

อานาปานสติ

และ

จิตตภาตุมัจฉาน

ฉบับปรับปรุงครั้งที่ ๑



พระอาจารย์ใหญ่พะเอา ตอเยะสยาดอ

อัครมหากัมมัฏฐานาจริยะ

แปลจากภาษาอังกฤษและเรียบเรียงโดย

อัยยา(แม่ชี) จิตรภาณี

ให้เปล่า



พระอาจารย์ใหญ่พะเอ้า ตอยะสยาดอ  
 อัครมหากรรมฐานาจริยะ

อัยยา(แม่ชี) จิตรฤๅณิแปลจากภาษาอังกฤษและเรียบเรียง

ขอขอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น  
 \*\*\*\*\*

**บันทึกจากพระอาจารย์ใหญ่พะเอ้า ตอยะสยาดอ**

อัยยา(แม่ชี) จิตรฤๅณิเป็นลูกศิษย์คนหนึ่งในบรรดาศิษยานุศิษย์ของอาตมาที่วัดพะเอ้า ตอยะ อาตมาอนุญาตให้เธอแปลหนังสือต่างๆของพะเอ้าเป็นภาษาไทย

พระอาจารย์ใหญ่พะเอ้า ตอยะสยาดอ(อู อูจิมณะ)  
 เจ้าอาวาสวัดพะเอ้า ตอยะ  
 ๒๗ มิถุนายน ๒๕๕๓

Pa-Auk Tawya Meditation Center, Mawlamyine, Mon State, Myanmar.

\*\*\*\*\*

**คำชี้แจงในการพิมพ์ฉบับปรับปรุง**

หนังสือเล่มนี้แปลจากต้นฉบับภาษาอังกฤษสำนักพิมพ์ W.A.V.E. Malaysia (May 2004) ซึ่งรวบรวมคำสอนการเจริญอานาปานสติ จตุธาตุมัจฉานุ และรูปกัมมัฏฐาน แสดงการกำหนดรൂปรูปธรรมโดยละเอียด และบทท้ายเป็นทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

ในฉบับปรับปรุงนี้พระอาจารย์ใหญ่พะเอ้า ตอยะ สยาดอ ภัททันตะ อูจิมณะ ได้เพิ่มการปรุงแต่งอินทรีย์ ๕ โพชฌงค์ ๗ และอธิบายความแตกต่างระหว่าง "สภาวะขณะบรรลุประนิพพาน และ สภาวะขณะตกวงค์" หมายเหตุ : ผู้ที่สนใจจะเจริญกัมมัฏฐานที่พะเอ้า ตอยะ เชิญขอสปอนเซอร์เลขเตอร์ได้ที่ "u candima" <paauktawya@baganmail.net.mm> เพื่อใช้ทำวีซ่าประเภท Meditation Visa เท่านั้น เชิญดูรายละเอียดได้ที่ [www.paaukforestmonastery.org](http://www.paaukforestmonastery.org), [www.bhikkhurevatapaauk.com](http://www.bhikkhurevatapaauk.com)

# สหประชาชาติ ธรรมนูญ ชีนาติ

## "การให้ธรรมเป็นทานยอมชำระการให้ทั้งปวง"

พ.อ.(แปล) ๒๕/๓๔/๕๒

ผู้รจนานุญาตให้จัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้แจกเป็นธรรมทานได้ แต่ห้ามเปลี่ยนแปลงสิ่งใด ห้ามคัดลอก ตัดตอน หรือนำไปพิมพ์จำหน่าย และไม่อนุญาตให้นำไปจดทะเบียนลิขสิทธิ์

คำอุทิศของอัยยา(แม่ชี) จิตรภาณี

ถวายเป็นพระพุทธรูปบูชาแด่พระบรมศาสดาผู้เป็นสวณะอันเกษมสูงสุด

ถวายเป็นอาจารย์บูชาแด่พระอาจารย์ใหญ่พะเอ้า ตอยะสยาดอและพระอาจารย์เรวตะ

จัมมบิดาผู้มีอุปการคุณสูงสุดในทางธรรม

ถวายเป็นอุปัชฌายบูชาแด่สยาดอ อู โกณฑชานะ

ผู้โน้มนำให้สมาทานศีล ๑๐ แน่วแน่ และให้เพียรแปลหนังสือของพะเอ้า ตอยะ

ด้วยคำสั่งว่า "Try to help your country"

น้อมบูชาคุณพ่อลาโก เสตะจันท์ คุณแม่เนียร์ จารุบุญย์ และคุณย่าชอล เอกฐิน

ผู้ให้กำเนิดและมีอุปการคุณสูงสุดในทางโลก และเป็นพลรบปัจจัยให้แม่ชีได้เจริญพระไตรสิกขา

รัตติกาลปลาส่นากาโรไปด้วยรัศมีแห่งสุริยฉันทิ

ความทุกข์ทางใจก็ปลาส่นากาโรไปด้วยรัศมีแห่งปัญญาฉันทิ

ศูนย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติพะเอ้า ตอยะ เมืองหมอละเหมียง รัฐมอญ เมียนมาร์

### สารบัญทั่วไป

### หน้า

คำชี้แจงในการพิมพ์ฉบับปรับปรุง	ii
คำอุทิศของผู้แปลและเรียบเรียง	iii
สารบัญทั่วไป	iv
สารบัญย่อ	v
สารบัญตาราง	viii
ภาค ๑ การเจริญอานาปานสติ	๑
ภาค ๒ การเจริญจตุรธาตุวักกฐานโดยสังเขป	๒๑
การเจริญจตุรธาตุวักกฐานโดยพิสดาร	๕๓
ภาค ๓ ทฤษฎีในการกำหนดรูปธรรม	๖๖
อนุโลมเทศนา ของปฏิโลมปฏิกิจสมุปบาท	๕๘
ภาคผนวก ๑ ความหมายของคำศัพท์บางคำ	๕๕
ภาคผนวก ๒ ชีวิตประวัติพระอาจารย์ใหญ่พะเอ้า ตอยะสยาดอ	๑๐๒
ภาคผนวก ๓ อักษรย่อชื่อคัมภีร์	๑๐๖
ภาคผนวก ๔ แหล่งหนังสืออ้างอิงภาษาไทยและภาษาอังกฤษ	๑๑๐

เรื่อง	สารบัญย่อ	หน้า
	<b>ภาค ๑ การเจริญอานาปานสติ</b>	๑
มหาสติปัฏฐานสูตร		๑
ขั้นแรก ตั้งมั่นจิตที่ลมหายใจเข้าออก และวิธีนับลมหายใจ		๒
ขั้นที่สอง ตามรู้ทั่วชัดว่า ลมหายใจเข้า-ออก ยาวหรือสั้น		๓
ขั้นที่สาม ให้ใส่ใจรู้ลมหายใจทั้งหมดนับแต่เริ่มตนจนถึงสิ้นสุด		๔
ขั้นที่สี่ ให้อน้อมจิตเขาไปสงบลมหายใจ		๔
ลมหายใจไม่มีในบุคคล ๗ จำพวก		๕
นิमितย่อมปรากฏแตกต่างกันไป		๕
การทำอินทรีย์หาให้ถึงความเสมอกัน		๘
การรักษาคุณภาพแห่งโพชฌงค์เจ็ด		๑๒
การบรรลุปฐมฌาน		๑๔
วิธี ๕ อย่าง		๑๕
คำวิสูตรที่ ๔		๑๖
การมนสิการเพื่อบรรลุทุติยฌาน		๑๗
การมนสิการเพื่อบรรลุตติยฌาน		๑๗
การมนสิการเพื่อบรรลุจตุตถฌาน		๑๘
	<b>ภาค ๒ การเจริญจตุธาตุวักขณ</b>	๒๑
	<b>การเจริญจตุธาตุวักขณโดยสังเขป</b>	๒๑
มหาสติปัฏฐานสูตร ธาตุมนสิการบรรพ		๒๑
สภาวะลักษณะของธาตุ ๔ มี ๑๒ ลักษณะ		๒๒
เริ่มจากลักษณะที่ง่ายต่อการรับรู้ไปตามลำดับ		๒๓
เปลี่ยนลำดับข้างตนเป็นลำดับใหม่		๒๗

เรื่อง	หน้า
ลักษณะคู่ตรงกันข้ามที่ใช้เพื่อปรับสมดุลธาตุ	๒๓
มนสิการโกสัลละ ๑๐ วิธี	๒๘
ทเวธาวิคกสูตร	๓๑
<b>ทวิวิสุทธิ - รูปกัมมัฏฐาน</b>	๓๒
การกำหนดจำแนกรูปปรมาณูในรูปกลาป	๓๒
การกำหนดรูปร่างรูป	๓๘
รูปปรมาณู ๖๓ รูปในจักขุทวาร	๔๐
การกำหนดรูปร่างกลาปที่เกิดจากจิต(จิตตชรูป)	๔๑
การกำหนดรูปร่างกลาปที่เกิดจากฤดู(อุตุชรูป)	๔๑
การกำหนดรูปร่างกลาปที่เกิดจากอาหาร(อาหารชรูป)	๔๓
ตารางที่ ๑ แสดงรูปปรมาณู ๖๓ จำแนกตามรูปกลาป ๗ ชนิดในจักขุทวาร	๔๓
ตารางที่ ๒ แสดงรูปปรมาณู ๖๓ จำแนกตามรูปกลาป ๗ ชนิดในโสตทวาร	๔๘
ตารางที่ ๓ แสดงรูปปรมาณู ๖๓ จำแนกตามรูปกลาป ๗ ชนิดในฆานทวาร	๔๙
ตารางที่ ๔ แสดงรูปปรมาณู ๖๓ จำแนกตามรูปกลาป ๗ ชนิดในชีวาทวาร	๕๐
ตารางที่ ๕ แสดงรูปปรมาณู ๕๓ จำแนกตามรูปกลาป ๖ ชนิดในกายทวาร	๕๑
ตารางที่ ๖ แสดงรูปปรมาณู ๖๓ จำแนกตามรูปกลาป ๗ ชนิดในมโนทวาร	๕๒
	<b>การเจริญจตุธาตุวักขณโดยพิสดาร ด้วยอาการ ๔๒ ๕๓</b>
รูปกลาป ๕ ชนิดที่เกิดจากกรรม(กัมมชรูป)	๕๓
รูปกลาป ๘ ชนิดที่เกิดจากจิต(จิตตชรูป)	๕๘
รูปกลาป ๔ ชนิดที่เกิดจากฤดู(อุตุชรูป)	๖๐
รูปกลาป ๒ ชนิดที่เกิดจากอาหาร(อาหารชรูป)	๖๐
สัททะ(เสียง) ๓ ชนิด	๖๑
การกำหนดรูปร่างรูป ๔	๖๓
ถึงเวลาในการกำหนดว่า "นี่เป็นรูป"	๖๔

เรื่อง	หน้า
ลักษณะการถูกเบียดเบียนเฉพาะหน้าด้วยความแปรผัน	๖๔
สรุปขั้นตอนการปฏิบัติรูปกัมมัฏฐาน	๖๕
<b>ภาค ๓ ทฤษฎีในการกำหนดรูปธรรม</b>	๖๖
สิ่งทั้งปวงที่ภิกษุพึงทำให้เห็นแจ้งคืออะไร? <b>ปจฺมปริขานสูตร</b>	๖๖
ปริญญา ๓ (ญาคปริญญา ตีรณปริญญา และปหานปริญญา)	๖๗
รูป ๒๘	๗๑
ธรรมชาติของรูปธรรม	๗๓
มหาโคपालสูตร	๗๘
รูปขณะ(ความเป็นก่อนของรูป) ๓	๘๐
จิตตวิสุทธิ	๘๒
สมาบัติ ๘ พร้อมทั้งอุปจารสมาธิ เรียกว่า จิตตวิสุทธิ	๘๔
สมาธิสูตร	๘๔
ขณิกสมาธิของจิตตวิสุทธิ	๘๖
จตุรธาตุวักุฎฐาน ๑ นำซึ่งอุปจารฌาน	๘๘
มหาสติปัฏฐานสูตร	๘๘
วิปัสสนาญาณและขณิกสมาธิ	๕๐
ต้องเห็นสามัญญลักษณะทั้ง ๓	๕๓
การตกวงังค	๕๓
สิ่งที่พึงระวัง	๕๕
ไม่มีการดับของจิตในขณะที่เห็นแจ้งพระนิพพาน	๕๗
อนุโลมเทศนา ของปฏิโลมปฏิจสมุปบาท	๕๘
ภาคผนวก ๑ ความหมายของคำศัพท์บางคำ	๕๕
ภาคผนวก ๒ ชีวิตประวัติพระอาจารย์ใหญ่พะเอา ตอยะสยาตอ	๑๐๒
ภาคผนวก ๓ อักษรย่อชื่อคัมภีร์	๑๐๖
ภาคผนวก ๔ แล่งหนังสืออ้างอิงภาษาไทยและอังกฤษ	๑๑๐

สารบัญญัตินำ	หน้า
ตารางที่ ๑ แสดงรูปปรมัตถ์ ๖๓ จำแนกตามรูปกลาป ๗ ชนิด	
ในจักขุทวาร	๔๗
ตารางที่ ๒ แสดงรูปปรมัตถ์ ๖๓ จำแนกตามรูปกลาป ๗ ชนิด	
ในโสตทวาร	๔๘
ตารางที่ ๓ แสดงรูปปรมัตถ์ ๖๓ จำแนกตามรูปกลาป ๗ ชนิด	
ในฆานทวาร	๔๕
ตารางที่ ๔ แสดงรูปปรมัตถ์ ๖๓ จำแนกตามรูปกลาป ๗ ชนิด	
ในชีวหาทวาร	๕๐
ตารางที่ ๕ แสดงรูปปรมัตถ์ ๕๓ จำแนกตามรูปกลาป ๖ ชนิด	
ในกายทวาร	๕๑
ตารางที่ ๖ แสดงรูปปรมัตถ์ ๖๓ จำแนกตามรูปกลาป ๗ ชนิด	
ในมโนทวาร	๕๒

## การเจริญอานาปานสติ

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสในมหาสติปัฏฐานสูตรความตอนหนึ่ง  
ว่า

"ดูกร ภิกษุทั้งหลาย... ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่  
โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายตรงดำรงสติไว้เฉพาะ  
หนา เธอมีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า

๑. เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกยาว เมื่อหายใจ  
เข้ายาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้ายาว

๒. เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกสั้น เมื่อหายใจ  
เข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้าสั้น

๓. ย่อมสำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกองลมหายใจ  
ทั้งปวงหายใจออก ย่อมสำเนียงกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอด  
กองลมหายใจทั้งปวงหายใจเข้า

๔. ย่อมสำเนียงกว่า เราจักระงับกายสังขารหายใจออก  
ยอมสำเนียงกว่า เราจักระงับกายสังขารหายใจเข้า"<sup>1</sup>

1 ที.ม.(แปล)๑๐/๒๓๔/๒๕๖. มหาสติปัฏฐานสูตร.

**ขั้นแรก** ให้เริ่มโดยนั่งในท่าที่สบาย และพยายามกำหนดสติ ลมหายใจเมื่อลมผ่านเข้า-ออก บริเวณใดจมูกหรือรอบๆจมูก ไม่ พึ่งตามรูลมที่เข้ามาในกายหรือลมที่ออกไปนอกร่างกาย พึ่งระลึก รู ลมหายใจ ณ จุดที่ลมกระทบ ไม่ว่าจะเป็นที่เหนือริมฝีปากบน หรือ รอบๆจมูก ถ้าเธอตามรูลมที่เข้ามาในกายหรือลมที่ออกไปนอกร่างกาย สมาริจักไม่อาจเจริญขึ้นได้ แต่ถาเธอใส่ใจแต่ลมหายใจ ณ จุดที่กระทบซัดที่สุด ไม่ว่าจะเป็นที่เหนือริมฝีปากบนหรือรอบๆจมูก เธอจึง จะเจริญสมาธิให้สูงขึ้นได้ ไม่พึ่งใส่ใจที่สภาวะลักษณะ สามัญลักษณะ หรือสี่ขงนิमित สภาวะลักษณะเป็นลักษณะโดยธรรมชาติของธาตุ ๔ ในลมหายใจ เช่น แข็ง หยาบ หนัก นุ่ม เรียบ เบา ใหญ่ ผนิกร ร้อน เย็น คำจุน และพลัก สามัญลักษณะ(พระบาลีเรียกว่า ธรรม นียาม)คือลักษณะ๓ ประการ ได้แก่ ๑. อนิจจตา ความเป็นของไม่เที่ยง ๒. ทุกขตา ความเป็นทุกข์หรือความเป็นของทนอยู่มิได้ ๓. อนัตตตา ความเป็นของมิใช่ตัวตน<sup>1</sup> ของลมหายใจ เธอไม่พึ่งบริกรรมว่า"เข้า-ออก อนิจจา เข้า-ออก ทุกขหรือเข้า-ออกอนัตตา"

พึ่งทำแต่เพียงระลึก รู ลมหายใจเข้า-ออกแค่ระดับบัญญัติ บัญญัติของลมหายใจหมายถึงเป็นอารมณ์(สิ่งที่ถูกรู)ของอานาปาน สติก็มีมัญฐาน ลมหายใจคือสิ่งที่เธอต้องกำหนดครูเพื่อเจริญสมาธิ เมื่อเธอใส่ใจเพียงบัญญัติเช่นนี้ และหากเธอเคยเจริญอานาปานสติ ในอดีตชาติและได้สั่งสมบารมีมาพอควร เธอก็จะเจริญอานาปานสติ ได้โดยง่าย

หากเธอพบว่า การตั้งมั่นจิตที่ลมหายใจเข้าออกทำได้ไม่ง่าย **กัมภีร์วิสุทธิมรรค<sup>2</sup>** แนะนำให้ใช้วิธีนับลมหายใจเพื่อช่วยเจริญสมาธิ

1 พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์. พระธรรมปิฎก(ป. อ. ปยุตโต). พิมพ์ที่บริษัท เอส. อาร์. พริน ตัง แมส โปรดักส์ จำกัด. พ.ศ. ๒๕๔๖, หน้า ๖๕.

2 วิสุทธิ.(แปล)๘/๒๒๓/๔๕๖. อนุสสติกัมมัญฐานนิกเทศ.

โดยเมื่อรู้ลมหายใจเข้าให้บริกรรมว่า "เข้า" เมื่อรู้ลมหายใจออกให้ บริกรรมว่า"ออก" และเมื่อสิ้นสุดลมหายใจออกให้นับว่า"หนึ่ง" เช่น "เข้า-ออก หนึ่ง เข้า-ออก สอง ...เข้า-ออก แปด" ไม่พินับน้อยกว่าห้าและไม่เกินกว่าสิบ เธอแนะนำให้เขอนับถึงแปดเพื่อ เป็นการเตือนว่า เธอกำลังเจริญอริยมรรคมีองค์แปด ดังนั้น เธอพินับถึงจำนวนที่เธอพอใจระหว่างหาถึงสิบ โดยตั้งจิตอธิษฐานว่า เธอ จะไม่ส่งจิตออกนอกหรือใจลอย ในระหว่างที่เธอกำลังนับลมหายใจ จากหนึ่งจนถึงเลขที่เธอได้กำหนดไว้ เธอจำนงแต่จะใส่ใจรูที่ลมหายใจอย่างสงบ ถ้าทำได้สำเร็จคือจิตไม่ออกนอก จึงจะนับรอบต่อไป เมื่อเขอนับในลักษณะนี้ เธอจะพบว่า ในที่สุดจิตเธอจะตั้งมั่น สงบ ใสใจแต่ที่ลมหายใจ

**ขั้นที่สอง**หลังจากที่จิตเธอตั้งมั่นที่ลมหายใจได้อย่างน้อยครึ่ง ชั่วโมงเธอพึงฝึกเจริญสติ ดังนี้

๑. เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกยาว เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้ายาว

๒. เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกสั้น เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้าสั้น

ณ ระดับนี้ เธอต้อง**ตามรู้ทั่วชัดว่า ลมหายใจเข้า-ออก ยาว หรือสั้น** ยาวหรือสั้นในที่นี้ไม่ได้หมายถึงระยะทางว่า ยาวก็นิวก็ฟูต? แต่หมายถึง ระยะเวลาคือช่วงเวลา เธอพึงตัดสินด้วยตนเองว่า เมื่อใดจึงจะเรียกว่า ลมหายใจยาว เมื่อใดจึงจะเรียกว่า ลมหายใจสั้น ให้ใส่ใจรูตลอดช่วงเวลาทีลมเข้า-ออกแต่ละครั้ง เธอจะสังเกตเห็น ว่า บางทีลมหายใจก็ยาว บางทีก็สั้น พึ่งรู้แค่นี้ก็พอสำหรับขั้นที่สองนี้ และเธอไม่พึ่งบริกรรมว่า "เข้า-ออก ยาว เข้า-ออก สั้น" แต่ให้ บริกรรมเพียงว่า "เข้า-ออก" และใส่ใจรูว่า ลมยาวหรือสั้น ใหญ่หรือ ยาวหรือสั้น โดยใส่ใจแต่เพียงช่วงเวลาทีลมเสียดสีสัมผัสริมฝีปาก บนหรือรอบๆจมูกเมื่อลมผ่านเข้าหรือออกจากกาย บางทีลมหายใจ อาจะยาวตลอดบัลลังก์ และบางทีอาจะสั้นตลอดบัลลังก์ เธอไม่

พึงจงใจบังคับให้ลมหายใจยาวหรือสั้น ผู้ปฏิบัติบางท่านอาจเห็น  
นิมิตในขั้นที่สองนี้

**ขั้นที่สาม** ถ้าเธอปฏิบัติได้สงบดีราวหนึ่งชั่วโมง และยังไม่  
เห็นนิมิต เธอพึงฝึกเจริญสติ ดังนี้

๓. **ยอมสำเหนียกว่า** เราจักเป็นผู้กำหนดรู้ออกของลมหายใจ  
ทั้งปวงหายใจออก **ยอมสำเหนียกว่า** เราจักเป็นผู้กำหนดรู้ออก  
ของลมหายใจทั้งปวงหายใจเข้า

ในที่นี้พระพุทธรูปเจดีย์ตรัสสอนให้ใส่ใจรู้ออกของลมหายใจทั้งหมด นับ  
แต่เริ่มต้นจนสิ้นสุดอย่างต่อเนื่อง เธอพึงฝึกจิตให้รู้ชัด ณ จุดเดียว  
ที่ลมกระทบขณะผ่านเขาและผ่านออกอย่างต่อเนื่อง นับแต่ลมเริ่ม  
ตนเขาจนสิ้นสุดลมออก ขณะที่เธอกำลังปฏิบัติในขั้นนี้ นิมิตอาจ  
ปรากฏ ถ้านิมิตเริ่มปรากฏยังไม่ต่องไปใส่ใจที่นิมิตนั้น ให้ใส่ใจรู้ออก  
ที่ลมหายใจต่อไป

**ขั้นที่สี่** แต่หากว่าเธอใส่ใจรู้ออกของลมหายใจอย่างสงบและต่อเนื่อง  
จากเริ่มต้นจนสิ้นสุดลมออกได้ราวหนึ่งชั่วโมง และนิมิตยังไม่  
ปรากฏ เธอพึงฝึกเจริญสติ ดังนี้

๔. **ยอมสำเหนียกว่า** เราจักระงับกายสังขารหายใจออก  
**ยอมสำเหนียกว่า** เราจักระงับกายสังขารหายใจเข้า

โดยน้อมใจให้ลมหายใจแผ่วเบา แต่ยังคงใส่ใจรู้ออกของลมหายใจ  
จากเริ่มต้นจนสิ้นสุด และไม่พึง "ทำ" อะไรเพื่อให้ลมหายใจสงบ  
เพราะถ้าเธอ "ทำ" สมบัติจะแตกซานไป **กัมภีร์วิสุทธิมรรค** แนะนำ  
สี่ประการ เพื่อช่วยให้ลมหายใจสงบเบา ได้แก่ "ความคำนึง ความ  
รวบรวมใจ ความใส่ใจ และความพิจารณาเราจักระงับกายสังขาร  
ที่หยาบๆ..."<sup>1</sup> ดังนั้น สิ่งที่ต้องทำในขั้นนี้คือ **ให้น้อมจิตเข้าไป**

<sup>1</sup> วิสุทธิ.(แปล)๘/๒๒๐/๔๕๑. อนุสสติกัมมัฏฐานนิเทศ.

**สงบลมหายใจ** และกำหนดรู้ทั่วชัดลมหายใจอย่างต่อเนื่อง เมื่อทำดังนี้  
เธอจะพบว่า ลมหายใจละเอียดเบามากขึ้น และนิมิตอาจปรากฏ

เมื่อนิมิตใกล้จะปรากฏ ผู้ปฏิบัติหลายท่านอาจประสบอุป  
สรรค โดยมักจะพบว่าลมหายใจเบามากจนกำหนดรู้ได้ยากไม่ชัดเจน  
กาลนี้เธอพึงวางจิตแผ่วไว้ ณ จุดที่ลมหายใจกระทบ วางจิตแผ่  
รอลมหายใจแต่ที่จุดนั้น จากนั้นเธอพึงใคร่ครวญว่า เธอไม่ใช่คนที่  
ไม่หายใจ ลมหายใจยังคงมีอยู่แน่นอน แต่เธอไม่อาจกำหนดรู้เป็น  
เพราะสติยังอ่อนกำลัง **ลมหายใจไม่มีในบุคคล ๑ จำพวก** ได้แก่  
คนตาย ๑ ทารกในครรภ์มารดา ๑ ผู้ที่ดำลงในน้ำ ๑ พรหมลูกฟัก  
(พรหมอัสถุญญีสัตว์) ๑ ผู้เขาจตุตถฌาน ๑ รูปพรหมและอรุณพรหม  
๑ ผู้เขานิโรธสมาบัติ ๑ เธอมีไขกระดูกเหล่านี้ ดังนั้น ขณะนี้เธอกำ  
ลังหายใจอยู่ เพียงแต่ว่าเธอไม่อาจรู้เพราะสติยังไม่กล้าแข็งพอ

เมื่อลมหายใจแผ่วเบาลง เธอไม่พึงหายใจแรงเพื่อให้ลมปรากฏ  
ชัด เพราะถ้าปรารถนาความเพียรมากเกินไปจะทำให้ฟุ้งซ่านและไม่มี  
สมาธิ เธอไม่พึงแสวงหาลมเขา-ออกจากที่อื่น พึงวางจิตไว้ ณ  
จุดที่ลมกระทบตามปกติ เมื่อเธอมนสิการด้วยสติและปัญญา  
วางจิตแผ่รอลมตรงจุดที่ลมกระทบอยู่ ลมหายใจจะปรากฏขึ้น  
ในเวลาไม่นาน

เมื่อเธอหมั่นระงับจิตอยู่เช่นนั้น ในไม่ช้านิมิตจะปรากฏ  
**นิมิตยอมปรากฏแตกต่างกันไป** บางท่านนิมิตที่มีสัมผัสอันเป็นสุข  
ปรากฏ ได้แก่

- ๑. ดังปุยสำลีบ้าง (อุคคหนิมิต)
  - ๒. ดังปุยหนุมบ้าง (อุคคหนิมิต)
  - ๓. ดังสายลมบ้าง (อุคคหนิมิต)
  - ๔. ดังรัศมีดาวบาง (อุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิต)
  - ๕. ดังพวงแก้วมณีบ้าง (ปฏิภาคนิมิต)
  - ๖. ดังพวงแก้วมุกดาบาง (ปฏิภาคนิมิต)
- บางท่านนิมิตที่มีสัมผัสอันหยาบปรากฏ ได้แก่



- ๑. ดั่งเม็ดในฝ้ายบาง (อุคคหนิमितและปฏิกากนิमित)
- ๒. ดั่งสะเก็ดเสี้ยนไม้แก่นบาง(อุคคหนิमितและปฏิกากนิमित)
- บางทานุมนิมิตปรากฏต่างออกไป ได้แก่
  - ๑. ดั่งคายนายสังวาลุยยาวบาง(อุคคหนิमितและปฏิกากนิमित)
  - ๒. ดั่งพวงดอกไม้บาง (อุคคหนิमितและปฏิกากนิमित)
  - ๓. ดั่งเปลวควันเพลิงบาง (อุคคหนิमितและปฏิกากนิमित)
  - ๔. ดั่งใยแมงมุมอันขึงอยู่บาง (อุคคหนิमितและปฏิกากนิमित)
  - ๕. ดั่งแผ่นเมฆบาง (อุคคหนิमितและปฏิกากนิमित)
  - ๖. ดั่งดอกบัวหลวงบาง (อุคคหนิमितและปฏิกากนิमित)
  - ๗. ดั่งจักรรถบาง (อุคคหนิमितและปฏิกากนิमित)
  - ๘. ปรากฏดั่งดวงจันทร์ก็มี (อุคคหนิमितและปฏิกากนิमित)
  - ๙. ปรากฏดั่งดวงอาทิตย์ก็มี (อุคคหนิमितและปฏิกากนิमित)

นักปฏิบัติส่วนใหญ่ นิมิตปรากฏสีขาวบริสุทธิ์ดังปุยสำลี เป็นอุคคหนิमित หมายความว่า การเห็นนิมิตไม่ได้อาศัยจักขุทวาร นิมิตเกิดทางมโนทวารโดยตรง เมื่อจิตทำหน้าที่ไปถึงขณะแห่งขณะแล้ว ก็ให้เห็นนิมิตนั้นด้วยจิต นิมิตที่เห็นด้วยจิตนี้แลเรียกว่า อุคคหนิमित อุคคหนิमितจะยังไม่ใส ไม่สว่าง ให้กำหนดที่นิมิตนั้นเพียงจุดเดียวต่อไป เมื่อนิมิตเปลี่ยนเป็นสว่างราวดวงดาว เจิดจ้าและใส จึงเรียกว่า ปฏิกากนิमित เมื่อนิมิตยังเป็นเหมือนเม็ดทับทิมหรือเม็ดมณี และไม่สว่างจะยังเป็นอุคคหนิमित แต่เมื่อสว่างเจิดจ้าบริสุทธิ์ผุดผ่องจึงเป็นปฏิกากนิमित อุคคหนิमितลักษณะที่เหลือก็มีน้อยคล้ายกันนี้ นิมิตปรากฏแก่เธอทั้งหลายต่างกััน เพราะกัมมัฏฐานนี้เกิดจากสติปัญญา มีสติปัญญาเป็นเหตุ สติปัญญาที่แตกต่างกันของเธอทั้งหลายก่อนที่นิมิตจะปรากฏ ทำให้นิมิตปรากฏต่างกััน แมวกัมมัฏฐานคือลมหายใจเขาออกก็อย่างเดียวกันนั้นแหละ นิมิตยอมปรากฏต่างกััน เพราะภาวะที่เธอทั้งหลายมีสติปัญญาแตกต่างกัน

เมื่อนิมิตปรากฏขึ้นแล้ว ข้อสำคัญคือ ไม่พึงเล่นกับนิมิต กับทิ้งไม่ปล่อยให้ให้นิมิตเสื่อมไป และไม่จงใจเปลี่ยนรูปร่างหรือลักษณะ ถ้าเธอฝันทำดังกล่าว สมาธิจักไม่อาจเจริญขึ้นได้ ความก้าวหนาจะหยุดชะงัก นิมิตอาจจะหายไปเลย ดังนั้น เมื่อนิมิตเริ่มปรากฏเป็นครั้งแรก เธอยังไม่ต้องเปลี่ยนความใส่ใจจากลมหายใจไปที่นิมิต ถ้าเธอหันไปใส่ใจนิมิตแทนลมหายใจ นิมิตจะหายไป ต่อเมื่อเธอเห็นว่านิมิตตั้งมั่นได้นานดีแล้ว จิตของเธอก็จะตั้งอยู่ที่นิมิตได้เอง พึงตั้งจิตไว้ที่นิมิตนั้นแหละ ถ้าเธอฝันบังคับจิตไปจากนิมิต สมาธิอาจจะเสียได้

ถ้านิมิตปรากฏอยู่ห่างจากหน้าเธอ ยังไม่ต้องใส่ใจที่นิมิตนั้น เพราะนิมิตอาจหายไปได้ ถ้าเธอไม่ใส่ใจนิมิต แต่เพียงวางจิตไว้ที่ลมหายใจ ณ จุดที่ลมกระทบ ในไม่ช้าเธอจะพบว่า นิมิตกลับมาปรากฏ ณ จุดที่ลมกระทบเอง

เมื่อนิมิตปรากฏ ณ จุดที่ลมหายใจกระทบ และนิมิตนั้นตั้งมั่นดีและปรากฏราวกับว่า นิมิตคือลมหายใจ และลมหายใจคือนิมิตดังนี้ ก็ไม่ต้องใส่ใจที่ลมหายใจอีกพึงวางจิตไว้ที่นิมิตนั้น การเปลี่ยนความใส่ใจจากลมหายใจไปวางจิตไว้ที่นิมิตในวาระเช่นนี้ จึงจะเกิดความก้าวหน้าต่อไปได้ และเมื่อเธอประคองจิตให้อยู่แต่ที่นิมิตได้อย่างต่อเนื่อง เธอจะพบว่านิมิตปรากฏขาวขึ้น ขาวขึ้น และเมื่อนิมิตมีสีขาวราวปุยสำลี นิมิตเช่นนี้เรียกว่า อุคคหนิमित

จากนี้เธอพึงอธิษฐาน วางจิตอย่างสงบไว้ที่อุคคหนิमितสีขาวนั้น สักสองหรือสามชั่วโมง ถ้าเธอสามารถตั้งจิตให้อยู่ที่อุคคหนิमितใดราวหนึ่ง หรือสองชั่วโมง เธอจะพบว่า นิมิตใสสว่างจางขึ้น นิมิตลักษณะนี้เรียกว่าปฏิกากนิमित เมื่อถึงจุดนี้เธอควรอธิษฐานวางจิตไว้ที่ปฏิกากนิมิตราวหนึ่ง, สองหรือสามชั่วโมงอย่างต่อเนื่องตามเวลาที่อธิษฐานไว้ พึงฝึกจนกว่าจะทำได้ดี

เมื่อปฏิบัติถึงระดับนี้ เธอจะได้บรรลุอุปจารสมาธิหรืออัปปนาสมาธิ อุปจารสมาธิเป็นสมาธิระดับที่อยู่ติดและอยู่ก่อนเขาถึงอัปป

ปนาสมาธิ อปัปนาสมาธิเป็นสมาธิระดับฌาน ทั้งอุปจารสมาธิและ อปัปนาสมาธิมีปฏิภาคนิมิตเป็นอารมณ์กัมมัฏฐานเหมือนกัน ขอ แตกต่างระหว่างสมาธิสองระดับนี้คือ ในระดับอุปจารสมาธิของฌาน ทั้งหลายยังไม่เกิดกำลังคือยังไม่บรรลุถึงกำลังแห่งภาวนา เมื่ออุปจาร สมาธิเกิดขึ้นยังเป็นสมาธิที่ไม่มั่นคง บางทีจิตทำนิมิตใหญ่เป็นอารมณ์ บางทีก็ตกตวังค ขึ้นๆลงๆอยู่(มีอาการเหมือนเด็กกลมๆลูกๆ) ผู้ ปฏิบัติบางท่านประสบกับภาวะตกตวังค ก็กล่าวว่า ทุกสิ่งดับหมด และอาจคิดว่า สภาวะนี้คือพระนิพพาน โดยที่แท้ จิตไม่ได้ดับ แต่ เป็นเพราะผู้ปฏิบัติท่านนั้นยังไม่ชำนาญพอที่จะกำหนดรูสภาวะทวังค จิต เพราะทวังคจิตเป็นสภาวะระดับลึก เพื่อหลีกเลี่ยงการตกตวังค และเพื่อเจริญสมาธิขั้นสูงต่อไป เธอจำต้องรู้จักการปรุงแต่งอินทรีย์ หา อันประกอบด้วย ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา การประ คองจิตให้ตั้งมั่นที่นิมิตปฏิภาคนิมิตต้องมีวิริยะประกอบจิตให้บริบูรณ์ ปฏิภาคนิมิตต่างๆเล่าย่อยๆต่อเนื่อง ต้องมีสติเพื่อไม่ละลี้มปฏิภาคนิมิต และต้องมีปัญญาเพื่อรู้ทวังคในปฏิภาคนิมิต

**การทำอินทรีย์ทำให้ถึงความเสมอกัน <sup>1</sup>**

อินทรีย์ห้าคือพลังที่ควบคุมจิตและรักษาจิตไม่ให้หลุดจาก มรรคาแห่งสมณะ(สมาธิ)และวิปัสสนา(ปัญญา) อันนำไปบรรลุพระ นิพพาน การทำอินทรีย์ห้า มีศรัทธา เป็นต้น ใหม้ความสม่ำเสมอ กัน โดยหน้าที่ ชื่อว่า **ทำอินทรีย์ให้ถึงความเสมอกัน** หากว่าอินทรีย์แต่ละ ประการมีกำลังมากเกินไป อินทรีย์นอกนี้จะไม่สม่ำเสมอใน หน้าที่ของตน

<sup>1</sup> วิสุทธิ.(แปล)๔/๖๒/๒๒๔-๒๒๖.(ปฏิภาคนิมิต).

