

อัปป์มัญญา ๔

๑) เมตตาอัปป์มัญญา

๓) มุทิตาอัปป์มัญญา

อรุป ๔

๑) อากาสาณัญญาตนะ

๓) อากิญจัญญาตนะ

๒) กรุณาอัปป์มัญญา

๔) อุเปกขาอัปป์มัญญา

๒) วิญญาณัญญาตนะ

๔) เนวสัณญานาสัณญญาตนะ

รวมอุปกรรมหรือว่าองค์ภวาทหรืออารมณ์แห่งสมถกรรมฐานทั้ง ๔๐ ข้อนี้ จะได้รับผลหรือว่ามีผลไม่เหมือนกันทุก ๆ หัวข้อ คือส่งผลให้แก่บุคคลผู้บำเพ็ญเพียรได้ไม่เท่ากัน โดยเหตุที่อารมณ์หรือองค์ภวาทบางประการก็มีอำนาจส่งผลหรือให้ผลให้แก่บุคคลผู้บำเพ็ญเพียรบรรลุถึงจุดหมายปลายทางได้กล่าวคือสามารถทำให้บรรลุถึงฉานสมาบัติหรือว่าวิกขัมภวิมุตติได้สมควรความปรารถนา แต่ว่าองค์ภวาทหรืออารมณ์บางประการหาได้มีอำนาจส่งผลให้แก่บุคคลผู้ที่ได้บำเพ็ญนั้น ได้บรรลุฉานสมาบัติสมตามความปรารถนาไม่ ในกรณีนี้ข้าพเจ้าขอให้ท่านผู้มีสติปัญญาทั้งหลายพึงรับทราบอารมณ์แห่งสมถกรรมฐานที่ไม่มีอำนาจส่งผลให้บรรลุฉานสมาบัติ และอารมณ์แห่งสมถกรรมฐานที่มีอำนาจส่งผลที่จะทำได้บรรลุฉานสมาบัติตามลำดับดังต่อไปนี้

อารมณ์ที่ไม่ให้บรรลุฉาน

องค์ภวาทหรือว่าอารมณ์แห่งสมถกรรมฐาน ที่ไม่มีอำนาจส่งผลให้แก่บุคคลผู้ปฏิบัติบำเพ็ญเพียรบรรลุถึงฉานสมาบัติอันเป็นวิกขัมภวิมุตติได้นั้นมีอยู่ ๑๐ ประการด้วยกันคือ

๑) พุทธานุสติ

๓) สังฆานุสติ

๕) จาคานุสติ

๗) อุปสมานุสติ

๙) อาหารปฏิบัติกุศลสัญญา

๒) ชัมมานุสติ

๔) สัตถานุสติ

๖) เทวตานุสติ

๘) มรณานุสติ

๑๐) จตุธาตววัตถาน

องค์ภวาทหรือว่าอารมณ์แห่งสมถกรรมฐานทั้ง ๑๐ ประการนี้ ไม่สามารถที่จะทำให้กุศลจิตคุณภาพของบุคคลผู้บำเพ็ญภาวนาเข้าถึงซึ่งอัปป์มัญญาซึ่งเป็นมหัคคตฉานได้ เพียงแต่เข้าถึงอุปจารภาวนาท่านั้น ที่เป็นเช่นนี้ก็โดยสาเหตุที่ว่าอารมณ์เหล่านี้เป็นอารมณ์ปรมาตถ์กล่าวคือมีสภาวะละเอียดสุขุมลึกซึ้งนักองค์ฉานทั้ง ๕ มีวิตกและวิจารณ์เป็นต้น ไม่สามารถที่จะตั้งอยู่ในอารมณ์เหล่านี้แล้วทำให้สมาธิมีกำลังแก่กล้าจนกระทั่ง

ฉานเกิดขึ้นได้เลย ในกรณีนี้มีอุปมาเปรียบเสมือนว่าเรือที่จอดอยู่ในทะเลน้ำลึกแล้วเอาสมอทิ้งลงไปแต่สมอนั้นไม่ถึงดิน ฉะนั้นเรือลำนั้นจึงไม่สามารถจะหยุดอยู่กับที่ได้หรือว่าหยุดนิ่งอยู่ได้ฉนั้น โดยเฉพาอย่างยิ่งในพุทธานุสติ ธัมมานุสติ สังฆานุสติและอุปมานุสติ ซึ่งได้แก่การระลึกถึงพระคุณแห่งพระองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระคุณแห่งพระธรรมเจ้า พระคุณแห่งพระสังฆเจ้าและพระคุณของพระนิพพานนั้น เพราะว่าพระคุณทั้งหลายเหล่านั้นนอกจากมีความละเอียดลึกซึ้งแล้วยังมีความโอฬารกว้างขวางลึกซึ้งเหลือที่จะประมาณมิได้อีกด้วย ผู้ที่บำเพ็ญภาวนาสมถกรรมฐานถ้ายึดเอาอารมณ์ทั้งหลายเหล่านี้เป็นหลัก จำเป็นจะต้องระลึกไปถึงพระคุณทั้งหลายเหล่านั้นซึ่งกว้างขวางลึกซึ้งนั้นตามสติปัญญาของตนที่มีอยู่อย่างไม่มีประมาณ เพราะฉะนั้นสมาธิของพวกเขาเหล่านั้นจึงไม่มีกำลังพอที่จะเข้าถึงซึ่งฉานได้ ในอารมณ์ ๑๐ ประการมีพุทธานุสติเป็นต้นนั้น อุปจารภวานาคือกุศลจิตศุบาทที่ใกล้ชิดต่อฉานเท่านั้นที่สามารถจะเกิดขึ้นได้ ส่วนอัปนาสมาธิภวานาคือตัวฉานที่แท้จริงจะเกิดขึ้นไม่ได้เลยแม้แต่น้อย เพราะว่าอารมณ์เหล่านี้เป็นอารมณ์ปรมาตมี ความละเอียดและสุขุมลึกซึ้งมากประการหนึ่ง และเพราะว่าผู้ที่บำเพ็ญภาวนาจำเป็นจะต้องรำลึกไปถึงในพระพุทธรูปทั้งหลายเหล่านั้นอย่างกว้างขวางตามพระคุณต่าง ๆ ที่มีอยู่อย่างกว้างขวางนั่นเอง

อารมณ์ที่ทำให้ได้บรรลุมาน

อารมณ์ของกรรมฐานที่มีอำนาจส่งผลให้กับบุคคลที่บำเพ็ญภาวนาที่จะไบบรรลุถึงฉานสมาบัติอันจัดเป็นวิภังคภูมิวิมุตตินั้นอยู่ด้วยกันทั้งหมด ๓๐ ประการคือ กสิน ๑๐, อสุก ๑๐, กายคตาสติ ๑, อานาปานสติ ๑, อัปมัชญา ๔ และอรูป ๔ เท่านั้น บรรดาอารมณ์แห่งสมถกรรมฐานทั้ง ๑๐ ประการ ดังกล่าวมานี้ แม้จะมีอำนาจส่งผลให้กับบุคคลที่บำเพ็ญเพียรภาวนาบรรลุถึงฉานสมาบัติได้เหมือน ๆ กันก็ตาม แต่ถึงอย่างนั้นก็มีอำนาจส่งผลให้แก่ผู้บำเพ็ญเพียรภาวนาทั้งหลายเหล่านั้น ให้บรรลุฉานสมาบัติได้ไม่เท่ากัน โดยที่มีอำนาจส่งผลให้กับบุคคลที่บำเพ็ญเพียรภาวนาเหล่านั้นได้บรรลุฉานสมาบัติสูงต่ำกว่ากันคือ

อารมณ์ประเภทที่ ๑

- | | |
|--------------------|------------------|
| ๑) อุทมาตกะอสุก | ๒) วินิตกะอสุก |
| ๓) วิบุพพะอสุก | ๔) วิทิกกะอสุก |
| ๕) วิชชายิตกะอสุก | ๖) วิกขิตตกะอสุก |
| ๗) หตวิกขิตตกะอสุก | ๘) โลหิตกะอสุก |
| ๙) ปุพุกกะอสุก | ๑๐) อัญญกะอสุก |
| ๑๑) กายคตาสติ | |

อารมณ์แห่งกรรมฐานทั้ง ๑๑ ประการนี้ ย่อมมีอำนาจส่งผลให้กับบุคคลผู้บำเพ็ญเพียรภาวนาสามารถไบบรรลุเพียงแค่อุปจารภวานาเท่านั้น ที่เป็นเช่นนี้เพราะว่าอสุก ๑๐ และกายคตาสตินี้เป็นอารมณ์ที่หยาบและน่าเกลียดมากนั่นเอง การที่ปฐมฉานจักเกิดได้นั้นก็เพราะอาศัยวิมุตติของจิตช่วยยก

ภวานาจิตให้ขึ้นสู่อารมณ์เหล่านี้เท่านั้นส่วนที่สูงขึ้นไปจากปฐมฌานซึ่งได้แก่ทุติยาน เป็นต้น ไม่มีวิตกช่วยยกภวานาจิตให้ขึ้นสู่อารมณ์ ดังนั้นอารมณ์ที่หยาบและน่าเกลียดเหล่านี้จึงไม่ส่งผลให้ผู้บำเพ็ญภวานาได้บรรลุเพียงแค่ปฐมฌานเท่านั้น อุปมาเสมือนเรือที่จอดอยู่ในกระแสน้ำที่ไหลเชี่ยวจะอยู่นิ่งได้ก็ต้องอาศัยหลักเสาหรือว่าตอไม้ยึดอยู่ ถัดมาก็ดีแม้ภวานาจิตซึ่งจะตั้งอยู่ในอารมณ์ที่ไม่สวยงามต่าง ๆ นั้นก็ด้วยอำนาจแห่งวิตกก็เป็นเช่นนั้น ด้วยเหตุนี้ปฐมฌานซึ่งมีวิตกองค์ฌานเท่านั้นย่อมเกิดขึ้นได้ในอารมณ์เหล่านี้ ส่วนทุติยานเป็นต้นซึ่งไม่มีวิตกองค์ฌานย่อมเกิดขึ้นไม่ได้เลยแน่นอน

อารมณ์แห่งสมถกรรมฐาน ๓ ประการนี้ เมื่อจะกล่าวโดยจตุกนัยย่อมมีอำนาจส่งผลให้บุคคลผู้บำเพ็ญเพียรภวานาได้บรรลุถึงรูปฌานที่ ๓ ได้กล่าวคือ ตติยฌานเท่านั้น

อารมณ์ประเภทที่ ๓

- | | |
|----------------------|------------------|
| ๑) ปฐวิกสิน | ๒) อาโปกสิน |
| ๓) เตโชกสิน | ๔) วาโยกสิน |
| ๕) นิละกสิน | ๖) ปีตะกสิน |
| ๗) โลหิตะกสิน | ๘) โอทาทะกสิน |
| ๙) อากาสะกสิน | ๑๐) อาโลกะกสิน |
| ๑๑) อุเปกขาอัปปมัญญา | ๑๒) อานาปานัสสติ |

อารมณ์ของสมถกรรมฐานทั้ง ๑๒ ประการนี้ เมื่อจะกล่าวโดยจตุกนัยแล้วย่อมมีอำนาจส่งผลให้บุคคลผู้บำเพ็ญเพียรภวานาได้บรรลุถึงรูปฌานที่ ๔ กล่าวคือ ได้จตุตถฌาน ซึ่งจัดเป็นฌานขั้นสูงสุด

อารมณ์ประเภทที่ ๔

- | | |
|------------------|--------------------|
| ๑) อากาสนัญญาตนะ | ๒) วิทยุญานัญญาตนะ |
| ๓) อากิญจัญญาตนะ | ๔) เนวสัญญาตนะ |

อารมณ์ของสมถกรรมฐานขั้นสูงสุดยอดทั้ง ๔ ประการนี้ ย่อมมีอำนาจส่งผลให้บุคคลที่บำเพ็ญเพียรภวานาได้บรรลุถึงรูปฌานทั้ง ๔ ประการ กล่าวคือ อากาสนัญญาตนฌาน วิทยุญายนฌาน อากิญจัญญาตนฌาน และเนวสัญญาตนฌาน ด้วยประการดังที่ข้าพเจ้ากล่าวมาทั้งหมดนี้

ในการที่ข้าพเจ้าได้กล่าวเอาไว้ตั้งแต่ต้นนั้นว่า มนุษย์ทั้งหลายที่จะเป็นผู้บำเพ็ญเพียรภวานาปฏิบัติกรรมฐานต่าง ๆ นั้นมีจริตของตนแต่ละคนไม่เหมือนกันนั้น เพราะว่าแต่ละคนมีกรรมคือการกระทำทั้งทางที่ดีและไม่ดีไม่เหมือนกันนั่นเอง จึงเป็นสาเหตุที่กระทำให้เขาทั้งหลายเหล่านั้นมีจริตคือนิสัยไม่เหมือนกัน จริตแห่งมนุษย์ทั้งหลายในโลกนี้มีอยู่ด้วยกัน ๖ จริต สุดแท้แต่ว่าใครจะมีจริตแบบไหนก็ตาม จะไม่พ้นจริต ๖ ประการนี้ไปได้เลย จริตทั้ง ๖ นั้นคือ

- | | |
|------------|--------------|
| ๑) รากจริต | ๒) สัทธาจริต |
| ๓) โทสจริต | ๔) พุทธิจริต |
| ๕) โมหจริต | ๖) วิตกจริต |

ตามหลักโดยทั่วไปแล้ว จริตทั้ง ๖ ประการที่อยู่ในใจของแต่ละคนนั้น ไม่มีใครจะล่วงรู้ได้เลยว่า บุคคลทั้งหลายในโลกนี้แต่ละคนนั้นมีจริตแบบไหน นอกเสียจากบุคคลที่บำเพ็ญเพียรภาวนาสมถกรรมฐานจน ได้ปัญญา ปรจิตตวิชานะอภิปัญญาลาภถึงบุคคลเท่านั้น ที่จะหยั่งรู้จริตของบุคคลต่าง ๆ ได้ที่แท้จริงแต่ถึง อย่างไรก็ดีในพระคัมภีร์หลักพระพุทธศาสนาเชื่อว่า วิสุทธิมรรค ท่านก็ได้บอกเอาไว้อย่างละเอียดถี่ถ้วน และ บอกวิธีเอาไว้ว่าสิ่งที่เราจะหยั่งรู้จริตของบุคคลต่าง ๆ ซึ่งมีหลักวิชาที่จะพึงยึดถือเอาไว้เป็นเครื่องสังเกตให้รู้ จริตอัธยาศัยของมนุษย์ทั้งหลายได้โดยหลักฐานปรากฏตามพระบาลีว่า

อิริยาบถโต กิจจา โภชนา ทสสนาทิโต

ธมมปุปวตติโต เจว จริยาโย วิภาวชย,

ซึ่งแปลว่า บัณฑิตพึงทราบจริตแห่งมนุษย์ทั้งหลายโดยอาศัยการสังเกตจากอิริยาบถต่าง ๆ คือการยืน เดิน นั่ง นอน ประการหนึ่ง โดยอาศัยการสังเกตการณ์ทำกิจต่าง ๆ ประการหนึ่ง โดยอาศัยจากโภชนะ คืออาหารที่เขาชอบรับประทานประการหนึ่ง โดยอาศัยการสังเกตทรศนะคือการดู การฟัง การดม การกิน และการ แต่งตัวของเขาประการหนึ่ง โดยอาศัยการสังเกตจากความเป็นไปแห่งกรรมต่าง ๆ คือความดีหรือความเลว ซึ่งอยู่ในกันขันธ์แห่งดวงใจของเขาประการหนึ่ง บรรดาจริตของมนุษย์ทั้ง ๖ ประการนั้น เมื่อแยกออกมาแล้ว มี ๒ ประเภทด้วยกันคือ จริตที่ดีและจริตที่ไม่ดี จริตทั้ง ๔ ประเภทนี้คือ

๑) รากจริต

๒) โทสจริต

๓) โมหจริต

๔) วิตกจริต

จริตทั้ง ๔ นี้เป็นจริตที่ไม่ดีงาม ดังนั้นจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้บำเพ็ญเพียรภาวนาสมถกรรมฐาน จะต้องเอาอารมณ์แห่งกรรมฐานที่เป็นศัตรู ไม่ถูกกับจริตเหล่านี้มาปฏิบัติบำเพ็ญเพียรภาวนา เพื่อเป็นอุบายทำลายล้างจริตอันชั่วร้ายทั้งหลายเหล่านี้ให้หมดไปจากจิตสันดาน ส่วนจริตที่เหลือ ๒ จริตคือ

๑) สัทธาจริต

๒) พุทธิจริต

จริตทั้ง ๒ นี้เป็นจริตที่ดีงาม ควรแก่การประคับประคองส่งเสริม ดังนั้นจึงเป็นความจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้บำเพ็ญเพียรภาวนาสมถกรรมฐานจะต้องคอยประคับประคองส่งเสริม โดยใช้อารมณ์กรรมฐานให้ถูกกับ จริตทั้ง ๒ อันนี้ เพื่อที่จักให้การปฏิบัติบำเพ็ญเพียรภาวนาให้บรรลุถึงความเจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไป

ส่วนพระกรรมฐานทั้ง ๔๐ ชนิดด้วยกันนั้น ครั้นจะนำเอามาบรรยายไว้ในที่นี้ทั้งหมดก็ยึดเยื้อ และ อาจทำให้ท่านทั้งหลายเบื่อหน่ายได้ เพราะฉะนั้นข้าพเจ้าจะคัดเอาพระกรรมฐานที่บุคคลประเภทไหนก็ตาม หรือว่ามีจริตแบบไหนก็ตาม ในจริตทั้ง ๖ นั้นสามารถปฏิบัติได้ทั้งสิ้น ๑๐ ประการ หรือเรียกอีกอย่างว่าองค์ ภาวนาหรืออารมณ์ พระกรรมฐานทั้ง ๑๐ มี

