

บทที่ 11

ภาคปฏิบัติ

11.1 ประโยชน์ของการปฏิบัติ

มนุษย์เรามีความกลัวอยู่อย่างหนึ่งซึ่งเป็นความกลัวที่มีเหมือนกันทุกคน ไม่เลือกว่าเป็นใคร ความกลัวดังกล่าวได้แก่ความทุกข์ พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า ทุกข์เป็นภัยใหญ่หลวงของสัตว์โลก ความทุกข์มีสองชั้น คือ ทุกข์กาย และทุกข์ใจ ทุกข์ทั้งสองประเภทนั้นมีสาเหตุต่างกัน ทุกข์กายเกิดจากความเจ็บร้อนทางกายหรือได้รับความบาดเจ็บเป็นต้น ส่วนทุกข์ใจเกิดจากความไม่สมหวังบ้าง เกิดจากความเศร้าโศกบ้าง ทุกข์กายถ้าทำให้เข้มแข็งแล้วก็พอที่จะบรรเทาความทุกข์ไปได้บ้าง ส่วนความทุกข์ใจนั้น ต้องอาศัยฝึกจิตอย่างเดียวจึงจะหมดทุกข์ได้

การฝึกจิตย่อมทำจิตให้มีความสุขได้ ตามระดับของจิตที่ถูกฝึก เช่น เมื่อมีความกมลุ่มใจ ในปัญหาชีวิตเล็ก ๆ น้อย ๆ -ก็ยึดอารมณ์กัมมัญฐานมาเป็นอารมณ์ของจิต เช่น อาจพิจารณาถึง พุทธคุณ หรือธรรมคุณ หรือพิจารณาถึงความตายในขณะที่ยึดอารมณ์กัมมัญฐานเหล่านี้จิตก็จะมีความสุขได้บางขณะ สมารถอย่างนี้ท่านเรียกว่า ขณิกสมาธิ สมาธิเช่นนี้จะให้ความสุขสงบชั่วขณะ จิตหนึ่งเท่านั้น ส่วนผู้ที่ต้องการความสุขที่ยั่งยืน จะต้องบำเพ็ญกัมมัญฐานจนได้ฌาน ความสงบสุขของจิตได้ฌาน ย่อมเป็นความสุขที่ปราณีตกว่าความสุขที่เกิดจากขณิกสมาธิ ประโยชน์ของจิตที่ได้ฌาน เป็นความสุขยาวนาน แม้ผู้นั้นจะสิ้นชีวิตไปแล้ว ผลของฌานนั้นจะนำไปเกิดบนพรหมโลก เสวยความสุขสิ้นกาลช้านานจนกว่าจะหมดบุญ หลังจากนั้นก็ต้องเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏต่อไป พระพุทธองค์ตรัสว่า การเกิดในสังสารวัฏเป็นทุกข์ การจะขจัดทุกข์ชนิดนี้ได้จะต้องทำกัมมัญฐานชนิดที่เรียกว่า วิปัสสนา จนเห็นความจริงแล้วจิตจะพ้นจากความหลงผิด รู้อย่างแจ่มชัดว่าสรรพสิ่งทั้งหลายเป็นเพียงปรากฏการณ์ของธรรมชาติอย่างหนึ่งเท่านั้น ไม่มีตัวตนแต่อย่างใด ผู้เข้าถึงความจริงอย่างนี้ จะประสพกับความสุขชั้นนิรันดร ด้วยเหตุดังที่กล่าวมานี้จึงเห็นว่าการจะได้ความสุขทางใจได้จะต้องปฏิบัติกัมมัญฐาน การปฏิบัติกัมมัญฐานมิใช่ว่าจะปฏิบัติได้เลย ความจริงกัมมัญฐานแต่ละวิธีที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้นั้น ทรงบัญญัติไว้ให้เหมาะแก่จริตของแต่ละบุคคล กัมมัญฐานอย่างหนึ่งเหมาะแก่จริตอย่างหนึ่ง ดังนั้น ก่อนที่จะปฏิบัติกัมมัญฐานจะต้องเลือกกัมมัญฐานให้เหมาะแก่จริตของตนก่อน

¹มหาหมกุฏราชวิทยาลัย, *อภิธรรมคถาสังคหาลัทธิบริจก* 9, พระนคร. โรงพิมพ์มหาหมกุฏราชวิทยาลัย, 2516, หน้า 51.

เพื่อให้รู้ถึงจริตและวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐาน ท่านจึงวางหัวเรื่องเพื่อการศึกษาในบทนี้ไว้

3 ประการ คือ

1. จริตของบุคคล
2. สมถกัมมัฏฐาน หลักปฏิบัติเพื่อความสงบจิต
3. วิปัสสนากัมมัฏฐาน หลักปฏิบัติเพื่อความรู้อัจฉริยะในชีวิต

11.2 จริตของบุคคล

จริต คือ นิสัยที่สั่งสมมานาน อาจจะรวมถึงการสั่งสมที่ข้ามภพ ข้ามชาติมาก็ได้ จริตของคนโดยย่อมี 6 จริต คือ

1. รากจริต
2. โทสจริต
3. โมหจริต
4. สัทธาจริต
5. พุทธิจริต
6. วิตกจริต

1. ลักษณะคนรากจริต²

คนรากจริตจะมีนิสัยดังนี้ เวลาเดินจะเดินอย่างชดช้อยค่อย ๆ วางเท้าอย่างเสมอกัน ยกขึ้นก็เสมอกัน รอยเท้ากระโห้ตรงกลาง ขณะยืนก็ยืนอย่างนำเลื่อมใส มีท่าทางสุภาพ เวลานอนปุ่ที่นอนเรียบร้อย ค่อย ๆ ล้มตัวลงนอนโดยอาการนิ่มนวล เวลาถูกปลุกจะไม่ผลุนผลันลุกขึ้น

ในขณะที่กวาดบ้านคนรากจริตจับไม้กวาดเหมาะเจาะ ค่อย ๆ กวาด กวาดได้สะอาด เรียบร้อยดี

ขณะกินอาหาร คนรากจริตชอบอาหารสะอาด มีรสอร่อย ทำคำข้าวขนาดกลาง เหมาะแก่ปาก ดิดในรสอาหาร ชอบกินอาหารแปลก ๆ กินอาหารเรียบร้อย ไม่รีบร้อนมูมมาม

คนรากจริตเห็นสิ่งที่ถูกใจ แม้เล็กน้อยก็ตั้งใจไปนาน นึกถึงบุญคุณคนอื่นที่เขาทำให้ แม้เล็กน้อย แม้เขาจะมีความผิดก็ไม่ถือโทษ เมื่อจะจากกันก็แสดงอาการอาลัยอาวรณ์

คนรากจริตจะมีนิสัย เจ้าเล่ห์ ขี้อวด เจ้ายศ เจ้าอย่าง ใฝ่สูง มีความโลภ ไม่สันโดษ แสวงอน โลเล

สาเหตุให้เป็นคนรากจริต มี 2 ประการ คือ

1. กรรม
2. ชาติ

²พระวิริยธรรมคุณ. วิสุทธิธรรมคณคัมภีร์ 1. พระนคร. โรงพิมพ์ ส.ธรรมภักดี, 2497, หน้า 279.

คนที่เกิดมาเป็นคนราคะจริตก็เพราะได้ประกอบกรรมดีไว้ในภพก่อน หรือเป็นคนที่
จุติมาจากสวรรค์ ลักษณะนี้เรียกว่ากรรมทำให้เป็นคนราคะจริต

คนที่เกิดมาเป็นคนราคะจริต เพราะธาตุทั้ง 4 คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ
มีส่วนเสมอกัน กรณีนี้เรียกว่าเป็นคนราคะจริตเพราะธาตุ

2. ลักษณะคนโทสจริต

คนโทสจริตจะมีนิสัยดังนี้ เวลาเดินของคนโทสจริต จะเดินเหมือนเอาปลายเท้าจิกดิน
วางเท้าเร็ว ยกเท้าเร็ว รอยเท้ามีปลายเท้าจิกดิน การยืนคนโทสจริตยืนด้วยอาการกระด้าง เวลา
นอนรีบร้อนปูที่นอน ปูไม่เรียบร้อย นอนทอดกายเกะกะ เวลาถูกปลุกให้ตื่นก็รีบผลุนผลันลุกขึ้น
เหมือนคนโกรธ

เวลากวาดบ้านคนโทสจริตจับไม้กวาดกำแน่น กวาดอย่างร้อนรน กวาดสะอาด แต่
ไม่เรียบร้อย มีเสียงดังลั่น

เวลากินคนโทสจริต ชอบกินอาหารหยาบและเปรี้ยว เวลากินทำคำข้าวใหญ่จนดับ
ปาก ไม่ชอบอาหารแปลก ๆ กินเร็ว ได้อาหารไม่ถูกใจบางอย่างก็โกรธ

คนโทสจริตเห็นสิ่งที่ไม่ถูกใจแม้เล็กน้อยก็แสดงอาการเอือมระอา ชอบทำเรื่องเล็ก
ให้เป็นเรื่องใหญ่ ไม่คำนึงถึงบุญคุณคนอื่น เวลาจะจากกันก็ผลุนผลันรีบไปไม่มีอาลัย

คนโทสจริตมีนิสัย ขี้โกรธ ผูกใจเจ็บ ลบหลู่ผู้ใหญ่ ตีตนเสมอ ริษยา ตระหนี่ ดุร้าย
สาเหตุให้เป็นคนโทสจริตมี 2 ประการ คือ

1. กรรม
2. ธาตุ

คนที่เกิดมาเป็นคนโทสจริต เพราะได้ประกอบกรรมเวร เช่น การปล้น การฆ่า
สร้างความเดือดร้อนให้คนอื่นในภพก่อน ๆ หรือเป็นคนพ้นจากนรกและกำเนิดนาค มาเกิดเป็น
มนุษย์ ลักษณะอย่างนี้เรียกว่าเป็นคนโทสจริตเพราะกรรม

คนที่มีธาตุลมกับธาตุไฟมากกว่าธาตุอื่น จะเป็นคนโทสจริตกรณีนี้เป็นคนโทสจริต
เพราะธาตุ

3. ลักษณะคนโมหจริต

คนโมหจริต มีนิสัยดังนี้ เวลาเดินของคนโมหจริต จะเดินสะเปะสะปะ วางเท้าเหมือนคนข่มตัว ยกเท้าเหมือนคนข่มตัว รอยเท้าก็จิกลงทั้งปลายเท้าและสันเท้า คนโมหจริตยืนไม่เรียบร้อย สะเปะสะปะ

เวลากวาดบ้าน คนโมหจริตจับไม้กวาดหลวม ๆ กวาดไม่เรียบร้อย ไม่สะอาด ขยะกระจายกระจายเกลื่อนไป

เวลากิน คนโมหจริตชอบอาหารไม่แน่นอน เวลากินก็ทำคำข้าวเล็ก เมล็ดข้าวกระจายเต็มจาน ปากเประอะมันแผลบ คิดไปกินไป

คนโมหจริตเห็นสิ่งใดสิ่งหนึ่งแล้ว ตัดสินด้วยตัวเองไม่ได้ว่าดีหรือไม่ดี ถ้าคนอื่นเขาว่าดีก็ว่าดีตามเขา ถ้าคนอื่นเขาว่าไม่ดีก็ว่าไม่ดีตามเขาเหมือนกัน

คนโมหจริตมีนิสัย มักท้อแท้ ฟุ้งซ่าน ขี้รำคาญ ขี้สงสัย หัวดี อมงาย

สาเหตุให้เกิดเป็นคนโมหจริตมี 2 ประการ คือ

1. กรรม
2. ชาติ

คนที่เกิดมาเป็นคนโมหจริต เพราะในภพก่อนชอบดื่มสุรา ไม่สนใจเรื่องศีลธรรม หรือเป็นสัตว์ดิรัจฉานมาเกิดเป็นมนุษย์ ลักษณะอย่างนี้เรียกว่า เป็นคนโมหจริตเพราะกรรม

คนที่มีชาติดินกับชาติน้ำมากกว่าชาติอื่น จะทำให้เป็นคนเฉื่อยชา ปัญญาอ่อน เพราะเนื้อมากเกินไป กรณีนี้เรียกว่า เป็นคนโมหจริตเพราะชาติ

