลา (อกาลิโก)

คือ ผลย่อมเกิดขึ้น โดยไม่มีการรอเวลา

พระธรรมคุณประการที่ ๔ ควรเชื่อเชิญให้มาดู (เอหิปัสสิโก)

พระธรรม ๙ อย่าง มีมรรค ๔ ผล ๔ และนิพพาน ๑ เป็นธรรมที่ควรแก่การ เชื่อเชิญชนทั้งหลาย
ให้มาชมได้ โดยกล่าวคำว่า ท่านจงมาดูเถิด มาแลดูคุณค่าของพระธรรม

พระธรรมคุณประการที่ ๕ ควรห้อมเข้ามาใส่ตน (โอปนยิโก)

พระธรรม ๙ อย่าง มีมรรค ๔ ผล ๔ และนิพพาน ๑ เป็นธรรมที่ควรยึดหน่วงให้มาปรากฏแก่ใจ
แม้ที่สุดจะถูกไฟไหม้สักระยะ ก็มียอมที่จะทำการดับไฟนั้น โดยเหตุว่า ธรรมเหล่านี้เมื่อปรากฏขึ้นแล้วเพียง
ครั้งเดียวก็สามารถปิดประตูอบายได้

พระธรรมคุณประการที่ ๖ อันวิญญูชนทั้งหลายพึงรู้ได้เฉพาะตน (ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ)

ถ้า บุคคลยอมรับพระธรรมนั้น ไม่ยอมรับลัทธิอื่น เขาย่อมทำความรู้ในนิโรธให้เกิดขึ้น ย่อมทำพระ
นิพพานให้เกิดขึ้น ทำความรู้ในวิมุตติให้เกิดขึ้น

ผู้ปฏิบัติระลึกถึงพระธรรม โดยวิธีอื่น ๆ ได้อีกดังนี้ คือ

พระธรรมนั้นเป็นดวงตา เป็นความรู้ เป็นความสงบ เป็นหนทางที่นำไปสู่มุตตะ (นิพพาน) พระธรรมนั้นเป็นการหลีกออก เป็นเครื่องอำนวยความสะดวกให้บรรลุถึงนิโรธ (ความดับทุกข์) เป็นหนทางสู่ทิพยภาวะ (เป็นทิพย์หรือคุณวิเศษ) เป็นการไม่ถอยกลับ เป็นสิ่งประเสริฐที่สุด เป็นความสงบ เป็นความวิเศษ พระธรรมเป็นการเข้าไปสู่ฝั่งโน้น เป็นที่พึ่ง ผู้ปฏิบัติระลึกถึงพระธรรมด้วยวิธีการเหล่านี้ โดยอาศัยคุณความดีเหล่านี้

การเจริญธัมมานุสสติได้เพียงอุปจารสมาธิเท่านั้น เพราะอารมณ์ในการเจริญมีมาก จิตจึงไม่อาจตั้งมั่นจนทำให้อุปปราสมาธิเกิดขึ้นได้ อานิสงส์ของธัมมานุสสติเหมือนกันกับพุทธานุสสติ

จบธัมมานุสสติ

๓.

สังฆานุสสติ หมายความว่า การระลึกถึงคุณของพระสงฆ์ มี สุปฏิปันโน เป็นต้น อยู่เนื่อง ๆ องค์ธรรมได้แก่ สติเจตสิกที่ในมหากุศลจิต ที่มีคุณของพระสงฆ์เป็นอารมณ์

พระสงฆ์มี ๒ จำพวก คืออริยสงฆ์ และสมมติสงฆ์

อริยสงฆ์ คือ ท่านที่ดำรงอยู่ในมรรค ๘ ผล ๘

สมมติสงฆ์ คือพระสงฆ์โดยสมมติ ได้แก่ภิกษุตั้งแต่ ๘ รูป ที่สามารถทำสังฆกรรมได้

พระสงฆ์มีคุณเพราะท่านเป็นผู้รักษาและสืบทอดคำสอนของพระพุทธเจ้า ทั้งยังเป็นบุญเขต เป็นนื่อนาบุญของโลก

วิธีการปฏิบัติ ควร ไปสู่สถานที่สงบ รักษาจิตไว้ไม่ให้ถูกรบกวน พระสังฆคุณมี ๘ ประการ จะระลึกเป็นภาษาบาลี หรือ ภาษาไทยก็ได้ ระลึกดังนี้ว่า :-

สุปฏิปันโน ภควโต สวากสังโฆ , อสุปฏิปันโน ภควโต สวากสังโฆ , ญายปฏิปันโน ภควโต สวากสังโฆ , สามิจิปฏิปันโน ภควโต สวากสังโฆ ยทิทัง จัตตาริ ปุริสยุคานิ อัญฐุปุริสปุคคลา เอสะ ภควโต สวากสังโฆ , อาหุเนยโย , ปาหุเนยโย , ทักขิเนยโย , อัญฐลักรณิโย , อนุตตรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสะ ฯ

ระลึกเป็นภาษาไทยดังนี้ :-

พระสังฆคณประการที่ ๑ พระสงฆ์สาวกผู้ปฏิบัติดี (สุปฏิปันโน)

หมู่พระสงฆ์ผู้ปฏิบัติดี โดยปฏิบัติอันถูกต้อง เป็นข้อปฏิบัติตรง คือไม่คด ไม่โกง ไม่โค้ง เป็นการปฏิบัติที่ไกลจากกิเลส เป็นเหตุให้รู้แจ้ง

พระสังฆคณประการที่ ๒ พระสงฆ์สาวกผู้ปฏิบัติตรง (อุสุปฏิปันโน)

ชื่อว่าปฏิบัติดีและปฏิบัติตรงตามปฏิบัติอันถูกต้อง เพราะเว้นทางสุดโต่งทั้ง ๒ และถือเอาทางสายกลาง ชื่อว่าปฏิบัติดีและปฏิบัติตรง เพราะปราศจากกายกรรมและวจีกรรมที่ไม่สะอาด

พระสังฆคณประการที่ ๓ พระสงฆ์สาวกผู้ปฏิบัติเพื่อรู้ธรรมเป็นเครื่องออกจากทุกข์ (ญายปฏิปันโน)

พระอริยสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้า เป็นผู้ปฏิบัติมุ่งต่อพระนิพพาน อันเป็นอมตธรรม ไม่มีการปรารถนาอยากได้ภวสมบัติ และโภคสมบัติแต่อย่างใด

พระสังฆคณประการที่ ๔ พระสงฆ์สาวกผู้ปฏิบัติสมควร (สามจีปฏิปันโน)

ชื่อว่าปฏิบัติสมควร เพราะสมบุรณด้วยข้อปฏิบัติที่พร้อมเพรียงกันในหมู่ภิกษุ เพราะเมื่อเห็นอานิสสัยอย่างมากแห่งคุณความดี และการเพิ่มพูนคุณความดีที่เกิดจากความสามัคคี จึงรักษาความสามัคคีนี้ไว้ ได้แก่ บุคคลเหล่านี้คือ คู่แห่งบุรุษ ๔ คู่ นับเรียงตัวบุรุษได้ ๘ บุรุษ (ยทิทัง จัตตาริ ปุริสยุคานิ อัญฐปฺริสฺสุคฺคลา.....)

พระอริยสงฆ์จัดได้เป็น ๔ คู่ ๘ บุคคล คือ

คู่ที่	๑ ได้แก่ โ	สตาปัตติมรรคบุคคล	โสตาปัตติผลบุคคล
คู่ที่	๒ ได้แก่	สกทาคามีมรรคบุคคล	สกทาคามีผลบุคคล
คู่ที่	๓ ได้แก่	อนาคามีมรรคบุคคล	อนาคามีผลบุคคล
คู่ที่	๔ ได้แก่	อรหัตตมรรคบุคคล	อรหัตตผลบุคคล

พระสังฆคณประการที่ ๕ พระสงฆ์สาวกผู้ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา (อาหุเนยโย)

พระอริยสงฆ์สาวก ๔ คู่ ๘ บุคคลของพระผู้มีพระภาคเจ้า นั้น สามารถให้ผลเกิดขึ้นอย่างมหาศาล ดังนั้น จึงเป็นผู้ควรรับอามิสบูชาที่เขานำมา



พระสังฆคณประการที่ ๖ พระสงฆ์สาวกผู้ควรแก้สัการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ (ปาหุเนยโย)

พระอริยสงฆ์สาวก ๔ คู่ ๘ บุคคลของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น เป็นแขกที่ประเสริฐสุดของคนทั่วโลก เพราะมีแต่ในสมัยของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงอุบัติขึ้นเท่านั้น ดังนั้น จึงเป็นผู้ที่ควรแก้การต้อนรับด้วยปัจจัย ๔ ที่เขาจัดไว้ต้อนรับ

พระสังฆคณประการที่ ๗ พระสงฆ์สาวกผู้ควรรับทักษิณาทาน (ทักษิณเนยโย)

พระอริยสงฆ์สาวก ๔ คู่ ๘ บุคคลของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น สามารถให้อานิสงส์ผลเกิดขึ้นตามความประสงค์ของคนทั้งหลายได้ ดังนั้น จึงควรแก้การรับทักษิณาทาน คือ การบริจาคทานของผู้มีความปรารถนาภวสมบัติ โภคสมบัติ ที่เกี่ยวกับตน หรือ คนอื่นในภพหน้า

พระสังฆคณประการที่ ๘ พระสงฆ์สาวกผู้ควรแก้การกราบไหว้ (อัญชลีกรรมโย)

พระอริยสงฆ์สาวก ๔ คู่ ๘ บุคคลของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น เป็นผู้ประกอบด้วย ศีล สมาธิ ปัญญา ดังนั้น จึงสมควรแก้การกระทำอัญชลีของมนุษย์ เทวดา พรหมทั้งหลาย

พระสังฆคณประการที่ ๙ พระสงฆ์สาวกผู้เป็นเหนือนาบุญของโลก ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า (อนุตตรังบุญญักเขตตัง โลกัสสเส)

พระอริยสงฆ์สาวก ๔ คู่ ๘ บุคคลของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น เป็นเหนือนาบุญอันประเสริฐ เป็นบุญเขตที่สรรพสัตว์ทั้งหลายจะได้รับบุญ เมื่อหว่านพืชแห่งบุญลงไปบนผืนนาที่แม้เพียงเล็กน้อย แต่ก็จะได้รับผลมากมาย

ก การเจริญสังฆานุสสติ จะพิจารณาเพียงบทใดบทหนึ่งก็ได้ จะได้บรรลุเพียง อุปจารสมาธิ อานิสงส์ของสังฆานุสสติ เช่นเดียวกับ พุทธานุสสติ และธัมมานุสสติ

จบสังฆานุสสติ

๔. สีลา

สีลานุสสติ หมายความว่า การระลึกถึงความบริสุทธิ์ของศีลที่ตนรักษาไว้ โดยศีลนั้นไม่ขาด ไม่ทะลุ ไม่ต่าง ไม่พร้อย ต้องเป็นศีลที่บริสุทธิ์ ไม่แปดเปื้อนด้วยมลทิน เป็นศีลที่ผู้รักษา รักษาด้วยใจบริสุทธิ์ ไม่ได้มุ่งโลกียสมบัติ ไม่ได้เป็นทาสาของตัณหา องค์กรธรรมได้แก่ สติเจตสิกที่ในมหากุศลจิตที่มีการเว้น การรักษา ในศีลนั้น ๆ

การเจริญสีนานุสสตินี้ ผู้เจริญจะต้องมีความประพฤติปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักทั้ง ๕ ประการเสียก่อน คือ

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

เมื่อความประพฤติปฏิบัติของตนถูกต้องตรงตามหลักทั้ง ๕ ประการนี้แล้วก็ลงมือทำการระลึกไปในศีล ระลึกเป็นภาษาบาลี ดังนี้ :-

อโห เม วต สีสัง เห อชัณทัง อฉิททัง หเว
 อสพลัง อกัมมาสัง ภูชิสสัง อปรัมสัง
 ปสัฏฐัง สัพพวิญญูหิ สมาธิ สังวัตตนกัง ฯ

ระลึกเป็นภาษาไทยดังนี้ :-

ศีลของเราเน็บริสุทธ์ดีนำปลื้มใจจริงหนอ ไม่ขาด ไม่ทะลุ ไม่ต่าง ไม่พร้อย โดยแน่นอน ศีลของเราเน็บริสุทธ์ ทำให้เราพ้นไปจากการเป็นทาสของตัณหา ศีลของเราเน็มีโอกาสที่จะมีผู้มากกล่าวหาได้ ศีลของเราเน็คนอันธพาลและผู้ที่เป็นศัตรูกับเราจะไม่มีการเห็นดีด้วยก็ตาม แต่คนดีทั้งหลายย่อมสรรเสริญ ศีลของเราเน็ **เป็นเหตุทำให้อุปจารสมาธิ อปัณาสมาธิ และมรรคสมาธิ ผลสมาธิ เกิดขึ้นอย่างแน่นอน 999999999**

แสดงศีลที่มีโทษ และ พ้นไปจากโทษ

ศีลที่มีโทษนั้นมี ๔ อย่าง คือ

๑. **ศีลขาด** ศีลของคฤหัสถ์ หรือ บรรพชิตก็ตาม ที่มีสิกขาบทข้อแรกสุด หรือ ข้อท้ายสุด อย่างไม่อย่างหนึ่งขาดไป อย่างนี้เรียกว่า **ฉันทศีล หรือ ศีลขาด** เช่นศีล ๘ มีปาณาติปาตาเวรมณี เป็นข้อแรกสุด และมี อูจจาสมณมหาสมณาเวรมณี เป็นของท้ายสุด
๒. **ศีลทะลุ** ได้แก่ สิกขาบทท่ามกลาง คือ ศีลข้อที่ ๒ ถึงข้อที่ ๗ ข้อใดข้อหนึ่งขาดไป อย่างนี้เรียกว่า **ฉิททศีล หรือ ศีลทะลุ**

๓. **ศีลต่าง** ได้แก่ ลิกขาบทห้ากลาง คือ ศีลข้อที่ ๒ ถึงข้อที่ ๗ ขาดไป ๒ 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. **ศีลพร้อม** ได้แก่ ลิกขาบทห้ากลาง คือข้อที่ ๒ ถึงข้อที่ ๗ นั้น ขาดไป ๒ หรือ ๓ หรือ ๔ ข้อติดต่อกันโดยลำดับ (ถ้าขาดไปถึง ๔ ข้อ ก็นับว่าหนัก) เช่น ในศีล 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 **ศีลพร้อม**

อานิสงส์ของสีลานุสสติ คือ

๑. ทำให้เคารพพระพุทธ
๒. ทำให้เคารพพระธรรม
๓. ทำให้เคารพพระสงฆ์
๔. เอื้อเพื่อต่อศีล คือ ยินดีปฏิบัติศีลอย่างถูกต้อง
๕. เคารพทาน
๖. มีสติ
๗. มองเห็นภัยในความผิดแม้เป็นความผิดเพียงเล็กน้อย
๘. รักษาตนเอง
๙. ค้ำครองผู้อื่น
๑๐. ไม่มีภัยในโลกนี้
๑๑. ไม่มีภัยในโลกอื่น
๑๒. ได้รับอานิสงส์ต่างๆ อันเกิดจากการรักษาศีล เช่น เมื่อสิ้นชีวิตจะสู่สุคติ ทำให้มีโภคทรัพย์ เป็นเหตุให้มีชื่อเสียง ไม่หลงตาย แกล้วกล้าในที่ประชุมชน เป็นต้น การเจริญสีลานุสสติอยู่เนืองๆ ทำให้บรรลुเพียงอุچارสมาธิ