๑) ปฐวีกสิน

๒) อาโบกสิน

๓) เตโชกสิน

๔) วาโยกสิน

๔) อากาสกสิน

๖) อาโลกะสิน

๕) อากาसानัญญาตนะ

๘) วิญญาณัญญาตนะ

๖) อากิญ ัจญญา ตนะ

๑๐) เนวสัจญญา นาสัจญญาตนะ

องค์ภาวนาหรืออภรณ์พระกรรมฐานทั้ง ๑๐ ชนิดนี้ ซึ่งมีประสิทธิภาพสูงส่ง สามารถที่จักส่งผลให้บำเพ็ญเพียรภาวนาได้บรรลุตามลำดับตั้งแต่สมาบัติอันต่ำสุดไปจนถึงสมาบัติอันสูงสุดคือสมาบัติ ๘ คืออรูปฌานที่ ๘ เนวสัญญานาสนะและเป็นอภรณ์ที่เหมาะสมกับจริตต่างๆ ไป ข้าพเจ้าหมายความว่ามนุษย์ทั้งหลายไม่ว่าจะเป็นมนุษย์ผู้มีราคะจริต โทสะจริต โมหะจริตสัทธาจริตหรือว่ามีพุทธจริตก็ตามต่างก็สามารถที่จักใช้องค์ภาวนาหรืออภรณ์ทั้ง ๑๐ ประการหรือชนิดนี้ เป็นหลักการบำเพ็ญเพียรภาวนาสมถกรรมฐานได้ทั้งสิ้น

องค์ภาวนาหรือว่าอภรณ์กรรมฐาน ทั้ง ๑๐ ประการ

(๑) ปฐวีกสิน สมเด็จพระบรมศาสดาพระสมณโคดมทรงสอนให้ทำการวางดวงจิตด้วยดินอันมีสีต่าง ๆ เช่นสีแดงคังแสงอาทิตย์แรกอุทัยเป็นต้น ทำเป็นวงกลม กว้าง ๑ คืบกับ ๔ นิ้ว ชัดเกลี้ยงให้ราบดั่งหน้ากลอง วางไว้ให้ห่างจากตัวเองประมาณ ๒ ศอกคืบ แล้วจึงนั่งสมาธิเอาขาขวาทับขาซ้าย เอามือขวาทับมือซ้าย อุชฺ ฌาย ปณิชาย ตั้งกายให้เที่ยงตรง อุชฺ จิตตฺปณิชาย ตั้งจิตให้เที่ยงตรง, ปริมุกฺขสติ พึงตั้งสติลงเฉพาะหน้า กำหนดจิตเพ่งจิตที่ทำเป็นวงกลมนั้น บริกรรมภาวนาว่า “ปฐวี ๆ หรือดิน” เป็นต้น บริกรรมภาวนาอยู่อย่างนี้จนกว่าดวงใจของตนสงบลงจากอภรณ์ภายนอก จนกว่าจิตจะเข้าสู่ภวังค์ คือจิตดวงเดิมสงบแล้วหยุดบริกรรมภาวนา แล้วให้ตั้งสติกำหนดจิตดวงเดียวให้แน่วแน่นอยู่จนจิตละเอียดเองและใสบริสุทธิ์ขึ้น จึงให้มีสติกำหนดเอาจิตที่ใสบริสุทธิ์นั้นไว้ ชื่อว่าสมาธิอย่างละเอียด

(๒) อาโปกสิน สมเด็จพระบรมศาสดาพระสมณโคดมทรงสอนให้เอาน้ำที่ใสบริสุทธิ์ใส่ลงในภาชนะที่เป็นวงกลมมีบาตรเป็นต้น วางเอาไว้ให้ห่างจากตนหรือตัวของเราเองประมาณ ๓ ศอกคืบ แล้วจึงนั่งสมาธิเอาขาขวาทับขาซ้าย เอามือขวาทับมือซ้าย อุชฺ ฌาย ปณิชาย ตั้งกายให้เที่ยงตรง, อุชฺ จิตตฺปณิชาย ตั้งจิตให้เที่ยงตรง, ปริมุกฺข สติ ตั้งสติลงที่ตรงหน้าของตน กำหนดรู้จำเพาะจิตของตน เพ่งพิจารณาหน้าที่ได้ใสเอาไว้ในภาชนะข้างหน้านั้น บริกรรมภาวนาว่า “อาโป ๆ หรือน้ำ ๆ” เป็นต้น จนกว่าดวงจิตของตนสงบจากอภรณ์ภายนอกทั้งหลาย เมื่อของเราเข้าสู่ภวังค์เป็นจิตดวงเดิมแล้วจึงหยุดบริกรรมภาวนา แล้วให้ตั้งสติกำหนดจิตดวงเดียนั้นให้แน่วแน่นอยู่ จนจิตละเอียดเองและใสบริสุทธิ์ขึ้น จึงให้มีสติกำหนดเอาจิตบริสุทธิ์นั้นไว้ให้แน่วแน่นอยู่ ชื่อว่าสมาธิภาวนา อันละเอียด

(๓) เตโชกสิน สมเด็จพระบรมศาสดาพระสมณโคดมทรงสั่งสอนเอาไว้ด้วยความพระมหากรุณาได้แนะนำพร่ำสอนให้กระทำด้วยแสงเพลิงคือไฟ คือให้จุดเพลิงเป็นดวงเช่นดวงเทียน ดวงตะเกียงหรือก่อไฟขึ้นเป็นต้น แล้วเอาวัตถุต่าง ๆ มีเสื่อลำแพนเป็นช่อง หรือเอากระดาษอัดมาเจาะเป็นช่องวงกลมกว้าง ๑ คืบ ๔ นิ้ว แล้วจึงนั่งสมาธิให้ห่างประมาณ ๒ ศอก ๑ คืบ เอาขาขวาทับขาซ้าย เอามือขวาทับมือซ้าย อุชฺ ฌาย ปณิชาย ตั้งกายให้เที่ยงตรง, อุชฺ จิตตฺ ปณิชาย ให้ตั้งจิตให้เที่ยงตรง ปริมุกฺข สติ ให้ตั้งสติที่ตรงหน้า กำหนดดวงจิตของตน เพ่งดูแสงเพลิงที่ทำเป็นช่องเอาไว้ นั้น แล้วบริกรรมว่า “เตโช ๆ หรือไฟ ๆ” จนกว่าดวงจิต

ของตนจะสงบจากอารมณ์ภายนอกทั้งหลายจนเข้าสู่ภวังค์ภายใน แล้วจึงหยุดบริกรรมภาวนานั้นเสีย ตั้งจิตตั้งสติกำหนดเอาแต่จิตดวงเดียวให้ตั้งมั่นแน่วแน่อยู่ จนจิตละเอียดเข้าเองและใสบริสุทธิ์ขึ้น ให้กำหนดเอาจิตที่ใสบริสุทธิ์อันนั้นไว้ให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิอย่างนั้นตลอดไปชื่อว่าสมาธิภาวนา เป็นหนทางอริยมรรคคือ สัมมาสมาธิฯ

(๔) วาโยกสิน สมเด็จพระบรมศาสดาพระสมณโคดมทรงพระกรุณาพร่ำสอนให้คฤมที่พัดผมคนพัดใบไม้ยอดหญ้าและชายธงที่ปลิวไสว ๆ แล้วให้นั่งสมาธิเอาขาขวาทับขาซ้าย เอามือขวาทับมือซ้าย อุ้งกาย ปณิชาย ให้ตั้งกายให้เที่ยงตรง, อุ้ง จิตต์ ปณิชาย ให้ตั้งจิตให้เที่ยงตรง, ปริมุขํ สติ ให้ตั้งสติลงที่ตรงหน้า กำหนดดวงจิตของตน เพ่งคฤมที่พัดที่ผมคนเป็นต้น แล้วบริกรรมว่า “วาโย ๆ หรือลม ๆ” จนกว่าดวงจิตตนจะสงบจากอารมณ์ภายนอกทั้งหลาย จนดวงจิตเข้าสู่ภวังค์ภายในแล้ว จึงให้หยุดบริกรรมภาวนานั้นเสีย ตั้งสติกำหนดเอาจิตดวงเดียวให้ตั้งเอาไว้มั่นแน่วแน่อยู่ จนจิตละเอียดและใสบริสุทธิ์ ให้มีสติกำหนดเอาจิตที่ใสบริสุทธิ์นั้นเอาไว้ให้ตั้งมั่นแน่วแน่ เป็นสมาธิอย่างนั้นตลอดไป จึงชื่อว่าจิตเป็นสมาธิภาวนาอย่างละเอียด เรียกว่าดำเนินตามหนทางอริยมรรคคือ สัมมาสมาธิฯ

(๕) อากาสกสิน สมเด็จพระบรมศาสดาพระสมณโคดมสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงพระมหากรุณาสั่งสอนเอาไว้ว่า ให้ทำช่องว่างที่ฝาผนังกุฎ กว้าง ๑ คืบกับ ๔ นิ้ว หรือทำที่แผ่นผ้าหรือแผ่นกระดาษหรือกระดานหรือเนื้อก็ได้ ให้เป็นช่องวงกลม กว้าง ๑ คืบ ๔ นิ้วตั้งเอาไว้ให้ห่างจากตัวเอง ๒ ศอก ๑ คืบแล้วก็นั่งสมาธิ เอาขาขวาทับขาซ้าย เอามือขวาทับมือซ้าย อุ้ง กาย ปณิชาย ให้ตั้งกายให้เที่ยงตรง อุ้ง จิตต์ ปณิชาย ให้ตั้งจิตให้เที่ยงตรง, ปริมุขํ สติ ให้ตั้งสติลงตรงหน้าของตน แล้วเพ่งช่องว่างนั้นแล้วบริกรรมภาวนาว่า “อากาโส ๆ หรือว่าอากาศ ๆ” หรือว่าช่องว่าง ๆ ให้บริกรรมอยู่อย่างนั้นจนดวงจิตของตนสงบจากอารมณ์ภายนอกทั้งหลายจนเข้าสู่อารมณ์ภายในหรือภวังค์ภายในเป็นจิตดวงเดิมแล้ว ให้หยุดกิจกรรมภาวนานั้นเสีย ตั้งสติกำหนดใจดวงเดียวให้ตั้งมั่นแน่วแน่อย่างนั้นจนกว่าดวงจิตละเอียดเองและใสบริสุทธิ์ ให้มีสติกำหนดเอาจิตที่ใสบริสุทธิ์นั้นไว้ให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิอย่างนั้นจนกว่าจะชำนาญจึงชื่อว่าสมาธิภาวนาอย่างละเอียด เรียกว่าดำเนินการถูกต้องตามหนทางอริยมรรคคือ สัมมาสมาธิ ให้เพ่งเอาอากาศเป็นอารมณ์ฯ

(๖) อาโลกสิน สมเด็จพระบรมศาสดาพระสมณโคดมสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงพระกรุณาสั่งสอนให้เพ่งแสงสว่างเป็นกสินโดยใช้แสงสว่างจากพระอาทิตย์ก็ได้ คือท่านให้เจาะไม้กระดานเป็นช่องวงกลมกว้าง ๑ คืบ ๔ นิ้ว ตั้งเอาไว้ให้ห่างจากตัวเรา ๒ ศอก ๑ คืบ แล้วจึงให้นั่งสมาธิเอาเท้าขวาทับเท้าซ้าย เอามือขวาทับมือซ้าย อุ้ง กาย ปณิชาย ให้ตั้งจิตให้เที่ยงตรง, ปริมุขํ สติ ให้ตั้งสติลงที่ตรงหน้าของตน กำหนดดวงจิตของตนเพ่งไปที่แสงสว่างที่ช่องว่างนั้น แล้วบริกรรมภาวนาว่า “อาโลโก ๆ หรือว่าแสงสว่าง ๆ” ให้นึกบริกรรมภาวนาอยู่ในใจของตนจนกว่าดวงใจหรือจิตของตนจะสงบจากอารมณ์ภายนอกทั้งหลายทั้งสิ้น จนเข้าสู่ภวังค์ภายในเป็นจิตดวงเดิมแล้วจึงให้หยุดภาวนาหรือหยุดบริกรรมนั้นเสีย ให้ตั้งสติกำหนดจิตดวงเดียวอยู่จนกว่าดวงจิตจะตั้งมั่นแน่วแน่เป็นหนึ่งอยู่คงที่แล้ว ดวงจิตนั้นก็ละเอียดเข้าเองและใสบริสุทธิ์สะอาดหมดจด ให้มีสติกำหนดเอาจิตที่ใสบริสุทธิ์นั้นไว้ให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิอย่างนั้น จนกว่าจะชำนาญจึงชื่อว่า จิตเป็นสมาธิภาวนาอย่างละเอียด เรียกว่าจิตดำเนินตามหนทางอริยมรรคคือ สัมมาสมาธิ

(๓) อากาสนัญญาตนะ เรียกว่าอรุปรกรรมฐาน สมเด็จพระบรมศาสดาผู้ทรงพระมหากรุณาอันยิ่งใหญ่ในหมู่เหล่าสรรพสัตว์ทั้งหลาย ผู้หวังความหลุดพ้นจากทุกข์ภัยในสังสารถึงซึ่งพระนิพพานเป็นที่สุด พระองค์ได้ทรงสั่งสอนให้บำเพ็ญเพียรภาวนาทำสมาธิให้ชำนาญจนได้สำเร็จอริยมรรคประชุมอริยมรรค ๘ ประการลงในความเป็นหนึ่งก่อน แล้วบำเพ็ญอรุปรกรรมฐานจนเพิกอรุปรกรรมฐานได้ชำนาญดีแล้ว พระพุทธองค์จึงทรงสั่งสอนให้บำเพ็ญอรุปรกรรมฐานดังหัวข้อย่อ ๆ ดังต่อไปนี้คือ

เมื่อเพิกอรุปรกรรมฐานแล้ว ยังเหลือแต่อากาศอันไม่มีที่สิ้นสุด ให้บริกรรมภาวนาว่า “อากาโส อนนโต ฯ” แปลว่าอากาศไม่มีที่สุด ฯ ดังนี้ ให้ตั้งสติให้ดี ทำความรู้เท่าอากาศทั้งหมดให้ชำนาญจนกว่าจะเพิกอากาศได้ ฯ

(๔) วิญญาณัญญาตนะ เมื่อเพิกอากาศได้แล้วยังเหลือแต่วิญญาณ พระพุทธองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสั่งสอนให้กำหนดเอาดวงวิญญาณบริกรรม ภาวนาว่า “วิญญาณํ อนนตํ ฯ” ดังนี้จนกว่าจะชำนาญ ละลายวิญญาณที่หยาบได้ ยังเหลือแต่วิญญาณที่ละเอียดชื่อว่า วิญญาณัญญาตนะ ฯ

(๕) อากิญจัญญาตนะ เมื่อละลายวิญญาณที่หยาบได้แล้ว พระพุทธองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสั่งสอนให้กำหนดดวงวิญญาณที่ละเอียดแล้ว ให้บริกรรมภาวนา “นตฺถิกิญจิจิ ฯ” แปลว่าปฐมรูปจิตน้อยหนึ่งไม่มี ฯ ให้บริกรรมภาวนาไปจนกว่าจะชำนาญ สำเร็จอรุปรกรรมฐานที่ชื่อว่า อากิญจัญญาตนะ ฯ

(๖) เนวสัณญานาสัณญายตนะ เมื่อละลายวิญญาณส่วนที่ละเอียดได้แล้ว พระพุทธเจ้าพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสั่งสอนให้กำหนดเอาความมีสัณญาและที่หาสัณญามีได้ เอามาเป็นอารมณ์แล้ว ให้บริกรรมภาวนาว่า “เอตํ สนฺตํ, เอตํ ปณฺธิตํ ฯ” แปลว่าตติยารูปจิตนี้มีอยู่โดยละเอียด ตติยารูปจิตนี้ประณีตละเอียดยิ่งนัก ให้บริการภาวนาอยู่จนกว่าจะชำนาญ ประชุมอริยมรรค ๘ ประการเป็นอริยมรรคสมังคี คือ เป็นหนึ่งได้สมประสงค์จนกว่าจะสำเร็จอริยมรรคให้เป็นผลสำเร็จ ฯ

ต่อจากนี้ไปข้าพเจ้าจะขอแนะแนวทางปฏิบัติพระกรรมฐานอย่างย่อ ๆ โดยชนิดที่ไม่ต้องตระหนกเตรียมเครื่องอุปกรณ์อะไรให้ยุ่งยากมากมายเหมือนกับที่ข้าพเจ้าได้แนะนำเอาไว้แล้วนั้น แต่ก่อนอื่นที่ท่านทั้งหลายจะเริ่มต้นปฏิบัติสมถกรรมฐานนั้น ต้องเตรียมการบางอย่างให้เรียบร้อยเสียก่อน กล่าวคือ ชั้นแรกท่านทั้งหลายต้องปลุกศรัทธาในพระรัตนตรัยให้มั่นคง ไม่หวั่นไหว และมีความเชื่อมั่นในคำสั่งสอนตามธรรมของพระบรมศาสดาพระสมณโคดม ที่พระพุทธองค์ได้ทรงสั่งสอนเอาไว้ทุก ๆ ชนิด จะเป็นการสั่งสอนเรื่องสวรรค์ก็ดี เรื่องนรกก็ดี หรือเรื่องการหลุดพ้นในสังสารวัฏก็ดี และเรื่องกฎแห่งกรรมต่าง ๆ ก็ดี เมื่อท่านทั้งหลายได้ปลุกศรัทธาคือความเชื่อมั่นในพระรัตนตรัยทั้ง ๓ แล้วก็พยายามทำใจของท่านให้ปลอดโปร่ง โดยที่ไม่ต้องเอาเรื่องต่าง ๆ ซึ่งอยู่รอบ ๆ ตัวของท่าน นำเอามานึกมาคิดที่จะทำให้ท่านทั้งหลายเกิดความหงุดหงิดขึ้นมา เมื่อทำแบบนี้แล้วท่านทั้งหลายก็สมควรไปอาบน้ำชำระร่างกายเสียให้เรียบร้อย จะได้มีอารมณ์แช่มชื่นขึ้นแล้วแต่งตัวให้เรียบร้อย แล้วเข้าไปทำการบูชาพระรัตนตรัยเสียก่อน ก่อนที่ท่านทั้งหลายจะนั่งสมาธิหรือบริกรรมภาวนากรรมฐาน คือให้ท่านทั้งหลายจตุรุปเทียนบูชาพระรัตนตรัย ๕ ดอกแล้วกล่าวคำบูชาพระ โดยให้ตั้งนะโมขึ้น ๓ จบก่อนอื่นใดทั้งสิ้น ฯ