4. ลักษณะคนสัทธาจริต

คนที่เกิดมาเป็นคนสัทธาจริต จะมีลักษณะทางอิริยาบถ การทำงาน การกิน การพบเห็น และสาเหตุเหมือนกับคนราคะจริต ส่วนนิสัยของคนสัทธาจริต จะเป็นดังนี้ เป็นนักเสียสละ ต้องการพบพระอรหันต์ สนใจศีลธรรม มีจิตใจเอิบอิ่ม ไม่ขี้อวด ไม่มีมายา เลื่อมใสในสิ่งที่ควรเลื่อมใส

5. ลักษณะคนพุทธจริต

คนที่เกิดมาเป็นคนพุทธจริต จะมีลักษณะทั้งหมดเหมือนกับคนโทสจริต ส่วนนิสัยของเขาจะเป็นดังนี้ ว่านอนสอนง่าย ชอบคบคนดีมีศีลธรรม รู้จักประมาณในการกิน มีสติสัมปชัญญะ ขยันอยู่เสมอ สลัดใจในสิ่งที่ควรสลัดใจ

6. ลักษณะคนวิตกจริต

คนที่เกิดมาเป็นคนวิตกจริต จะมีลักษณะทั้งหมดเหมือนกับคนโมหจริต ส่วนนิสัยของเขาจะเป็นดังนี้คือ ชอบคุย ชอบอยู่ในที่มีคนเยอะ ๆ ไม่ชอบทำความดี มีจิตซัดส่าย กลางคืนนอนคิด กลางวันพลุ่งพล่าน

ในอภิธรรมมัตถสังคหะท่านกล่าวถึง บุคคลที่มีจิตปนเปกัน เช่น คนราคจริต แต่มีจิตของคนโทสจริต และโมหจริต หรือคนโทสจริตมีจิตของคนราคจริต และโมหจริตผสมเป็นต้น โดยอาการอย่างนี้จึงมีจิตถึง 63 ชนิด ผู้เรียบเรียงจะไม่กล่าวในที่นี้เพราะจะเป็นภาระหนักแก่นักศึกษาเกินไป

จิตที่ท่านแสดงไว้นี้ ก็เพื่อให้ผู้สอนกัมมัฏฐานได้รู้ว่าคนจิตนั้นเหมาะแก่กัมมัฏฐานข้อนี้ คนจิตนี้เหมาะแก่กัมมัฏฐานข้อนั้น ในการพูดถึงกัมมัฏฐานใดเหมาะแก่จิตเช่นใด จะได้กล่าวหลังจากได้แสดงเรื่องกัมมัฏฐานจบแล้ว

11.3 สมถกัมมัฏฐาน

สมถกัมมัฏฐาน แยกบทยอกได้ 2 บท คือ สมถ และกัมมัฏฐาน สมถแปลว่า สงบจากนิวรณ์ 5 กัมมัฏฐาน แปลว่า ที่ตั้งแห่งการทำความเพียร รวม 2 บทเข้าด้วยกัน แปลว่า ที่ตั้งแห่งการทำความเพียรเพื่อให้สงบจากนิวรณ์ 5

จุดหมายของสมถกัมมัฏฐานก็คือการได้ฌาน 4 หรือฌาน 5 จิตที่ได้ฌาน ย่อมมีกำลังเป็นพิเศษสามารถจะแสดงฤทธิ์อย่างใดอย่างหนึ่งในวิสัยของอารมณ์สมถกัมมัฏฐานได้ นอกจากนั้น ผู้ที่ได้ฌานแล้วยังสามารถทำฌานให้เป็นบาท แล้วพิจารณาพระไตรลักษณ์ ยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนาญาณ ทำลายกิเลสข้ามพ้นภาวะของปุถุชนเข้าถึงภาวะของพระอริยบุคคลได้

การที่จะปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานจะต้องรู้อารมณ์ของสมถกัมมัฏฐาน และจะต้องรู้วิธีการบริการหรือภาวนา ตลอดจนรู้นิมิตของสมถกัมมัฏฐาน ดังนั้นในเรื่องสมถกัมมัฏฐานจึงมีหลักการศึกษ 3 ประการ คือ

1. อารมณ์ของสมถกัมมัฏฐาน 40
2. ภาวนา 3
3. นิมิต 3

หลักการทั้ง 3 นั้น มีรายละเอียดที่ควรศึกษาดังต่อไปนี้

1. อารมณ์ของสมถกัมมัฏฐาน 40

ผู้ที่จะทำสมถกัมมัฏฐานจะต้องรู้อารมณ์ของสมถกัมมัฏฐาน 40 เสียก่อน อารมณ์ของสมถกัมมัฏฐาน ก็คือ อารมณ์สำหรับให้จิตยึดเพื่อเป็นอุบายในจิตมีอารมณ์เป็นสมาธิ อารมณ์ของสมถกัมมัฏฐาน 40 นั้น แบ่งออกเป็น 7 หมวด คือ

1. กสิณ 10
2. อสุภะ 10
3. อนุสสติ 10
4. พรหมวิหาร 4
5. สัจญา 4
6. การกำหนดธาตุ 1
7. อรูป 4

กสิณ 10

กสิณ คือ นิมิตสำหรับเพ่งเพื่อให้จิตยึดอยู่เฉพาะในนิมิตนั้น กสิณ 10 ประการนั้น คือ

1. กสิณดิน (ปฐวีกสิณ)
2. กสิณน้ำ (อาโปกสิณ)
3. กสิณไฟ (เตโชกสิณ)
4. กสิณลม (วาโยกสิณ)

5. กสิณสีเขียว (นิลกสิณ)
6. กสิณสีเหลือง (ปิตกสิณ)
7. กสิณสีแดง (โหลตกสิณ)
8. กสิณสีขาว (โอทาทกสิณ)
9. แสงสว่าง (อาโลกกสิณ)
10. อากาศ (ปริจฉินนากาสกสิณ)

อสุภะ 10

อสุภะ แปลว่า ความไม่งาม โดยความหมายได้แก่ซากศพของคนตายแล้ว ตามปกติคนตายย่อมเป็นนิมิตติดตาติดใจได้ง่าย เพราะฉะนั้นซากศพจึงเป็นเครื่องมือสำหรับสร้างจิตให้สงบได้ อสุภะที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติ เพื่อทำจิตให้สงบนั้นมี 10 ประการ คือ

1. ซากศพที่ขึ้นพอง
2. ซากศพที่ขึ้นเขียว
3. ซากศพที่มีน้ำหนอง
4. ซากศพที่ถูกตัดเป็นท่อน ๆ
5. ซากศพที่ถูกสัตว์กัดกระจุย
6. ซากศพที่เรียวราด
7. ซากศพที่อวัยวะหล่นเรียวราด
8. ซากศพที่มีโลหิตไหล
9. ซากศพที่มีหนอน
10. ซากศพว่างกระดูก

อนุสสติ 10

การทำจิตให้สงบนอกจากเพ่งกสิณและเพ่งอสุภะ ซึ่งเป็นอารมณ์ภายนอกแล้ว ยังมี การระลึกถึงสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งสามารถทำใจให้สงบและได้ฌานได้เหมือนกัน วิธีดังกล่าวนี้ พระพุทธเจ้าตรัสเรียกว่า อนุสสติ 10 ประการ คือ

1. ระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้า

2. ระลึกถึงคุณพระธรรม
3. ระลึกถึงคุณพระอริยสงฆ์
4. ระลึกถึงคุณของศีล
5. ระลึกถึงคุณแห่งการบริจาค
6. ระลึกถึงธรรมของเทวดา
7. ระลึกถึงร่างกาย
8. กำหนดลมหายใจ
9. ระลึกถึงความตาย
10. ระลึกถึงนิพพาน

พรหมวิหาร 4

พรหมวิหาร แปลว่า ธรรมที่เป็นคุณสมบัติของพรหม พรหมวิหารเป็นอุบายที่จะ
ทำให้ใจสงบได้ ประการหนึ่ง พรหมวิหาร 4 นั้นมีดังนี้

1. เมตตา มีความรักต่อกัน
2. กรุณา มีความสงสารคนตกทุกข์
3. มุทิตา มีความชื่นชมเมื่อคนอื่นได้ดี
4. อุเบกขา วางเฉยเมื่อหมดหนทางจะช่วย

อรุณ 4

อรุณ 4 ก็คือ อรูปฌานจิตที่ได้กล่าวมาแล้วในอรูปฌานจิต บทที่ 2 การบำเพ็ญเพื่อ
ได้อรูปฌานอาจจะยากสำหรับผู้ครองเรือน จึงไม่กล่าววิธีบำเพ็ญไว้ในที่นี้

สัญญา 1

คำว่าสัญญาในที่นี้หมายถึง การใส่ใจถึงอาหารที่น่าเกลียดที่กำลังถูกเคี้ยวอยู่ในปาก
และอยู่ในกระเพาะอาหาร

การกำหนดพิจารณา 4

การกำหนดธาตุ คือ การพิจารณาองค์ประกอบคนและสัตว์ว่าประกอบด้วยธาตุ 4

คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ เราจะเห็นชัดว่าร่างกายของเราประกอบด้วยธาตุ 4 ก็ด้วยวิธีการดังนี้ คือ ร่างกายเราต้องมีผม ขน หนัง หัวใจ ตับ ปอด กระดูก เป็นต้น ซึ่งเป็นธาตุดิน ถ้าคนเราไม่มีสิ่งเหล่านี้เราก็ตาย ร่างกายเราต้องอาศัยน้ำ ถ้าเราไม่กินน้ำสัก 7 วัน ชีวิตเราก็อยู่ไม่ได้ต้องตายนี้แสดงว่าชีวิตดำรงอยู่ได้ด้วยน้ำ ร่างกายเราต้องอาศัยธาตุลม ถ้าเราไม่สูดลมหายใจเข้าร่างกายเราก็ตาย นี่ก็แสดงว่าชีวิตเราอยู่ได้เพราะเราต้องอาศัยธาตุลมที่เราต้องหายใจเข้าไปทุกวินาที ร่างกายคนเราอยู่ได้เพราะมีธาตุไฟ คือ ไออุ่น ถ้าร่างกายเย็นชืด ไม่มีไออุ่นชีวิตก็อยู่ไม่ได้ นี่ก็แสดงว่าชีวิตคนเราอยู่ได้เพราะธาตุไฟ ตามที่กล่าวมานี้แสดงว่ากายของเรานั้นเป็นเพียงธาตุ 4 ที่มาประชุมกัน มิใช่สัตว์หรือคน หรือตัวตนของเราแต่อย่างใดเลย

สำหรับอารมณ์ของกัมมัฏฐาน 4 ประการตามที่กล่าวมานี้ เป็นนิमितเพื่อให้ผู้ปฏิบัติยึดเป็นอารมณ์ของจิตในการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน การปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานต้องทุ่มเทเวลาส่วนใหญ่ให้กับการปฏิบัติ สำหรับชีวิตผู้ครองเรือนต้องรับผิดชอบตัวเองและรับผิดชอบครอบครัว ฉะนั้นจึงแทบจะไม่มีเวลาบำเพ็ญกัมมัฏฐานได้ แต่ถึงแม้จะไม่มีโอกาส หรือมีโอกาสดังตาม ฐานะของผู้ครองเรือนมิได้มุ่งไปนิพพานอยู่แล้ว มีจุดหมายเพียงเพื่อแสวงหาธัมมะมาประคองชีวิตให้ดำรงอยู่อย่างสงบสุขในสังคมเท่านั้น เมื่อมีความประสงค์เพียงเท่านั้นก็ควรหาโอกาสเล็ก ๆ น้อย ๆ ทำกัมมัฏฐานบางอย่างที่พอจะทำได้ ก็กัมมัฏฐานบางอย่างที่ผู้ครองเรือนอาจจะปฏิบัติได้นั้น มีอยู่ 3 หมวด คือ

1. วัณณกสิณ 4
2. อนุสสติ 5
3. พรหมวิหาร 4

เพื่อให้เป็นประโยชน์แก่นักศึกษาและชาวบ้านทั่วไป จึงขอแนะนำการปฏิบัติกัมมัฏฐานทั้ง 3 หมวดนั้น มาเสนอแก่ผู้สนใจตามแนวทางคัมภีร์วิสุทธิมรรคดังต่อไปนี้