จบสีลานุสสติ

๕. จา

จาคานุสสติ หมายความว่า การระลึกถึงการบริจาคทานของตน ที่เป็นไปโดยบริสุทธิ์ ไม่โอ้อวด ไม่ตระหนี่ ไม่เอาหน้าหรือหวังชื่อเสียง เล็งเห็นคุณของการบริจาค องค์ธรรมได้แก่ สติเจตสิกที่ในมหากุศลจิต ที่มีเจตนาในการบริจาคเป็นอารมณ์

การเจริญจาคานุสสติ ผู้บริจาคทานต้องถึงพร้อมด้วยคุณความดี ๓ ประการ คือ

๑. วัตถุที่บริจาคทานเป็นสิ่งที่ได้มาโดยชอบ
๒. มีจิตที่ตั้งไว้ดี เป็นกุศลตั้งแต่ก่อนบริจาค ขณะบริจาค และเมื่อบริจาคแล้ว
๓. เป็นการบริจาคให้พ้นจากความตระหนี่ และตักขมา มานะ ทิฐิ

เมื่อบริจาคแล้วต้องสละให้ได้ บางคนบริจาคทานไปแล้วไม่พอใจที่ผู้รับไม่ใช้ของที่ตนบริจาค หรือไม่พอใจที่ผู้รับนำของนั้นไปให้ผู้อื่นต่อ เรียกว่าสละแล้วไม่พ้น สละไม่หลุด หรือบางคนบริจาคทานแล้วไม่พอใจเพราะมีคนบริจาคมากกว่าตน หรือบริจาคทานที่ประณีตกว่าตน บริจาคโดยหวังผลตอบแทน เช่น หวังโภคสมบัติ หวังสวรรค์สมบัติ ไม่จัดเป็นจาคานุสสติ เพราะเมื่อระลึกขึ้นมาไม่เป็นการชำระจิต

การบริจาคทาน ที่เป็นทานบารมี เป็นปัจจัยอุปการะ แก่บารมีอื่น เช่น ศีลบารมี เป็นต้น ทานบารมีเป็นการชำระจิตในเบื้องต้น การสละมีตั้งแต่ สละวัตถุสิ่งของ อวัยวะ เลือดเนื้อ ชีวิต ดังพระเวสสันดรเป็นแบบอย่าง

ผู้ปฏิบัติเมื่อระลึกอยู่เนื่องๆ ถึงการบริจาคของตน ด้วยอำนาจแห่งคุณ มีความเป็นผู้มีใจปราศจากมลทินและความตระหนี่ เป็นต้น จะทำให้จิตไม่ถูกราคะ โทสะ โมหะ ครอบงำ การคำนึงนี้มาถึงอย่างนี้แหละ ได้ชื่อว่าจาคานุสสติ ต่อไปก็เริ่มต้นภาวนา ระลึกเป็นภาษาบาลี ดังนี้ :-

มนุสสัตตัง สุลัทธัง เม ยวาหัง จาเค สทา รโต
มัจเจรปริยฎฐาย ปชาย วิคโต ตโต ฯ

ระลึกเป็นภาษาไทยดังนี้ :-

ในบรรดาคนทั้งหลาย ที่มีมัจฉริยะก่อวนกำเริบด้วยการหวงแหนอยู่นั้น แต่เรานั้นมีความยินดีปลื้มใจอยู่แต่ในการบริจาคทาน โดยปราศจากมัจฉริยะลงได้ การที่เราได้เกิดมาเป็นมนุษย์นี้ดีจริงหนอ .

การระลึกถึงคุณแห่งการบริจาค จิตจะระลึกล้มไปถึงคุณแห่งการบริจาคมากประการ ฌานจึงไม่ขึ้นถึงขั้นอุปปนาสมาธิ ได้เพียงอุปจารสมาธิเท่านั้น



อาหิสงส์ของจาคานุสสติ คือ

๑. ย่อมโน้มไปในการสละที่ยิ่ง ๆ ขึ้น
๒. มีอหยาศัยไมโลภ
๓. อยู่อย่างไม่มีทุกข์
๔. เป็นที่รักของผู้อื่น
๕. ไม่สะทกสะท้านในกลุ่มคน
๖. มากไปด้วยปีติและปราโมช
๗. เข้าถึงเทวโลก

จบจาคานุสสติ

๖. เทวตา

เทวตานุสสติ หมายถึง การระลึกถึงกุศลกรรมของตน มี ศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ ปัญญา ที่ตนมี แล้วเปรียบเทียบกับเทวดาว่าเทวดาที่ได้เกิดในเทวโลกมีความบริบูรณ์ในสุขในสมบัติต่างๆ เพราะเมื่ออดีตชาติเทวดาก็ประกอบด้วย ศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ ปัญญา แม้ตัวของเราเองก็มีคุณธรรมเหล่านั้น เช่นเดียวกัน องค์ธรรมได้แก่ สติเจตสิก ที่ใหม่หากุศลจิต ที่มีศรัทธาเป็นต้น เป็นอารมณ์

วิธีเจริญเทวตานุสสติ จะต้องอยู่ในสถานที่เงียบเหมาะกับการปฏิบัติ และระลึกถึงความเป็นไปของเทวดาและพรหมทั้งหลายว่า ขณะที่ท่านเหล่านั้นยังเป็นมนุษย์อยู่นั้น ท่านเหล่านั้นล้วนแต่เป็นผู้ที่บริบูรณ์ด้วยธรรมอันดีงาม มีสัปปุริสรัตนะ ๗ อย่าง คือ ศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ ปัญญา หิริ โอตตปปะ และมี สัปปุริสธรรม ๗ คือ ศรัทธา สติ หิริ โอตตปปะ พาหุสัจจะ วิริยะ ปัญญา ด้วยกันทั้งสิ้น ฉะนั้นเมื่อตายลงก็ได้ไปบังเกิดในเทวภูมิ พรหมภูมิ ธรรมที่มีสภาพอันดีงามเหล่านี้ตนก็มีอยู่เหมือนกัน เมื่อพิจารณาเปรียบเทียบดูอยู่อย่างนี้เนื่องๆ แล้วก็บังเกิดความโสมนัสใจ

การเจริญเทวตานุสสติมีหลายสิ่งให้ระลึกถึง ฌานจึงไม่ถึงขั้นอัปปนาสมาธิ ได้เพียงอุปจารสมาธิเท่านั้น

อานิสงส์ของเทวดาอนุสสติ 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. ตายไปย่อมเข้าถึงเทวโลก

จบเทวดาอนุสสติ

๗. อุปสมานุส

อุปสมานุสสติ หมายความว่า การระลึกถึงคุณของพระนิพพานเป็นอารมณ์ โดยระลึกถึงคุณต่างๆ ของพระนิพพาน เช่น นิพพานเป็นที่สิ้นตัณหา ตัณกิเลส ตัณบราคะ โทสะ โมหะ ตัณกองทุกข์ คือความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ความโศกเศร้าต่างๆ นิพพานทำลายวิภวสัญญาสงสาร ถอนความอาลัยรักใคร่พอใจในเบญจกามคุณ **องค์ธรรมได้แก่ สติเจตสิกที่ใหม่หากุศลจิตที่มีคุณของพระนิพพานเป็นอารมณ์**

วิธีเจริญอุปสมานุสสติ จะต้องมีความรู้ความเข้าใจในคุณศัพท์ที่พรรณนาถึงคุณของพระนิพพาน มี ๒๙ ประการให้ตีเสียก่อน จึงจะทำการเจริญอุปสมานุสสตินี้ได้

คุณศัพท์ของพระนิพพานมี ๒๙ ประการ คือ

๑. มทนิมมทโน พระนิพพาน เป็นธรรมที่ย่ำยีความมัวเมาต่างๆ คือ ความมัวเมาในรูป รส กลิ่น เสียง โสภณูปพะ ธรรมารมณ์ และบัญญัติต่างๆ
๒. ปิปาสวินโย พระนิพพาน เป็นธรรมที่บรรเทาเสียซึ่งความกระหายในกามคุณอารมณ์

๓. อาลยสมุคฆาโต พระนิพพาน เป็นธรรมที่ถอนเสียซึ่งความอาลัยในกามคุณอารมณ์
๔. วัฏฏูปัจเจโท พระนิพพาน เป็นธรรมตัดเสียซึ่งการเวียนไปในวัฏฏะทั้ง ๓ ให้ขาด
๕. ตัณห์หักขโย พระนิพพาน เป็นธรรมที่สิ้นตัณหา
๖. วิราโค พระนิพพาน เป็นธรรมที่ปราศจากราคะ
๗. นิโรโธ พระนิพพาน เป็นธรรมที่ดับตัณหา
๘. ฐวััง พระนิพพาน เป็นธรรมที่ตั้งมั่นอยู่เสมอ
๙. อชรััง พระนิพพาน เป็นธรรมที่ไม่มีความแก่
๑๐. นิปปปัญจัง พระนิพพาน เป็นธรรมที่ปราศจากปัญจธรรม คือ ตัณหา มานะ ทิฏฐิ ที่ทำให้วัฏฏสงสารกว้างขวาง
๑๑. สัจจัง พระนิพพาน เป็นธรรมที่มีความจริงแน่นอน
๑๒. ปารัง พระนิพพาน เป็นธรรมที่ข้ามพ้นฝั่งวัฏฏทุกข์
๑๓. สุทุททสัง พระนิพพาน เป็นธรรมที่ผู้มีปัญญาอ่อนย่อมเห็นได้ยาก
๑๔. สิวัง พระนิพพาน เป็นธรรมที่สบาย ปราศจากกิเลส
๑๕. อมตัง พระนิพพาน เป็นธรรมที่ไม่มีความตาย
๑๖. เขมมัง พระนิพพาน เป็นธรรมที่ปราศจากภัย
๑๗. อัพภูตัง พระนิพพาน เป็นธรรมที่มหัศจรรย์อย่างยิ่ง
๑๘. อณิदिกัง พระนิพพาน เป็นธรรมที่ไม่มีภัยอย่างร้ายแรง ที่นำความเสียหายมาสู่
๑๙. ตาณัง พระนิพพาน เป็นธรรมที่ช่วยรักษาสัตว์ ไม่ให้ตกอยู่ในวัฏฏสงสาร
๒๐. เลณัง พระนิพพาน เป็นธรรมที่หลบภัยต่าง ๆ
๒๑. ทิปัง พระนิพพาน เป็นเกาะที่พ้นจากการท่วมทับของโอชะทั้ง ๔
๒๒. วิสุทธี พระนิพพาน เป็นธรรมที่บริสุทธิ์จากกิเลส
๒๓. วรััง พระนิพพาน เป็นธรรมที่สัพปุรุชังทั้งหลายพึงปรารถนา
๒๔. นิปุณัง พระนิพพาน เป็นธรรมที่สุขุมละเอียด
๒๕. อสังขตัง พระนิพพาน เป็นธรรมที่ไม่ถูกปรุงแต่งด้วยปัจจัย ๔
๒๖. โมกโข พระนิพพาน เป็นธรรมที่พ้นจากกิเลส
๒๗. เสฏฐัง พระนิพพาน เป็นธรรมที่ควรสรรเสริญโดยพิเศษ
๒๘. อนุตตโร พระนิพพาน เป็นธรรมที่ประเสริฐยิ่งหาที่เปรียบมิได้
๒๙. โลกัสสันโต พระนิพพาน เป็นธรรมที่สุดสิ้นแห่งโลกทั้ง ๓

เมื่อรู้ถึงคุณของพระนิพพานด้วยใจจริงแล้ว ต่อไปก็เริ่มต้นภาวนา ระลึกเป็นภาษาบาลี ดังนี้ :-

ยาวตา ภิกขเว ฐัมมา สังขตา वा असंखता वा विराโค तेसं ฐัมमानัง อัคคมักขายติ,
 ยทิทัง มทนิมมทโน , ปิपासविनो, อालยสมุคฆาโต , วัฏฏูปัจเจโท , ตัณห์หักขโย , วิราโค, นิโรโธ ,
 นิพพานัง ५

ระลึกเป็นภาษาไทยดังนี้ :-

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรมเหล่าใดที่ถูกปรุ้งแต่งและไม่ถูกปรุ้งแต่งด้วยปัจจัย ๔ ที่ชื่อว่าสังขตะ และอสังขตะ มีอยู่ ธรรมใดเป็นสภาพที่ย่ำยีความมัวเมาต่างๆ บรรเทาเสียซึ่งความกระหายในกามคุณ อารมณ์ ถอนเสียซึ่งความอาลัยในกามคุณอารมณ์ ตัดเสียซึ่งการเวียนไปในวัฏฏะทั้ง ๓ ให้ขาด ที่สิ้นไป แห่งตัณหา ปราศจากราคะ ที่ดับแห่งตัณหา และพ้นจากตัณหาอันเป็นเครื่องร้อยรัดนี้ ตถาคตพึงกล่าวว่า เป็นธรรมอันประเสริฐอย่างยอดเยี่ยม ให้พิจารณาอย่างนี้อยู่เนืองๆ

การปฏิบัติจะ ระลึกเป็นภาษาบาลี หรือ ภาษาไทยตามที่ได้แปลไว้นั้นก็ก็ได้ หรือจะระลึกในคุณ พระนิพพาน ๒๙ ประการ มี *มทนิมมทโน* เป็นต้น ก็ได้ ความสำคัญอยู่ที่ผู้ระลึกจะต้องรู้ถึงความหมายของ ศัพท์นั้นๆ ไปด้วย

การเจริญอุปสมานุสสติ มีคุณพระนิพพานเป็นอารมณ์นั้น พระนิพพานเป็นปรมัตถธรรม โดยเฉพาะที่นอกจาก จิต เจตสิก รูป ฉะนั้น จึงไม่เกี่ยวข้องกับสังขตธรรมทั้งปวงที่เป็นรูปและนาม เมื่อว่า โดยธรรมที่เป็นภายในและภายนอกแล้ว พระนิพพานเป็นธรรมภายนอกอย่างเดียว ฉะนั้น พระนิพพาน นี้จึงมิใช่เป็นธรรมที่ตั้งอยู่ภายในร่างกายของสัตว์โดยความเป็นแก่นสาร

ผู้ที่จะเจริญอนุสสติ มีพุทธานุสสติ เป็นต้น จนถึงอุปสมานุสสติ ให้สมบูรณ์อย่างถึถ้วนได้ นั้น คงทำได้แต่พระอรหันต์บุคคล สำหรับปุถุชนนั้นจะเจริญให้ได้ดีอย่างสมบูรณ์นั้นยังทำไม่ได้ อย่างไรก็ตาม ถ้าเป็นผู้ที่มีสุตมยปัญญาอันสำเร็จมาจากการศึกษาเล่าเรียนเป็นอย่างดีแล้ว ก็สามารถระลึกไปในพระคุณ นั้นๆ ได้ด้วยดี จิตใจก็จะบังเกิดความเลื่อมใสในอารมณ์กรรมฐานนี้ได้เช่นกัน