วิธีและคำบูชาพระรัตนตรัย

ให้จูดรูปบูชาพระ ๕ ดอกแล้วว่า

นะโมตัสสะ ะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

นะโมตัสสะ ะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

นะโมตัสสะ ะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

พุทฺธัง สระระณัง คัจฉามิ, ฐัมมัง สระระณัง คัจฉามิ, สังฆัง สระระณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ พุทฺธัง สระระณัง คัจฉามิ, ฐัมมัง สระระณัง คัจฉามิ, สังฆัง สระระณัง คัจฉามิ

ตติยัมปิ พุทฺธัง สระระณัง คัจฉามิ, ฐัมมัง สระระณัง คัจฉามิ, สังฆัง สระระณัง คัจฉามิพุท

พุทฺธะบูชา มหาเดชะวันโต ฐัมมะบูชา มหาปัญญา สังฆะบูชา มหาโกละวะโ

อิมินาสักการะนะ พุทฺธังอะภิชะยามิ, อิมินาสักการะนะ ฐัมมังอะภิชะยามิ, อิมินาสักการะนะ

สังฆังอะภิชะยามิ, อิมินาสักการะนะ ชาตฺยังอะภิชะยามิ, อิมินาสักการะนะ มาตาปิตะรังอาจาริยัง อภิชะยามิ

อิมัง สังฆัง อธิษฐานมิ ด้วยอำนาจสัจจะวาจาของข้าพเจ้านี้ ข้าพเจ้าขอบูชาซึ่งพระรัตนตรัยทั้ง ๓ มี พระพุทฺธ พระธรรม พระอริยสงฆ์เจ้า พร้อมด้วยพระบรมสารีริกธาตุ และพระอรหันต์ธาตุทั้งหลาย และคุณบิดา และคุณครูบาอาจารย์ทั้งหลายของ ข้าพเจ้า ด้วยเครื่องสักการะทั้งหลายเหล่านี้

เพราะฉะนั้นเราควรมีดอกไม้รูปเทียนให้ครบ ควรมีดอกไม้สัก ๕ สีหนึ่งแจกัน และดอกบัวขาวหนึ่งแจกัน และเทียนหนัก ๑ บาท ๒ เล่ม เล่มที่หน้าบูชาพระของเรา จัดเอาไว้ให้เรียบร้อยเสียก่อนที่เราจะเริ่มมา กล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย และครูอาจารย์ และคุณบิดามารดาพร้อมด้วยพระบรมสารีริกธาตุ ถ้ามีดอกมะลิด้วยก็ยิ่งดี เพราะว่าเรากล่าวคำบูชาพระบรมสารีริกธาตุและพระธาตุทั้งหลายด้วย (เพราะว่าพิธีที่จะอัญเชิญพระบรมสารีริกธาตุและอรหันต์ธาตุนั้น ต้องใช้ดอกมะลิเป็นเครื่องบูชาตามพิธีการอัญเชิญ) แล้วกราบพระลงไป ๓ ครั้งกราบพระครั้งที่ ๑ กล่าวคำว่า พุทฺธังวันทามิ การกราบที่ ๒ ให้กล่าวคำว่า ฐัมมังวันทามิ การกราบที่ ๓ ให้กล่าวคำว่า สังฆัง วันทามิ แล้วให้มาตั้งจิตให้มั่นในคุณพระรัตนตรัยทั้ง ๓ และคุณบารมีต่าง ๆ มีศีลบารมี เป็นต้น เมื่อท่านทำจิตให้สงบแล้ว ให้ตั้งนะโม ตัสสะ ะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ ให้กล่าวไป ๓ จบ แล้วกล่าวถึงซึ่งพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งต่อไป คือกล่าวคำว่า พุทฺธัง สระระณัง คัจฉามิ, ฐัมมัง สระระณัง คัจฉามิ, สังฆัง สระระณัง คัจฉามิ ให้ว่าไป ๓ จบเช่นเดียวกัน ทุติยัมปิฯ ที่หนึ่งและตติยัมปิฯ ที่หนึ่งแล้ว ให้กล่าวตั้งสัจจะอธิษฐาน แล้ววิจิตศีล ๕ ขึ้นมาเองโดยไม่ต้องไปรับมาจากใครทั้งนั้น ให้กล่าวคำว่า อิมังสังฆัง อธิษฐานมิด้วยอำนาจสัจจะวาจาของข้าพเจ้านี้ ตั้งแต่เดี๋ยวนี้และเวลานี้เป็นต้นไป ข้าพเจ้าจะขอรักษาซึ่งศีลทั้ง ๕ ข้อนี้มี

๑) ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ, ข้าพเจ้าจะขอเว้นในการที่จะฆ่าสัตว์สิ่งมีชีวิตทั้งหลายให้ตายไป ด้วยกาย วาจา และใจของข้าพเจ้า

๒) อะทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ, ข้าพเจ้าขอเว้นในการที่จะลักทรัพย์ของผู้อื่นโดยที่เจ้าของไม่ให้ ด้วยกาย วาจา ใจ ของข้าพเจ้า

๓) กามสุมิฉาจารย์ เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ, ข้าพเจ้าของคเว้นในการที่จะล่วงเกินใน
หญิง (ถ้าเป็นหญิงให้เปลี่ยนเป็นชาย) ที่เขามีเจ้าของทั้งหลาย มิภรรยาผู้อื่น และลูกผู้อื่นโดยที่เจ้าของไม่
อนุญาตให้ ด้วยกาย วาจา ใจ ตั้งแต่เดี๋ยวนี้

๔) มุสาวาท เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ, ข้าพเจ้าของคเว้นในการที่จะพูดโกหกให้มนุษย์
ทั้งหลายหลงเชื่อข้าพเจ้า ด้วยกาย วาจา และใจของข้าพเจ้าตั้งแต่เดี๋ยวนี้และเวลานี้เป็นต้นไป

๕) สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ, ข้าพเจ้าของคเว้นในการที่
จะดื่มซึ่งสุราและเมรัย อันเป็นน้ำที่ทำให้มีเมมาทั้งหลาย ด้วยกาย วาจา และใจตั้งแต่บัดนี้และเดี๋ยวนี้เป็นต้นไป

ด้วยสัจจะวาจาของข้าพเจ้านี้ ขอให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายจงมาช่วยเป็นสักขีพยานให้ข้าพเจ้าด้วย
เทอญฯ เมื่อเราได้ทำการวิรัตนศีล ๕ เรียบร้อยแล้ว ให้ท่านทั้งหลายตั้งใจสวดมนต์เจริญพุทธรคุณ ธรรมคุณ
และพระสังฆคุณอย่างละ ๓ จบ คือสวดมนต์บทว่า

อิติปิโส ภะคะวา, อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ, วิชาระณะสะมันโน สุคะโต โลกะวิทูล, อะนุตตะโร
ปริสสะตันมะ สาระถิ, สัตถาเทวะมะนุสสานัง พุทโ ภะคะวาติ,

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม, สันทิฏฐิโก อะกาลิโก เอหิปัสสิโก, โอปะนะยิโก ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ
วิญญูหิติ,

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, ญายะปะฏิปัน
โน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, สามิฉิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, ยะทิทัง จัตตาริปริสสะยุคานิ,
อัญญะ ปริสสะปุคคะลา, เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, อาหุเนยโย, ปาหุเนยโย, ทักขิเนยย, อัญชะลิกะ
ระณีโย, อะนุตตะรังปุญญัก เขตตัง โลกัสสาติ

บทพุทธรคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณทั้ง ๓ บทนี้ ให้ท่านสวดไป ๓ จบ แล้วให้ทำจิตใจสงบ แล้วแผ่
เมตตาให้กับสัตว์โลกทั้งหลายแสนโกฏิจักรวาลนี้ ที่ร่วมเกิด แก่ เจ็บ ตาย ขอให้สัตว์ทั้งหลายเหล่าใดที่เป็น
ทุกข์ขอให้พ้นทุกข์ ที่มีความสุขขอให้มีความสุขยิ่ง ๆ ขึ้นไปด้วยเทอญฯ

แล้วจงสวดมงคลจักรวาลน้อย ๓ จบ

ให้ท่านทั้งหลายจงตั้งจิตอัญเชิญพุทธานุภาพ ธรรมานุภาพ สังฆานุภาพ ขอให้มาช่วยปกปักรักษา
คุ้มภัยอันตรายต่าง ๆ และขอให้จงมาช่วยประสิทธิ์ประสาทพรชัยมงคลทั้ง ๓ ประการให้แก่ตัวข้าพเจ้า ที่จะ
บำเพ็ญเพียรภาวนาพระกรรมฐาน และขอให้ได้ตั้งแต่ปฐมฌานจนถึงโลกุตระฌาน พร้อมด้วยปฏิสัมภิทา
ฌานทั้ง ๔ และอภิิญญาทั้ง ๖ ด้วยเทอญฯ

บทสวดมงคลจักรวาลน้อย

สัพพะพุทธานุภาเวนะ, สัพพะสังฆานุภาเวนะ, พุทธะระตะนัง, ธัมมะระตะนัง, สังฆะระตะนัง,
ติณณังระตะนัง อานุภาเวนะ, จะตุราสีติ สะหัสสะ ธัมมกัณฐะธานุภาเวนะ, ปิฎกัตตะยา นุภาเวนะ, ชินสาวะ
กานุภาเวนะ,

สัพเพ เม โรคา,
สพเพ เม อันตะรายา,
สัพเพ เม ทุนนิมิตตา,

ตุ,

อายุวัฑฒะโก ธนะวัฑฒะโก
ยะสะวัฑฒะโก,
วันณะวัฑฒะโก สุชะวัฑฒะโก,
ทุกชะโรคะภะยา เวรา
อะเนกา อันตะรายาปี
ชะยะสิทธิ ฐะนัง ลาภัง
สิริ อายุ จะวันโณ จะ
สะตะวัสสา จะ อายุ จะ
ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง
สัพพะพุทธานุภาเวนะ
ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง
สัพพะธัมมานุภาเวนะ
ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง
สัพพะสังฆานุภาเวนะ

สัพเพ เม ภะยา
สัพเพ เม อุปัททะวา,
สัพเพ เม อะวะมังคะลา วินัสสัน

สิริวัฑฒะโก,
พะละวัฑฒะโก,
โหตุ สัพพะทา,
โสกา สัตตุ จุปัททะวา,
วินัสสันตุ จะ เมชะสา,
โสคติภากยัง สุขัง พะลัง,
โกถัง วุทถิ จะ ยะสะวา,
ชีวิสิทธิ ภะวันตุ เม,
รักขันตุ สัพพะเทวะตา,
สะทา โสทธิ ภะวันตุ เม,
รักขันตุ สัพพะเทวะตา,
สะทาโสทธิ ภะวันตุ เม,
รักขันตุ สัพพะเทวะตา,
สะทาโสทธิ ภะวันตุ เม, ฯ

บทสวดมงคลจักรวาลน้อยนี้ ถ้าท่านทั้งหลายยังสวดมากเท่าใดก็ยิ่งดีกับตัวท่านเอง แต่อย่างน้อยควรสวดเสียสัก ๓ จบก่อนที่ท่านจะเริ่มนั่งสมาธิภาวนาพระกรรมฐานนี้ อย่างน้อยก็เป็นมงคลแก่ตัวท่านเอง และจะได้รับความปลอดภัยทุก ๆ ชนิด ในเวลาที่ท่านนั่งภาวนากรรมฐานอยู่ตลอดไปด้วย เมื่อพวกท่านทั้งหลายได้กระทำตามวิธีที่ข้าพเจ้าได้แนะนำเอาไว้ข้างต้นทั้งหมดแล้วมาโดยลำดับ ให้ท่านนั่งเอาเท้าขวาทับลงบนเท้าซ้าย ให้ยึดตัวให้ตรง ให้เอามือขวาทับลงบนมือซ้าย อุชู จิตต์ ปณิชาให้ตั้งจิตให้เที่ยงตรง ไม่ต้องไปคิดวิตกวิจารณ์อะไรทั้งนั้น ปริมุขัง สติ พึงตั้งสติลงเฉพาะหน้า แล้วหลับตาลงทำจิตใจให้สบายและทำตัวให้สบาย ไม่ต้องนั่งเกร็งตัวอยู่หรือฝืนตัวอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่ ให้ท่านปล่อยตัวไปตามสบาย ๆ แล้วกำหนดจิตบริกรรมภาวนา ให้ภาวนาว่า “พุทโธ ๆ” และกำหนดลมเวลาหายใจเข้าให้ว่าพุท เวลาหายใจออกให้ว่าโธ เวลาหายใจเข้าออกให้ท่านทั้งหลายหายใจลึก ๆ และยาว ๆ เรียกว่าอานาปานัสสติกรรมฐาน ให้ถือเอาหลักพระบรมศาสดาพระสมณโคดมเป็นหลัก เมื่อสมัยพระองค์บำเพ็ญเพียรอยู่ พระองค์อานาปานัสสติอันนี้บริกรรมภาวนาบำเพ็ญเพียรจนได้สำเร็จพระโพธิญาณ จนได้นำเอาธรรมมาสั่งสอนเหล่าสรรพสัตว์ทั้งหลายตลอดพระชนม์ชีพของพระพุทธองค์ จนได้ตกมาถึงพวกเราจนถึงทุกวันนี้ ขอให้ท่านนั่งภาวนาไป

อย่างนั้นจนกว่าจิตจะเป็นสมาธิ ภาวนาไปเรื่อย ๆ จนกว่าคำว่าพุทโธได้หายไปเอง จนถึงอุปปจารภาวนาสมาธิ และจนถึงอัปปนภาวนาสมาธิฯ

การบำเพ็ญสมถกรรมฐาน

มนุษย์ทั้งหลายที่ได้เกิดมาในโลกนี้ ไม่ว่าจะเป็นมนุษย์ชาติไหนภาษาไหนทั้งนั้น และไม่จำกัดว่าจะเป็นผู้หญิงหรือผู้ชายก็ตาม เมื่อมีความเชื่อความเลื่อมใสในพระธรรมคำสั่งสอนของพระบรมศาสดาอย่างจริงจังแล้ว โดยมีสันทานบางเบาจากความเขลาคือโมหะกิเลสแล้ว ไม่มีจิตเปลี่ยนแปลงแปรผันกลายเป็นคนหัวคือหัวรั้วมีมิชฌาทิฐิแล้ว มีความเชื่อถือกฎแห่งกรรมตามหลักพระพุทธพจน์ที่ว่า กัมมุนา วัตติโลกิ สัตว์โลกทั้งหลายย่อมเป็นไปตามกรรม ใครทำกรรมดีก็ย่อมจะได้รับผลดีตอบ ใครทำกรรมไม่ดีก็ย่อมจะได้รับกรรมไม่ดีตอบอย่างนี้เป็นต้น และเชื่อนุญ เชื่อบาป เชื่อผลแห่งบุญ และผลแห่งบาป เชื่อสวรรค์ เชื่อนรก เชื่อโลกนี้ เชื่อโลกหน้า และเชื่อมั่นสมมติและมรรคผลนิพพานว่ามีจริงแล้วและมีใจศรัทธาปรารถนาที่จะบำเพ็ญภาวนาสมถกรรมฐาน เพื่อกองการกุศลอันยิ่งใหญ่ของตนในการเพื่อผลประโยชน์ให้ได้มาซึ่งอานิสงส์ในการบำเพ็ญเพียรภาวนา และเพื่อความประสงค์ใครจักได้บรรลุมานสมาบัติอันเป็นวิกขัมภณวิมุตติ ตามหลักของพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าพระสมณโคดมดังที่พระพุทธองค์ได้เคยบำเพ็ญมาโดยทรงเริ่มตั้งแต่ปริกรรมภาวนาเจริญอานาปานัสสติเป็นต้นไป หากว่าท่านทั้งหลายเป็นผู้ที่มีกุศลบารมีและมีวาสนาที่จักได้เป็นฉานลาภิบุคคลคือเป็นผู้ที่จะได้ฉานสมาบัติแล้ว การบำเพ็ญเพียรภาวนาสมถกรรมฐานของพวกท่านทั้งหลายก็ย่อมจะเจริญก้าวหน้าจากขั้นปริกรรมภาวนาขึ้นไปจนถึงขั้นอุปปจารภาวนา แต่ว่าในระยะเริ่มต้นนั้น คือตั้งแต่ขั้นปริกรรมภาวนาไปจนถึงขั้นอุปปจารภาวนาในระยะดังกล่าวนี้ ผู้บำเพ็ญเพียรภาวนาสมถกรรมฐานจักต้องประสบกับอุปสรรคอันยิ่งใหญ่แห่งการบำเพ็ญเพียรภาวนาทุก ๆ คนไป อุปสรรคอันยิ่งใหญ่นี้คือ นีวรณ นั่นเองฯ