วัณณกสิณ

วัณณกสิณแปลว่า กสิณมีสี 4 ประเภท คือ สีเขียว สีเหลือง สีแดง และสีขาว

ถ้าต้องการทำใจให้เป็นสมาธิด้วยกสิณสีเขียว (นิลกสิณ) ก็เอาสีเขียวมาทากระดาด ให้เป็นวงกลมกว้าง 1 คืบ 4 นิ้ว แล้วติดไว้ที่ฝาผนัง เมื่อถึงเวลาจะทำสมาธิต้องอาบน้ำชำระ

ร่างกายให้สะอาด สลัดอารมณ์อื่น ๆ ให้หมดไป แล้วนั่งห่างจากตัวกสิณประมาณ 2 ศอกคืบ แล้วติดวงกสิณให้พอดีกับสายตาอย่าเงยจนเกินไป และก้อย่ำก้มจนเกินไป เมื่อเรียบร้อยแล้วก็ นั่งขัดสมาธิหลับตาบ้างลืมตามองนิมิตหรือวงกสิณบ้าง ใจก็เพ่งอยู่ที่ความเขียว ปากก็บริกรรมว่าเขียว ๆๆ ตลอดไป ถ้าหลับตานานแล้ว นิมิตสีเขียวจางหายไปก็ลืมตามองวงกสิณใหม่ แล้วก็หลับตาบริกรรมเรื่อยไป ขั้นตอนนี้ท่านเรียกว่า บริกรรมนิมิต

ถ้าหลับตาบริกรรมแล้วนิมิตสีเขียวติดตาติดใจอยู่ไม่เลือนหาย นั้นแสดงว่าจิตเริ่มเป็นสมาธิแล้ว ขั้นตอนนี้นิมิตสีเขียวติดใจโดยไม่ต้องลืมตามองนี้ท่านเรียกว่า อุกคหนิมิต

ต่อจากนั้นก็บริกรรมเรื่อยไป ถ้านิมิตสีเขียวปรากฏแจ่มชัดอยู่นอกวงกสิณแล้ว การปรากฏขั้นนี้เรียกว่า ปฏิภาคนิมิตเป็นอันว่าจิตได้ฌานแล้ว และถ้าพยายามจนได้ฌานที่ 4 ก็จะสามารถรูปฌาน

ในวิสุทธิมรรคท่านกล่าวว่า ผู้ที่ได้ฌานจากนิลกสิณสามารถจะแสดงฤทธิ์ได้ต่าง ๆ เช่น เนรมิตรูปให้เขียว และบันดาลให้มีลม เป็นต้น

ถ้าจะทำกสิณสีเหลืองก็เตรียมการเหมือนที่กล่าวไว้ในนิลกสิณ และผ่านขั้นตอน 3 เหมือนกันคือ

1. บริกรรมนิมิต
2. อุกคหนิมิต
3. ปฏิภาคนิมิต

ผู้ได้ฌาน 4 จากกสิณสีเหลืองสามารถแสดงฤทธิ์ต่าง ๆ ได้ เช่น เนรมิตรูปสีเหลือง อธิษฐานให้สิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นทองได้ เป็นต้น

การทำกสิณสีแดง และกสิณสีขาว ตลอดจนถึงการนั่งบริกรรมในกสิณทั้ง 2 นี้ ก็เหมือนกับที่กล่าวมาแล้ว กสิณสีแดงเนรมิตรูปสีแดงได้ ส่วนกสิณสีขาวแสดงฤทธิ์ได้หลายอย่าง เช่น เนรมิตรูปให้ขาว ทำความมืดให้สว่าง และทำแสงสว่างเพื่อบูรพทรัพย์ เป็นต้น

อนุสสติ 5

อนุสสติ แปลว่าการตามระลึกมี 10 ประเภท เป็นอารมณ์ของสมถกัมมัฏฐานสำหรับ ผู้ครองเรือน อนุสสติบางประเภททำได้ยาก แต่บางประเภทผู้ครองเรือนที่เป็นชาวพุทธที่เคร่ง

ครัดปฏิบัติกันอยู่ประจำอยู่แล้ว จึงจะขอยกเอาเฉพาะอนุสสติ 5 ประการมาอธิบาย เพื่อเป็นหลักในการปฏิบัติของนักศึกษาผู้สนใจ อนุสสติ 5 ประการที่เหมาะสมแก่ฆราวาสนั้นคือ

1. พุทธานุสสติ ระลึกถึงคุณพระพุทธรเจ้า
2. ธัมมานุสสติ ระลึกถึงคุณของพระธรรม
3. สังฆานุสสติ ระลึกถึงคุณของพระสงฆ์
4. อานาปานสติ กำหนดลมหายใจเข้าออก
5. มรณานุสสติ ระลึกถึงความตาย

พุทธานุสสติ

ชาวพุทธก่อนนอนส่วนมากจะกราบพระและสรรเสริญพระพุทธรคุณ พระธรรมคุณ และพระสงฆ์คุณอยู่แล้ว เพราะฉะนั้น เพื่อเป็นการปฏิบัติให้ถูกต้องและมีประโยชน์จึงขอแนะนำในเรื่องนี้พอสังเขป

ความจริงการสวดสรรเสริญพระรัตนตรัย หรือ พุทธรคุณ ธรรมคุณ และสังฆคุณ นั้น ก็คือ การทำกัมมัฏฐานนั่นเอง แต่ชาวพุทธส่วนใหญ่เคยชินกับการสวดมนต์ จึงนำเอาบทสรรเสริญพุทธรคุณ ธรรมคุณ และสังฆคุณมาสวดตั้งแต่ต้นจนจบ ถ้าสวดไปใจก็คิดเรื่องอื่นไป บทที่สวดใจความว่าอย่างไรก็ไม่เข้าใจ พอสวดจบแล้วก็ภูมิใจว่าได้ทำตนดีที่สุดแล้ว การสวดนั้นหาประโยชน์มิได้

เมื่อเราทราบว่าการระลึกถึงพระพุทธรเจ้าเป็นอุบายทำให้สงบได้ จึงควรเปลี่ยนจากการสวดตั้งแต่ต้นจนจบ เป็นการพิจารณาพระคุณของพระองค์แทน สำหรับการพิจารณาก็ือนำพระพุทธรคุณมาคิด วิธีทำก็คือ นั่งสำรวมพิจารณาว่าพระพุทธรเจ้าท่านหมดกิเลสจริง ๆ ในขณะที่ปุถุชนสร้างความเดือดร้อนให้ตัวเอง และคนอื่น เพราะอิทธิพลของโลภะ โทสะ และความหลง ตรงกันข้ามพระองค์มิได้เคยทำความเดือดร้อนให้พระองค์เองและคนอื่น เพราะโลภะ โทสะ และความหลงเลย ทั้งนี้เพราะว่าพระองค์หมดกิเลสแล้ว จึงได้นามว่าพระอรหันต์ แล้วก็พิจารณาบทต่อไปว่า พระองค์เป็นผู้ตรัสรู้เองโดยชอบไม่มีครูสอน พิเคราะห์ไปจนจบบทว่าภควา แล้วก็ย้อนกลับมาพิจารณาบทว่าอรหันต์ใหม่อีก การปฏิบัติอย่างนี้เรียกว่า เจริญกัมมัฏฐาน มีพุทธรคุณเป็นอารมณ์

การนั่งพิจารณาอย่างนี้นาน ๆ จะทำให้จิตเลื่อมใส เมื่อจิตเลื่อมใสย่อมเกิดปีติ เมื่อเกิดปีติย่อมจะเกิดความสุข องค์ฌานก็จะเกิดขึ้น แต่การเจริญพระพุทธานุสสติจะบรรลุแค่อุปปจารฌานเท่านั้น เพราะการพิจารณาพระพุทธานุสสติต้องใช้อารมณ์หลายอย่าง ดังนั้น ก็มีพื้นฐานนี้จึงไม่ส่งผลถึงปฐมฌาน แต่จะอย่างไรก็ตาม แม้จะได้เพียงความสงบใจชั่วขณะก็เป็นผลดีแล้ว โดยมีต้องปรารภนาถึงฌานสูง ๆ ขึ้นไป

ผู้ที่เจริญพระพุทธานุสสติเป็นประจำ จะมีความรู้สึกเหมือนกับว่าชีวิตอยู่ร่วมกับพระพุทธานุสสติตลอดเวลา หิริโศตตปปะก็จะเกิดขึ้นในใจเป็นประจำ เพราะมีความคิดว่าตนได้อยู่ร่วมกับพระพุทธานุสสติ ผู้ที่มีหิริโศตตปปะประจำชีวิตย่อมเป็นคนมีความสุขตลอดเวลา

ธัมมานุสสติ

การเจริญคุณของพระพุทธานุสสติ พระธรรม และพระสงฆ์ เพื่อเป็นอุบายสงบใจนั้น มิใช่จะต้องเจริญตั้งแต่พระพุทธานุสสติถึงพระสังฆคุณ เหมือนกับการสวดสรรเสริญพระพุทธานุสสติ และสังฆคุณ ของชาวพุทธทุกวันนี้ ความจริงมีหลักการปฏิบัติอยู่ว่าถ้าอารมณ์กัมมัฏฐานประเภทใดที่เราปฏิบัติแล้วจิตใจสงบก็ควรยึดอารมณ์นั้นเป็นหลักปฏิบัติต่อไป ถ้าอารมณ์กัมมัฏฐานประเภทใดปฏิบัติแล้วจิตไม่สงบหรือสงบช้า ก็ควรทิ้งอารมณ์นั้นเสียแล้วยึดอารมณ์ใหม่ให้เหมาะจริตของตน

การเจริญอนุสสติก็เหมือนกัน ถ้าเจริญพุทธานุสสติแล้วจิตใจสงบก็เจริญเฉพาะพุทธานุสสติเพียงอย่างเดียว แต่ถ้าเจริญพุทธานุสสติแล้วจิตใจไม่สงบก็เปลี่ยนมาเจริญหรือปฏิบัติธัมมานุสสติบ้าง วิธีการเจริญก็เหมือนกับที่ปฏิบัติในพุทธานุสสติตนเอง กล่าวคือ หาที่สงบหรือจะทำบนเตียงก่อนนอนก็ได้ โดยพิจารณาพระธรรมคุณทั้ง 6 บท หลักสำคัญก็คืออย่าพิจารณาเป็นภาษาบาลี เพราะถ้าพิจารณาเป็นภาษาบาลีจะไม่เข้าใจความหมาย เมื่อไม่เข้าใจความหมายจิตก็จะไม่เลื่อมใส เมื่อไม่เลื่อมใสก็ไม่เกิดปีติ เมื่อไม่มีปีติก็ไม่มีสุขทางใจ เมื่อจิตไม่มีสุขสมาธิก็ไม่เกิด เพราะเหตุนี้ควรพิจารณาเป็นภาษาไทยว่าพระธรรมที่พระพุทธตรัสไว้ดีแล้ว (สวาชาโต) ผู้ปฏิบัติจะเห็นเอง (สันทิฏฐิโก) ไม่ประกอบด้วยกาล (อกาลิโก) เป็นต้น

ผู้ที่เจริญพระธรรมคุณเป็นประจำ จะเกิดความรู้สึกว่าร่างกายของตนเป็นที่สถิตอยู่ของพระธรรม เมื่อมาสำนึกว่าตัวเรายู่ร่วมกับพระธรรมก็จะเกิดความปีติ มีความละเอียดต่อความชั่วต่าง ๆ ผู้ที่มีจิตใจและร่างกายเป็นที่สถิตแห่งพระธรรม ย่อมเป็นปุชนียบุคคลทั้งขณะมีชีวิตและหาชีวิตไม่แล้ว

สังฆานุสสติ

หากว่าการระลึกถึงพระธรรมไม่อำนวยให้จิตสงบ ก็ควรเปลี่ยนเป็นการระลึกถึงคุณของพระสงฆ์บ้าง คุณพระสงฆ์ที่ว่านี้หมายถึงพระอริยสงฆ์ มิได้หมายถึงพระสงฆ์ปุถุชนอย่างทุกวันนี้ การระลึกถึงคุณพระสงฆ์ก็ควรระลึกในรูปภาษาไทย เพราะจะทำให้เกิดความเข้าใจและเกิดฉันทะเหมือนที่กล่าวไว้แล้วในเรื่องธัมมานุสสติ เช่น บริกรรมว่าพระสงฆ์เป็นผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ ปฏิบัติตรง ปฏิบัติเป็นธรรม เป็นต้น