อานิสงส์ของอุปสมานุสสติ

๑. หลับเป็นสุข
๒. ตื่นเป็นสุข
๓. มีความสงบ
๔. มีหิริโอตตัมปะ
๕. มีความเลื่อมใส
๖. เป็นที่นับถือของคนทั่วไป
๗. อยู่เป็นสุข
๘. มีกิริยาอ่อนน้อม
๙. จิตหยังในพระนิพพานเป็นคุณ
๑๐. สามารถทำความปรารถนาให้สำเร็จ หากไม่ได้บรรลุผลในชาตินี้ก็จะไปสู่สุคติ

จบอุปสมานุสสติ

๘. มรณา

มรณานุสสติ คือ การระลึกถึงความตาย เป็นอารมณ์ องค์ธรรมได้แก่ สติเจตสิกที่ใหม่หา-
กุศลจิต ที่มีการระลึกถึงความตายเป็นอารมณ์

ความตาย หรือมรณะ มี ๔ ชนิด คือ



๑. สมุทเจทมรณะ คือ การปรินิพพานของพระอรหันต์ทั้งหลาย ตายครั้งเดียวเป็นการดับทุกข์โดยสิ้นเชิง
๒. ขณิกมรณะ คือ การดับของสังขาร รูปนามทุกขณะ คือเกิดขึ้น ตั้งอยู่ดับไป (อุปาทกขณะ วิถีขณะ และกัมภคขณะ) เป็นไปตามเหตุปัจจัย เมื่อมีเหตุปัจจัยก็ยังคงเกิดดับสืบต่อไป
๓. สมมุติมรณะ คือ ความตายที่ชาวโลกสมมติกัน เช่น นาฬิกาตาย รถตาย ต้นไม้ตาย เป็นต้น
๔. ชีวิตินทริยูปัจเจทมรณะ (อ่านว่า ชี-วิ-ติน-ทะ-ริ-ยุ-ปัจ-เจ-ทะ-มอ-ระ-นะ) ความตายในชาติหนึ่ง เมื่อชีวิต รูปนาม ดับสิ้นลงไป

แบ่งความตายโดยกาลเวลาเป็นเกณฑ์ มี ๒ อย่าง คือ

๑. อกาลมรณะ ตายก่อนเวลา คือ ตายในเวลาที่ไม่ควรจะตาย เป็นการตัดช่วงเจริญวัยของชีวิต เพราะมีกรรมมาตัดรอนให้ตายแต่เยาว์วัยหรือ ตายเมื่อ ยังหนุ่มสาว เช่น เจ็บป่วยตาย ถูกฆ่าตาย เป็นต้น
 ๒. กาลมรณะ ตายไปตามกาลเวลา คือตายเพราะสิ้นอายุ ตายเพราะ สิ้นกรรม
- ทั้งกาลมรณะและอกาลมรณะ ย่อมนำมาซึ่งการนึกถึงการตายได้ ดังนี้

- นึกถึงความตาย ที่เนื่องด้วยทุกข์กังวล เช่น คิดถึงการจะสูญเสียบุตรอันเป็นที่รัก
- นึกถึงความตาย ที่เนื่องด้วยความกลัว เช่น ระลึกถึงความตายอย่างกะทันหันของบุตร
- นึกถึงความตาย ที่เนื่องด้วยอุเบกขา เช่น สัปเหร่อที่เคยชินกับความตายจนวางเฉยไม่รู้สึกสลดหรือสังเวชใจ
- นึกถึงความตาย ที่เนื่องด้วยปัญญา เช่น เมื่อระลึกถึงความตายแล้วเห็นว่าเป็นธรรมชาติของชีวิต ทำให้เกิดความเบื่อหน่ายในการเวียนว่ายตายเกิด

วิธีการเจริญมรณานุสสติ ในการระลึกถึงความตาย ๔ ประการ ความตายที่ใช่ การเจริญมรณานุสสติ มีเฉพาะ **ชีวิตินทริยูปัจเจทมรณะ** เท่านั้น ส่วน **สมุทเจทมรณะ** มีแต่พระอรหันต์เท่านั้น เราจึงไม่สามารถเห็นได้ทั่วไป **ขณิกมรณะ** มีการเกิดดับเป็นไปทุกขณะ เรา ยังไม่สามารถเห็นความจริงของการเกิดดับนั้น **สมมุติมรณะ** ก็ไม่ทำให้เราเกิดความสังเวชใจ และการระลึกถึงความตาย **ต้องระลึกถึงความตายที่เกี่ยวข้องด้วยปัญญา** เท่านั้น เพราะถ้าระลึกถึงความตายด้วย **ความทุกข์กังวล ความกลัว** หรือ **เห็นความตายแล้ววางเฉย** ไม่ปลงธรรมสังเวช อย่างนี้ไม่สามารถกำจัดทุกข์ได้

การเจริญมรณานุสสติ ไม่ใช่พร่ำบ่นกรรมท่อนบ่นว่า “ตายๆๆๆ” โดยไม่ได้กำหนดพิจารณา แต่ต้องพิจารณาว่า ความตายเป็นสิ่งที่ต้องประสบอย่างแน่นอน หลีกเลี่ยงไม่ได้ ตัวเราก็จะต้องตาย พระมหาจักรพรรดิผู้ทรงอำนาจ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้ประกอบด้วยวิชาและจรณะ พระโมคคัลลาน์เถระผู้ทรงฤทธิ์ เป็นต้น ก็ยังไม่มีใครรอดพ้นความตายไปได้ ชีวิตนั้นไม่มีนิมิตหมายว่าจะตายเมื่อไร เป็นโรคอะไรตาย ตายเวลาใด สถานที่ใด ไม่มีใครรู้ได้ คนที่จะอายุยืนถึง ๑๐๐ ปีมีน้อยนัก จึงไม่ควรประมาทมัวเมาในชีวิต ควรชวนขวายนหาทางดับทุกข์ให้สำเร็จพระนิพพาน เหมือนคนที่ไฟไหม้ศีรษะต้องหาทางดับไฟให้ได้โดยเร็ว พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญผู้ที่เจริญมรณานุสสติ ทุกลมหายใจว่าเป็นผู้ไม่ประมาทจะเป็นผู้สิ้นกิเลสอาสวะได้เร็ว



การเจริญมรณานุสสติ ไม่สามารถให้ได้ตาม ใต้แต่เพียงอุปัชฌาจารย์เท่านั้น มรณานุสสติช่วยเตือนสติไม่ให้ประมาทในชีวิต ให้เร่งสร้างความดี เป็นปัจจัยให้เกิดกุศลอื่นๆ ต่อไป แต่มรณานุสสติก็เป็นสิ่งทวนกระแสความรู้สึกของคนทั่วไป เพราะคนกลัวความตาย ไม่ชอบการพลัดพราก แม้เพียงเอ่ยถึงความตาย ก็รู้สึกพรึ่นพริ้ง เห็นเป็นกลางร้าย จึงเป็นกรรมฐานที่เจริญได้ยาก

อานิสงส์ของผู้ที่เจริญมรณานุสสติ คือ

๑. เป็นผู้ชวนขวายในกุศลธรรม สนใจ ใฝ่ใจในธรรมชั้นสูง
๒. เป็นผู้ไม่ชอบความชั่ว หลีกเลี่ยงความชั่ว
๓. ไม่สะสมสิ่งของที่เกินความจำเป็น
๔. คลายความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวง
๕. ละความใฝ่ดีในชีวิตเสียได้
๖. อยู่เป็นสุข
๗. ไม่กลัวตาย
๘. ไม่หลงสติในเวลาตาย
๙. หากยังไม่สำเร็จพระนิพพานก็จะไปสู่สุคติ

จบมรณานุสสติ

๙. กายคตา

กายคตาสติ หมายความว่า การระลึกถึงลักษณะอาการของกายส่วนต่างๆ ๓๒ ประการ หรือ เรียกว่าโกฏฐาส ๓๒ องค์ธรรมได้แก่ สติเจตสิกที่ใหม่หากุศลจิต ที่มีโกฏฐาส เป็นอารมณ์

คำว่า กาย แปลว่า กอง หมายถึงกองของสิ่งประกอบ ๓๒ อย่าง มีดังนี้

๑. ผม (เกสา)	๑๖. ไล่ใหญ่	(อันตั้ง)
๒. ขน (โลมา)	๑๗. ไล่ย่อย	(อันตคฺคฺนัง)
๓. เล็บ (นขา)	๑๘. อาหารใหม่	(อุทริยงฺ)
๔. ฟัน (ทันตา)	๑๙. อาหารเก่า	(กรีสงฺ)
๕. หนัง (ตโจ)	๒๐. สมอง	(มัตถเก มัตถลฺลฺกงฺ)
๖. เนื้อ (มังสํ)	๒๑. น้ำดี	(ปิตตงฺ)
๗. เอ็น (นหารู)	๒๒. น้ำเสลด	(เสมหงฺ)
๘. กระดุก (อจฺฉิ)	๒๓. น้ำหนอง	(ปุพฺโพ)
๙. เยื่อในกระดุก (อจฺฉิมิณฺฑชงฺ)	๒๔. น้ำเลือด	(โลหิตงฺ)
๑๐. ไข (วักกงฺ)	๒๕. น้ำเหลือง	(เสโท)
๑๑. หัวใจ (หทยงฺ)	๒๖. น้ำมันขุ่น	(เมโท)
๑๒. ตับ (ยกนงฺ)	๒๗. น้ำตา	(อัสสุ)
๑๓. พังผืด (กิโถมกงฺ)	๒๘. น้ำมันเหลว	(วสา)
๑๔. ม้าม (ปิหกงฺ)	๒๙. น้ำลาย	(เขโพ)
๑๕. ปอด (ปัปผาसงฺ)	๓๐. น้ำมูก	(สิงฆานิกา)
	๓๑. น้ำไขข้อ	(ลสิกา)
	๓๒. น้ำมูตร	(มุตตงฺ)

หมายเหตุ ข้อ ๒๐ มัตถลฺลฺกงฺ(สมอง) นี้เดิมที่นั้นในพุทธภาษิตไม่มี เพราะพระพุทธรองค์ทรงรวบรวม บท (มัตถลฺลฺกงฺ)สมอง ไว้ในบท อจฺฉิมิณฺฑชงฺ(เยื่อในกระดุก) แล้ว ต่อมาปฐมสังคีติการกาจารย์ทั้งหลายได้ แยกบท มัตถลฺลฺกงฺ จากบท อจฺฉิมิณฺฑชงฺ มาโดยเฉพาะ โดยนำมาต่อจากบท กรีสงฺ(อาหารเก่า) เพื่อจะได้ครบจำนวน ปถวีฐาตุ ๒๐

การพิจารณาอาการ ๓๒ ประการนี้ ส่งผลสำเร็จได้ ๓ ทาง คือ

๑. บางบุคคลเจริญกายคตาสติแล้ว พิจารณาสังขารร่างกายโดยความเป็นปฏิภูม ปฏิภาคนิมิตที่เกิดขึ้นโดยเป็นปฏิภูมนี้ สามารถบรรลุได้ถึงปฐมฌานเท่านั้น อย่างนี้จัดเป็น สมถกรรมฐาน

๒. บางบุคคลเจริญกายคตาสติแล้ว ปฏิภาคนิมิตที่เกิดขึ้น เป็นปฏิภาคนิมิตชนิดวิถนณกสิณ เมื่อเจริญแล้วสามารถบรรลุไปถึงปัญจมณานได้ อย่างนี้จัดเป็น สมถกรรมฐาน

๓. บางบุคคลเจริญกายคตาสติแล้ว ให้ความเป็นธาตุ สมาธิก็ได้เพียงอุปจารสมาธิ หรือ อุปจารภาวณาเท่านั้น ถ้าท่านผู้เจริญกายคตาสติหาเหตุปัจจัยของความเป็นธาตุนั้น ก็จะสามารถ บรรลุวิปัสสนาได้ เช่น พิจารณาธาตุใดที่แข็ง เหล่านั้นเป็นธาตุดิน สิ่งที่ไหลเอิบอาบเกาะกุม เหล่านั้น เป็นธาตุน้ำ สิ่งใดคือความเย็นความร้อน เหล่านั้นเป็นธาตุไฟ สิ่งใดมีการพัดไหวไปมา เคลื่อนไปได้ เช่น ลมหายใจเข้าออก เหล่านั้นเป็นธาตุลม อย่างนี้จัดเป็น วิปัสสนากรรมฐาน

วิธีการเจริญกายคตาสติ

๑. การเจริญกายคตาสติ สำหรับบุคคลที่มีปัญญาระดับกลาง ต้องใช้เวลาในการเจริญ ๕ เดือน กับอีก ๑๕ วัน บุคคลมี ๓ จำพวก คือ (๑) ดิกขบุคคล ใช้เวลาน้อยกว่าที่กำหนด (๒) มัชฌิมบุคคล ใช้เวลา ๕ เดือน ๑๕ วัน (๓) มันทบุคคล ใช้เวลามากกว่านั้น

๒. ผู้ที่จะเจริญกายคตาสติ ก่อนลงมือปฏิบัติต้องรู้จักเบื้องต้นแห่งการปฏิบัติให้ดีเสียก่อน กิจเบื้องต้นมีอยู่ ๒ ประการ คือ

๒.๑ อุกคทโกศลละ ความฉลาดในการศึกษา ๗ อย่าง คือ

๒.๑.๑ การพิจารณาโดยการท่องด้วยวาจา

๒.๑.๒ การพิจารณาทางใจ

๒.๑.๓ การพิจารณาโดยความเป็นวรรณะ คือ สีดำ ขาว หรือแดง

๒.๑.๔ การพิจารณาโดยความเป็นรูปร่างस्थฐาน

๒.๑.๕ การพิจารณาโดยความเป็นที่เกิด

(คือ เกิดอยู่ส่วนบนหรือส่วนล่างของร่างกาย)

๒.๑.๖ การพิจารณาโดยที่ตั้ง (คือ ตั้งอยู่ในร่างกายส่วนใด)

๒.๑.๗ การพิจารณาโดยกำหนดขอบเขต (เช่น เส้นผม กำหนดเขตโดยผมนั้นหยั่งลงใน

ศีรษะประมาณปลายเม็ดข้าวเปลือก และในรูที่เส้นผมหยั่งลงนั้น ไม่มีผม ๒ เส้น อยู่ด้วยกัน กำหนดเขตปลายผมนั้น สุดความยาวของเส้นผม



๒.๒ มนสิการโกศลละ ความฉลาดในการพิจารณา ๑๐ อย่าง คือ

๒.๒.๑ การพิจารณาไปตามลำดับ (ไม่กระโดดข้ามหมวด)