นีวรณ

การที่เรียกนีวรณอันนี้ว่าเป็นอุปสรรคอันยิ่งใหญ่แห่งการบำเพ็ญเพียรภาวนากรรมฐานนั้น ก็เพราะว่า นีวรณย่อมเปรียบเสมือนว่าเป็นมารร้ายคอยกางกั้นไม่ให้ “ฉานสมาบัติ” เกิดขึ้นแก่บุคคลผู้บำเพ็ญเพียรภาวนาสมถกรรมฐาน และเปรียบเสมือนเป็นมารร้ายคอยกางกั้นไม่ให้ “มรรคต่าง ๆ” เกิดขึ้นแก่บุคคลผู้บำเพ็ญเพียรกรรมฐานทั้ง ๒ ทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน เพราะนีวรณ ซึ่งมีสภาพเป็นมารร้ายคอยกางกั้นไม่ให้คุณวิเศษเกิดขึ้นแก่บุคคลผู้บำเพ็ญเพียรภาวนากรรมฐานนี้มีทั้งหมดด้วยกัน ๕ ประการคือ

(๑) กามฉันทะนีวรณ ได้แก่ความไม่พอใจในกามคุณอารมณ์ต่าง ๆ เมื่อจักกล่าวโดยเฉพาะ ในขณะที่ผู้บำเพ็ญเพียรภาวนาสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานอยู่ หากว่าผู้บำเพ็ญเพียรภาวนามีจิตคิดอยากได้ “ฉานสมาบัติ” อันเป็นวิกขัมภณวิมุตติ ซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายแห่งการบำเพ็ญเพียรภาวนาสมถกรรมฐาน และผู้บำเพ็ญเพียรภาวนามีจิตอยากได้ “วิปัสสนาญาณ” อันเป็นตถังควิมุตติและสมุจเฉทวิมุตติ ซึ่งเป็นจุดมุ่งหมาย

แห่งการบำเพ็ญเพียรภาวนาวิปัสสนากรรมฐาน เช่นนี้ก็จัดเป็นกามฉันทะนิเวศน์ ฉะนั้นในกรณีนี้ต้องเข้าใจดีว่ากามฉันทะนิเวศน์นี้ มิได้หมายเอาเฉพาะความอยากได้หรือว่าความพอใจในกามคุณอารมณ์ภายนอกเท่านั้น แม้แต่ในการปฏิบัติบำเพ็ญเพียรภาวนากรรมฐาน หากมีการอยากได้ฌานสมาบัติหรืออยากบรรลุวิปัสสนาญาณก็ได้ชื่อว่า เป็นกามฉันทะนิเวศน์เช่นเดียวกัน ก็ตามฉันทะนิเวศน์เนื่องศีลธรรมได้แก่ โลกเจตสิกฯ

(๒) พยาบาทะนิเวศน์ ได้แก่ความไม่พอใจในอนิฏฐารมณ์ต่าง ๆ เมื่อจกกล่าวโดยเฉพาะซึ่งเหมาะแก่กรณี ในขณะที่บำเพ็ญเพียรภาวนากรรมฐานอยู่ ไม่ว่าจะเป็นการบำเพ็ญเพียรภาวนาสมถกรรมฐานหรือวิปัสสนากรรมฐานก็ตาม หากผู้บำเพ็ญเพียรภาวนาเกิดความขัดเคืองใจอะไรขึ้นมา เช่นเกิดเดือดดาลในว่าตนเองทำกรรมฐานไม่เจริญก้าวหน้าก็ดี หรือว่ามีความโกรธต่อท่านผู้หนึ่งผู้ใดก็ดี จะด้วยเหตุอะไรก็ตาม ไม่จำกัดว่าผู้ นั้นจะเป็นใครทั้งนั้น เช่นนี้ก็จัดว่าเป็นพยาบาทะนิเวศน์

(๓) ถีนมิทธะนิเวศน์ ได้แก่ความหดหู่วังเหงาและความท้อถอย เมื่อจกกล่าวโดยเฉพาะเหมาะแก่กรณี ในขณะที่บำเพ็ญเพียรภาวนากรรมฐานอยู่ ไม่ว่าจะเป็นการบำเพ็ญเพียรภาวนาสมถกรรมฐาน หรือว่าวิปัสสนากรรมฐานอยู่ก็ตาม อริร้ายที่คอยตามผจญบุคคลผู้บำเพ็ญเพียรภาวนาอยู่เสมอ ๆ ทุกวันเวลานั้นก็คือ มิทธะ ได้แก่ความหดหู่วังเหงาและความท้อถอย โดยให้เกิดความรู้สึกหดหู่เหมือนกันว่าความจริงเป็นผู้เป็นคนจะปลาสนาการหลบหนีไป ไม่อยากจะทำอะไรทั้งสิ้น บางทีก็ให้เกิดความง่วงครอบงำขนาดใหญ่ มันเป็นความง่วงแบบสลักใจสุดที่จกพรรณนาให้ถูกต้องได้ว่ามีอาการเป็นอย่างไร บางทีก็ให้เกิดความท้อถอย ไม่อยากปฏิบัติกรรมฐาน ไม่อยากได้ไม่อยากคิดอะไรทั้งนั้น อาการดังกล่าวทั้งหมดซึ่งเกิดแก่ผู้บำเพ็ญเพียรภาวนาในขณะที่ปฏิบัติกรรมฐานอยู่นี้ จัดเป็นถีนมิทธะนิเวศน์ก็ถีนมิทธะนิเวศน์เนื่องศีลธรรมได้แก่ถีนมิทธะเจตสิก

(๔) อุทธัจจกุกกัจจะนิเวศน์ ได้แก่ความฟุ้งซ่านรำคาญใจต่าง ๆ เมื่อจกกล่าวโดยเหมาะแก่กรณี ในขณะที่บำเพ็ญเพียรภาวนากรรมฐานอยู่ ไม่ว่าจะเป็นการบำเพ็ญเพียรภาวนาสมถกรรมฐานหรือว่าวิปัสสนากรรมฐานก็ตาม ศัตรูร้ายที่ตามผจญบุคคลผู้บำเพ็ญเพียรภาวนากรรมฐานอยู่เสมอ ๆ อีกประการหนึ่งก็คือ อุทธัจจกุกกัจจะนิเวศน์ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ โดยให้เกิดความคิดอ่านพล่านไปเห็นคนทั้งหลายกลายเป็นคนไม่เข้าท่าไปหมด คือเห็นคนทั้งหลายเป็นคนโง่เขลาไปหมด หว่าคนทั้งหลายเหล่านั้นไม่รู้จักรธรรมและวินัย มีใจเลื่อมทรม ไม่มีควมสำรวมระวัง ทำอะไรผิด ๆ พลาด ๆ น่าอนาถและน่าสังเวชใจในความประพฤติกของเขาเหล่านั้นเป็นหนักหนา บางทีก็มีอาการหนักเห็นครูอาจารย์กลายเป็นคนพาลคนโง่ไปก็มี บางทีก็ให้ตำหนิตัวเองอยู่รำไป ให้นึกอึดอัดคิดพล่านฟุ้งซ่านไปต่าง ๆ นานา อาการดังกล่าวซึ่งเกิดแก่ผู้บำเพ็ญเพียรภาวนาในขณะที่ปฏิบัติกรรมฐานนี้ จัดเป็นอุทธัจจะนิเวศน์ก็อุทธัจจกุกกัจจะนิเวศน์เนื่องศีลธรรมได้ อุทธัจจะกุกกัจจะเจตสิกฯ

(๕) วิจิกิจฉานิเวศน์ ได้แก่ความสงสัยในคุณพระรัตนตรัย คือพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เมื่อจกกล่าวโดยเหมาะแก่กรณีคือ ในขณะที่บำเพ็ญเพียรภาวนากรรมฐานอยู่ ไม่ว่าจะป็นสมถกรรมฐานหรือว่าวิปัสสนากรรมฐานก็ตาม มารร้ายที่คอยตามผจญบุคคลผู้บำเพ็ญเพียรภาวนาอยู่เสมอ ๆ อีกประการหนึ่งก็คือ วิจิกิจฉาความลังเลสงสัย โดยเมื่อตั้งหน้าบำเพ็ญภาวนาไป ครั้งไปประสบกับภาวะที่ยากลำบากเข้าแม้มี

ประมาณเพียงเล็กน้อย ก็มักจะถอยศรัทธาหว่านระแวงไปต่าง ๆ นานา เกิดข้อกังขาในคุณพระรัตนตรัยอยู่ เป็นเนืองนิตย์ว่าพระพุทธเจ้ามีจริงหรือ พระพุทธเจ้าได้บรรลุฌานสมาบัติอันจัดเป็นวิกขัมภณวิมุตติ และได้บรรลุผลนิพพานอันเป็นแดนพ้นทุกข์จริงหรือเปล่าหนอ พระธรรมที่พระพุทธเจ้าแสดงเอาไว้ในนั้นมีจริงหรือเปล่าหนอ ฌานสมาบัติและมรรคผลนิพพาน ซึ่งเป็นผลไม่จากการบำเพ็ญกรรมฐานนั้นมีจริงหรือเปล่าหนอ พระอริยสงฆ์ซึ่งเป็นสาวกของพระพุทธองค์ที่ว่าสามารถได้บรรลุคุณวิเศษคือ ฌานสมาบัติและมรรคผลนิพพานนั้น ได้สำเร็จจริงหรือเปล่าหนอ นับแต่โบราณกาลมาถึงพระสงฆ์ซึ่งได้บรรลุธรรมวิเศษเพื่อเหตุอะไรสักอย่างหนึ่งกระมังหนอ

แม้แต่สายคอแสวงหาความจริงอยู่ด้วยอำนาจแห่งความสงสัยอยู่เช่นนั้น วันแล้ววันเล่าจนไม่เป็นอันที่จักปฏิบัติกรรมฐานให้เจริญก้าวหน้าไปโดยสะดวก บางทีเกิดความสงสัยหนัก ๆ เข้า ถึงกับเลิกปฏิบัติไม่บำเพ็ญเพียรภาวนากรรมฐานต่อไปก็มี อาการดังกล่าวมาทั้งหมดนี้จัดเป็นวิจิกิจฉานิวรณ์ ก็วิจิกิจฉานิวรณ์นี้ องค์ธรรมได้แก่วิจิกิจฉาเจตสิกฯ

ท่านผู้สนใจในการบำเพ็ญเพียรภาวนาทั้งหลาย นิวรณ์ทั้ง ๕ ประการนี้เป็นตัวอุปสรรคอันยิ่งใหญ่ที่เดียวในการที่จะบำเพ็ญเพียรภาวนากรรมฐาน ไม่ว่าจะบำเพ็ญเพียรภาวนาสมถกรรมฐาน หรือว่าท่านจะบำเพ็ญเพียรภาวนาวิปัสสนากรรมฐาน ผู้ที่บำเพ็ญเพียรภาวนาจักต้องประสบกับนิวรณ์ทั้งหลายเหล่านี้ อย่างหลีกเลี่ยงไปไม่พ้นทุก ๆ คนไป หากว่าผู้ใดมีใจอ่อนแออ่อนไหวได้ง่าย ก็จักต้องพ่ายแพ้แก่นิวรณ์ทั้งหลายเหล่านี้แน่นอน เขาทั้งหลายเหล่านั้นก็ไม่สามารถที่จักปฏิบัติกรรมฐานทั้ง ๒ ทั้งสมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อยังคุณวิเศษกล่าวคือฌานสมาบัติหรือมรรคผลนิพพานให้เกิดขึ้นในจิตสันดานแห่งตนได้เลย เพราะด้วยเหตุนี้ในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาท่านจึงสอนอุบายวิธีเพื่อปราบนิวรณ์นี้เอาไว้หลายอย่างหลายประการด้วยกัน รวมแล้วมีถึง ๑๑ ประการด้วยกัน ข้าพเจ้าขอกล่าวเอาไว้เพียงย่อ ๆ คือ เราต้องปลูกศรัทธาให้เกิดขึ้นในพระพุทธศาสนาโดยชนิดที่ว่าไม่หวั่นต่อสิ่งใด ๆ ทั้งสิ้นเอาไว้ในใจเรา ในการที่เชื่อสวรรค์ เชื่อนรก เชื่อกฎแห่งกรรมทุก ๆ ชนิดตามหลักพระพุทธศาสนา ที่พระบรมศาสดาพระสมณโคดมทรงสั่งสอนเอาไว้ และต้องปลูกจิตให้มีความอยากได้อย่างแรงกล้าในฉันทลาภิยุคคลต่าง ๆ ทุกชนิด ตั้งแต่ปฐมฌานจนถึงโลกุตระฌาน และปลูกจิตให้มีความอยากได้ในคุณวิเศษต่าง ๆ เกี่ยวกับเรื่องอภิญญาทุก ๆ ชนิด เอาไว้ในใจของเราให้เสมือนกับที่พวกเขาทั้งหลายอยากได้ทรัพย์สินเงินทองต่าง ๆ ขอมกระทำทุกชนิดเพื่อทรัพย์สินเงินทองเหล่านั้น ถึงแม้ว่าจะลำบากยากแค้นหรือเหน็ดเหนื่อยอย่างไรพวกเขาทั้งหลายก็ทนได้ หรือบางครั้งคนบางพวกถึงกับเอาชีวิตเข้าเสี่ยงเพื่อต้องการให้ได้ซึ่งเงินทองมาเป็นของตัวเองเท่านั้น โดยไม่คำนึงว่าสิ่งนั้นจะผิดหรือถูก หรือจะเป็นบาปกรรมอะไรก็ทำได้ทั้งนั้น แต่การลำบากเพื่อให้ได้มาซึ่งคุณวิเศษต่าง ๆ กล่าวคือฌานสมาบัติและอภิญญาต่าง ๆ ในหลักการของพระพุทธศาสนา นี้ หาได้เป็นเวรกรรมในการกระทำต่าง ๆ ไม่มี แต่เป็นผลดีกับตัวท่านเองทั้งนั้น ทั้งในปัจจุบันชาติและสัมปรายภพภายภาคหน้า

ท่านทั้งหลายลองเอาพวกวิทยาศาสตร์สมัยใหม่มาพิจารณาดูก็ได้ เขาเพียงต้องการพิสูจน์ในสิ่งต่าง ๆ เช่น ดวงจันทร์ เป็นต้น เขาเหล่านั้นต้องฝึกฝนในการที่จะต้องเดินทางไปในยานอวกาศ ซึ่งไม่แน่ว่าเขา

ทั้งหลายเหล่านั้นจะได้กลับมาหรือไม่ บางครั้งก็จะระเบิดตายเสียในกลางอากาศก็มี เช่นเมื่อไม่นานมานี้ที่สหรัฐอเมริกาที่ข้าพเจ้าอยู่ที่นั่นกำลังนั่งดูข่าวในทางที่เขาส่งยานอวกาศชื่อว่าชเลนเจอร์ ชเลนเจอร์ขึ้นไปได้ไม่มากเท่าไรก็ระเบิดกลางอากาศ ลูกเรือที่ขึ้นไปพร้อมกันด้วยยานเหล่านั้นตายเรียบละเอียดทั้งหมด ไม่มีอะไรเหลือ แม้แต่กระดูกก็ไม่มีโอกาสได้เห็นกันอย่างนี้ เป็นต้น พวกเขาเหล่านั้นยังไม่มีความเกรงกลัวอะไร แม้แต่น้อย สมบัติอะไรกับพวกท่านทั้งหลายจะปฏิบัติธรรมพระกรรมฐานทั้ง ๒ นี้เพื่อการกุศล เพื่อการหลุดพ้นใน สังสารวัฏ ซึ่งไม่มีทางที่จะได้รับอันตรายอย่างนั้นสักนิดเดียวท่านจะมาย่อท้อแก่นิรนต์ทั้ง ๕ เหล่านี้ทำไม เพราะฉะนั้นเราควรเอาชนะมันให้ได้จึงจะถูกต้อง ซึ่งก็ไม่ใช่เรื่องสุดวิสัยของมนุษย์โดยทั่วไป ถ้าเป็นเรื่องสุดวิสัยแล้วคนอื่น ๆ เขาก็ทำไม่ได้ อย่างไรก็ตาม สาเหตุที่ทำบาปเพ็ญเพียรภาวนาไม่ได้นั้นก็เกิดจากความไม่ตั้งใจและไม่อดทน ตรงกับคำพังเพยของไทยเราที่ได้ยินได้ฟังอยู่เสมอว่า คนนี้ทำอะไรก็ไม่สำเร็จสักอย่างหนักนิดเบาหน้อยก็ไม่มี ความอดทนเอาเสียเลย (เหยียบจี้ไก่มาฝ่อ) อย่างนี้ เป็นต้น ผู้ที่จะชนะนิรนต์ทั้ง ๕ ได้มันต้องมีจิตใจเข้มแข็งและอดทนเป็นหลัก คือมีสติและขันติธรรมเอาไว้ในใจเสมอ และไม่ย่อท้อและมีความเพียรเป็นเดิมพันแก่การบำเพ็ญภาวนากรรมฐาน และให้ท่านนึกถึงพระบรมศาสดาพระสมณโคดมเป็นตัวอย่าง เช่น เมื่อครั้งที่พระพุทธองค์ฯ จะสำเร็จพระโพธิญาณนั้น วันสุดท้ายที่พระพุทธองค์ฯ จะได้ตรัสรู้ นั้นทรงตั้งปณิธานว่า ตั้งแต่วันนี้เป็นต้นไปถ้าข้าพเจ้าไม่ได้สำเร็จพระโพธิญาณแล้ว จะไม่ยอมลุกจากในสถานที่นี้ถึงแม้ว่าจะต้องตายก็ตามที อย่างนี้เป็นต้น ข้าพเจ้าขอให้พวกท่านทั้งหลายลองนำเอาหลักนี้ไปทำดูก็ได้ ดูซิว่าจะชนะนิรนต์ทั้ง ๕ ได้ไหม ผู้ที่แพ้แก่นิรนต์ทั้ง ๕ นั้นเขาเรียกว่าแพ้ตั้งแต่ขั้นต้น ไหนเลยจะชนะกิเลสอันยิ่งใหญ่ได้ กล่าวคือ ราคะ โทสะ และโมหะได้ แค่เพียงเล็กน้อยแค่นี้ยังชนะไม่ได้