องค์แห่งอินทรีย์ห้า องค์แรกคือศรัทธาในสิ่งที่สมควรศรัทธา ได้แก่ พระรัตนตรัย ความเชื่อในกรรมและผลของกรรม ที่สำคัญคือ ความเชื่อในการตรัสธรรมของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพราะ ถ้าเธอไม่เชื่อในการตรัสธรรมของพระพุทธเจ้า เธอจะเลื่อมจากกัม มัฏฐาน ที่สำคัญอีกประการหนึ่งคือความเชื่อในคำสอนของพระพุทธ เจ้าเรื่องพระอริยมรรคสี่ พระอริยผลสี่ พระนิพพานและพระสัทธรรม พระสัทธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าแสดงให้เราทราบแนวทางการ ปฏิบัติกัมมัฏฐาน ดังนั้นในขั้นนี้จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องมีความศรัทธา เต็มเปี่ยมในพระสัทธรรม

หากผู้ปฏิบัติเกิดความสงสัยว่า "เพียงแต่เฝ้าดูลมหายใจเข้า ออกก็จักบรรลุฌานได้จริงหรือ? ที่มีผู้กล่าวว่า อุกคหนิมิตดูสว่าง คลายสำลีสีขาว ปฏิภาคนิมิตดูสว่างใสคล้ายน้ำแข็งใสหรือแก้วใสจริง หรือ?" ถ้าผู้ปฏิบัติเกิดความสงสัยเช่นนั้น ทิฏฐิ(ความเห็นผิด) มัก จะเกิดตามมา เช่น "การบรรลุฌานมิใช่ฐานะที่จะมีได้ในยุคปัจจุบัน" แลวศรัทธาของผู้นั้นจะถดถอยลง และไม่อาจหยุดยั้งตนเองจากการ เลิกเจริญสมถภาวนา

ดังนั้น ผู้ที่กำลังเจริญสมาธิด้วยอารมณ์กัมมัฏฐาน เช่น อานาปานสติจำต้องมีศรัทธาที่มีกำลัง ต้องเจริญอานาปานสติโดยไม่มี ความลังเลสงสัยใดๆ เธอควรคิดว่า "การบรรลุฌานเป็นฐานะที่จะมี ได้ในยุคปัจจุบัน ถ้าเราปฏิบัติตามพระธรรมของพระพุทธเจ้าอย่าง เป็นระบบ"

แต่ถ้าศรัทธามีกำลังมากเกินไปในสิ่งที่ควรมีศรัทธาซึ่งขณะนี้เรา กำลังกล่าวถึงอารมณ์กัมมัฏฐานเช่น อานาปานสติ หน้าที่ของศรัทธา คือ การเชื่อเลื่อมใสในอารมณ์กัมมัฏฐาน หากศรัทธามีกำลังมาก และอินทรีย์ ๔ นอกนี้มีกำลังน้อยแล้วไซ้รจะทำให้ปัญญินทรีย์ทำกิจ ได้ไม่ชัดเจน และทำให้อินทรีย์อื่นๆ คือ วิริยอินทรีย์ สตินทรีย์ และ สมาธิอินทรีย์อ่อนกำลังลงด้วย กล่าวคือ "วิริยะ" จะไม่อาจทำหน้าที่ ยกจิตและเจตสิก(นามธรรมที่เกิดร่วมกับจิต)ให้ใส่ใจที่ปฏิภาคนิมิต

และวางจิตไว้ที่นั่น "สติ" จะไม่อาจทำหน้าที่ระลึกอุปฏิกาคณิมิต "สมาธิ" จะไม่อาจทำหน้าที่ป้องกันจิตเฉไปสู่อารมณอื่นจากอุปฏิกาคณิมิต "ปัญญา" จะไม่อาจทำหน้าที่รู้ทั่วชัดแทงตลอดในอุปฏิกาคณิมิต และเนื่องจาก "ปัญญา" ไม่อาจทำหน้าที่เห็นแจ้งชัดในอุปฏิกาคณิมิต ทั้งไม่อาจเกื้อหนุน "ศรัทธา" ดังนั้น ศรัทธาที่มีกำลังมากเกินไปสู่ การอ่อนกำลังลงของศรัทธาเองโดยแท้

และถ้า "วิริยะ" มีกำลังมากเกินไป อินทรีย์ที่เหลือคือ ศรัทธา สติ สมาธิ และปัญญาจะไม่อาจทำหน้าที่ของตนได้ คือ การเชื่อม เลื่อมใสในอารมณ(ศรัทธา) การระลึกอารมณ์(สติ) การตั้งจิตมั่น ในอารมณ(สมาธิ) และการรู้ทั่วชัดแทงตลอดอารมณ์(ปัญญา) ดังนั้น หากวิริยะมีกำลังมากเกินไป จะทำให้จิตไม่อาจสงบตั้งมั่นที่ปฏิ ภาคนิมิตได้ และยอมหมายรวมถึงองค์ธรรมแห่งการตรัสรู้(โพชฌงค์ ๗) ได้แก่ ปัสสัทธิ(ความสงบ) สมาธิ(จิตมั่นในอารมณเดียว) และอุเบกขา จะไม่มีกำลังเพียงพอที่จะเจริญขึ้น

ในทำนองเดียวกัน เธอควรจะรู้ว่า เมื่อ "สมาธิ" และ "ปัญญา" มีกำลังมากเกินไป ย่อมจะส่งผลเสียต่อการเจริญกัมมัฏฐานเช่นกัน ความฉลาดรู้จักปรุงแต่งอินทรีย์หา ระวังศรัทธากับปัญญา สมาธิกับวิริยะเป็นสิ่งที่บัณฑิตสรรเสริญ หากเป็นผู้มีศรัทธามาก แต่มีปัญญาน้อย ย่อมเลื่อมใสในสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์และไรสาระ เช่น เลื่อมใสและเชนสรวง ผีฟ้า เทพารักษ์ เป็นต้น ตามแบบลัทธิ อื่นนอกพระพุทธศาสนา

แต่หากเป็นผู้มีปัญญามากแต่มีศรัทธาน้อย ย่อมเป็นผู้ที่เกเร โอ้อวด ไม่เจริญกัมมัฏฐาน ใดแต่ใช้เวลาในการตัดสินสิ่งนั้น สิ่งนี้ ประเมินสิ่งนี้ สิ่งโน้น เป็นผู้ที่ใครๆ แก่ใจไม่ได้ เสมือนกับโรคที่เกิด จากการรับยาเกินขนาด ยากที่จะรักษา แต่หากศรัทธากับปัญญาสม่ำเสมอ กัน บุคคลย่อมเลื่อมใสทุกเรื่องเสมอ จะเลื่อมใสในพระรัตน ตรีัย จะเชื่อในกรรมและผลของกรรม จะเชื่อว่า ถ้าปฏิบัติกัมมัฏฐาน

ตามพระสัทธรรมของพระพุทธเจ้า ปฏิภาคนิมิตจะปรากฏและบรรลุ อธิปนาสมาธิ ถ้าโยคีปฏิบัติกัมมัฏฐานด้วยความเลื่อมใสเช่นนี้ และ สามารถรู้ทั่วชัดอุปฏิกาคณิมิตด้วยปัญญา ศรัทธากับปัญญาย่อมสม่ำเสมอ กัน

ส่วนบุคคลผู้มีสมาธิมากแต่มีวิริยะน้อย ความเกียจคร้านย่อม ครอบงำ เพราะสมาธิเป็นปีกฝ่ายของความเกียจคร้าน ส่วนผู้มีวิริยะ มากแต่มีสมาธิน้อย อุทธัจจะความฟุ้งซ่านย่อมครอบงำ เพราะวิริยะ เป็นปีกฝ่ายของอุทธัจจะ เพราะฉะนั้นจึงจำต้องทำวิริยะกับสมาธิให้ สม่ำเสมอ จิตจึงจะไม่ตกไปทั้งในฝ่ายความเกียจคร้านและในฝ่ายอุทธ ัจจะ จึงจะสำเร็จอธิปนาสมาธิได้

สำหรับผู้เจริญสมถกัมมัฏฐาน แม้จะมีศรัทธามากก็สมควร ถ้าเขาเชื่อมั่นว่า "เราจะบรรลุอธิปนาสมาธิได้ ถ้าเราตั้งจิตมั่นไว้ที่ปฏิ ภาคนิมิต" ด้วยพลังแห่งความเลื่อมใสศรัทธา ประกอบกับการตั้งจิต มั่นไว้ที่ปฏิภาคนิมิตเขาจะยอมจะได้บรรลุอธิปนาสมาธิในที่สุด เพราะ การตั้งจิตมั่นในอารมณเดียวเป็นรากฐานแก่อธิปนาสมาธิ

ส่วนผู้เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ปัญญาที่มีกำลังมากย่อมสม ควร เพราะผู้เจริญวิปัสสนาย่อมบรรลุการแทงตลอดพระไตรลักษณ์ ของสังขารธรรมคืออนิจตา(ความเป็นของไม่เที่ยง) ทุกขตา(ความ เป็นทุกข์หรือความเป็นของกองทนอยู่มิได้)และอนัตตา(ความเป็น ของมิใช่ตัวตน) ก็ด้วยปัญญาที่มีกำลังมาก

เมื่อสมาธิกับปัญญาสม่ำเสมอ กัน จึงจะบรรลุโลกีย์อธิปนา สมาธิได้ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เจริญทั้งสมณะ(สมาธิ)และวิปัส สนา(ปัญญา) เพราะโลกุตระอธิปนาสมาธิจะสำเร็จได้ต่อเมื่อสมาธิ กับปัญญาสม่ำเสมอ กันดี

ส่วนสตินั้นมีกำลังมากในอินทรีย์หาทุกประการยิ่งดี เพื่อปรับ สมดุลย์แห่งศรัทธากับปัญญา สมาธิกับวิริยะ และสมาธิกับปัญญา สติจึงจำปรารถนาในทุกกิจ เพราะสติยอมรับรักษาทุกผลจิตจากการตกไป ในความฟุ้งซ่านด้วยความยิ่งเกินของศรัทธา วิริยะ ปัญญาอันเป็นปีก

ฝ่ายแห่งอุทซังจะ และรักษากุศลจิตจากการตกไปในความเกียจคร้าน ด้วยความยิ่งเกินของสมาธิอันเป็นฝักฝ่ายแห่งความเกียจคร้าน เพราะเหตุนี้สติจึงจำปรารภในอินทรีย์หาทุกประการเหมือนเกลือปนจำปรารภในกับขาวทุกชนิด และเหมือนอำมาตย์ผู้ชำนาญในกิจทั้งปวงจำปรารภในราชกิจทุกอย่าง ฉะนั้น ด้วยเหตุนี้พระอรชกถาจารย์จึงกล่าวไว้ว่า ก็แหละสตินั้น พระพุทธเจ้าตรัสว่า จำปรารภในกัมมัฏฐานทุกอย่างเพราะเหตุไร? เพราะสติเป็นสรณะและเป็นเครื่องตามรักษาแก่ภวานาจิต สติเป็นสรณะเพราะสติช่วยให้จิตบรรลุสภาวะอันสูงพิเศษที่จิตไม่เคยได้บรรลุหรือรู้จักมาก่อน เว้นจากสติแล้วหาเป็นไปได้ไม่ ที่จิตจะได้บรรลุคุณธรรมพิเศษสูงกว่าสามัญใดๆ สติอารักขาจิตมิให้เฉไฉจากอารมณ์กัมมัฏฐาน เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติที่ได้กำหนดรู้คุณสมบัติของสติด้วยปัญญาญาณจะเห็นว่า สติมีการอารักขาทั้งอารมณ์กัมมัฏฐานและภวานาจิต เป็นอาการปรากฏ เว้นจากสติแล้ว การยกจิต(จากความหุดหุ้มเศร้า) และการขมจิต(จากความฟุ้งซ่าน)หาเป็นไปได้ไม่ ฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า สติจำปรารภในกิจทุกอย่าง

### การรักษาคุณภาพแห่งโพชฌงค์เจ็ด

การปฏิบัติเพื่อบรรลุอุปนาสมาธิด้วยอานาปานสติ สิ่งที่สำคัญประการหนึ่งคือ ความฉลาดรู้รักษาคุณภาพแห่งโพชฌงค์เจ็ด(ปัจจัยแห่งการตรัสธรรม) อันใดแก่

๑. สติสัมโพชฌงค์ เป็นผู้ประกอบด้วยสติและปัญญาอันยิ่งตามระลึกอานาปานปฏิบัติภาวนา ใจอยู่ที่ปฏิบัติภาวนาและประคองจิตให้หายหน้าจจจจอยู่กับปฏิบัติภาวนา

๒. ธรรมวิชัยสัมโพชฌงค์ มีสติอย่างนั้นอยู่ วิจัย เลือกสรรพิจารณาซึ่งธรรมนั้นด้วยปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความไม่หลง ได้แก่ การหยั่งรู้ทั่วชัดในปฏิภาคนิมิต

๓. วิริยสัมโพชฌงค์ ความเพียร ความไม่ย่อหย่อน อันภิกษุ นั้น ผู้วิจัย เลือกสรร พิจารณาซึ่งธรรมนั้นด้วยปัญญา ปราศจากความเพียรยอมยังสัมโพชฌงค์อื่นทั้งหลายให้เกิดขึ้นและรักษาความสมดุลของธรรมเหล่านั้น ให้หายหน้าจจจจอยู่กับอานาปานปฏิบัติภาวนา การหมั่นมนสิการโดยชอบในปฏิภาคนิมิต ยอมเป็นไปเพื่อความภิญโญยิ่ง เพื่อความเจริญแห่งธรรมวิชัยสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว และเพื่อความเจริญไปบุลยแห่งวิริยสัมโพชฌงค์เองด้วย

๔. ปิติสัมโพชฌงค์ ปิติอันปราศจากอาภิมิส ความปรารถนา ความที่จิตชื่นชมยินดี เกิดขึ้นแก่ภิกษุผู้มีความเพียรอันปราศแล้ว ได้แก่ ความอิมใจในปฏิภาคนิมิต

๕. ปัสสัทธิตสัมโพชฌงค์ กิริยาที่สงบระงับ กายก็ดี จิตก็ดี ของภิกษุผู้มีใจปิติ ยอมสงบระงับ ได้แก่ ความผอนคลาย สงบเย็น กายใจขณะเสพปฏิภาคนิมิต

๖. สมาธิสัมโพชฌงค์ จิตของภิกษุผู้มีกายสงบระงับแล้ว มีความสุขสบายยอมตั้งมั่นได้แก่ความมีใจตั้งมั่นจิตแน่วแนในอารมณ์ เป็นหนึ่งเดียวกับปฏิภาคนิมิต

๗. อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ภิกษุนั้นเป็นผู้เพ่งเล็งอยู่ด้วยดี ซึ่งจิตที่ตั้งมั่นอย่างนั้น ได้แก่ ความมีใจเป็นกลาง กิริยาที่วางเฉยในปฏิภาคนิมิตเพราะเห็นตามความเป็นจริง ปราศจากทั้งความฟุ้งซ่าน และความหุดหุ้มเศร้า<sup>1</sup>

ผู้ปฏิบัติต้องฉลาดทั้งในการยกจิตและขมจิตโดยโพชฌงค์ทั้งหลาย กาลใดวิริยะย่อหย่อนมากจิตผู้ปฏิบัติจะหุดหุดจากปฏิบัติภาวนา กาลนั้น เธออย่าเจริญสัมโพชฌงค์ ๓ ประการอัน ใดแก่ ปัส

<sup>1</sup> อภ.วิ.(แปล)๓๕/๕๔๓, ๕๕๓-๕๖๐/๓๑๐, ๓๑๔. และที.ปา.(แปล)๑๑/๓๒๓/๒๕๓.

สติ สมาธิ และอุเบกขาสัมโพชฌงค์ แต่เธอพึงเจริญสัมโพชฌงค์ ๓ ประการคือ ชัมมวิจยะ วิริยะและปีติสัมโพชฌงค์ จิตที่หุดุนั้นยอมงายที่จะช่วยยกขึ้นด้วยสัมโพชฌงค์ธรรมเหล่านี้

กาลใดมีการปรารภความเพียรเคร่งเครียดเกินไปจิตจะฟุ้งซ่าน กาลนั้นเธออย่าเจริญสัมโพชฌงค์ ๓ ประการอันใดแก่ ชัมมวิจยะ วิริยะ และปีติสัมโพชฌงค์ แต่เธอพึงเจริญสัมโพชฌงค์ ๓ ประการคือ ปัสสัทธิ สมาธิและอุเบกขาสัมโพชฌงค์ จิตที่ฟุ้งซ่านนั้นยอมงายที่จะขมิให้สงบลงด้วยสัมโพชฌงค์ธรรมเหล่านี้

เพราะฉะนั้น เธอพึงพยายามปลดปล่อยภวานาจิตจากภาวะที่หุดุนั้นและภาวะที่ฟุ้งซ่าน ด้วยการปรุรงแตงอินทรีย์หาและโพชฌงค์ เจ็ดให้เป็นไปอย่างสม่ำเสมอ กัน แล้วประกอบภวานาจิตให้หายหนาจดจ่อที่ปฏิภาคนิมิต

### การบรรลุปฐมฌาน

เมื่อองค์แห่งอินทรีย์ห้าคือศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ถูกปรุรงแตงให้พอดีสม่ำเสมอ ประกอบให้ภวานาจิตจดจ่อเฉพาะตอปฏิภาคนิมิตด้วยประโยชน์อันสม่ำเสมอคือไม่ไหวเคร่งเครียดเกินไปและไม่ไหวหย่อนยานเกินไป เธอยอมจะได้บรรลุอุปปนาสมาธิอย่างแนบนอน เมื่อเธอได้บรรลุอุปปนาสมาธิ องค์ฌานทั้งหลายเกิดมีกำลังแล้ว จิตยอมตั้งมั่นอยู่ในปฏิภาคนิมิตได้เป็นเอกภาพอย่างสม่ำเสมอ โดยถูกต้องแล้วก็ดำรงอยู่ได้หลายชั่วโมง แมตลอดคืน แมตลอดวันยอมเป็นไปอยู่ด้วยอำนาจลำดับแห่งกุศลชวนจิตอย่างเดียวเท่านั้น

เมื่อเธอสามารถประกอบจิตจดจ่อตอเนื่องที่ปฏิภาคนิมิตได้นานราวหนึ่งชั่วโมงหรือสองชั่วโมง เธอพึงดูที่หัวใจในบริเวณทิมโนทวาร(ภวังคจิต)อาศัยอยู่ คือบริเวณหทัยวัตถุ ภวังคจิตนี้ใสสว่างจาอรธกถาอธิบายว่าภวังคจิตคือมโนทวาร ถ้าเธอหมั่นดูที่ภวังคหลาย

ครั้ง ครั้งแล้ว ครั้งเล่า ในที่สุดเธอจะเห็นทั้งภวังคซึ่งตั้งอาศัยหทัยวัตถุและทั้งปฏิภาคนิมิตซึ่งไปปรากฏในภวังค เมื่อทำได้ตามนี้แล้ว เธอพึงกำหนดดวงคณานหาที่ละหนึ่งองค์ คือ วิตก วิจาร์ ปิติ สุข เอกัคคตา ทำจนกว่าจะสามารถกำหนดดวงคณานใดพร้อมกันทั้งห้าองค์ ภาวะที่ปฐมฌานประกอบด้วยองค์ห้าด้วยอำนาจการบังเกิดขึ้นแห่งองค์ ๕ เหล่านี้คือ

๑. วิตก ธรรมชาติที่ยกจิตขึ้นสู่ปฏิภาคนิมิต

๒. วิจาร์ ธรรมชาติที่พิจารณาอารมณ์ประกอบจิตไว้ที่ปฏิภาคนิมิต

๓. ปิติ ธรรมชาติที่เอบอิมชื่นชมยินดีในปฏิภาคนิมิต

๔. สุข ธรรมชาติที่รู้สึกสุขสบายกับปฏิภาคนิมิต

๕. เอกัคคตา ความมีอารมณ์เป็นหนึ่งเดียวกับปฏิภาคนิมิต

เมื่อแยกทีละองค์ จะเรียกว่า องค์ฌาน แต่เมื่อประกอบรวมกันทั้ง ๕ จึงจะเรียกรวมว่า ปฐมฌาน เมื่อได้บรรลุปฐมฌานแล้ว ในระยะแรกๆเธอพึงฝึกการเข้าปฐมฌานให้ชำนาญ แต่อย่าพิจารณาองค์ฌานมาก เธอจำต้องเป็นผู้สังขมวสีคือความชำนาญคล่องแคล่วด้วยอาการ ๕ อย่างของปฐมฌานเสียก่อน

### วสี ๕ อย่าง

๑. อุวัชชนวสี ความชำนาญคล่องแคล่วในการพิจารณาองค์ฌานที่ตนได้ออกมาแล้ว (ด้วยมโนทวารวัชชนจิต)

๒. สมาสวัชชนวสี ความชำนาญคล่องแคล่วในการเข้าฌานได้รวดเร็ว

๓. อธิษฐานวสี ความชำนาญคล่องแคล่วในการรักษา มิให้ฌานจิตตกภวังคก่อนเวลาที่กำหนดไว้

๔. วุฏฐานวสี ความชำนาญคล่องแคล่วในการออกจากฌานเมื่อใดก็ได้ตามต้องการ

๕. ปัจจเวกขณวสี ความชำนาญคล่องแคล่วในการพิจารณา ทบทวนองค์ฌาน (ด้วยชวนจิต)

ทั้งอวิชชาและปัจเจกขณวิสัยบังเกิดขึ้นในมโนทวารวิถีเดียวกัน "มโนทวารวิชชณะ" ที่มีองค์หนึ่งองค์เป็นอารมณ์ (เช่น วิตก) ทำหน้าที่ อวิชชาตามด้วย "ชวนจิต" ทั้งหมด ซึ่งมีองค์หนึ่งองค์เป็นอารมณ์ (เช่น วิตก) นั้นแล ยอมแล่นไป บางบุคคลก็ ๔ ขณะ บางบุคคลก็ ๕ ขณะ ๖ ขณะ ๗ ขณะ ชวนจิตเหล่านี้เกิดตามหลังมโนทวารวิชชณะนั้นโดยทันที และมีองค์เดียวกันนั้นเป็นอารมณ์ ชวนจิตเหล่านี้ทำหน้าที่ปัจเจกขณวิสัย

ในอังกุตรนิกาย นวกนิบาต คาวีสูตรที่ ๕<sup>1</sup> แสดงไว้ว่า สมัยที่พระมหาโมคคัลลาน์ยังคงเป็นเพียงพระโสดาบัน กำลังปฏิบัติเพื่อบรรลุปฐมฌาน พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า "...เธอไม่เสพโดยมาก ไม่เจริญ ไม่กระทำใญ่มาซึ่งนิมิตนั้น ไม่อธิษฐานนิมิตนั้นให้ดี เธอยอมมีความคิดอย่างนี้ว่า พิจารณา เราพึงบรรลุทุติยฌาน.. เธอไม่อาจเพื่อบรรลุทุติยฌาน ฯลฯ เธอยอมมีความคิดอย่างนี้ว่า พิจารณา เราพึงสังัดจากกาม, สังัดจากอกุศล, บรรลุปฐมฌาน มีวิตก มีวิจารณ์ มีปีติและสุขเกิดแต่วิเวกอยู่ เธอยอมไม่อาจเพื่อสังัดจากกาม ฯลฯ บรรลุปฐมฌาน ฯลฯ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุนี้เรากล่าวว่า มีชื่อเสียงปรากฏพละด เต็มจากผลทั้งสอง ๒ แล้ว. "ถ้าเธอยังไม่ชำนาญคล่องแคล่วด้วยวิสัยทั้ง ๕ ของปฐมฌาน แต่ชวนขวยเพื่อขึ้นทุติยฌาน เธอจะเสื่อมจากปฐมฌานที่ได้และจะไม่สามารถบรรลุทุติยฌานอีกด้วย เธอจะเป็นผู้พลัดตกจากฌานทั้ง ๒ จะเป็นผู้เสื่อมสูญจากฌานทั้ง ๒

ต่อเมื่อเธอเป็นผู้มีวิสัยอันได้ตั้งสมมติแล้วในวิสัย ๕ อย่างของปฐมฌานจึงพึงทำความเพียรเพื่อบรรลุทุติยฌานต่อไปโดยเธอพึงเขาปฐมฌาน ออกจากปฐมฌานที่ทำให้คล่องแคล่วดีแล้ว แต่นั้นพึง

<sup>1</sup> อัง.นวก.(แปล)๒๓/๒๓๕/๓๘๖-๓๘๘., วิสุทธ.(แปล)๔/๗๗/๒๗๐. ปฐวีสิกขนิเทศ.

มนสิการ โดยพิจารณาถึงโทษของปฐมฌาน และคุณของทุติยฌาน ดังนี้

๑. ปฐมฌานนี้ยังใกล้ต่อนิรวณ<sup>๕</sup> เพราะพึงละนิรวณได้

- ๑) กามฉันทะ(ความพอใจในกาม ความต้องการกามคุณ)
- ๒) พยาบาท (ความคิดร้าย, ความขัดเคืองแค้นใจ)
- ๓) ถีนมิทธะ (ความหดหู่และเชื่องซึม)
- ๔) อุทธัจจกุกกัจะ (ความฟุ้งซ่าน, ความกลุ้มกังวล)
- ๕) วิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย)

๒. ปฐมฌานมีองค์อันทรพลคือ วิตก วิจารณ์ อันเป็นสภาพที่หยาบ

๓. ทุติยฌานมีเพียง ปีติ สุขและเอกัคคตา อันสงบประณีตมากกว่า

เมื่อคลายความยินดีในปฐมฌานแล้ว พึงระงับจิตไว้ที่ปฏิภาณนิมิตด้วยความปรารถนาที่จะละองค์อันหยาบ(วิตก วิจารณ์) ให้เหลือแต่ เพียง ปีติ สุขและเอกัคคตา ด้วยลำดับแห่งการภาวนาดังกล่าวนี้ เธอจะได้บรรลุทุติยฌานอันประกอบด้วยองค์ ๓ คือ ปีติ สุข และเอกัคคตา

ครั้นบรรลุทุติยฌานแล้วเธอพึงตั้งสมมติทั้ง ๕ อย่างของทุติยฌาน โดยนัยที่กล่าวมาแล้วในปฐมฌาน เมื่อเธอต้องการทำความเพียรเพื่อบรรลุทุติยฌาน เธอพึงเขาปฐมฌานและทุติยฌานออกจากทุติยฌานที่ทำให้คล่องแคล่วดีแล้ว แต่นั้นพึงมนสิการโดยพิจารณาถึงโทษของทุติยฌาน และคุณของตติยฌาน ดังนี้

๑. ทุติยฌานนี้ยังใกล้ต่อปฐมฌาน

๒. ทุติยฌานมีองค์อันทรพลคือ ปีติ อันเป็นสภาพที่หยาบ

<sup>1</sup> อัง.ปญจก.(แปล)๒๒/๕๑/๖๔., อภิ.วิ.(แปล)๓๕/๕๘๓/๕๕๗.

๓. ตติยฌานมีเพียง สุขและเอกัคคตา อันสงบประณีตมากกว่า

เมื่อคลายความยินดีในทุติยฌานแล้ว พึงระคองจิตไว้ที่ปฏิภาคนิมิตด้วยความปรารถนาที่จะละองคฺฌานอันหยาบ(ปีติ)ให้เหลือแต่เพียงสุขและเอกัคคตา ด้วยลำดับแห่งการภาวนาดังกล่าวนี เธอจะได้บรรลุตติยฌาน อันประกอบด้วยองค์ ๒ คือ สุขและเอกัคคตา ครั้นบรรลุตติยฌานแล้วเธอพึงตั้งสมวสีทั้ง ๕ อย่างของตติยฌาน เมื่อคลองแคลวดีแล้วและปรารถนาจะขึ้นสู่จตุตถฌาน เธอพึงเข้าไปฐมนานทุติยฌานและตติยฌานออกจากตติยฌานที่ทำให้คลองแคลวดีแล้ว แต่นั่นพึงมนสิการ โดยพิจารณาถึงโทษของตติยฌาน และคุณของจตุตถฌาน ดังนี้

๑. ตติยฌานนี้ยังไกลต่อทุติยฌาน

๒. ตติยฌานมีองค์อันทรพลคือ สุข อันเป็นสภาพที่หยาบ

๓. จตุตถฌานมีอุเบกขาและเอกัคคตา อันละเอียดประณีตมากกว่า

เมื่อคลายความยินดีในตติยฌานแล้ว พึงระคองจิตไว้ที่ปฏิภาคนิมิตด้วยความปรารถนาที่จะละองคฺฌานอันหยาบ(คือสุข)ให้ได้ บรรลุองคฺฌานอันประณีตกว่า ด้วยลำดับแห่งการภาวนาดังกล่าวนี เธอจะได้บรรลุจตุตถฌานอันประกอบด้วยองค์ ๒ คือ อุเบกขาและเอกัคคตาแล้ว เธอพึงตั้งสมวสี ๕ อย่างของจตุตถฌานจนชำนาญคล่องแคลว

เมื่อเธอได้บรรลุจตุตถฌาน ลมหายใจจะหยุดโดยบริบูรณ์ การเจริญอานาปานสติในระดับที่สี่ก็ได้บรรลุถึงความไพบูลย์ ดังที่ได้แสดงไว้แล้ว คือ

๔. ย่อมสำเนียงกว่า เราจักระงับกายสังขารหายใจออก  
ยอมสำเนียงกว่า เราจักระงับกายสังขารหายใจเข้า"

กล่าวคือเมื่อแรกเริ่มปฏิบัติในขั้นตอนที่ ๔ นี้เป็นระยะก่อนที่นิมิตจะปรากฏ และเมื่อจิตมีความตั้งมั่นด้วยอัปนาสมาธิทั้ง ๔ ฌานตามลำดับ ลมหายใจใดค่อยๆสงบลง เบาลง จนกระทั่งลมหายใจหยุดโดยบริบูรณ์ เมื่อเธอได้บรรลุจตุตถฌาน

เมื่อเธอบรรลุจตุตถฌานด้วยอานาปานสติและได้ตั้งสมวสีทั้ง ๕ อย่างของจตุตถฌานจนชำนาญคล่องแคลวดีแล้วและนิมิตสว่างเจิดจ้า หากเธอประสงค์จะเปลี่ยนเป็นการเจริญวิปัสสนาก็ย่อมได้ หรือเธอพึงเจริญสมถกัมมัฏฐานอื่นๆต่อแล้วจึงเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานในภายหลัง

## การเจริญจตุรธาตุวักฎฐาน โดยสังเขป

ในพระบาลีแสดงวิธีเจริญจตุรธาตุวักฎฐาน ๒ วิธีคือ โดยสังเขปและโดยพิสดาร ในขั้นตอนนี้จะแสดงวิธีเจริญจตุรธาตุวักฎฐานโดยสังเขปซึ่งเหมาะสมกับผู้มีปัญญาเฉียบแหลม(ส่วนวิธีเจริญจตุรธาตุวักฎฐานโดยพิสดารซึ่งจะแสดงในขั้นต่อไปเหมาะสมกับผู้ที่เจริญวิธีการโดยสังเขปแล้วแต่กลับมัวงมงายไม่แจ่มแจ้ง) พระพุทธเจ้าตรัสสอนจตุรธาตุวักฎฐานโดยสังเขปใน **มหาสติปัฏฐานสูตร ชาติมนสิการบรรพ** ความตอนหนึ่งว่า

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย...ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายนี้แหละ ซึ่งตั้งอยู่ตามที่ ตั้งอยู่ตามปรกติ โดยความเป็นธาตุว่า มีอยู่ในกายนี้ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม..."<sup>1</sup>

ใน**คัมภีร์วิสุทธิมรรค** พรรณนาการกำหนดธาตุ ๔ โดยสังเขปว่า "ภิกษุผู้มีปัญญาเฉียบแหลมต้องการเจริญกรรมฐาน ฟังไปในที่ลับ หลีกเร้นอยู่ นี้ถึงรูปกายของตนแม้มทั้งสิ้นก่อน จึงกำหนดธาตุโดยย่ออย่างนี้ว่า ภาวะแข็งหรือกระด้างในกายนี้อันใดนี่คือปฐวีธาตุ ภาวะที่เอิบอาบซึมซาบอันใดนี่คืออาโปธาตุ ภาวะที่หยาบหรืออบอุนอันใดนี่คือเตโชธาตุ ภาวะที่ให้เคลื่อนไหว หรือที่เบงนี้ คือวาโยธาตุ ดังนี้ แล้วจึงนึกใฝ่ใจสอดส่องโดยความเป็นสักแต่ว่าธาตุ โดยมีไชสัตว์ โดยมีไชชีวะ ว่า ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ .. ดังนี้บ่อยๆ เมื่อเธอพยายามไชปัญญา กำหนดสอดส่องชนิดแห่งธาตุอย่างนี้ ต่อกาลไม่

<sup>1</sup> ที.ม.(แปล)๑๐/๒๓๘/๒๖๐. มหาสติปัฏฐานสูตร., วิสุทธิ.(แปล)๑๑/๓๐๖/๖๐๖. จตุรธาตุวักฎฐานกถา.



นานนักสมาธิขั้นอุปจาระ ได้ปัญญาเครื่องสอดส่องประเภทแห่งธาตุ ช่วยพุงแล้วก็เกิดขึ้นไม่ถึงขั้นอัปปนาเพราะสภาวะธรรมเป็นอารมณ์ อีกสมัยหนึ่งส่วน ๔ ประเภทเหล่านี้ใดซึ่งพระธรรมเสนาบดี สารีบุตรกล่าวไว้เพื่อแสดงความที่มหากุศลทั้ง ๔ ไม่ใช่สัตว์วา อาศัย กระตุก อาศัยเอ็นอาศัยเนื้อ อาศัยหนัง อากาศที่ล้อมรอบ ถึงความ นับวารูป ฉะนี้ พระโยคีพึงเอามือคือมานที่สอดส่องไปตามระหวาง แห่งกระตุก เป็นต้นนั้นๆ แหวกส่วนเหล่านั้น แล้วกำหนดธาตุทั้ง หลายตามนัยก่อนนั้นแหละว่า ในธาตุ ๔ เหล่านี้ ภาวะแข็งหรือ กระด้างอันใดนี่คือปฐวีธาตุ..แล้วจึงนึกในใจพิจารณาบ่อยๆ โดยเป็น สักแต่ว่าธาตุ ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่ชีวะวา ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ ดั่งนี้บ่อยๆ เมื่อเธอพยายามอยู่อย่างนี้ ต่อกาลไม่นานนัก สมาธิขั้นอุปจาระได้ ปัญญาเครื่องสอดส่องประเภทแห่งธาตุพุงแล้วก็เกิดขึ้นไม่ถึงขั้นอัปปนา เพราะมีสภาวะธรรมเป็นอารมณ์<sup>1</sup>

ที่วัดพะเอา ตอยะ เราสอนให้กำหนดธาตุ ๔ ตามลำดับชั้น ดั่งนี้

สภาวะลักษณะของธาตุ ๔ มี ๑๒ ลักษณะ ดั่งนี้

ธาตุ	ลักษณะ
ปฐวี(ดิน)	แข็ง-หยาบ-หนัก, หรือ นุ่ม-เรียบ-เบา
อาโป(น้ำ)	ไหล-ฉีก(เกาะกุม)
เตโช(ไฟ)	รอน, หรือ เย็น
วาโย(ลม)	กำจุน-ผลึก

ในการเจริญจตุรธาตุวักฎฐาน เราสอนให้ปฏิบัติกำหนดรู้ด้วย ญาณทีละ ๑ ลักษณะ เริ่มจากลักษณะที่ง่ายต่อการรับรู้ไปตามลำดับ จนถึงลักษณะที่รับรู้ได้ไม่ถายนัก ดั่งนี้

๑) ผลึก ๒) แข็ง ๓) หยาบ ๔) หนัก ๕) กำจุน ๖) นุ่ม ๗) เรียบ ๘) เบา ๙) รอน ๑๐) เย็น ๑๑) ฉีก ๑๒) ไหล เธอพึงกำหนดรู้แต่ละลักษณะเพียงบริเวณหนึ่งที่รับรู้ได้ ชัดเจนในกายก่อน แล้วจึงขยายการรับรู้ลักษณะนั้นๆไปที่ละส่วน จนรู้ได้ทั่วทั้งกาย ดั่งต่อไปนี้

๑. การกำหนดรู้ลักษณะผลึก เมื่อเธอหายใจเข้าหรือหายใจ ออก ไหเธอใส่ใจรู้ลักษณะผลึกของลมหายใจภายในกึ่งกลางศีรษะ เมื่อเธอรับรู้ลักษณะผลึกแล้ว เธอพึงจดจ่อที่ลักษณะผลึกนั้นจน กระทั่งลักษณะผลึกแจ่มแจ้งในจิต แล้วเธอจึงเคลื่อนการใส่ใจไปที่ อีกอวัยวะหนึ่งอันใกล้เคียง และสอดส่องดูลักษณะผลึกที่อวัยวะนั้นจน ชัดเจนแล้วจึงทำโดยนัยเดียวกันในส่วนอื่นๆจนเธอสามารถกำหนด รู้ลักษณะผลึกเริ่มจากในศีรษะ แล้วจึงต่อไปที่คอ แล้วจึงต่อไปที่ลำ ด้ว ที่แขน ที่ขา และที่เท้า เธอพึงทำตามลำดับดั่งนี้ซ้ำๆซ้ำแล้วซ้ำ ้เลา จนกระทั่งไม่ว่าเธอกำหนดรู้ที่ใดในกาย เธอก็รับรู้ลักษณะผลึก ได้โดยง่าย

หากว่าการรับรู้ลักษณะผลึกของลมหายใจภายในกึ่งกลางศีรษะทำได้ไม่ถาย เธอพึงเปลี่ยนไปใส่ใจลักษณะผลึกเมื่อออกขยายออก ขณะหายใจ หรือเมื่อทองเคลื่อนเข้า-ออก แต่ถ่าทำดั่งนี้แล้วยังคง รับรู้ลักษณะผลึกได้ไม่ชัดเจน เธอพึงกำหนดรู้การเต้นของชีพจร ขณะหัวใจสูบฉีดโลหิต หรือลักษณะผลึกใดๆที่ปรากฏชัดมากที่สุด ที่ใดก็ตามที่มีการเคลื่อนไหวจะมีลักษณะผลึกด้วยเสมอ ไม่ว่าเธอ จะเริ่มกำหนดรู้จากส่วนใดก็ตาม เธอพึงขยายการรับรู้ลักษณะผลึก ไปที่อวัยวะอื่น ซ้ำๆ ทีละส่วนๆ จนกว่าเธอจะสามารถรับรู้ลักษณะ ผลึกใดตลอดทั่วทั้งกายไม่ว่าจะเป็นจุดใด ในบางแห่งเธอจะรับรู้

<sup>1</sup> วิสุทธิ.(แปล)๑๑/๓๐๘/๖๑๐. วิธีเจริญกรรมฐาน(จตุรธาตุวักฎฐานกถา).