สำหรับผลของการระลึกถึงคุณของพระอริยสงฆ์จะทำให้ผู้ปฏิบัติมีความรู้สึกเหมือนอยู่ร่วมกับพระอริยสงฆ์ เมื่อถึงคราวจะทำความชั่วย่อมจะเกิดความละเอียดและความเกรงกลัวต่อความชั่ว ซึ่งจะเป็นต้นเหตุให้งดจากการทำชัวนั้นได้

การปฏิบัติก็มีพื้นฐานด้วยการระลึกถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ สามารถทำจิตให้สงบได้เพียงอุปจาร ฉะนั้น ทั้งนี้เป็นเพราะอารมณ์หลายหลากในการพิจารณานั้นเอง

อานาปานุสสติ

ถ้าหากว่าระลึกถึงคุณพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ จิตไม่สงบก็ควรกำหนดลมหายใจเข้าออกบ้าง ความจริงการกำหนดลมหายใจเข้าออกนี้เป็นกัมมัฏฐานที่ทำได้ง่าย ไม่ต้องไปแสวงหาสิ่งอื่นภายนอกมาช่วยเหลือ นี้ก็จะทำเมื่อไรก็ชำระร่างกายให้สะอาดหาที่สงบแล้วก็นั่งขัดสมาธิเท้าขวาทับเท้าซ้าย ตั้งสติไว้ที่ปลายจมูกคอยกำหนดลมหายใจเข้าและออก ซึ่งมีวิธีทำโดยสังเขปดังนี้

เมื่อนั่งขัดสมาธิแล้วต้องกำหนดลมหายใจด้วยการนับลมหายใจออกและเข้าเป็นคู่ ๆ และนับลมหายใจออกก่อน คือ นับลมหายใจออกและลมหายใจเข้าเป็นหนึ่ง แล้วนับต่อไปลม

หายใจออกและลมหายใจเข้าเป็น 2 แล้วกำหนดนับอย่างนี้ไปถึง 5 แล้วหันกลับมานับหนึ่งใหม่ อีก คราวนี้นับไปถึง 6 แล้วก็กลับไปนับหนึ่งใหม่ คราวนี้นับไปถึง 7 แล้วกลับเริ่มต้นใหม่ ทำอย่างนี้ไปจนถึง 10 เมื่อถึง 10 แล้ว ต่อไปนี้ก็นับจากหนึ่งถึงห้าเหมือนเดิมอีก ตัวอย่างเช่น นับ

1.2.3.4.5 หยุด กลับไปนับหนึ่งใหม่

1.2.3.4.5.6 หยุด กลับไปนับหนึ่งใหม่

1.2.3.4.5.6.7 หยุด นับหนึ่งใหม่

1.2.3.4.5.6.7.8 หยุด นับหนึ่งใหม่

1.2.3.4.5.6.7.8.9 หยุด นับหนึ่งใหม่

1.2.3.4.5.6.7.8.9.10 หยุด นับหนึ่งใหม่

จากนั้นก็ขึ้นต้นนับใหม่ นับไปตลอดจนกว่าสติจะมั่นคงอยู่กับลมหายใจเข้าและออก ดำราเล่มนี้จะกล่าวไว้เพียงนี้ .ถ้าผู้ใดต้องการทำให้มากไปกว่านี้ ควรไปพบผู้ชำนาญหรืออาจารย์ ก่อน

อานาปานสติ เป็นกัมมัฏฐานพิเศษกว่ากัมมัฏฐานอื่น เพราะสามารถเป็นอารมณ์ได้ ทั้งสมถะและวิปัสสนา และส่งผลให้ถึงฌานที่ 4 แล้วแม้พระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ทรงใช้อานา ปานสติเป็นอารมณ์จนได้ฌานที่ 4 ในวันตรัสรู้เช่นกัน

มรณานุสติ

จริตของบุคคลบางคนอาจจะไม่เหมาะกับอารมณ์กัมมัฏฐานตามที่กล่าวมาแล้ว หากว่าไม่เหมาะกับนิสัยของตนแล้วขึ้นทำต่อไปก็อาจจะเสียเวลา ทางที่ดีควรเปลี่ยนอารมณ์เสียใหม่ อารมณ์กัมมัฏฐานที่จะเสนอต่อไปนี้คือ การระลึกถึงความตาย วิธีการระลึกถึงความตาย ท่านกล่าวไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค 8 ประการ คือ

1. ระลึกถึงความตายว่า ความตายอยู่ใกล้ชิดเราตลอดเวลา เราอาจจะตายเมื่อไรก็ได้ เปรียบเหมือนเพชรฆาตอยู่ใกล้ชิดคนถูกประหาร

2. ระลึกถึงความตายว่า ความตายกำหนดความสุขของเราหมดสิ้น เราเคยมีความสุข จากการได้พบของสวย ๆ ได้ฟังเสียงเพราะ ๆ และมีสมบัติมีอำนาจมากมาย แต่เมื่อความตายมาถึง ความสวยเราก็ไม่ได้พบอีกต่อไป เสียงเพราะเราก็ไม่ได้ฟังอีกต่อไป ทั้งสมบัติและอำนาจ

ก็หมดไปจากเรา แม้สตางค์อันเดียวเขาใส่ปากให้เราก็เอาไปไม่ได้

3. ระลึกถึงความตายว่า ความตายไม่เคยไว้หน้าใคร มีความยุติธรรมที่สุด ไม่ว่าจะใหญ่โตมีอำนาจขนาดไหน ความตายไม่เคยเกรงกลัว เมื่อถึงเวลาแต่ละคนต้องทิ้งร่างไว้เป็นสมบัติของแผ่นดิน แม้แต่พระพุทธเจ้าผู้ยิ่งใหญ่ในโลกความตายก็ไม่เคยเกรงกลัว เมื่อพระองค์มีพระชนม์ได้ 80 พรรษา ความตายก็มากกว่าชีวิตของพระองค์ไปเสีย มิได้เว้น

4. ระลึกถึงความตายว่า ขณะเรามีชีวิตอยู่ เราใช้ร่างกายของเราแสวงหาความสุขตามที่ใจปรารถนา เมื่อถึงคราวตายร่างนี้มิได้ไปเกิดพร้อมกับเรา ร่างที่เราเคยอาศัยหาความสุขนี้ก็จักกลับกลายเป็นอาหารของหมู่มนุษย์ หรือไม้ก็ถูกไฟเผาหมดสิ้นทั้งเนื้อหนังเหลือแต่เศษกระดูกไว้ให้ลูกหลานดูเท่านั้น

5. ระลึกถึงความตายว่า อายุของเรามีได้แข็งแรงเลย แม้เพียงไม่มีลมหายใจก็ตายแล้ว หรือเพียงหนาวจัด ร้อนจัด ชีวิตก็ย่อมถึงความวิบัติ

6. ระลึกถึงความตายว่า สัตว์ทั้งหลายตายได้ทุกเวลา ชีวิตไม่มีขอบเขตว่าจะต้องมีอายุเท่านี้จึงจะตาย แท้ที่จริงอาจจะตายในห้อง อาจจะคลอดมาตาย หรืออาจจะแก่ตายก็ได้

7. ระลึกถึงความตายว่า อายุของมนุษย์เราน้อยเหลือเกิน ขณะนี้อายุขัยมนุษย์เหลือเพียง 75 ปี ชีวิตของเราผ่านไปแล้วเท่านี้อีกไม่เกิน 10 ปี โลกนี้เราจะไม่ได้เห็นอีกแล้ว

8. ระลึกถึงความตายว่า ความจริงเราตายทุกขณะจิต อายุเรามีเพียงขณะจิตเดียวเท่านั้น เมื่อใดจิตดวงใหม่ไม่เกิดขึ้น เมื่อนั้นเราก็ตาย ภายของเรามีชีวิตไม่นานเลยก็จะทับถมแผ่นดินไว้วิญญูณ ไร้ความรู้สึก ไม่ต่างจากก้อนไม้ เคยเห็นก็ไม่ได้เห็นอีก เคยหัวเราะก็ไม่สามารรถหัวเราะได้อีก เคยเดินได้ก็หมดโอกาสที่จะเดิน ชีวิตเราต้องเป็นอย่างนี้แน่ ๆ ไม่วันนี้ก็วันหนึ่งข้างหน้า

ผลของการเจริญมรณานุสติ ย่อมจะทำให้ผู้นั้นมีความคุ้นเคยกับความตาย เมื่อประสบกับความตายย่อมจะไม่ครั่นคร้ามต่อความตาย จะไม่ประมาทในชีวิต หมดความละโมภ มองเห็นความเปลี่ยนแปลงของชีวิต และตายอย่างคนมีสติ ผู้เจริญกัมมัฏฐานนี้จะได้เพียงอุปจารฌานเท่านั้น เพราะมรณานุสติเป็นสภาวะธรรมอันเป็นเหตุให้เกิดความสลัดสังเวช

พรหมวิหาร 4

พรหมวิหาร แปลว่า ธรรมประจำใจของพระพรหม มี 4 ประการ คือ

1. เมตตา ความรัก
2. กรุณา ความสงสาร
3. มุทิตา ความพลอยยินดีเมื่อคนอื่นได้ดี
4. อุเบกขา วางเฉย

มนุษย์ที่มีความรักคนอื่น สงสารผู้ที่เดือดร้อน เมื่อคนอื่นได้ดีก็ชื่นชม ไม่มีอิจฉาริษยา และบางคราวสามารถวางเฉยได้ในเมื่อหมดหนทางที่จะช่วยเหลือ ชีวิตจะปลอดจากศัตรู มีความสงบสุข เป็นบุคคลที่มีค่าสำหรับตนเองและสังคม ดังนั้น เพื่อความมุ่งหมายดังกล่าว จึงควรรหาโอกาสเจริญกัมมัฏฐานในพรหมวิหารนี้

เมตตา

ผู้ประสงค์จะเจริญเมตตาก็มีกัมมัฏฐาน ต้องรู้บุคคลที่จะเจริญเมตตา 2 จำพวก คือ

1. บุคคลที่ไม่ควรเจริญเมตตาในคราวแรก
2. บุคคลที่ควรเจริญเมตตาในคราวแรก

บุคคลที่ไม่ควรเจริญเมตตาในคราวแรก

การเจริญเมตตาก็คือ การทำจิตให้เกิดความรักใคร่สนิทสนมในบุคคลอื่น ถ้าแม่เมตตาไปยังผู้ที่ถูกอภัยภัยด้วยกัน ความรักย่อมจะเกิดได้ง่าย แต่ถ้าแม่เมตตาไปยังคนที่เป็นศัตรูกัน ความรักย่อมจะไม่เกิดขึ้นมาเพราะว่าเมื่อนึกแม่เมตตาไปยังศัตรูคราวใด ความโกรธแค้นจะเกิดขึ้นมาแทน ดังนั้น เพื่อให้เกิดผลในการเจริญเมตตา ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ท่านจึงระบอบุคคลที่ไม่ควรเจริญเมตตาในคราวแรกไว้ 6 จำพวก คือ

1. คนที่เราเกลียด
2. คนที่เรารักมาก
3. คนที่เรารู้สึกเฉย ๆ

4. คนที่อาฆมาตจองเวรกัน
5. คนที่มีเพศต่างกัน
6. คนที่ตายแล้ว

เหตุผลที่ไม่ควรแผ่เมตตาในบุคคลทั้ง 6 เหล่านี้ มีดังนี้ ถ้าแผ่ไปในคนที่เกลียด เมตตา ย่อมจะเกิดยาก ถ้าแผ่ไปในคนที่เรารักจะทำให้เป็นกลางลำบาก เมื่อเขาได้รับความทุกข์แม้เล็กน้อยเราก็จะร้องไห้ ถ้าแผ่เมตตาไปในบุคคลที่เรารู้สึกเฉย ๆ เมตตาก็จะเกิดยาก ถ้าจะแผ่เมตตาในคนที่จองเวรกัน เมตตาย่อมจะไม่สำเร็จ สำหรับคนต่างเพศเมื่อแผ่เมตตาย่อมจะก่อให้เกิดความใคร่ ถ้าแผ่เมตตาในบุคคลที่ตายแล้วสมาธิจะไม่เกิด