๒.๒.๒ การพิจารณาโดยไม่รีบร้อนนัก

๒.๒.๓ การพิจารณาโดยไม่เฉื่อยช้านัก

๒.๒.๔ การพิจารณาโดยบังคับจิตใจไม่ให้ไปที่อื่น

๒.๒.๕ การพิจารณาโดยก้าวล่วงบัญญัติ

- ๒.๒.๖ การพิจารณาโดยทึ่งอาการ ๓๒ ที่ไม่ปรากฏโดยสี่ สันฐาน ที่เกิด ที่ตั้ง ขอบเขต ตามลำดับ
- ๒.๒.๗ การพิจารณาในอาการ ๓๒ อย่างไม่อย่างหนึ่ง ให้เข้าถึงอัปนา
- ๒.๒.๘ การพิจารณาโดย อธิจิตตสูตร
- ๒.๒.๙ การพิจารณาโดย สติภาวสูตร
- ๒.๒.๑๐ การพิจารณาโดย โพชฌังคโกศลสูตร

อธิบายขั้นตอนการปฏิบัติในอุคคหโกศลละ ๗

๒.๑ อุคคหโกศลละ 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 ไม่หมวดใดก็หมวดหนึ่งจะต้องปรากฏชัดเจนมากทางใจ เมื่อหมวดใดหมวดหนึ่งปรากฏในเวลานั้น สัญญาความจำไว้ว่าเป็นสัตว์ เป็นชีวิต เป็นบุคคล ก็จะไม่เกิดขึ้น (แต่ถ้าไม่ปรากฏ สัญญาความจำว่าเป็นสัตว์ เป็นชีวิต เป็นบุคคลก็ยังมีอยู่)

การท่องด้วยวาจา	
ลำดับที่ ๑	ลำดับที่ ๓ คือ
<p><u>หมวดที่ ๑</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ท่องโดยอนุโลม ๕ วัน ในหมวดที่ ๑ ว่า <u>ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง</u> - ท่องโดยปฏิโลม ๕ วัน ในหมวดที่ ๑ ว่า <u>หนัง ฟัน เล็บ ขน ผม</u> - ท่องโดยอนุโลมปฏิโลม ๕ วัน ในหมวดที่ ๑ ว่า <u>ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง , หนัง ฟัน เล็บ ขน ผม</u> <p>รวมเวลาการท่องหมวดที่ ๑ = ๑๕ วัน</p>	<p><u>หมวดรวมกันเป็น ๑๐ อาการ</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - ท่องโดยอนุโลม ๕ วัน ในหมวดรวมกันว่า <u>ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต</u> - ท่องโดยปฏิโลม ๕ วัน ในหมวดรวมกันว่า <u>ไต เยื่อในกระดูก กระดูก เอ็น เนื้อ หนัง ฟัน เล็บ ขน ผม</u> - ท่องโดยอนุโลมปฏิโลม ๕ วัน ว่า <u>ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต , ไต เยื่อในกระดูก กระดูก เอ็น เนื้อ หนัง ฟัน เล็บ ขน ผม</u>

<p style="text-align: center;">ลำดับที่ ๒</p> <p>หมวดที่ ๒</p> <ul style="list-style-type: none"> - ท่องโดยอนุโลม ๕ วัน ในหมวดที่ ๒ ว่า <u>เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต</u> - ท่องโดยปฏิโลม ๕ วัน ในหมวดที่ ๒ ว่า <u>ไต เยื่อในกระดูก กระดูก เอ็น เนื้อ</u> - ท่องโดยอนุโลมปฏิโลม ๕ วัน ในหมวดที่ ๒ ว่า <u>เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต , ไต เยื่อในกระดูก กระดูก เอ็น เนื้อ</u> <p>รวมเวลาการท่องหมวดที่ ๒ = ๑๕ วัน</p>	<p>รวมเวลาการท่องหมวดรวมกัน = ๑๕ วัน</p>
<p style="text-align: center;">ลำดับที่ ๔</p> <p>หมวดที่ ๓</p> <ul style="list-style-type: none"> - ท่องโดยอนุโลม ๕ วัน ในหมวดที่ ๓ ว่า <u>หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด</u> - ท่องโดยปฏิโลม ๕ วัน ในหมวดที่ ๓ ว่า <u>ปอด ม้าม พังผืด ตับ หัวใจ</u> - ท่องโดยอนุโลมปฏิโลม ๕ วัน ในหมวดที่ ๓ ว่า <u>หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด , ปอด ม้าม พังผืด ตับ หัวใจ</u> <p>รวมเวลาการท่องหมวดที่ ๓ = ๑๕ วัน</p>	<p style="text-align: center;">ลำดับที่ ๕ คือ</p> <p>หมวดรวมกันเป็น ๑๕ อากา</p> <ul style="list-style-type: none"> - ท่องโดยอนุโลม ๕ วัน ในหมวดรวมกันว่า <u>ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด</u> - ท่องโดยปฏิโลม ๕ วัน ในหมวดรวมกันว่า <u>ปอด ม้าม พังผืด ตับ หัวใจ ไต เยื่อในกระดูก กระดูก เอ็น เนื้อ หนัง ฟัน เล็บ ขน ผม</u> - ท่องโดยอนุโลมปฏิโลม ๕ วัน ในหมวดรวมกันว่า <u>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</u> <p>รวมเวลาการท่องหมวดรวมกัน = ๑๕ วัน</p>
<p style="text-align: center;">ลำดับที่ ๖</p> <p>หมวดที่ ๔</p> <ul style="list-style-type: none"> - ท่องโดยอนุโลม ๕ วัน ในหมวดที่ ๔ ว่า <u>ไส้ใหญ่ ไส้ร้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า สมอ</u> - ท่องโดยปฏิโลม ๕ วัน ในหมวดที่ ๔ ว่า <u>สมอ อาหารเก่า อาหารใหม่ ไส้ร้อย ไส้ใหญ่</u> - ท่องโดยอนุโลมปฏิโลม ๕ วัน ในหมวดที่ ๔ ว่า <u>ไส้ใหญ่ ไส้ร้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า สมอ , สมอ อาหารเก่า อาหารใหม่ ไส้ร้อย ไส้ใหญ่</u> <p>รวมเวลาการท่องหมวดที่ ๔ = ๑๕ วัน</p>	<p style="text-align: center;">ลำดับที่ ๗</p> <p>หมวดรวมกันเป็น ๒๐ อากา</p> <ul style="list-style-type: none"> - ท่องโดยอนุโลม ๕ วัน ในหมวดรวมกันว่า <u>ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ไส้ใหญ่ ไส้ร้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า สมอ</u> - ท่องโดยปฏิโลม ๕ วัน ในหมวดรวมกันว่า <u>สมอ อาหารเก่า อาหารใหม่ ไส้ร้อย ไส้ใหญ่ ปอด</u>

	<p><u>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 เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต</u> <u>หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ใสใหญ่ ใส่น้อย อาหารใหม่</u> <u>อาหารเก่า สมอง ,</u> <u>สมอง อาหารเก่า อาหารใหม่ ใส่น้อย ใสใหญ่</u> <u>ปอด ม้าม พังผืด ตับ หัวใจ ไต เยื่อในกระดูก กระดูก</u> <u>เอ็น เนื้อ หนัง ฟัน เล็บ ขน ผม</u></p> <p>รวมเวลาการท่องหมวดรวมกัน = ๑๕ วัน</p>
<p style="text-align: center;">ลำดับที่ ๘</p> <p><u>หมวดที่ ๕</u></p> <p>- ท่องโดยอนุโลม ๕ วัน ในหมวดที่ ๕ ว่า <u>น้ำดี เสมหะ หนอง เลือด เหงื่อ น้ำมันขี้</u></p> <p>- ท่องโดยปฏิโลม ๕ วัน ในหมวดที่ ๕ ว่า <u>น้ำมันขี้ เหงื่อ เลือด หนอง เสมหะ น้ำดี</u></p> <p>- ท่องโดยอนุโลมปฏิโลม ๕ วัน ในหมวดที่ ๕ ว่า <u>น้ำดี เสมหะ หนอง เลือด เหงื่อ น้ำมันขี้ ,</u> <u>น้ำมันขี้ เหงื่อ เลือด หนอง เสมหะ น้ำดี</u></p> <p>รวมเวลาการท่องหมวดที่ ๕ = ๑๕ วัน</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p style="text-align: center;">ลำดับที่ ๙</p> <p><u>หมวดรวมกันเป็น ๒๖ อากา</u></p> <p>- ท่องโดยอนุโลม 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>ใสใหญ่ ใส่น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า สมอง น้ำดี</u> <u>เสมหะ หนอง เลือด เหงื่อ น้ำมันขี้</u></p> <p>- ท่องโดยปฏิโลม ๕ วัน ในหมวดรวมกัน ว่า <u>น้ำมันขี้ เหงื่อ เลือด หนอง เสมหะ น้ำดี</u> <u>สมอง อาหารเก่า อาหารใหม่ ใส่น้อย ใสใหญ่ ปอด</u> <u>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>ใสใหญ่ ใส่น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า สมอง</u> <u>น้ำดี เสมหะ หนอง เลือด เหงื่อ น้ำมันขี้ ,</u> <u>น้ำมันขี้ เหงื่อ เลือด หนอง เสมหะ น้ำดี</u> <u>มันสมอง อาหารเก่า อาหารใหม่ ใส่น้อย ใสใหญ่ ปอด</u> <u>ม้าม พังผืด ตับ หัวใจ</u> <u>ไต เยื่อในกระดูก กระดูก เอ็น เนื้อ</u></p>

<p style="text-align: center;">ลำดับที่ ๑๐</p> <p>หมวดที่ ๖</p> <ul style="list-style-type: none"> - ท่องโดยอนุโลม ๕ วัน ในหมวดที่ ๖ ว่า น้ำตา น้ำมันเหลว น้ำลาย น้ำมูก น้ำไขข้อ น้ำมูตร - ท่องโดยปฏิโลม ๕ วัน ในหมวดที่ ๖ ว่า น้ำมูตร น้ำไขข้อ น้ำมูก น้ำลาย น้ำมันเหลว น้ำตา - ท่องโดยอนุโลมปฏิโลม ๕ วัน ในหมวดที่ ๖ ว่า น้ำตา น้ำมันเหลว น้ำลาย น้ำมูก น้ำไขข้อ น้ำมูตร, น้ำมูตร น้ำไขข้อ น้ำมูก น้ำลาย น้ำมันเหลว น้ำตา <p>รวมเวลาการท่องหมวดที่ ๖ = ๑๕ วัน</p>	<p style="text-align: center;">ลำดับที่ ๑๑</p> <p>หมวดรวมกันเป็น ๓๒ อากา</p> <ul style="list-style-type: none"> - ท่องโดยอนุโลม ๕ วัน ในหมวดรวมกัน ว่า <u>ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง , เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต , หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด , ไขใหญ่ ไขน้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า สมอ , น้ำดี เสมหะ หนอง เลือด เหงื่อ น้ำมันขี้ , น้ำตา น้ำมันเหลว น้ำลาย น้ำมูก น้ำไขข้อ น้ำมูตร</u> - ท่องโดยปฏิโลม ๕ วัน ในหมวดรวมกัน ว่า <u>น้ำมูตร น้ำไขข้อ น้ำมูก น้ำลาย น้ำมันเหลว น้ำตา , น้ำมันขี้ เหงื่อ เลือด หนอง เสมหะ น้ำดี , สมอ อาหารเก่า อาหารใหม่ ไขน้อย ไขใหญ่ , ปอด ม้าม พังผืด ตับ หัวใจ , ไต เยื่อในกระดูก กระดูก เอ็น เนื้อ , หนัง ฟัน เล็บ ขน ผม ,</u> - ท่องโดยอนุโลมปฏิโลม ๕ วัน ในหมวดรวมกัน ว่า <u>ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง , เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต , หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด , ไขใหญ่ ไขน้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า สมอ , น้ำดี เสมหะ หนอง เลือด เหงื่อ น้ำมันขี้ , น้ำตา น้ำมันเหลว น้ำลาย น้ำมูก น้ำไขข้อ น้ำมูตร, น้ำมูตร น้ำไขข้อ น้ำมูก น้ำลาย น้ำมันเหลว น้ำตา, น้ำมันขี้ เหงื่อ เลือด หนอง เสมหะ น้ำดี สมอ อาหารเก่า อาหารใหม่ ไขน้อย ไขใหญ่ ปอด ม้าม พังผืด ตับ หัวใจ ไต เยื่อในกระดูก กระดูก เอ็น เนื้อ หนัง ฟัน เล็บ ขน ผม</u> <p>รวมเวลาการท่องหมวดรวมกัน = ๑๕ วัน</p>
<p>ฉะนั้นต้องท่องด้วยวารารวม ๑๑ ลำดับ = ๑๖๕ วัน หรือรวมเป็น ๕ เดือน ๑๕ วัน</p>	

๒.๑.๒ การพิจารณาทางใจ

ตอนท่องด้วยวาจา เช่น การท่องในหมวดแรกว่า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง การเจริญท่องบ่น ครั้งแรกในหมวดหนึ่งๆนั้น ผู้เจริญจะต้องท่องอย่างเดียวว่า “ผม ขน เล็บ ฟัน หนังๆๆ ” **ไม่ต้องพิจารณาโดยความเป็นสี เป็นปฏิกุศล เป็นธาตุ แต่อย่างใดทั้งสิ้น** ทั้งนี้เพื่อป้องกันไม่ให้ความเข้าใจผิดเกิดขึ้น หมายความว่า ถ้าผู้ปฏิบัติท่องบ่นและพร้อมกับการพิจารณาโดยความเป็นสีแล้ว ขณะที่ทำการท่องบ่นพิจารณาอยู่นั้นหากวณณนิมิต คือ สีปรากฏขึ้น ผู้เจริญก็อาจจะเข้าใจเพราะนิมิตที่เกิดขึ้นตรงกับการพิจารณา แต่ถ้านิมิตที่เกิดขึ้นกลับเป็นปฏิกุศลนิมิต คือ ความเป็นปฏิกุศล หรือธาตุนิมิต คือ ความเป็นธาตุ(ปกติ อาโป เตโช) เช่นนี้ ผู้เจริญก็จะเข้าใจผิดไปว่า การเจริญนี้ผิดไปเสียแล้ว เพราะนิมิตที่ปรากฏนั้นไม่ตรงกับการพิจารณา ถ้าผู้ปฏิบัติท่องบ่นด้วยวาจาอย่างเดียว แล้วนิมิตที่เกิดขึ้นจะเป็นวณณนิมิตที่ดี ปฏิกุศลนิมิตที่ดี ธาตุนิมิตที่ดี ผู้เจริญก็จะไม่เข้าใจผิด

ท่องด้วยวาจาแล้ววณณนิมิตปรากฏ หรือ ปฏิกุศลนิมิตปรากฏ หรือ ธาตุนิมิตปรากฏ

ถ้าวณณนิมิตปรากฏ ก็ให้เข้าใจว่า เพราะผู้ปฏิบัติมีบุญบารมีที่เกี่ยวกับการเคยเจริญวณณกสิณมาแต่ภพก่อนๆ วณณนิมิตจึงปรากฏ ก็ให้รู้ว่าวณณกรรมฐานเป็นกรรมฐานที่เหมาะสมสำหรับผู้นั้น ดังนั้นควรท่องบ่นพิจารณาโดยความเป็นสีต่อไป หรือปฏิกุศลนิมิตปรากฏ ธาตุนิมิตปรากฏ ก็เป็นเพราะผู้ปฏิบัติมีบุญบารมีที่เกี่ยวกับการเคยเจริญปฏิกุศล หรือ ธาตุมาแต่ภพก่อนๆ ก็ให้รู้ว่าปฏิกุศลกรรมฐาน หรือ ธาตุกรรมฐาน เป็นกรรมฐานที่เหมาะสมสำหรับผู้นั้น ดังนั้น ควรท่องบ่นพิจารณาต่อไป