ลักษณะผลึกได้ชัด ในขณะที่บางแห่งมีลักษณะผลึกเพียงแผ่วเบา แต่ไม่ว่าจะเป็นส่วนใดก็มีลักษณะผลึกทั่วทั้งกาย

๒. ต่อเมื่อเธอพอใจแล้วว่า เธอรับรู้ลักษณะผลึกได้ดีทั่วทั้งกายแล้ว เธอจึงจะกำหนดรู้ลักษณะแข็งเริ่มด้วยการกำหนดรู้ลักษณะแข็งในพื้น โดยการกัดฟันและรับรู้วาพื้นแข็งจริงๆ แล้วคล้ายการกัดฟันและรับรู้ความแข็งของฟัน ต่อเมื่อเธอรับรู้ลักษณะแข็งได้ชัดเจน จึงขยายการกำหนดรู้ลักษณะแข็งไปจนทั่วกายอย่างเป็นระบบ ทีละส่วนจากศีรษะจรดเท้าตามนัยเดียวกันกับที่เธอกำหนดรู้ลักษณะผลึก ฟังสังวรว่า เธอไม่พึงจงใจเกร็งกายส่วนใดๆ

เมื่อเธอสามารถกำหนดรู้ลักษณะแข็งได้ทั่วกายแล้ว เธอเพียงนอนทวนกำหนดรู้ลักษณะผลึกจนทั่วกาย สลับกับกำหนดรู้ลักษณะแข็งจนทั่วกาย ทำสลับกันไปมาซ้ำแล้วซ้ำอีก กำหนดรู้ลักษณะผลึกจนทั่วกายและลักษณะแข็งจนทั่วกาย จากศีรษะจรดเท้า ทำอย่างนี้ซ้ำๆ หลายๆ ครั้ง จนกว่าเธอจะพอใจว่า เธอทำได้ดีแล้ว

๓. เมื่อเธอสามารถกำหนดรู้ลักษณะผลึก และลักษณะแข็งได้ดีแล้ว เธอจึงพยายามกำหนดรู้ลักษณะหยาบโดยใช้ลิ้นถูไปมาบนขอบฟันหรือไซม้อดอยู่กับผิวที่แขนจนรับรู้ลักษณะหยาบ แล้วจึงเพียรกำหนดรู้ลักษณะหยาบไปตลอดทั่วทั้งกาย อย่างเป็นระบบ ตามนัยก่อนๆ ถ้าเธอไม่อาจรับรู้ลักษณะหยาบได้ ให้เธอกลับไปกำหนดรู้ลักษณะผลึกและลักษณะแข็งใหม่ จนกว่าเธอจะรับรู้ลักษณะหยาบได้ด้วยกับทั้ง ๒ ลักษณะนั้น เมื่อเธอสามารถกำหนดรู้ลักษณะหยาบได้ดีทั่วทั้งกายแล้ว ฟังทำทวนใหม่เริ่มจากลักษณะผลึก, แข็ง, หยาบ ทีละลักษณะ ทำซ้ำแล้วซ้ำอีก ทั่วทั้งกายจากศีรษะจรดเท้า

๔. เมื่อเธอพอใจว่า เธอสามารถรับรู้ทั้ง ๓ ลักษณะข้างตนได้ดีแล้ว เธอจึงกำหนดรู้ลักษณะหนัก เริ่มด้วยการวางมือข้างหนึ่งบนตักแล้ววางมืออีกข้างทับบนมือนั้น แล้วรับรู้ว่ามีบูนมีลักษณะหนักหรือรับรู้ลักษณะหนักของศีรษะโดยโนมศีรษะไปดาดานหนา เมื่อ

รับรู้ลักษณะหนักได้ชัดเจนแล้ว ฟังปฏิบัติต่ออย่างเป็นระบบตามนัยก่อนๆ จนเธอสามารถกำหนดรู้ลักษณะหนักทั่วทั้งกายได้ดีแล้ว ฟังทำทวนใหม่ทั้ง ๔ ลักษณะตามลำดับ คือ ผลึก, แข็ง, หยาบ, หนัก ทีละลักษณะ ทั่วทั้งกาย จากศีรษะจรดเท้า

๕. เมื่อเธอพอใจว่า เธอสามารถกำหนดรู้ทั้ง ๔ ลักษณะได้ดีแล้ว เธอจึงกำหนดรู้ลักษณะค้ำจุน เริ่มโดยพอนคลายหลัง จนลำตัวเธอโน้มไปข้างหนา แล้วฟังยึดกายให้ตั้งตรง แรงที่ค้ำกายให้ยึด นี้ตั้งตรงเป็นลักษณะค้ำจุน แล้วฟังปฏิบัติต่ออย่างเป็นระบบ ตามนัยก่อนๆ จนเธอสามารถกำหนดรู้ลักษณะค้ำจุนได้ทั่วทั้งกายจากศีรษะจรดเท้า แต่เธอไม่อาจรับรู้ลักษณะค้ำจุนได้ชัด เธอจึงพยายามกำหนดรู้ลักษณะค้ำจุนรวมกันกับลักษณะแข็ง เพราะจะช่วยให้เธอสามารถรับรู้ลักษณะค้ำจุนได้งายขึ้น ต่อเมื่อเธอสามารถรับรู้ลักษณะค้ำจุนได้งายดีแล้ว จึงทำทวนทั้ง ๕ ลักษณะทีละลักษณะตามลำดับ คือ ผลึก, แข็ง, หยาบ, หนัก และค้ำจุน ทั่วทั้งกาย ซ้ำแล้วซ้ำอีก

๖. เมื่อเธอพอใจว่า เธอสามารถกำหนดรู้ทั้ง ๕ ลักษณะข้างต้นได้ดีแล้ว เธอจึงกำหนดรู้ลักษณะนุ่ม โดยการกูดลิ้นไว้ที่ริมฝีปากดานใน จนรับรู้ลักษณะนุ่ม และพอนคลายกายให้สบาย แล้วจึงปฏิบัติต่ออย่างเป็นระบบ ตามนัยก่อนๆ จนสามารถกำหนดรู้ลักษณะนุ่มได้ทั่วทั้งกาย ถึงตอนนี้เธอจะสามารถทำทวนทั้ง ๖ ลักษณะทีละลักษณะตามลำดับ คือ ผลึก, แข็ง, หยาบ, หนัก, ค้ำจุน และนุ่ม ทั่วทั้งกาย

๗. ในลำดับต่อไป เธอจึงกำหนดรู้ลักษณะเรียบ โดยทำริมฝีปากให้เป็ยก แล้วใช้ลิ้นถูไปมาบนริมฝีปากจากริมหนึ่งสู่อีกริมหนึ่ง จนรับรู้ลักษณะ เรียบได้ดี แล้วฟังปฏิบัติต่ออย่างเป็นระบบ ตามนัยก่อนๆจนเธอสามารถรับรู้ลักษณะเรียบได้ทั่วทั้งกาย แล้วฟังทำทวนทั้ง ๗ ลักษณะ ทีละลักษณะทั่วทั้งกาย

๘. ในลำดับต่อไป เธอจึงกำหนดรู้ลักษณะเบา โดยกระดิกนิ้วมือหนึ่งนิ้ว ขึ้นและลงจนรับรู้ลักษณะเบาได้ดี แล้วจึงปฏิบัติต่อ

ไปตามนัยก่อนๆ จนกระทั่งเธอสามารถรับรู้ลักษณะเบาได้ทั่วทั้งกาย จากนั้นจึงทำทวนทั้ง ๘ ลักษณะ ทีละลักษณะ ทั่วทั้งกาย

๕. ในลำดับต่อไป เธอพึงกำหนดรู้ลักษณะร้อน(หรืออุ่น) ลักษณะร้อนสามารถที่จะรับรู้ได้ภายใน ถึงตอนนี้เธอจะสามารถทำทวนทั้ง ๘ ลักษณะตามลำดับ

๑๐. ในลำดับต่อไป เธอพึงกำหนดรู้ลักษณะเย็นโดยกำหนดรู้ลักษณะเย็นของลมหายใจขณะทีลมผ่านเขาจมูก จากนั้นเธอพึงปฏิบัติต่ออย่างเป็นระบบทั่วทั้งกาย ถึงตอนนี้เธอจะสามารถทำทวนทั้ง

๑๐ ลักษณะตามลำดับ  
ข้อสังเกต : ทั้ง ๑๐ ลักษณะข้างต้นสามารถจะรับรู้โดยตรงด้วยประสาทสัมผัส แต่อีก ๒ ลักษณะที่เหลือคือ ลักษณะไหลและลักษณะผืน ก็รับรู้ได้โดยนัยแห่งการปรากฏของทั้ง ๑๐ ลักษณะข้างต้น ดังนั้น จึงให้เธอฝึก ๒ ลักษณะท้ายนี้หลังจากที่เสร็จสิ้นการฝึกทั้ง ๑๐ ลักษณะข้างต้นแล้ว

๑๑. การกำหนดรู้ลักษณะผืน เธอพึงใส่ใจว่า กายนี้ถูกผืนึกเข้าด้วยกันโดยอาศัย หนัง เนื้อ และเอ็น ส่วนโลหิตนั้น สักวาถูกผืนึกไว้ด้วยหนัง เหมือนน้ำในลูกบอลูน ถ้าปราศจากลักษณะผืนึก ส่วนต่างๆของกายจะหลุดแยกออกเป็นชิ้นๆ เป็นอณูๆ แรงดึงดูดของโลก ที่ดึงดูดใ้กายติดอยู่กับพื้นผิวโลก ก็เป็นลักษณะผืนึกเช่นกัน จากนั้นเธอพึงปฏิบัติต่ออย่างเป็นระบบตามนัยก่อน

๑๒. การกำหนดรู้ลักษณะไหล พึงเริ่มด้วยการใส่ใจกับการไหลของน้ำลาย การไหลของโลหิตผ่านหลอดเลือด การไหลของอากาศเขาสูปอด การไหลของความร้อนไปทั่วกาย จากนั้นเธอพึงปฏิบัติต่ออย่างเป็นระบบตามนัยก่อน

หากว่าอารมณ์กัมมัฏฐานไม่ชัดเจน ในการพยายามกำหนดรู้ลักษณะไหลหรือลักษณะผืนึก เธอพึงกำหนดทั้ง ๑๐ ลักษณะข้างต้นเข้าไป ซ้ำมา ทีละลักษณะจนทั่วกาย เมื่อทำได้ชำนาญดีแล้ว

เธอจะพบว่าลักษณะผืนึกปรากฏชัดเจนแก่เธอ แต่หากลักษณะผืนึกยังไม่ชัดเจนแก่เธอ เธอพึงใส่ใจเฉพาะทีลักษณะผลึก และลักษณะแข็ง ซ้ำแล้ว ซ้ำเล่า ในที่สุดเธอจะรู้สึกเหมือนว่า ทั่วทั้งกายถูกผืนึกอยู่ในขดเชือกฉะนั้น เธอพึงกำหนดรู้ความรู้สึกนั้นว่าเป็นลักษณะผืนึก และหากว่าลักษณะไหลปรากฏไม่ชัดเจนแก่เธอ เธอพึงกำหนดรู้ลักษณะไหลรวมกับลักษณะเย็น, ร้อน หรือผลึก เธอก็จะสามารถรู้ลักษณะไหลได้

เมื่อเธอสามารถกำหนดรู้ทั้ง ๑๒ ลักษณะได้ชัดเจนทั่วทั้งกาย จากศีระจรตเทา เธอก็พึงปฏิบัติทั้ง ๑๒ ลักษณะตามลำดับข้างต้น ซ้ำแล้ว ซ้ำอีก ต่อเมื่อเธอพอใจว่าเธอทำได้ดีแล้ว เธอพึงเปลี่ยนลำดับข้างต้นเป็นลำดับใหม่ ดังนี้ ๑) แข็ง ๒) หยวบ ๓) หนัก ๔) นุ่ม ๕) เรียบ ๖) เบา ๗) ไหล ๘) ผืนึก ๙) ร้อน ๑๐) เย็น ๑๑) คำจุน ๑๒) ผลึก

ในลำดับใหม่นี้ เธอพึงเพียรกำหนดรู้ทีละลักษณะ จากศีระจรตเทาจนครบ ๑๒ ลักษณะตามลำดับใหม่ จากนั้นเพียรทำซ้ำๆให้คล่องจนกว่าเธอจะสามารถทำได้เร็วราว ๓ รอบต่อนาที

ขณะที่ปฏิบัติดังนี้ ผู้ปฏิบัติบางท่านอาจปรากฏว่า ธาตุไม่สมดุลกัน บางธาตุอาจปรากฏมีกำลังสูงเกินไป จนรู้สึกทนได้ยากโดยเฉพาะลักษณะแข็ง ร้อน และผลึกอาจปรากฏมีกำลังสูงเกินไป หากเกิดเหตุการณ์ดังนี้ เธอพึงใส่ใจกำหนดไปที่ลักษณะคู่ตรงกันข้ามกับลักษณะที่ยังเกินนั้น ให้กำหนดจนกว่าธาตุจะคืนสู่สมดุลดังเดิม ดังนั้น เราจึงสอนให้กำหนดรู้สภาวะทั้ง ๑๒ ลักษณะเป็นเบื้องต้นแรก เมื่อเธอรู้จักปรับสมดุลธาตุแล้วจึงจะทำให้เธอบรรลุสมาธิได้ภายใน

ลักษณะคู่ตรงกันข้ามที่ใช่เพื่อปรับสมดุลธาตุ มีดังนี้ แข็ง # นุ่ม, หยวบ # เรียบ, หนัก # เบา, ไหล # ผืนึก, ร้อน # เย็น, คำจุน # ผลึก

หากลักษณะหนึ่งใดปรากฏยิ่งเกิน พึงปรับสมดุลโดยใส่ใจกำหนดทีลักษณะคู่ตรงกันข้าม เช่น ถ้าลักษณะไหลปรากฏยิ่งเกิน

พึงใส่ใจกำหนดที่ลักษณะผืนก ถ้าลักษณะคำจูนปรากฏยิ่งเกินพึงใส่ใจกำหนดที่ลักษณะผลัก ลักษณะที่เหลือก็ทำตามนี้

เมื่อเธอสามารถกำหนดรู้ทั้ง ๑๒ ลักษณะโดยทั่วกาย ได้ชัดเจนทุกลักษณะแล้วพึงกำหนดสภาวะ ๖ ลักษณะแรก(แข็ง, หยวบ, หนัก, นุ่ม, เรียบ, เบา) พรอมกันที่เดียวว่าเป็นปฐมธาตุ แล้วกำหนดสภาวะ ๒ ลักษณะ(ไหล, ผืนก)พรอมกันที่เดียวว่าเป็นอาโปธาตุ แล้วกำหนดสภาวะ ๒ ลักษณะ(รอน, เย็น) พรอมกันที่เดียวว่าเป็นเตโชธาตุ และกำหนดสภาวะ ๒ ลักษณะสุดท้าย(คำจูน, ผลัก)พรอมกันที่เดียวว่าเป็นวาโยธาตุ จากนั้นเธอพึงกำหนดรู้อาหารธาตุของ"ปฐมวิ อาโป เตโชและวาโย"ซ้ำแล้ว ซ้ำเล่าเพื่อทำจิตให้สงบและบรรลุสมาธิ พึงทำซ้ำๆ แมร่อยครั้ง พันครั้ง แมล้านครั้ง

ในขั้นนี้ วิธีการที่ให้ได้ผลดีคือพึงกำหนดรู้อาหารธาตุทั้ง ๔ ธาตุทั่วกายที่เดียวพรอมกัน เธอไม่พึงเคลื่อนความใส่ใจกำหนดจากบริเวณหนึ่งไปส่วนอื่นๆของกายอย่างที่เคยปฏิบัติ แต่พึงใส่ใจกำหนดรู้อาหารธาตุทั้ง ๔ ธาตุทั่วกายพรอมกันที่เดียวเพื่อช่วยให้จิตสงบ ตั้งมั่นและมีสมาธิ วิธีที่ดีที่สุดคือ กำหนดรู้อาหารธาตุทั้ง ๔ ธาตุโดยรวมทั่วกาย เสมือนว่าเธอกำลังมองจากด้านหลังไหล (หรืออาจทำเสมือนว่า เธอกำลังมองจากเหนือศีรษะลงมา แต่วิธีหลังนี้บางท่านอาจเกิดอาการตั้งเครียดและเสียสมดุลธาตุได้)และมนสิการด้วยอุบาย ๑๐ วิธีต่อไป

ในขั้นนี้ก็มีวิธีวิสุทธิธรรมรคแสดงมนสิการโกศลละ ๑๐ วิธี ดังนี้ คือ "โดยลำดับ ๑ โดยไม่เรื้อนั้ก ๑ โดยไม่เฉื่อยช้านัก ๑ โดยป้องกันความฟุ้งซ่าน ๑ โดยลวงบัญญัติ ๑ โดยละลำดับ ๑ โดยลักษณะ ๑ โดยสุดต้นตะ ๓"<sup>1</sup>

๑. มนสิการโดยลำดับ(อนุพุพุดโต) พึงกำหนดรู้ธาตุ ๔ โดยลำดับที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสสอน เริ่มจาก ปฐวี อาโป เตโชและวาโย

๒. มนสิการโดยไม่เรื้อนั้ก(นาตีสิมโต) หากกำหนดรู้ธาตุ ๔ เรื้อนั้ก กัมมัฏฐานก็ไม่ปรากฏชัด

๓. มนสิการโดยไม่เฉื่อยช้านัก(นาตีสณิกโต) หากกำหนดรู้ธาตุ ๔ ช้านัก กัมมัฏฐานจะไม่ถึงที่สุด

๔. มนสิการโดยป้องกันความฟุ้งซ่าน(วิกเขปปฏิพาหนโต) พึงรักษาจิตให้จดจ่อแต่อารมณ์กัมมัฏฐานคือธาตุ ๔ ไม่ปล่อยให้จิตทอดทิ้งกัมมัฏฐานแล้วฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ภายนอก

๕. มนสิการโดยลวงบัญญัติ(ปณฺณตฺติสมตฺติกฺกมฺนโต) ไม่กำหนดรู้สักแต่ชื่อว่า "ปฐมวิ อาโป เตโช วาโย" แต่พึงใส่ใจสภาวะที่ปรากฏแท้จริงของธาตุ ๔ คือ ลักษณะ แข็ง หยวบ หนัก นุ่ม เรียบ เบา ไหล ผืนก รอน เย็น คำจูน ผลัก

๖. มนสิการโดยละลำดับ(อนุปฏิญาณมฺญจฺนโต) เมื่อเธอสามารถกำหนดรู้อาหารธาตุทั้ง ๑๒ ลักษณะ และกำลังเพียรเพื่อความสงบและตั้งมั่นแห่งจิต พึงละลักษณะใดๆที่ไม่ปรากฏชัด แต่หากทำดังนี้แล้ว เกิดความเจ็บปวดหรือตั้งเพราะธาตุเสียสมดุล ก็ไม่แนะนำให้ทำวิธีนี้

เธอพึงกำหนดรู้อาหารธาตุของธาตุ ๔ อย่างน้อยธาตุละ ๑ ลักษณะ ไม่พึงกำหนดรู้เพียงแค ๓, ๒ หรือ ๑ ธาตุ แต่หากว่าทั้ง ๑๒ ลักษณะปรากฏชัดแจ่มหม่นนับเป็นการดีที่สุดก็ไม่จำเป็นต้องละลักษณะใดๆ

๗. มนสิการโดยลักษณะ(ลกฺขณโต) เมื่อเธอเริ่มเพียรเพื่อความสงบและตั้งมั่นแห่งจิต แต่สภาวะลักษณะของแต่ละธาตุปรากฏไม่ชัด พึงใส่ใจกิจของธาตุเหล่านั้น เมื่อสมาธิเริ่มดีขึ้น พึงตั้งจิตที่สภาวะลักษณะของแต่ละธาตุได้แก่ ลักษณะแข็ง-หยวบของปฐมธาตุ ลักษณะไหล-ผืนกของอาโปธาตุ ลักษณะรอน-เย็นของเตโชธาตุ

<sup>1</sup> วิสุทธิธรรมรค. ภาค ๒ ข้อ ๐ หน้า ๒๐-๒๖., วิสุทธิ.(แปล) ๘/๑๘๑/๔๑๔. อนุสสติกัมมัฏฐานนิเทศ.

ลักษณะกำจุน-ผลักของวาโยธาตุ เมื่อปฏิบัติมาถึงระดับนี้เธอจะรับรู้แต่สักว่าเป็นธาตุ ไม่เห็นเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน

๘-๕-๑๐. มนสิการโดยสุดต้นตะ(ตวิหสุตตุนตโต) มนสิการตามนัยแห่ง ๓ พระสูตรคือ อธิจิตตสูตร สีติภาสูตร และโพชฌังคโกสลลสูตร ในพระสูตรทั้ง ๓ นี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสแสดงการปรุงแต่งอินทริย ๕ และโพชฌังค ๗ ให้สมคูลยตามนัยที่แสดงแล้วในอานาปานสติกัมมัฏฐาน

เมื่อเธอประคองจิตให้ตั้งมั่นอยู่ที่สภาวะของธาตุ ๔ จุนใกล้จะบรรลุอุปจารสมาธิเธอจะเห็นแสงชนิดต่างๆ บางท่านแสงเริ่มปรากฏเสมือนควันสีเทา ฟุ้งกำหนดธาตุ ๔ ต่อในแสงสีเทานี้ แสงจะปรากฏขาวมากขึ้นราวกับสำลี และต่อมาจะขาวสว่างเสมือนเมฆ เมื่อปฏิบัติมาถึงระดับนี้ ทั่วทั้งกายจะปรากฏเป็นร่างสว่างสีขาว ฟุ้งกำหนดธาตุ ๔ ต่อในร่างสีขาวนี้ ก็จะพบวาร่างสีขาวนี้จะปรากฏวใสกระจ่างราวกับก้อนน้ำแข็งหรือก้อนแก้ว (รูปใสเหล่านี้คือประสาทรูป ๕ ในบรรดาประสาทรูป ๕ นี้ กายประสาทปรากฏอยู่ทั่วกาย) เมื่อปฏิบัติถึงขั้นนี้ เธอจะเห็นกายประสาท จักขุประสาท โสตประสาท ฆานประสาท และชีวหาประสาท เสมือนเป็นก้อนใส นี่เป็นเพราะเธอยังไม่สามารถเพิกถอน**มนัสสัญญา** ๓ ชนิดได้ (คือความสำคัญว่าเป็นก้อน..ซึ่งบดบังปัญญาไม่ให้เห็นภาวะที่เป็นอนัตตา)

เธอฟุ้งกำหนดธาตุ ๔ ในก้อนใสนั้นต่อไป แล้วเธอจะเห็นว่า ก้อนใสนี้เปล่งประกายทอแสงออกมา เมื่อเธอประคองจิตตั้งมั่นไว้ที่ร่างเรืองแสงนี้ได้อย่างต่อเนื่องอย่างน้อยครึ่งชั่วโมง ก็จะบรรลุอุปจารสมาธิ แล้วเธอฟุ้งใสแสงนั้นดูอากาศธาตุ โดยมองหาของว่างในก้อนใสนั้น เธอจะพบว่าก้อนใสนี้แตกออกเป็นอนุณะละเอียดมากมายเรียกว่า**"รูปกลาป"** เมื่อเธอปฏิบัติมาถึงระดับนี้คือ **จิตตวิสุทธิ**

เธอฟุ้งปฏิบัติต่อเพื่อเจริญทิฐิวินิสุทธิ โดยการกำหนดจำแนกปรมาณูรูปในรูปกลาปเหล่านี้ อุปจารสมาธิที่ได้บรรลุจากการเจริญจุด

ธาตุวิภูฐานนี้ เป็นเสมือนที่ปักสำหรับผู้ปฏิบัติที่เป็นสุทธวิปัสสนายานิก คราใดที่อ่อนล้าจากการเจริญวิปัสสนา ทานนั้นก็เขาปักในอุปจารสมาธินี้

สวนสมถยานิก คือผู้เจริญสมถกัมมัฏฐานจนได้ฌานสมาบัติแล้ว จึงเจริญวิปัสสนาต่อ ยามที่อ่อนล้าจากการเจริญวิปัสสนาก็เขาปักในฌาน

**อรรถกถาของมัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก ทเวชาวิตกกสูตร**  
อธิบายว่า"สมาบัติมีอุปการะมากแก่วิปัสสนา เปรียบเหมือนธรรมดาโลมีอุปการะมากแก่ทหาร ทหารอาศัยโลนั้นเข้าสงคราม ครั้นเมื่อออกรูททั้งหลายที่ไชการรบ รวมทั้งเหล่าช้าง เหล่าม้า และเหล่าทหารในสงครามนั้นหมดไป คงมีแต่ความเป็นผู้ใครจะบริโภคเป็นต้นเท่านั้น กลับแล้วเข้าไปยังค่ายพักแล้วจับอาวุธทั้งหลายบาง ทดลองบาง บริโภคบาง ดื่มน้ำบาง ผูกสอดเกราะบาง ทำกิจนั้นๆแล้ว เขาสงครามอีก หรือทำการรบในสงครามนั้น เกิดปวดอุจจาระ เป็นต้น เขาไปค่ายพักด้วยกิจอันควรทำบางอย่างอีก ครั้นทำธุระเสร็จในค่ายพักนั้นแล้วก็เขาสงครามอีก สมาบัติมีอุปการะมากแก่วิปัสสนาเหมือนค่ายพักมีอุปการะมากแก่ทหารฉะนั้น." <sup>1</sup>

ด้วยเหตุฉะนั้น ท่านผู้ใดฌานสมาบัติจึงได้รับอานิสงส์อย่างสูงจากการเขาสมาบัติเพื่อพัก ยามที่อ่อนล้าจากการเจริญวิปัสสนา

<sup>1</sup> น.อ.(แปล)๑๘/๒๒๕. อรรถกถาทเวชาวิตกกสูตร.

ทฤษฎีวิสุทธิ

รูปกัมมัฏฐาน

"การกำหนดจำแนกรูปปรมาณูในรูปกลาป"

รูปกลาปมี ๒ กลุ่มคือรูปกลาปใสและรูปกลาปทึบ รูปกลาปที่เป็นปสาทรูป ๕ เป็นรูปกลาปใส รูปกลาปอื่นๆนอกจากนี้เป็นรูปกลาปทึบ

การปฏิบัติในเบื้องต้น เป็นการฝึกเพื่อกำหนดจำแนกสภาวะลักษณะของมหาภูตรูปคือธาตุ ๔ ไตแก ปฐวี อาโป เตโชและวาโยของรูปกลาปใสและรูปกลาปทึบ

เธอจะพบว่า รูปกลาปเกิดและดับรวดเร็วมาก ในเวลานี้เธอจะยังไม่อาจกำหนดแยกปรมาณูในรูปกลาปใด เพราะเธอยังคงเห็นรูปกลาปเป็นก้อน เป็นอนุละเอียดอยู่ ตราบใดที่เธอยังไม่สามารถเพิกถอนมนัสสัญญา ๓ ชนิดใดแกสันตติขณะ(คือความเห็นว่ รูปนามปรากฏสืบตอเป็นก้อนเดียวกัน) สมุหขณะ(คือความเห็นว่ รูปนามปรากฏโดยความเป็นก้อน) กิจจขณะ(คือความเห็นว่ กิจของรูปนามปรากฏโดยความเป็นก้อน) เธอจะยังคงอยู่ในภูมิแห่งสมมตสังขะ(บัญญัติ) ยังไม่สามารถบรรลุภูมิแห่งปรมาณูสังขะ

เพราะเหตุที่เธอยังไม่อาจเพิกถอนความเห็นว่ เป็นก้อน เป็นรูปร่างได้ จึงยังมีมนัสสัญญาเหลืออยู่ ถ้าเธอขาดการปฏิบัติต่อในแนวลึก โดยการกำหนดจำแนกรูปปรมาณูที่ประกอบอยู่ในแต่ละรูปกลาป แต่เปลี่ยนไปตั้งวิปัสสนา ด้วยการกำหนดรู้สึกแต่เพียงการเกิดดับโดยความเป็นก้อนของรูปกลาปเหล่านี้ ก็จะเป็นการลำบากลำบากตั้งวิปัสสนาบนภูมิแห่งบัญญัติเท่านั้น

ดังนั้น เธอพึงเจริญต่อในแนวลึก เพื่อกำหนดจำแนกรูปปรมาณูที่ประกอบอยู่ในแต่ละรูปกลาป จนกระทั่งเธอสามารถกำหนดรูสภาวะลักษณะของรูปปรมาณูทั้งหมดในแต่ละรูปกลาป การเจริญนี้เป็นไปเพื่อการบรรลุปรมาณูสังขะของรูป

หากเธอไม่อาจกำหนดจำแนกรูธาตุ ๔ ของรูปกลาปเดี่ยว เพราะรูปกลาปเกิดดับเร็วมาก พึงไม่ใส่ใจการเกิดดับของรูปกลาป ทำเสมือนว่ เธอแสร้งทำเป็นมองไม่เห็นคนที่เธอไม่ยอมพบ แต่เกิดพบโดยบังเอิญ ไม่ต้องไปใส่ใจการเกิดดับ เพียงแค่ตั้งจิตมั่นใส่ใจและกำหนดรู้แต่เพียงสภาวะลักษณะของธาตุ ๔ ในแต่ละรูปกลาป เพราะกำลังของสมาธิ จึงทำให้เธอไม่ใส่ใจกับการเกิดดับเหล่านั้นได้

ถ้าเธอยังคงไม่สามารถกำหนดรูธาตุ ๔ ของรูปกลาปใด พึงใส่ใจที่ปฐวีธาตุทั่วกายโดยรวม ๑ ครั้ง สลับกับปฐวีธาตุของรูปกลาปเดี่ยว จากนั้นใส่ใจที่อาโปธาตุทั่วกายโดยรวม ๑ ครั้ง สลับกับอาโปธาตุของรูปกลาปเดี่ยว จากนั้นใส่ใจที่เตโชธาตุทั่วกายโดยรวม ๑ ครั้ง สลับกับเตโชธาตุของรูปกลาปเดี่ยว จากนั้นใส่ใจที่วาโยธาตุทั่วกายโดยรวม ๑ ครั้ง สลับกับวาโยธาตุของรูปกลาปเดี่ยว

เมื่อเธอปฏิบัติตามขั้นตอนนี้ เธอก็จะสามารถกำหนดรูธาตุ ๔ ของรูปกลาปใสและรูปกลาปทึบ

เมื่อเธอทำได้สำเร็จ พึงกำหนดรูธาตุ ๔ ของรูปกลาปในแต่ละทวารคือ จักขุทวาร(ตา) โสตทวาร(หู) ฆานทวาร(จมูก) ชิวหาทวาร(ลิ้น) กายทวาร และมโนทวาร(ใจ) กำหนดรูธาตุ ๔ ทั้งของรูปกลาปใสและรูปกลาปทึบในแต่ละทวาร

แต่ละรูปกลาปประกอบด้วยรูปปรหมัตถ์อย่างน้อย ๘ อย่าง ได้แก่ ๑) ปฐวีธาตุ ๒) อาโปธาตุ ๓) เตโชธาตุ ๔) วาโยธาตุ ๕) ลี ๖) กลิน ๗) รส และ ๘) โอชา(อาหารรูป)

เมื่อเธอกำหนดธาตุ ๔ ทั้งของรูปกลาปใสและรูปกลาปทึบในทวารทั้ง ๖ ได้แล้ว พึงกำหนดรูปาทายรูป(รูปที่เกิดสืบเนื่องมาจากภูตรูป) ๔ อย่างใดแก่ "ลี กลิน รส โอชา" ของแต่ละรูปกลาปใน ๖ ทวาร โดยปฏิบัติดังนี้

"ลี"(วรรณหรือรูป)เป็นรูปปรหมัตถ์ที่ ๕ ของรูปกลาปที่ต้องกำหนดรูป และเป็นรูปารมณ(อารมณคือรูป) พบได้ในทุกรูปกลาป ลีเป็นสิ่งที่เห็นได้ง่ายมากแม่มำพึงเพียงมโนวิญญูณ เพราะการเห็นรูปกลาปแสดงว่า เธอได้เห็นลีแล้ว ลีก็คือลีของบางสิ่ง และบางสิ่งนั้นคือธาตุ ๔

"กลิน"(กัณระ)เป็นรูปปรหมัตถ์ที่ ๖ ของรูปกลาป ที่ต้องกำหนดรูป และเป็นกัณธารมณ(อารมณคือกลิน) พบได้ในทุกรูปกลาป แต่เนื่องจากการตั้งสมมติมานานในการไขจุมุกเพื่อคุมกลิน ดังนั้นในช่วงต้น เธอจึงต้องการมานวิญญูณ เพื่อช่วยให้เธอรู้กลินทางมโนวิญญูณ โดยปฏิบัติดังนี้

เริ่มแรก เธอจำต้องกำหนดรูปปรหมัตถ์ ๒ ชนิดที่จิตอิงอาศัย คือ มานปสาทและทหัยรูป มานปสาทเป็นรูปปรหมัตถ์ที่ ๑๐ ของ มานทสกกลาป [รูปกลาปที่มีมานปสาทเป็นที่ลึบ คือ ๑) ปฐวีธาตุ ๒) อาโปธาตุ ๓) เตโชธาตุ ๔) วาโยธาตุ ๕) ลี ๖) กลิน ๗) รส ๘) โอชา ๙) ชีวิตรูป และ ๑๐) มานปสาท ] และทหัยรูปเป็นรูปปรหมัตถ์ที่ ๑๐ ของทหัยวัตตทสกกลาป [รูปกลาปที่มีทหัยรูปเป็นที่ลึบ คือ ๑) ปฐวีธาตุ ๒) อาโปธาตุ ๓) เตโชธาตุ ๔) วาโยธาตุ ๕) ลี ๖) กลิน ๗) รส ๘) โอชา ๙) ชีวิตรูป และ ๑๐) ทหัยรูป ]

การปฏิบัติเพื่อหา มานปสาททำดังนี้ เริ่มโดยกำหนดธาตุ ๔ ในจุมุก แต่พึงแน่ใจว่าเป็นทสกกลาป(รูปกลาปที่มีรูปปรหมัตถ์ ๑๐

รูป)ในจุมุกและต้องเป็นมานทสกกลาปมีไขกายทสกกลาปของมานทวาร เฉพาะมานทสกกลาปเท่านั้นจึงจะมีมานปสาท

ต่อจากนั้น การปฏิบัติเพื่อหาทหัยรูปพึงทำดังนี้ เธอจำต้องกำหนด **คูกังค**(คือมโนทวารซึ่งตั้งอยู่บนทหัยรูปในหัวใจ)อันสว่างเจิดจ้า ซึ่งควรทำได้โดยง่าย เพราะได้กำหนดธาตุ ๔ ของรูปกลาปใสและรูปกลาปทึบในทวารทั้ง ๖ แล้ว

แล้วพึงกำหนดรูปทั้งมานปสาทและภวังคพร้อมกัน เมื่อทำได้แล้วจึงกำหนดรูปกลินของรูปกลาปหนึ่งที่อยู่ใกล้กับมานทสกกลาปที่เธอได้กำหนดรูปมานปสาทนั้น เธอจะพบว่า กลินกระทบทั้งมานทวารและมโนทวารในขณะเดียวกัน

กลินเป็นอุปาทายรูปที่ถูกรับรู้ได้ไม่ว่าโดยมานวิญญูณ(คือจิตที่รับรูกลินผ่านมานทวาร)หรือโดยมโนวิญญูณ(จิตที่รับรูอารมณต่างๆ เช่น กลิน ผ่านมโนทวาร) มานวิญญูณเกิดขึ้นโดยอิงอาศัย มานปสาทส่วนมโนวิญญูณเกิดขึ้นโดยอิงอาศัยภวังคที่อิงอาศัยทหัยรูปอีกทอดหนึ่ง ด้วยเหตุนี้ เมื่อเธอประสงคจะกำหนดรูปกลินของรูปกลาป เธอจึงต้องกำหนดรูปทั้งมานปสาทและภวังคพร้อมกันก่อน

"รส"เป็นรูปปรหมัตถ์ที่ ๗ ของรูปกลาปที่ต้องกำหนดรูป เป็นรสารมณ(อารมณคือรส) ปรากฏในทุกรูปกลาป หลังจากที่กำหนดรูปทั้งชีวหาประสาทและภวังคพร้อมกันแล้ว พึงกำหนดรสของรูปกลาปหนึ่งที่เราเลือกสำรวจ เธออาจเริ่มด้วยการกำหนดรสของน้ำลายบนลิ้น รสเป็นอารมณที่ถูกรับรู้ได้ไม่ว่าจะเป็นโดยชีวหาวิญญูณหรือโดยมโนวิญญูณ โดยนัยเดียวกันกับกลิน

**อรรถกถาของพระอภิธรรมอธิบายว่า** "สพฺโพปี ปาเนส ปญฺเฑ โท มโนทวาริกชวเนเยว ลภติ." ลี กลินและรสของรูปกลาปถูกรับรูทางมโนวิญญูณได้โดยตรง แต่ก่อนที่กัมมัญฐานของเธอจะมีกำลังแก่กล้า เธอต้องไขมานวิญญูณและชีวหาวิญญูณ เพื่อช่วยให้เธอเรียนรูว่า กลินและรสจะถูกรับรูทางมโนวิญญูณได้อย่างไร? ต่อเมื่อ

กัมมัญฐานของเธอถึงความแก่กล้า เธอก็จะสามารถรับรู้กลิ่นและรสของรูปกลาปทางมโนวิญญาณได้โดยตรง

"**โอชา**"เป็นอาหารรูปปรากฏในทุกรูปกลาป โอชามี ๔ ชนิด

- คือ ๑) กัมมชโอชา (อาหารหล่อเลี้ยงรูปเกิดจากกรรม)  
๒) จิตตชโอชา (อาหารหล่อเลี้ยงรูปเกิดจากจิต)  
๓) อุดุชโอชา (อาหารหล่อเลี้ยงรูปเกิดจากฤดู)  
๔) อาหารชโอชา (อาหารหล่อเลี้ยงรูปเกิดจากอาหาร)

เมื่อเธอมองดูภายในรูปกลาป เธอจะเห็นโอชา เธอจะเห็นรูปกลาปทวีจำนวนมากขึ้นเนื่องมาจากโอชานี้

หลังจากที่เธอกำหนดรูปรูปรมัตถพื้นฐานทั้ง ๘ ของรูปกลาปแล้ว เธอพึงเพียรกำหนดรูปรูปรมัตถที่เหลือของรูปกลาปแต่ละชนิดดังนี้

"**ชีวิตรูป**" เป็นรูปอนุบาลของรูปกลาปที่เกิดจากกรรม ชีวิตรูปไม่ปรากฏในรูปกลาปที่เกิดจากจิต, ฤดูหรืออาหาร ชีวิตรูปปรากฏแต่ในรูปกลาปที่เกิดจากกรรม รูปกลาปใส(ปสาทรูป)ทั้งหมดมีแต่กรรมเป็นสมัญฐานอย่างเดียว รูปกลาปใสจึงเป็นจุดเริ่มที่เธอจะมองหาชีวิตรูป โดยเธอพึงกำหนดรูปรูปกลาปใสและมองหาชีวิตรูปที่แลเห็นได้ภายในรูปกลาปใส ชีวิตรูปมีหน้าที่อนุบาลชีวิตแก่รูปรมัตถ่อื่นภายในรูปกลาปเดียวกัน มีชตากรูปกลาป

เมื่อเธอประสบความสำเร็จในการเห็นชีวิตรูปในรูปกลาปใสแล้ว พึงเพียรกำหนดดูชีวิตรูปในรูปกลาปที่บดต่อไป ในกายเรามีรูปกลาปที่บดเพียง ๓ ชนิดที่มีชีวิตรูป ชนิดหนึ่งคือหทัยวัตถุทสกกลาป(รูปกลาปที่มีหทัยรูปเป็นที่ลืบ) รูปกลาปที่บดชนิดนี้พบเฉพาะในหัวใจ รูปกลาปที่บดอีกสองชนิดที่มีชีวิตรูปคือภาวทสกกลาป(รูปกลาปที่มีภาวรูป คือ ปุริสภาวะ/ความเป็นชาย หรือ อิตถิภาวะ/ความเป็นหญิงเป็นที่ลืบ) และชีวิตนวกกลาป(รูปกลาปที่มีชีวิตรูปเป็นที่เกา) รูปกลาปทั้ง ๒ ชนิดนี้พบได้ทั่วกาย ฉะนั้น หากเธอเห็นชีวิตรูปของ

รูปกลาปที่บดในกายส่วนอื่นๆ นอกจากหัวใจ พึงรู้ว่ารูปกลาปที่บดที่มีชีวิตรูปนั้นต้องเป็นภาวทสกกลาปหรือชีวิตนวกกลาป การจะรูความแตกต่างของรูปกลาปที่บด ๒ ชนิดนี้ ต้องรู้จักการกำหนดภาวรูป

"**ภาวรูป**"(รูปที่เป็นภาวะแห่งเพศ ปุริสภาวรูปหรืออิตถิภาวรูป) ปรากฏในรูปกลาปที่บดทั่วกายในทวารทั้ง ๖ หลังจากที่เขาได้กำหนดเห็นชีวิตรูปทั้งในรูปกลาปใสและที่บดแล้ว พึงกำหนดรูภาวรูปในรูปกลาปที่บดที่เธอเห็นชีวิตรูป ถ้าเธอพบภาวรูปในรูปกลาปที่บดนั้นแสดงว่าเป็นภาวทสกกลาป มีชีวิตนวกกลาป ภาวรูปในเพศชายมีแต่ปุริสภาวรูป ในเพศหญิงมีแต่อิตถิภาวรูป ปุริสภาวรูปเป็นสภากลักษณะแสดงความเป็นชาย อิตถิภาวรูปเป็นสภากลักษณะแสดงความเป็นหญิง เมื่อกำหนดรูภาวรูปได้แล้ว พึงกำหนดรูภาวรูปของภาวทสกกลาปในทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ

"**หทัยรูป**" เป็นรูปรมัตถ์ที่จำจุนภวังค(หรือมโนทวาร และมโนธาตุ ซึ่งเป็นเพียงมโน ยังไม่ขึ้นสู่วิถีรับรูอารมณ์) และมโนวิญญาณธาตุ(ความรู้อารมณ์ทางใจ) มโนวิญญาณธาตุ ได้แก่ จิต ๗๖ [ใน ๘๕ เวณจิต ๑๓ คือ ทวิปัญญาวิญญาณ ๑๐ ไคแก จักขุวิญญาณ โสตวิญาณ ฆานวิญาณ ชีวหาวิญาณ และกฤษฎิญาณ(เป็นกุศลวิบาก ๕, อกุศลวิบาก ๕); มโนธาตุ ๓ ไคแก สัมปฏิจฉนะ ๒ (ทำหน้าที่รับอารมณ์ เป็นกุศลวิบาก ๑, อกุศลวิบาก ๑) กับปัญญาทวารวิชชนะ ๑ (ทำหน้าที่ค้ำเนินอารมณ์ใหม่ทางปัญญาทวาร) ]

หทัยรูปเป็นที่อาศัยเกิดขึ้นของมโนธาตุและมโนวิญญาณธาตุ

"หทัยรูปเป็นที่อิงอาศัยของมโนธาตุและมโนวิญญาณธาตุเป็นลักษณะ มีการรองรับธาตุเหล่านั้นไว้เป็นกิจ มีการแบกธาตุทั้งสองเป็นผล" <sup>1</sup>

การกำหนดรูหทัยรูปทำโดยใส่ใจไปที่ภวังค แล้วกำหนดรูรูปกลาปที่จำจุนภวังคไว้เธอจะพบรูปกลาปเหล่านี้ที่ส่วนกลางของภวังค

<sup>1</sup> วิสุทธิ(แปล)๑๔/๔๔๐/๗๒๖. ชันธนเทศ.