วิธีปลุกใจ ๑๑ ประการอย่างย่อ ๆ

- (๑) พิจารณาให้เห็นภัยในอบายภูมิทั้ง ๔ คือ นรก, เปรต, อสุรกาย และเดียรัจฉานฯ
- (๒) พิจารณาให้เห็นอนิสงส์ต่าง ๆ ของฉนสมบัตินิและมรรคผลนิพพานฯ
- (๓) พิจารณาวิธิดำเนินของพระพุทธเจ้า, พระปัจเจกพุทธเจ้าและของพระมหาสาวกทั้งหลาย ทั้งปวง

ฯ

(๔) การเคารพต่อบิณฑบาต ถ้าท่านเป็นฆราวาสก็ให้นึกถึงผู้ที่มีพระคุณส่งเสียเลี้ยงดูผู้มีบิดามารดา เป็นต้นฯ

(๕) พิจารณาที่สมเด็จพระบรมศาสดาฯ ทรงเป็นผู้มีพระคุณอันยิ่งใหญ่ ให้นึกถึงว่ากว่าพระพุทธองค์จะได้มาตรัสรู้ นำเอาธรรมสอนเหล่าสรรพสัตว์ทั้งหลายนั้น ได้ทรงบำเพ็ญเพียรมานานมาแคว้นไหนฯ

(๖) พิจารณาถึงความที่ตนเป็นทาสรับมรดกกองใหญ่ที่พระพุทธเจ้าได้ประทานกองมรดก ซึ่งมีคุณค่ามหาศาลคือ หนทางเดินไปสู่มรรคผลนิพพานฯ

(๗) พยายามบรรเทาความหดหู่แห่งวงเหงาซึ่งครอบงำตนให้ได้ด้วยวิธีไหนก็ตาม เช่น การเลียนอิริยบททั้ง ๔ เดิน นอน นั่ง และยืน เป็นต้นฯ

(๘) พยายามงดเว้น ไม่เสพสมาคมกับคนเกียจคร้าน ที่จะชักนำให้เลิกความตั้งใจที่จะบำเพ็ญเพียรภาวนากรรมฐานทั้ง ๒ นี้ด้วยวิธีต่าง ๆ

(๙) พยายามเสพสมาคมกับสัตบุรุษ ผู้มีปกติปรารณาความเพียรหรือว่าคอยให้สติให้มีความขยันหมั่นเพียรอยู่เสมอๆ

(๑๐) ใช้ปัจเจกขณะพิจารณาถึงสัมปชานธรรม โดยระลึกถึงพระอวาทานุสาสนีเกี่ยวกับความเพียรในการบำเพ็ญพระกรรมฐานฯ

(๑๑) พยายามปลุกใจตนให้มีอัชฌาสัยอ่อนไปในคุณสัมปชานธรรมนั้นอย่างจริงจัง โดยให้ตั้งใจกำหนดลงไปว่า เราผู้เป็นสาวกแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งเป็นผู้มีปกติเห็นภัยในวัฏสงสาร เป็นต้นๆ

ปฏิสัมภิทาญาณทั้ง ๔ ได้แก่

ในข้างต้นในตอนที่ข้าพเจ้าให้พวกท่านทั้งหลายปรารณาว่า ขอให้ได้ตั้งแต่ปฐมฌานถึงโลกุตรฌาน และพร้อมด้วยปฏิสัมภิทาญาณทั้ง ๔ และอภิญญาทั้ง ๖ นั้น ต่อไปนี้ข้าพเจ้าจะนำเอาปฏิสัมภิทาญาณทั้ง ๔ มาบอกท่านก่อนว่ามีความหมายอย่างไร แล้วจึงจะนำเอาอภิญญาทั้ง ๖ มาบอกเล่าทีหลัง

(๑) ปัญญาในความต่างแห่งอรรถ เป็นอรรถปฏิสัมภิทาญาณ คือควรรู้อย่างที่ความไม่เกิดขึ้น ไม่มีอามิส (หมดเครื่องหล่อ) ความไม่เป็นไปไม่มีอามิส ความไม่มีเครื่องหมายไม่มีอามิส ความไม่ประมวลมาไม่มีโอกาส ความไม่สืบต่อไม่มีอามิส ความไม่ไปไม่มีอามิส ความไม่บังเกิดไม่มีอามิส ความไม่มีอุบัติไม่มีอามิส ความไม่เกิดไม่มีอามิส ความไม่แก่ไม่มีอามิส ความไม่ป่วยไข้ไม่มีอามิส ความไม่ตายไม่มีอามิส ความไม่เศร้าโศกไม่มีอามิส ความไม่คับแค้นใจไม่มีอามิสฯ

(๒) ปัญญาในความแตกต่างแห่งธรรม เป็นธรรมปฏิสัมภิทาญาณ คือควรรู้อย่างที่ความเกิดขึ้นมีอามิส ความไม่เกิดขึ้นไม่มีอามิส ความเป็นไปมีอามิส ความไม่เป็นไปไม่มีอามิส เครื่องหมายมีอามิส ความไม่มีเครื่องหมายไม่มีอามิส ความประมวลมามีอามิส ความไม่ประมวลมาไม่มีอามิส ความสืบต่อมีอามิส ความไม่สืบต่อไม่มีอามิส ความไปมีอามิส ความไม่ไปไม่มีอามิส ความบังเกิดมีอามิส ความไม่บังเกิดไม่มีอามิส ความไม่แก่ไม่มีอามิส ความป่วยไข้มีอามิส ความไม่ป่วยไข้ไม่มีอามิส ความตายมีอามิส ความไม่ตายไม่มีอามิส ความเศร้าโศกมีอามิส ความไม่เศร้าโศกไม่มีอามิส ความไม่รำพันมีอามิส ความไม่รำพันไม่มีอามิส ความคับแค้นใจมีอามิส ความไม่คับแค้นใจไม่มีอามิส

(๓) ปัญญาในความแห่งนิรุตติ เป็นนิรุตติปฏิสัมภิทาญาณ คือควรรู้อย่างที่ความเกิดขึ้นเป็นสังขาร ความไม่เป็นไปเป็นสังขาร เครื่องหมายเป็นสังขาร ความประมวลมาเป็นสังขาร ความสืบต่อเป็นสังขาร ความไปเป็นสังขาร ความบังเกิดขึ้นเป็นสังขาร ความอุบัติเป็นสังขาร ความเกิดเป็นสังขาร ความแก่เป็นสังขาร ความป่วยไข้เป็นสังขาร ความตายเป็นสังขาร ความเศร้าโศกเป็นสังขาร ความรำพันเป็นสังขาร ความคับแค้นใจเป็นสังขารฯ

(๔) ปัญญาในความต่างแห่งปฏิภาณ เป็นปฏิภาณปฏิสัมภิทาญาณ คือ ควรรู้อย่างที่ความไม่เกิดขึ้นเป็นนิพพาน ความไม่เป็นนิพพาน ความไม่มีเครื่องหมายเป็นนิพพาน ความไม่ประมวลมาเป็นนิพพาน ความไม่สืบต่อเป็นนิพพาน ความไม่ไปเป็นนิพพาน ความไม่บังเกิดเป็นนิพพาน ความไม่อุบัติเป็นนิพพาน ความไม่เกิดเป็นนิพพาน ความไม่แก่เป็นนิพพาน ความไม่ป่วยไข้เป็นนิพพาน ความไม่ตายเป็นนิพพาน ความไม่เศร้าโศกเป็นนิพพาน ความไม่รำพันเป็นนิพพาน ความไม่คับแค้นใจเป็นนิพพาน (คำว่า ปฏิสัมภิทาญาณ หมายความว่า เห็นแจ้งเห็นจริงในสังขารทั้งหลาย พร้อมโดยชอบทุก ๆ อย่างที่แท้จริง ด้วยตัวของตัวเองโดยไม่มีใครบอกกล่าว ด้วยปัญญาในอัปนาสมาธิที่ท่านได้ปฏิบัติได้ด้วยตนเองที่แท้จริงเท่านั้น)๑

เพราะฉะนั้นการที่จะได้ปฏิสัมภิทาญาณทั้ง ๔ นั้น จะต้องได้จากบุคคลที่ได้เคยบำเพ็ญบารมีมาในอดีตชาติ และตั้งความปรารถนามาขอให้ได้ปฏิสัมภิทาญาณทั้ง ๔ เท่านั้น จึงได้จากการภาวนากรรมฐานปัญญา ซึ่งเกิดขึ้นในสมาธิที่เป็นอัปนาสมาธิเท่านั้น ไม่ใช่ได้จากการเล่าเรียนศึกษามาจากครูอาจารย์ใด ๆ ทั้งนั้น๑

วิกขัมภนวิมุตติหรือปฐมฌาน

เรื่องวิกขัมภนวิมุตตินั้น เมื่อพวกท่านทั้งหลายนักปฏิบัติบำเพ็ญเพียรภาวนากรรมฐานเพื่อต้องการอยากจะได้ซึ่งฌานต่าง ๆ ตั้งแต่ปฐมฌานถึงฌานสุดท้ายตามหลักพระพุทธศาสนาแล้วต้องบำเพ็ญเพียรภาวนาเป็นขั้นตอนไปจึงจะสำเร็จสมความปรารถนาได้ เมื่อต้องการบรรลุฌานสมาบัติ ซึ่งจัดเป็นวิกขัมภนวิมุตติ ต้องเริ่มต้นตั้งแต่ขั้นบริกรรมภาวนาเป็นต้นไป และท่านทั้งหลายต้องทำใจให้เข้มแข็งและไม่ท้อต่ออุปสรรคใด ๆ ทั้งสิ้น อุปสรรคที่สำคัญที่เป็นมารร้ายมากที่สุดนั้นก็ได้อันวิจรณทั้ง ๕ ดังที่ได้บรรยายมาแล้วนั่นเอง ที่คอยขวางในการบำเพ็ญเพียรภาวนากรรมฐาน ที่คอยกั้นกั้นที่จะทำให้ไม่บรรลุวิกขัมภนวิมุตติหรือฌานต่าง ๆ ได้ เมื่อท่านทั้งหลายได้ใช้ความเพียรบริกรรมภาวนาจนมาถึงขั้นอุปปจารภาวนาได้แล้วด้วยอำนาจอุปปจารภาวนานี้เอง ก็จะทำให้วิจรณทั้ง ๕ ซึ่งเปรียบเสมือนว่ามารร้ายทั้งหลายเหล่านั้นก็จะถึงซึ่งความพ่ายแพ้สงบราบคาบลงด้วยดี และในเวลาเดียวกันอันนี้ก็แสดงว่าท่านทั้งหลายที่ได้ภาวนามาถึงขั้นนี้นั้น ก็ใกล้ถึงวาระสำคัญที่สุดแห่งการบำเพ็ญสมถกรรมฐานแล้ว ถ้าท่านทั้งหลายผู้ได้บำเพ็ญเพียรภาวนาสมถกรรมฐานนี้เป็นตักขบุคคล ซึ่งได้แก่บุคคลประเภทที่มีวาสนาบารมี ปัญญาแก่กล้า ก็จะเข้าถึงซึ่งอัปนาภาวนาสมาธิ จะเป็นผู้ที่ได้ฌานสมาบัติที่ ๑ คือปฐมฌาน ที่เป็นรูปฌานสมาบัติที่ ๑ นั่นเอง หรือเรียกว่าวิกขัมภนวิมุตติที่ ๑ ก็ได้แต่ถ้าท่านทั้งหลายผู้บำเพ็ญเพียรภาวนาสมถกรรมฐานนั้นเป็น มันทบุคคล ซึ่งได้แก่บุคคลประเภทที่วาสนาปัญญาน้อย ก็จะกระทำให้เข้าถึงอัปนาภาวนาสมาธิได้เนิ่นช้ากว่าบุคคลที่มีปัญญามากในระหว่างที่ได้ปฏิบัติภาวนานี้จะติดค้างอยู่ในขั้นอุปปจารภาวนาโดยที่ยังไม่ถึงอัปนาภาวนาสมาธิทำให้ยังไม่บรรลุถึงฌานสมาบัติ เพราะฉะนั้นผู้ที่บำเพ็ญเพียรภาวนาสมถกรรมฐานนี้ จำเป็นจะต้องระวังรักษาปฏิภาณนิมิตในขั้นอุปปจารภาวนาเอาไว้ให้ดี จะต้องตั้งใจระวังรักษาระดับแห่งสมาธิจิตที่เป็นปฏิภาณนิมิตของตนในช่วงนี้เอาไว้ให้ดี ถ้าไม่ระวังรักษาเอาไว้ให้ดีแล้วก็จะเสื่อมจากอุปปจารภาวนาได้โดยง่าย แต่เมื่อ

ท่านทั้งหลายใช้สติระวังเอาไว้อย่างดีแล้ว นิเวศน์ต่าง ๆ ก็ไม่สามารถเกิดขึ้นได้ก็สงบเงียบไป สมาธิของท่านก็จะมีกำลังแก่กล้าขึ้น การบำเพ็ญเพียรภาวนาก็จักก้าวหน้าขึ้นไปถึงขั้นอัปนาสมาธิ หมายถึงท่านทั้งหลายก็จะเป็นผู้ได้ซึ่งปฐมฌานสมาบัติที่ ๑ ได้เช่นเดียวกัน

ในวาระจิตต่าง ๆ ของผู้ที่ได้ปฐมฌาน พระบรมศาสดาพระสมณโคดมพระพุทธองค์ได้บรรยายเอาไว้ดังนี้ให้ท่านผู้จะบำเพ็ญนั่งคู้บั๊งบึงลังก์ หมายถึงการนั่งสมาธิตามที่ได้นั่งไว้ข้างต้นนั้น คือให้นั่งเอาเท้าข้างขวาทับข้างซ้าย แล้วเอามือขวาทับมือข้างซ้าย ให้นั่งตัวตรง แล้วนำเอาองค์ภาวนาอย่างใดอย่างหนึ่งที่ข้าพเจ้าได้บอกเอาไว้แล้วข้างต้นนั้น สุดแท้แต่ท่านต้องการอะไรเป็นองค์ภาวนาจะเป็นอานาปานัสสติก็ได้ คำรงสติเอาไว้เฉพาะหน้า ละความเพ่งเล็งในโลก มีใจปราศจากความเพ่งเล็งได้ ละความประทุษร้ายคือพยาบาท ไม่คิดพยาบาท มีความกรุณาหวังประโยชน์แก่สัตว์ทั้งปวงอยู่ย่อมชำระจิตให้บริสุทธิ์จากความประทุษร้ายคือพยาบาท ได้ละถิ่นมิตถะแล้ว เป็นผู้ปราศจากถิ่นมิตถะมีความกำหนดหมายอยู่ที่แสงสว่าง มีสติสัมปชัญญะอยู่ ย่อมชำระจิตให้บริสุทธิ์จากถิ่นมิตถะ ได้ละอุทธัจจะกุกกุจจะแล้ว เป็นผู้ไม่ฟุ้งซ่าน มีจิตสงบ ณ ภายในอยู่ ย่อมชำระจิตให้บริสุทธิ์จากอุทธัจจะกุกกุจจะ ได้ละวิจิกิจฉานแล้ว เป็นผู้ข้ามวิจิกิจฉาน ไม่มี ความคลางแคลงในกุศลธรรมทั้งหลายอยู่ย่อมชำระจิตให้บริสุทธิ์จากวิจิกิจฉานได้ เมื่อท่านพิจารณาเห็นนิเวศน์ทั้ง ๕ เหล่านี้ที่ละได้แล้วในตนย่อมเกิดปราโมทย์ เมื่อมีปราโมทย์แล้วย่อมเกิดปีติ เมื่อมีปีติในใจกายย่อมสงบ เมื่อมีกายสงบแล้วย่อมได้เสวยสุข เมื่อมีสุขแล้วจิตย่อมตั้งมั่น สงัดจากกาม สงัดจากกุศลธรรมแล้วย่อมได้บรรลุปฐมฌาน คือมีวิตก มีวิจารณ์ มีปีติและสุขเกิด แต่วิเวกอยู่ ไม่มีเอกเทศไหน ๆ แห่งกายทั่วทั้งตัวที่ปีติและสุขอันเกิดแต่วิเวกจะไม่ถูกต้อง ดังนี้เรียกว่าเป็นบุคคลที่ได้ปฐมฌานสมาบัติที่ ๑ แต่ต้องผ่านเป็นขั้นตอนตั้งแต่ปริกรรมไปถึงอุจารภาวนา จนถึงอัปนาสมาธิเป็นที่สุด และวาระจิตตกอยู่ในสภาพเหมือนกับที่พระบรมศาสดาพระสัมมาสัมพุทธเจ้าพระสมณโคดมท่านบอกเอาไว้ จึงจะเรียกว่าได้ปฐมฌานที่แท้จริง