การที่วณณนิมิตปรากฏ ก็เพราะโกฏฐาสทั้งหมดมีสีอยู่ ขณะที่กำลังท่องบ่นว่า เกสาๆ หรือ ผมๆ อยู่ นั้น สีดำ สีขาว สีแดง อันเป็นวณณนิมิตก็จะปรากฏได้ (ช่วงตอนนี้ต้องพิจารณาโดยความเป็นสีในทางใจด้วย) เพราะผมมีหลายสี ส่วน ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้นนั้น วณณนิมิตก็ปรากฏได้เช่นเดียวกัน ผลจากการเพ่งวณณนิมิต คือให้ได้รูปฌาน ๕ เมื่อได้รูปฌานอย่างใดอย่างหนึ่งในบรรดา รูปฌาน ๕ นั้นแล้ว ก็อาศัยรูปฌานนั้นๆ เป็นบาทในการเจริญวิปัสสนาต่อไปจนสำเร็จอรหัตตมรรค อรหัตตผล ได้

การที่ปฏิกุศลนิมิตปรากฏ ก็เพราะโกฏฐาสทั้งหมดเป็นปฏิกุศลอยู่แล้ว(ช่วงตอนนี้ต้องพิจารณาโดยความเป็นปฏิกุศลทางใจด้วย) ผลที่ได้รับจากการท่องบ่นพิจารณาโดยความเป็นปฏิกุศล คือให้ได้ถึง รูปปฐมฌาน จากนั้นก็อาศัยปฐมฌานสมาธิเป็นบาทเจริญวิปัสสนาต่อไปจนกระทั่งสำเร็จอรหัตตมรรค อรหัตตผล ได้

การที่ธาตุนิมิตปรากฏก็เพราะโกฏฐาส ๒๐ มี ผม เป็นต้น จนถึง สมอง เหล่านี้ล้วนแต่เป็นปกติธาตุ โกฏฐาสที่เหลือ ๑๒ มี น้ำดี เป็นต้น จนถึง น้ำมูตร จัดเป็นอาโปธาตุ (ช่วงตอนนี้ต้องพิจารณาโดยความเป็นธาตุ ในทางใจด้วย) ผลที่ได้รับจากการท่องบ่นพิจารณาโดยความเป็นธาตุต่อไปนั้นได้เพียงอุปจารสมาธิไม่ถึงรูปฌาน จากนั้นก็อาศัยอุปจารสมาธินี้เป็นบาทเจริญวิปัสสนาต่อไป จนสำเร็จอรหัตตมรรค อรหัตตผล ได้

๒.๑.๓ – ๒.๑.๗ การพิจารณาโดยความเป็นสี่ รูปร่างสัญญาณ ที่เกิด ที่ตั้ง และกำหนดขอบเขต

การพิจารณาโดยความเป็นสี่ รูปร่างสัญญาณ ที่เกิด ที่ตั้ง และขอบเขต สามารถพิจารณาในอาการหนึ่งไปพร้อมกัน ดังนี้

๑. **ผม** นั้นมีสีดำ แดง ขาว มีสัญญาณยาวกลม เกิดขึ้นอยู่เบื้องบนของร่างกาย ตั้งอยู่ในหนังอ่อนซึ่งหุ้มกะโหลกศีรษะ สองข้างจดหมวกหู ข้างหน้าจดหน้าผาก ข้างหลังจดหลุมคอ ขอบเขตของผม เบื้องต่ำเส้นหนึ่ง ๆ หยั่งลงในหนังหุ้มศีรษะเข้าไปประมาณเท่ากับปลายข้าวเปลือก เบื้องบนมีขอบเขตแค่อากาศ ส่วนกว้างกำหนดด้วยส่วนของมันและกัน ขึ้นติดกัน ๒ เส้นไม่มี ผมก็เป็นผม ไม่ใช่ขน ไม่ใช่เล็บ มิใช่โกฏฐาสอื่น ๆ

๒. **ขน** สีดำบ้าง เหลืองบ้าง มีสัญญาณดังรากตาล ปลายนุ่มลง เกิดอยู่ทั่วร่างกาย ขึ้นอยู่ในหนังทั่วตัว เว้นที่หนังศีรษะ และฝ่ามือ ฝ่าเท้า ขอบเขตเบื้องต่ำกำหนดด้วยรากของตนที่แยงเข้าไปในหนังหุ้มร่างกายประมาณเท่าไข่เหา เบื้องบนกำหนดด้วยอากาศ ส่วนกว้างกำหนดด้วยส่วนของมันและกัน ขึ้นอยู่เส้นเดียว ไม่มีติดกัน ๒ เส้น มีอยู่โดยเฉพาะในร่างกาย ขนก็เป็นขนไม่ใช่ ผม เล็บ ฟัน มิใช่โกฏฐาสอื่น ๆ

๓. **เล็บ** มีสีขาว มีสัญญาณเหมือนเกล็ดปลา เกิดอยู่ทั้ง ๒ ส่วน คือ เล็บมือเกิดอยู่ส่วนบน เล็บเท้าเกิดอยู่ส่วนล่าง ตั้งอยู่ที่หลังปลายนิ้วมือ นิ้วเท้า ขอบเขตกำหนดด้วยเนื้อปลายนิ้วทั้ง ๓ ด้าน ภายในกำหนดด้วยเนื้อหลังนิ้ว ภายนอกและปลายกำหนดด้วยอากาศ ส่วนกว้างกำหนดด้วยส่วนของมันและกัน เล็บ ๒ อันติดกันไม่มี มีอยู่โดยเฉพาะในร่างกาย เล็บก็คือเล็บ เล็บไม่ใช่ผม ขน ฟัน มิใช่โกฏฐาสอื่น ๆ

๔. **ฟัน** ได้แก่ฟัน ๓๒ ซี่ ของผู้มีฟันเต็ม ฟันมีสีขาว มีสัญญาณต่างๆ คือ ฟันซี่ตรงกลางอยู่ด้านหน้า ข้างล่างเหมือนเม็ดน้ำเต้าที่เสียบติดไว้เป็นลำดับบนก่อนดินเหนียว ฟันซี่นี้มีรากเดียว มีสัญญาณเหมือนดอกมะลิตูม ถัดจากฟันหน้าเข้าไปข้างละซี่มี ๒ ราก ๒ ง่าม มีสัญญาณเหมือนไม้ค้ำยัน ถัดไปฟันข้างละ ๒ ซี่ มี ๓ ราก ปลาย ๓ แฉก ถัดไปฟันข้างละ ๓ ซี่ มี ๔ ราก ปลาย ๔ แฉก นี่คือนิ้วแกว่ง ส่วนฟันแกว่งบนก็เป็นเช่นนี้เหมือนกัน ฟันเกิดอยู่ส่วนบนของร่างกาย ตั้งอยู่ที่กระดูกคางทั้ง ๒ ขอบเขต เบื้องต่ำกำหนดด้วยอากาศ ส่วนกว้างกำหนดด้วยส่วนของมันและกัน ฟัน ๒ ซี่ติดกันไม่มี มีอยู่โดยเฉพาะในร่างกาย ฟันก็คือฟัน มิใช่โกฏฐาสอื่น ๆ

๕. **หนัง** ที่หุ้มร่างกาย ถ้าเป็นส่วนผิวหนัง มีสีดำบ้าง เหลืองบ้าง ขาวบ้าง ส่วนหนังหนานั้นมีแต่สีขาวอย่างเดียว มีสัญญาณเท่ากับร่างกาย เกิดอยู่ทั้งส่วนบนและส่วนล่าง ตั้งอยู่โดยเรียงรัดทั่วไปทั้งตัว ขอบเขตเบื้องต่ำกำหนดด้วยฟันที่ตั้งอยู่ เบื้องบนกำหนดด้วยอากาศ มีอยู่โดยเฉพาะในร่างกาย มิใช่โกฏฐาสอื่น ๆ

ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เหล่านี้ เมื่อว่าโดยสัญญาณ กลิ่น ที่อาศัยเกิด ที่ตั้ง ล้วนแต่เป็นของน่าเกลียดทั้งสิ้น บุคคลใดได้เห็นผม ขน เล็บ ฟัน หนัง กิ๊ติ หรือสิ่งหนึ่งสิ่งใดที่คล้ายกันก็ติ ตกอยู่ในจานอาหารก็รังเกียจ หรือหากไม่ได้สระผมหลายวันก็จะมึนกลิ่นที่น่ารังเกียจ เส้นผมเกิดบนศีรษะที่ชุ่มไปด้วยเลือดและน้ำเหลือง เป็นปฏิภูมุน่าขยะแขยง

<p>เหือ</p> <p>สี แดง</p> <p>สังฆฐาน เนื้อปลี่แข้งมีสังฆฐานดังข้าวสุกในห่อใบตาล เนื้อขามีสังฆฐานดังลูกหินบด เนื้อตะโพกมีสังฆฐานดังก้อนเส้า เนื้อหลังมีสังฆฐานดังเยื่อลูกตาลสุก เนื้อซี่ข้างทั้ง ๒ มีสังฆฐานเหมือนดินฉาบไว้บาง ๆ เนื้อนมมีสังฆฐานดังก้อนดินที่เขาผูกแขวนไว้ เนื้อแขนทั้ง ๒ ข้างมีสังฆฐานดังหนูตัวใหญ่ที่ถลก หนังวางซ้อนกันไว้</p> <p>ที่เกิด ทิศเบื้องบนและล่าง</p> <p>ที่ตั้ง เนื้อตั้งหุ้มกระดูกไม่เกิน ๓๐๐ ท่อนไว้</p> <p>ขอบเขต เบื้องต่ำกำหนดด้วยพื้น ที่ตั้งอยู่ที่โครงกระดูก เบื้องบนกำหนดด้วยหนัง ส่วนกว้างกำหนดด้วย ส่วนของกันและกัน</p>	<p>เอ็น</p> <p>สี ขาว</p> <p>สังฆฐาน เอ็นริ่งรัดร่าง มีสังฆฐานดังต้นคล้าอ่อน เอ็นเส้นเล็ก มีสังฆฐานดังเส้นด้าย เอ็นเส้นเล็กที่สุด มีสังฆฐานดังเถากระพังโหม เอ็นที่หลังมือหลังเท้ามีสังฆฐานดังตีนนก เอ็นที่ศีรษะมีสังฆฐานดังขายคลุมศีรษะ เอ็นที่หลังมีสังฆฐานดังอวนเปียกที่เขาฝั่งแดดไว้ เอ็นที่แล่นไปตามอวัยวะน้อยใหญ่นั้น ๆ ที่เหลือมี สังฆฐานดังเส้นร่างแหที่สวมร่างกายไว้</p> <p>ที่เกิด ทิศเบื้องบนและล่าง</p> <p>ที่ตั้ง ตั้งยึดกระดูกในร่างกายทั้งหมด</p> <p>ขอบเขต เบื้องต่ำกำหนดด้วยพื้น ที่มีตั้งอยู่บนกระดูก ๓๐๐ ท่อน เบื้องบนกำหนดด้วยตำแหน่งที่มีตั้งจรด เนื้อและหนังอยู่ เบื้องขวางกำหนดด้วยส่วนของ กันและกัน</p>
<p>นี่เป็นตัวอย่างของการพิจารณา ซึ่งผู้ปฏิบัติที่สนใจปฏิบัติจริง ๆ ต้องศึกษาต่อเพิ่มเติมจากคัมภีร์วิสุทธิมรรค</p>	

ประโยชน์ของการพิจารณาโกฏฐาสโดยความเป็น สี สังฆฐาน เป็นต้น

ปกติแล้วคนทั้งหลายเมื่อเห็นกันและกันแล้ว ก็จะสำคัญผิดถือว่าเป็นคนนั้น เป็นคนนี่ เป็นชาย หญิง สวย ไม่สวย เป็นอยู่อย่างนี้เสมอไป จิตใจก็เศร้าหมองไปด้วยกิเลสมี ราคะ โทสะ โมหะ มานะ ทิฎฐิ เป็นต้น อยู่ตลอดเวลา แต่เมื่อได้พิจารณาผม ขน เล็บ เป็นต้น โดยความเป็นสี สังฆฐาน ได้แล้ว ก็ทำให้ความเห็นผิดว่าเป็นหญิง ชาย สวย ไม่สวย ก็จะไม่เกิดขึ้น มีแต่สี หรือปฏิภูณนิमित หรือ ชาติุนิมิต อยางใดอย่างหนึ่งก็ปรากฏขึ้น จิตใจก็จะส่องใสปราศจากราคะ โทสะ โมหะ ซึ่งก็เป็นสาเหตุสำคัญที่จะให้ได้รับบรรลุหัตตมรรค อรหัตตผล การพิจารณาอาการ ๓๒ โดยพิจารณาสี สังฆฐาน เป็นการพิจารณาให้เห็นส่วนต่างๆ ของอาการ ๓๒ ยิ่งคิดยิ่งพิจารณาก็ยิ่งเห็นความแยกส่วน ตลอดจนเห็นความจริง

นอกจากจะพิจารณาในอุคคหโกสัลละ ๗ แล้วยังมีขั้นตอนการพิจารณาอีก ๑๐ ข้อ

๒.๒ การพิจารณาโดยมณฑลการโกสัลละ ๑๐ ขั้นตอน

๒.๒.๑ การพิจารณาไปตามลำดับ ภายหลังจากการศึกษาและปฏิบัติในอุคคหโกสัลละ ๗ ประการแล้ว เมื่อผู้ปฏิบัติไม่ต้องทำการทอ้งบ่นด้วยวาจา แต่ต้องทำการพิจารณาโกฏฐาส ๓๒ เหล่านั้น ด้วยใจ โดยสี สังฆฐาน ที่ตั้ง ที่เกิด ขอบเขต ให้ถูกต้องตามหลักแห่งข้อนี้ คือต้องพิจารณาไปตามลำดับ ไม่ล้กัถัน ไม่กระโดดข้ามหมวด

๒.๒.๒ การพิจารณาโดยไม่รีบร้อนนัก ขณะกำลังพิจารณาไปโดยลำดับอยู่นั้น อย่าพิจารณาให้เร็วนัก เพราะจะทำให้ สี สัณฐาน เป็นต้น ของโกฏฐาสนั้นจะปรากฏไม่ชัด

๒.๒.๓ การพิจารณาโดยไม่เฉื่อยช้านัก ขณะกำลังพิจารณาไปโดยลำดับอยู่นั้น อย่าพิจารณาให้ช้านัก เพราะจะทำให้ สี สัณฐาน เป็นต้น ของโกฏฐาสนั้น จะปรากฏโดยความเป็นของสวยงาม ทำให้กรรมฐานไม่ถึงที่สุด คือไม่ให้ได้ฌาน มรรค ผล นั้นเอง