รูปกลาปเหล่านี้คือ หทัยวัตถุทสกกลาป เป็นรูปกลาปที่บิ หทัยรูป  
เหล่านี้เป็นที่อาศัยของมโนธาตุและมโนวิญญาณธาตุ

### การกำหนดรูปสาทรูป(รูปกลาปใส)

ตาประกอบด้วยรูปกลาปหลายชนิดระคนกัน เปรียบเสมือน  
แป้งขาวเจาผสมกันกับแป้งขาวสาลี ตามีรูปกลาปใส ๒ ชนิดอยู่  
คละกันคือ จักขุทสกกลาป(รูปกลาปที่มีจักขุปสาทเป็นที่ลึบ) และ  
กายทสกกลาป(รูปกลาปที่มีกายปสาทเป็นที่ลึบ)

กายทสกกลาปซึ่งมีกายปสาทพบได้ทั่วทั้ง ๖ ทวาร กายทสก  
กลาปอยู่ระคนกันกับจักขุทสกกลาปในจักขุทวาร(ตา), โสิตทสก  
กลาปในโสิตทวาร(หู), ฆานทสกกลาปในฆานทวาร(จมูก), จิวหา  
ทสกกลาปในจิวหาทวาร(ลิ้น), และหทัยวัตถุทสกกลาปในหัวใจ

ภาวทสกกลาป(รูปกลาปที่มีปริสภาวรูปหรืออิตถิภาวรูปเป็น  
ที่ลึบ) ซึ่งเป็นรูปกลาปที่บิก็พบได้ทั่วทั้ง ๖ ทวาร และอยู่คละกัน  
กับรูปกลาปใส การที่จะเห็นรูปที่กล่าวมานี้ เธอจำต้องกำหนดรูปรู  
ปรมัตถ์ของรูปกลาปดังนี้

๑) **จักขุปสาท** เป็นรูปใสที่ไวต่ออาการกระทบรูป/สี ในขณะที่  
ที่กายปสาทเป็นรูปใสที่ไวต่ออาการกระทบโผฏฐัพพะ (อารมณ์ที่ฟังจะ  
ถูกต้องด้วยกาย ได้แก่ ปฐวีธาตุ เตโชธาตุ และวาโยธาตุ เช่น เย็น  
ร้อน อ่อน แข็ง เป็นต้น) ความไวต่ออารมณ์(สิ่งที่ถูกรับรู้)ต่างชนิด  
กัน จะทำให้เธอกำหนดจำแนกได้ว่า รูปใสใดเป็นจักขุปสาทหรือ  
เป็นกายปสาท

เริ่มแรก เธอพึงกำหนดรูธาตุ ๔ ในตา และใส่ใจที่รูปกลาป  
ใสหนึ่ง จากนั้นพึงใส่ใจที่สีของอีกรูปกลาปหนึ่งที่อยู่ห่างจากตาเล็ก  
น้อย ถ้าเธอพบว่าสีนั้นกระทบกับปสาทรูปของรูปกลาปใสที่เธอ  
เลือกสำรวจ แสดงวาปสาทรูปนั้นเป็นจักขุปสาท และรูปกลาปที่มี

จักขุปสาทนั้นเป็นจักขุทสกกลาป แต่หากสีนั้นไม่กระทบกับปสาท  
รูปที่เธอเลือกสำรวจ ปสาทรูปนั้นอาจเป็นกายปสาท เพราะในตามีรู  
ปใสเพียง ๒ ชนิดนี้

๒) **กายปสาท**เป็นรูปใสที่ไวต่ออาการกระทบโผฏฐัพพะ (ซึ่ง  
เป็นปฐวีธาตุ เตโชธาตุและวาโยธาตุ) พึงกำหนดรูรูปกลาปใสหนึ่ง  
ในตา แลใส่ใจที่สภาลักษณะหนึ่งของปฐวีหรือเตโชหรือวาโยธาตุ  
ของอีกรูปกลาปหนึ่งใกล้เคียง หากเธอพบว่า สภาลักษณะของธาตุ  
ใดใน ๓ ธาตุนั้นกระทบกับปสาทรูปที่เธอเลือกสำรวจนั้น แสดงวา  
ปสาทรูปนั้นเป็นกายปสาท และรูปกลาปที่มีกายปสาทนั้นเป็นกาย  
ทสกกลาป จากนั้นเธอพึงกำหนดรูกายทสกกลาปในโสิตทวาร ฆาน  
ทวาร จิวหาทวาร กายทวารและที่หัวใจ ในทำนองเดียวกับที่เธอได้  
กำหนดรูกายทสกกลาปในจักขุทวาร

๓) **โสิตปสาท**เป็นรูปใสที่ไวต่ออาการกระทบเสียง เธอพึง  
กำหนดรูธาตุ ๔ ในหู และกำหนดรูรูปกลาปใสหนึ่งแล้วพึงฟังเสียง  
ถ้าเธอพบว่าเสียงกระทบกับปสาทรูปที่เธอเลือกสำรวจ แสดงวา  
ปสาทรูปนั้นเป็นโสิตปสาท และรูปกลาปที่มีโสิตปสาทนี้เป็นโสิต  
ทสกกลาป(รูปกลาปที่มีโสิตปสาทเป็นที่ลึบ) จากนั้นเธอพึงกำหนด  
รูกายทสกกลาปในหูตามนัยที่แสดงแล้วในจักขุทวาร

๔) **ฆานปสาท**เป็นรูปใสที่ไวต่ออาการกระทบกลิ่น เธอพึง  
กำหนดรูธาตุ ๔ ในจมูก และกำหนดรูรูปกลาปใสหนึ่ง แล้วกำหนด  
รูกลิ่นของอีกรูปกลาปหนึ่งใกล้เคียง ถ้าเธอพบว่ากลิ่นนั้นกระทบกับ  
ปสาทรูปที่เธอเลือกสำรวจ แสดงวาปสาทรูปนั้นเป็นฆานปสาท  
และรูปกลาปที่มีฆานปสาทนี้เป็นฆานทสกกลาป(รูปกลาปที่มีฆาน  
ปสาทเป็นที่ลึบ)

๕) **จิวหาปสาท**เป็นรูปใสที่ไวต่ออาการกระทบรส เธอพึง  
กำหนดรูธาตุ ๔ ในลิ้น และกำหนดรูรูปกลาปใสหนึ่ง แล้วกำหนด  
รูรสของอีกรูปกลาปหนึ่งใกล้เคียงถ้าเธอพบว่ารสนั้นกระทบกับปสาท  
รูปที่เธอเลือกสำรวจ แสดงวาปสาทรูปนั้นเป็นจิวหาปสาท และรูป

กลาปที่มีชีวหาปสาทนี้เป็นชีวหาทสกกลาป (รูปกลาปที่มีชีวหาปสาทเป็นที่สืบ)

กายทสกกลาปและภาวทสกกลาปปรากฏอยู่ทั่วทั้ง ๖ ทวาร เชอพึงกำหนดรูปรูปกลาปทั้ง ๒ ชนิดนี้ในแต่ละทวารทั้ง ๖ ด้วยเช่นกัน

### รูปปรมัตถ์ ๖๓ รูปในจักขุทวาร

เมื่อเชอกำหนดแยกรูปปรมัตถ์ในจักขุทวาร เชอจะพบรูปปรมัตถ์ ๖๓ รูป ปรากฏในรูปกลาป ๙ ชนิด รูปกลาป ๙ ชนิดในจักขุทวารมีดังนี้

- ๑) จักขุทสกกลาป (๑๐) เป็นรูปกลาปใส เกิดจากกรรม มีจักขุปสาทเป็นที่สืบ ไวตถการกระทบรูป/สี
- ๒) กายทสกกลาป (๑๐) เป็นรูปกลาปใส เกิดจากกรรม มีกายปสาทเป็นที่สืบ ไวตถการกระทบโณภูมิจัพพะ(สิ่งที่ถูกตองกาย ไคแก ปฐวีธาตุ เตโชธาตุ และวาโยธาตุ เช่น แจ็ง หยาบ หนัก นุ่ม เรียบ เบา รอน เย็น กำจุน และผลัก)
- ๓) ภาวทสกกลาป (๑๐) เป็นรูปกลาปทึบ เกิดจากกรรม มีปริสถารูป หรืออิตถิถารูปเป็นที่สืบ
- ๔) ชีวีตถนวกกลาป (๕) เป็นรูปกลาปทึบ เกิดจากกรรม มีชีวีตถรูปเป็นที่สืบ
- ๕) จิตตชโชชัญญมกกลาป (๘) เป็นรูปกลาปทึบ เกิดจากจิต มีโอชาเป็นที่สืบ
- ๖) อุดชชโชชัญญมกกลาป (๘) เป็นรูปกลาปทึบ เกิดจากอุดช มีโอชาเป็นที่สืบ
- ๗) อาหารชโชชัญญมกกลาป (๘) เป็นรูปกลาปทึบ เกิดจากอาหาร มีโอชาเป็นที่สืบ

เราได้แสดงวิธีกำหนดรูปรูปกลาป ๔ ชนิด ซึ่งเป็นรูปกลาปที่เกิดจากกรรมไปแล้ว ในรูปกลาป ๓ ชนิดหลังเป็นรูปกลาปที่มีรูปปรมัตถ์ ๘ รูปเหมือนกันต่างกันแต่สมุฏฐาน ไคแก รูปกลาปที่เกิดจากจิต รูปกลาปที่เกิดจากอุดช(อุดช) และรูปกลาปที่เกิดจากอาหาร ดังนั้น เราจะแสดงวิธีกำหนดรูปรูปกลาปที่เกิดจากจิต, ที่เกิดจากอุดช และที่เกิดจากอาหาร ดังต่อไปนี้

### การกำหนดรูปรูปกลาปที่เกิดจากจิต(จิตตชรูป)

จิตทุกดวงตลอดชีวิตก่อให้เกิดรูปกลาปที่เรียกว่า "จิตตชโชชัญญมกกลาป" จิตแต่ละดวงก่อให้เกิดจิตตชโชชัญญมกกลาปจำนวนมากมาย กระจายไปทั่วกาย

หากเชอจดจ่อที่ภวังค์ เชอจะเห็นว่าจิตจำนวนมากุมายซึ่งเกิดขึ้นโดยอิงอาศัยหทัยรูปในหัวใจก่อให้เกิดจิตตชรูปอยู่อย่างต่อเนื่อง หากเชอเห็นปรากฏการณ์นี้ไม่ชัด เชอพึงใส่ใจไปที่ภวังค์แล้วกระดิกนิ้วมือ ๑ นิ้ว เชอจะเห็นรูปกลาปจำนวนมากุมาสาเกิดขึ้นจากจิตที่ต้องการกระดิกนิ้วมือนั้น เชอจะเห็นว่าตอจากนั้นจิตตชรูปเหล่านี้กระจายไปสู่ทวารทั้ง ๖ ทั่วกายรวมทั้งจักขุทวาร รูปกลาปเหล่านี้คือ จิตตชโชชัญญมกกลาป (๘) เป็นรูปกลาปทึบ เกิดจากจิต มีโอชาเป็นที่สืบ

### การกำหนดรูปรูปกลาปที่เกิดจากอุดช(อุดชรูป)

เตโชธาตุของรูปกลาปที่เกิดจากกรรม, ที่เกิดจากจิต, ที่เกิดจากอุดช หรือที่เกิดจากอาหาร เรียกว่า"อุดช" เตโชธาตุนี้สามารถก่อให้เกิดรูปกลาปใหม่เป็นจำนวนมาก

อุดชชโชชัญญมกกลาปซึ่งเป็นอุดชรูป(รูปกลาปที่เกิดจากอุดช) รุนที่ ๑ ในอุดชรูป รุนที่ ๑ นี้ มีเตโชธาตุซึ่งสามารถก่อให้เกิดรูปกลาปใหม่เป็นจำนวนมากเช่นกัน ซึ่งเป็นอุดชรูป รุนที่ ๒

ในทำนองเดียวกัน เตโชธาตุในกัมมชรูป(รูปกลาปที่เกิดจากกรรม) เช่น จักขุหตุสกลาป ก็สามารถก่อให้เกิดอุคฺชรูปได้ ๔-๕ รุน ปรากฏการณ์เหล่านี้จะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อเตโชธาตุของรูปกลาปนั้นเจริญถึง"ฐิติขณะ"เท่านั้น[รูปนามปรมัตถปรากฎ ๓ ขณะ ได้แก่ อุป ปาทขณะ(ขณะบังเกิดขึ้น) ฐิติขณะ(ความตั้งอยู่) และกังคขณะ(ขณะแตกดับ)] เพราะเป็นกฎธรรมชาติของรูปธรรมที่รูปจะถึงความมีกำลังต่อเมื่อเจริญถึงฐิติขณะเท่านั้น

จิตตชอุคฺ หมายถึงเตโชธาตุที่เกิดจากจิต เมื่อกามาวจรจิต (คือจิตซึ่งท่องเที่ยวไปในกามภพ)ก่อให้เกิดจิตตชโอชัฎฐมกกลาป ซึ่งจิตตชรูปเหล่านี้มีเตโชธาตุหรืออุคฺ อุคฺนี้ก็สามารถก่อให้เกิดอุคฺชโอชัฎฐมกกลาปเป็นรุนที่ ๑ นับจากจิตตชรูปเหล่านั้น แม่อุคฺชโอชัฎฐมกกลาปรุนที่ ๑ นี้ ก็มีเตโชธาตุที่สามารถก่อให้เกิดอุคฺชโอชัฎฐมกกลาปรุนถัดไป กระบวนการนี้ยังให้เกิดรูปกลาปใด ๒ หรือ ๓ รุน

ภาวนาจิตในขณะที่เจริญปริกรรมสมาธิ อุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิในสมถกัมมัญฐาน หรือขณะเจริญวิปัสสนากัมมัญฐาน และมีคจิต ผลจิต ล้วนสามารถก่อให้เกิดจิตตชโอชัฎฐมกกลาป จิตตชรูปเหล่านี้ก็มีเตโชธาตุ หรืออุคฺที่สามารถก่อให้เกิดอุคฺชโอชัฎฐมกกลาปมากมายหลายรุน โดยเฉพาะแต่ในกายแต่นอกกายด้วย ขึ้นอยู่กับกำลังของปัญญาวาแก่กลาหรืออ่อนหรือขึ้นอยู่กับกำลังของสมาธิก่อให้เกิดจิตตชรูปและอุคฺชรูปจำนวนมากหรือน้อยเป็นแสงแผ่ออกจากกาย

กระบวนการเกิดและทวีจำนวนของรูปกลาป จะเกิดขึ้นต่อเมื่อเตโชธาตุเจริญถึงฐิติขณะเท่านั้น

อาหารชกลาป(ซึ่งจะอธิบายในตอนต่อไป)ก็มีเตโชธาตุ เมื่ออุคฺเจริญถึงฐิติขณะก็สามารถก่อให้เกิดอุคฺชโอชัฎฐมกกลาปมากมายหลายรุน ในเยี่ยงนี้ อาจก่อให้เกิดอุคฺชโอชัฎฐมกกลาปได้ ๑๐-๑๒

รุนที่เดียว และหากได้รับการช่วยจากอาหารวิเศษ เช่น โอชาทิพย์ของเทวดา กระบวนการนี้อาจเกิดต่อเนื่องได้เป็นเวลายาวนาน

อุคฺชโอชัฎฐมกกลาปที่เกิดจากกระบวนการนี้ก็มีโอชา(เป็นที่แปล) และด้วยการช่วยจากอาหารชโอชา(โอชาที่เกิดจากอาหาร) จะสามารถก่อให้เกิดอาหารชโอชัฎฐมกกลาป (รูปกลาปที่เกิดจากอาหาร มีโอชาเป็นที่แปล) จำนวนมากมายหลายรุนภายในกาย

**การกำหนดรูนรูปกลาปที่เกิดจากอาหาร(อาหารชรูป)**

อาการ ๔ ส่วนในกาย ได้แก่ อาหารใหม่ อาหารเก่า หนอง และปัสสาวะเป็นเพียงอุคฺชโอชัฎฐมกกลาป (รูปกลาปที่เกิดจากอุคฺชโอชัฎฐมกกลาปเป็นที่แปล)

ดังนั้นอาหารใหม่ที่กลืนลงไปในกระเพาะอาหารซึ่งมีแต่เพียงอุคฺชโอชัฎฐมกกลาป แต่ด้วยการช่วยจากเตโชธาตุของชีวิตนวกกลาป(รูปกลาปที่บิที่เกิดจากกรรม มีชีวิตรูปเป็นที่เกา) ทำให้อาหารของรูปกลาปอาหารใหม่สามารถก่อให้เกิดรูปกลาปใหม่หลายรุน ซึ่งเรียกว่า อาหารชโอชัฎฐมกกลาป และแพร่ไปทั่วทั้ง ๖ ทวารอาหารที่รับประทานใน ๑ วัน สามารถก่อให้เกิดอาหารชโอชัฎฐมกกลาปได้ต่อเนื่องถึง ๗ วัน

อาหารทิพย์ก่อให้เกิดอาหารชรูปในเทวดาได้ต่อเนื่องนาน ๑ ถึง ๒ เดือนทีเดียว จากนั้นอาหารที่เรารับประทานใน ๑ วันผนวกกับการช่วยจากไฟย่อยอาหารที่เกิดจากกรรม(เตโชธาตุของชีวิตนวกกลาป) ช่วยหล่อเลี้ยง"โอชา"ของกัมมชรูป(รูปที่เกิดจากกรรม) "โอชา" ของจิตตชรูป(รูปที่เกิดจากจิต) "โอชา" ของอุคฺชรูป(รูปที่เกิดจากอุคฺ) และ"โอชา" ของอาหารชรูป(รูปที่เกิดจากอาหาร)รุนต่อๆมา ไปจนถึง ๗ วันหนา

เธอสามารถกำหนดดูในเวลารับประทานอาหาร เพื่อให้เห็นปรากฏการณ์การแพร่ของอาหารชรูปไปทั่วกาย จากตลอดทางเดิน

อาหาร ได้แก่ ปาก คอ กระเพาะอาหาร และลำไส้เล็ก ซึ่งเป็นสิ่งที่สามารถเห็นได้ เริ่มแรก เธอพึงเจริญสมาธิ แลวกำหนดรูชาติ ๔ ของรูปกลาปอาหารใหม่ในปาก คอกระเพาะอาหาร และลำไส้เล็ก จนเห็นรูปกลาปในบริเวณเหล่านี้ พึงติดตามดูตจนเธอสามารถเห็นว่า ด้วยการช่วยจากไฟย่อยอาหารที่เกิดจากกรรม ทำให้ไอชาของอตุชไอชัฎฐมกกลาปในอาหารที่รับประทานใหม่ก่อให้เกิดรูปกลาปใหม่แพร่ไปทั่วกาย

อีกประการหนึ่ง เธอสามารถเห็นสิ่งเหล่านี้ได้ ถ้าเธอกำหนดดูหลังการรับประทานอาหาร โดยเจริญสมาธิที่ละชั้นตามลำดับ แลวกำหนดรูชาติ ๔ ของอาหารที่รับประทานใหม่ในกระเพาะอาหารหรือในลำไส้เล็ก พึงติดตามดูตจนกระทั่งสามารถเห็นว่า ด้วยการช่วยจากไฟย่อยอาหารที่เกิดจากกรรม(เตโชธาตุในชีวิตนวกกลาป) ทำให้ไอชาของอตุชไอชัฎฐมกกลาปในอาหารที่รับประทานใหม่ก่อให้เกิดรูปกลาปใหม่ชนิดอาหารชไอชัฎฐมกกลาป(รูปที่เกิดจากอาหารมีไอชาเป็นที่แปลค)ซึ่งแพร่ไปทั่วกาย ดูจนเห็นว่า รูปเหล่านี้เป็นรูปที่บิ แลวกำหนดจำแนกรูปปรมัตถ ๘ รูปในแต่ละรูปกลาปนี้

เธอพึงเจริญสมาธิ แลวกำหนดดูอาหารชไอชัฎฐมกกลาปที่กำลังกระจายตลอดคกายและไปตั้งดา กำหนดรูรูปปรมัตถทั้ง ๘ ของรูปกลาปใหม่เหล่านี้ในตา และพึงทราบวา "ไอชา"ของรูปกลาปใหม่เหล่านี้ เป็นอาหารชไอชา(ไอชาของรูปกลาปที่เกิดจากอาหาร) เมื่ออาหารชไอชาเหล่านี้พบกับกัมมชไอชา(ไอชาของรูปกลาปที่เกิดจากกรรม)ในจักขุทศกกลาป อาหารชไอชาก็จะชวยกัมมชไอชาก่อให้เกิดรูปกลาปใหม่ชนิดอาหารชไอชัฎฐมกกลาป ๔-๕ รุน จำนวนรุนขึ้นอยุกับกำลังการชวยจากทั้งอาหารชไอชาและกัมมชไอชา

ในอาหารชไอชัฎฐมกกลาปใหม่ ๔-๕ รุนนี้ก็มี"เตโชธาตุ" คือ อตุ เมื่ออตุนี้เจริญถึงฐิติขณะ(ความตั้งอยุ) ก็จะก่อให้เกิดอตุช

ไอชัฎฐมกกลาปใหม่มากมายหลายรุน พึงเพียรดูให้เห็นปรากฏการณัเหล่านี้

และเธอพึงพยายามกำหนดจนเห็นว่าเมื่อ"ไอชา"ของกายทสกกลาปและ"ไอชา"ของภาวทสกกลาป ได้รับความชวยจากอาหารชไอชาจะก่อให้เกิดอาหารชไอชัฎฐมกกลาปใหม่ ๔-๕ รุน และ"เตโชธาตุ" ของรูปกลาปรุนใหม่เหล่านี้จะก่อให้เกิดอตุชไอชัฎฐมกกลาปใหม่มากมายหลายรุน

ในรูปกลาปชนิดจิตตชไอชัฎฐมกกลาปในตาก็มี "ไอชา" ซึ่งเมื่อได้รับการชวยจากอาหารชไอชา จะก่อให้เกิดอาหารชไอชัฎฐมกกลาปใหม่ ๒-๓ รุน และ"เตโชธาตุ"ของรูปกลาปรุนใหม่เหล่านี้จะก่อให้เกิดอตุชไอชัฎฐมกกลาปใหม่มากมายหลายรุน

ภาวนาจิตในขณะเจริญปริกรรมสมาธิ อุปจารสมาธิและอัปนาสมาธิในสมถกัมมัฎฐาน หรือขณะเจริญวิปัสสนากัมมัฎฐาน และมัคคจิตหรือผลจิต จิตเหล่านี้ก่อให้เกิดจิตตชไอชัฎฐมกกลาปใหม่มากมายหลายรุนในกาย และ"เตโชธาตุ"ของรูปกลาปเหล่านี้ก่อให้เกิดอตุชไอชัฎฐมกกลาปทั้งภายในกายและกระจายไปนอกรายด้วยแสงสว่างที่แผจากกายเป็นความสว่างไสวของสี จากสี(รูปปรมัตถที่หา)ในจิตตชไอชัฎฐมกกลาปและอตุชไอชัฎฐมกกลาป

ที่กล่าวมาข้างตนเป็นการกำหนดรูรูปปรมัตถของรูปกลาป ๗ ชนิด ๖๓ รูปในจักขุทวาร โดยทุกอตุชไอชัฎฐมกกลาปที่เกิดจากถุหรือเตโชธาตุ ไมวาจะเป็น กัมมชอตุ(อตุของรูปกลาปที่เกิดจากกรรม) จิตตชอตุ(อตุของรูปกลาปที่เกิดจากจิต) อตุชอตุ(อตุของรูปกลาปที่เกิดจากถุ) หรืออาหารชอตุ(อตุของรูปกลาปที่เกิดจากอาหาร) ลวนมี"ไอชา"เมื่ออตุชไอชาเหล่านี้ได้รับการชวยจากอาหารชไอชา(ไอชาของรูปกลาปที่เกิดจากอาหาร) จะก่อให้เกิดรูปกลาปจำนวน ๑๐-๑๒ รุน

และเตโชธาตุ(อตุ)ของอาหารชไอชัฎฐมกกลาป สามารถก่อให้เกิดอตุชไอชัฎฐมกกลาปใหม่มากมายหลายรุน

อาการที่อาหารไอชัญญมกกลาปซึ่งเป็นรูปที่เกิดแต่อาหารได้แพร่ไปถึงตาก็เป็นไปตามนัยที่อธิบายมาแล้วนี้ไอชาในรูปกลาปใหม่ นี้เรียกว่า อาหารรไอชา เมื่ออาหารรไอชาของอาหารไอชัญญมกกลาปที่เกิดรูก่อน ได้รับการช่วยจากอาหารรไอชาของอาหารไอชัญญมกกลาปที่เกิดรูลหลัง อาหารรไอชานั้นจะก่อให้เกิดอาหารรไอชัญญมกกลาปใหม่ ๒-๓ รุนหรือหลายรูนส่วนจะเป็นจำนวนก็รูนขึ้นอยู่กับคุณภาพของอาหาร และกำลังของไฟย่อยอาหาร ในอาหารรไอชัญญมกกลาปมีเตโชธาตุ(อตุ)ซึ่งสามารถก่อให้เกิดอตุชไอชัญญมกกลาปใหม่มากมายหลายรูน

เมื่ออตุและไอชาก่อให้เกิดรูปกลาปใหม่ดังที่พรรณนาข้างต้น จะเกิดได้ต่อเมื่ออตุและไอชานั้นเจริญถึงขีดขณ(ความตั้งอยู่)เท่านั้น ในกระบวนการเกิดรูปกลาปไม่ว่าจะเป็น ๒, ๓, ๑๐ หรือ ๑๒ รุนก็ตาม รุนสุดท้ายจะมีอตุและไอชาซึ่งมีสมรรถภาพไม่เพียงพอให้เกิดอตุชรูปหรืออาหารชรูปใหม่ได้

เชอพึงอานคำอธิบายกระบวนการเกิดรูปกลาปอย่างรอบคอบ และดูตารางจำแนกรูปปรมัตถ์ในแต่ละทวารทั้ง ๖ ต่อจากนี้ เมื่อเธอได้ปฏิบัติตามลำดับอย่างเป็นระบบกับกัมมัฏฐานาจารย์ผู้เหมาะสมจนเชี่ยวชาญในการกำหนดจำแนกรูปปรมัตถ์ของรูปกลาปที่เกิดจากกรรม จิต ฤคฺและอาหารในจักขุทวาร จากนั้นเชอพึงกำหนดจำแนกรูปปรมัตถ์ของรูปกลาปในทวารทั้ง ๕ ที่เหลือ และในอาการ ๔๒ (ซึ่งจะอธิบายต่อจากตารางรูปกลาปของ ๖ ทวาร)

ตารางที่ ๑ แสดงรูปปรมัตถ์ ๖๓ จำแนกรูปกลาป ๗ ชนิดในจักขุทวาร

	จักขุทสกกลาป	กายทสกกลาป	ภาวทสกกลาป
๑.	ปฐวีธาตุ(ดิน)	ปฐวีธาตุ(ดิน)	ปฐวีธาตุ(ดิน)
๒.	อาโปธาตุ(น้ำ)	อาโปธาตุ(น้ำ)	อาโปธาตุ(น้ำ)
๓.	เตโชธาตุ(ไฟ)	เตโชธาตุ(ไฟ)	เตโชธาตุ(ไฟ)
๔.	วาโยธาตุ(ลม)	วาโยธาตุ(ลม)	วาโยธาตุ(ลม)
๕.	วรรณะ(สี)	วรรณะ(สี)	วรรณะ(สี)
๖.	คันธะ(กลิ่น)	คันธะ(กลิ่น)	คันธะ(กลิ่น)
๗.	รสะ(รส)	รสะ(รส)	รสะ(รส)
๘.	ไอชา(อาหารรูป)	ไอชา(อาหารรูป)	ไอชา(อาหารรูป)
๙.	ชีวีตรูป	ชีวีตรูป	ชีวีตรูป
๑๐.	จักขุปสาท	กายปสาท	บุริสภาวะ/อติถึภาวะ
สมภูฐาน	กรรม	กรรม	กรรม
ชนิด	ใส	ใส	ทึบ
หน้าที่	ไวต่อการกระทบสี	ไวต่อการสัมผัส	แสดงภาวะชาย/หญิง

	ชีวีตนาวกกลาป	ไอชัญญมกกลาป	ไอชัญญมกกลาป	ไอชัญญมกกลาป
๑.	ปฐวีธาตุ(ดิน)	ปฐวีธาตุ(ดิน)	ปฐวีธาตุ(ดิน)	ปฐวีธาตุ(ดิน)
๒.	อาโปธาตุ(น้ำ)	อาโปธาตุ(น้ำ)	อาโปธาตุ(น้ำ)	อาโปธาตุ(น้ำ)
๓.	เตโชธาตุ(ไฟ)	เตโชธาตุ(ไฟ)	เตโชธาตุ(ไฟ)	เตโชธาตุ(ไฟ)
๔.	วาโยธาตุ(ลม)	วาโยธาตุ(ลม)	วาโยธาตุ(ลม)	วาโยธาตุ(ลม)
๕.	วรรณะ(สี)	วรรณะ(สี)	วรรณะ(สี)	วรรณะ(สี)
๖.	คันธะ(กลิ่น)	คันธะ(กลิ่น)	คันธะ(กลิ่น)	คันธะ(กลิ่น)
๗.	รสะ(รส)	รสะ(รส)	รสะ(รส)	รสะ(รส)
๘.	ไอชา	ไอชา	ไอชา	ไอชา
๙.	ชีวีตรูป			
สมภูฐาน	กรรม	จิต	อตุ(ฤคฺ)	อาหาร
ชนิด	ทึบ	ทึบ	ทึบ	ทึบ
จักขุปสาทเรียกอีกอยางว่า "อสมัการจักขุ" รูปที่เหลื่อ ๖๒ เรียก "สสมัการจักขุ"				

### ตารางที่ ๒ แสดงรูปปรหมัตต์ ๖๓ จำแนกรูปกลาป ๙ ชนิดในโสตทวาร

	โสตทสกกลาป	กายทสกกลาป	ภาวทสกกลาป
๑.	ปฐวีธาตุ(ดิน)	ปฐวีธาตุ(ดิน)	ปฐวีธาตุ(ดิน)
๒.	อาโปธาตุ(น้ำ)	อาโปธาตุ(น้ำ)	อาโปธาตุ(น้ำ)
๓.	เตโชธาตุ(ไฟ)	เตโชธาตุ(ไฟ)	เตโชธาตุ(ไฟ)
๔.	วาโยธาตุ(ลม)	วาโยธาตุ(ลม)	วาโยธาตุ(ลม)
๕.	วรรณะ(สี)	วรรณะ(สี)	วรรณะ(สี)
๖.	คันธะ(กลิ่น)	คันธะ(กลิ่น)	คันธะ(กลิ่น)
๗.	รสะ(รส)	รสะ(รส)	รสะ(รส)
๘.	โอชา(อาหารรูป)	โอชา(อาหารรูป)	โอชา(อาหารรูป)
๙.	ชีวีตรูป	ชีวีตรูป	ชีวีตรูป
๑๐.	โสตปสาท	กายปสาท	บุริสภาวะ/อิตถิภาวะ
สมุฏฐาน	กรรม	กรรม	กรรม
ชนิด	ใส	ใส	ทึบ
หน้าที่	ไวต่ออาการกระทบเสียง	ไวต่ออาการสัมผัส	แสดงภาวะชาย/หญิง

	ชีวิตนวกกลาป	โอษฐ์ฐมกกลาป	โอษฐ์ฐมกกลาป	โอษฐ์ฐมกกลาป
๑.	ปฐวีธาตุ(ดิน)	ปฐวีธาตุ(ดิน)	ปฐวีธาตุ(ดิน)	ปฐวีธาตุ(ดิน)
๒.	อาโปธาตุ(น้ำ)	อาโปธาตุ(น้ำ)	อาโปธาตุ(น้ำ)	อาโปธาตุ(น้ำ)
๓.	เตโชธาตุ(ไฟ)	เตโชธาตุ(ไฟ)	เตโชธาตุ(ไฟ)	เตโชธาตุ(ไฟ)
๔.	วาโยธาตุ(ลม)	วาโยธาตุ(ลม)	วาโยธาตุ(ลม)	วาโยธาตุ(ลม)
๕.	วรรณะ(สี)	วรรณะ(สี)	วรรณะ(สี)	วรรณะ(สี)
๖.	คันธะ(กลิ่น)	คันธะ(กลิ่น)	คันธะ(กลิ่น)	คันธะ(กลิ่น)
๗.	รสะ(รส)	รสะ(รส)	รสะ(รส)	รสะ(รส)
๘.	โอชา	โอชา	โอชา	โอชา
๙.	ชีวีตรูป			
สมุฏฐาน	กรรม	จิต	อตุ(อตุ)	อาหาร
ชนิด	ทึบ	ทึบ	ทึบ	ทึบ
โสตปสาทเรียกอีกอย่างว่า "อสังการโสต" ที่เหลือ ๖๒ เรียก "สสังการโสต"				

### ตารางที่ ๓ แสดงรูปปรหมัตต์ ๖๓ จำแนกรูปกลาป ๙ ชนิดในฆานทวาร

	ฆานทสกกลาป	กายทสกกลาป	ภาวทสกกลาป
๑.	ปฐวีธาตุ(ดิน)	ปฐวีธาตุ(ดิน)	ปฐวีธาตุ(ดิน)
๒.	อาโปธาตุ(น้ำ)	อาโปธาตุ(น้ำ)	อาโปธาตุ(น้ำ)
๓.	เตโชธาตุ(ไฟ)	เตโชธาตุ(ไฟ)	เตโชธาตุ(ไฟ)
๔.	วาโยธาตุ(ลม)	วาโยธาตุ(ลม)	วาโยธาตุ(ลม)
๕.	วรรณะ(สี)	วรรณะ(สี)	วรรณะ(สี)
๖.	คันธะ(กลิ่น)	คันธะ(กลิ่น)	คันธะ(กลิ่น)
๗.	รสะ(รส)	รสะ(รส)	รสะ(รส)
๘.	โอชา(อาหารรูป)	โอชา(อาหารรูป)	โอชา(อาหารรูป)
๙.	ชีวีตรูป	ชีวีตรูป	ชีวีตรูป
๑๐.	ฆานปสาท	กายปสาท	บุริสภาวะ/อิตถิภาวะ
สมุฏฐาน	กรรม	กรรม	กรรม
ชนิด	ใส	ใส	ทึบ
หน้าที่	ไวต่ออาการกระทบกลิ่น	ไวต่ออาการสัมผัส	แสดงภาวะชาย/หญิง

	ชีวิตนวกกลาป	โอษฐ์ฐมกกลาป	โอษฐ์ฐมกกลาป	โอษฐ์ฐมกกลาป
๑.	ปฐวีธาตุ(ดิน)	ปฐวีธาตุ(ดิน)	ปฐวีธาตุ(ดิน)	ปฐวีธาตุ(ดิน)
๒.	อาโปธาตุ(น้ำ)	อาโปธาตุ(น้ำ)	อาโปธาตุ(น้ำ)	อาโปธาตุ(น้ำ)
๓.	เตโชธาตุ(ไฟ)	เตโชธาตุ(ไฟ)	เตโชธาตุ(ไฟ)	เตโชธาตุ(ไฟ)
๔.	วาโยธาตุ(ลม)	วาโยธาตุ(ลม)	วาโยธาตุ(ลม)	วาโยธาตุ(ลม)
๕.	วรรณะ(สี)	วรรณะ(สี)	วรรณะ(สี)	วรรณะ(สี)
๖.	คันธะ(กลิ่น)	คันธะ(กลิ่น)	คันธะ(กลิ่น)	คันธะ(กลิ่น)
๗.	รสะ(รส)	รสะ(รส)	รสะ(รส)	รสะ(รส)
๘.	โอชา	โอชา	โอชา	โอชา
๙.	ชีวีตรูป			
สมุฏฐาน	กรรม	จิต	อตุ(อตุ)	อาหาร
ชนิด	ทึบ	ทึบ	ทึบ	ทึบ
ฆานปสาทเรียกอีกอย่างว่า "อสังการฆาน" ที่เหลือ ๖๒ เรียกว่า "สสังการฆาน"				

### ตารางที่ ๔ แสดงรูปปรหมัตถ์ ๖๓ จำแนกรูปกลาป ๗ ชนิดในชีวาทวาร

	ชีวาทสกกลาป	กายทสกกลาป	ภวาทสกกลาป
๑.	ปฐวีธาตุ(ดิน)	ปฐวีธาตุ(ดิน)	ปฐวีธาตุ(ดิน)
๒.	อาโปธาตุ(น้ำ)	อาโปธาตุ(น้ำ)	อาโปธาตุ(น้ำ)
๓.	เตโชธาตุ(ไฟ)	เตโชธาตุ(ไฟ)	เตโชธาตุ(ไฟ)
๔.	วาโยธาตุ(ลม)	วาโยธาตุ(ลม)	วาโยธาตุ(ลม)
๕.	วรรณะ(สี)	วรรณะ(สี)	วรรณะ(สี)
๖.	คันธะ(กลิ่น)	คันธะ(กลิ่น)	คันธะ(กลิ่น)
๗.	รตตะ(รส)	รตตะ(รส)	รตตะ(รส)
๘.	โอชา(อาหารรูป)	โอชา(อาหารรูป)	โอชา(อาหารรูป)
๙.	ชีวีตรูป	ชีวีตรูป	ชีวีตรูป
๑๐.	ชีวาทปสาท	กายปสาท	ปฐิสภาวะ/อิตถึภาวะ
สมุฏฐาน	กรรม	กรรม	กรรม
ชนิด	ใส	ใส	ทึบ
หน้าที่	ไวตอการกระทบรส	ไวตอการสัมผัส	แสดงภาวะชาย/หญิง

	ชีวิตนวกกลาป	โอชัญฐมกกลาป	โอชัญฐมกกลาป	โอชัญฐมกกลาป
๑.	ปฐวีธาตุ(ดิน)	ปฐวีธาตุ(ดิน)	ปฐวีธาตุ(ดิน)	ปฐวีธาตุ(ดิน)
๒.	อาโปธาตุ(น้ำ)	อาโปธาตุ(น้ำ)	อาโปธาตุ(น้ำ)	อาโปธาตุ(น้ำ)
๓.	เตโชธาตุ(ไฟ)	เตโชธาตุ(ไฟ)	เตโชธาตุ(ไฟ)	เตโชธาตุ(ไฟ)
๔.	วาโยธาตุ(ลม)	วาโยธาตุ(ลม)	วาโยธาตุ(ลม)	วาโยธาตุ(ลม)
๕.	วรรณะ(สี)	วรรณะ(สี)	วรรณะ(สี)	วรรณะ(สี)
๖.	คันธะ(กลิ่น)	คันธะ(กลิ่น)	คันธะ(กลิ่น)	คันธะ(กลิ่น)
๗.	รตตะ(รส)	รตตะ(รส)	รตตะ(รส)	รตตะ(รส)
๘.	โอชา	โอชา	โอชา	โอชา
๙.	ชีวีตรูป			
สมุฏฐาน	กรรม	จิต	อตุ(ฤดู)	อาหาร
ชนิด	ทึบ	ทึบ	ทึบ	ทึบ
ชีวาทปสาทเรียกอีกอย่างว่า "อสัมภารชีวาท" รูปที่เหลือ ๖๒ เรียก "สสัมภารชีวาท"				

### ตารางที่ ๕ แสดงรูปปรหมัตถ์ ๕๓ จำแนกรูปกลาป ๖ ชนิดในกายทวาร

	กายทสกกลาป	ภวาทสกกลาป
๑.	ปฐวีธาตุ(ดิน)	ปฐวีธาตุ(ดิน)
๒.	อาโปธาตุ(น้ำ)	อาโปธาตุ(น้ำ)
๓.	เตโชธาตุ(ไฟ)	เตโชธาตุ(ไฟ)
๔.	วาโยธาตุ(ลม)	วาโยธาตุ(ลม)
๕.	วรรณะ(สี)	วรรณะ(สี)
๖.	คันธะ(กลิ่น)	คันธะ(กลิ่น)
๗.	รตตะ(รส)	รตตะ(รส)
๘.	โอชา(อาหารรูป)	โอชา(อาหารรูป)
๙.	ชีวีตรูป	ชีวีตรูป
๑๐.	กายปสาท	ปฐิสภาวะ/อิตถึภาวะ
สมุฏฐาน	กรรม	กรรม
ชนิด	ใส	ทึบ
หน้าที่	ไวตอการสัมผัส	แสดงภาวะชาย/หญิง

	ชีวิตนวกกลาป	โอชัญฐมกกลาป	โอชัญฐมกกลาป	โอชัญฐมกกลาป
๑.	ปฐวีธาตุ(ดิน)	ปฐวีธาตุ(ดิน)	ปฐวีธาตุ(ดิน)	ปฐวีธาตุ(ดิน)
๒.	อาโปธาตุ(น้ำ)	อาโปธาตุ(น้ำ)	อาโปธาตุ(น้ำ)	อาโปธาตุ(น้ำ)
๓.	เตโชธาตุ(ไฟ)	เตโชธาตุ(ไฟ)	เตโชธาตุ(ไฟ)	เตโชธาตุ(ไฟ)
๔.	วาโยธาตุ(ลม)	วาโยธาตุ(ลม)	วาโยธาตุ(ลม)	วาโยธาตุ(ลม)
๕.	วรรณะ(สี)	วรรณะ(สี)	วรรณะ(สี)	วรรณะ(สี)
๖.	คันธะ(กลิ่น)	คันธะ(กลิ่น)	คันธะ(กลิ่น)	คันธะ(กลิ่น)
๗.	รตตะ(รส)	รตตะ(รส)	รตตะ(รส)	รตตะ(รส)
๘.	โอชา	โอชา	โอชา	โอชา
๙.	ชีวีตรูป			
สมุฏฐาน	กรรม	จิต	อตุ(ฤดู)	อาหาร
ชนิด	ทึบ	ทึบ	ทึบ	ทึบ
กายปสาทเรียกอีกอย่างว่า "อสัมภารกาย" รูปที่เหลือ ๖๒ เรียก "สสัมภารกาย"				