บุคคลที่ควรเจริญเมตตาในคราวแรก

เพื่อให้เมตตาเกิดง่าย จึงควรแผ่เมตตาไปในบุคคล 4 จำพวก ตามลำดับดังนี้

1. ผู้ที่เราเคารพ
2. เพื่อนสนิท
3. คนที่เรามีความรู้สึกเฉย ๆ
4. คนที่เป็นศัตรู

เมื่อรู้ถึงบุคคลที่ควรเจริญเมตตาก่อนแล้ว ต่อแต่นี้ไปเมื่อต้องการแผ่เมตตาก็ควรหาที่สงบหรือปฏิบัติก่อนนอนบนเตียงก็ได้ วิธีแผ่เมตตาเราจะต้องนึกถึงตัวเราเองเป็นพยานก่อนว่าตลอดชีวิตของเรา เราต้องการความสุข เราไม่ปรารถนาความเป็นศัตรูกับใคร เมื่อนึกถึงเราอย่างนี้แล้วก็นึกถึงคนที่เราเคารพว่าท่านผู้นั้นก็มีความปรารถนาเหมือนเราเช่นกัน คือ ต้องการความสุขขอให้ท่านมีความสุขเถิด ท่านไม่อยากจะเวรภัยกับใครเหมือนเรา ฉะนั้น ขอให้ท่านอย่ามีเวรภัยกับใคร ๆ เลย ถ้าต้องการแผ่เมตตาให้วงกว้างขึ้น ต่อแต่นั้นก็แผ่เมตตาไปยังเพื่อนสนิท ถัดจากเพื่อนสนิทก็คนที่เรามีความรู้สึกเฉย ๆ ถัดจากคนที่เราเฉย ๆ ก็แผ่ไปในบุคคลผู้จองเวรกันต่อไป วิธีเจริญก็เหมือนกับที่เจริญในบุคคลที่เราเคารพ

การแผ่เมตตาสามารถบรรลุได้ถึงฉานที่ 4 ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคท่านกล่าวว่า ผู้ที่เจริญเมตตาเป็นประจำจนเป็นนิสัย ย่อมจะได้านิสงส์ของการเจริญเมตตา 11 ประการ คือ

1. หลับเป็นสุข
2. ตื่นเป็นสุข
3. ไม่ฝันร้าย
4. มีคนรักมาก
5. พวกอมนุษย์รักใคร่
6. เทวดารักษา
7. ไฟ ยาพิษ และศาตราไม่ทำอันตราย
8. จิตสงบเร็ว
9. ใบหน้าเปล่งปลั่ง
10. มีสติเวลาตาย
11. ไปเกิดบนพรหมโลก

กรุณา

วิธีเจริญกรุณากัมมัฏฐาน ควรหาที่สงบเงียบ หรือจะปฏิบัติก่อนนอนก็ได้ เมื่อได้สถานที่พร้อมแล้วก็คิดคำนึงถึงคนและสัตว์ที่ตกทุกข์ได้ยากตามลำดับ บุคคลที่กล่าวไว้ในเมตตาควรนึกสงสารเขาอย่างเดียวย่อไปคิดในอารมณ์อื่น เมื่อเจริญจิตในความสงสารอย่างนี้ใจก็จะสงบเป็นสมาธิ และสามารถบรรลุได้ถึงฌานที่ 4 และผู้เจริญกรุณากัมมัฏฐานจะได้านิสงส์ 11 เหมือนเมตตาเช่นกัน

มูทิตา

วิธีเจริญมูทิตากัมมัฏฐาน มีขั้นตอนเหมือนกับในเมตตาและกรุณาต่างกันแต่อารมณ์เท่านั้น คือ มูทิตานั้นมีความยินดีในความสุขของคนอื่น พยายามนึกถึงความสุขของคนตามลำดับที่กล่าวไว้ในเมตตา คือ คนที่เคารพเป็นต้นก่อนว่าท่านมีความสุข แล้วก็ยินดีในความสุขของท่าน พยายามยึดอารมณ์ไว้เฉพาะความยินดีต่อผู้นั้น อย่าคิดไปในอารมณ์อื่น ถ้าหากเจริญเป็นประจำมูทิตากัมมัฏฐานนี้สามารถบรรลุได้ถึง ฌานที่ 4 ส่วนานิสงส์ก็เหมือนกับเจริญเมตตา

อุเบกขา

การเจริญอุเบกขากัมมัฏฐานในวิสุทธิมรรคท่านกล่าวไว้ว่า เป็นการเจริญเพื่อให้ได้ ฌานที่ 4 กล่าวคือ เมื่อเจริญเมตตา กัมมัฏฐานได้ฌานที่ 3 แล้ว ถ้าจะให้ได้ฌานที่ 4 จะต้องเจริญอุเบกขา เมื่ออุเบกขาเป็นหลักการปฏิบัติของผู้ได้ฌานที่ 3 เช่นนี้ จึงไม่มีประโยชน์อันใดสำหรับผู้ครองเรือน จึงขอไม่กล่าวถึงอุเบกขาพรหมวิหารนี้

พรหมวิหารเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อัปมัชฌา แปลว่า การเจริญเมตตาเป็นต้นไม่มีประมาณ หมายถึงว่ามีความรัก ความสงสาร ความชื่นชม และความวางเฉยในสัตว์ทุกจำพวก ไม่มีขอบเขตจำกัด

กัมมัฏฐานทั้ง 40 ชนิดนั้น เหมาะแก่คนมีจิตดังต่อไปนี้

คนราคะจิต เหมาะแก่กัมมัฏฐาน 11 ชนิด คือ อสุภะ 10 และ กายคตาสติ 1

คนโทสจิต เหมาะแก่กัมมัฏฐาน 8 ชนิด คือ พรหมวิหาร 4 และ วัณณกสิณ 4

คนโมหะจิตและวิตกจิต เหมาะแก่กัมมัฏฐานชนิดเดียว คือ กำหนดลมหายใจเข้าออก

คนสังขารจิต เหมาะแก่กัมมัฏฐาน 6 ชนิด คือ อนุสสติ 6 ข้อข้างต้น

คนพุทฺธิจิต เหมาะแก่กัมมัฏฐาน 4 ชนิด คือ 1. ระลึกถึงความตาย 2. ระลึกถึงความสงบ (นิพพาน) 3. ระลึกถึงธาตุ 4 ในกาย 4. พิจารณาความน่าเกลียดของอาหาร

สำหรับกสิณที่เหลือและอรูปรู 4 เหมาะแก่คนมีจิตทั้ง 6 จิต

2. ภาวนา 3

ภาวนา คือ การที่จิตเจริญหรือยึดอารมณ์สมถกัมมัฏฐานอย่างใดอย่างหนึ่ง แล้วจิตผ่านขั้นตอนต่าง ๆ จนถึงองค์ฌาน ภาวนาที่ผ่านขั้นตอนต่าง ๆ นั้น มี 3 คือ

1. บริกรรมภาวนา
2. อุปจารภาวนา
3. อัปนาภาวนา

บริกรรม แปลว่า ภาวนาชั้นบริกรรม หมายถึง การนำกัมมัฏฐานใดกัมมัฏฐานหนึ่ง มาปฏิบัติ เช่น เมื่อจะเจริญกุสินดิน ก็นั่งสมาธิตาเพ่งอยู่ที่วงกุสินบ้าง หลับตาบ้าง ปากก็บริกรรมว่า ดิน ๆๆ เป็นต้น ขั้นตอนนี้เรียกว่า บริกรรมภาวนา

อุปจารภาวนา แปลว่า ภาวนาที่ใกล้จะได้ฉาน หมายถึงว่า เมื่อบริกรรมกัมมัฏฐานหนึ่ง ตามที่กล่าวมาแล้วในบริกรรมภาวนาแล้ว จนสามารถหลับตา หรือลืมตาก็เห็นนิมิตแห่งกัมมัฏฐานจตุว่านิมิตนั้นแนบสนิทในจิต ขั้นตอนนี้ เรียกว่า อุปจารภาวนา

อัปปนาภาวนา แปลว่า ภาวนาที่แนบแน่น คือ เมื่ออุปจารภาวนาเกิดขึ้นแล้วผู้ปฏิบัติเพ่งนิมิตของอุปจารภาวนา คือ ปฏิภาคนิมิตอย่างสม่ำเสมอจนได้ฉาน 5 พร้อมทั้ง วลี 5 คือ 1. ชำนาญในการนึกถึงฉาน 2. ชำนาญในการเข้าฉาน 3. ชำนาญในการตั้งมั่นในฉาน 4. ชำนาญในการออกจากฉาน 5. ชำนาญในการพิจารณาองค์ฉาน ขั้นตอนนี้เรียกว่า อัปปนาภาวนา

นิมิต 3

นิมิต หมายถึง อารมณ์กัมมัฏฐานที่ปรากฏในชั้นต่าง ๆ จนถึงขั้นอารมณ์กัมมัฏฐานปรากฏในจิตโดยไม่จางหายไป เรียกว่า นิมิต นิมิตของกัมมัฏฐานมี 3 ชนิด คือ

1. บริกรรมนิมิต
2. อุคคหนิมิต
3. ปฏิภาคนิมิต

บริกรรมนิมิต แปลว่า นิมิตขั้นบริกรรม หมายถึง ขั้นตอนที่ผู้ปฏิบัติเริ่มทำกัมมัฏฐาน เช่น เมื่อจะบำเพ็ญกสิณดิน ก็นั่งหลับตาบ้าง ลืมตาบ้าง จิตก็ยึดวงกสิณเท่าที่ยึดได้ นิมิตของกสิณดินที่ปรากฏในขั้นนี้เรียกว่า บริกรรมนิมิต

อุคคหนิมิต แปลว่า นิมิตที่จิตยึดไว้ได้แล้ว หมายถึง ขั้นตอนที่นิมิตกสิณดินติดอยู่ในจิตหลับตาก็เห็นนิมิตนั้น ลืมตาก็เห็นนิมิตนั้น ขั้นตอนนี้เรียกว่า อุคคหนิมิต

ปฏิภาคนิมิต แปลว่า นิมิตเป็นเหมือนหลุดมาจากวงกสิณ หมายถึงว่า เมื่อผู้ปฏิบัติได้นิมิตกสิณในจิตตามที่กล่าวมาในขั้นอุคคหนิมิตแล้วก็เจริญนิมิตกสิณให้มากขึ้น จนนิมิตปรากฏเหมือนวงกสิณอีกวงหนึ่งปรากฏขึ้นในจิต และสามารถย่อนิมิตด้วยใจนั้นให้เล็กลงขนาดเมล็ดฝ้ายก็ได้ หรือสามารถขยายให้ใหญ่ครอบจักรวาลก็ได้ นิมิตที่ปรากฏขั้นนี้เรียกว่าปฏิภาคนิมิต ปฏิภาคนิมิตเป็นอารมณ์ของอุปจารภาวนา ซึ่งก็เท่ากับว่า ปฏิภาคนิมิตอยู่ในขั้นใกล้ฉานมิใช่องค์ฉาน

สมถกัมมัฏฐานทั้ง 40 ชนิด ตามที่กล่าวมาแล้วนี้ เมื่อผู้เจริญติดต่อกันจริงจังแล้ว ย่อมได้ผล 2 ประการ คือ ได้ฌาน และแสดงฤทธิ์ ฌาน คือ ฌานจิตตามที่กล่าวมาแล้วในบทที่ 2 ส่วนการแสดงฤทธิ์ก็คือการแสดงความสามารถต่าง ๆ ด้วยอำนาจกสิณ ซึ่งแต่ละกสิณมีการแสดงฤทธิ์ได้ต่าง ๆ กันดังต่อไปนี้

กสิณดิน แสดงฤทธิ์ได้ดังต่อไปนี้

เนรมิตคนเตี้ยให้เป็นหลายคน เนรมิตแผ่นดินในอากาศหรือในน้ำ แล้ว เดิน นอน ยืน และนั่งเหนือแผ่นดินที่เนรมิตขึ้นมาได้ เนรมิตกายให้เล็กที่สุดและใหญ่ที่สุดได้

กสิณน้ำ แสดงฤทธิ์ได้ดังต่อไปนี้

ดำดินได้ บันดาลให้ฝนตกได้ เนรมิตให้เกิดแม่น้ำหรือสมุทรเป็นต้นได้

กสิณไฟ แสดงฤทธิ์ได้ดังต่อไปนี้

บันดาลให้เป็นไฟได้ บันดาลให้ตัวลุกเป็นไฟได้ บันดาลให้เกิดฝนถ่านไฟได้ ล้างเศษ ด้วยเศษได้ เผาสิ่งที่ต้องการได้ บันดาลให้เกิดความสว่างเพื่อมองเห็นพวกทมิฬได้ บันดาลให้ไฟเผาร่างกายตัวเองตอนตายได้