๒.๒.๔ การพิจารณาโดยบังคับจิตไม่ให้ไปที่อื่น การปฏิบัติกรรมฐานนั้น เปรียบเหมือนกับคนที่เดินไปใกล้เหวซึ่งมีช่องทางซัวร์รอบเท้าเดียว จะต้องระวังอย่างที่สุดเพื่อไม่ให้พลาดตกลงไป ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติต้องพยายามป้องกันความฟุ้งซ่านของจิตใจ ให้ตั้งมั่นอยู่แต่ในอารมณ์กรรมฐานเช่นเดียวกัน

๒.๒.๕ การพิจารณาโดยการก้าวล่วงบัญญัติ ในขณะที่พิจารณา ไปตามลำดับอยู่นั้น ได้ มีการพิจารณานามบัญญัติและสัณฐานบัญญัติอยู่ด้วย เพื่อจะให้ปฏิกูลนิมิตปรากฏ เมื่อปฏิกูลนิมิตปรากฏแล้ว ก็ไม่จำเป็นที่จะต้องพิจารณาถึงนามบัญญัติ คือ ผม ขน เป็นต้น และสัณฐานบัญญัติ คือ รูปร่างสัณฐาน แต่อย่างใดอีก เปรียบเหมือนคนเห็นบ่อน้ำในป่าเวลาหาน้ำยาก จึงได้ทำเครื่องหมายเพื่อจำไว้ จะได้สะดวกแก่การที่จะมาหาน้ำดื่มและอาบในครั้งต่อไป ครั้นมาบ่อยๆ เข้าก็ชำนาญในทางนั้นดี ไม่จำเป็นที่จะต้องจำเครื่องหมายนั้นอีก เช่นเดียวกัน เมื่อปฏิกูลนิมิตปรากฏแล้ว ผู้เจริญก็พึงก้าวล่วงบัญญัติ

๒.๒.๖ การพิจารณาโดยทิ้งโกฏฐาสที่ไม่ปรากฏโดย สี สัณฐาน ที่เกิด ที่ตั้ง ขอบเขต ไปตามลำดับ ในขณะที่พิจารณาไปตามลำดับ โดยอนุโลมตั้งแต่ ผม จนถึง สมอง พิจารณาตามลำดับโดยปฏิโลมตั้งแต่ สมอง จนถึง ผม ผู้ปฏิบัติต้องสังเกตว่า โกฏฐาสอันใด หรือ หมวดใดปรากฏไม่ชัด ก็ให้ละการพิจารณาโกฏฐาสอันนั้น หรือ หมวดนั้นไป แล้วพิจารณาโกฏฐาสอันอื่น หรือ หมวดอื่นที่เหลือ ซึ่งมีการปรากฏชัดมากต่อไป และในระหว่างนั้นก็พึงสังเกตดูอีกว่าโกฏฐาสอันใด หรือ หมวดใดปรากฏชัดกว่า ก็ให้พิจารณาแต่โกฏฐาสนั้น หรือ หมวดนั้น แล้วละทิ้งที่ไม่ค่อยชัดไป ให้คัดเลือกร้อยไปจนเหลือโกฏฐาส ๒ และต่อจากนั้นก็สังเกตดูอีกว่าใน ๒ อย่างนั้น อันไหนปรากฏชัดมากกว่า ก็ให้พิจารณาอันนั้น ละอันที่ปรากฏชัดน้อยไป การพิจารณาโกฏฐาสนี้ เมื่อถึงขั้นสุดท้ายแล้ว ต้องถือเอาเพียงอันเดียว ไม่ได้ถือเอาทั้งหมด

๒.๒.๗ การพิจารณาโกฏฐาสอย่างใดอย่างหนึ่งให้เข้าถึงอัปปนา เมื่อผู้ปฏิบัติได้พิจารณาโดยการละทิ้งโกฏฐาสที่ไม่ชัดไปตามลำดับจนกระทั่งเหลืออันเดียว จากนั้นก็พิจารณาในโกฏฐาสอันนั้น จนถึงได้ฌาน ไม่ต้องพิจารณาโกฏฐาสที่ละทิ้งไปแล้วๆ นั้นอีก อันที่จริงแล้วการพิจารณาโกฏฐาสทั้ง ๓๒ ประการก็ยังผลให้ได้เข้าถึงอัปปนาเหมือนกัน ฉะนั้นการที่ต้องเจริญโกฏฐาสทั้ง ๓๒ ในระยะแรกนั้น ก็เพื่อจะได้รับประโยชน์อย่างใดอย่างหนึ่งใน ๒ ประการ คือ

๑. ในขณะที่กำลังพิจารณาโกฏฐาสโดยความเป็นอนุโลม ปฏิโลม ในหมวดทั้ง ๖ ตามลำดับปฐมฌานอาจเกิดขึ้นก็ได้

๒. ถ้าหากว่าฌานไม่เกิด ก็จะได้พิจารณาคัดเลือกโกฏฐาสอื่นต่อไปว่า โกฎฐาสใดจะเหมาะ สมกับอวัยวะของตนที่สุด ตามหลักข้อที่ ๖

๒.๒.๘ พิจารณาจิต (อิริจิตตสูตร) (ตั้งแต่ข้อ ๒.๒.๘-๒.๒.๑๐ เป็นการพิจารณาตามในพระสูตร) ผู้ปฏิบัติต้องพิจารณาในนิมิตทั้ง ๓ คือ **สมาธินิมิต จิตใจที่สงบ ปัดคหนิมิต ความพยายาม อุเบกขานิมิต ความวางเฉย พิจารณาดูว่าอย่างไรมากเกินไปหรือน้อยเกินไป แล้วแก้ไขเพิ่มเติมนิมิตนั้นๆ ให้เสมอกัน จนกระทั่งสมาธิของตนขึ้นสู่อริจิต คือ สมาธิที่มีกำลังยังสามารถทำจิตให้หนึ่งอยู่ในอารมณ์กรรมฐานได้ ทั้งนี้เพราะว่าถ้าสมาธินิมิตมาก ความเกียจคร้านย่อมเกิดขึ้น ถ้าปัดคหนิมิตมาก ความฟุ้งซ่านย่อมเกิดขึ้น ถ้าอุเบกขานิมิตมาก ก็จะไม่ถึงฌาน มรรค ผล ดังนั้นผู้ปฏิบัติจึงไม่ควรใส่ใจในนิมิตอย่างใดอย่างหนึ่งให้มากเกินไป แต่ควรใส่ใจนิมิตทั้ง ๓ ให้เสมอกัน**

๒.๒.๙ พิจารณาธรรมที่ปรากฏ (สติภาวสูตร) พึงพิจารณาตามข้อธรรม ๖ ประการ คือ

๑. ย่อมข่มจิตใจในคราวที่ควรข่ม คือ จิตมีความเพียรมากเกินไป
๒. ย่อมปกครองจิตในคราวที่ควรปกครอง คือ จิตมีการง่วงเหงา ท้อถอย หดหู่
๓. ย่อมปลอบจิตในคราวที่ควรปลอบ คือ จิตไม่ยินดีในการทำงาน
๔. ย่อมพักผ่อนจิตในคราวที่ควรพักผ่อน คือ จิตดำเนินอยู่ด้วยดีในอารมณ์กรรมฐาน ไม่มีการฟุ้งซ่าน ง่วงเหงา ท้อถอย
๕. มีจิตใจน้อมไปในมรรค ผล
๖. มีความยินดีในพระนิพพาน

เมื่อพิจารณาตามข้อธรรม ๖ ประการแล้ว ถ้าข้อใดปรากฏแก่เรา ก็ให้แก้ไขโดยปฏิบัติตามหลักโพชฌงค์ ในข้อ ๒.๒.๑๐ ต่อไป

๒.๒.๑๐ ปฏิบัติโดยหลักโพชฌงค์ (โพชฌงค์โกสัลลสูตร) การปฏิบัติ คือ คราวใดจิตใจมีการง่วงเหงา ท้อถอย ไม่มีความเพียร ในคราวนั้นต้องอบรมธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ วิริยสัมโพชฌงค์ ปิติสัมโพชฌงค์ทั้ง ๓ นี้ให้แก่กล้ายิ่งขึ้นละคราวใดจิตใจมีความเพียรมากจนฟุ้งซ่านในคราวนั้นต้องอบรมปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมาธิสัมโพชฌงค์ อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ทั้ง ๓ นี้ให้แก่กล้ายิ่งขึ้น (เรื่องโพชฌงค์มีรายละเอียดในบทเรียนชุดที่ ๘ ตอนที่ ๔ แล้ว)

ความลำบากในการเจริญกายคตาสติกรรมฐาน

ในบรรดากรรมฐาน ๔๐ นั้น อนุสสติ ๑๐ และ พรหมวิหาร ๔ เป็นกรรมฐานที่ปฏิบัติได้ยากกว่ากรรมฐานอื่นๆ เพราะเหตุว่าผู้ปฏิบัติจะต้องทำการศึกษาให้เข้าใจเป็นอย่างดีเสียก่อนจึงจะลงมือปฏิบัติได้ มิฉะนั้นจะปฏิบัติไม่ถูก แต่การเจริญ **กายคตาสติ** นี้ยิ่งลำบากมาก เพราะว่าผู้ปฏิบัติจะต้องศึกษาวิธีเจริญกายคตาสติกรรมฐาน ตามนัยอุคคหโกสัลล ๗ ประการ เมื่อศึกษาและปฏิบัติตามแล้วก็มีเพียงส่วนน้อยเท่านั้น ที่นิมิตทั้ง ๓ อย่างใดอย่างหนึ่งปรากฏขึ้น หลังจากนั้นก็ได้ฌาน มรรค ผล ต่อไปสำหรับบุคคลที่ปฏิบัติตามนัยอุคคหโกสัลล ๗ แล้วนิมิตไม่ปรากฏ ก็ต้องศึกษาและปฏิบัติตามนัย

มนสิการโกศลละ ๑๐ ประการต่อไป แล้วจึงจะได้นิमितทั้ง ๓ อย่างใดอย่างหนึ่ง และได้มาน มรรค ผล ตามความปรารถนา ถึงแม้ว่าการปฏิบัติจะลำบากสักเพียงใดก็ตาม แต่ถ้าได้นึกถึงอานิสงส์และคำยกย่องชมเชย ของท่านอรรถกถาจารย์ที่แสดงไว้ในสัมโมหวิโนทนี อรรถกถาแล้ว ชาวพุทธก็ควรยินดีพอใจในการปฏิบัตินี้โดยไม่ย่อท้อ อานิสงส์และคำยกย่องชมเชยนั้นมีดังนี้

อานิสงส์ของการเจริญกายคตาสติ คือ

๑. ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา ที่ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ โดยอาศัยการเจริญกายคตาสติ ธรรมฐานนี้มีมากมาย นับจำนวนมิได้
๒. บุคคลใดทำการปฏิบัติกายคตาสติกรรมฐาน บุคคลนั้นได้ชื่อว่าเป็นภิกษุ ไม่ว่าจะเป็นเทวดา มนุษย์ ก็นับสงเคราะห์ว่าเป็นภิกษุด้วยกันทั้งสิ้น
๓. ตามคัมภีร์วิสุทธิมรรคอรรถกถาได้แสดงว่า การเจริญกายคตาสตินี้ **จะมีได้เฉพาะในสมัยพุทธกาลเท่านั้น(หมายถึงในเวลาที่ยุทธศาสนายังตั้งอยู่)** ถ้าสิ้นพุทธศาสนาแล้วจะมีไม่ได้เลย แม้ว่าพวกเดียรถีย์ที่ตั้งตัวเป็นศาสดาทำการปฏิบัติเผยแผ่ลัทธิแก่ชนทั่วไปในสมัยใด ๆ ก็ตาม ก็มีอาจรรู้ถึงวิธีเจริญกายคตาสติกรรมฐานนี้ได้ ทั้งนี้ก็เพราะมิใช่เป็นวิสัยของพวกเดียรถีย์เหล่านั้น หากแต่เป็นวิสัยของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเท่านั้น และพระพุทธรองค์ได้ทรงสรรเสริญกายคตาสติกรรมฐานนี้ว่า :-

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรมอย่างหนึ่งเมื่อภิกษุได้เจริญแล้ว และเจริญติดต่อกันให้เพิ่มพูนทวีมากยิ่งขึ้นอยู่เรื่อย ๆ ไปแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสังเวชสลัดใจอย่างใหญ่หลวงในกาย ย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์ใหญ่ในปัจจุบันภพนี้ย่อมเป็นไปเพื่อความโปร่งใจอย่างใหญ่หลวงจากโยคะ ย่อมเป็นไปเพื่อมีสติสัมปชัญญะอย่างแรงกล้า ย่อมเป็นไปเพื่อความเห็นในกายเป็น อนิจจะ ทุกขะ อนัตตะ อสุภะ ย่อมเป็นไปเพื่อความอยู่เย็นเป็นสุขในภพนี้ทันตาเห็น ย่อมเป็นไปเพื่อทำให้แจ้งซึ่งวิชา ๓ พระนิพพาน และผลสมาบัติธรรมอย่างหนึ่ง คืออะไร ? คือ กายคตาสตินี้เอง

ดูกรภิกษุทั้งหลาย บุคคลเหล่าใดประพฤติปฏิบัติกายคตาสติ บุคคลเหล่านั้นย่อมได้เสวยอมตรส คือ พระนิพพาน บุคคลเหล่าใดมิได้ประพฤติปฏิบัติกายคตาสติ บุคคลเหล่านั้นย่อมไม่ได้เสวยอมตรส คือ พระนิพพาน

ดูกรภิกษุทั้งหลาย บุคคลเหล่าใดพยายามปฏิบัติกายคตาสติ จนสำเร็จ บุคคลเหล่านั้นย่อมได้เสวยอมตรส คือ พระนิพพาน ไม่เสื่อมจากพระนิพพาน ไม่ผิดทางพระนิพพาน บุคคลเหล่าใดไม่พยายามปฏิบัติกายคตาสติให้สำเร็จ บุคคลเหล่านั้นย่อมไม่ได้เสวยอมตรส คือ พระนิพพาน เสื่อมจากพระนิพพาน ผิดทางพระนิพพาน



หมายเหตุ กายคตาสติที่พระพุทธองค์ทรงยกย่องชมเชย และท่านอรรถกถาจารย์ก็ยกย่องไว้ มิได้มุ่งหมายเฉพาะแต่ ๓๒ โภกฐาสอย่างเดียว แม้อสุภะ ๑๐ อานาปานสติ การกำหนดอิริยาบถใหญ่ น้อย การพิจารณาธาตุทั้ง ๔ เหล่านี้ล้วนแต่จัดเข้าเป็นกายคตาสติด้วยกันทั้งสิ้น ดังที่แจ้งไว้ใน กายานุปัสสนาแห่งมหาสติปัฏฐานสูตร สำหรับกายคตาสติในอนุสสติ ๑๐ นี้ มุ่งหมายเอาเฉพาะแต่ ๓๒ โภกฐาสเท่านั้น