### ตารางที่ ๖ แสดงรูปปรหมัตถ์ ๖๓ จำแนกรูปกลาป ๗ ชนิดในมโนทวาร

	หทัยวัตถุทสกกลาป	กายทสกกลาป	ภาวทสกกลาป
๑.	ปฐวีธาตุ(ดิน)	ปฐวีธาตุ(ดิน)	ปฐวีธาตุ(ดิน)
๒.	อาโปธาตุ(น้ำ)	อาโปธาตุ(น้ำ)	อาโปธาตุ(น้ำ)
๓.	เตโชธาตุ(ไฟ)	เตโชธาตุ(ไฟ)	เตโชธาตุ(ไฟ)
๔.	วาโยธาตุ(ลม)	วาโยธาตุ(ลม)	วาโยธาตุ(ลม)
๕.	วรรณะ(สี)	วรรณะ(สี)	วรรณะ(สี)
๖.	คันธะ(กลิ่น)	คันธะ(กลิ่น)	คันธะ(กลิ่น)
๗.	รสะ(รส)	รสะ(รส)	รสะ(รส)
๘.	โอชา(อาหารรูป)	โอชา(อาหารรูป)	โอชา(อาหารรูป)
๙.	ชีวิตรูป	ชีวิตรูป	ชีวิตรูป
๑๐.	หทัยรูป	กายปสาท	ปฐิสภาวะ/อิตถิภาวะ
สมุฏฐาน	กรรม	กรรม	กรรม
ชนิด	ทึบ	ใส	ทึบ
หน้าที่	ค้ำจุนมโนธาตุและมโนวิญญานธาตุ	ไวตอการสัมผัส	แสดงภาวะชาย/หญิง

	ชีวิตวันวกกลาป	โอษฐ์ฐมกกลาป	โอษฐ์ฐมกกลาป	โอษฐ์ฐมกกลาป
๑.	ปฐวีธาตุ(ดิน)	ปฐวีธาตุ(ดิน)	ปฐวีธาตุ(ดิน)	ปฐวีธาตุ(ดิน)
๒.	อาโปธาตุ(น้ำ)	อาโปธาตุ(น้ำ)	อาโปธาตุ(น้ำ)	อาโปธาตุ(น้ำ)
๓.	เตโชธาตุ(ไฟ)	เตโชธาตุ(ไฟ)	เตโชธาตุ(ไฟ)	เตโชธาตุ(ไฟ)
๔.	วาโยธาตุ(ลม)	วาโยธาตุ(ลม)	วาโยธาตุ(ลม)	วาโยธาตุ(ลม)
๕.	วรรณะ(สี)	วรรณะ(สี)	วรรณะ(สี)	วรรณะ(สี)
๖.	คันธะ(กลิ่น)	คันธะ(กลิ่น)	คันธะ(กลิ่น)	คันธะ(กลิ่น)
๗.	รสะ(รส)	รสะ(รส)	รสะ(รส)	รสะ(รส)
๘.	โอชา	โอชา	โอชา	โอชา
๙.	ชีวิตรูป			
สมุฏฐาน	กรรม	จิต	อุตุ(ฤดู)	อาหาร
ชนิด	ทึบ	ทึบ	ทึบ	ทึบ
หทัยรูปเรียกอีกอย่างว่า "อสังการหทัย" รูปที่เหลือ ๖๒ เรียก "สสังการหทัย"				

### การเจริญจตุรธาตุววัฏฐานโดยพิสดาร ด้วยอาการ ๔๒

อาการ ๒๐ ส่วนต่อไปนี้มีปฐวีธาตุเป็นลักษณะเด่น

๑. เกศา (ผม)	(๕๓)	๑๑. หทัย (หัวใจ)	(๕๓)
๒. โลมา (ขน)	(๕๓)	๑๒. ยกน (ตับ)	(๕๓)
๓. นขา (เล็บ)	(๕๓)	๑๓. กิโลมกัม (พังผืด)	(๕๓)
๔. ทนฺตา (ฟัน)	(๕๓)	๑๔. ปัทม (มาม)	(๕๓)
๕. ตโจ (หนัง)	(๕๓)	๑๕. ปปฺพาสัม (ปอด)	(๕๓)
๖. มัม (เนื้อ)	(๕๓)	๑๖. อนฺตัม (ทางเดินอาหาร เริ่มจาก หลุมคอจนสุดทวารหนัก)	(๕๓)
๗. นหารุ (เอ็น)	(๕๓)	๑๗. อนฺตคฺคณัม (สายยึดขมดไส้)	(๕๓)
๘. อฏฺฐิ (กระดูก)	(๕๓)	๑๘. อุทฺธิยัม (อาหารใหม่)	(๘)
๙. อฏฺฐิมิลฺลหัม (เยื่อในกระดูก)	(๕๓)	๑๙. กิรีตัม (อาหารเก่า/อุจจาระ)	(๘)
๑๐. วุกัม (ไต)	(๕๓)	๒๐. มตฺตลฺลฺลฺกัม (มันสมอง)	(๕๓)

ในอาการ ๒๐ ส่วนข้างต้น มีอาการ ๒ ส่วนซึ่งมีฤดูเป็นสมุฏฐาน คือ อาหารใหม่และอาหารเก่า(อุจจาระ) ปรากฏเป็นรูป ๘ คือ อุดฺธอษฐ์ฐมกกลาป(รูปที่เกิดจากฤดู มีโอชาเป็นที่ ๘ ได้แก่ ธาตุ ๔ สี ๑ กลิ่น ๑ รส ๑ และโอชาเป็นที่ ๘) อาการ ๑๘ ส่วนที่เหลือ ปรากฏเป็นรูป ๕๓ ซึ่งเกิดจากกรรม จิต ฤดู และอาหาร ดังแสดงในตารางที่ ๕ กายทวาร

อาการ ๑๒ ส่วนต่อไปนี้มีอาโปธาตุเป็นลักษณะเด่น

๑. ปีตัม (ดี)	(๕๓)	๗. อสฺสุ (น้ำตาล)	(๑๖)
๒. เสหมัม (เสมหะ)	(๕๓)	๘. วสา (มันเหลว)	(๕๓)
๓. ปุพฺโพ (หนอง)	(๘)	๙. เขโป (น้ำลาย)	(๑๖)
๔. โลหิตัม (เลือด)	(๕๓)	๑๐. ลิงฺฆาณิกา(น้ำมูก)	(๑๖)



๕. เสโท (เหงื่อ) (๑๖)	๑๑. ลลิกา (ไขข้อ) (๕๓)
๖. เมโท (มันขน) (๕๓)	๑๒. มุตุตฺ (ปัสสาวะ) (๘)

ในอาการ ๑๒ ส่วนนี้ อาการ ๖ ส่วนมีสมุฏฐาน ๔ (กรรม จิต ฤดูแลงอาหาร) คือ ดี เสมหะ เลือด มันขน มันเหลวและไขข้อ ปรากฏเป็นรูป ๕๓ ดังแสดงในตารางที่ ๕ กายทวาร อาการ ๔ ส่วนเหล่านี้คือเหงื่อ น้ำตาน้ำลาย และน้ำมูก มีจิตและฤดูแลงเป็นสมุฏฐาน ปรากฏเป็นรูป ๑๖ อาการ ๒ ส่วน คือ หนองและปัสสาวะ มีฤดูแลงเป็นสมุฏฐาน ปรากฏเป็นรูป ๘

การปฏิบัติเพื่อให้เห็นอาการ ๓๒ ดังกล่าวเธอพึงเจริญสมาธิ โดยลำดับจนถึงจุดตถกาม แล้วกำหนดจำแนกรูปปรมาณูของรูป กลาปทั้ง ๖ ทวารดังตารางที่แสดงแล้ว เมื่อเธอทำได้ดีแล้วให้เลือก อาการ ๑ จากข้างต้นที่ต้องการสำรวจจิตสมาธิใส่ใจจนเห็นส่วนนั้น แล้วกำหนดรูปลักษณะธาตุ ๔ ที่ปรากฏในส่วนนั้น (ดังที่เธอเคยทำในจตุรธาตุวชิฐฐานระยะแรก) จนเห็นส่วนนั้นปรากฏเป็นรูปใส แลวมองหาของวางในรูปใสนั้น ใส่ใจที่ของวางจนรูปใสแตกออก เป็นรูปกลาปละเอียดซึ่งประกอบกันเป็นส่วนนั้น หากสมาธิแตก

เพียงแค่ว่าใส่ใจสภาวะลักษณะธาตุ ๔ ในส่วนใด ก็จะมีรูปกลาปได้ โดยง่าย เมื่อเธอเห็นรูปกลาปของส่วนนั้นแล้ว จึงกำหนดจำแนกรูปปรมาณูของรูป กลาปต่างๆที่ปรากฏในส่วนนั้น จนเธอสามารถกำหนดจำแนกรูปปรมาณู ตามสมุฏฐานที่ต่างกัน ด้วยปัญญาญาณตามความเป็นจริง ไคแก กัมมชรูป (รูปมีกรรมเป็นสมุฏฐาน) จิตตชรูป (รูปมีจิตเป็นสมุฏฐาน) อุคชชรูป (รูปมีฤดูแลงเป็นสมุฏฐาน) และอาหารชรูป (รูปมีอาหารเป็นสมุฏฐาน)

การกำหนดจตุรธาตุกลาปในผมและขนทำโดยใส่ใจไปที่ส่วนโคนผมในหนังศีรษะซึ่งเป็นส่วนแรกที่เธอพึงมองหารูป ๕๓ ของผม เพราะว่ามีผมที่อยู่นอกหนังศีรษะ มีกายทสกกลาปน้อยมาก และเห็น

ได้ยากมาก ในทำนองเดียวกันกับเล็บมือและเล็บเท้า เธอพึงใส่ใจ กำหนดดูเล็บส่วนที่ติดกับเนื้อ

อาการ ๔ ส่วน (ในที่นี้ควรเรียกว่ากองแห่งกรรม) ต่อไปนี้มี **เตโชธาตุ** เป็นลักษณะเด่น

๑. สนุตปฺปน เตโช (ไฟเป็นเหตุให้กายอบอุ่น) (๓๓)

๒. ชีรณ เตโช (ไฟเป็นเหตุให้ไทร้ม แกรง) (๓๓)

๓. ทหน เตโช (ไฟเป็นเหตุให้ไหม เป็นไข) (๓๓)

๔. ปากกฺ เตโช (ไฟเป็นเหตุให้ของบริโภคของดื่มของเคี้ยวของลิมถึงความย่อยไปด้วยดี) (๕)

กองแห่งกรรม ๔ เหล่านี้ไม่มีรูปร่าง จึงต่างจากส่วนที่มีปฏิรูปธาตุเด่นหรืออาโปธาตุเด่น เป็นเพียงการประกอบกันของรูปกลาปที่บซึ่งมีเตโชธาตุเป็นลักษณะเด่น ดังนั้น ในการที่จะเห็นกองแห่งกรรมเหล่านี้ เธอต้องมองหารูปกลาปที่มีเตโชธาตุเด่น ถ้ากองแห่งกรรมเหล่านี้ปรากฏไม่ชัด ให้กำหนดในเวลาที่มีไฟ

อาการ ๖ ส่วน (กองแห่งกรรม) ต่อไปนี้ มี **วิวาโยธาตุ** เป็นลักษณะเด่น

๑. อุทฺฐกฺมา วาตา (ลมพัดขึ้นเบื้องบน) (๓๓)

๒. อโธกฺมา วาตา (ลมพัดลงเบื้องต่ำ) (๓๓)

๓. กุจฺฉิสยา วาตา (ลมพัดอยู่ในท้อง) (๓๓)

๔. โภกฺกาสยา วาตา (ลมพัดอยู่ในไส้) (๓๓)

๕. อํกมฺกานุสสารีโน วาตา (ลมแล่นไปตามร่างกาย) (๓๓)

๖. อสุสาสฺปสุสาสา วาตา (ลมหายใจเข้า-ออก) (๕)

ในอาการ ๑๐ ส่วนท้ายเหล่านี้ อาการ ๘ ส่วน (ยกเว้น ๒ ส่วนคือไฟย่อยอาหารและลมหายใจเข้าออก) มีสมุฏฐาน ๔ ปรากฏเป็นรูป ๓๓ ดังต่อไปนี้

๑. ชีวิตนวกกลาป (รูปมีกรรมเป็นสมุฏฐาน มีชีวิตรูปเป็นที่เกา ไคแก ธาตุ ๔ สี ๑ กลิน ๑ รส ๑ โอชา ๑ และชีวิตรูปเป็นที่เกา) (๕)

๒. จิตตชโอษฐ์ฐมกกลาป(รูปมีจิตเป็นสมภูฐาน มีโอชาเป็นที่แปดใดแก ธาตุ ๔ สี ๑ กลิ่น ๑ รส ๑ และโอชาเป็นที่แปด)(๘)

๓. อุคฺชชโอษฐ์ฐมกกลาป(รูปมีฤคฺชเป็นสมภูฐาน มีโอชาเป็นที่แปดใดแก ธาตุ ๔ สี ๑ กลิ่น ๑ รส ๑ และโอชาเป็นที่แปด)(๘)

๔. อาหารชโอษฐ์ฐมกกลาป(รูปมีอาหารเป็นสมภูฐานมีโอชาเป็นที่แปดใดแก ธาตุ ๔ สี ๑ กลิ่น ๑ รส ๑ และโอชาเป็นที่แปด)(๘)

รูปกลาป ๔ สมภูฐานเหล่านี้ประกอบกันปรากฏเป็นรูป ๓๓ ส่วนที่เป็นความรอน(เตโช)อันเกิดจากกรรม ซึ่งเป็นเครื่องย่อยอาหารที่บริโภคเข้าไปปรากฏเป็นรูป ๕ คือ ชีวิตนวกกฺลาป (๕)

ใน ส่วนที่เป็นลมหายใจเขา-ออกก็ปรากฏรูป ๕ แต่ต่างสมภูฐานคือจิตตชฐัททนวกกฺลาป (รูปมีจิตเป็นสมภูฐาน มีสีททะ/เสียงเป็นที่เก้าใดแก ธาตุ ๔ สี ๑ กลิ่น ๑ รส ๑ โอชา ๑ และเสียงเป็นที่เก้า) (๕)

ลมหายใจเขา-ออกเกิดจากจิต การปฏิบัติเพื่อให้เห็นปรากฏการณ์นี้ เธอต้องใส่ใจไปที่วงค์(ซึ่งอิงอาศัยหทัยรูป)ดูให้เห็นว่า จิต (ที่ปรากฏในวงค์)ก่อให้เกิดลมหายใจเขา-ออก เมื่อเธอได้เห็น ว่า ลมหายใจ มีจิตเป็นสมภูฐานแล้ว พึงกำหนดสภาวะลักษณะของธาตุ ๔ ในลมหายใจจนกว่าจะแตกออกเป็นรูปกลาปแต่ละรูปกลาป เหล่านี้ปรากฏเป็นรูป ๕ (โดยมีเสียงเป็นที่เก้า) เมื่อกำหนดจนกว่า เธอจะสามารถเห็นได้ตามที่อธิบายมานี้

การกำหนดจำแนกรูปปรมัตถ์ในอาการ ๘ ส่วนที่เหลือ เธอพึงใส่ใจไปที่อาการนั้นๆ โดยกำหนดรูสภาวะลักษณะของธาตุ ๔ ในอาการนั้น จนกว่าจะแตกออกเป็นรูปกลาป แล้วกำหนดแยกรูปปรมัตถ์ของรูปกลาป ๔ ชนิด ปรากฏเป็นรูป ๓๓ ที่ประกอบกันเป็นอาการนั้นๆ ตามที่ได้อธิบายมาแล้ว

## รูปกลาป ๕ ชนิดที่เกิดจากกรรม(กัมมชรูป)

ในการกำหนดจำแนกรูปกลาปของทวารทั้ง ๖ และอาการ ๔๒ เธอจะพบว่า รูปกลาปที่เกิดจากกรรมมี ๕ ชนิด ดังต่อไปนี้

๑. จักขุทสกกกลาป (รูปใส) ๖. อิตถิภาวทสกกกลาป (รูปทึบ)
๒. โสตทสกกกลาป (รูปใส) ๗. ปุมภาวทสกกกลาป (รูปทึบ)
๓. ฆานทสกกกลาป (รูปใส) ๘. ททยัตถุทสกกกลาป (รูปทึบ)
๔. ชิวททสกกกลาป (รูปใส) ๕. ชีวิตนวกกกลาป (รูปทึบ)
๕. กายทสกกกลาป (รูปใส)

กัมมชรูปเหล่านี้ซึ่งปรากฏในปัจจุบันชาติ เกิดจากกรรมที่ทำในอดีตชาติที่แล้ว และกัมมชรูปซึ่งปรากฏในอดีตชาติที่หนึ่ง (นับถอยหลังจากปัจจุบันชาติ)ก็เกิดจากกรรมที่ทำในอดีตชาติที่สองดังนี้ เป็นต้น กัมมชรูปซึ่งจะปรากฏในอนาคตชาติที่หนึ่งก็เกิดจากกรรมในปัจจุบันชาตินี้หรือจากกรรมในอดีตชาติ การที่จะรูวากกรรมใดเป็นชนกกรรมของกัมมชรูปเหล่านี้ เป็นต้นว่า การไถทาน การรักษาศีล หรือการเจริญภาวนา เธอจะต้องสามารถกำหนดจำแนกทั้งรูปปรมัตถ์และนามปรมัตถ์ที่ปรากฏในอดีตชาติและอนาคตชาติจึงจะทำให้เธอเข้าใจและประสบพบเห็นปรากฏการณ์ที่เป็นเหตุและปรากฏการณ์ที่เป็นผลจากกรรมด้วยตนเอง ซึ่งเราจะสอนในการปฏิบัติระดับปัจฉยปริคคหญาณ(ญาณหยั่งรู้ที่กำหนดจับได้ซึ่งปัจฉยแห่งนามและรูปโดยอาการที่เป็นไปตามหลักปฏิจสมุปบาท เป็นขอ ๒ ในญาณ ๑๖)

ขั้นนี้เธอพึงต้องยอมรับไปก่อนวารูปกลาป ๕ ชนิดนี้เกิดจากกรรม

เธอพึงเข้าใจด้วยวารูปกลาปที่กล่าวมาแล้วข้างต้นซึ่งเกิดจากกรรม จิต ฤคฺช และอาหาร เป็นรูปแท้หรือรูปรูป ๑๘ เพราะเป็นรูปที่เป็นรูปธรรมจริงซึ่งในภายหลังต้องกำหนดรูรูปแท้เหล่านี้ด้วยวิปัสสนาญาณในสามัญญลักษณะคืออนิจจตา(ความเป็นของไม่เที่ยง) ทุกข

ตา(ความเป็นทุกขหรือความเป็นของกงทนอยู่มิได้) และอนัตตา (ความเป็นของมิใช่ตัวตน) ไคแก มหาภูตหรือภูตรูป ๔, ปสาทรูป ๕, วิสัยรูป ๔, ภาวรูป ๒, หทัยรูป ๑, ชีวิตรูป ๑ และอาหารรูป ๑ สวรรูปที่เหลืออีก ๑๐ **มิใช่รูปแท้ ไม่เป็นรูปรูป** เป็นเพียงอาการ วิจารณ์ และขอบเขตระหว่างรูป ที่เกิดรวมในรูปกลาปซึ่งเกิดจากจิต ฤค และอาหาร ไคแก ปริจเฉทรูป ๑, วิญญัตติรูป ๒, วิจารณ์รูป ๓ และลักขณรูป ๔ ดังจะอธิบายต่อไป

### รูปกลาป ๘ ชนิดที่เกิดจากจิต(จิตตขรูป)

๑. จิตตขรูปสุทธานุสสกลาป (รูปกลาปเกิดจากจิต มีอวินิพโยกรูปพื้นฐาน ๘ ไคแก ปฐวีธาตุ ๑, อาโปธาตุ ๑, เตโชธาตุ ๑, วาโยธาตุ ๑, สี ๑, กลิน ๑, รส ๑ และโอชาเป็นที่แปด)ปรากฏในทวารทั้ง ๖ และสวณใหญ่ของอาการ ๔๒ เป็นรูปแท้ เป็นอารมณ์ของ วิปัสสนากัมมัฏฐานได้

๒. กายวิญญัตติลหุตาทิวาทสกลาป(รูปกลาปมีกายวิญญัตติ/การเคลื่อนไหวใหญ่ความหมายด้วยกายเป็นที่เกา) กำหนดโดยใส่ใจไปที่ภวังค์ แล้วกระดิกนิ้วมือหนึ่งนิ้วไปมา เธอจะเห็นจิตตขรูปเกิดขึ้นมากมาย เมื่อเธอกำหนดจำแนกรูปปรมัตถ์ก็จะเห็นว่าอวินิพโยกรูปพื้นฐาน ๘ และกายวิญญัตติเป็นที่เกา

๓. ลหุตาเทกาทสกลาป รูปกลาปที่ปรากฏรูป ๑๑ มีอวินิพโยกรูปพื้นฐาน ๘, (รูปัสสะ)กัมมัณฺญตา/ความควรแก่การงาน ๑, (รูปัสสะ)มุกฺตา/ความอ่อนสลวย ๑,และ(รูปัสสะ)ลหุตา/ความเบาเป็นที่ลิบเอ็ด

๔. กายวิญญัตติลหุตาทิวาทสกลาป รูปกลาปที่ปรากฏรูป ๑๒ มีอวินิพโยกรูปพื้นฐาน ๘, (รูปัสสะ)กัมมัณฺญตา ๑, (รูปัสสะ)มุกฺตา ๑, (รูปัสสะ)ลหุตา ๑ และกายวิญญัตติเป็นที่ลิบสอง

๕. วจิวินญัตติสัททสกลาป รูปกลาปที่ปรากฏรูป ๑๐ มีอวินิพโยกรูปพื้นฐาน ๘, เสียง ๑ และวจิวินญัตติ/การเคลื่อนไหวใหญ่ ความหมายด้วยวาจาเป็นที่ลิบ กำหนดโดยให้พูดออกเสียงว่า"ก ข ค" แล้วใส่ใจที่ภวังค์ และพูดว่า"ก ข ค"ใหม่ ดูให้เห็นรูปกลาปที่เกิดจากจิต กระจายจากภวังค์ไปสู่คอหอย เส้นเสียง และบริเวณอื่นที่เกี่ยวข้องในการผลิตเสียง แล้วกำหนดให้เห็น"ปฐวีธาตุ"ในจิตตขรูปเสียดสีกันกับ"ปฐวีธาตุ"ในกัมมัชฺชรูปที่เกี่ยวกับการผลิตเสียงในบริเวณที่เสียงถูกผลิตขึ้นวจิวินญัตติเป็นการเคลื่อนไหวของอวัยวะต่างๆ ที่ออกเสียงทำให้เกิดการเสียดสีกันของปฐวีธาตุในลักษณะการต่างๆ จึงเกิดเสียงที่แตกต่างกันไปตามที่จิตต้องการจะสื่อความหมายด้วย วาจา

๖. วจิวินญัตติสัทท-ลหุตาทิวาทสกลาป รูปกลาปที่ปรากฏรูป ๑๓ มีอวินิพโยกรูปพื้นฐาน ๘, (รูปัสสะ)กัมมัณฺญตา ๑, (รูปัสสะ)มุกฺตา ๑, (รูปัสสะ)ลหุตา ๑, เสียง ๑ และวจิวินญัตติเป็นที่ลิบสาม

๗. อัสนาส-ปัสสาส-จิตตขสัทททสกลาป รูปกลาปเกิดจากจิต มีอวินิพโยกรูปพื้นฐาน ๘ และเสียงเป็นที่เกา

๘. อัสนาส-ปัสสาส-จิตตขสัททลหุตาทิวาทสกลาป รูปกลาปเกิดจากจิตปรากฏรูป ๑๒ มีอวินิพโยกรูปพื้นฐาน ๘, (รูปัสสะ)กัมมัณฺญตา ๑, (รูปัสสะ)มุกฺตา ๑, (รูปัสสะ)ลหุตา ๑ และเสียงเป็นที่ลิบสอง

ข้อสังเกต : รูปกลาปชนิดที่ ๗ และ ๘ มีสัททจะเป็นเสียงของลมหายใจเหล่านี้มีทั้งรูปแท้และคนกับรูปไม่แท้ซึ่งพึงต้องกำหนดรู้ในการปฏิบัติทั้งระดับรูปกัมมัฏฐานและนามกัมมัฏฐาน แต่การปฏิบัติในระดับวิปัสสนารูปไม่แท้จะมีอารมณ์ของวิปัสสนากัมมัฏฐาน

### รูปกลาป ๔ ชนิดที่เกิดจากฤดู(อุตุชรูป)

๑. อุตุชรูปชฎฐกกลาป รูปกลาปเกิดจากฤดู(เตโชธาตุ) มีอวินิพโกกรูปพื้นฐาน ๘ เป็นรูปแท

๒. อุตุชัตถททวกกลาป รูปกลาปเกิดจากฤดูมีอวินิพโกกรูปพื้นฐาน ๘ และเสียงเป็นที่เกา เป็นรูปแท

๓. ลหุตาเทกาทสกกลาป รูปกลาปที่ปรากฏรูป ๑๑ มีอวินิพโกกรูปพื้นฐาน ๘, (รูปัสสะ)กัมมัณฺญตา/ความควรแกการงาน ๑, (รูปัสสะ)มุกตา/ความอ่อนสลวย ๑, และ(รูปัสสะ)ลหุตา/ความเบาเป็นที่ลึบเอ็ด

๔. สัททลหุตาท-ทวาทสกกลาป รูปกลาปที่ปรากฏรูป ๑๒ มีอวินิพโกกรูปพื้นฐาน ๘, (รูปัสสะ)กัมมัณฺญตา ๑, (รูปัสสะ)มุกตา ๑, (รูปัสสะ)ลหุตา ๑ และเสียงเป็นที่ลึบสอง

ในบรรดารูปกลาปเหล่านี้ รูปกลาปชนิดที่ ๑ พบได้ทั่วทั้ง ๖ ทวาร และส่วนใหญ่ของอาการ ๔๒ รูปกลาปชนิดที่ ๒ ทำให้เกิดเสียงในกระเพาะอาหารและเสียงที่ละม้ายกัน รูปกลาปทั้งชนิดที่ ๑ และ ๒ พบได้ทั้งภายในและภายนอกกาย รูปกลาปทั้งชนิดที่ ๓ และ ๔ มีรูปไมแทระคนอยู่ด้วย ซึ่งไม่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนากัมมัณฺญฐานแต่ตองกำหนดรู้ในการปฏิบัติทั้งระดับรูปกัมมัณฺญฐานและนามกัมมัณฺญฐาน รูปกลาป ๒ ชนิดหลัง ไม่ปรากฏในสิ่งที่มีชีวิตปรากฏแต่ในสิ่งที่มีชีวิตทั้งภายในและภายนอกกาย

### รูปกลาป ๒ ชนิดที่เกิดจากอาหาร(อาหารชรูป)

๑. อาหารชรูปชฎฐกกลาปรูปกลาปเกิดจากอาหาร(ที่รับประทานใหม่) มีอวินิพโกกรูปพื้นฐาน ๘ เป็นรูปแท

๒. ลหุตาเทกาทสกกลาป รูปกลาปที่ปรากฏรูป ๑๑ มีอวินิพโกกรูปพื้นฐาน ๘, (รูปัสสะ)กัมมัณฺญตา ๑, (รูปัสสะ)มุกตา ๑, และ(รูปัสสะ)ลหุตาเป็นที่ลึบเอ็ด

ในรูปกลาป ๒ ชนิดนี้ รูปกลาปชนิดแรกเป็นรูปแท พบได้ทั่วทั้ง ๖ ทวารและส่วนใหญ่ของอาการ ๔๒ จึงใช้เป็นอารมณ์ของวิปัสสนากัมมัณฺญฐานได้ รูปกลาปชนิดที่ ๒ ก็พบได้ทั่วทั้ง ๖ ทวารและส่วนใหญ่ของอาการ ๔๒ ประกอบด้วยอวินิพโกกรูปพื้นฐาน ๘ ซึ่งเป็นรูปแท แต่รูปที่เหลือ ๓ คือ (รูปัสสะ)กัมมัณฺญตา, (รูปัสสะ)มุกตา และ(รูปัสสะ)ลหุตา เป็นรูปไมแท เฉพาะรูปแท ๘ รูปใช้เป็นอารมณ์ของวิปัสสนากัมมัณฺญฐานได้ แต่รูปไมแท ๓ รูปหลังไม่ใช้เป็นอารมณ์ของวิปัสสนากัมมัณฺญฐาน รูปกลาปทั้ง ๒ ชนิดปรากฏทั้งภายในกายและภายนอกคือสิ่งที่มีชีวิตอื่น

### สัทท(เสียง) ๓ ชนิด

๑. อัธสาส-ปัสสาส-จิตตชัททททสกกลาปรูปกลาปเกิดจากจิต ปรากฏรูป ๕ มีอวินิพโกกรูปพื้นฐาน ๘ และเสียง(ของลมหายใจ)เป็นที่เกา

๒. วจิวณฺญัตติสัทททสกกลาป รูปกลาปที่ปรากฏรูป ๑๐ มีอวินิพโกกรูปพื้นฐาน ๘, เสียง(พูด) ๑ และวจิวณฺญัตติ/การเคลื่อนไหวไหว้ความหมายควยวาจาเป็นที่ลึบ

๓. อุตุชัตถททวกกลาป รูปกลาปเกิดจากฤดูมีอวินิพโกกรูปพื้นฐาน ๘ และเสียง(ในกระเพาะอาหาร, เสียงลม เป็นต้น) เป็นที่เกา เป็นรูปแท

ในบรรดารูปกลาป ๓ ชนิดนี้ รูปกลาปชนิดที่ ๑ และ ๒ ปรากฏแต่ในสิ่งที่มีชีวิต ส่วนรูปกลาปชนิดที่ ๓ ปรากฏทั้งในสิ่งที่มีชีวิตและสิ่งที่มีชีวิต หมายถึงเสียงทุกชนิดที่นอกเหนือจากเสียง

๒ ชนิดแรก ในวชิวิญญูตีสัทททศกกลาป "วชิวิญญูตีสัทททศกกลาป" รูปปรมัตถ์ที่สิบ เป็นรูปไมแท้ ไม่ใช่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนากัมมัฏฐาน แต่รูปปรมัตถ์อื่นที่เหลืออีก ๕ (คืออวินิพโกรูปพื้นฐาน ๘ และเสียง ๑) เป็นรูปแท้ ไซเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากัมมัฏฐานได้ สอนอัสสาส-ปัสสาส-จิตตชลัทททศกกลาป(๕)และอุคฺคชลัทททศกกลาป(๕) ทุกรูปปรมัตถ์เป็นรูปแท้ จึงไซเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากัมมัฏฐานได้

### การกำหนดรूपลักษณะรูป ๔

ต่อเมื่อเธอมีความสามารถถึงระดับที่จะกำหนดรूपธรรม ที่ปรากฏในปฏิสนธิกาลและในขั้นพัฒนาการของตัวอ่อนในครรภ์มารดา เธอจึงจะสามารถกำหนดรूपลักษณะ (รूपัสสะ) **อุปจยะ/ความก่อตัว**

ส่วนอีก ๓ ลักษณะที่เหลือ คือ

-(รूपัสสะ)**สันตติ/ความสืบต่อ** ก็คือ **อุปปาทขณะ/ขณะบังเกิดขึ้น,**

-(รूपัสสะ)**ชรตา/ความทรุดโทรม** ก็คือ **ฐิตขณะ/ความตั้งอยู่, และ**

-(รूपัสสะ)**อนิจจตา/ความไม่ยั่งยืน** แดกทำลายของรูปธรรม ก็คือ **ภังกขณะ/ขณะแตกดับ** ของรูปแท้ ในทวารทั้ง ๖ และในอาการ ๔๒

เริ่มแรกเธอพึงเลือกรูปกลาปหนึ่งเพื่อสำรวจ แล้วกำหนดจำแนกรูปปรมัตถ์ว่า ปรากฏเป็นรูป ๘, ๕ หรือ ๑๐ เป็นต้น แลวเพียรกำหนดให้เห็นลักษณะของรูปแท้ทั้งหมดในรูปกลาปนั้น ใน ๓ ลักษณะ คือ เกิดขึ้นพร้อมกัน ตั้งอยู่พร้อมกัน และแตกดับพร้อมกัน (เฉพาะในรูปกลาปเดียวกัน)

เมื่อทำได้แลว เธอพึงกำหนดคุณลักษณะการเกิดขึ้น ความตั้งอยู่และการแตกดับของรูปธรรมทั้งหมดในทวารทั้ง ๖ พร้อมกันที่ละลักษณะ แลวก้พึงกำหนดคุณลักษณะการเกิดขึ้น ความตั้งอยู่และการแตกดับของรูปธรรมทั้งหมดในอาการ ๔๒ พร้อมกันที่ละลักษณะ รูปกลาปต่างๆไม่ไค้มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่และแตกดับในเวลาเดียวกัน รูปกลาปต่างเกิด ต่างดับ

## ถึงเวลาในการกำหนดว่า "นี่เป็นรูป"

เริ่มแรก เธอเพียงกำหนดจำแนกรูปแท้ที่ปรากฏเป็นรูป ๖๓ หรือ ๕๓ ที่ละทวารทั้ง ๖ ทวาร แล้วจึงกำหนดแยกรูปกุลาปชนิดที่มีรูปไม่แตะคนอยู่ควยไหมากชนิดเท่าที่เธอจะทำไฉนแล้วจึงกำหนดรูปรูปทุกชนิดรวมกัน ทีละทวารว่า รูปทั้งปวงถูกเบียดเบียนเฉพาะหน้าด้วยความแปรผัน รูปมีการเสื่อมสลายเป็นลักษณะ แล้วจึงกำหนดรูปรูปทุกชนิดทั้ง ๖ ทวารพร้อมกัน ใส่ใจกำหนดว่า "รูป รูป" หรือ "นี่คือรูป" หรือ "นี่คือรูปธรรม" ทำเช่นเดียวกันในอาการ ๔๒ ทีละ ๑ ส่วน แล้วจึงทำโดยรวมอาการทั้ง ๔๒

## ลักษณะการถูกเบียดเบียนเฉพาะหน้าด้วยความแปรผัน

"ในขั้น ๕ นั้น ธรรมชาติที่มีความสลายไป ไตรมไปเพราะปัจจัยที่เป็นขาศักทั้งหลาย ทุกอย่างพึงทราบว่ชื่อว่ารูปขั้น ๕ โดยลักษณะคือความสลายไป"<sup>1</sup> เช่น แปรผันจากรอนสูเย็น แข็งสู่ออน หยาบสูเรียบ เป็นต้น แต่สภาวะลักษณะของรูป เช่น ความแข็ง การไหล ความรอน การค้ำจุน เป็นต้นไม่ได้เปลี่ยนแปลง เมื่ออากาศรอน ความรอนของรูปในกายอาจแปรผันสูงจนถึงระดับที่ไม่อาจทนได้ และเมื่ออากาศหนาว ความเย็นของรูปในกายก็อาจแปรผันสูงจนถึงระดับที่ไม่อาจทนได้เช่นกัน

ดังนั้น ในรูปกุลาปหนึ่งๆรูปปรมัตถ์ทั้งปวงแปรผันอยู่ตลอด เพราะทุกรูปบีบคั้นเบียดเบียนซึ่งกันและกันอย่างต่อเนื่องทั้งภายในและภายนอก

## สรุปขั้นตอนการปฏิบัติรูปกัมมัฏฐาน

๑. ก่อนที่จะจะเห็นรูปกุลาปพึงเจริญสมาธิจนถึงอุปจารสมาธิด้วยการกำหนดจตุรธาตุ ๔ ได้แก่ ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ และวาโยธาตุ

๒. เมื่อเธอสามารถเห็นก้อนใสแตกเป็นรูปกุลาปละเอียดแล้ว จึงกำหนดจำแนกรูปปรมัตถ์ทั้งหมดในแต่ละรูปกุลาป เช่น ในจักขุทสกกุลาป ปรากฏรูป ๑๐ คือ ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ สี กลิ่น รส โอชา จีวีตรูป และจักขุปสาทเป็นที่ลึบ เป็นต้น

๓. แล้วจึงกำหนดรูปรูปปรมัตถ์ทั้งหมดทีละทวาร และรูปปรมัตถ์ทั้ง ๖ ทวารพร้อมกัน แล้วกำหนดรูปรูปปรมัตถ์ทั้งหมด ทีละอาการ/โกฏฐาส และรูปปรมัตถ์ทั้งหมดในอาการ ๔๒ พร้อมกัน

เมื่อเธอได้เห็นวารูปทั้งปวงมีการเสื่อมสลาย ยอยยับไปเป็นลักษณะด้วยอันตรายต่างๆ มีรอนและเย็น เป็นต้น พึงใส่ใจกำหนดว่า "รูป รูป" หรือ "รูปธรรม รูปธรรม" หรือ "นี่คือรูป"

<sup>1</sup> วิสุทธิ.(แปล)๑๔/๔๓๒/๗๒๑. จันทรนิเทศ.

ภาค ๓

ทฤษฎีในการกำหนดรูปธรรม

สิ่งทั้งปวงที่ภิกษุพึงทำให้เห็นแจ้งคืออะไร?

พระพุทธเจ้าตรัสใน **สังยุตตนิกาย สฬายตนวคค ปฐมปริขานสูตร** ดังนี้

"สพฺพํ ภิกฺขเว อนภิกฺขานํ อปริขานํ อวิราชยํ อปฺปชหํ อภพฺโปทุกฺขกฺขยาย ฯ ... สพฺพญจ โข ภิกฺขเว อภิกฺขานํ ปริขานํ วราชยํ ปชหํ ภพฺโป ทุกฺขกฺขยาย ฯ ..."<sup>1</sup>

"[๒๗] ดูกรภิกษุทั้งหลาย ผู้ที่ยังไม่รู้ยังไม่กำหนดรู้ ยังไม่คลายกำหนด ยังละไม่ได้ซึ่งสิ่งทั้งปวง ยังไม่เป็นผู้ควร เพื่อความสิ้นทุกข์ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็สิ่งทั้งปวงคืออะไร..คือจักขุ...รูป ฯลฯ จักขุวิญญาณ จักขุสัมผัส ฯลฯ สุขเวทนา ฯลฯ ทุกขเวทนา หรือ อทุกขมสุขเวทนา ที่เกิดขึ้นเพราะจักขุสัมผัสเป็นปัจจัย ...หู ฯลฯ เสียง ฯลฯ ลิ้น ฯลฯ รส ฯลฯ กาย ฯลฯ โภฏฐัพพะ ฯลฯ ใจ ฯลฯ ธรรมารมณ ฯลฯ มโนวิญญาณ ฯลฯ มโนสัมผัส ฯลฯ แมสุขเวทนา ทุกขเวทนา หรืออทุกขมสุขเวทนา ที่เกิดขึ้นเพราะมโนสัมผัสเป็นปัจจัย บุคคลยังไม่รู้ยังไม่กำหนดรู้ ยังไม่คลายกำหนด ยังละไม่ได้ ก็ยังเป็นผู้ไม่ควรเพื่อความสิ้นทุกข์ ดูกรภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้ที่ยังไม่รู้ยังไม่กำหนดรู้ ยังไม่คลายกำหนด ยังไม่ละซึ่งสิ่งทั้งปวงนี้ ยังเป็นผู้ไม่ควร เพื่อความสิ้นทุกข์ ฯ"

[๒๘] ดูกรภิกษุทั้งหลาย ส่วนบุคคลผู้รู้ยัง กำหนดรู้ คลายกำหนดได้ ละได้ซึ่งสิ่งทั้งปวง เป็นผู้ควรเพื่อความสิ้นทุกข์... ฯลฯ"<sup>2</sup>

<sup>1</sup> ส.สพ.๑๘/๒๗-๒๘/๒๑. ปฐมปิณฑาสกั สัพพวรรคที่ ๓ ปฐมปริขานสูตรที่ ๔.

<sup>2</sup> ส.สพ.(แปล)๑๘/๒๗-๒๘/๑๖-๑๗. ปฐมปิณฑาสกั สรรพวรรคที่ ๓ ปฐมปริขานสูตรที่ ๔.