กสิณลม แสดงฤทธิ์ได้ดังต่อไปนี้

ท่องเที่ยวไปในอากาศได้อย่างลม บันดาลให้เกิดฝนตกได้ตามที่ต้องการ

กสิณสีเขียว แสดงฤทธิ์ได้ดังต่อไปนี้

เนรมิตรูปต่าง ๆ ให้เขียวได้ บันดาลให้เกิดความมีดมนได้ เนรมิตผิวพรรณให้สวยและไม่สวยได้

กสิณสีเหลือง แสดงฤทธิ์ได้ดังต่อไปนี้

เนรมิตรูปต่าง ๆ ให้เหลืองได้ บันดาลวัตถุต่าง ๆ ให้เป็นทองคำได้ เนรมิตผิวพรรณสวยและไม่สวยได้

กสิณสีแดง แสดงฤทธิ์ได้ดังต่อไปนี้

เนรมิตรูปต่าง ๆ ให้เป็นสีแดงได้ เนรมิตผิวพรรณให้สวยและไม่สวยได้

กสิณสีขาว แสดงฤทธิ์ได้ดังต่อไปนี้

เนรมิตรูปต่าง ๆ ให้ขาวได้ ทำลายความมัวงมจนได้ กำจัดความมืดได้ บันดาลให้สว่างเพื่อดูรูปทมิฬด้วยตาทมิฬได้

กสิณแสงสว่าง แสดงฤทธิ์ได้ดังต่อไปนี้
เนรมิตรูปให้กระจ่างชัดเจน ทำลายความมัวงมนอนได้ กำจัดความมืดมนได้ บันดาล
ให้สว่างเพื่อจรรูปทิพย์ด้วยตาทิพย์ได้

กสิณอากาศ แสดงฤทธิ์ได้ดังต่อไปนี้
ทำสิ่งลึกลับให้เปิดเผยได้ เนรมิตอากาศ คือ ช่องว่างในแผ่นดินและภูเขา แล้ว เดิน
ยืน นอน และนั่ง ในแผ่นดินและภูเขาได้ เดินทะลุผา หรือกำแพงได้³
การจะแสดงฤทธิ์เหล่านี้ได้จะต้องได้ฌาน 4 หรือฌาน 5 เป็นพื้นฐานก่อน

11.4 วิปัสสนากัมมัฏฐาน

วิปัสสนากัมมัฏฐานแยกบทได้ 2 บท คือ วิปัสสนา และ กัมมัฏฐาน วิปัสสนา แปลว่า
เห็นสังขารโดยลักษณะไม่เที่ยง เป็นทุกข์และไม่มีตัวตน ส่วนกัมมัฏฐาน แปลว่า ที่ตั้งแห่งการ
ทำความเพียร เมื่อรวมบททั้ง 2 เข้าด้วยกัน จึงแปลว่า ที่ตั้งแห่งการทำความเพียรเพื่อเห็นสังขาร
โดยลักษณะไม่เที่ยงเป็นทุกข์ และไม่มีตัวตน คำว่าที่ตั้งแห่งการทำความเพียรก็คือ อารมณ์ของ
กัมมัฏฐานเพราะผู้ที่บำเพ็ญกัมมัฏฐานไม่ว่าจะเป็นกัมมัฏฐานชนิดใด จะต้องทำความเพียรที่
อารมณ์ของกัมมัฏฐาน เช่น ถ้าจะทำสมถกัมมัฏฐาน ก็ต้องทำความเพียรที่อารมณ์กัมมัฏฐาน 40
ชนิด ตามที่กล่าวมาแล้ว และถ้าจะทำวิปัสสนากัมมัฏฐานก็ต้องทำความเพียรในอารมณ์วิปัสสนา
กัมมัฏฐาน ก็อารมณ์ของวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้นมี 6 ชนิด คือ ขั้นที่ 5 อายุตนะ 12 ธาตุ 18
อินทรีย์ 22 ปฏิจจสมุปบาท และอริยสัจจะ 4 ธรรมเหล่านี้ได้กล่าวมาหมดแล้วในบทต้น ๆ
ฉะนั้นผู้ใดประสงค์จะบำเพ็ญวิปัสสนาก็จงศึกษาอารมณ์ของวิปัสสนาทั้ง 6 หมวดนั้นข้างต้น
สำหรับในที่นี้จะกล่าวถึงขั้นตอนของการบำเพ็ญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามที่ท่านพรรณนาไว้ใน
อภิธรรมมัตถสังคหะปริจเฉทที่ 9

ในปริจเฉทที่ 9 แห่งอภิธรรมมัตถสังคหะนั้น ท่านได้กล่าวการดำเนินไปของวิปัสสนา
กัมมัฏฐานโดยลำดับ 4 ประการ คือ

³พระวิสุทธิธรรมุนี, *วิสุทธิธรรมคถา* เล่ม 2, พระนคร. โรงพิมพ์ ส.ธรรมภักดี, 2498, หน้า 107.

1. วิสุทธิ 7
2. ลักษณะ 3
3. อนุปัสสนา 3
4. วิปัสสนาญาณ 10

การดำเนินไปแห่งวิปัสสนากัมมัญฐานทั้ง 5 ประการนั้น มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. วิสุทธิ 7

วิสุทธิ แปลว่า ความบริสุทธิ์ การจะบำเพ็ญวิปัสสนาจะต้องสร้างความบริสุทธิ์เป็นขั้น ๆ จนถึงขั้นสูงสุด เปรียบเหมือนจะขึ้นบ้านจะต้องเหยียบบันไดขั้นต้นไปก่อน แล้วจึงจะถึงบันไดขั้นสุดท้าย ความบริสุทธิ์เป็นขั้น ๆ ในการดำเนินไปสู่วิปัสสนานั้นมี 7 ประการ คือ

1. ความหมดจดแห่งศีล (ศีลวิสุทธิ)
2. ความหมดจดแห่งจิต (จิตวิสุทธิ)
3. ความหมดจดแห่งความเห็น (ทิวฐวิสุทธิ)
4. ความหมดจดแห่งการข้ามพ้นความสงสัย (กังขาวิตรณวิสุทธิ)
5. ความหมดจดแห่งการเห็นด้วยญาณว่าเป็นทางหรือมิใช่ทาง (มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ)
6. ความหมดจดแห่งการเห็นด้วยญาณในทางปฏิบัติ (ปฏิบัติญาณทัสสนวิสุทธิ)
7. ความหมดจดแห่งการเห็นด้วยญาณ (ญาณทัสสนวิสุทธิ)

ความหมดจดแห่งศีล

ผู้บำเพ็ญวิปัสสนาจะต้องมีศีลบริสุทธิ์ ซึ่งเป็นขั้นต้นของการเดินทางไปสู่พระนิพพาน ความหมดจดแห่งศีล ประกอบด้วยความบริสุทธิ์แห่งศีล 4 ประการ คือ

1. สำรวมในพระปาฏิโมกข์ คือ วินัย
2. สำรวมอินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ
3. มีอาชีพรบริสุทธิ์
4. ก่อนบริโภคปัจจัยพิจารณาเสียก่อน

การสำรวจในพระปาฏิโมกข์ ก็คือ การรักษาวินัยที่เป็นข้อห้ามที่เรา รู้จักกันว่าศีล 227 ข้อ ของพระภิกษุตนเอง การสำรวจอินทรีย์ คือ ระวังไม่ดูของสวย ๆ ไม่ฟังเสียงที่เพราะ ๆ ไม่ดมกลิ่นหอม ๆ หรือเมื่อได้เห็นของสวย ฟังเสียงเพราะ ๆ และดมกลิ่นหอม ๆ เป็นต้น แล้ววางจิตใจเป็นปกติไม่หลงติดในความสวย เสียงเพราะ และความหอม การมีอาชีพรวิสุทธิ ก็คือ อาชีพที่สุจริต ไม่เป็นอาชีพที่ต้องทำด้วยกายทุจริต วาจีทุจริต และมโนทุจริต ก่อนบริโภคน้ำปัจจัย พิจารณาเสียก่อน หมายถึง ก่อนกินอาหารก็พิจารณาว่ากินอาหารเพื่อประโยชน์แก่การดำรงชีวิต ก่อนจะใช้ผ้าห่มผ้าห่ม ก็พิจารณาว่าใช้ผ้าห่มผ้าห่มเพื่อปกปิดความอาย มิใช่ใช้ผ้าห่มผ้าห่มเพื่อความสวยงาม เป็นต้น

ความหมจดจ่แห่งจิต

ความหมจดจ่แห่งจิต ก็คือ การมีจิตบริสุทธิ์จากนิรวณั ระดับอุปจารภาวนา และระดับอัปนาภาวนาที่มีอารมณ์ของวิปัสสนา เป็นนิมิตของจิต

ความหมจดจ่แห่งความเห็น

ความหมจดจ่แห่งความเห็น ก็คือ พิจารณานามและรูปว่าเป็นไปได้อย่างไร เกิดมาอย่างไร เช่น พิจารณาเห็นว่า นามคือ จิตอาศัยเนื้อหัวใจเกิดขึ้น เนื้อหัวใจอาศัยธาตุ 4 เกิดขึ้น ผลสุดท้ายนามและรูปเหล่านี้จะดำเนินไปสู่ความดับ

ความหมจดจ่แห่งการข้ามพ้นความสงสัย

ความหมจดจ่แห่งการข้ามพ้นความสงสัย คือ การพิจารณาเห็นปัจจัยของนามรูปว่า รูปนี้ต้องอาศัยปัจจัยหลายอย่างเกิดขึ้น เช่น ต้องอาศัยมารดาเป็นที่เกิด ต้องอาศัยอาหารคอย บำรุงเลี้ยง ต้องอาศัยต้นหาเป็นตัวอำนวยการให้เกิด สำหรับนามก็เกิดเพราะปัจจัยเช่นกัน คำว่า นาม หมายถึง ความรู้ หรือความคิด ความคิดจะเกิดได้จะต้องอาศัยปัจจัย 2 ประการ คือ อายตนะ ภายในมีตาเป็นต้น และอายตนะภายนอกมีรูปเป็นต้น เมื่อตากระทบกับรูปก็จะเกิดความรู้ ทางตา การได้พิจารณาเห็นเหตุปัจจัยของนามและรูปนี้ทำให้เห็นความจริงว่า รูปนามนี้

เกิดจากเหตุภายในของมันเอง มิได้เกิดจากเหตุภายนอก คือ ผู้สร้างเมื่อเห็นอย่างนี้ก็จะทำให้มีความเห็นบริสุทธิ์

ความหมัดจดแห่งการเห็นด้วยญาณว่าเป็นทางหรือมิใช่ทาง

เมื่อผู้บำเพ็ญวิปัสสนาได้เห็นความจริงตามที่กล่าวมาแล้ว ในตอนที่กล่าวถึงความหมัดจดแห่งการข้ามพ้นความสงสัย วิปัสสนาจะดำเนินต่อไปด้วยการที่จิตพิจารณาไตรลักษณ์ (สัมมสมณญาณ) ว่า เคยมีแล้วก็กลับไม่มี (อนิจจัง) ไม่ตั้งอยู่นานเพราะถูกความเกิดและดับทำลาย (บีบคั้น) ตลอดมา (ทุกขัง) และมีได้อยู่ในอำนาจของผู้ใด เพราะเกิดแล้วก็บ้ายหน้าไปสู่ความดับ ยับยั้งไม่ได้ จากนั้นก็พิจารณาความเกิดและความดับของนามรูป (อุทยัพพญาณ) ว่า เพราะอวิชชาเกิด รูปจึงเกิด เพราะตัณหาเกิดรูปจึงเกิด เพราะกรรมเกิดรูปจึงเกิด เพราะมีอาหารรูปจึงเกิด รูปจะดับก็เพราะอวิชชาดับ รูปดับเพราะตัณหาดับ เป็นต้น และเพราะผัสสะ คือ การกระทบกันระหว่างอายตนะภายในและภายนอกเกิดเวทนาจึงเกิด เพราะผัสสะดับ เวทนาจึงดับ เมื่อจิตแนบสนิทอยู่กับความเกิดดับอย่างนี้ ความเศร้าหมองของวิปัสสนา (วิปัสสนูปกิเลส) 10 ชนิดจะเกิดขึ้น