วิกัมภวิมุตติหรือทุติยฌาน

วิกัมภวิมุตติที่ ๒ หรือเรียกว่าทุติยฌานนี้ เมื่อพวกท่านทั้งหลายได้ใช้ความพยายามและความเพียรจนสามารถได้ปฐมฌาน คือการข่มเอาไว้ในขั้นที่ ๑ สมควรปรารถนาแล้ว ด้วยอำนาจแห่งปฐมฌานที่พวกท่านทั้งหลายได้บรรลุนี้ ก็สามารถกระทำให้ท่านทั้งหลายข่มกิเลสมีตัณหาเป็นต้นให้สงบลงได้อย่างราบคาบได้เป็นพิเศษ จิตใจย่อเป็นสมาธิมีกำลังกล้าแข็งหนักแน่น การเข้าสู่อารมณ์แห่งปฐมฌานก็มีอาการมั่นคงไม่หวั่นไหวคลอนแคลน มีความแนบแน่นประคองตั้งตอกตะปูลงในไม้อ้นนั้น และในตอนนี้ก็เรียกว่าท่านทั้งหลายเป็นผู้ที่มีฌาน หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า (ฌานลาภีบุคคล) เป็นบุคคลที่มีปรกติได้ฌานสมาบัติ ถ้าท่านมีความปรารถนาจะให้ได้ฌานสมาบัติให้สูงขึ้นไปอีกก็ไม่สมควรที่จะหยุดอยู่เฉย ๆ อยู่กับที่เพียงแค่นั้น ควรรีบเร่งบำเพ็ญเพียรภาวนาสมถกรรมฐานให้มากขึ้นและกระทำติดต่อกันไป ควรกระทำปฐมฌานชวนะกุศลให้เกิดติดต่อกันอยู่ตลอดถึง ๗ วันเสียก่อนเป็นอย่างต่ำ ทั้งนี้ก็เพื่อเป็นการอบรมจิตใจให้มีสมาธิกล้าแข็งขึ้นและมีความชำนาญมากขึ้นจะได้เป็นบาทแห่งการฝึกหัดให้มีวิภาสะต่อไป เมื่อท่านทั้งหลายพยายาม

กระทำความเพียรให้ปฐมฌานชวนกุศลเกิดขึ้น โดยพยายามเข้าปฐมฌานนั้นอยู่เสมอ ๆ ไม่ขาดระยะ เพื่อการอบรมจิตใจและให้สมาธิมีกำลังแก่กล้ายิ่งขึ้น แล้วต่อจากนั้นจึงฝึกหัดกระทำวิสภาวะให้ชำนาญ ที่จำต้องปฏิบัติกรเช่นนี้ก็เพราะว่าฌานสมาบัติขั้นสูงขึ้นไปจากปฐมฌาน ซึ่งได้แก่ทุติยฌาน, ตติยฌาน และจตุตถฌานนั้นจะบังเกิดขึ้นในสันดานได้ จำเป็นต้องอาศัยวิสภาวะนี้เป็นเหตุสำคัญ ถ้าขาดวิสภาวะเสียแล้วฌานสมาบัติขั้นสูงเหล่านี้จักไม่มีโอกาสเกิดขึ้นได้เลย กววิสภาวะนี้ ขอให้ท่านผู้มีปัญญาทั้งหลายพึงทราบไว้ว่ามีอยู่ ๕ ประการด้วยกันคือ

(๑) อวชชนวิสภาวะ ได้แก่ความเป็นผู้เชี่ยวชาญสามารถในการพิจารณาองค์ฌาน

(๒) สมาบัติชชนวิสภาวะ ได้แก่เป็นผู้เชี่ยวชาญสามารถในการเข้าฌาน เมื่อมีความประสงค์จะเข้าฌานในเวลาใดแล้ว ก็อาจที่จักเข้าฌานได้ในเวลานั้น โดยจับพลัน ๆ

(๓) อธิษฐานวิสภาวะ ได้แก่ความเป็นผู้เชี่ยวชาญสามารถในการกำหนดเวลา มีข้อความที่สมควรจักกล่าวเอาไว้ในที่นี้ว่า กระแสแห่งฌานที่เกิดขึ้นอยู่เรื่อย ๆ โดยไม่ขาดสายนั้นเรียกว่า (การเข้าฌาน) กระแสแห่งฌานขาดไปโดยจิตตกลงไปสู่ภวังค์เรียกว่า (การออกจากฌาน) ท่านผู้มีอธิษฐานวิสภาวะคือมีความเชี่ยวชาญในการอธิษฐานกำหนดเวลาเข้าฌานเมื่อมีความต้องการจะเข้าฌานประมาณเพียงลัดนิ้วมือเดียวก็สามารถที่จัดอธิษฐานกำหนดเข้าฌานได้ หรือมีความต้องการจะเข้าฌานให้นานถึง ๒ ชั่วโมง, ๓ ชั่วโมง เป็นต้น ก็สามารถที่จะอธิษฐานกำหนดเข้าได้โดยฌานจิตย่อมเกิดขึ้นตลอดเวลาที่กำหนดอธิษฐานนั้น ๆ

(๔) วุฏฐานวิสภาวะ ได้แก่ความเป็นผู้เชี่ยวชาญสามารถในการกำหนดเวลาออก โดยที่เมื่อตั้งใจว่าจะออกจากฌานในเวลาประมาณเท่าใด ครั้นถึงเวลาที่กำหนดตั้งใจเอาไว้ก็สามารถที่จักออกจากฌานได้ทันทีตรงตามเวลา ไม่มีการผิดพลาดและไม่ยิ่งหย่อนไปกว่านั้น ๆ

(๕) ปัจจเวกขณวิสภาวะ ได้แก่ความเป็นผู้เชี่ยวชาญสามารถในการใคร่ครวญพิจารณา โดยเฉพาะอีกครั้ง หมายความว่าเมื่อออกจากฌานสมาบัติแล้ว ก็มีความสามารถในการใคร่ครวญพิจารณาองค์ฌานใน โดยเฉพาะอีกครั้งหนึ่ง ความจริงปัจจเวกขณวิสภาวะนี้กับอวชชนวิสภาวะที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น ย่อมสำเร็จลงได้ในวิถีเดียวกันนั่นเอง แต่ที่แยกเรียกออกเป็น ๒ ชื่อก็โดยอาศัยความสามารถต่างกันเท่านั้น กล่าวคือความสามารถของมโนทวารวิชชณะ เรียกว่าอวชชนวิสภาวะ ส่วนความสามารถของชวณะเรียกชื่อว่า ปัจจเวกขณวิสภาวะ ดังนี้

เมื่อท่านทั้งหลายถ้าได้ปฐมฌานแล้ว และได้ทำการฝึกฝนในวิสภาวะทั้ง ๕ ประการดังที่ได้กล่าวมาทั้งหมดนี้ จนมีความชำนาญเป็นอย่างดีแล้ว หากว่าท่านทั้งหลายประการปรารถนาที่อยากจะได้ฌานที่สูงขึ้นไปอีกถึงบรรลุดุติยฌานเป็นฌานที่ ๒ ให้ท่านทั้งหลายจงเริ่มต้นเข้าปฐมฌาน เมื่อออกจากปฐมฌานแล้วจึงพิจารณาปฐมฌานนั้นว่า อันปฐมฌานนี้ยังใกล้นิรณมรรชัยอยู่ ทั้งวิตกและวิจารณ์ ซึ่งเป็นองค์ฌาน ก็มีสภาพหยาบอันเป็นเหตุให้องค์อื่น ๆ มีปิติ เป็นอาทิ พลอยหยาบและมีกำลังน้อยทำให้จิตในมีสมาธิไม่เข้มแข็งพอ พวกนิรณมรรชัยที่ถูกประหารพ่ายแพ้ไปแล้วนั้น อาจจะกลับมาเกิดขึ้นได้อีก และเมื่อมันมาเกิดได้อีกแล้วก็อาจจักทำให้ปฐมฌานที่ได้มานี้กลับเสื่อมสูญไปอีกก็ได้ แต่ว่าฌานสมาบัติขั้นสูงขึ้นไป

กล่าวคือทุกขัตติยานสมาบัติที่ห่างไกลจากนิรวณห์ ทั้งองค์ของฌานก็มีความประณีตสุขุมกว่าปฐมฌานนี้เป็น ไหน ๆ เป็นอันมากอีกด้วย

เมื่อท่านทั้งหลายได้พิจารณาใคร่ครวญอย่างนี้โดยถ้วนถี่ จนเกิดมีความเบื่อหน่ายในปฐมฌาน ปราศจากนิกันตคือความพอใจในปฐมฌาน และอยากจะได้ก้าวหน้าไปอีก ไม่อยากที่จะหยุดอยู่กับที่ไม่มีความอาศัยโยติในปฐมฌานนั้นแต่อย่างใดแล้ว มีใจผ่องแผ้วบำเพ็ญเพียรภาวนาจิตทั้ง ๓ ตามลำดับ คือ บริกรรมภาวนา อุปจารภาวนา อัปนาภาวนา เมื่อบรรลุถึงอัปนาภาวนาสมาธิแล้ว ก็ข่อมหมายความว่าท่านทั้งหลายจะเป็นผู้ได้ทุกขัตติยาน กล่าวคือฌานสมาบัติที่ ๒ ได้อุบัติเกิดขึ้นแก่ท่านทั้งหลายแล้ว เป็นอันว่าท่านได้บรรลุถึงวิกัมภณวิมุตติขั้นที่ ๒ สมความปรารถนาของท่านแล้วท่านที่ได้บำเพ็ญเพียรภาวนากรรมฐานจนสามารถได้บรรลุทุกขัตติยานสมาบัติ อันจัดเป็นวิกัมภณวิมุตติขั้นที่ ๒ สมความปรารถนาแล้ว จักมีจิตใจผ่องแผ้วและมีสภาพต่าง ๆ เป็นอย่างไร ฟังทราบได้จากพระพุทธพจน์บทพระบาลี ซึ่งองค์สมเด็จพระบรมศาสดาพระสมณโคดมตรัสเอาไว้โดยมีใจความว่า

ผู้เห็นภัยในวัฏสงสาร บรรลุทุกขัตติยานมีความผ่องแผ้วใสแห่งจิตในภายในเป็นธรรมดาผุดขึ้นเพราะวิตกวิจารณ์ได้สงบไป ไม่มีวิจารณ์ มีปิติและสุขอันเกิดแต่สมาธิอยู่ ผู้นั้นทำกายนี้แลให้ชุ่มชื้นเอิบอ้อมซาบซ่านด้วย ปิติและสุขอันเกิดแต่สมาธิจักไม่ถูกต้อง เปรียบเสมือนห้วงน้ำลึก มีน้ำปั่นป่วนไม่มีทางน้ำไหลออกมาได้ ทั้งในด้านทิศตะวันออก ในด้านทิศใต้ ในด้านทิศตะวันตก ในด้านทิศเหนือ ทั้งฝนก็ไม่ตกเพิ่มตามฤดูกาล แต่ สายน้ำเย็นพุ่งขึ้นจากห้วงน้ำนั้นให้ชุ่มชื้นเอิบอ้อมซาบซ่านด้วยน้ำเย็น ไม่มีเอกเทศไหน ๆ แห่งห้วงน้ำ นั้นทั้งหมด ที่น้ำเย็นจะไม่พึงถูกต้องได้โดยฉันใดผู้เห็นภัยในวัฏสงสารก็ข่อมจักเป็นเช่นนั้น เขาข่อมทำกาย นี้ให้ชุ่มชื้นเอิบอ้อมซาบซ่านด้วยปิติและสุขอันเกิดแต่สมาธิ ไม่มีเอกเทศไหน ๆ แห่งกายเขาทั่วทั้งตัวที่ปิติและสุขอันเกิดแต่สมาธิจะไม่ถูกต้องได้เลย

วิกัมภณวิมุตติหรือตติยฌาน

เมื่อท่านทั้งหลายได้บำเพ็ญเพียรภาวนาสมถกรรมฐาน จนมีความสามารถได้บรรลุถึงทุกขัตติยานแล้ว หรือเรียกว่าวิกัมภณวิมุตติ ความหลุดพ้นเพราะการข่มไว้ซึ่งนิรวณห์ทั้งหลายได้แล้ว ก็เรียกได้ว่าท่านทั้งหลายได้ฌานที่ ๒ คือทุกขัตติยานสมความปรารถนาของท่านแล้ว ถ้าท่านทั้งหลายที่อยากจักได้บรรลุฌานสมาบัติขั้นสูงขึ้นไปอีก ก็ต้องใช้ความพยายามและความเพียรพยายามและความเพียรพร้อมทั้งความอดทนต่าง ๆ เพื่อปฏิบัติวิธีทำนองเดียวกันตามที่ได้กล่าวมาในตอนที่จะได้บรรลุทุกขัตติยานสมาบัติทุก ๆ ประการ โดยต้องอาศัยมีวิถีสภาวะและการใคร่ครวญพิจารณาองค์ฌาน และตลอดจนการบำเพ็ญเพียรภาวนาทั้งหลัก ๓ ประการไปโดยลำดับเช่นเดียวกันคือ บริกรรมภาวนา และอุปจารภาวนาถึงอัปนาภาวนาจนถึงอัปนาสมาธิเช่นเดียวกัน เมื่อท่านทั้งหลายได้บริกรรมภาวนาถึงอัปนาสมาธิแล้ว ก็ข่อมหมายถึงแสดงให้เห็นว่าท่านทั้งหลายได้บรรลุฌานสมาบัติที่ ๓ คือตติยฌานแล้วแน่นอน ทำผู้ที่ได้บรรลุฌานสมาบัติโดยการบำเพ็ญเพียรสมถกรรมฐาน อันจัดเป็นวิกัมภณวิมุตติขั้นที่ ๓ สมความปรารถนาแล้ว จะมีสภาพจิตผ่องใสอย่างไร ฟังทราบได้จากพระพุทธพจน์ ซึ่งสมเด็จพระบรมศาสดาพระสมณโคดมได้ตรัสเอาไว้โดยมีใจความว่า

ผู้เห็นภัยในวัฏสงสาร มีอุเบกขา มีสติ มีสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกายเพราะปิติสิ้นไปบรรลุดัตถิยานที่พระอรหันต์ทั้งหลายสรรเสริญว่า ผู้ใดมีความนี้เป็นผู้มีอุเบกขา มีสติอยู่เป็นสุขเขาทำกายนี้ให้ชุ่มชื้นเอิบอิมชาบชานด้วยสุขอันปราศจากปิติ ไม่มีเอกเทศไหน ๆ แห่งกายของเขาทั่วทั้งตัวที่สุขอันปราศจากปิติจักไม่ถูกต้อง เปรียบเสมือนในกอบบัวงาม ในกรอบบังหลวงหรือในกรอบบังขาวดอกบัวขาว ดอกบัวหลวงหรือดอกบัวขาว บางเหล่าซึ่งเกิดในน้ำเจริญในน้ำ ยังไม่พ้นน้ำ จมอยู่ในน้ำ น้ำหล่อเลี้ยงไว้ ดอกบัวเหล่านั้นชุ่มแช่เอิบอาบซาบซึมด้วยน้ำเย็นตลอดเหง้า ไม่มีเอกเทศไหน ๆ แห่งดอกบัวขาว ดอกบัวหลวงหรือดอกบัวขาว ทั่วทุก ๆ ส่วนที่น้ำเย็นจะไม่พึงถูกต้องได้ฉันใด ผู้เห็นภัยในวัฏสงสารก็ย่อมจะเป็นเช่นนั้น เขาย่อมทำกายนี้และให้ชุ่มชื้นเอิบอิมชาบชานด้วยสุขอันปราศจากปิติจจะไม่ถูกต้องได้เลย

วิกรมภณวิมุตติหรือจตุตถฌาน

เมื่อท่านทั้งหลายได้บำเพ็ญเพียรภาวนาสมถกรรมฐาน จนมีความสามารถได้บรรลุถึงตติยฌาน หรือเรียกว่าวิกรมภณวิมุตติ คือความหลุดพ้นเพราะการข่มเอาไว้ได้ซึ่งนิเวศทั้งหลายได้แล้ว ก็ได้ชื่อว่าท่านทั้งหลายได้ฌานที่ ๓ คือตติยฌานแล้วนั่นเอง แต่ว่าถ้าท่านทั้งหลายปรารถนาที่จะได้บรรลุฌานที่สูงกว่านั้นขึ้นไปอีก ท่านทั้งหลายก็ต้องใช้ความพยายามและความเพียรต่าง ๆ และความอดกลั้นอดทนและก็ต้องปฏิบัติไปตามทำนองเดียวกันทั้งหมด เหมือนกับการปฏิบัติในตอนต้น ๆ ที่ได้ผ่านมา ที่ผ่านมาได้บรรลุฌานสมาบัติมาก่อนนั้นทุก ๆ ประการ โดยที่ต้องอาศัยให้มีวิภาวะและการใคร่ครวญพิจารณาองค์ฌานตลอดจนการบำเพ็ญเพียรภาวนาสมถกรรมฐานไปตามลำดับทั้ง ๓ ขั้นตอนเช่นเดียวกันคือ บริกรรมภาวนาและอุปจารภาวนา จนถึงอัปนาภาวนาสมาธิเช่นเดียวกัน เมื่อท่านทั้งหลายได้บริกรรมภาวนาจนถึงขั้นอัปนาภาวนาสมาธิแล้วนั้น เมื่อท่านได้บรรลุมาถึงขั้นนี้ นั่นก็ย่อมหมายความว่าท่านทั้งหลายได้บรรลุถึงฌานสมาบัติที่ ๔ คือจตุตถฌาน หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าวิกรมภณวิมุตติที่ ๔ สมความปรารถนาของท่านทั้งหลายแล้ว

ท่านทั้งหลายผู้ที่ได้บำเพ็ญเพียรภาวนาสมถกรรมฐาน จนสามารถได้บรรลุถึงจตุตถฌานคือ ได้ฌานสมาบัติที่ ๔ ได้มาบังเกิดขึ้นแก่ท่านซึ่งจัดเป็นวิกรมภณวิมุตติขั้นที่ ๔ สมความปรารถนาแล้วนั้นจะมีสภาพจิตผ่องแผ้วสดใสอย่างไรท่านจะพึงทราบได้ พระพุทธพจน์ซึ่งสมเด็จพระบรมศาสดาพระสมณโคดมสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงตรัสไว้ว่า ผู้เห็นภัยในวัฏสงสาร บรรลุจตุตถฌาน ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข เพราะละสุขละทุกข์ และดับโสมนัสโทมนัสก่อน ๆ ได้ มีอุเบกขาเป็นเหตุให้สติบริสุทธิ์อยู่เข้านั้นแผ่ไปทั่วกายนี้ด้วยใจอันบริสุทธิ์ผ่องแผ้ว ไม่มีเอกเทศไหน ๆ แห่งกายของเขาทั่วทั้งตัวที่ใจอันบริสุทธิ์ผ่องแผ้วจะไม่ถูกต้อง