อรรถกถาปฐมปริขานสูตรที่ ๔ อธิบายว่า"อิติ อิมสมิ สุตเต ติสฺโสปี ปริณฺญา กถิตา โหนฺติ. "อภิขานนฺ"ติ ทิ วจเนน ฅาตปริณฺญา กถิตา, "ปริขานนฺ"ติ วจเนน ตีรณปริณฺญา, "วิราชยํ ปชหนฺ"ติ ทฺวีหิ ปทานปริณฺญาติ."<sup>1</sup>

"วินิจฉัยว่า อนภิกขานํ อปริขานํ อวิราชยํ อปฺปชหํ ได้แก่ ไม่รู้ยังไม่กำหนดรู้ ไม่คลายความยินดี ไม่ละ. และในที่นี้ บทว่า อวิราชนฺโต ได้แก่ ไม่คลายความยินดี ไม่หยาหิว. ดังนั้น ในพระสูตรนี้เป็นอันตรัสปริณญาแม่ทั้งสาม. จริงอยู่ด้วยคำว่า อภิขานํ ตรัสถึงฅาตปริณญา ด้วยคำว่า ปริขานํ ตรัสถึงตีรณปริณญา ด้วยสองคำว่า วิราชยํ ปชหํ ตรัสถึงปทานปริณญา."<sup>2</sup> หมายความว่า การรู้จักทุกข(ทุกข์สังขะ)อย่างถ่องแท้เป็น**ฅาตปริณญา**(คือการกำหนดรู้ขั้นรู้จักรูป-นามโดยสภาวะลักษณะ) การเข้าใจทุกขอย่างถ่องแท้เป็น**ตีรณปริณญา**(คือการกำหนดรู้ขั้นพิจารณารูป-นามโดยสามัญลักษณะว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา) ส่วนสองคำหลังคือการคลายกำหนดจากทุกข การละอวิชชาและตัณหาเหตุแห่งทุกขเป็น**ปทานปริณญา**(คือการกำหนดรู้ถึงขั้นละได้ กำหนดรู้โดยตัดทางมิให้ฉันทะราคะเกิดมิในสิ่งนั้น คือ รูว่าสิ่งนั้นไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา แลละนิจจสัญญา สุขสัญญา อตตสัญญาในสิ่งนั้นเสียได้)

ดังนั้น ด้วยการเข้าใจทุกขคืออุปาทานชั้น ๕ ในระดับปฐมัตถสังขของรูปนามทั้งปวงอย่างถ่องแท้โดยปริณญา ๓ เหล่านี้เท่านั้น เธอจึงจะสามารถคลายกำหนดและละตัณหาในรูปนามใด จึงจะทำให้ถึงที่สุดแห่งทุกข์ได้

นอกจากนี้ **วิสุทธิมคค มหาฎีกา** กล่าวว่า "ตณฺหิ อนวเสว โโต ปริณฺ ฅยฺยํ เอกํสโต วิรชฺชิตพฺพํ"<sup>3</sup>

<sup>1</sup> ส.อ.(สารัตถปกาสินี ๓)ข้อ ๒ หน้า ๖ บรรทัด ๑๘. สัพพทคโค ตติโย ปฐมปริขานนสูตรวณณนา.

<sup>2</sup> ส.อ.(แปล)เล่ม ๒๘ หน้า ๓๑. สฬายตนวรรค ปฐมปิณฑาสกั สรรพวรรคที่ ๓ อรรถกถาปฐมปริขานสูตรที่ ๔

<sup>3</sup> Vsm. sub-com.2.p.358.

นี้หมายความว่า อุปาทานขั้น ๕ ซึ่งเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ต้องทำให้เห็นแจ้ง ต้องถูกกำหนดรู้ด้วยญาณทุกปรมัตถธรรม ไม่มีเวณรูปนามปรมัตถ์ใดๆ จึงจะคลายกำหนดละต้นหา ในรูปนามทั้งปวง ฎีกากล่าวควยว่าเธอต้องพิจารณาพระไตรลักษณ์ของรูปธรรมและนามธรรมทั้งปวงซึ่งเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากัมมัฏฐาน

**ประการที่หนึ่ง** ตามหลักพระบาลี เธอต้องกำหนดจำแนกปรมัตถธรรมของรูปและนามซึ่งประกอบกันเป็นอุปาทานขั้น ๕ ญาณที่เกิดจากการกำหนดจำแนกรูปปรมัตถ์เรียกว่า "รูปปริจเฉทญาณ"

ญาณที่เกิดจากการกำหนดจำแนกนามปรมัตถ์เรียกว่า "นามปริจเฉทญาณ" ญาณที่เกิดจากการกำหนดจำแนกปรมัตถ์ธรรมของรูปและนาม เป็นเอกเทศจากกัน เรียกว่า "นามรูปปริจเฉทญาณ"

ญาณทั้ง ๓ นี้เรียกชื่ออื่นได้ว่า "รูปปริคคหญาณ" "อรูปปริคคหญาณ" และ "นามรูปปริคคหญาณ"

เมื่อปฏิบัติมาถึงระดับนี้ เธอจะเห็นแจ้งว่า "ไม่มีสัตว์ บุคคล หรือตัวตน มีแต่รูปธรรมและนามธรรม" ญาณนี้เรียกว่า "นามรูปวัญฐาน (การกำหนดรู้นามและรูป)" หรือ "สังขารปริจเฉท (การกำหนดรูสังขาร) การเห็นนามและรูปตามความเป็นจริง ฟังทราบว่าเป็น **ทิจฐวิสุทธี (ความเห็นบริสุทธิ์)**"<sup>1</sup>

สำหรับผู้ที่ปฏิบัติที่ไต่บรรลุดมาน ฟังกำหนดจำแนกรูปธรรมและนามธรรมที่เกี่ยวข้องกับทุกมานที่ไต่บรรลุดแล้ว และในขั้นวิปัสสนากัมมัฏฐาน ก็ต้องพิจารณาพระไตรลักษณ์ของรูปนามปรมัตถ์ทั้งปวงที่เกี่ยวข้องกับทุกมานที่ไต่บรรลุดแล้วควย ส่วนผู้ที่ไม่เคยบรรลุดมานจึงจะละเวนเพราะไม่อาจกำหนดจำแนกรูปธรรมและนามธรรมที่เกี่ยวข้องกับมานได้

<sup>1</sup> วิสุทธี.(แปล)๑๘/๖๗๗/๘๖. ทิจฐวิสุทธีนิเทศ.

**ประการที่สอง** เหตุและปัจจัยของนามและรูปต้องถูกกำหนดรู้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง นี้อคือ "ปัจจัยปริคคหญาณ (การกำหนดรู้ปัจจัยของนามและรูป)"<sup>1</sup>

ควย ๒ ญาณนี้คือ ญาณที่กำหนดจำแนกปรมัตถ์ธรรมของนามและรูป และญาณที่กำหนดรู้ปัจจัยของนามและรูป เธอจึงจะเห็นแจ้งในธรรมทั้งปวงซึ่งจะต้องไขเป็นอารมณ์ในขั้นวิปัสสนากัมมัฏฐานต่อไป "ตั้งแต่นามรูปปริจเฉทญาณถึงปัจจัยปริคคหญาณคือ" ความรู้ควยปัญญารู้อย่างนี้ นามรูป พร้อมทั้งปัจจัย เป็นภูมิพื้นเฉพาะของญาณปริญาณ" จัดเขาในทิจฐวิสุทธีและกังขาวิตรณวิสุทธี".<sup>2</sup>

**ประการที่สาม** พระไตรลักษณ์หรือสามัญลักษณ์ ๓ ประการ ต้องถูกพิจารณาอย่างเห็นแจ้ง ไต่แก ๑. อนิจจตา ความเป็นของไม่เที่ยง ๒. ทุกขตา ความเป็นทุกข์หรือเป็นของคงทนอยู่มิได้ ๓. อนัตตตา ความเป็นของมิใช่ตัวตน ทั้งของนามรูปปรมัตถ์พร้อมทั้งปัจจัยของนามและรูป ในการปฏิบัติตั้งแต่สัมมสนญาณเป็นต้นไป ซึ่งเป็นขั้นวิปัสสนา จะต้องพิจารณาให้เห็นพระไตรลักษณ์ของแต่ละปรมัตถ์ธรรมของนามและรูป พร้อมทั้งเหตุปัจจัย

ในบรรดาวิปัสสนาญาณต่างานั้น การกำหนดรู้ที่ดำเนินไปด้วยการพิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตตา (ของนามรูปทั้งปวงพร้อมทั้งปัจจัยของนามและรูป)" เริ่มตั้งแต่สัมมสนญาณจนถึงอุทยัพพญาณเป็นภูมิพื้นเฉพาะของตริณปริญาณ จัดเขาในมัคคาคัมคคญาณทัสสนวิสุทธี"<sup>3</sup>

<sup>1</sup> วิสุทธี.(แปล)๑๘/๖๗๗-๖๘๑/๘๖๕-๘๖๘. กังขาวิตรณวิสุทธีนิเทศ.

<sup>2</sup> วิสุทธี.(แปล)๒๒/๘๔๕/๑๑๓๘. ญาณทัสสนวิสุทธีนิเทศ. และพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พระธรรมปิฎก(ป. อ. ปยุตโต). พิมพ์ที่ บริษัทสหธรรมิก จำกัด พ.ศ. ๒๕๔๕. ข้อ ๘๒ ปริญาณ ๓.

<sup>3</sup> พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พระธรรมปิฎก(ป. อ. ปยุตโต). พิมพ์ที่ บริษัทสหธรรมิก จำกัด พ.ศ. ๒๕๔๕. ข้อ ๘๒ (ปริญาณ ๓).



ตั้งแต่กัณฐกณฺฐนํขึ้นไป จิตจะรู้ได้แต่กัณฐกณฺฐะ(ขณะแตกดับ) โดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา (ของนามรูปทั้งปวงพร้อมทั้งปัจจัยของนามและรูป) "ธรรมที่พึงละนั้นๆโดยความเป็นปฏิบัติโดยเฉพาะด้วยองค์คุณนั้นๆ ได้แก่ การละสักกายทิฏฐิ ด้วยการกำหนดรู้นามและรูป"<sup>1</sup> ด้วยเหตุที่กิเลสอันพึงละปราศไปชั่วคราว วิปัสสนาญาณตั้งแต่กัณฐกณฺฐนํขึ้นไปเป็นภูมิพื้นของปหานปริณญา "ปัญญาในการปหาน(การละ)ชื่อว่า ญาณ โดยความหมายว่าละทิ้งไป" จัดเขาในปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ

พระอริยมรรคญาณ ๔ ทำการปหาน(ละ)อวิชชาหรือโมหะ ซึ่งบดบังจิตทำให้ไม่รู้ในอริยสัจ ๔ "โดยอาการที่ธรรมทั้งหลาย มีสังโยชน เป็นตน เหลานั้นไม่เป็นไปได้อีกต่อไป เหมือนประหารตนไม่ที่ถูกจักรวิเศษของสายฟ้าฟาด"<sup>2</sup> ทำให้เห็นแจ้งในนามและรูปทั้งปวงซึ่งเป็นทุกข์ของอริยสัจ พร้อมทั้งเหตุปัจจัยของนามและรูปทั้งปวง ซึ่งเป็นทุกข์สมุทัยอริยสัจ เห็นแจ้งในลักษณะของทุกข์ของอริยสัจ และทุกข์สมุทัยอริยสัจ โดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เพราะเหตุที่กิจและอำนาจของมรรคญาณยังให้สำเร็จกิจ ในการกำหนดรู้นิจจธรรมทั้งหลายเหล่านี้ตามสภาวลักษณะ(คือญาณปริณญา) ยังให้สำเร็จกิจในการกำหนดรู้นิจจธรรมทั้งหลาย โดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา(คือตริณปริณญา) "และเพราะเหตุที่โยคีละธรรมทั้งหลายเหล่านี้(คือปหานปริณญา) ธรรมทั้งหลายเหล่านี้ก็เป็นธรรมที่ปรากฏแล้ว(การกำหนดรู้นิจจกคือญาณปริณญา) และไตรตรองไว้แล้ว(การกำหนดรู้นิจจธรรมคือตริณปริณญา)โดยแน่นอน เพราะฉะนั้นพึงทราบวา โดยปริยายนี้แมทั้ง ๓ ปริณญาก็เป็นกิจของมรรคญาณด้วยกัน"<sup>3</sup>

<sup>1</sup> วิสุทธิ.(แปล)๒๒/๘๔๕/๑๑๔๐.(ญาณทัสสนวิสุทธินิเทศ).  
<sup>2</sup> วิสุทธิ.(แปล)๒๒/๘๕๑/๑๑๔๔.(ญาณทัสสนวิสุทธินิเทศ).  
<sup>3</sup> วิสุทธิ.(แปล)๒๒/๘๔๓/๑๑๓๕.(ญาณทัสสนวิสุทธินิเทศ).

ผู้ปฏิบัติต้องเพียรทำให้เห็นแจ้งในนามและรูปทั้งปวง ที่ประกอบกันเป็นอุปาทานจันท์ ๕ โดยการเจริญปริณญาทั้ง ๓ นี้ ด้วยเหตุนี้ผู้ปฏิบัติพึงรู้, เรียนและท่องจำ นามและรูปปรมัตถ์ทั้งปวง พึงศึกษาคำอธิบายของรูปธรรมที่แสดงดังต่อไปนี้

### รูป ๒๘

มหาภูต หรือ ภูตรูป ๔ (เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ธาตุ ๔)

๑. ปฐวีธาตุ (ธาตุดินสภาวะอันเป็นที่ตั้งที่อาศัยแห่งสหชาตรูป)

กลุ่มปฐวีหนัก	กลุ่มปฐวีเบา
ก. แฉ่ง	ก. นุ่ม
ข. หยาบ	ข. เรียบ
ค. หนัก	ค. เบา

๒. อาโปธาตุ (ธาตุน้ำ สภาวะที่เอิบอาบ ผืนึก พูนเข้าด้วยกัน)

ก. ไหล	ข. ผืนึก/เกาะกุม
--------	------------------

๓. เตโชธาตุ (ธาตุไฟ สภาวะที่ทำให้ร้อน)

ก. ร้อน	ข. เย็น
---------	---------

๔. วาโยธาตุ (ธาตุลม สภาวะที่ทำให้สั่นไหว เคลื่อนที่และค้ำจุน)

ก. ค้ำจุน	ข. ผลัก
-----------	---------

อุปาทารูป หรือ อุปาทายรูป ๒๔

ก. ปสาทรูป ๕ (รูปที่เป็นปสาทสำหรับรับอารมณ์)

๑. จักขุปสาท (ตา)

๒. โสตปสาท (หู)

๓. มานปสาท (จมูก)

๔. จีวาฬาสาท (ลึน)  
๕. กายฬาสาท (กาย)

ข. โคจรหรือวิสัยรูป ๔ (รูปที่เป็นอารมณ์หรือแดนรับรู้ของอินทรีย์)

๖. รูปะ/วรรณะ (สี หรือ แสง)

๗. สัทตะ (เสียง)

๘. คันธะ (กลิ่น)

๙. รสชะ (รส)

๑๐. โภฏฐัพพะ (สัมผัสทางกาย) ข้อนี้ไม่นับในอุปาทายรูปเพราะเป็นอันเดียวกับมหาภูต ๓ คือปฐวี เตโชและวาโยที่กลาวแล้วในภุตรูป)

ค. ภาวรูป ๒ (รูปที่เป็นภาวะแห่งเพศ)

๑๐. อิตถิภาวรูป (ความเป็นหญิง)

๑๑. บุริสภวรูป (ความเป็นชาย)

แต่ละบุคคลปรากฏเพียงภาวรูปเดียว เพศหญิงปรากฏเฉพาะอิตถิภาวะอันแสดงถึงความเป็นเพศหญิง เพศชายปรากฏเฉพาะบุริสภวภาวะอันแสดงถึงความเป็นเพศชาย ภาวรูปปรากฏอยู่ทั่วกาย

ง. หทัยรูป ๑ (รูปคือหทัย)

๑๒. หทัยวัตถุรูป (ในคัมภีร์ปฏิฐานใช้คำว่า "วัตถุ" ไม่มีหทัย) เป็นที่ตั้งแห่งใจ คือเป็นที่อาศัยของมโนธาตุและมโนวิญญาณธาตุ หทัยวัตถุทสกกถาปซึ่งมีหทัยรูปปรากฏเป็นรูปปรมาณูที่ลึบกระจายอยู่ในโลหิตประมาณกึ่งซองมือที่ข้งอยู่ในแองข้างในหัวใจ ด้วยเหตุที่หทัยรูปยังความเป็นวัตถุแห่งมโนธาตุ มโนวิญญาณธาตุ และธรรมอันสัมพันธ์กับธาตุทั้งสองนั้นให้สำเร็จ หทัยรูปจึงถูกเรียกว่า "หทัยวัตถุ"

จ. ชีวิตรูป ๑ (รูปที่เป็นชีวิต)

๑๓. รูปชีวิตินทรีย์ พบกระจายอยู่ทั่วกาย ชีวิตรูปเป็นรูปอนุบาลตามรักษาสัททชรูปที่เกิดรวมกับตนในกัมมชรูป(รูปที่เกิดจากกรรม)

ฉ. อาหารรูป ๑ หรือ โอชารูป (รูปคืออาหาร)

๑๔. กวพิงการอาหาร เป็นชื่อแห่ง "โอชา" ปรากฏในอาหาร

โอชาเป็นรูปปรมาณูที่แปรในอวินิพโกกรูปพื้นฐาน ๘ โอชาจึงปรากฏในทุกุรูปกลาปไม่ว่าจะเป็นกัมมชรูป จิตตชรูปและอตุชรูป โอชามีชื่อต่างกันไปตามสมุฏฐานว่า กัมมชโอชา(โอชาของรูปที่เกิดจากกรรม) จิตตชโอชา(โอชาของรูปที่เกิดจากจิต) และอตุชโอชา(โอชาของรูปที่เกิดจากอตุ) เพื่อป้องกันความสับสน จึงพึงจำไว้ว่าโอชาที่ปรากฏในโอชัญฐมกกลาปซึ่งเกิดจากอาหารที่กลืนกินแล้วเท่านั้นจึงจะเรียกว่า "อาหารชโอชา" หรือกลาปให้ชัดขึ้นก็คือ เมื่อเรากลิ่นอาหารลงไปและอาหารยังคงอยู่ในกระเพาะอาหาร แต่ยังไม่ได้อุคคูดซึมและแพร่ไปทั่วกายจะยังเรียกว่า"อตุชโอชา"(โอชาของรูปที่เกิดจากอตุ)

ต่อเมื่ออาหารที่อยู่ในกระเพาะอาหารได้รับการช่วยเหลือจากไฟย่อยอาหาร ซึ่งเป็นเตโชธาตุของชีวิตนวกกลาป(รูปกลาปที่มีชีวิตรูปเป็นที่เกา) อาหารใหม่จะถูกย่อยสลายด้วยไฟย่อยอาหาร และก่อให้เกิดโอชัญฐมกกลาปรุ่นใหม่ ๆ รูปกลาปเกิดใหม่จากอาหารที่ย่อยแล้วจึงจะเรียกว่า"อาหารชโอชัญฐมกกลาป"โอชาที่ปรากฏในอาหารชโอชัญฐมกกลาปจึงจะเรียกว่า "อาหารชโอชา" (โอชาของรูปที่เกิดจากอาหาร)

รูป ๑๘ ข้างต้น(ได้แก่ ภุตรูป ๔ และอุปาทายรูป ๑๔)มีชื่อเรียก ต่างกัน ๕ ชื่อ ดังต่อไปนี้

๑. รูป ๑๘ นี้ได้ชื่อว่า"สภวรูป" เพราะเป็นรูปที่มีสภวลักษณะ (ลักษณะเฉพาะ) เช่น ความแข็ง เป็นต้น

๒. รูป ๑๘ นี้ได้ชื่อว่า "สลักขณรูป" เพราะเป็นรูปที่มีสามัญลักษณะ (ไตรลักษณ์) ซึ่งมีแก่นามและรูปทั้งปวง เป็นสามัญเสมอเหมือนกันคือ ๑) นามและรูปทั้งปวงชื่อว่าไม่เที่ยงโดยความหมายว่าสิ้นไป เพราะเกิดขึ้นและสิ้นไป ๒) นามและรูปทั้งปวงชื่อว่าเป็นทุกข์ โดยความหมายว่า เป็นสิ่งพึงกลัว เพราะมีภัยประจัญหน้าอยู่บีบบังคับโดยการเกิดขึ้นและดับไป และ ๓) นามและรูปเมื่อก่อนนั้นเป็นอนัตตา โดยความหมายว่าเป็นสิ่งไม่มีแก่นสาร โดยแก่นสารมีสาระว่าเที่ยง หรือโดยแก่นสารมีสาระว่าเป็นของคงทน หรือโดยแก่นสารมีสาระว่าเป็นชีวะหรือเป็นอัตตา

๓. รูป ๑๘ นี้ได้ชื่อว่า "นิปผันนรูป" รูปสำเร็จ คือ สมบูรณ์ เพราะเป็นรูปที่เกิดจากกรรม จิต ฤดู และอาหาร

๔. รูป ๑๘ นี้ได้ชื่อว่า "รูปรูป" หรือแปลง่าย ๆ ว่า "รูปแท้" เพราะไม่คงทน สลายไป โทรมไป เพราะปัจจัยที่เป็นขาศึกทั้งหลาย เช่น แปรผันจากรอนสุเย็น แข็งสู่อ่อน เป็นต้น

๕. รูป ๑๘ นี้ได้ชื่อว่า "สัมมสนรูป" รูปที่เหมาะสมแก่กัมมัฏฐาน เพราะเหมาะแก่การกำหนดพิจารณาโดยสามัญลักษณะ ๓ โดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา ดังนั้น จึงเป็นอารมณ์ที่เหมาะสมแก่วิปัสสนากัมมัฏฐาน

ส่วนรูปที่เหลืออีก ๑๐ (ปริจเฉทรูป ๑, วิญญาณรูป ๒, วิการรูป ๓, และลักขณรูป ๔) ไม่เหมือนกันกับรูป ๑๘ ข้างตน เป็นเพียงอาการลักษณะหรือความเป็นไปของรูปเหล่านั้น มีชื่อเรียก ๕ ชื่อ ดังนี้

- ๑. "อสภารูป" รูปที่ปราศจากสภาลักษณะ (ลักษณะเฉพาะ)
- ๒. "อสลักขณรูป" รูปที่ปราศจากลักษณะ ๓ (ไตรลักษณ์)
- ๓. "อนิปผันนรูป" รูปไม่สำเร็จคือไม่สมบูรณ์
- ๔. "อรูปรูป" ไม่เป็นรูปรูป หรือรูปไม่แท้
- ๕. "อสัมมสนรูป" รูปที่ไม่เหมาะสมแก่วิปัสสนากัมมัฏฐาน

ช. ปริจเฉทรูป ๑ (รูปที่กำหนดพิเศษ)  
**๑๕. อากาศธาตุ** (สภาวะคือของว่าง) เป็นรูปที่ตัดตอนรูปกลาปแต่ละหน่วยแยกจากกันไม่ปนกับรูปกลาปอื่น เป็นเหตุให้รูปกลาปที่ถูกตัดตอนประกาศิรมรอบแล้วแยกเป็นหน่วยเอกเทศและเป็นของว่างระหว่างรูปกลาป เรียกว่า "ปริจเฉทรูป"

ฌ. วิญญาณรูป ๒ (รูปคือการเคลื่อนไหวให้ความหมาย)  
**๑๖. กายวิญญาณิ** (การเคลื่อนไหวให้ความหมายด้วยกาย)  
**๑๗. วจีวิญญาณิ** (การเคลื่อนไหวให้ความหมายด้วยวาจา)

การเคลื่อนไหวให้ผู้อื่นรู้ความคิดหรือความต้องการเรียกว่า วิญญาณิรูป "กายวิญญาณิ" เป็นการสื่อความหมายให้ผู้อื่นรู้ความคิดหรือความต้องการด้วยการเคลื่อนไหวทางกาย เช่น เรียกคนโดยการก๊วกมือ

"วจีวิญญาณิ" เป็นการสื่อความหมายให้ผู้อื่นรู้ความคิดหรือความต้องการด้วยวาจา เช่น การเรียกคนด้วยวาจาวา "เชิญทางนี้ครับ/คะ"

เนื่องจากกายวิญญาณิและวจีวิญญาณิเกิดจากจิต ดังนั้น วิญญาณิรูป ๒ นี้จึงไม่ปรากฏในสิ่งที่ไม่มีชีวิตซึ่งไม่มีจิต เช่น เทปเสียง วิญญาณิรูป ๒ ปรากฏแต่ในเสียงและการเคลื่อนไหวทางกายและทางวาจาในสิ่งที่มีชีวิต

ฎ. วิการรูป ๕ (รูปคืออาการที่ตัดแปลงทำให้แปลกให้พิเศษได้)

- ๑๘. [รูปัสสะ] ลหุตา** (ความเบา ไม่อึดอาด)
  - ก. ความเบาของรูปแท้ที่เกิดจากจิต
  - ข. ความเบาของรูปแท้ที่เกิดจากฤดูหรือเตโชธาตุ
  - ค. ความเบาของรูปแท้ที่เกิดจากอาหาร
- ๑๙. [รูปัสสะ] มุทุตา** (ความอ่อนสลวย ไม่แข็ง)
  - ก. ความอ่อนสลวยของรูปแท้ที่เกิดจากจิต

- ข. ความอ่อนสลวยของรูปแท้ที่เกิดจากฤดูหรือเตโชธาตุ
- ค. ความอ่อนสลวยของรูปแท้ที่เกิดจากอาหาร

**๒๐. [รูปัสสะ] กัมมัณฺญุตตา**(ความควรแก่การงานความคล่องแคล่ว)

- ก. ความควรแก่การงานของรูปแท้ที่เกิดจากจิต
- ข. ความควรแก่การงานของรูปแท้ที่เกิดจากฤดูหรือเตโชธาตุ
- ค. ความควรแก่การงานของรูปแท้ที่เกิดจากอาหาร

[รูปัสสะ] ลหุตตา, [รูปัสสะ] มุทุตา, [รูปัสสะ] กัมมัณฺญุตตา  
เหล่านี้ เมื่อนับรวมกับ"วิญญูติรูป ๒" รวมเรียกว่า "วิการรูป ๕"

ฎ. **ลักษณะรูป ๔** (รูปคือลักษณะหรืออาการเป็นเครื่องกำหนด)

**๒๑. [รูปัสสะ] อุปจยะ** (ความกอดตัวหรือเติบโตขึ้น)

ก. อุปจยะมีลักษณะแห่งการกอดกำเนิดขึ้น ที่ขั้นต้นของรูปแท้ในชีวิต

ข. อุปจยะมีการยังรูปทั้งหลายให้ผุดขึ้นไปข้างหน้า หรือมีความเป็นรูปบริบูรณ์ของอินทรีย์ต่างๆเป็นผล(เช่น ตา หู จมูก ลิ้น กาย เป็นต้น) อุปจยะเป็นเหตุให้รูปอันสมควรถึงสมรรถภาพพอที่จะเติบโตและเพิ่มพูน

**๒๒. [รูปัสสะ] สันตติ** (ความสืบต่อ) ทำให้รูปแท้สืบต่อกันได้ไม่ขาดสาย หลังจากที่อินทรีย์ต่างๆมีความเป็นรูปบริบูรณ์แล้ว

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสสอนการเกิดขึ้นของรูป ๒ ลักษณะข้างต้น โดยการแบ่งเวลาเป็น ๒ ช่วง ช่วงแรกเริ่มจากปฏิสนธิกาลจนอินทรีย์ต่างๆ(เช่น ตา หู เป็นต้น)มีความบริบูรณ์ นี่เป็นอุปจยะ ช่วงหลัง เริ่มหลังจากที่อินทรีย์ต่างๆมีความเป็นรูปบริบูรณ์แล้ว นี่เป็นสันตติ

รูป ๒ ลักษณะนี้เป็นเพียงอุปาทาขณะ(ขณะเกิดขึ้น)ของรูปแท้

**๒๓. [รูปัสสะ] ชรตา** (ความทรุดโทรม) เป็นจิตติขณฺฐะ(ความตั้งอยู่)ของรูปแท้ (มีสภาวะลักษณะหยาบ แจ็ง เป็นต้น มิได้หายไป แต่ความใหม่ของรูปหายไป)

**๒๔. [รูปัสสะ] อนิจจตา** (ความแปรปรวนแตกสลาย)เป็นกัณฺฐคณฺฐะ(ขณะแตกดับ)ของรูปแท้

รูปแท้ ๑๘ (ไคเก ภูตรูป ๔ และอุปาทายรูปข้อ ๑-๑๔) และรูปไมแท้ ๑๐(ไคเก อุปาทายรูปข้อ ๑๕-๒๔) รวมเป็นรูป ๒๘ ในบรรดารูป ๒๘ นี้ ปฐวี อาโป เตโช และวาโย เรียกว่า "ธาตุ" "มหาธาตุ" หรือ "ภูตรูป" ส่วนรูปที่เหลืออีก ๒๔ เรียกว่า "อุปาทายรูปหรืออุปาทายรูป" เพราะเป็นรูปที่อาศัยภูตรูป ๔ เกิดขึ้น

**ธรรมชาติของรูปธรรม**

รูป ๒๘ เหล่านี้ไม่มีรูปที่ปรากฏแยกเป็นเอกเทศ แม้แต่รูปเดียว แต่ปรากฏเป็นกลุ่มเรียกว่า "รูปกลาป" การประกอบกันของรูปเป็นหน่วยย่อยที่สุดเรียกว่า"ขณะ"(ความเป็นกอน)ทุกรูปปรมาณูในรูปกลาปหนึ่งจะ

- ๑. เกิดพร้อมกัน (เอกุปาทะ)
- ๒. ดับพร้อมกัน (เอกนิโรธ)
- ๓. อิงอาศัยรูปในรูปกลาปเดียวกัน (เอกนิสสัย)

อุปาทายรูปในรูปกลาปหนึ่งเป็นรูปที่สืบเนื่องหรืออาศัยธาตุ ๔ ในรูปกลาปเดียวกันเกิดขึ้น และธาตุ ๔ แต่ละธาตุก็อาศัยธาตุทั้ง ๓ ที่เหลือในรูปกลาปเดียวกัน แต่ธาตุ ๔ และอุปาทายรูปในรูปกลาปหนึ่งไม่อาศัยกับธาตุ ๔ ที่อยู่ต่างรูปกลาป

การที่จะเห็นแจ้งรูปธรรมทั้งปวงตามความเป็นจริง ระดับรูปปรมาณู และเห็นแจ้งวาอุปาทายรูปอาศัยธาตุ ๔ และธาตุ ๔ อาศัยกันและกัน สิ่งที่เป็นประการแรกก็คือ ความสามารถที่จะเห็นรูปกลาป เมื่อเธอปฏิบัติจนสามารถเห็นรูปกลาปแล้ว เธอต้องสามารถ

เห็นรูปปรมาณูที่ประกอบในแต่ละรูปกลาปว่ามีรูป ๘, ๙, ๑๐ หรือมากกว่า แลวเชตตองเพียรกำหนดจนรูสภาวะลักษณะและคุณสมบัติของแต่ละรูปปรมาณูด้วยการกำหนดจำแนกด้วยญาณ เมื่อปฏิบัติได้ตามลำดับดังที่กล่าวมานี้ เธอจึงจะสามารถรู้จักรูปปรมาณูการเห็นรูปกลาปโดยวิธีนี้เรียกว่า "การจำแนกธาตุ"

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสในมหาโคपालสูตร<sup>1</sup> ดังนี้

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน เมื่อประกอบด้วยองค์ ๑๑ ประการก็ไม่ควรเพื่อจะถึงความเจริญงอกงาม ไพบูลย์ในธรรมวินัยนี้"

ในองค์ ๑๑ ประการที่ทรงแสดงไว้ ยกมาแสดงเพียงองค์แรก ดังนี้ [๓๘๕] **ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ภิกษุไม่รู้จักรูปเป็นอย่างไร?** ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไม่รู้ชัดตามเป็นจริงว่า รูปสิ่งใด สิ่งหนึ่ง รูปทั้งปวง มหาภูตรูป(รูปใหญ่)ทั้ง ๔ และอุปาทายรูป(รูปที่อาศัย)แห่งมหาภูตรูปทั้ง ๔ ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุไม่รู้จักรูปเป็นอย่างนี้แล."

**อรรถกถา มหาโคपालสูตร<sup>2</sup>** อธิบายว่า

"บทว่า น รูปขณฺณ โหติ ความว่า ขอมไม่รู้จักรูปที่กล่าวแล้วอย่างนี้ว่า มหาภูตรูป ๔ โดยอาการ ๒ คือ โดยการนับหรือโดยสมุฏฐาน."

ชื่อว่า ไม่รู้จักโดยการนับ คือไม่รู้ว่ามีส่วนแห่งรูป ๒๕ มาแล้วในบาลีอย่างนี้ว่า อายุตนะคือ ตา หู จมูก ลิ้นและกาย อายุตนะคือ รูป เสียง กลิ่น รส และโผฏฐัพพะ อิตถินทริย ปริสินทริย ชีวีตินทริย กายวิญญูติ วจีวิญญูติ อากาสธาตุ อาโปธาตุ ความเบาแห่งรูป ความอ่อนแห่งรูป ความควรแก่การงาน ความกอธิขันธ์ ความสืบทอด ความแก่ ความที่รูปเป็นของไม่เที่ยง อาหารคือค้ำข้าว."

<sup>1</sup> ม.น.(แปล)๑๒/๓๘๔-๓๘๕/๒๕๐. มัชฌิมนิคาय มูลปณณาสก ๔. มหายวมวรรค ๓. มหาโคपालสูตร.

<sup>2</sup> น.อ.(แปล)เล่ม ๑๕ หน้า ๖๓-๖๗. อรรถกถา มหาโคपालสูตร.

"ภิกษุนี้ เปรียบเหมือนนายโคบาลนั้น ไม่รู้จักรูปแห่งโคทั้งหลายโดยการนับ ฉะนั้น เธอเมื่อไม่รู้จักรูปโดยการนับก็ไม่สามารถที่จะกำหนดรูป ยึดถือรูป กำหนดปัจจัย ยกขึ้นสู่สามัญลักษณะ แลวกำหนดอรูป กำหนดจับอรูป กำหนดปัจจัย ยกขึ้นสู่สามัญลักษณะ ให้กัมมัญฐานถึงที่สุดได้"

ภิกษุนั้น ขอมไม่เจริญด้วยศีล สมาธิ วิปัสสนา มรรค ผล และนิพพานในศาสนาที่เหมือนฝูงโคของนายโคบาลนั้น ขอมไม่เจริญ ฉะนั้น. เหมือนอย่างว่านายโคบาลนั้นขอมห่างไกลจากปัญญาโครสฉันใด ภิกษุนั้นก็ห่างไกลจากธรรมชั้น ๕ คือ ศีลชั้น สมาธิชั้น ปัญญาชั้น วิมุตติชั้น วิมุตติญาณทัสสนชั้น อันเป็นของพระอเสขะ ฉะนั้น"

ชื่อว่า ไม่รู้จักโดยสมุฏฐาน คือไม่รู้ว่ามีประมาณเท่านี้ มีสมุฏฐานเดียว ประมาณเท่านี้ มีสองสมุฏฐาน ประมาณเท่านี้ มีสามสมุฏฐาน ประมาณเท่านี้ มีสี่สมุฏฐาน ประมาณเท่านี้ ขอมไม่ตั้งขึ้น แต่สมุฏฐานไหนเลย ดังนี้. ภิกษุนี้เปรียบเหมือนนายโคบาลนั้น ไม่รู้จักรูปแห่งโคทั้งหลายโดยสี ฉะนั้น เธอไม่รู้จักรูปโดยสมุฏฐานก็ไม่สามารถที่จะกำหนดรูป ยึดถือรูป กำหนดปัจจัย ยกขึ้นสู่สามัญลักษณะ แลวกำหนดอรูป กำหนดจับอรูป กำหนดปัจจัย ยกขึ้นสู่สามัญลักษณะ ให้กัมมัญฐานถึงที่สุดได้"

ภิกษุนั้น ขอมไม่เจริญด้วยศีล สมาธิ วิปัสสนา มรรค ผล และนิพพานในศาสนาที่เหมือนฝูงโคของนายโคบาลนั้นขอมไม่เจริญ ฉะนั้น. เหมือนอย่างว่า นายโคบาลนั้นขอมห่างไกลจากปัญญาโครสฉันใด ภิกษุนั้นก็ห่างไกลจากธรรมชั้น ๕ คือ ศีลชั้น สมาธิชั้น ปัญญาชั้น วิมุตติชั้น วิมุตติญาณทัสสนชั้น อันเป็นของพระอเสขะ ฉะนั้น."