ความเศร้าหมองของวิปัสสนา 10 ประการนั้น จะมีลักษณะดังนี้คือ จะเห็น

แสงสว่างพวยพุ่งออกจากร่างกาย เรียกว่า โอภาส

จะมีความปลาบปล้ำขนพอง บางครั้งถึงกับตัวลอยขึ้น เรียกว่า ปีติ

กายกับจิตจะมีความสงบ ปราศจากความกระวนกระวาย เรียกว่า ปัสสัทธิ

ในขณะนั้นจะเกิดความศรัทธาต่อการบำเพ็ญวิปัสสนานั้นอย่างสุดประมาณ เรียกว่า อธิโมกข์

ความพยายามในการเจริญวิปัสสนาจะดำเนินไปอย่างราบรื่น ไม่มีห่อถอย เรียกว่า ปัคคหะ

ความสุขอันสงบและประณีต จะเกิดขึ้นในขณะนั้นอย่างหาประมาณมิได้ เรียกว่า สุข จะเห็นสังขารตกอยู่ในอำนาจความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาอย่างแจ่มชัด เรียกว่า ญาณ

ขณะนั้นจะมีสติระลึกถึงกิจการที่ทำ คำที่พูดมาแล้วนาน ๆ ได้ เรียกว่า สติ

การควบคุมอินทรีย์ คือ ปัญญากับศรัทธา เป็นไปอย่างสม่ำเสมอ ไม่ยิ่งหย่อนกว่ากัน เรียกว่า อุเบกขา

เมื่อความเศร้าหมองแห่งวิปัสสนาทั้ง 9 ประการนี้เกิดขึ้นมาแล้ว ตัณหาอย่างละเอียด จะเกิดขึ้น คือ จะมีความคิดเกิดขึ้นว่า แสงสว่างและปิติเป็นต้นเหล่านี้ไม่เคยเกิดแก่เราเลย ตอน นี้เกิดแล้วแก่เรา เราอาจจะบรรลุมรรคผลอย่างแน่นอน ความคิดคำนึงอย่างนี้เรียกว่า นิกันติ เป็นความเศร้าหมองแห่งวิปัสสนาระดับที่ 10 ถ้าผู้ปฏิบัติไปติดอยู่ในความเศร้าหมองของวิปัสสนา ทั้ง 10 นี้ ก็ไม่มีทางบรรลุมรรคผลได้ เพราะความเศร้าหมองแห่งวิปัสสนาทั้ง 10 นั้น มิใช่ มรรคผลเป็นตัณหา และมานะเท่านั้น เมื่อผู้ปฏิบัติรู้ทันความจริงอย่างนี้แล้ว ข้ามพ้นความเศร้า หมองแห่งวิปัสสนาทั้ง 10 นั้นไปได้ แสดงว่ารู้ชัดว่าทางเดินของวิปัสสนาแนวไหนถูกแนวไหน ผิด ความรู้อย่างนี้เรียกว่า ความหมดจดแห่งการเห็นด้วยญาณว่าเป็นทางหรือมิใช่ทาง เป็นความ หมดจดขั้นที่ 5

ความหมดจดแห่งการเห็นด้วยญาณในทางปฏิบัติ

ความหมดจดแห่งการเห็นด้วยญาณในทางปฏิบัติ หมายถึง การดำเนินไปของวิปัสสนา 9 ขั้น คือ

ความรู้อย่างชัดแจ้ง ความเกิดและดับ ของรูปร่างกายนี้ พร้อมนามธรรม คือ เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ (ขันธ 5) ขั้นที่ 1 เรียกว่า อุทฺยัพพญาณ

การละความเกิดของรูปร่างกายเสีย แล้วพิจารณาเฉพาะความดับของร่างกาย และ นามธรรมอย่างเดียว เป็นขั้นที่ 2 เรียกว่า กังคญาณ

เมื่อเพ่งพิจารณาเฉพาะความดับอย่างเดียว จะเห็นความดับของสังขารเป็นของน่ากลัว เป็นขั้นที่ 3 เรียกว่า ภยญาณ

เมื่อเห็นสังขารหรือร่างกายเป็นของน่ากลัวแล้ว จะมองเห็นโทษของร่างกายว่าร่างกาย นี้มีแต่ให้โทษ ไม่มีให้คุณ เป็นขั้นตอนที่ 4 เรียกว่า อาทีรญาณ

เมื่อเห็นว่าร่างกายเป็นโทษแล้ว จะเกิดศรัทธา ห่อหุ้มในร่างกาย พร้อมทั้งเวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ เป็นขั้นตอนที่ 5 เรียกว่า เภพพิทาญาณ

เมื่อเกิดความเบื่อหน่ายในขั้น ๖ คือ ร่างกายและเบื่อหน่ายในนามธรรมแล้ว ผู้ปฏิบัติ นั้นก็ปรารถนาที่จะพ้นจากการมาเกิดในภูมิทั้ง 3 เป็นขั้นที่ ๖ เรียกว่า มุญจิตุกัมมตาญาณ

การพิจารณาในร่างกาย หรือขั้น ๕ ที่เห็นโทษมาแล้วนั้น บ่อย ๆ เพื่อต้องการจะให้ พ้นไปจากความเกิดแห่งขั้นนั้นเป็นขั้นที่ ๗ เรียกว่า ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ

การวางเฉยในร่างกาย หรือ ขั้น ๕ ที่เห็นโทษมาแล้วนั้น โดยไม่เกิดความกลัว ไม่ เกิดความหน่าย มีแต่ความรู้สึกเฉย ๆ เป็นขั้นที่ ๘ เรียกว่า สังขารเปกขาญาณ

จิตที่หน่วงพระนิพพานเป็นอารมณ์ แล้วกลายเป็นจิตของพระอริยมรรคบุคคผล เป็น ขั้นที่ ๙ เรียกว่า สัจจานุโลมิกญาณ

การดำเนินไปของวิปัสสนาญาณทั้ง ๙ ขั้นนี้ เรียกว่า ความหมดจดแห่งการเห็นด้วย ญาณในทางปฏิบัติ

ความหมดจดแห่งการเห็นด้วยญาณ (ญาณทัตสนะ)

ความหมดจดแห่งการเห็นด้วยญาณ หมายถึง เกิดความรู้ชัดว่ากิเลสส่วนนั้นเราจะ ได้แล้ว กิเลสนั้นเราจะยังไม่ได้ เราหลุดพ้นแล้ว เราจะกิเลสได้หมดแล้ว

วิปัสสนาที่ดำเนินไปครบทั้ง ๗ ขั้นตอนนี้แล้ว ผู้ปฏิบัติจะเปลี่ยนสภาพจากปุถุชน เป็นพระอริยบุคคล หรือถ้าพูดโดยปรมาตถ์จิตของผู้นั้นเปลี่ยนจากจิตที่อยู่ในวังวนของกาม เป็น จิตที่ข้ามพ้นจากโลกีย์ ๘ ดวง (โลกุตตรจิต) คือ เป็นพระอริยบุคคล ๘ จำพวก ตามที่กล่าวมา แล้วในบทที่ ๒

๒. ลักษณะ ๓

ลักษณะ แปลว่า เครื่องหมาย ในที่นี้พูดถึงลักษณะของสังขาร ดังนั้นจึงหมายถึง เครื่องหมายของสังขาร ลักษณะของสังขารมี ๓ ประการ คือ

๑. ลักษณะเปลี่ยนแปลง คือ เกิดแล้วดับ เรียกว่า อนิจจลักษณะ
๒. มีลักษณะไม่คงที่เปลี่ยนจากภาวะหนึ่งไปสู่อีกภาวะหนึ่ง เรียกว่า ทุกขลักษณะ
๓. มีลักษณะว่างเปล่า ไม่อยู่ในอำนาจของใคร เรียกว่า อนัตตลักษณะ

3. อนุปัสสนา 3

ผู้บำเพ็ญวิปัสสนา เพื่อเห็นแจ้งความจริง จะต้องพิจารณาให้เห็นลักษณะทั้ง 3 ที่กล่าวมาแล้วข้างต้น จนเกิดนิมิตในจิต คือ เห็นร่างกายนี้เกิดแล้วดับ การพิจารณาเห็นดังกล่าว เรียกว่าอนุปัสสนา คำว่า อนุปัสสนา แปลว่า การตามเห็น อนุปัสสนามี 3 ประการ คือ

1. การพิจารณาเห็นร่างกาย หรือชั้น 5 เกิดแล้วดับ เรียกว่า อนิจจานุปัสสนา หรือ อนิมิตตานุปัสสนา
2. การพิจารณาเห็นร่างกาย หรือชั้น 5 ไม่คงอยู่ในสภาพเดิม เช่น จากวัยหนึ่งไปสู่อีกวัยหนึ่ง หรือจากสุขเวทนาไปเป็นทุกขเวทนา การพิจารณาเห็นความไม่คงที่ของชั้น 5 ดังกล่าวนี้นี้ เรียกว่า ทุกขานุปัสสนา หรือ อัปป์ณิตตานุปัสสนา
3. การพิจารณาเห็นร่างกายหรือชั้น 5 เป็นของว่างเปล่าไม่มีสาระ ไม่มีอะไรจะยึดถือเอาได้จากชั้น 5 เหล่านี้ การพิจารณาดังกล่าว เรียกว่า อนัตตานุปัสสนา หรือ สุกขัตตานุปัสสนา

4. วิปัสสนาญาณ 10

วิปัสสนาญาณ แปลว่า ความรู้ที่เกิดจากความเห็นแจ้ง โดยใจความก็คือ การรู้ตามความเป็นจริง การบำเพ็ญวิปัสสนาจะต้องดำเนินไปตามลำดับ ตั้งแต่ขั้นต้นจนถึงระดับยอด ดังนั้น วิปัสสนาญาณจึงมี 10 ประการ คือ

1. ความรู้ในการพิจารณาร่างกายหรือชั้น 5 ออกเป็นหมวด ๆ เช่น ชั้น 5 อายุตระ 12 เป็นต้น (สัมมสนญาณ)
2. รู้ความเกิดดับของร่างกาย หรือชั้น 5 (อุทกัพพญาณ)
3. ปล่อยความเกิดเสีย แล้วรู้เห็นแต่เฉพาะความดับของร่างกายหรือชั้น 5 อย่างเดียว (กังคญาณ)
4. ความรู้ที่ปรากฏในจิตเห็นโทษของร่างกาย หรือ ชั้น 5 เป็นของน่ากลัวไม่มีส่วนน่าปรารถนาเลย (ภยญาณ)
5. ความรู้ที่ปรากฏในจิตเห็นโทษของร่างกาย หรือชั้น 5 เหมือนคนเห็นเรือที่ถูกไฟไหม้ (อาทีนวานุปัสสนาญาณ)

6. ความรู้ที่ปรากฏในจิต ให้มีความเบื่อหน่ายต่อร่างกาย หรือขั้น 5 ที่เคยเห็นโทษมาแล้ว (นิพพิทาญาณ)

7. ความรู้ที่ปรากฏในจิตอยากจะพ้นไปจากการเกิดในภูมิทั้ง 3 มีอาการเหมือนสัตว์ที่ติดบ่วงปรารถนาจะพ้นจากบ่วง (มูญจิตกัมมตาญาณ)

8. ความรู้ที่ปรากฏในจิต พิจารณาร่างกายหรือขั้น 5 บ่อย ๆ (ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ)

9. ความรู้ที่ปรากฏในจิต มีอาการวางเฉยในร่างกายหรือขั้น 5 โดยไม่มีความกลัว ไม่มีความเบื่อหน่าย (สังขารุเพกขาญาณ)

10. ความรู้ที่ปรากฏในจิตมีลักษณะประมวลวิปัสสนาญาณทั้ง 9 มาทบทวน จัดอยู่ในมรรควิถีจิตที่เรียกว่า บริกรรมอุปจาร และอนโลม (สัจจานุโลมิกญาณ)

วิปัสสนาญาณ 10 ได้กล่าวไว้บ้างแล้วในวิสุทธิ 7 ตอนที่ว่าด้วยความหมัดจดแห่งการเห็นด้วยญาณในทางปฏิบัติ จึงไม่กล่าวอธิบายในที่นี้อีก