เปรียบเสมือนบุรุษจะพึงนั่งคลุมตัวตลอดศีรษะด้วยผ้าขาว ไม่มีเอกเทศไหน ๆ แห่งกายทุกแห่งของเขาที่ผ้าขาวจะไม่ถูกต้อง ฉะนั้นผู้เห็นภัยในวัฏสงสารก็ย่อมจะเป็นเช่นนั้น เขานั่งแผ่ไปทั่วกายนี้แหละด้วยใจอันบริสุทธิ์ผ่องแผ้ว ไม่มีเอกเทศไหนแห่งกายของเขาทั่วทั้งตัวที่ใจอันบริสุทธิ์ผ่องแผ้วจะไม่ถูกต้อง ได้

การที่ท่านทั้งหลายที่จะบำเพ็ญเพียรภาวนาสมถกรรมฐาน ที่จะให้มีโอกาสบรรลุฌานสมาบัติ ซึ่งจัดเป็นวิกรมภณวิมุตติโดยลำดับตั้งแต่ฌานสมาบัติที่ ๑ ถึงที่ ๔ หรือปฐมฌานถึงจตุตถฌานดังกล่าวมาแล้วนี้

จะต้องมีการปฏิบัติโดยวิธีที่ถูกต้องเท่านั้น หากไม่มีการปฏิบัติโดยวิธีการที่ถูกต้องแล้ว คือปฏิบัติบำเพ็ญเพียรภาวนาผิด ๆ วิธีก็ไม่สามารถที่จะได้รับบรรลุมานสมาบัติทั้งหลายเหล่านี้ได้เลย ไม่ว่าผู้นั้นจะเป็นใครหรือว่าปฏิบัติมายาวนานเท่าไรก็ตาม แม้ที่สุดจะปฏิบัติตลอดชีวิตก็ตาม ผู้นั้นจะไม่มีโอกาสได้มานสมาบัติอย่างแน่นอน เพราะว่าเขาเหล่านั้นปฏิบัติไม่ถูกวิธีที่จะทำให้ได้มานนั้นเอง

การที่จะมีโอกาสได้บรรลุมานสมาบัติ อันจัดเป็นวิกขัมภวิมุตตินั้น หากว่ามีการปฏิบัติไม่ถูกต้องตามวิธีแล้ว แม้ผู้ปฏิบัตินั้นจะมีเพศเป็นบรรพชิต นักบวช และอุตส่าห์บำเพ็ญเพียรอย่างขะมักเขม้น มานานนับเป็นสิบ ๆ ปีก็ตาม ย่อมไม่มีโอกาสที่จะบรรลุมานได้เลย ตรงกันข้าม คือหากว่ามีการปฏิบัติบำเพ็ญเพียรภาวนาอย่างถูกต้องตามวิธีการ แม้ว่าผู้บำเพ็ญจะเป็นเพศกฤหัสถ์ก็สามารถที่จะบรรลุมานสมาบัติได้ตามลำดับ ตั้งแต่มานสมาบัติที่หนึ่งคือปฐมฌานถึงจตุตถฌานได้เช่นเดียวกัน อีกประการหนึ่ง ซึ่งข้าพเจ้าจะขอกล่าวเอาไว้ในที่นี้ก็คือว่า จตุตถฌานสมาบัติซึ่งจัดเป็นวิกขัมภวิมุตติขั้นที่ ๔ นี้ได้รับการยกย่องว่าเป็นมานสมาบัติขั้นสูงสุดของฝ่ายรูปฌานเมื่อท่านผู้บำเพ็ญสมถกรรมฐาน ไม่ว่าจะเป็นมัณฑุกคัลหรือว่าเป็นติกขบุคคลก็ตาม มีความพยายามบำเพ็ญเพียรภาวนาจนได้สำเร็จรูปฌานสมาบัติขั้นสูงสุดนี้แล้ว ในขณะที่ได้บรรลุจตุตถฌานสมาบัติอันเป็นรูปฌานขั้นสูงสุดนี้ หากท่านได้เคยมีวาสนาบารมีมาเป็นพิเศษมากแล้ว กล่าวคือเคยได้บรรลุมานสมาบัติและเคยชำนาญในการแสดงอภิญญาในอดีตชาติก่อน ๆ ที่ใกล้ชาตินี้ก็ดี หรือว่าเคยบำเพ็ญกองการกุศล มีการให้ทานรักษาศีลบำเพ็ญภาวนามาในอดีตชาติก่อน ๆ แล้วได้ตั้งความปรารถนาไว้ว่าด้วยเดชะอำนาจแห่งกุศลที่ตนได้กระทำ ขอให้ท่านทั้งหลายได้อภิญญาในชาติต่อไปดังนี้ก็ดี ท่านทั้งหลายผู้บำเพ็ญสมถกรรมฐานซึ่งมีวาสนาบารมีเป็นพิเศษเหล่านี้ เมื่อจตุตถฌานสมาบัติซึ่งจัดเป็นมานสมาบัติขั้นสูงสุดเกิดขึ้นแก่ตัวท่าน ปัญญาที่ประกอบกับจิตดวงนั้นเป็นปัญญาที่มีอำนาจพิเศษอยู่ในตัว มีชื่อเรียกว่า อภิญญา เมื่อมีอภิญญาเกิดขึ้นพร้อมกับจตุตถฌานสมาบัติเช่นนี้ ก็ย่อมจักทำให้ท่านทั้งหลายที่จะแสดงอภิญญาได้ตามที่จิตปรารถนาทุกประการ หากว่าเป็นบุคคลธรรมดาไม่มีวาสนาบารมีมาพิเศษแต่ประการใด ปัญญาที่ทรงไว้ซึ่งอำนาจพิเศษกล่าวคืออภิญญาหาจะเกิดขึ้นไม่ จะเกิดขึ้นได้แต่จตุตถฌานสมาบัติอย่างเดียว เมื่อท่านต้องการที่จักเป็นอภิญญาลาภบุคคล ผู้สามารถแสดงอภิญญาได้จะต้องพยายามบำเพ็ญเพียรภาวนาสมถกรรมฐานต่อไป ให้ได้บรรลุรูปฌานซึ่งเป็นการได้สำเร็จวิกขัมภวิมุตติขั้นสูงสุดเสียก่อนด้วยประการดังนี้

วิกขัมภวิมุตติหรือปัญจะมะฌาน

เมื่อพวกท่านทั้งหลายได้บำเพ็ญเพียรภาวนาสมถกรรมฐานจนได้ถึงสำเร็จรูปฌานสมาบัติขั้นสูงสุดแล้ว กล่าวคือจตุตถฌานสมาบัติซึ่งจัดเป็นวิกขัมภวิมุตติขั้นที่ ๔ ผ่านไปได้แล้ว หากว่าท่านทั้งหลายมีจิตปรารถนาใคร่ที่จักได้บรรลุ (รูปฌานสมาบัติ) ขั้นสูงกว่านั้นอีกต่อไป ท่านทั้งหลายต้องกระทำรูปฌานกุศลขณะขั้นสูงสุดนั้นให้เกิดติดต่อกันไปจนชำนาญในวสีภาวะ ๕ ประการ เหมือนกับปฏิบัติกรของปฐมฌานลาภบุคคล คือบุคคลผู้ได้บรรลุปฐมฌานสมาบัติ ซึ่งมีปฏิบัติกาเพื่อให้ได้บรรลุทุติยฌานสมาบัติ

ตามที่กล่าวมาแล้วนั้น จะมีข้อแตกต่างกันก็เพียงแต่ว่า ก่อนหน้าที่จะเริ่มฝึกหัดควาสภาเพื่อบรรลุรูปฌานสมาบัตินี้ จุดตถุฌานลาภีบุคคลย่อมแบ่งออกเป็น ๒ ประเภท โดยมีความคิดเห็นแตกต่างกันออกไปดังนี้คือ

(๑) จุดตถุฌานลาภีบุคคลประเภทที่หนึ่ง ซึ่งเป็นโยคีฤาษีดาบสในการที่โลกเรายังว่างจากพระบรมพระพุทธานุชา ท่านเหล่านี้เมื่ออุทิศบำเพ็ญเพียรภาวนาสมถกรรมฐาน โดยใช้ปฐวีภินโนและเตโชภินโนเป็นต้นเป็นอารมณ์ จนได้สำเร็จรูปฌานสมาบัติขั้นสูงสุดแล้ว ท่านทั้งหลายเหล่านั้นมีความคิดเห็น

ว่า การประหารอาหารซึ่งกันและกันก็ดี การที่ต้องถูกโรคภัยต่าง ๆ มาเบียดเบียนบีฑาต่าง ๆ ก็ดี การที่ต้องเกิดความหิวกระหายเป็นนิตย์ก็ดี การที่ต้องมีความกำหนดครึกโครกันให้วุ่นวายเป็นชุลมุนเหล่านี้ก็ดี สภาพการณ์ทั้งหมดนี้ล้วนอันเกิดเนื่องจาก (รูปกาย) เป็นเหตุทั้งสิ้น ถ้าไม่มีรูปกายเสียแล้วสภาพอันเหลวไหลเหล่านี้ก็จะไม่เกิดขึ้น ก็แลรูปกายอันเป็นเหตุให้วุ่นวายนี้ ความจริงก็ไม่ใช่ของดีวิเศษมาแต่ไหน โดยที่แท้แล้วกายนี้เกิดจากโลหิตเลือดเนื้อของชนกชนนีผู้ให้กำเนิดซึ่งเป็นของไม่สะอาด ฉะนั้นกายนี้จึงถูกเรียกว่า (กรัชกาย) ทราบใดที่มีกายนี้อยู่แล้วก็ย่อมจะต้องมีทุกข์ความเดือดร้อนอยู่ร่ำไป กายนี้เป็นของไม่งานอย่างแน่นอน ถ้ากระไรเราพึงบำเพ็ญฌานให้สูงยิ่งขึ้นไป เพื่อที่จะไปเกิดอยู่ในอรูปภูมิ ซึ่งเป็นภูมิที่ปราศจากร่างกาย มีแต่จิตใจอย่างเดียว เมื่อเป็นเช่นนี้แล้วความเดือดร้อนต่าง ๆ ซึ่งเกิดขึ้นจากร่างกายเป็นเหตุ นั้น ย่อมจะถูกระงับถึงความดับสูญไปหมดสิ้น ความสุขอย่างยิ่งก็จักพลันบังเกิดแก่เราอย่างแน่นอนตลอดกาลแน่แท้

เมื่อโยคีพระฤาษีผู้ได้เป็นจุดตถุฌานลาภีบุคคล ในกาลที่โลกยังว่างพระพุทธานุชา มีความคิดเห็นไปในทำนองนี้แล้ว ก็เกิดความเบื่อหน่ายในร่างกาย มีแต่ความอยากได้ไปบังเกิดในอรูปภูมิ พร้อมวันนั้นก็มีความหวั่นไหวเกรงในนิมิตตารมณ์แห่งรูปฌานสมาบัติเป็นหนักหนา ให้เกิดมีการสะดุ้งกลัวเสมือนหนึ่งผู้ที่มีสันดานเป็นคนกลัวผีในยามราตรีอันมีคคือ เมื่อแลไปเห็นต่อไม้เข้า เกิดความสำคัญพิศพิศคิดว่าผีมันมาขึ้นหลอกอยู่ ย่อมเกิดอาการสะดุ้งกลัวสมตามคำกล่าวที่ว่าไว้ ผู้ที่กลัวผีในยามราตรี แม้แลเห็นต่อไม้หีย่อมมีความสะดุ้งกลัวเกิดขึ้นฉับใด โยคีบุคคลที่มีความกลัวต่อกรัชกาย ก็ย่อมเกิดความสะดุ้งกลัวต่อรูปฌานที่มีอารมณ์เป็นรูปภินโนนั้นดังนี้แล

(๒) จุดตถุฌานลาภีบุคคลอีกประการหนึ่ง ซึ่งเป็นพระภิกษุในพระพุทธานุชา ในกาลที่มีพุทธองค์ สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเสด็จมาอุบัติและตรัสรู้ในโลกแล้ว ท่านทั้งหลายเหล่านี้เมื่อมีความอุทิศบำเพ็ญเพียรสมถกรรมฐาน จนได้สำเร็จรูปฌานสมาบัติขั้นสูงสุดแล้ว หากปรารถนาที่จะให้ได้บรรลุรูปฌานสมาบัติอีกต่อไปนั้น ท่านหาได้พิจารณาเห็นโทษในกรัชกายดังกล่าวมาแล้วแต่ประการใดไม่ เป็นแต่เพียงมีความคิดเห็นว่า

สมาธิอันเกิดจากรูปฌานสมาบัติขั้นสูงสุดที่ตนมีอยู่แล้ว มีความวิเศษผู้สมาธิที่เกิดจากรูปฌานสมาบัติไม่ได้ เพราะว่าสมาธิที่เกิดจากรูปฌานสมาบัตินั้น มีกำลังมั่นและประณีตกว่าสมาธิที่เกิดจากรูปฌาน และเป็นสมาธิที่สามารถยังอภิญญาให้เกิดขึ้นได้ ยิ่งไปกว่านั้นก็ถือว่าต่อไปภายหน้า หากว่าตนมีวาสนาบารมี ได้เจริญวิปัสสนากรรมฐานได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์บุคคลชั้น “พระอนาคามีอรหันต์บุคคล” หรือชั้น “พระอรหันตอรหันต์บุคคล” แล้วในวันใด สมาธิอันเกิดแก่รูปฌานสมาบัติก็ยังจะสามารถช่วยให้ตนมีโอกาสเข้า

“นิโรธสมาบัติ” อันเป็นสันติสุขซึ่งมีสภาวะคล้ายกับอนุปาติเสสนิพพานอีกด้วย ดังนี้ไม่ว่าฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งซึ่งจะเป็นฝ่ายจำพวกฤทธิชีพรที่โลกเรายังว่าพระพุทธศาสนาอยู่ก็ตาม หรือว่าจะเป็นฝ่ายจตุตถฌานลาภีบุคคลที่โลกมีพระพุทธศาสนาก็ตาม ต่างฝ่ายต่างก็มีความมุ่งหวังเป็นอันเดียวกันคือ ทุกท่านเหล่านั้นล้วนแต่ปรารถนาที่จะได้บรรลุ “อรุณสมาบัติ” ด้วยกันทั้งสิ้น เมื่อมีความต้องการที่จะบรรลุอรุณสมาบัติเช่นนี้แล้ว ท่านจึงให้ทำจิตให้สงบแล้วเริ่มปฏิบัติกรโดยกระทำสภาวะทั้ง ๕ ให้เกิดความชำนาญ ออกจากรุณสมาบัติชั้นสูงสุด กล่าวคือจตุตถฌาน แล้วถือเอาอากาศบัญญัติอันไม่มีที่สิ้นสุดเป็นอารมณ์พร้อมกับทำบริกรรมภาวนาอยู่ในใจว่า (อากาศ อนนโต.....อากาศ อนนโต) ให้ภาวนาอยู่อย่างนี้ไปเรื่อยไม่ให้หยุดกระทั่งได้บรรลุอรุณสมาบัติหนึ่ง คืออากาศบัญญัติจตุตถฌานสมาบัติซึ่งจัดเป็นวิกขัมภนวิมุตติหรือฌานที่ ๕ ได้สมความปรารถนาที่ท่านทั้งหลายได้ตั้งใจเอาไว้ ท่านผู้ที่ได้สำเร็จอากาศบัญญัติจตุตถฌาน หรืออรุณสมาบัติซึ่งจัดเป็นวิกขัมภนวิมุตติที่ชั้นที่ ๕ นี้แล้ว จักมีจิตผ่องแผ้วสดใสและมีความสุขอันประณีตเป็นอย่างไรพึงทราบได้จากพระพุทธพจน์บทพระบาลี ซึ่งพระพุทธองค์สมเด็จพระบรมศาสดาพระสมณโคดมตรัสเล่าเอาไว้ (ในปัญจกัณฐสูตร) แห่งสพยตวรรค สังขุตตนิคาย มีใจความว่า

“ดูกรอานนท์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เข้าอากาศบัญญัติจตุตถฌาน โดยบริกรรมว่า (อากาศไม่มีที่สิ้นสุด) เพราะก้าวล่วงรูปฌานทั้งหลาย เพราะความดับสูญแห่งปฏิขันธ์สัญญาทั้งหลาย เพราะไม่ทำไว้ในใจถึงนาคตสัญญาทั้งหลาย โดยประการทั้งปวงอยู่นี้แลเป็นสุข อันน่าใคร่ยิ่งกว่าและประณีตกว่าสุขอื่นนั้นก็ชนเหล่าพึงกล่าวอย่างนี้ว่า ชนทั้งหลายย่อมเสวยสุขโสมนัสอันเป็นสุขที่ขอดีเยี่ยมและละเอียดดังนี้ เราตถาคตไม่ยอมคำกล่าวนี้แห่งชนเหล่านั้น ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะว่าอากาศบัญญัติจตุตถฌานซึ่งเป็นสุขอันน่าใคร่ยิ่งกว่าและประณีตยิ่งกว่าสุขนั้นยังมีอยู่ ดังนี้”

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคปกรณ์พิเศษกล่าวไว้ว่า อรุณสมาบัตินี้เป็นคุณภาพที่ไม่มีความหวั่นไหวและเป็นคุณภาพที่พ้นไปอย่างสงัด เพราะละสัญญาได้เด็ดขาด ผู้ที่เข้าอรุณสมาบัติแล้ว ย่อมไม่มีความหวั่นไหวและไม่มีความวิตกกังวลใด ๆ ทั้งสิ้น ยกตัวอย่างเช่น พระฤทธิอาพาตบสกาลมโคตร เข้าอรุณสมาบัติแล้ว ไม่ได้เห็นไม่ได้ยินเสียงเกวียนมากหลายประมาณ ๕๐๐ เล่ม ซึ่งแล่นเกลียดตัวท่านไปอย่างเอะอะโครมครามเป็นเวลานาน ด้วยประการฉะนี้