ผู้ปฏิบัติที่มีความปรารถนาอย่างจริงจังที่จะบรรลุ มรรค ผล และนิพพาน พึงใส่ใจเป็นพิเศษต่อพระพุทธรูปในมหาโคपालสูตรข้างตนนี้

ในการที่จะรู้จักรูปโดยการนับและรู้จักรูปโดยสมภูฐานนั้น จำต้องสามารถกำหนดรูปและจำแนกแต่ละรูปปรมาณูในรูปกลาปต่างๆ เหตุผลคือหากไม่สามารถกำหนดจำแนกรูปปรมาณูในรูปกลาปแล้ว ก็ไม่มีหนทางที่จะแยกรูปกลาปตามความแตกต่างแห่งสมภูฐานได้วารูปกลาปใดเกิดจากกรรม หรือเกิดจากจิต หรือเกิดจากฤดู หรือเกิดจากอาหาร ดังนั้น หากไม่สามารถกำหนดจำแนกรูปในรูปกลาป ก็ไม่มีทางที่จะกล่าวได้ว่า ผู้นั้นได้เห็นแจ้งรูปปรมาณู

**รูปขณะ(ความเป็นก่อนของรูป) ๓**

การที่จะสามารถเห็นรูปปรมาณู ผู้ปฏิบัติต้องสลายนามก่อน(ของรูป)ออกไป ฎีกาแห่งมัชฌิมนิกายอธิบายว่า ความเป็นก่อนของรูปมี ๓ ประการ "อนวินิพฺโกลกนฺติ สนฺตติ-สมฺมท-กิจจ-ฆณานิ วินิพฺภูชานฺ วิเวจฺน.." (M.sub-com. 1. p.365)

แปลได้ว่า การสลายนามก่อน หมายถึงการสลายนามเป็นก่อนแห่งความสืบทอด (สันตติขณะ), ความเป็นก่อนแห่งกลุ่ม (สมมทขณะ) และความเป็นก่อนแห่งกิจ (กิจจขณะ)

**๑. ความเป็นก่อนแห่งความสืบทอด(สันตติขณะ)**

ในรูปกลาปทั้งปวงไม่ว่าจะเป็นรูปที่เกิดจากกรรม(กัมมชรูป), จิต (จิตตชรูป), ฤดู(อตุชรูป) หรือจากอาหาร(อาหารชรูป) จะมีเตโชธาตุเสมอ เตโชธาตุเรียกอีกชื่อว่า "อตุ" เตโชธาตุหรืออตุนี้จะก่อให้เกิดและทวีจำนวน"อตุชโอิชฎฐมกกลาป"ใหม่ๆซึ่งเกิดจากรูปเกิดจากฤดูมีโอชาเป็นที่แปด ปุราณรูป ๘ คือ ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ สึ กลิน รส และโอชา

ตัวอย่างเช่น ถ้าเรากำหนดจำแนกรูปใน "จักขุทสกกลาป"(รูปกลาปมีจักขุปสาทเป็นที่สิบ)จะพบรูปปรมาณู ๑๐ คือรูป ๘ ขาง

ต้นผนวกด้วยชีวิตรูป ๑ และจักขุปสาท ๑ ในรูป ๑๐ นี้ก็มีเตโชธาตุ เตโชธาตุจะก่อให้เกิดและทวีจำนวน"อตุชโอิชฎฐมกกลาป"ใหม่ๆปรากฏเป็นรูป ๘ เกิดจากฤดู มีโอชาเป็นที่แปด

ในการทำงานเดียวกัน ทุกคราวที่รูปเจริญถึงฐิติขณะ (ความตั้งอยู่)เตโชธาตุในจักขุทสกกลาปจะก่อให้เกิด"อตุชโอิชฎฐมกกลาป" ๔ หรือ ๕ รุน ในรูปกลาปสุดท้ายมีเตโชธาตุที่สมรรถภาพไม่พอที่จะก่อให้เกิดอตุชรูปได้อีก เธอพึงเข้าใจกระบวนการสืบทอดของรูปกลาปชนิดอื่นๆในลักษณะเดียวกันนี้

เตโชธาตุในบางรูปกลาปก่อให้เกิดรูปกลาปใหม่ๆได้เพียง ๔ หรือ ๕ รุน ในขณะที่เตโชธาตุในรูปกลาปอื่นๆก่อให้เกิดรูปกลาปใหม่ๆได้มากกว่า หลายรุน "อตุชโอิชฎฐมกกลาป" ทั้งปวงที่เกิดในประการต่างๆเหล่านี้เรียกว่า "อตุชรูป"

ในการทำงานเดียวกันกับที่ใดแสดงมาข้างต้น อาหารที่บริโภคประกอบด้วย "อตุชโอิชฎฐมกกลาป" ในแต่ละรูปกลาปเหล่านี้ก็มี "โอชา" โอชานี้เมื่อยังไม่ได้อุคคชิมและแพร่ไปในกายจะยังคงเป็น "อตุชโอชา"(โอชาในรูปที่ เกิดจากฤดู) รูปกลาปเหล่านี้เป็นหนึ่งในบรรดาอาหาร ๔๒ ที่เรียกว่า"อาหารใหม่"(อทุริย) "อตุชโอิชฎฐมกกลาป"ของอาหารใหม่จะถูกย่อยด้วยความช่วยเหลือจากไฟย่อยอาหารในกระเพาะอาหารที่เป็นเตโชธาตุใน"ชีวิตนวกกลาป"(รูปกลาปที่มีชีวิตรูปเป็นที่เก้า) เมื่อโอชานี้ถูกอุคคชิมและแพร่ไปทั่วกายในรูปของโอิชฎฐมกกลาป โอิชฎฐมกกลาปใหม่เหล่านี้เรียกว่า"อาหารชโอิชฎฐมกกลาป"(รูปที่เกิดจากอาหาร มีโอชาเป็นที่แปด)

โอชาในกัมมชรูป, จิตตชรูปและอตุชรูปเมื่อได้รับความช่วยเหลือจาก"อาหารชโอิชฎฐมกกลาป"ใหม่ๆเหล่านี้ จะสามารถก่อให้เกิดและทวีจำนวน"โอิชฎฐมกกลาป"ใหม่ๆได้ ๓ ถึง ๑๒ รุนติดต่อกัน ถ้าอาหารที่บริโภคนั้นมี"โอชา"ที่ทรงพลัง โอชานั้นจะสามารถก่อให้เกิด"โอิชฎฐมกกลาป"ใหม่ได้หลายรุนติดต่อกัน

เมื่อผู้ปฏิบัติสามารถเห็นกระบวนการทั้งหมดเหล่านี้ได้อย่างชัดเจนและโดยแยกต่างหากจากกัน และสามารถเห็นรูปกลายแต่ละหน่วยในกระบวนการเหล่านี้แล้ว จึงจะกล่าวได้ว่า ผู้นั้นได้สลายความเป็นก้อนแห่งความสับสน(สันตติขณะ)

### ๒. ความเป็นก้อนแห่งกลุ่ม (สมุทฺทมนุส)

การสลายความเป็นก้อนแห่งกลุ่ม ทำได้โดยการจำแนกรูปปรมาณูให้เห็นด้วยญาณในสภาวะลักษณะของรูปปรมาณูแต่ละรูปในแต่ละรูปกลายไม่ว่าจะปรากฏรูป ๘, ๕, ๑๐ หรือมากกว่า ในรูปกลายหนึ่งๆ

### ๓. ความเป็นก้อนแห่งกิจ (กิจขณะ)

การสลายความเป็นก้อนแห่งกิจเกิดขึ้น เมื่อผู้ปฏิบัติสามารถเห็นด้วยญาณว่า แต่ละรูปปรมาณูที่ปรากฏในรูปกลายหนึ่งๆ แสดงกิจเฉพาะของตน

การที่จะสลายความเป็นก้อนแห่งรูปทั้ง ๓ นี้ ผู้ปฏิบัติต้องสามารถกำหนดเห็นลักษณะ, กิจ, ผล/อาการปรากฏ และเหตุใกล้ของแต่ละรูปปรมาณูที่ปรากฏในรูปกลายชนิดต่างๆ การที่จะเห็นสิ่งเหล่านี้ได้ผู้ปฏิบัติจำเป็นต้องเจริญสมาธิหนึ่งในสองระดับ ได้แก่ อุปจารสมาธิ หรือ อัปปนาสมาธิ

### จิตตวิสุทธิต

มรรคมืองค์ ๘ ในอริยอัฏฐังคิกมรรคต้องเจริญทั้งหมดใหม่? ผู้ปฏิบัติที่ปรารถนาจะบรรลุพระนิพพานพึงระลึกว่า ในชั้นมัมจักกัปปวัตตนสูตร, มหาสติปัฏฐานสูตรและพระสูตรอื่นๆ พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสปฏิบัติทาสุความดับแห่งทุกข์ประกอบด้วยของค ๘ เสมอ เริ่มจาก๑. สัมมาทิฏฐิ(เห็นชอบ)ไปจนถึง ๘. สัมมาสมาธิ

(ตั้งจิตมั่นชอบ)ต่อเมื่อองค์มรรคทั้ง ๘ ปรากฏ ผู้ปฏิบัติจึงสามารถเข้าถึงพระนิพพานซึ่งเป็นความดับแห่งทุกข์

ในบรรดาองค์ ๘ ของอริยอัฏฐังคิกมรรค พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงให้คำนิยาม"สัมมาสมาธิ" ไว้ในหลากหลายพระสูตรว่า คือ ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌานและจตุตถฌาน เทศนาวิธีนี้เรียกว่า อุกกฏจนิทฺเทศวิธี และมชฺฌเอทีปกวิธี ซึ่งอุกกฏจนิทฺเทศวิธีแสดงสมาธิอันเลิศเพื่อเป็นฐานแก่วิปัสสนากัมมัฏฐาน ส่วนมชฺฌเอทีปกวิธีชี้ถึงสมาธิช่วงกลาง ๔ (จากสมาธิทั้งหมด ๕ ) ได้แก่ รูปาวจรสมาธิ นี้ต้องรวมถึง(สมาธิสูงสุดของกามาวจรคือ)อุปจารสมาธิซึ่งเกิดในฝั่งข้างนี้ของรูปาวจรสมาธิ และต้องรวมถึงอุปจารสมาธิซึ่งเกิดในฝั่งข้างโนนของรูปาวจรสมาธิ ดังนั้น เมื่อพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงฌาน ๔ เป็นตัวอย่างของสัมมาสมาธิ พึงเข้าใจว่า หมายถึงสมาธิทั้ง ๕ คือสมาบัติ๘ พร้อมทั้งอุปจารสมาธิ ดังนั้น จึงเห็นได้ว่า ผู้ปฏิบัติต้องมีสัมมาสมาธิ เพื่อเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน และเพื่อบรรลุพระนิพพาน

การเจริญวิสุทธิต ๗ ผู้ปฏิบัติต้องเริ่มด้วยการเจริญสีลวิสุทธิต ตามด้วยการเจริญจิตตวิสุทธิต เมื่อได้บรรลุจิตตวิสุทธิต จึงจะสามารถเจริญทิฏฐิวินิสุทธิตได้

ในคัมภีร์อภิธรรมมัตถสังคห ปริจเฉทที่ ๕ วิสุทธิตเภทะบุว่า : "ลกฺขณฺรสปจฺจุปฺปฏฺจานปทฺฏจฺจานวเสน นามรูปปริคฺคโ ทฺฏจิวินิสุทธิต นาม ๗" <sup>1</sup>

แปลได้ว่า "การกำหนดรู้นามและรูปโดยลักษณะ, รส(กิจ/หน้าที่), ผล(อาการปรากฏ) และเหตุใกล้ เรียกว่า ทิฏฐิวินิสุทธิต"

ผู้ปฏิบัติที่ปรารถนาจะบรรลุทิฏฐิวินิสุทธิตองเพียรเพื่อบรรลุจิตตวิสุทธิตเป็นลำดับแรก คัมภีร์วิสุทธิตมรรคินิยามจิตตวิสุทธิตไว้ว่า"จิตต

<sup>1</sup> สงคห. ข้อ ๐ หน้า ๕๕ บรรทัด ๑๐. นวโมปริจเจโท.

วิสุทธิ นาม สอุปจารา อภฺช สฺมาปตฺติโย" แปลว่า "สมาบัติ ๘ พร้อมทั้งอุปจารสมาธิ เรียกว่า จิตตวิสุทธิ"<sup>1</sup>

ฉะนั้น รูปฌาน ๔ และอรูปฌาน ๔ พร้อมทั้งอุปจารสมาธิ เรียกว่า จิตตวิสุทธิ ดังนั้น เขตต้องเพียรเพื่อบรรลุปุ่จารสมาธิ หรือบรรลุมสมาบัติหนึ่ง หรือบรรลุสรวรพสมาบัติ ๘ พร้อมทั้งอุปจารสมาธิ เพื่อบรรลุจิตตวิสุทธิ

พระพุทธเจ้าตรัสใน **สังยุตตนิกาย ขันขวารวรรค สมาธิสูตร** ดังนี้

"สมาธิ ภิกฺขเว ภาเวถ ๑ สมาหิตฺโต ภิกฺขเว ภิกฺขุ ยถากุตํ ปชานาติ ๑ กิญฺจ ยถากุตํ ปชานาติ ๑ รูปสฺส สมุทฺทญฺจ อตฺตงฺกมฺมญฺจ เวทนาย สมุทฺทญฺจ อตฺตงฺกมฺมญฺจ สลฺลนฺาย สมุทฺทญฺจ อตฺตงฺกมฺมญฺจ สงฺขารานํ สมุทฺทญฺจ อตฺตงฺกมฺมญฺจ วิญฺญาณสฺส สมุทฺทญฺจ อตฺตงฺกมฺมญฺจ ๑"

"คุณภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงเจริญสมาธิ. ภิกษุมิ่จิตตั้งมั่นแล้วขอมรรู้ชัดตามเป็นจริง. ก็ภิกษุขอมรรู้ชัดตามเป็นจริงอย่างไร. ขอมรรู้ชัดซึ่งความเกิดและความดับแห่งรูป ความเกิดและความดับแห่งเวทนา ความเกิดและความดับแห่งสัญญา ความเกิดและความดับแห่งสังขาร ความเกิดและความดับแห่งวิญญาณ."<sup>2</sup>

ในพระสูตรนี้ พระพุทธเจ้าทรงแสดงว่า ฟังต้องเจริญสมาธิ เพื่อให้สามารถรู้ชัดสิ่งทั้งหลายต่อไปนี้ตามความเป็นจริง :

- ๑. รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ คือปรมัตถธรรม
- ๒. เหตุเกิดแห่งขันธ ๕ คืออวิชชา ตัณหา อุปาทาน สังขาร กรรม
- ๓. เหตุดับแห่งขันธ ๕ คือความดับแห่งอวิชชา ตัณหา อุปาทาน สังขาร กรรม เป็นต้น

<sup>1</sup> วิสุทธิ(แปล)๑๘/๖๖๒/๕๔๘. ทิฎฐิวิสุทธินิเทศ.

<sup>2</sup> ส.ข.๑๓/๒๓/๑๗.และส.ข.(แปล)๑๗/๒๓/๑๓. ขันธสังยุต มูลปัลลวรรคที่ ๑, ๘.สมาธิสูตร.

๕. ความเกิดและความดับแห่งขันธ ๕ พร้อมทั้งเหตุปัจจัย

ท่านใดที่ปรารถนาจะบรรลุพระนิพพาน ฟังใส่ใจคำตรัสสอนนี้ของพระผู้มีพระภาคเจ้าเพราะทรงแสดงถึงความจำเป็นที่ต้องเจริญสมาธิ อยากรู้ก็ตาม ถ้าปฏิบัติมุ่งเจริญก็มีภูฐานโดยปราศจากการเจริญสมาธิ สิ่งทั้งหลายต่อไปนี้ ขอมจะเป็นสิ่งที่ยู่นอกเหนือความสามารถของท่านเหล่านั้น

๑. การที่จะรู้อย่างถูกต้องว่า วิบากกรรม(กรรมที่เป็นผล)ในอดีตชาติ ปัจจุบันชาติ และอนาคตชาติ เกิดขึ้นจากกรรมที่เป็นเหตุ โดยประการใด และความดับแห่งกรรมที่เป็นเหตุ จะก่อให้เกิดความดับแห่งวิบากกรรมโดยประการใด

๒. การที่จะเห็นรูปกลาป(หรือถ้าสามารถเห็นรูปกลาป) การที่จะกำหนดจำแนก และเห็นรูปปรมัตถ์ในรูปกลาป เพื่อสลایความเป็นกอนแห่งรูป

๓. การที่จะเห็นตามความเป็นจริงซึ่งความเกิดและความดับของขันธ ๕ พร้อมทั้งเหตุปัจจัย ทั้งภายในและภายนอก ทั้งในอดีตชาติ ปัจจุบันชาติและอนาคตชาติ

ดังนั้น สำหรับท่านที่ยังไม่รู้จักสิ่งทั้งหลายเหล่านี้เป็นการสมควรที่จะแนะนำให้ท่านเชื่อฟังพระพุทธโฆษาทว่ด้วยความเคารพ และเจริญสมาธิ ด้วยวิธีนี้ท่านจะสามารถเห็นแจ้งขันธ ๕ โดยสมบูรณ์ด้วยปริญญา ๓ (ญาตปริญญา ตีรณปริญญา และปหานปริญญา) และบรรลุพระนิพพาน พระพุทธเจ้าตรัสสอนดังนี้ด้วยพระมหากรุณาธิคุณเพื่อให้เราสามารถทำให้ถึงที่สุดแห่งทุกข์



## ขณิกสมาธิของจิตตวิสุทธิ

ในที่นี้ จะอธิบายสักเล็กน้อยเกี่ยวกับขณิกสมาธิของสุทธวิปัสสนายานิก(ผู้มีวิปัสสนาเป็นทางดำเนินล้วนๆ)ในเวลาที่ยังบรรลุจิตตวิสุทธิ และขณิกสมาธิที่ปรากฏในภายหลังขณะเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน

สมถยานิก(ผู้มีสมถะเป็นทางดำเนิน)คือผู้ได้สมาบัติแล้ว ดังนั้น จึงบรรลุจิตตวิสุทธิไคสมบุรณ ในกัมภีร์วิสุทธิมรรคแนะนำว่า "เมื่อเขาปรารถนาจะบรรลุทิฏฐิวิสุทธิ เขาพึง เขารูปาวจรมานหรืออรูปาวจรมาน ฌานใดฌานหนึ่ง(เวเนเวณีสัญญาญาสัญญาตณณ) ครั้นออกจากฌานแล้ว ก่อนอื่นพึงกำหนดองค์ทั้งหลายของฌานมีวิตก เป็นต้น และธรรมทั้งหลาย(เจตสิก) ที่ประกอบด้วยองค์ของฌานนั้น(เช่น เวทนา สัญญา เป็นต้น) โดยลักษณะ รส(หน้าที่) ผล(อาการปรากฏ) และเหตุไกล(ของธรรมนั้นๆ) ครั้นแล้วพึงกำหนดแม่ทั้งหมด(ตั้งกล่าวมา)นั้นว่า"นาม"โดยความหมายว่า "นอมไป" เพราะมุ่งหานอมไปสู่อารมณ์

แต่นั้นเมื่อโยคาวจรผู้นี้แหละจะพิจารณานามนั้นให้ใกล้ชัดเข้าไป จึงคิดตามคำว่า นาม นี้อาศัยอะไร จึงเป็นไป? ก็เห็นหทัยรูปเป็นที่อาศัยของนาม..ครั้นแล้วโยคาวจรผู้นั้นก็กำหนด รูป ว่า ภูตรูป(ธาตุ ๔)ทั้งหลายเป็นที่อาศัยของหทัยรูป และอุปาทายรูปทั้งหลาย นอกนั้นก็อาศัยภูตรูป[พึงกำหนดรูปโดยลักษณะ รส(หน้าที่) ผล(อาการปรากฏ)และเหตุไกล(ของรูปนั้นๆ)] ทานโยคาวจรนั้นกำหนดแม่ทั้งหมดนั้นว่า "รูป" เพราะ(มัน)เสื่อมสลาย"<sup>1</sup>

อย่างไรก็ตาม ถ้าสมถยานิกผู้ปรารถนาจะกำหนดรูปธรรมก่อนโดยยังไม่กำหนดรนามธรรมเขาพึงทำทิฏฐิวิสุทธิโดยอาการเดียวกันกับสุทธวิปัสสนายานิก

สุทธวิปัสสนายานิกเจริญทิฏฐิวิสุทธิตดต่อไปนี้

"สุทธวิปัสสนายานิกโก ปน อยเมว วา สมถยานิกโก จตุธาตววจฺจนาเนวตฺตานํ เตสํ เตสํ ธาตุปริกคฺคหฺมฺขานํ อณฺเฏตรมฺขเวเสน สงฺเขปโต วา วิตุถารโต วา จตฺสฺโส ธาตุโย ปริกคฺคณฺหติ ฯ"

"ส่วนโยคาวจรผู้เป็นวิปัสสนายานิกะ (ผู้มีวิปัสสนาเป็นทางดำเนิน)ล้วนๆ หรือว่า ผู้เป็นสมถยานิกะนั้นนั่นเอง กำหนดธาตุ ๔ โดยสังเขป หรือโดยพิสดาร ด้วยมุขในการกำหนดธาตุเหล่านั้นๆ ตามที่ใดกล่าวไว้แล้วในจตุรธาตุวชิฐฐาน มุขใดมุขหนึ่ง.."<sup>1</sup>

จะนั้นตามคำแนะนำจากกัมภีร์วิสุทธิมรรคนี้ท่านที่ปรารถนาจะตั้งวิปัสสนาโดยตรงและไม่เคยบรรลุฌานใดๆเป็นพื้นฐาน หรือท่านที่บรรลุฌานใดหรือสมาบัติ ๘ ทั้งหมดแล้ว แต่ปรารถนาจะตั้งวิปัสสนาจากรูปธรรมก่อนพึงเริ่มด้วยการกำหนดธาตุ ๔ โดยสังเขป หรือโดยพิสดาร หรือทั้งโดยสังเขปและโดยพิสดาร

วิปัสสนากัมมัฏฐานประกอบด้วย ๒ ส่วน คือ การพิจารณารูป และการพิจารณาอรูป หรือเรียกอีกอย่างว่า การกำหนดรูป(รูปปริคคห) และการกำหนดอรูป(อรูปปริคคห)

อรรถกถาแห่งมัชฌิมนิคายและอรรถกถาแห่งอภิธรรม กล่าวไว้ว่า

"ตตฺถ ภควา รูปกมฺมจฺจานํ กเถนโต สงฺเขปมนสิการวเสน วา วิตุถารมนสิการวเสน วา จตุธาตววจฺจานํ กเถสิ"(Abhi.com.2.p.252; M.com.1.p.280)

<sup>1</sup> วิสุทธิ.(แปล)๑๘/๖๖๓/๕๔๘-๕๔๙. ทิฏฐิวิสุทธินิเทศ.

<sup>1</sup> วิสุทธิ. ๓ ข้อ ๐ หน้า ๒๐๖. ทิฏฐิวิสุทธินิเทศ และวิสุทธิ.(แปล)๑๘/๖๖๔/๕๔๘. ทิฏฐิวิสุทธินิเทศ.

หมายความว่า "ใน ๒ อย่างนี้รูปกัมมัฏฐาน(กัมมัฏฐานมีรูป เป็นอารมณ์) ก็คือจตุรธาตุวักขณ(การกำหนดรุธาตุ ๔)โดยสังเขป หรือโดยพิสดาร"

คำแนะนำว่า ในการเจริญวิปัสสนาจะกำหนดรูปโดยประการ ใดซึ่งปรากฏในอรรถกถาต่างๆ บ่งชี้ว่า พระพุทธเจ้าตรัสสอนว่า ไม่ว่าจะป็นสัททวิปัสสนาหรือนิมิตตวิปัสสนาที่ปรารถนาจะเริ่มด้วยการกำหนดรูปก่อน ต้องเริ่มด้วยการกำหนดรุธาตุ ๔ โดยสังเขปหรือโดยพิสดาร ถ้าปฏิบัติดำเนินตามคำตรัสสอนของพระพุทธเจ้าย่อมจะได้บรรลุคุณวิเศษ

**กัมภีร์วิสุทธิมรรค**ระบุไว้ชัดเจนในกัมมัฏฐานคณนิเทศว่า ในสมถกัมมัฏฐาน ๔๐ "จตุรธาตุวักขณ ๑ นำซึ่งอุปจารมาน"<sup>1</sup> นี้หมายความว่า จตุรธาตุวักขณเป็นกัมมัฏฐานที่ต้องเจริญจนบรรลุ อุปจารสมาธิ

วิธีเจริญจตุรธาตุวักขณโดยพิสดารได้พรรณนาแล้วในภาค ๒ ของหนังสือเล่มนี้ พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนวิธีเจริญจตุรธาตุวักขณ โดยสังเขปไว้ใน**มหาสติปัฏฐานสูตร** ความว่า

"ปุณ จปริ ภิกขเว ภิกขุ อิมเมว กายํ ยถาจิตํ ยถาปณิหิตํ ธาตุโส ปจฺจเวกฺขติ อตฺถิ อิมสฺมี กายเ ปจฺจวิธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุติ ฯ"

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายนี้แหละ ซึ่งตั้งอยู่ตามที่ ตั้งอยู่ตามปรกติ โดยความเป็นธาตุว่า มีอยู่ในกายนี้ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม.." <sup>2</sup>

กัมภีร์วิสุทธิมรรคระบุต่อไปว่า "พระโยคีพึงเอามือคือมานุที่สอดสองไปตามระหว่างแห่งกระดูก เอ็น เนื้อ และหนัง แหวกส่วนเหล่านั้นแล้วกำหนดธาตุทั้งหลายตามนัยก่อนนั้นแหละว่า ในธาตุ

<sup>1</sup> วิสุทธิ.(แปล)๓/๔๗/๑๘๕. กัมมัฏฐานคณนิเทศ.

<sup>2</sup> ที.ม.๑๐/๒๗๘/๓๒๕. และที.ม.(แปล)๑๐/๒๗๘/๒๖๐. ชาตุมนสิการบรรพ.

๔ เหล่านั้น ภาวะแข็งหรือกระด้างอันใดนี้คือ ปฐวีธาตุ แล้วจึงนึกในใจพิจารณาบ่อยๆ โดยเป็นสักแต่ว่าธาตุ ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่ชีพ ว่า ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ ดังนี้ บ่อยๆ แมร่อยครั้ง แมพั่นครั้ง และแมหมั่นครั้ง " ฯ ตสุเสว วายมมานสฺส น จิเรเนว ธาตุปฺปเภทวภาสนปฺนญาปริกฺคหิตฺต สภาวชฺมฺมารมฺม ฌตฺตา อปฺปนํ อปฺปตฺโต อุปฺจารมตฺโต สมฺมาธิ อุปฺปชฺชติ ฯ"

"เมื่อเธอพยายามอยู่อย่างนี้ ต่อกาลไม่นานนัก สมาธิขั้นอุปจารจะได้ปัญญาเครื่องส่องประเภทแห่งธาตุพยางค์ก็เกิดขึ้นไม่ถึงขั้นอัปปนา เพราะมีสภาวะธรรมเป็นอารมณ์"<sup>1</sup>

พึงใส่ใจความจริงที่กัมภีร์วิสุทธิมรรคระบุอย่างชัดเจน ในกัมมัฏฐานคณนิเทศว่า "จตุรธาตุวักขณ ๑ นำมาซึ่งอุปจารมาน"

**วิสุทธิมคฺคมหาฎีกา** ระบุว่า "สมถยานิกสฺส หิ อุปฺจารปฺปนา ปเภทํ สมฺมาธิ อิตฺตสฺส ชฌนิกสมฺมาธิ อุกฺกเขสมฺปิ วิโมกฺขมฺหตฺตยํ วินา น กทาจิปี โลกุตฺตรชาติโม สฺนุภวติฯ"<sup>2</sup>หมายความว่า"หากปราศจากอุปจารหรืออัปปนาสมาธิในผู้เป็นสมถยานิก หรือหากปราศจากขณิกสมาธิในผู้เป็นสัททวิปัสสนาหรือนิมิตตวิปัสสนาญาณ (ประคองแห่งวิโมกข์คือพระนิพพาน ๓ ประการได้แก่ อนิจจานุปัตตนาญาณ ทุกขานุปัสสนาญาณ อนัตตานุปัตตนาญาณ) ในบุคคลทั้งสองแล้ว การดำเนินเพื่อออกไปจากโลก(โลกุตตรมาน) ก็หาไม่มี"

ในที่นี้วิสุทธิมคฺคมหาฎีกาใช้คำว่า"ขณิกสมาธิ"เพื่อพรรณนาสมาธิที่เจริญโดยสัททวิปัสสนาหรือนิมิตตวิปัสสนา และกัมภีร์วิสุทธิมรรคใช้คำว่า "อุปจารสมาธิ" ผู้ปฏิบัติควรที่จะเข้าใจการใช้คำที่แตกต่างกันนี้

**วิสุทธิมคฺคมหาฎีกา**อธิบายเกี่ยวกับคำที่ใช้ ดังนี้

<sup>1</sup> วิสุทธิ.ภาค ๒ ข้อ ๐ หน้า ๑๖๕. และ วิสุทธิ.(แปล)๑๑/๓๐๘/๖๑๐. สมาธินิเทศ-จตุรธาตุวักขณกถา.

<sup>2</sup> วิสุทธิ.ฎีกา ข้อ ๔ หน้า ๒๑ บรรทัด ๑๗.(ปรมคตมณฺฑล ๑).

"อุปจารสมาธิ จ รุพหิวเสน เวทิตัพพี อปฺปนมฺหิ อุเปจฺจ จาริ สมาธิ อุปจารสมาธิ อปฺปนาเจตฺถ นตฺถิ ตาทิสฺสสุ ปน สมาธิ สฺสุ สมานลกฺขณตยาเยวํ วุตฺตํ" (Vsm. sub-com. 1. 436)

นี้หมายความว่า เมื่อพระอรรถกถาจารย์ใช้คำว่า "อุปจารสมาธิ" เพื่อบินยามสมาธิสูงสุดที่จตุรธาตุวักขณานำมาได้ จำต้องเข้าใจว่า การใช้คำนี้เป็นไปในเชิงเทียบเคียงหรือคล้ายคลึงกัน เฉพาะสมาธิที่ติดกับฌานจึงจะเรียกว่า"อุปจาร" ส่วนในจตุรธาตุวักขณานี้ไม่ถึงขั้นอัปนา เพราะมีสภาวะธรรมเป็นอารมณ์ อย่างไรก็ตาม เนื่องจากระดับสมาธิที่บรรลุได้ในจตุรธาตุวักขณานี้คล้ายกับอุปจารสมาธิ พระอรรถกถาจารย์จึงเรียกว่า "อุปจารสมาธิ"

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า พระฎีกาจารย์เชื่อว่า เฉพาะสมาธิสูงสุดของกามาวจรสมาธิที่มีอารมณ์สมถกัมมัฏฐาน และอยู่ก่อน หรือติดกับฌานจึงจะเรียกได้อย่างแท้จริงว่า "อุปจารสมาธิ" พระฎีกาจารย์เชื่อว่า พระอรรถกถาจารย์เรียกกามาวจรสมาธิสูงสุด ที่ได้จากการเจริญจตุรธาตุวักขณานี้ว่า"อุปจารสมาธิ" เพราะเป็นสมาธิคล้ายๆกัน อย่างไรก็ตาม พระฎีกาจารย์คิดว่าควรจะเรียกว่า"ขณิกสมาธิ" เพราะในจตุรธาตุวักขณานี้ไม่มีอัปนาอันใครจะกล่าวได้จริงจึงว่ามี"อุปจาร"

### วิปัสสนาญาณและขณิกสมาธิ

คัมภีร์วิสุทธิมรรคระบุว่า ผู้ปฏิบัติสมควรจะเพียรเจริญวิปัสสนาญาณจากสัมมสนญาณต่อ เมื่อเสร็จสิ้นการกำหนดรู้ด้วยญาณ ๕ ประการต่อไปนี้

๑. รูปปริคคห การกำหนดรูรูรูป
๒. อรูปปริคคห การกำหนดรูอรูป
๓. นามรูปปริคคห การกำหนดรูนามและรูป
๔. ปัจจัยปริคคห การกำหนดรูธรรมซึ่งเป็นเหตุและธรรมซึ่งเป็นผลของนามและรูปในปัจจุบัน

๕. อัทธานปริคคห การกำหนดรูธรรมซึ่งเป็นเหตุและธรรมซึ่งเป็นผลของนามและรูปในอดีตและอนาคต

อารมณ์ของวิปัสสนากัมมัฏฐานคือ นาม, รูป, ธรรมซึ่งเป็นเหตุและธรรมซึ่งเป็นผล สิ่งเหล่านี้เรียกอีกอย่างว่า สังขารธรรมหรือสิ่งที่ถูกปัจจัยปรุงแต่งขึ้น

ปัญญาที่เห็นสังขารธรรมทั้งปวงโดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา เรียกว่า "วิปัสสนา" ดังนั้น ผู้ปฏิบัติที่ปรารถนาจะเจริญวิปัสสนาโดยเริ่มจากมกคัมภีร์ทศสนวิสุทธิ(ความหมดจดแห่งญาณที่รู้เห็นว่า ทาง หรือมิใช่ทาง)ขึ้นไป จักต้องสำเร็จ**ทวิวิสุทธิ**และ**กังขาวิตรณวิสุทธิ**ก่อน [ทวิวิสุทธิ(ความหมดจดแห่งทวิวิสุทธิ) คือความรู้เข้าใจมองเห็นนามรูปตามสภาวะที่เป็นจริงเป็นเหตุ ขมความเข้าใจผิดว่าเป็นสัตว์บุคคลเสียได้ เริ่มดำรงในภูมิแห่งความไม่หลงผิด และ กังขาวิตรณวิสุทธิ(ความหมดจดแห่งญาณเป็นเหตุ ขามพนความสงสัย) คือ กำหนดรูปัจจัยแห่งนามรูปได้แล้ว จึงสิ้นสงสัยในกาลทั้ง ๓]<sup>1</sup> นี้เพราะเหตุว่า สังขารธรรมทั้งปวงคือ นาม, รูป, พรอมทั้งธรรมซึ่งเป็นเหตุและธรรมซึ่งเป็นผล ที่ได้กำหนดรูขั้นรู้จักในทวิวิสุทธิ และกังขาวิตรณวิสุทธิ เป็นสิ่งที่ต้องกำหนดรูขั้นพิจารณาพระไตรลักษณ์โดยความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่มีอึดตายด้วยวิปัสสนาญาณ

คัมภีร์วิสุทธิมรรคแนะนำว่า "มรรคหามีโดยเพียงแต่การเห็นสังขารภายในล้วนๆ เท่านั้นไม่ ต้องเห็นแมสังขารภายนอกด้วยเหมือนกัน...หามี โดยเพียงแต่การเห็นรูปล้วนๆ เท่านั้นไม่ แม่อรูปก็ต้องเห็นด้วยเหมือนกัน"<sup>2</sup> ดังนั้น ในการเจริญวิปัสสนา ผู้ปฏิบัติ

<sup>1</sup> พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พระธรรมปิฎก(ป. อ. ปยุตฺโต). พิมพ์ที่ บริษัท สหธรรมิก จำกัด พ.ศ. ๒๕๔๕, หน้า ๒๐๘ วิสุทธิ ๗.

<sup>2</sup> วิสุทธิ.(แปล)๒๑/๑๘๔-๑๘๕/๑๐๘๐. ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธินิเทศ.

ต้องเห็นพระไตรลักษณ์สลับกันทั้งขั้น ๕ ภายในและขั้น ๕ ภายนอก และทั้งในรูปและอรุป

**กัมภีร์วิสุทธิมรรค**แนะนำว่า "ในระหว่างสัมมสนญาณและอุท্থัพพญาณ(ซึ่งเป็นภูมิของศีรณปริญา) ความเป็นใหญ่มีอยู่แก่การแทงตลอดสามัญญลักษณะ(พระไตรลักษณ์)ของธรรมทั้งหลายที่เป็นอดีต อนาคตและปัจจุบัน..ในองค์ของปัจจุสมุปบาท ๑๒"<sup>1</sup> สมาธิที่เกิดขึ้นขณะเจริญวิปัสสนาเรียกว่า ขณิกสมาธิ เพราะไม่ได้อยู่กับอารมณ์เดียวอย่างต่อเนื่องแบบสมถะ

การที่จะสามารถเจริญวิปัสสนาได้อย่างเป็นระบบ ดังที่พรรณนามาข้างต้น การภาวนาต้องมีอุปจารหรืออัปนาสมาธิเป็นฐาน อุปจารสมาธิ ในที่นี้ หมายถึง สมาธิที่เกิดจากจตุรธาตุวิภูฐาน หรือจากสมถกัมมัฏฐาน เฉพาะสมาธิที่เกิดขึ้นขณะเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานที่กล่าวข้างต้นจึงจะสามารถเรียกว่า วิปัสสนาขณิกสมาธิ

พึงสังเกตว่าหากผู้ปฏิบัติยังไม่สามารถเห็นรูปกลาปหรือนามปรมัตถ์ ยังไม่สามารถกำหนดจำแนกที่ละปรมัตถ์ธรรม ยังไม่สามารถกำหนดรู้ธรรมซึ่งเป็นเหตุ และธรรมซึ่งเป็นผลของนามและรูปในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต ยังไม่สามารถเห็นพระไตรลักษณ์ของสังขารธรรมทั้งหมดเหล่านี้แล้ว สมาธิของท่านนั้นไม่สามารถจะเรียกได้ว่า วิปัสสนาขณิกสมาธิ

**บทสรุป** ในการเจริญสมาธิ สมาธิขั้นสูงสุดที่สุทธวิปัสสนายานิกเข้าถึงโดยจตุรธาตุวิภูฐานเรียกว่า อุปจารสมาธิ (โดยเทียบเคียงกับอุปจารสมาธิที่เกิดก่อนฌาน) ส่วนพระภิกษุจารย์เรียกสมาธิขั้นสูงสุดนี้ว่า ขณิกสมาธิ เมื่อสุทธวิปัสสนายานิกกำลังเจริญวิปัสสนา เขาตั้งวิปัสสนาบนฐานอุปจารสมาธิซึ่งเป็นจิตตวิสุทธิสำหรับเขา และเมื่อเขากำหนดคู่สังขารธรรมด้วยวิปัสสนาญาณ สมาธิที่เขาทำในเวลา นั้นเรียกว่า วิปัสสนาขณิกสมาธิ เมื่อสมถยานิกผู้เจริญอุปจาร หรือ

<sup>1</sup> วิสุทธิ.(แปล)๒๐/๖๕๓-๖๕๔/๕๘๐-๕๘๔. มัคคามัคคญาณทัตตสนวิสุทธินิเทศ.

อัปนาสมาธิเป็นจิตตวิสุทธิของเขา แล้วออกจากสมาธินั้นและกำหนดคู่สังขารธรรมด้วยวิปัสสนาญาณ สมาธิที่เขาทำขณะเจริญวิปัสสนาเรียกว่า วิปัสสนาขณิกสมาธิ เช่นเดียวกัน

### ต้องเห็นสามัญญลักษณะทั้ง ๓

**กัมภีร์วิสุทธิมรรค**ระบุว่า "โยคีท่านหนึ่ง..กำหนดรู้สังขารทั้งหลายโดยความไม่เที่ยงมาแต่แรกเริ่มเลย แต่เพราะเหตุที่วิภูฐานะ(การออกไปคือมรรค) งามโดยเพียงแต่กำหนดรู้โดยความไม่เที่ยงเท่านั้นไม่ ต้องกำหนดรู้โดยความเป็นทุกขบาง โดยความเป็นอนัตตาบาง ด้วยเหมือนกัน เพราะฉะนั้น โยคีจึงกำหนดรู้โดยความเป็นทุกขบาง โดยความเป็นอนัตตาบาง.." <sup>1</sup>

นี่แสดงว่า โดยเพียงแต่กำหนดรู้โดยความไม่เที่ยงเท่านั้น โดยเพียงแต่กำหนดรู้โดยความเป็นทุกขเท่านั้น หรือโดยเพียงแต่กำหนดรู้โดยความเป็นอนัตตาเท่านั้น ไม่อาจทำให้บรรลุพระอรหิมรรคได้ แต่ต้องกำหนดรู้โดยความไม่เที่ยงบาง โดยความเป็นทุกขบาง และโดยความเป็นอนัตตาบาง สลับกันที่ละลักษณะของสามัญญลักษณะทั้ง ๓ จึงจะสามารถเข้าถึงพระอรหิมรรคได้

### การตกง่วง

ในหนังสือเล่มนี้ เราได้เขียนวิธีเจริญอัปนาฌานด้วยอานาปานสติโดยสังเขป กัมมัฏฐานนี้นำมาซึ่งสมาธิ ๒ ระดับคือ อุปจารสมาธิและอัปนาสมาธิ สมาธิที่เกิดนำมาก่อนฌานสมาธิเรียก

<sup>1</sup> วิสุทธิ.(แปล)๒๑/๗๘๗/๑๐๘๑. ปฏิปทาญาณทัตตสนวิสุทธินิเทศ.

ว่า อุปจารสมาธิ ส่วนสมาธิที่ปรากฏเมื่อเข้าฌานแล้วเรียกว่า อัปนาสมาธิ

ก็มกัรวิสุทฺธิมรรคระบุดึงความเป็นไปได้ที่จิตในอุปจารสมาธิ ตกลงสู่ภวังค ความว่า

"แหละสมาธินั้นมี ๒ อย่างคือ**อุปจารสมาธิ** ๑ **อัปนาสมาธิ**

๑ จิตในอุปจารภูมิ หรือในปฏิลาภภูมิ(ภูมิที่ได้อัปนาฌาน) ย่อมตั้งมั่นด้วยเหตุ ๒ ประการ คือ ใน ๒ ภูมินั้น จิตในอุปจารภูมิย่อมตั้งมั่นเพราะการประหามันเสียได้ซึ่งนิรวณ จิตในปฏิลาภภูมิย่อมตั้งมั่นเพราะความบังเกิดขึ้นแห่งองคฌาน

ก็แหละ สมาธิ ๒ อย่างมีเหตุต่างกันดังนี้ องคฌานทั้งหลายในอุปจารสมาธิยังไม่มีกำลัง เพราะองคฌานทั้งหลายยังไม่เกิดกำลัง คือยังไม่บรรลุซึ่งกำลังแห่งภาวณา เปรียบเหมือนเด็กเล็กๆที่พุงงให้ลุกขึ้นยืน แลแล้วก็ล้มลงไปที่พื้นบ่อยๆ ฉันทิด เมื่ออุปจารสมาธิเกิดขึ้นนั้น บางทีจิตก็ทำนimitให้เป็นอารมณ์ บางทีก็ตกลงสู่ภวังค ฉันทิดนั้น ส่วนในอัปนาสมาธิองคฌานทั้งหลายมีกำลัง เพราะองคฌานเหล่านั้นเกิดมีกำลังแล้ว เปรียบเหมือนบุรุษผู้มีกำลังลุกจากที่นั่งแล้วพึงยืนอยู่ได้แมตตลอดทั้งวัน ฉันทิด แม่เมื่ออัปนาสมาธิเกิดขึ้นแล้ว ฌานจิตตัตตวาระแห่งภวังคครั้งเดียวแล้ว ก็ดำรงอยู่ตลอดคืนตลอดวันแมตทั้งสิ้นยอมเป็นไปอยู่ด้วยอำนาจลำดับแห่งกุศลชวนจิตอย่างเดียวเท่านั้น"<sup>1</sup>

### สิ่งที่พึงระวัง

ผู้ปฏิบัติที่เจริญสมาธิ ไม่ว่าจะเป็อุปจารหรืออัปนาสมาธิ เพื่อเป็นฐานแก่การเจริญวิปัสสนา เมื่อสมาธิเจริญไคเพียงพอถึงระดับหนึ่งแล้วก็จะเริ่มเห็นอนูของรูปธรรมที่เรียกว่า รูปกลาป ในขณะที่กำลังกำหนดรฐาตุ ๔ แลวเขาตองทำตอด้วยกรกำหนดจำแนกรูปปรมัตถที่ประกอบอยู่ในรูปกลาปเหล่านั้น และกำหนดรฐาตุ ๔ และอุปาทายรูป โดยลักษณะ กิจ อาการปรากฏ และเหตุไกลของแตลละรูปปรมัตถที่ปรากฏในแตลละรูปกลาป ตอเมื่อเขาสามารถกำหนดรฐาสังหลายเหล่านี้ จึงจะเรียกวาไคบรรลุรูปปริจเจทญาณ(ญาณกำหนดจำแนกรฐารูป) ในเวลานั้น เขาจะไคตระหนักและแทงตลอดปรมัตถสังจของรูปธรรมโดยสัมมาทิฐิตัวตเอง

ลำดับตอไป เขาตองปฏิบัติตอด้วยกรกำหนดรฐจิตชนิดต่างๆ และเจตสิกแตลละอย่างทั้งหมด ที่เกิดพรอมกับจิตแตลละดวงในทุกๆจิตขณะ กลุมของจิตและเจตสิกที่เกิดพรอมกันในทุกๆจิตขณะ เราเรียกวา นามกลาปหรือกลุมอรูป ตอเมื่อเขาสามารถกำหนดจำแนกจิตและแตลละเจตสิกที่ปรากฏในนามกลาป โดยลักษณะ กิจ อาการปรากฏและเหตุไกลนี้จึงเป็นามปริจเจทญาณ(ญาณกำหนดจำแนกรฐนาม) ในเวลานั้น เขาจะไคตระหนักและแทงตลอดปรมัตถสังจของนามธรรมโดยสัมมาทิฐิตัวตเอง

ดังนั้น หากผู้ปฏิบัติไมสามารถกำหนดจำแนกรฐรูปและนามโดยวิธีนี้แลว เขาจะยังไมไคบรรลุนามรูปปริจเจทญาณ(ญาณกำหนดจำแนกรฐนามและรูป)

นอกจากนี้ หากผู้ปฏิบัติไมได้กำหนดรฐนามและรูป ในอดีตและอนาคตด้วยปัญญาญาณแลวกก็ไมมีหนทางที่จะรูหรือเห็นวาธรรมใดที่เป็นเหตุในอดีตกอให้เกิดนามและรูปในปัจจุบัน หรือธรรมใดที่เป็นเหตุในปัจจุบันจะกอให้เกิดนามและรูปในอนาคต ดังนั้น หาก

<sup>1</sup> วิสุทฺธิ.(แปล)๔/๕๘/๒๑๘-๒๑๙. ปฐวีกสิณนิเทศ.