ความปรากฏของสิ่งทั้งหลายในโลก บางสิ่งเป็นเพียงรูปหรือวัตถุอย่างเดียว บางสิ่งเป็นรูปหรือวัตถุที่จิตและเจตสิกเข้าประกอบ สิ่งที่มีเฉพาะรูปก็ดี สิ่งที่เป็นรูปแต่มีจิตกับเจตสิกเข้าประกอบก็ดีเหล่านี้ เป็นปรมาตมธรรมที่สืบมาจากเหตุ การรู้เหตุให้เกิดรูป มีประโยชน์ที่ไม่หลงติดอยู่ในรูป การรู้สาเหตุให้เกิดจิตและเจตสิก มีประโยชน์จะได้รู้ทันกระแสความคิดทั้งดีและชั่ว การประกอบเข้าด้วยกันระหว่างจิต เจตสิก และรูป นำแต่ความทุกข์มาให้ การแยกสลายจิต เจตสิก และรูป มิให้เกิดปรากฏเป็นการทำลายความทุกข์ในวิภูฏสงสาร การจะแยกจิต เจตสิก และรูปมิให้รวมกันเป็นกลุ่มก้อนได้ต้องอาศัยพระนิพพาน ซึ่งเป็นคุณธรรมสูงสุดยอดของมนุษย์ คัมภีร์อภิธรรมมัตถสังคหะ ได้แสดงจิต เจตสิก รูป และนิพพานไว้ครบบริบูรณ์ เพื่อเป็นแนวทางการศึกษาและปฏิบัติของสาธุชนทั่วไป ด้วยประการฉะนี้

สรุปบทที่ 11

จริตมี 6 ประเภท คือ

1. รากจริต
2. โทสจริต
3. โมหจริต
4. สัทธาจริต
5. พุทธิจริต
6. วิตกจริต

กัมมัฏฐานมี 2 ประเภท คือ

1. สมถกัมมัฏฐาน
2. วิปัสสนากัมมัฏฐาน

สมถกัมมัฏฐานมีอารมณ์สำหรับปฏิบัติ 40 ประการ ซึ่งแบ่งออกเป็น 7 หมวด คือ

1. กสิณ 10
2. อสุภะ 10
3. อนุสสติ 10
4. พรหมวิหาร 4
5. สัญญา 1
6. การกำหนดพิจารณาธาตุ 4
7. อรูป 4

ผลได้ของสมถกัมมัฏฐานมี 3 ประการ คือ

1. ได้ฌาน
2. แสดงปาฏิหาริย์
3. เป็นพื้นฐานของการเจริญวิปัสสนา

วิปัสสนากัมมัฏฐาน มีอารมณ์สำหรับปฏิบัติ 6 ประการ คือ

1. ชันธ 5

2. อายตนะ 12
3. ธาตุ 18
4. อินทรีย์ 22
5. ปฏิจจสมุปบาท 11
6. อริยสัจจะ 4

แนวทางปฏิบัติวิปัสสนา มี 2 ลักษณะ คือ

1. วิสุทธิ 7
2. วิปัสสนาญาณ 10

ผลได้ของวิปัสสนา คือ การได้บรรลุเป็นพระอริยบุคคล 8 ประเภท

ตัวอย่างข้อสอบบทที่ 11

1. คนมีนิสัยเป็นคนราคจริต เหมาะแก่การเจริญสมถกัมมัฏฐานข้อใด จงอธิบายแนวทางปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานเหล่านั้นมาสัก 1 เรื่อง
2. จงอธิบายจริตของผู้ที่มีจิตดังต่อไปนี้
 1. ราคจริต
 2. โทสจริต
 3. โมหจริต
3. ตามที่ท่านกล่าวว่า ผู้ที่ได้ฌานที่ 5 จากกสิณดินสามารถเดินบนอากาศได้ หลักการดังกล่าวจะเป็นไปได้หรือไม่ โปรดวิจารณ์มาด้วยพอสังเขป
4. จงอธิบายหลักการกำหนดพิจารณาธาตุ 4 ในร่างกายมาพอเข้าใจ
5. วัณณกสิณมีเท่าไร อะไรบ้าง อุกฤษ์เช่นใดเกิดจากการได้ฌานจากวัณณกสิณ จงชี้แจง
6. การที่จะนำเอาพุทธคุณมาเป็นอารมณ์ในการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน จะต้องปฏิบัติอย่างไร โปรดอธิบายพอเข้าใจ
7. จงแนะนำวิธีการเจริญมรณานุสสติ (ระลึกถึงความตาย) มาให้ครบทั้ง 8 ประการตามที่กล่าวไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค
8. จงอธิบายแนวทางปฏิบัติวิปัสสนาตามวิสุทธิ 7 มาโดยสรุป
9. อนุปัสสนาคืออะไร มีเท่าไร และจะเกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติเช่นใด จงอธิบายให้ละเอียด
10. วิปัสสนาให้ผลแก่ผู้ปฏิบัติเช่นใด และผลที่ได้นั้นมีเท่าไร อะไรบ้าง

ศัพท์ทางวิชาการในอภิธานัตถสังคหะ ไทย-บาลี

ไทย	บาลี
จิตอยู่ในวิงวณของกาม	กามาวจรจิต
จิตคิดชั่ว	อกุศลจิต
จิตโลภ	โลภมูลจิต
จิตโกรธ	โทสมูลจิต
จิตหลง	โมหมูลจิต
จิตเกิดขึ้นเอง	อสังขาริกจิต
จิตที่ถูกชักชวน	สสังขาริกจิต
จิตมีความเห็นผิด	ทิฏฐิคตสัมปยุตคจิต
จิตปราศจากความเห็นผง	ทิฏฐิคตวิปยุตคจิต
จิตปราศจากเหตุ	อเหตุกจิต
จิตเป็นผลของอกุศล	อกุศลวิปากจิต
จิตเป็นผลของกุศลที่ปราศจากเหตุ	อเหตุกกุศลวิปากจิต
จิตเป็นเพียงกิริยาที่ปราศจากเหตุ	อเหตุกกิริยาจิต
จิตรับอารมณ์ทางประสาท 5 ทั้งฝ่ายดีและฝ่ายชั่ว 10	ทวิปัญจวิญญาณจิต 10
(จิตรับอารมณ์ทางประสาท 5 ทั้งฝ่ายดีและฝ่ายชั่ว 10 ดวงนี้ หมายถึง จิตที่เป็นผลของอกุศล 5 ดวงข้างต้น และจิตที่เป็นผลของกุศลที่ปราศจากเหตุ 5 ดวงข้างต้น จึงรวมเป็น 10 ดวง)	
จิตคิดทางดีระดับโลกีย์	กามาวจรกุศลจิต
กุศลจิต	มหากุศลจิต
ผลของกุศลจิต	มหาวิปากจิต
กิริยาจิต	มหากิริยาจิต
จิตได้ฌาน	รูปาวจรจิต
ฌานจิตที่เป็นกุศล	รูปาวจรกุศลจิต
ฌานจิตที่เป็นวิปาก	รูปาวจรวิปากจิต
ฌานจิตที่เป็นกิริยา	รูปาวจรกิริยาจิต
ฌานจิตระดับที่ 1	ปฐมฌาน

ไทย

บาลี

ญาณจิตระดับที่ 2	ทุดิยฌาน
ฌานจิตระดับที่ 3	ตติยฌาน
ฌานจิตระดับที่ 4	จตุตถฌาน
ฌานจิตระดับที่ 5	ปัญจฌาน
จิตได้อรูปรูปร่าง	อรูปราวจรจิต
อรูปรูปร่างจิตที่เป็นกุศล	อรูปราวจรกุศลจิต
อรูปรูปร่างจิตที่เป็นวิบาก	อรูปราวจรวิปากจิต
อรูปรูปร่างจิตที่เป็นกิริยา	อรูปราวจรกิริยาจิต
อรูปรูปร่างจิตยึดอากาศเป็นอารมณ์	อากาศานัญญาจายตนฌาน
อรูปรูปร่างจิตยึดวิญญาณเป็นอารมณ์	วิญญาณัญญาจายตนฌาน
อรูปรูปร่างจิตที่ยึดความไม่มีเป็นอารมณ์	อาภิกัญญาจายตนฌาน
อรูปรูปร่างที่ยึดอรูปร่างที่ 3 เป็นอารมณ์	เนวสัญญานาสัญญาจายตนฌาน
จิตที่ถึงความมีอนุภาพใหญ่	มหัคคตจิต
จิตพ้นจากอารมณ์โลกีย์	โลกุตตรจิต
จิตเกิด	ปฐิสันธิจิต
จิตดับ	จุตติจิต
ขณะเกิด	อุปปาทขณะ
ขณะตั้ง	ฐิติขณะ
ขณะดับ	กังคขณะ
หมู่เจตสิกที่เป็นกลาง	อัณฺณสมานาเจตสิกฺวราสี
หมู่เจตสิกฝ่ายชั่ว	อกุศลฺวราสี
หมู่เจตสิกที่สวยงาม	โสภณเจตสิกฺวราสี
เจตสิกที่ประกอบจิตทั่วไป	สัมพจิตตสาธาณเจตสิก
เจตสิกที่ประกอบจิตบางดวง	ปกิณณกเจตสิก
ที่เกิดของจิต 6	วัตถุ 6
อารมณ์ธรรมดา	สามัญญอารมณ์

ไทย

อารมณ์พิเศษ
ขณะวิญญานปฏิสนธิ
กาลที่ยังมีชีวิตอยู่
จิตรักษาภพ
จิตรักษาภพล่วงเลยไปแล้ว
จิตรักษาภพตัดอารมณ์เดิม
จิตรักษาภพไหวตัว
จิตคะเนหาอารมณ์ทางทวารทั้ง 5
จิตคะเนหาอารมณ์ทางใจ
จิตรู้อารมณ์ทางทวาร 5 มีตา เป็นต้น
จิตรับอารมณ์
จิตพิจารณาอารมณ์
จิตตัดสินใจอารมณ์
จิตเสวยอารมณ์
จิตรักษาภพหน่วงอารมณ์ของจิตเสวยอารมณ์
วิถีจิตเสพกาม
วิถีจิตทำลายกิเลส
วิถีจิตทางทวาร 5
วิถีจิตทางมโนทวาร
อารมณ์ที่มีกำลังมากที่สุด
อารมณ์ที่มีกำลังแรง
อารมณ์ที่มีกำลังอ่อน
อารมณ์ที่มีกำลังอ่อนที่สุด
อารมณ์ชวนใครอย่างยิ่ง
อารมณ์ไม่นำใคร
จิตรักษาภพทดแทน

บาลี

อธิบดีอารมณ์
ปฏิสนธิกาล
ปวัตติกาล
ภวังคจิต
อดีตภวังคะ
ภวังคุปัจเฉทะ
ภวังคจลนะ
ปัญจทวารวิชชนจิต
มโนทวารวิชชนจิต
ปัญจวิญญาน
สัมปฏิจฉนจิต
สันตীরณจิต
โวฏฐัพพนจิต
ชวนจิต
ตทาลัมพณจิต
กามวิถี
อัปปนาวิถี
ปัญจทวารวิถี
มโนทวารวิถี
อติมหันตารมณ์
มหันตารมณ์
ปริตตารมณ์
อติปริตตารมณ์
อติอิฏฐารมณ์
อนิฏฐารมณ์
อาคันตูกภวังค์

ไทย

อารมณ์ที่ชัดเจนมากที่สุด
อารมณ์ที่ชัดเจนน้อย
มโนทวารรับอารมณ์ต่อจากทวาร 5
วิธีที่รับรูปที่เพิ่งเห็นมาเดี๋ยวนั้น
วิธีที่มีหน้าที่รวบรวมเพื่อหาความหมายทางบัญญัติ
วิธีที่รู้สัจฐานของอารมณ์นั้น
วิธีที่รับรู้บัญญัติตามโวหารโลก
วิธีจิตผ่น
วิธีจิตของคนโกล้ตาย
วิธีจิตที่ทำลายกิเลสระดับโลกีย์
วิธีจิตที่ทำลายกิเลสพ้นจากโลกีย์
จิตเสวยอารมณ์กาม
จิตเสวยอารมณ์ทำลายกิเลส

บาลี

วิภูตารมณ์
อวิภูตารมณ์
อนุพันธกมโนทวารวิธี
อตีตคคทณวิธี
สมุหคคทณวิธี
อตัตคคทณวิธี
นามคคทณวิธี
สุบินวิธี
มรณาสันนวิธี
โลกียุปปนาวิธี
โลกุตตรูปปนาวิธี
กามชวณะ
อัปปนาชวณะ