จบ กายคตาสติ

๑๐. อานาปาน

อานาปานสติ หมายความว่า สติที่เกิดขึ้นโดยมีการระลึกอยู่ในลมหายใจเข้าออก **อานะ** คือ ลมหายใจเข้า **อปานะ** คือลมหายใจออก **สติ** คือความระลึก ดังนั้น **อานาปานสติ** หรือ **อานาปานัสสติ** คือ การมีสติระลึกอยู่ในลมหายใจเข้าออก **องค์ธรรมได้แก่ สติเจตสิกที่โหมหากุศลจิต ที่มีลมหายใจเข้า ออกเป็นอารมณ์**

อานาปานสติ เป็นกรรมฐานหนึ่งในอนุสสติ ๑๐ และเป็นสติปัฏฐานด้วย การเจริญอานาปานสติ จึงเป็นไปได้ทั้งสมถะและวิปัสสนา ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า :-

“ถ้าบุคคลปฏิบัติอานาปานสติ เธอชื่อว่าทำสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ ถ้าบุคคลปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ เธอชื่อว่าทำโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ ถ้า บุคคลปฏิบัติโพชฌงค์ ๗ เธอชื่อว่าทำวิมุตติและวิชชาให้บริบูรณ์ ”

“ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติสมาธินี้แล อันพระโยคีเจริญแล้ว ทำให้ มากแล้ว ย่อมเป็นสภาพสงบ ประณีต สดชื่น เป็นธรรมชาติเครื่องอยู่เป็น สุข และยังอกุศลธรรมชั่วร้ายที่เกิดขึ้นแล้วๆ ให้อันตรธานสงบไปโดย พลัน เปรียบเสมือนฝนใหญ่ที่ตกในสมัยมิใช่ฤดูกาล ยังฝุ่นละอองที่ฟุ้ง ขึ้นในเดือนท้ายฤดูร้อนให้อันตรธานไปสงบโดยพลัน ฉะนั้น”

นอกจากนี้พระพุทธองค์ยังทรงสรรเสริญอานาปานสติว่าเป็นอริยวิหาร (ธรรมเครื่องอยู่ของพระ อริยะ) พรหมวิหาร (ธรรมเป็นเครื่องอยู่ของพรหม) และตถาคตวิหาร (ธรรมเป็นเครื่องอยู่ของพระพุทธเจ้า) นับว่าอานาปานสติเป็นกรรมฐานที่สำคัญยิ่ง พระพุทธองค์ทรงสนับสนุนให้ภิกษุทั้งหลายปฏิบัติ

การเจริญอานาปานสติหากจะให้จิตสงบถึงระดับฌานต้องหาสถานที่ที่สงบสงัด เช่น เรือนว่าง ในถ้ำ โคนต้นไม้หรือในป่าที่ไม่มีผู้ใดหรือเสียงรบกวน เพราะเสียงเป็นปฏิปักษ์กับฌาน เมื่อเลือกสถานที่ ได้แล้วให้นั่งคู้บัลลังก์หรือนั่งขัดสมาธิ ตั้งกายให้ตรงอย่าค้อมมาข้างหน้าหรือแอ่นไปข้างหลัง เท้าขวาทับ เท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย นิ้วหัวแม่มือจรดกัน การนั่งในท่านี้มีผลดีคือทำให้ตัวตรง เลือดไหลเวียนได้

สะดวก ลมหายใจเดินสะดวก นั่งได้นาน สำหรับผู้ที่มีปัญหาสุขภาพที่ทำให้ไม่สามารถนั่งขัดสมาธิได้ จะนั่งห้อยเท้า นั่งบนเก้าอี้ก็ได้ ให้เลือกเอาอิริยาบถที่นั่งได้สบายพอดี ผ่อนคลาย ไม่ฝืนเกินไป และเป็นท่าที่ทำให้นั่งได้นาน เมื่อนั่งไปเรื่อยเรื่อยแล้วให้หลับตาลงเบาๆ อย่าเกร็ง ในการเริ่มแรกให้หายใจ ยาวๆ ลึกๆ ช้าๆ ที่เรียกว่าหายใจเข้าให้เต็มปอด ให้จิตใจโปร่งสบาย ต่อไปก็ให้หายใจตามปกติธรรมดา คอยกำหนดลมหายใจเข้าออกให้รู้ชัด รู้สึกตัวตลอดไม่หลงลืมหรือเผลอสติ เมื่อหายใจออกก็ให้รู้ชัดว่า หายใจออก หายใจเข้าก็ให้รู้ชัดว่าหายใจเข้า หายใจออกยาวก็ให้รู้ชัดว่าหายใจออกยาว หายใจเข้ายาวก็ ให้รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว หายใจออกสั้นก็ให้รู้ชัดว่าหายใจออกสั้น หายใจเข้าสั้นก็ให้รู้ชัดว่าหายใจเข้าสั้น การกำหนดลมหายใจเข้าออกนี้ให้นับไปด้วย จะได้ไม่เผลอสติหรือลืมกำหนด

วิธีเจริญอานาปานสติ

ผู้ปฏิบัติพึงกำหนดสติหายใจออก กำหนดสติหายใจเข้า

๑. เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าหายใจออกยาว
เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว
๒. เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจออกสั้น
เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ว่าหายใจเข้าสั้น
๓. ย่อมสำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้รู้แจ้งกายทั้งปวง หายใจออก
ย่อมสำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้รู้แจ้งกายทั้งปวง หายใจเข้า
๔. ย่อมสำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้ระงับกายสังขาร หายใจออก
ย่อมสำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้ระงับกายสังขาร หายใจเข้า
๕. ย่อมสำเนียงกว่า เราจักรู้แจ้งปีติ หายใจออก
ย่อมสำเนียงกว่า เราจักรู้แจ้งปีติ หายใจเข้า
๖. ย่อมสำเนียงกว่า เราจักรู้แจ้งสุข หายใจออก
ย่อมสำเนียงกว่า เราจักรู้แจ้งสุข หายใจเข้า
๗. ย่อมสำเนียงกว่า เราจักรู้แจ้งจิตตสังขาร หายใจออก
ย่อมสำเนียงกว่า เราจักรู้แจ้งจิตตสังขาร หายใจเข้า
๘. ย่อมสำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้ระงับจิตตสังขาร หายใจออก
ย่อมสำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้ระงับจิตตสังขาร หายใจเข้า
๙. ย่อมสำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้รู้แจ้งจิต หายใจออก
ย่อมสำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้รู้แจ้งจิต หายใจเข้า
๑๐. ย่อมสำเนียงกว่า เราจักทำจิตให้บันเทิง หายใจออก
ย่อมสำเนียงกว่า เราจักทำจิตให้บันเทิง หายใจเข้า
๑๑. ย่อมสำเนียงกว่า เราจักตั้งจิตมั่น หายใจออก
ย่อมสำเนียงกว่า เราจักตั้งจิตมั่น หายใจเข้า
๑๒. ย่อมสำเนียงกว่า เราจักเปลื้องจิต หายใจออก
ย่อมสำเนียงกว่า เราจักเปลื้องจิต หายใจเข้า



๑๓. ย่อมสำเหนียกว่า เราจักพิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยง หายใจออก
 ย่อมสำเหนียกว่า เราจักพิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยง หายใจเข้า
๑๔. ย่อมสำเหนียกว่า เราจักพิจารณาเห็นโดยความคลายกำหนด หายใจออก
 ย่อมสำเหนียกว่า เราจักพิจารณาเห็นโดยความคลายกำหนด หายใจเข้า
๑๕. ย่อมสำเหนียกว่า เราจักพิจารณาเห็นโดยความดับ หายใจออก
 ย่อมสำเหนียกว่า เราจักพิจารณาเห็นโดยความดับ หายใจเข้า
๑๖. ย่อมสำเหนียกว่า เราจักพิจารณาเห็นโดยสละคืน หายใจออก
 ย่อมสำเหนียกว่า เราจักพิจารณาเห็นโดยสละคืน หายใจเข้า

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

ควรปฏิบัติไปตามสมควร คือ ไม่พากเพียรหนักหรือหย่อนเกินไป ถ้าหย่อนเกินไป ความหดหู่และเชื่องซึม(ถิ่นมิทระ) ก็จะครอบงำ ถ้าพากเพียรมากเกินไป ก็จะฟุ้งซ่าน(อุทัจจะ)

การเตรียมตัวขั้นพื้นฐานก่อนเข้าสู่ขั้นตอนการปฏิบัติ

ก่อนที่จะเริ่มปฏิบัติควรศึกษาข้อปฏิบัติขั้นพื้นฐาน ๔ ประการ ดังนี้

๑ . การนับลม การนับลมแบ่งออกเป็น ๒ ตอน คือ

๑.๑ การนับลมหายใจเข้าออกด้วยวิธีนับซ้ำๆ ดุจคนดวงข้าวเปลือก การนับซ้ำๆ นั้นหมายความว่า ต้องนับแต่ลมหายใจเข้าหรือหายใจออกที่รู้สึกชัดเจนทางใจเท่านั้น ส่วนลมหายใจที่ไม่รู้สึกชัดเจนทางใจให้ทิ้งเสีย ไม่ต้องนับ สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ๆ ก็ควรกำหนดการหายใจเข้าออกอย่างช้าพอประมาณ เพื่อจะได้กำหนดรู้ทันและนับถูก

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

ให้นับเช่นนี้ จนถึง ๕,๕ แล้วเริ่มใหม่ นับ ๑,๑ จนถึง ๖,๖ แล้วเริ่มใหม่ นับ ๑,๑ ถึง ๗,๗ เริ่มใหม่ นับ ๑,๑ ถึง ๑๐, ๑๐ เมื่อถึง ๑๐ ,๑๐ แล้วย้อนกลับมา นับที่ 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 ให้เอาสติกำหนดการกระทบของลมที่กระทบจมูก หรือที่เหนือริมฝีปากบน แล้วแต่ว่าจะรู้สึกชัดเจนที่ไหน การนับไม่ต้องนับเป็นคู่ ให้นับ ๑ ถึง ๕ แล้วเพิ่ม ๑ ถึง ๖ จนกระทั่งนับ ๑ ถึง ๑๐ และย้อนกลับมานับ ๑ ถึง ๕ ใหม่ จนสติแน่วแน่

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 อย่างนี้เรียกว่าการติดตาม (หมายถึงการมีสติติดตามรู้การกระทบของลมอยู่อย่างต่อเนื่อง เรียกว่าการติดตามมิได้หมายถึงตามลมที่หายใจเข้าไปในท้องแล้ว หรือ ลมหายใจออก)

๓. การกระทบ เมื่อรู้แล้วว่าลมหายใจของเรานั้นกระทบ ณ จุดใด ก็ให้ทำสัญญาจำไว้ว่าลมหายใจของเราจะกระทบ ณ จุดนี้ อย่างนี้เรียกว่า รู้การกระทบ การปฏิบัติในอานาปานสติจะทิ้งการรู้การกระทบไม่ได้เลย เพราะว่าเมื่อนับลมหายใจตามวิธีการในข้อที่ ๑ แล้ว จนชำนาญก็ให้ทิ้งการนับลมหายใจได้ แต่ก็ต้องกำหนดรู้ลมหายใจโดยการกระทบอยู่ตลอด

๔. การตั้งมั่น เมื่อมีความชำนาญในการกระทบแล้ว ผู้ปฏิบัติก็ทำให้มากให้มั่นคง และควรทำให้ปีติ สุข และธรรมอื่น ๆ ที่เกิดขึ้นในที่นี้ตั้งมั่นด้วย เช่น เมื่อกำหนดลมหายใจแล้วจิตใจมีความเบิกบาน ก็พยายามทำความเบิกบานให้เกิดขึ้นบ่อยๆ ในขณะที่ปฏิบัติ

ประโยชน์ในการปฏิบัติตามเป็นขั้นตอน การนับลมทำให้ระงับวิจิกิจฉา การติดตามทำให้ระงับวิตกที่หยาบ และทำให้อานาปานสติเกิดขึ้นไม่ขาดตอน การกระทบทำให้กำจัดความฟุ้งซ่าน และทำให้สัญญามั่นคง การตั้งมั่น ทำให้ปีติและสุขเกิดขึ้น

อานาปานสติ เป็นกรรมฐานที่ต่างจากกรรมฐานอื่นๆ คือ กรรมฐานอื่นๆ ยิงปฏิบัติอารมณ์ยิ่งปรากฏชัด แต่อานาปานสติเมื่อเจริญไปแล้ว ลมหายใจยิ่งละเอียดจนเหมือนกับว่าไม่มีลมหายใจ ฉะนั้นผู้

ปฏิบัติต้องมีความรู้ในการปฏิบัติว่า บุคคลทั้งหลายที่ยังไม่ตายก็ต้องมีลมหายใจ แล้วใส่ใจในการกระทบของลมให้มากขึ้นลมหายใจก็จะกลับคืนมา

วิธีฝึกอาหาปานสติ ๑๖ ประการ

ประการที่ ๑ และประการที่ ๒

เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้ายาว
เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจออกสั้น เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าหายใจเข้าสั้น

การมีสติระลึกถึงลมหายใจที่เข้าออกยาวว่าสั้นนั้น ก็รู้ได้ตอนที่มีสติรู้ว่าลมหายใจกระทบนานหรือไม่ ถ้าลมหายใจกระทบนานก็แสดงว่าลมหายใจยาว ถ้ากระทบไม่นานก็แสดงว่าลมหายใจสั้น การกำหนดรู้อย่างนี้จะทำให้ไม่หลงลืมสติ ไม่หลงลืมการกำหนดลม

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

- ๓.๑ ผู้ปฏิบัติอาหาปานสติ และเจริญสมาธิโดยการกำหนดรู้การกระทบของลมหายใจพร้อมด้วยปีติและสุขอย่างนี้ จะมีผลทำให้ไม่หลงลืมการกำหนดลมหายใจ
- ๓.๒ ลมหายใจเข้าและออกนี้ เมื่อกำหนดโดยเป็นอารมณ์แล้ว ก็ต้องให้รู้ว่าลมหายใจนี้เป็นรูป ส่วนจิตและสติที่กำหนดรู้การกระทบนี้เป็นนาม การกำหนดอย่างนี้เป็นวิปัสสนา คือรู้ทั้งสิ่งที่ถูกรู้ (ลมหายใจที่กระทบ) และรู้สิ่งที่รู้การกระทบ (จิตและเจตสิกนั่นเอง)

ประการที่ ๔ เราจักเป็นผู้ระงับกายสังขาร หายใจออก เราจักเป็นผู้ระงับกายสังขาร
หายใจเข้า ถ้าถามว่า อะไรคือกายสังขาร ? ตอบว่า ลมหายใจนั่นเอง คือ เป็นกายสังขาร ลมหายใจแรก ๆ เป็นลมหายใจหายบระคนด้วยความเร้าร้อนเพราะจิตเร้าร้อน แต่ถ้ากำหนดรู้ลมหายใจที่หายบนั้นได้เท่าทัน ต่อไปลมหายใจก็จะเฉียด ลมหายใจจะเฉียดนั้นจัดว่าเป็นกายสังขารที่สงบระงับ ผู้ปฏิบัติสามารถปฏิบัติต่อไปจนปฐมฌานเกิดขึ้นได้ โดยอาศัยกายสังขารที่สงบระงับ