ปราศจากการรู้จักนามและรูปของอดีตและอนาคต พร้อมทั้งเหตุปัจจัย ผู้ปฏิบัติท่านนั้นไม่อาจกล่าวได้ว่าบรรลุปัจเจกยปริกคหญาณ(ญาณกำหนดรูปปัจจัยของนามและรูป โดยรู้ตามแนวปฏิจัสมุปบาท)

ดังนั้น หากผู้ปฏิบัติยังไม่ได้บรรลุญาณทั้ง ๓ เหล่านี้จริง เขาก็ยังอยู่ห่างราวฟ้าไกลจากดิน ในการที่จะได้บรรลุวิปัสสนาญาณที่แท้ ในทำนองเดียวกันก็ยังคงอยู่ไกลจากการทำให้แจ้งในพระอริยมรรค พระอริยผล และพระนิพพาน

หากผู้ปฏิบัติยังอยู่ไกลจากการบรรลุพระนิพพานเพราะว่าเขายังไม่ได้เจริญวิปัสสนาญาณที่แท้ เขาพึงสำเหนียกขอความในคัมภีร์วิสุทธิมรรคอย่างจริงจังที่ว่า บุคคลที่เจริญกัมมัฏฐานใดก็ตามและได้บรรลุอุปจารสมาธิหรือสิ่งที่เทียบเท่ากับอุปจารสมาธิจะตกลงสู่ภวังค์ได้

นี่เป็นเพราะมีผู้ปฏิบัติบางท่านที่ตกลงสู่ภวังค์และกล่าวว่า "ฉันไม่รู้อะไรเลย" หรือ "ทั้งอารมณ์และจิตที่กำหนดดับหมด" พวกเขาเชื่อผิดๆว่า เขาได้เห็นแจ้งพระนิพพาน แต่ที่พวกเขาได้ทำทั้งหมดจริงๆก็คือ **ตกภวังค์**

นี่เป็นเพราะว่าพวกเขาไม่มีความสามารถที่จะกำหนดรู้ภวังค์จิตและอารมณ์ของภวังค์จิต พวกเขาจึงกล่าวว่า "ฉันไม่รู้อะไรเลย" หรือ "ทั้งอารมณ์และจิตที่กำหนดดับหมด"

อย่างไรก็ตาม ถ้าพวกเขาดำเนินต่อ โดยการเจริญปัจเจกยปริกคหญาณอย่างจริงจัง พวกเขาจะพบว่าช่วงที่ตกภวังค์ มีภวังค์จิตปรากฏ ซึ่งรู้อารมณ์ของภวังค์จิต คืออารมณ์ของมรณสัญญาชวนจิต(อารมณ์ที่ปรากฏในขณะสุดท้ายก่อนตาย)ในอดีตชาติ อีกประการหนึ่ง ผู้ปฏิบัติที่ได้บรรลุวิปัสสนาญาณนั้นโดยสมบูรณ์แล้ว ก็สามารถมองเห็นย้อนกลับ และเห็นภวังค์จิตและอารมณ์ของภวังค์จิตได้โดยตรง นี่เป็นเพียงเพราะความลึกซึ่งหยั่งรู้ได้ยากของภวังค์จิต และการขาดความรู้ที่แท้ในนามและรูปพร้อมทั้งเหตุปัจจัย จึงทำให้ผู้ปฏิบัติบางท่านไม่มีความสามารถที่จะรับรู้สภาวะขณะตกภวังค์

สิ่งที่ต้องชี้ให้ทราบก็คือ **ไม่มีการดับของจิตในขณะแห่งการเห็นแจ้งพระนิพพาน ทั้งมัคคจิต และผลจิต มีอสังขตธรรมคือพระนิพพานเป็นอารมณ์**

มีเพียงเวลาเดียวที่จิตระงับไปคือในนิโรธสมาบัติซึ่งเข้าได้แต่พระอรหันต์และพระอนาคามีผู้ได้สมาบัติ ๘ คือ รูปฌาน ๔ และ อรูปฌาน ๔ ดังนั้น คำรายงานของผู้ปฏิบัติบางท่านที่ว่า "จิตดับไป" เป็นฐานะที่ไม่มีได้ หรือไม่สอดคล้องกับการบรรลุพระนิพพานโดยแท้จริง

## อนุโลมเทศนาของปฎิโลมปฏิจาสุมุปบาท(นิโรธวารอธิบายอริยสังข์ข้อ ๓)

"อวิชชาเยว อเสตวิราคานิโรธา สงฺขารนิโรโธ  
 สงฺขารนิโรธา วิญญาณนิโรโธ  
 วิญญาณนิโรธา นามรูปนิโรโธ  
 นามรูปนิโรธา สฬายตณนิโรโธ  
 สฬายตณนิโรธา ผสฺสนิโรโธ  
 ผสฺสนิโรธา เวทนานิโรโธ  
 เวทนานิโรธา ตณฺหานิโรโธ  
 ตณฺหานิโรธา อูปาทานนิโรโธ  
 อูปาทานนิโรธา ภวนิโรโธ  
 ภวนิโรธา ชาตินิโรโธ  
 ชาตินิโรธา ชรามรณํ โสภปริเทวทุกฺขโทมนสฺสุปายาสา นิรุชฺช  
 ฌนฺตฺติ เอวเมตฺตสฺส เกวลสฺสํ ทุกฺขกฺขนฺธสฺสํ นิโรโธ โหตฺตีติ ฯ  
 อนึ่ง เพราะอวิชชานั้นแหละดับโดยไม่เหลือด้วยมรรค คือ  
 วิราคะ สังขารจึงดับ  
 เพราะสังขารดับ วิญญาณจึงดับ  
 เพราะวิญญาณดับ นามรูปจึงดับ  
 เพราะนามรูปดับ สฬายตณะจึงดับ  
 เพราะสฬายตณะดับ ผัสสะจึงดับ  
 เพราะผัสสะดับ เวทนาจึงดับ  
 เพราะเวทนาดับ ตัณหาจึงดับ  
 เพราะตัณหาดับ อูปาทานจึงดับ  
 เพราะอูปาทานดับ ภพจึงดับ  
 เพราะภพดับชาติจึงดับ  
 เพราะชาติดับ ชรา มรณะ โสภะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อูปายาส  
 จึงดับ เป็นอันวากองทุกขทั้งมวลนั้นยอมดับ ด้วยประการฉะนี้."<sup>1</sup>

<sup>1</sup> วินย.๔/๑/๑. และ วินย(แปล)๔/๑/๒. มหาวรรค ภาค ๑.

## ภาคผนวก ๑

### ความหมายของคำศัพท์บางคำ

**กัมม** (สันสกฤต: กรรม) การกระทำ พลังของกุศลเจตนา(ขณะทำกรรม)ก่อให้เกิดกุศลวิบากและพลังของอกุศลเจตนา(ขณะทำกรรม)ก่อให้เกิดอกุศลวิบาก

**ฌาน** การเพ่งอารมณ์เดียวจนใจแน่วแน่เป็นอัปนาสมาธิ ภาวะจิตสงบประณีต ซึ่งมีสมาธิเป็นองค์ธรรมหลัก ฌาน ๔ คือ ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน และจตุตถฌาน (ดูเทียบ สมณะ)

**ธรรม** ปรากฎการณ สภาวะธรรม ธรรมารมณ สิ่งที่เกิด

**นิमित** เครื่องหมาย(สำหรับให้จิตกำหนดในการเจริญกัมมัฏฐาน)ภาพทางจิตที่ผู้ปฏิบัติตั้งมั่นจิตไว้ เกิดจากจิต แตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับสัญญาและระดับของสมาธิ นิमितมี ๓ ระดับ ได้แก่

๑) บริกรรมนิमित นิमितเตรียมได้แก่สิ่งที่เพ่งหรือกำหนดนึกเป็นอารมณ์กัมมัฏฐาน ได้ในกัมมัฏฐานทั้ง ๔๐

๒) อุกคหนินิมิต นิमितที่ใจเรียน, นิमितติดตา ได้แก่ สิ่งที่เพ่งหรือนึกกำหนดจนเห็นแมนในใจ หลับตามองเห็น ได้ในกัมมัฏฐานทั้ง ๔๐

๓) ปฏิภาคนิมิต นิमितเสมือน, นิमितเทียบเคียง ได้แก่ อุกคหนินิมิตนั้นที่เพ่งจนเจนใจ จนกลายเป็นของบริสุทธิ์สว่างใส ปรากฎเมื่อสัญญาและสมาธิเจริญตั้งมั่นแล้ว โดยเฉพาะในกัมมัฏฐาน ๒๒

คือ กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ กายคตาสติ ๑ และอานาปานสติ ๑  
**พระธรรม** คำสั่งสอนของพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ทรงค้นพบและแสดงแก่เวไนยสัตว์ทั้งหลักความจริงและหลักความประพฤติ ; อริยสังข์

**พระนิพพาน** (สันสกฤต: นิรวาน) การดับสนิท นิพพานธาตุ ๒ (คือ ๑. สอุปาทิเสสนิพพาน ดับกิเลสมีเบญจขันธ์เหลือ ๒. อนุปาทิเสสนิพพาน ดับกิเลสไม่มีเบญจขันธ์เหลือ), เป็นปรมัตตสัจจะ

ระดับโลกุตตรธรรมได้บรรลุหลังจากการกำหนดรู้จนเห็นแจ้งปรมาตต
สัจจะของนามและรูป จะเห็นแจ้งพระนิพพานใดหลังจากที่วิปัสสนา
ญาณถึงความแก่ลา นิพพานหรืออสังขตธรรมเป็นอนัตตา ไร
กิเลส ไรทุกข์ เป็นอิสรภาพสมบุรณ์ มีลักษณะ ๓ คือ ๑. ไม่ปรากฏ
ความเกิด ๒. ไม่ปรากฏความสลาย ๓. เมื่อตั้งอยู่ ไม่ปรากฏความ
แปร นิพพานไม่ใช่สถานที่ (ภาษามีข้อจำกัดที่จะพรรณนาสถานะ
ของนิพพานเพราะนิพพานอยู่นอกเหนือพิสัยของบัญญัติซึ่งภาษาอิง
อาศัย)

**พระสูตรต้นตปิฎก** เป็นปิฎกที่สองในพระไตรปิฎก ประมวลพระพุทธ
พจน์ หมวดพระสูตร คือ พระธรรมเทศนา ที่ตรัสยกย่องให้เหมาะ
แก่บุคคลและ โอกาส เกี่ยวควยสมมตสัจจะ(conventional truth)
เช่น บุคคลหรือเหตุการณ์(ดูเทียบ พระอภิธรรมปิฎก)

**พระอภิธรรมปิฎก** เป็นปิฎกที่สามในพระไตรปิฎกประมวลพระพุทธ
พจน์หมวดพระอภิธรรม คือหลักธรรมและคำอธิบายที่เป็นหลักวิชา
ล้วนๆ เกี่ยวเฉพาะปรมาตตสัจจะ (ultimate reality) ที่เห็นในวิ
ปัสสนากัมมัฏฐาน ไม่เกี่ยวควยบุคคลหรือเหตุการณ์ (ดูเทียบ พระ
สูตรต้นตปิฎก)

**พระอรหันต์** ผู้สำเร็จธรรมวิเศษสูงสุดในพระพุทธศาสนาเถรวาท ละ
กิเลสได้สิ้นเชิงและเด็ดขาด เมื่อพระอรหันต์ปรินิพพาน(สิ้นชีวิต)
เป็นภาวะดับภพ ไม่มีการเกิดอีก (ดูเทียบ กัมม/กรรม)

**พระอรหันต์สัมมาสัมพุทธเจ้า** พระอรหันต์ผู้ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์
เอง ทรงคนพบและตรัสสอนอริยสัจ ๔

**ภวังคจิต** จิตที่เป็นองคแห่งภพ เป็นพื้นอยู่ระหว่างปฏิสนธิและจุติ
(คือตั้งแต่เกิดจนถึงตาย) ในเวลาที่มีใดเสวยอารมณ์ทางทวารทั้ง ๖
มีจักขุทวาร เป็นต้น แต่เมื่อใดมีการรับรู้อารมณ์ เช่น เกิดการเห็น
การได้ยิน เป็นต้น ก็เกิด เป็นวิถีจิตขึ้นแทนภวังคจิต เมื่อวิถีจิตดับ
ไปก็เกิดเป็นภวังคจิตขึ้นอย่างเดิม อารมณ์ของภวังคจิตเป็นอารมณ์
เดียวกับที่ปรากฏในขณะสุดท้ายก่อนตายในอดีตชาติ ทั้งภวังคจิต

และอารมณ์ของภวังคจิตเป็นสิ่งที่เห็นได้เฉพาะในแสงแห่งสมาธิ (ดู
เทียบ พระอภิธรรมปิฎก)

**ภิกขุ** (สันสกฤต: ภิกษุ) พระผู้ชายในพระพุทธศาสนา รักษาสิกขา
บท ๒๒๗ ขอ ภารกิจหลักของภิกขุ คือ ทำความเพียรเพื่อหลุดพ้น
จากการเวียนว่ายตายเกิด

**รูปกลาป** อณูภาค อนุหน่วยเล็กที่สุดของรูปธรรมที่เห็นในระดับสมมต
สัจจะ ไม่อาจเห็นได้ด้วยตามนุษย์ เห็นได้ด้วยแสงแห่งสมาธิ

**วิปัสสนา** การกำหนดรู้สภาวลักษณะในปรมาตตธรรมของนามและรูป
พร้อมทั้งธรรมที่เห็นเหตุและธรรมที่เป็นผล และการพิจารณาสามัญ
ลักษณะทั้ง ๓ ของปรมาตตธรรมทั้งหลายเหล่านี้ โดยความเป็นของ
ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา (ดูเทียบ พระนิพพาน, พระอภิ
ธรรมปิฎก, พระอรหันต์)

**สมถะ** ธรรมยังจิตให้สงบระงับจากนิเวรณูปกิเลส การฝึกจิตให้สงบ
เป็นสมาธิโดยเพ่งจิตให้แน่วแน่ที่อารมณ์เดียวจนสมาธิเจริญถึงระดับ
สูงขึ้นไป ซึ่งจิตจะสงบ ประณีตยิ่งขึ้นๆ (ดูเทียบ ฌาน, วิปัสสนา)



## ภาคผนวก ๒

ชีวประวัติพระอาจารย์ใหญ่พะเอ้า ตอยะ สยาดอ  
อัครมหากัมมัฏฐานาจารย์

พระอาจารย์ใหญ่มีชื่อฉายาว่า **อุ อาจิณณะ** แต่ชาวเมียนมาร์มักเรียกท่านว่า พะเอ้า ตอยะ สยาดอ (หมายถึงพระอาจารย์แห่งวัดป่าพะเอ้า) บางทีก็เรียกสั้นๆว่า พะเอ้า สยาดอ ท่านเป็นเจ้าของอาวาสองค์ปัจจุบันและเป็นพระอาจารย์ใหญ่แห่งวัดพะเอ้า ตอยะ คำว่า สยาดอ หมายถึงพระอาจารย์ เป็นการเรียกด้วยความเคารพ

พระอาจารย์ใหญ่ถือกำเนิดในปีพ.ศ. ๒๔๗๗ ที่หมู่บ้านเล็กฉอง เมืองฮินตะตะ อยู่ห่างจากกรุงย่างกุ้งไปทางทิศตะวันตกเฉียงเหนือราว ๑๖๐ กม. ท่านได้บรรพชาเป็นสามเณรเมื่อพ.ศ. ๒๔๘๗ เมื่ออายุได้ ๑๐ ปีที่วัดในหมู่บ้านของท่าน ระยะเวลา ๑๐ ปีที่เป็นสามเณรได้ศึกษาพระไตรปิฎกจากคณาจารย์ต่างๆ ท่านเรียนเก่งผ่านการสอบบาลีตั้งแต่ยังเป็นสามเณร

พระอาจารย์ใหญ่อุปสมบทเป็นพระภิกษุเมื่ออายุ ๒๐ ปี พ.ศ. ๒๔๙๗ ท่านได้ศึกษาพระไตรปิฎกต่อกับพระภิกษุผู้ทรงคุณวุฒิ ใน พ.ศ. ๒๔๙๙ ท่านสอบผ่านชั้นมจรียะเทียบเท่าศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาบาลีพุทธศาสตร์ หรือเปรียญธรรมเก้าประโยค และได้เป็นพระธรรมาจารย์

ในช่วง ๘ ปีต่อมา พระอาจารย์ใหญ่ได้จาริกไปทั่วประเทศเมียนมาร์เพื่อศึกษาพระธรรมเพิ่มจากพระอาจารย์ที่มีชื่อเสียงต่างๆ และในปีพ.ศ. ๒๕๐๗ พรรษาที่ ๑๐ ท่านเริ่มต้นปฏิบัติธุดงค์วัตร "อรัญญิกังคะ" (องค์แห่งผู้ถืออยู่ป่าเป็นวัตรอยู่ห่างบ้านอย่างน้อย ๕๐๐ ชั่วโมงหรือ ๒๕ เสน) และมุ่งปฏิบัติกัมมัฏฐานอย่างจริงจังโดย

ค้นคว้าทั้งจากพระไตรปิฎก และคำแนะนำจากพระกัมมัฏฐานาจารย์ผู้เป็นที่เคารพหลายท่านในยุคนั้น

ในช่วง ๑๖ ปีถัดมา ท่านยังคงปฏิบัติธรรมอยู่ในป่าบริเวณรัฐมอญ ทางใต้ของประเทศเมียนมาร์ เขตอำเภอมูโดงเป็นเวลา ๓ ปี และในป่าเขตเมืองเย (ราว ๑๖๐ กม.ริมฝั่งทะเลทางตอนใต้) เป็นเวลา ๑๓ ปี ในช่วง ๑๖ ปีนี้ท่านใช้ชีวิตอย่างเรียบง่ายอุทิศเวลาทั้งหมดในการปฏิบัติธรรม ประกอบการคนควาจากพระไตรปิฎก

ปีพ.ศ. ๒๕๒๔ พระอาจารย์ใหญ่ได้ข่าวจากท่านเจ้าอาวาสองค์ก่อนแห่งพะเอ้า ตอยะ (ท่านอัคคปัญญะ) ซึ่งใกล้จะมรณภาพได้ขอร้องให้พระอาจารย์ใหญ่อาจิณณะรับตำแหน่งเจ้าอาวาสต่อ หลังจากนั้นเพียง ๕ วันท่านอัคคปัญญะก็มรณภาพ เมื่อท่านรับตำแหน่งเจ้าอาวาสองค์ใหม่ จึงได้รับการขนานนามว่า "พะเอ้า ตอยะสยาดอ" แม้ว่าท่านต้องดูแลบริหารกิจการวัด ท่านมักใช้เวลาส่วนใหญ่ปฏิบัติธรรมในกุฏิไม้ไผ่ ซึ่งอยู่บริเวณที่เงียบสงบในป่าด้านทิศเหนือของวัด ซึ่งเป็นแนวเทือกเขาตองโยว ในเวลาต่อมาเรียกบริเวณนี้ว่าจิตรบัพพะตะโตะฉอง (วัดจิตรบรรพต) หรือเรียกว่า โตะฉอง (วัดบน)

ตั้งแต่พ.ศ. ๒๕๒๖ เป็นต้นมา ทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์ชาวเมียนมาร์ได้ทยอยกันมาปฏิบัติกัมมัฏฐานกับพระอาจารย์ใหญ่ ส่วนชาวต่างชาติจากนานาประเทศ ได้ทยอยมาปฏิบัติกัมมัฏฐานกับพระอาจารย์ใหญ่นับจากช่วงต้นทศวรรษ ๑๙๕๐ ในปัจจุบันมีชาวต่างชาติราว ๒๔ ประเทศปฏิบัติธรรมที่พะเอ้า ตอยะกว่า ๒๐๐ ท่าน ชาวเขาพรรยาประชากรของพะเอ้า ตอยะทั้งชาวเมียนมาร์และต่างชาติรวมกันราว ๑,๐๐๐ ท่าน ส่วนเทศกาลสงกรานต์มีผู้ปฏิบัติธรรมราว ๑,๕๐๐ ท่าน เมื่อชื่อเสียงของพระอาจารย์ใหญ่ขจรกระจายแนบแน่น วัดบนก็ค่อยๆขยายขยาย จากกระท่อมไม้ไผ่ที่เรียบง่ายเพียง ๑ หลัง และสำนักศิษย์เพียงหยิบมือหนึ่งเป็นกุฏิเกินกว่า ๒๖๐ หลัง กระจาย

อยู่ในป่า "ธัมมวิหารี" เป็นหอปฏิบัติธรรมขนาดใหญ่ ๒ ชั้นบนภูเขา สำหรับบรรพชิตและคฤหัสถ์ชาย คลินิกโรงพยาบาล ศาลาภิณฑบาศ หอฉัน ๓ ชั้น ภูฏีพระอาจารย์ใหญ่บนภูเขา และห้องโถงรับแขก ตึก ๓ ชั้นเป็นหอสมุด หอคอมพิวเตอร์ และหอพักชาย

สวนเอาฌอง (วัดลาง) ก็ขยับขยายขึ้น มีหอปฏิบัติธรรม ๓ ชั้นสำหรับสตรี "เมตตาวินัย" หอพักสตรี ๕ ชั้น "หิตานุกัมปิ" ครวขนาดใหญ่พร้อมหอภิณฑบาศ หอสอบอารมณ เป็นตน

ในพ.ศ. ๒๕๔๐ พระอาจารย์ใหญ่จัดพิมพ์มรดกทางธรรมที่งดงามยิ่งทั้งโดยอรรถและพยัญชนะชื่อว่า "นิพพานคามินีปฏิบัติ" ประกอบด้วยหนังสือขนาดใหญ่จำนวน ๕ เล่ม อธิบายวิธีการปฏิบัติธรรมจากขั้นต้นถึงสูงสุดโดยละเอียดพร้อมการอ้างอิงจากพระไตรปิฎก ขณะนี้มีเพียง ๒ ภาษาคือ ภาษาสิงหลและภาษาเมียนมาร์ งานหนังสือภาษาอังกฤษของพระอาจารย์ใหญ่ ได้แก่ "Knowing & Seeing", "The Workings of Kamma", Meditation Manuals (Mindfulness of Breathing, 10 Kasina, 4 Elements Meditation, Discerning Materiality, Discerning Mentality, Discerning Past & Future Lives/Paticcasamuppada, Vipassana, etc.

วันที่ ๔ มกราคม พ.ศ. ๒๕๔๒ รัฐบาลเมียนมาร์ถวายฐานันดร "อัครมหากรรมญาณจารย์" แด่พระอาจารย์ใหญ่

พระอาจารย์ใหญ่สามารถพูดภาษาอังกฤษได้ชำนาญมาก ท่านมักจาริกไปแสดงธรรมและสอนกรรมฐานในประเทศต่างๆ ในปีพ.ศ. ๒๕๔๘ ท่านได้นำสอนกรรมฐานที่สหรัฐอเมริกา สหราชอาณาจักร ศรีลังกา มาเลเซียและสิงคโปร์ ในปีพ.ศ. ๒๕๔๙ ท่านได้นำสอนกรรมฐานหลักสูตรระยะยาวที่สหรัฐอเมริกา ในปีพ.ศ. ๒๕๕๐ ท่านจาริกไปบำเพ็ญสมณธรรมที่เทือกเขาหิมาลัยอินเดียและพะเอาศรีลังกา ในปีพ.ศ. ๒๕๕๑ ท่านนำสอนกรรมฐานที่ไต้หวัน

สิงคโปร์ เยอรมันนี สหรัฐอเมริกา เกาหลี และ อินโดนีเซีย (เชิญดูกำหนดการสอนในต่างประเทศของพระอาจารย์ใหญ่ได้ที่ [www.paaukforestmonastery.org](http://www.paaukforestmonastery.org))

พระอาจารย์ใหญ่มอบหมายให้พระอาจารย์เรวตะ (ประธานกรรมฐานจริยะและธัมมกติกะ พะเอา ตอยะ) สอนกรรมฐานแก่ชาวต่างชาติทั้งหมดที่พะเอา ตอยะ นับตั้งแต่ปีพ.ศ. ๒๕๔๕ จนถึงปัจจุบัน พระอาจารย์เรวตะสามารถพูดภาษาอังกฤษ เมียนมาร์ และไทย (เพราะโยมบิดาเป็นชาวไทย โยมมารดาเป็นชาวเมียนมาร์) คนไทยจึงสามารถส่งอารมณเป็นภาษาไทยกับพระอาจารย์เรวตะได้ ขอสปอนเซอร์เลขเตอร์ได้ที่ "ucandima" [paauktawya@baganmail.net.mm](mailto:paauktawya@baganmail.net.mm), <[paauktawya@myanmar.com.mm](mailto:paauktawya@myanmar.com.mm)> เพื่อทำวีซ่าประเภท MEDITATION VISA เท่านั้น การเดินทางจากย่างกุ้งโดยซื้อตั๋วที่สถานีรถบัสสองมิงกลา รถบัสบริษัทแซมเยจาย บอกว่าไปพะเอา ตอยะ (รถสายย่างกุ้ง-มูโดง-ไจ้จะมี ออกจากองมิงกลาราว ๑ ทูม ซึ่งจะผ่านหน้าชุมประตุพะเอา ตอยะ ราวตี ๕ ลงหน้าวัดได้ (พะเอา ตอยะอยู่เลยตัวเมืองห่มอลละเหมียงมาทางทิศใต้ราวสิบกว่านาที่โดยทางรถ) ธารรถสายย่างกุ้ง-ห่มอลละเหมียงต้องตอรถ

ขออำนวยการให้ทุกท่านมีแต่ความสวัสดิ์และเจริญในธรรม

Pa-auk Tawya Meditation Centre, 653 Pa-auk Village, Lower Main Road, Mawlamyine, Mon State, Myanmar.

## ภาคผนวก ๓

## อักษรย่อชื่อคัมภีร์

(ที่พิมพ์ตัวเอน คือ คัมภีร์ในพระไตรปิฎก ส่วนเล่มที่ของอรรถกถาเป็นฉบับแปลไทย)

	เล่มที่
วินย.	วินยปิฎก ๑-๘
วินย.อ.	วินยฎกถา (สมนุตปาสาทิกา) 1-10
วินย.ฎีกา.	วินยฎกถา ฎีกา (สารตุลทีปนี)
ที.สี.	ทีฆนิกาย สีลกุขนุชวคค ๕
ที.ม.	ทีฆนิกาย มหาวคค ๑๐
ที.ปา.	ทีฆนิกาย ปาฎิกกวคค ๑๑
ที.อ.	ทีฆนิกายฎกถา (สมุญจลวิลาสินี) 11-16
ม.มู.	มชฺฉิมนิกาย มุลปณณาสก ๑๒
ม.ม.	มชฺฉิมนิกาย มชฺฉิมปณณาสก ๑๓
ม.อุ.	มชฺฉิมนิกาย อุปริปณณาสก ๑๔
ม.อ.	มชฺฉิมนิกายฎกถา (ปปลงจสุทนี) 17-23
สั.ส.	สัยฺยุตตนิกาย สกาควคค ๑๕
สั.นิ.	สัยฺยุตตนิกาย นิตานวคค ๑๖
สั.ข.	สัยฺยุตตนิกาย ขนุชวารวคค ๑๗
สั.สพ.	สัยฺยุตตนิกาย สพายตนวคค ๑๘
สั.ม.	สัยฺยุตตนิกาย มหาวารวคค ๑๙
สั.อ.	สัยฺยุตตนิกายฎกถา (สารตุลปกาสินี) 24-31
อง.เอก.	องคฺคตฺตรนิกาย เอกนิปาต ๒๐
อง.ทุก.	องคฺคตฺตรนิกาย ทุกนิปาต ๒๐
อง.ติก.	องคฺคตฺตรนิกาย ติคนิปาต ๒๐
อง.จตุกก.	องคฺคตฺตรนิกาย จตุกกนิปาต ๒๑
อง.ปญจก.	องคฺคตฺตรนิกาย ปญจกนิปาต ๒๒
อง.ฉก.	องคฺคตฺตรนิกาย ฉกนิปาต ๒๒
อง.สตุตค.	องคฺคตฺตรนิกาย สตุตคนิปาต ๒๓

## เล่มที่

อง.อฎก.	องคฺคตฺตรนิกาย อฎกนิปาต ๒๓
อง.นวก.	องคฺคตฺตรนิกาย นวกนิปาต ๒๓
อง.ทสก.	องคฺคตฺตรนิกาย ทสกนิปาต ๒๔
อง.เอกาทสก.	องคฺคตฺตรนิกาย เอกาทสกนิปาต ๒๔
อง.อ.	องคฺคตฺตรนิกายฎกถา (มโนรตปุรณี) 32-38
ขุ.ขุ.	ขุทฺทกนิกาย ขุทฺทกปาฐ ๒๕
ขุทฺทก.อ.	ขุทฺทกนิกายฎกถา ขุทฺทกปาฐวณณนา(ปรมตฺลโชติกา) 39
ขุ.ธ.	ขุทฺทกนิกาย ธมฺมปท ๒๕
ธ.อ.	ธมฺมปทฎกถา 40-43
ขุ.อุ.	ขุทฺทกนิกาย อุทาน ๒๕
อุ.อ.,อุทาน.อ.	ขุทฺทกนิกายฎกถา อุทานวณณนา(ปรมตฺลทีปนี) 44
ขุ.อิติ.	ขุทฺทกนิกาย อิติวุตฺตค ๒๕
อิติ.อ.	ขุทฺทกนิกายฎกถา อิติวุตฺตควณณนา(ปรมตฺลทีปนี) 45
ขุ.สุ.	ขุทฺทกนิกาย สุตฺตนิปาต ๒๕
สุตฺต.อ.	ขุทฺทกนิกายฎกถา สุตฺตนิปาตวณณนา (ปรมตฺลโชติกา) ภาค ๑-๒ 46-47
ขุ.วิมาน.	ขุทฺทกนิกาย วิมานวตฺต ๒๖
วิมาน.อ.	ขุทฺทกนิกายฎกถา วิมานวตฺตวณณนา(ปรมตฺลทีปนี) 48
ขุ.เปต.	ขุทฺทกนิกาย เปตวตฺต ๒๖
เปต.อ.	ขุทฺทกนิกายฎกถา เปตวตฺตวณณนา(ปรมตฺลทีปนี) 49
ขุ.เถร.	ขุทฺทกนิกาย เถรคาคา ๒๖
เถร.อ.	ขุทฺทกนิกายฎกถา เถรคาคาวณณนา(ปรมตฺลทีปนี) 50-53
ขุ.เถรี.	ขุทฺทกนิกาย เถรีคาคา ๒๖
เถรี.อ.	ขุทฺทกนิกายฎกถา เถรีคาคาวณณนา(ปรมตฺลทีปนี) 54
ขุ.ชา.	ขุทฺทกนิกาย ชาตค ๑ (เอกนิปาต-จตุตทาฬีสนิปาต) ๒๗
ชา.อ.	ชาตคฎกถา ๑-๗ (เอก-จตุตทาฬีสนิปาตวณณนา) 55-61

		เล่มที่
ขุ.ชา.	ขุททกนิกาย ชาตก ๒ (ปญญาส-มหานิปาต)	๒๘
ชา.อ.	ชาตกฏจกถา ๘-๑๐(ปญญาส-มหานิปาตวณฺณนา)	62-64
ขุ.ม.,ขุ.มहा.	ขุททกนิกาย มหานิทฺเทศ	๒๕
นิท.อ.	ขุททกนิกายฎจกถา มหานิทฺเทศวณฺณนา (สทฺธมฺมปञฺชโชติกา)	65-66
ขุ.จู.	ขุททกนิกาย จุฬนิทฺเทศ	๓๐
นิท.อ.	ขุททกนิกายฎจกถา จุฬนิทฺเทศวณฺณนา (สทฺธมฺมปञฺชโชติกา)	67
ขุ.ปฎิ.	ขุททกนิกาย ปฎิสมฺภิทามคฺค	๓๑
ปฎิส.อ.	ขุททกนิกายฎจกถา ปฎิสมฺภิทามคฺควณฺณนา (สทฺธมฺมปกาสิณี) ๑-๒	68-69
ขุ.อป.	ขุททกนิกาย อปทาน ๑	๓๒
อป.อ.	ขุททกนิกายฎจกถา อปทานวณฺณนา พุทฺธวคฺควณฺณนา (วิสุทฺธชนวิลาสิณี) ๑	70-71
ขุ.อป.	ขุททกนิกาย อปทาน ๒	๓๓
อป.อ.	ขุททกนิกายฎจกถา อปทานวณฺณนา สีหาสนีย-เมตฺเตยฺย-ภทฺทาลี-ภทฺทีย-เถริยาปทานวณฺณนา (วิสุทฺธชนวิลาสิณี) ๒	72
ขุ.พุทฺธ.	ขุททกนิกาย พุทฺธวํส	๓๓
พุทฺธ.อ.	ขุททกนิกายฎจกถา พุทฺธวํสวณฺณนา(มรฺตฺตวิลาสิณี)	73
ขุ.จริยา.	ขุททกนิกาย จริยาปฎิฏก	๓๓
จริยา.อ.	ขุททกนิกายฎจกถา จริยาปฎิฏกวณฺณนา(ปรมตฺตที่ปนี)	74
อภิ.ส.	อภิธมฺมปฎิฏก ฌมฺมสงฺคณี	๓๔
สงฺคณี.อ.	อภิธมฺมฎจกถา ฌมฺมสงฺคณีวณฺณนา(อฏฺฐสาสิณี)	75-76
อภิ.วิ.	อภิธมฺมปฎิฏก วิภงฺค	๓๕
วิภงฺค.อ.	อภิธมฺมฎจกถา วิภงฺควณฺณนา(สมโมหวิโนทนี)	77-78

		เล่มที่
อภิ.ธา.	อภิธมฺมปฎิฏก ธาตุกถา	๓๖
อภิ.ปุ.	อภิธมฺมปฎิฏก ปุคฺคตปญฺญตฺติ	๓๖
อภิ.ก.	อภิธมฺมปฎิฏก กถาวตฺต	๓๗
อภิ.ยมก.	อภิธมฺมปฎิฏก ยมก(ภาค ๑-๒)	๓๘-๓๙
อภิ.ป.	อภิธมฺมปฎิฏก ปฏฺฐาน (ภาค ๑-๖)	๔๐-๔๕
ปญจ.อ.	อภิธมฺมฎจกถา ธาตุกถาทิวณฺณนา ปญจปกรณฎจกถา (ปรมตฺตที่ปนี)	
	- ธาตุกถาวณฺณนา	79
	- ปุคฺคตปญฺญตฺติวณฺณนา	79
	- กถาวตฺตวณฺณนา	80-81
	- ยมกวณฺณนา	82-84
	- ปฏฺฐานวณฺณนา	85-88
มงฺคล.	มงฺคลตฺตที่ปนี (อธิบายขุ.สุ. มงฺคลตฺต)	
เนตฺติ-เปฏฺโกล.	เนตฺติ-เปฏฺโกลปเทศปกรณ	
มิลินฺท.	มิลินฺทปญฺหา	
วิสุทฺธิ.	วิสุทฺธิมคฺค	
วิสุทฺธิ.ฎีกา	วิสุทฺธิมคฺค ฎีกา (ปรมตฺตมณฺฑล)	
สงฺคห.	อภิธมฺมตฺตสงฺคห	
สงฺคห.ฎีกา	อภิธมฺมตฺตสงฺคห ฎีกา (อภิธมฺมตฺตวิภาวินี)	

## ภาคผนวก ๔

## แหล่งหนังสืออ้างอิงภาษาไทย

๑. **กัมภีร์วิสุทธิมรรค ๑๐๐ ปี สมเด็จพระพุทธมหาราช (อาน อสภมหาราช)** พิมพ์ที่ บริษัทประยูรวงศ์พรินติ้ง จำกัด พ.ศ. ๒๕๔๖
๒. **พจนานุกรมพุทธศาสนานิตยสารพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต)** พิมพ์ที่ บริษัทสหธรรมิก จำกัด ครั้งที่ ๑๑ พ.ศ. ๒๕๔๕
๓. **พจนานุกรมพุทธศาสนานิตยสารพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต)** พิมพ์ที่ บริษัท เอส.อาร์.พรินติ้งแมสโปรดักส์ จำกัด พ.ศ. ๒๕๔๖
๔. **พจนานุกรม อังกฤษ-ไทย ไทย-อังกฤษ** สอ เสถบุตร พิมพ์ที่ บริษัท โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด พ.ศ. ๒๕๔๖
๕. **พระไตรปิฎกฉบับคอมพิวเตอร์ ชุดแปลเป็นภาษาไทยเวอร์ชัน ๓** สำนัก คอมพิวเตอร์ ม.มหิดล พิมพ์ที่สำนักคอมพิวเตอร์ ม.มหิดล พ.ศ.๒๕๔๘
๖. **พระไตรปิฎก ฉบับธรรมทาน สมเด็จพระพุทธมหาราช (เกี่ยว อุปเสโน)** วัดสระเกศราชวรมหาวิหาร (พระไตรปิฎกและอรรถกถา ชุดแปลเป็นภาษาไทย ฉบับคอมพิวเตอร์)

Myanmar and English Source References.<sup>1</sup>

1. Abhidhammattha Saṅgaha :  
-A Comprehensive Manual of Abhidhamma by Bhikkhu Bodhi.  
-Myanmar Sub-Commentary by Venerable Janakābhivāṃsa.
2. Aṅguttara Nikāya :  
-Pāḷi & Commentary,

- Numerical Discourses of The Buddha by Nāṇaponika Thera and Bhikkhu Bodhi, Vistar Publications, New Delhi, 2000.
- The Book of the Gradual Sayings by F.L Woodward, M.A. and Mrs. Rhys Davids, Litt.D., M.A., PTS. London.
3. Dīgha Nikāya :  
-Pāḷi & Commentary,  
-A Translation of The Dīgha Nikāya by Maurice Walsh, Wisdom Publications.
4. Knowing and Seeing by The Most Venerable Pa-Auk Tawya Sayadaw, Pa-Auk Meditation Centre, Singapore.
5. Majjhima Nikāya :  
-Pāḷi & Commentary,  
-A Translation of The Majjhima Nikāya by Bhikkhu Nāṇamoli and Bhikkhu Bodhi, Second Edition, Wisdom Publications.
6. Saṃyutta Nikāya :  
-Pāḷi & Commentary,  
-A Translation of The Saṃyutta Nikāya by Bhikkhu Bodhi,  
-Sagāthā Vagga Myanmar Sub-Commentary by Venerable Kuṇḍalabhivāṃsa.
7. The Path of Purification (Visuddhimagga) translated from Pāḷi by Bhikkhu Nāṇamoli.
8. Vinaya Pitaka :  
-Mahāvagga Pāḷi.
9. Visuddhimagga Pāḷi..
10. Visuddhimagga Mahāṭīkā Pāḷi.(Paramatthamañjūsā ).

<sup>1</sup> Pāḷi & Commentary source references are according to The Chaṭṭha Saṅgāyana CD-ROM Version 3.0, Vipassanā Research Institute, Dhamma Giri, Igatpuri-422403, India.