ประการที่ ๕ เราจักรู้แจ้งปีติ หายใจออก เราจักรู้แจ้งปีติ หายใจเข้า ผู้ปฏิบัติพึงใส่ใจถึงลมหายใจเข้าออกทำปีติให้เกิดขึ้นในฌาน ๒ ปีตินี้สามารถรู้ได้โดยวิธีการ ๒ อย่าง คือ (๑) โดยความไม่หลง (๒) โดยอารมณ์ ในที่นี้ ผู้ปฏิบัติเข้าฌานและรู้ปีติโดยไม่หลง โดยการตรวจสอบ โดยการครอบงำ และโดยอารมณ์

- รู้โดยอารมณ์ คือ เมื่อผู้ปฏิบัติอาหาปานสติจนได้ฌานที่ ๒ เข้าฌาน ๒ ที่มีปีติ สุข เอกัคคตา ปีติย่อมเป็นธรรมชาติที่ผู้ปฏิบัตินั้นรู้แจ้งใน อารมณ์ นั้น เมื่อออกจากฌานแล้วก็พิจารณาปีติที่เคยได้แล้ว

- รู้โดยไม่หลงลืม ? คือ ครั้นเข้าฌาน ๒ ที่มีปีติ ออกจากฌาน ๒ แล้ว ผู้ปฏิบัติพิจารณาปีติที่ประกอบในฌานที่ ๒ นั้นโดยความสิ้นไปเสื่อมไป ปีติก็เป็นอันได้ชื่อว่ารู้แจ้งแล้ว โดยไม่หลงลืม การรู้ลักษณะของปีติโดยความสิ้นไปเสื่อมไปนี้ เป็นการรู้ด้วยวิปัสสนาปัญญา

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

ประการที่ ๗ เราจักรู้แจ้งจิตตสังขาร หายใจออก เราจักรู้แจ้งจิตตสังขาร 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 “ปีติ” หมายถึงความรื่นเริง บันเทิง ปลื้ม เบิกบาน ในฌาน ๒ ผู้ปฏิบัติทำจิตให้บันเทิง

ประการที่ ๑๑ เราจักตั้งจิตมั่น หายใจออก เราจักตั้งจิตมั่น หายใจเข้า ผู้ปฏิบัติพึงใส่ใจในลมหายใจเข้าออก ตั้งจิตอยู่กับอารมณ์ด้วยสติ และด้วยฌาน เมื่อทำให้จิตตั้งมั่นแล้ว ย่อมทำให้อาณาปานสติสำเร็จ

ประการที่ ๑๒ เราจักเปลื้องจิต หายใจออก เราจักเปลื้องจิต หายใจเข้า ผู้ปฏิบัติพึงใส่ใจในลมหายใจเข้าออก ถ้าจิตเฉื่อยชา หดหู่ จงทำจิตให้หลุดพ้นจากความหดหู่ ถ้าจิตมีความขวนขวายมากเกินไป จงทำจิตให้พ้นจากความฟุ้งซ่าน ถ้าจิตฟุ้งขึ้น จงทำจิตให้พ้นจากราคะ ถ้าจิตคับแคบ จงทำจิตให้พ้นจากโทสะ ถ้าจิตเศร้าหมอง จงทำจิตให้พ้นจากอุปกิเลส ถ้าจิตไม่มุ่งหน้าต่ออารมณ์ และไม่พอใจอยู่กับอารมณ์นั้น จงทำจิตของตนให้มุ่งหน้าต่ออารมณ์นั้น เปลื้องจิตจากนิจจสัญญาด้วยอนิจจานุปัสสนา เปลื้องจิตจากสุข-สัญญาด้วยทุกขานุปัสสนา เปลื้องจิตจากอดีตสัญญาด้วยอนัตตานุปัสสนา จงพยายามฝึกตนอย่างนี้

ประการที่ ๑๓ เราจักพิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยง หายใจออก เราจักพิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยง หายใจเข้า ผู้ปฏิบัติพึงใส่ใจถึงลมหายใจเข้าและออก พิจารณา

เห็นโดยความไม่เที่ยง คือ ขณะหายใจเข้าออกพิจารณาตามเห็นว่าขั้น ๕ ไม่เที่ยง ไม่สามารถคงสภาพอยู่ได้

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

ประการที่ ๑๕ เราจักพิจารณาเห็นโดยความดับ หายใจออก เราจักพิจารณาเห็นโดยความดับ หายใจเข้า ผู้ปฏิบัติเมื่อรู้ชัดนิรุตต์ทั้งหลายตามความเป็นจริงแล้วพิจารณาว่า นิรุตต์เหล่านี้ไม่เที่ยง ความดับของนิรุตต์เหล่านี้คือนิพพาน จงมีทศนะที่สงบ และจงพยายามฝึกตนอย่างนี้

ประการที่ ๑๖ เราจักพิจารณาเห็นโดยสละคืน หายใจออก เราจักพิจารณาเห็นโดยสละคืน หายใจเข้า ผู้ปฏิบัติพึงรู้ชัดทุกขโทษตามความเป็นจริง พิจารณาสິงเหล่านี้ โดยความไม่เที่ยง เธอทำให้ตัวเองพ้นจากทุกขโทษ อยู่ในความดับ คือนิพพาน จงศึกษาและพยายามฝึกตน บัณฑิตพึงเข้าใจตั้งนี้สังขารทุกอย่างถูกนำไปสู่ความระงับ กิเลสทุกอย่างถูกละทิ้งไป ตัณหาถูกทำลาย ราคะสิ้นไป เป็นความสงบที่เกิดจากนิพพาน

หมายเหตุ **วิธีฝึกอานาปานสติ ๑๖ ประการนี้ ๑๖ ประการแรกทำให้ได้ทั้งสมณะและวิปัสสนาส่วน ๔ สุดท้าย ทำให้ได้วิปัสสนาอย่างเดียว**

นิมิตของอานาปานสติ

ผู้เจริญอานาปานสติจนนิมิตเกิดขึ้น นิมิตจะมีหลายลักษณะ บางท่านนิมิตปรากฏเหมือนกับปุยพู่ เหมือนกับปุยฝ้าย เหมือนกับสายลม บางท่านปรากฏเหมือนดวงดาว เหมือนเม็ดมณี เหมือนเม็ดไข่มุกดา บางท่านนิมิตปรากฏเป็นสิ่งมีสัมผัสหยาบเหมือนเม็ดฝ้าย และเหมือนเสี้ยนไม้แก่น บางท่านเหมือนสายสังวาลยาวเหมือนพวงดอกไม้ เป็นต้น

การปฏิบัติอานาปานสติจะบรรลุธรรมในสติปัฏฐาน ๔ ได้หรือไม่ ?

สติปัฏฐานที่เริ่มกำหนดลมหายใจออกยาวและเข้ายาว คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติปัฏฐานที่เริ่มจากรูปีติ คือ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติปัฏฐานที่เริ่มจากการรู้จิต คือ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน สติปัฏฐานที่เริ่มจากการเห็นความไม่เที่ยง คือ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ผู้ปฏิบัติพึงบำเพ็ญอานาปานสติอย่างนี้ก็ชื่อว่าเป็นผู้ทำสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์

ทั้งหมดเป็นขั้นตอนการปฏิบัติในอานาปานสติที่ยังผลได้สูงสุด นักปฏิบัติในยุคนี้ถ้าสนใจข้อปฏิบัติที่มีแสดงไว้ในคัมภีร์ต่างๆ ตามที่ได้คัดมาแสดงไว้ในบทเรียนนี้ ก็สามารถปฏิบัติได้และยังผลให้เกิดขึ้นได้ ซึ่งอาจจะยากและไม่เหมือนกับข้อปฏิบัติอานาปานสติที่มีอยู่ตามสำนักในปัจจุบันนี้ เมื่อท่านได้

ศึกษาข้อปฏิบัติตามขั้นตอนแล้ว ท่านก็ต้องเลือกเอาระหว่างขั้นตอนการปฏิบัติที่ได้แสดงไว้ในคัมภีร์ หรือจะเลือกข้อปฏิบัติที่ท่านคุ้นเคย

ยังมีสิ่งที่จะต้องคำนึงถึง คือ สิ่งที่เกิดกุศลและไม่เกิดกุศลแก่การปฏิบัติของบุคคล ที่เรียกว่าสัปปายะหรือ อสัปปายะ ซึ่งแบ่งได้ดังนี้ คือ

สัปปายะ คือ สิ่งที่มี ๗ ประการ

๑. อาวาส ที่อยู่เป็นที่สบาย
๒. โภจร ที่บิณฑบาต หรือแหล่งอาหารไม่อดอยาก
๓. ภัตตะ พุดคุยแต่เรื่องที่เสริมการปฏิบัติ
๔. บุคคล ผู้ที่เกี่ยวข้องด้วยทำให้จิตใจผ่องใส มั่นคง
๕. โภชนะ อาหารให้พอเหมาะ และถูกกับธาตุ
๖. อุตฺตุ สภาพแวดล้อมและอุณหภูมิต่างๆเหมาะสมกับร่างกาย
๗. อิริยาบถ อิริยาบถเป็นที่สบาย

อสัปปายะ คือ สิ่งที่ไม่สบายมี ๗ ประการ

ตรงข้ามกับสัปปายะ เช่น อาวาส หรือที่พักที่อยู่ไม่สบาย หรืออุตฺตุ ไม่สัปปายะ คืออากาศไม่สบายแก่ผู้ปฏิบัติ เช่น ร้อนเกินไป หรือหนาวเกินไป เป็นต้น และควรจะปฏิบัติในอัปนาโกศล ๑๐

อัปนาโกศล ๑๐ ได้แก่

๑. ทำความสะอาดเครื่องนุ่งห่ม เครื่องใช้สอย ที่อยู่ และชำระกายให้สะอาด
๒. ต้องเข้าใจในการกำหนดลมหายใจ
๓. ต้องข่มจิตในคราวที่จิตมีความพยายามมาก
๔. ต้องยกจิตในคราวที่จิตว่างเหงา หรือเกียจคร้านในการเจริญภาวนา
๕. ทำจิตที่เหี่ยวแห้งให้เบิกบานปีติโสมนัส
๖. วางเฉยต่อจิตที่กำลังดำเนินงานสม่ำเสมออยู่ในอารมณ์กรรมฐาน
๗. เว้นการคลุกคลีกับคนที่ไม่ดีมีสมาธิ
๘. คบหากับบุคคลที่มีสมาธิ
๙. อบรมอินทรีย์ ๕ (ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ให้มีกำลังเสมอกัน)
๑๐. มีจิตน้อมที่จะได้อัปนาฌาน

หากปฏิบัติ ดังนี้ ปฏิภาณนิมิตก็จะไม่เสื่อมหายไปและ ได้รู้รูปฌานตามลำดับ ถึงขั้นสูงสุด คือ ปัญจฌานได้ หรือถึงแม้ว่าผู้เจริญอานาปานสติเพียรปฏิบัติแล้วนิมิตไม่เกิดก็อย่าท้อถอยต่อการปฏิบัติ เพราะถึงแม้นิมิตไม่ปรากฏ แต่เมื่อมีสติกำหนดรู้อยู่กับลมหายใจเข้าออกอย่างสม่ำเสมอ นั้น เป็นการ

ปฏิบัติที่ทำให้จิตกุศล ทำให้กุศลเจริญขึ้นอยู่เนื่อง ๆ เช่นนี้เป็นการเจริญกุศลชั้นสูง ก็ขอให้เพียรสั่งสม กุศลนี้ให้ต่อเนื่องไป

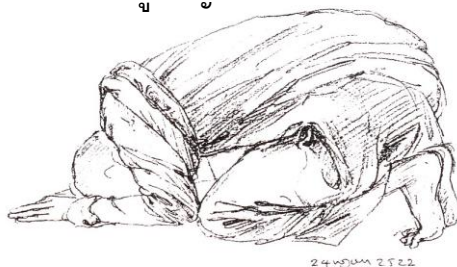
อานิสงส์ของอานาปานสติ คือ

- ๑. ทำให้ได้ถึงรูปปัญจมถาน
- ๒. เป็นบาทของมรรค ผล
- ๓. ป้องกันไม่ให้เกิดความฟุ้งซ่าน
- ๔. ผู้ที่สำเร็จรหัตตผลโดยใช้อานาปานสติเป็นบาทฐาน ย่อมสามารถกำหนดรู้อายุสังขารของตนว่าจะอยู่ได้เท่าใด

อานาปานสติเป็นกรรมฐานที่พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญและทรงปฏิบัติอยู่เสมอ เป็นบาทฐานไปสู่ วิปัสสนา เป็นกรรมฐานที่ไม่ต้องจัดหาอุปกรณ์มาปฏิบัติ ต่างจากกรรมฐานอื่น ๆ เช่น กสิณ อสุภะ ที่ต้องหาอุปกรณ์ ต้องจัดเตรียมการ แต่อานาปานสติใช้เพียงลมหายใจที่มีอยู่แล้วกับตัวเรา และเป็นกรรมฐานที่ปฏิบัติแล้วเบาสบายปลอดภัย

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

ส่วนอนุสสติที่เหลืออีก ๒ คือ **กายคตาสติ และ อานาปานสติ** เมื่อเจริญแล้วยังสมาธิได้ขั้นสูงถึงอัปปนาสมาธิ ผู้เจริญกายคตาสติจนบรรลุถึงอัปปนาสมาธิแล้วย่อมยังผลให้สำเร็จมรรคในขั้นปฐมมถานเท่านั้น แต่อานาปานสติยังผลให้ได้ถึงขั้นรูปปัญจมถาน



จบ อานาปานสติ

จบ อนุสสติ ๑๐

มีข้อสงสัยในชุดบทเรียน สอบถามได้ที่ อาจารย์ทองสุข ทองกระจ่าง

บทเรียนชุดต่อไป คือ ชุดที่ ๙ ตอนที่ ๓

เรื่อง : อัปปมัญญา ๔ อหारेปฏิกูลสัญญา ๑ จตุธาตวัญฐาน ๑ อรูปกรรมฐาน ๔

บรรณานุกรม

๑. ปรมัตถโชติกะ หลักสูตรชั้นมัชฌิมอาภิธรรมิกะโท : พระสัทธัมมโชติกะ : อภิธรรมโชติกะวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย : โรงพิมพ์ ห้างหุ้นส่วนจำกัด ทิพย์วิสุทธิ ; พิมพ์ครั้งที่ ๔ พ.ศ. ๒๕๓๙
๒. วิมุตติมรรค พระอุปติสสเถระ รจนา
พระเทพโสภณ (ประยูร ฐมฺมจิตฺโต) และคณะแปลจากฉบับภาษาอังกฤษ ของพระเอฮารา
พระโสมเถระ และพระเขมินทเถระ
๓. วิสุทธิมรรค ๑๐๐ ปี สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ) สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ) แปลและเรียบเรียง
๔. พระสูตร และ อรรถกถา แปล ขุททกนิกาย ปฏิสัมภีตามรรค เล่มที่ ๗ ภาคที่ ๑- ๒
๕. การเจริญสมาธิ ตามแนวทางพระพุทธศาสนา BUDDHIST MEDITATION ผศ.ดร.นฤมล มารคแมน
สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง พิมพ์ครั้งที่ ๒ พ.ศ.๒๕๔๔