วิกขัมภนวิมุตติหรือจตุตถฌาน

เมื่อทุกท่านทั้งหลายได้บำเพ็ญเพียรภาวนาสมถกรรมฐานจนได้บรรลุ อากาศบัญญัติจตุตถฌานสมาบัติ ซึ่งจัดเป็นวิกขัมภนวิมุตติชั้นที่ ๕ ตามที่ได้กล่าวมาแล้ว หากว่าทุกท่านทั้งหลายมีความปรารถนาที่จะให้บรรลุอรุณสมาบัติชั้นสูงขึ้นไปอีกแล้ว ในขั้นแรกท่านทั้งหลายต้องฝึกปฏิบัติกรในสภาวะทั้ง ๕ ที่เกี่ยวกับอากาศบัญญัติจตุตถฌานเสียก่อน หลังจากมีความชำนาญดีแล้ว จึงอธิษฐานเข้าอากาศบัญญัติจตุตถฌานอรุณสมาบัติ เมื่อออกจากสมาบัติแล้วจึงพึงพิจารณาเห็นความยังไม่ดีแท้แห่งอากาศบัญญัติจตุตถฌานนั้น โดยนัยว่า (อากาศบัญญัติจตุตถฌานนี้ เป็นฌานสมาบัติที่ใกล้ชิดกับรูปฌานเป็นยิ่งนัก ถ้าหากขาดการเจริญภาวนาฌานนี้อยู่เสมอ ๆ เวลาใดแล้ว ในเวลานั้นอากาศบัญญัติจตุตถฌานนี้ก็อาจจกเสื่อมหรือเลือนหายไป

จากใจได้ และทำให้สมาธิระดับลงไปตั้งอยู่ในรูปตามเดิมได้อีกทั้งสมาธิที่เกิดจากฌานนี้ก็ยังมีสภาพ
เขี้ยวกว่าสมาธิที่เกิดจากวิญญาณัญจายตนฌานอีกด้วย) เมื่อพิจารณาเห็นความยังไม่ดีแท้แห่งอากาศัญจาย
ตนฌานเช่นนี้แล้ว ก็เกิดความฝึกละคลายและปรารถนาที่จะได้สำเร็จวิญญาณัญจายตนฌาน จึงสำรวจดวง
จิตเพ่งเอาวิญญาณอันไม่มีที่สิ้นสุดเป็นอารมณ์ แล้วเฝ้าบริกรรมภาวนาอยู่ในใจโดยวิธีใช้องค์ภาวนาว่า
วิญญาณ...อนนตฺ...วิญญาณ อนนตฺ ๆ ให้ภาวนาไปอยู่อย่างนี้เรื่อย ๆ ไปอย่างไม่หยุดยั้ง จนกว่ากระทั่งได้
บรรลุรูปฌานที่ ๒ กล่าวคือวิญญาณัญจายตนฌานสมาบัติ ซึ่งจัดเป็นวิกขัมภณวิมุตติขั้นที่ ๖ หรือว่าฌานที่
๖ นั้นเองได้สมตามความปรารถนาที่ตั้งเอาไว้แน่แท้ ท่านที่ได้สำเร็จวิญญาณัญจายตนสมาบัติซึ่งจัดเป็นวิกขัมภณ
วิมุตติขั้นที่ ๖ นั้น จักมีจิตในช่องใสแบบไหนและมีความสุขอันประณีตอย่างไร พึงทราบได้จากพระพุทธ
พจน์บทพระบาลีซึ่งมีใจความดังต่อไปนี้

(ดูกรอานนท์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ถ้าล่วงอากาศัญจายตนฌานโดยประการทั้งปวงแล้วเข้า
วิญญาณัญจายตนฌาน โดยบริกรรมว่า “วิญญาณ ไม่มีที่สิ้นสุด” นี้แลเป็นสุขอันน่าใคร่ยิ่งกว่าและเป็นสุขอัน
ประณีตยิ่งกว่าสุขอื่นนั้น ก็ชนเหล่าใดพึงกล่าวอย่างนี้ว่า “ชนทั้งหลายย่อมสวดยสุข โสมนัสสนั่นอันเป็นสุขยอด
เยี่ยมและละเอียด” ดังนี้เรตถาคตไม่ยอมอนุวัติตามคำกล่าวนี้แห่งชนเหล่านั้น ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะว่า
วิญญาณัญจายตนฌาน ซึ่งเป็นสุขอันน่าใคร่ยิ่งกว่าและประณีตยิ่งกว่าสุขนั้นยังมีอยู่) ด้วยประการฉะนี้

วิกขัมภณวิมุตติหรือสตตฌาน

เมื่อพวกท่านทั้งหลายได้บำเพ็ญเพียรภาวนาสมถกรรมฐาน จนได้บรรลุวิญญาณัญจายตนสมาบัติ
ซึ่งจัดเป็นวิกขัมภณวิมุตติขั้นที่ ๖ ตามที่ได้กล่าวมาแล้ว หากท่านทั้งหลายปรารถนาที่จะยกยอกได้ให้บรรลุ
ฌานสมาบัติที่สูงขึ้นไปอีก ในขั้นแรกพวกท่านทั้งหลายจะต้องปฏิบัติไปตามวิธีการเช่นเดียวกับรูปฌาน
ก่อนนั่นคือ พวกท่านทั้งหลายต้องพยายามกระทำสภาวะให้ชำนาญเสียก่อนอื่นใดแล้วจึงตั้งอธิษฐานเข้า
วิญญาณัญจายตนสมาบัติ เมื่อออกจากฌานสมาบัติแล้วจึงพิจารณาให้เห็นความไม่ดีแท้แห่งวิญญาณัญ
จายตนสมาบัตินั้น โดยนัยว่า (วิญญาณัญจายตนนี้ ยังเป็นฌานที่ใกล้ชิดติดกับอากาศัญจายตนฌานอยู่
หากขาดการเข้าฌานนี้อยู่เสมอ ๆ ในเวลาใดแล้ว ในเวลานั้นวิญญาณัญจายตนนี้ก็อาจจะเลื่อนหายไปได้ และ
จะกระทำให้สมาธิระดับลงไปตั้งอยู่ในอากาศัญจายตนฌานอีกตามเดิม ทั้งสมาธิที่เกิดจากฌานนี้ก็ยังมี
สภาพเขี้ยวกว่าสมาธิที่เกิดจากวิญญาณัญจายตนฌานอีกด้วย)

เมื่อพวกท่านทั้งหลายพิจารณาเห็นความไม่ดีแท้แห่งวิญญาณัญจายตนฌานเช่นนี้แล้ว ก็เกิดความ
ฝึกละคลายและปรารถนาที่จะได้สำเร็จฌานให้สูงขึ้นไปอีกกล่าวคือ อากิญจัญญายตนฌานแล้วจึงให้สำรวจ
ดวงจิตยึดเอานัตถิกภาวนาบัญญัติมาเป็นอารมณ์ ให้เฝ้าบริกรรมภาวนาอยู่ในใจโดยมีองค์ภาวนาว่า นตฺถิ ภิกข
ุ...นตฺถิ ภิกขุจึ ๆ ให้ภาวนาอยู่อย่างนี้เรื่อย ๆ ไป เมื่อพวกท่านทั้งหลายบำเพ็ญเพียรภาวนาสมถกรรมฐาน
ขั้นสูง ถ้าเฝ้าบริกรรมภาวนาอยู่เรื่อยไปโดยไม่หยุดยั้งเช่นนี้ นิमितกรรมฐานแห่งฌานก่อนก็ย่อมจะถึงความ
ความสุขหายไปจนหมดสิ้น ไม่มีอะไรเหลืออยู่แม้แต่นิดหนึ่ง ก็ภาวะที่ไม่มีอะไรเหลืออยู่นี้อุปมาที่ท่านได้

กล่าวเอาไว้ว่า เหมือนกับว่ามีคนคนหนึ่งได้เดินทางผ่านไปพบพวกคนอีกกลุ่มหนึ่งกำลังนั่งสนทนากันอยู่ เมื่อตัวเองเห็นว่าไม่ใช่ธุระของตนจึงได้เดินผ่านไป เมื่อตัวเองเดินกลับมาที่หลัง กลับมาตามทางเดิมนั้นอีกครั้งเวลานี้ไม่ได้เห็นคนกลุ่มนั้นดังกล่าวเหมือนกับในตอนที่เขาไปนั้น ทั้งนี้เพราะคนกลุ่มดังกล่าวเมื่อสนทนาแล้วก็ได้พากันกลับไปหมดทั้งสิ้น แม้แต่คนเดียวก็มีได้อยู่ในสถานที่นั้นเลย ความไม่มีเหลืออยู่ซึ่งเกิดจากนัตติภาวะบัญญัติอันเป็นอารมณ์แห่งอาภิญญายตนญาณนี้ ก็ย่อมจักปรากฏเป็นเช่นนั้นเหมือนกัน สภาพการณ์ที่ปรากฏขึ้นอย่างนี้ย่อมแสดงให้เห็นว่า พวกท่านทั้งหลายที่ได้บำเพ็ญเพียรภาวนาสมถกรรมฐานชั้นสูงนั้น พวกท่านทั้งหลายได้บรรลุรูปฌานที่ ๓ แล้ว กล่าวคืออาภิญญายตนญาณสมาบัติ ซึ่งจัดเป็นวิกขัมภนวิมุตติที่ ๗ ได้สมควรปรารถนาของท่านแล้ว ท่านที่ได้สำเร็จอาภิญญายตนญาณสมาบัติ ซึ่งจัดเป็นวิกขัมภนวิมุตติที่ ๗ หรือเรียกว่าฌานที่ ๗ นี้ จักได้ผลคือมีจิตใจผ่องใสและมีความสุขอย่างใดหรือประณีตเป็นอย่างไร ท่านทั้งหลายพึงทราบได้จากพระพุทธพจน์บทพระบาลี ซึ่งมีใจความว่าดังต่อไปนี้

“ดูกรอานนท์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ก้าวล่วงวิญญาณ์ญายตนญาณโดยประการทั้งปวงแล้วเข้าอาภิญญายตนญาณ โดยที่ปริกรรมว่า “อะไรหน้อยหนึ่งก็ไม่มี” นี้และเป็นสุขอันน่าใคร่ยิ่งกว่าเป็นสุขอันประณีตยิ่งกว่าสุขอื่นนั้น ก็ชนเหล่าใดพึงกล่าวอย่างนี้ว่า ชนทั้งหลายย่อมเสวยสุขโสมนัสอันเป็นสุขยอดเยี่ยมและละเอียด ดังนี้เรตถาคคไม่ยอมอนุวัติตามคำกล่าวนี้แห่งชนเหล่านั้นที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะว่า อาภิญญายตนญาณซึ่งเป็นสุขอันน่าใคร่ยิ่งกว่าและประณีตยิ่งกว่ายังมีอยู่” ด้วยประการฉะนี้

วิกขัมภนวิมุตติหรืออภิญญาน

เมื่อพวกท่านทั้งหลายได้บำเพ็ญเพียรภาวนาสมถกรรมฐาน จนได้ถึงบรรลุอาภิญญายตนญาณสมาบัติ ซึ่งจัดเป็นวิกขัมภนวิมุตติขั้นที่ ๗ ตามที่ได้กล่าวมาแล้ว หากว่าพวกท่านทั้งหลายมีความปรารถนาที่จักได้บรรลุรูปฌานสมาบัติในชั้นสูงสุดกล่าวคือ แนวสัจญานาสัจญายตนญาณอันเป็นฌานที่ ๘ แล้ว ในขั้นแรกท่านทั้งหลายต้องปฏิบัติการไปในทำนองเดียวกับรูปฌานก่อน ๆ นั่นคือต้องฝึกปฏิบัติในวสีภาวะที่เกี่ยวกับอาภิญญายตนญาณเสียก่อน หลังจากท่านมีความชำนาญในวสีภาวะทุก ๆ ประการอย่างสมบูรณ์ดีแล้ว ต่อจากนั้นจึงเริ่มอธิษฐานเข้าอาภิญญายตนญาณสมาบัติ เมื่อท่านออกจากสมาบัติแล้วจึงพิจารณาถึงความยังไม่ดีแท้แห่งอาภิญญายตนญาณนั้น โดยนัยว่า

“อาภิญญายตนญาณนี้ยังไม่ดีแท้ ยังเป็นฌานที่ใกล้เคียงกับวิญญาณ์ญายตนญาณอันเป็นข้าศึกแก่กันอยู่ หากว่าขาดการเข้าฌานนี้อยู่เสมอ ๆ ในเวลาใดแล้ว ในเวลานั้นอาภิญญายตนญาณนี้อาจจะเสื่อมหรือว่าจักเลื่อนหายไปจากใจได้ และทำให้สมาธิลดระดับลงไปตั้งอยู่ในวิญญาณ์ญายตนญาณตามเดิม ทั้งสมาธิที่เกิดจากฌานนี้ก็ยังเขวอยู่ ยังไม่ประณีต และความสงบนั้นเล่าก็ยังไม่สงบเท่ากับความสงบที่มีอยู่ในแนวสัจญานาสัจญายตนญาณ ทั้งสัจญายความจำได้หมายรู้เป็นต้น ซึ่งมีอยู่ในแนวสัจญานาสัจญายตนญาณนั้น เป็นสภาพที่ประณีตสุขุมเป็นยิ่งนัก”

เมื่อพวกท่านทั้งหลายได้ใคร่ครวญพิจารณาเห็นเป็นเช่นนี้แล้ว ก็ย่อมไม่มีความพอใจคิดใจอยู่เพียง อากิญญาชนตณานที่ตนได้ กลับมีความสีกใจในเนวสัจญญาชนตณาน แล้วพยายามยึดหน่วงเอาภาวะที่ สงบประณีต โดยที่ไม่มีสัจญญาอย่างหยาบแต่มีสัจญญาอย่างละเอียดเป็นอารมณ์ แล้วใช้ความพยายามทำความเข้าใจร่ำเพื่อญภาวนาต่อไปโดยไม่ย่อท้อ ให้ท่านทั้งหลายบริกรรมภาวนาอยู่ในใจโดยใช้องค์ภาวนา “เอตฺ สนฺตํ, เอตฺ ปณฺธิตํ, ให้ท่านพยายามเพียรภาวนาอยู่อย่างนี้เรื่อย ๆ ไปอย่างไม่หยุดหยั้งจนกว่ากระทั่งจะได้บรรลุ อนุปณานที่ ๔ อันเป็นอนุปณานชั้นสูงสุด กล่าวคือเนวสัจญญาชนตณานสมาบัติซึ่งจัดเป็นวิกขัมภนวิมุตติ สูงสุดได้สมความปรารถนาที่ท่านได้ตั้งจิตเอาไว้

ในกรณีแห่งเนวสัจญญาสนาสนาญญาชนตณานสมาบัตินี้ มีข้อความที่ควรจักกล่าวเพิ่มเติมก็คือคำ ว่าเนวสัจญญาสนาสนาญญาซึ่งแปลว่ามีสัจญญาที่ไม่ใช่เนวสัจญญา ในคัมภีร์วิเศษวิสุทฺธิมรรคท่านอรรถาธิบายไว้ว่าเนว สัจญญาสนาสนาญญาซึ่งไม่มีสัจญญา เพราะไม่สามารถที่จะทำกิจของสัจญญาได้อย่างเต็มที่ แต่จะชื่อว่าไม่มี สัจญญาที่หาไม่ได้ เพราะสัจญญายังมีอยู่โดยความเป็นสัจญญาที่ละเอียด หรือจะพูดให้ฟังกันง่าย ๆ ก็ว่ามีสัจญญา อย่างละเอียด แต่ไม่มีสัจญญาอย่างหยาบนั่นเอง หาได้หมดสัจญญาทั้งหมดทีเดียวไม่ แต่ยังมีสัจญญาอยู่แต่เล็กน้อย นั่นเอง ท่านที่ได้สำเร็จเนวสัจญญาชนตณานสมาบัติ ซึ่งจัดเป็นวิกขัมภนวิมุตติชั้นสูงสุดนี้ จะมีจิตใจผ่องใส อย่างไรและมีความสุขอันประณีตเป็นอย่างไร ฟังทราบได้จากพระพุทธพจน์บทพระบาลี ซึ่งมีใจความว่า ดังต่อไปนี้

“ดูกรอานนทฺ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ก้าวล่วงอากิญญาญญาชนตณานโดยประการทั้งปวงแล้วเข้าเนว สัจญญาชนตณานอยู่ นี้แลเป็นสุขอันน่าใคร่ยิ่งกว่าเป็นสุขอันประณีตยิ่งกว่าสุขอื่น ก็ชนเหล่าใดพึงกล่าวอย่าง นี้ว่า ชนทั้งหลายย่อมสุขโสมนัส นั้นอันเป็นสุขยอดเยี่ยมและละเอียดดังนี้ เราตถาคตไม่ยอมอนุมติตามคำ เหล่านี้แห่งชนเหล่านั้น ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะว่าเนวสัจญญาชนตณาน ซึ่งเป็นสุขอันน่าใคร่ยิ่งกว่าและประณีตยิ่ง กว่าสุขนั้นยังมีอยู่ด้วยประการฉะนี้”

ทางพันทุกข์หรือโลภุตรณาน

คือ วิปัสสนากรรมฐานเท่านั้น

ที่จะทำให้พันทุกข์ทั้งปวงได้

พวกท่านทั้งหลายถ้าอยากจะทำให้พันทุกข์ทั้งปวงนั้น ต้องเจริญวิปัสสนากรรมฐานเท่านั้น การที่จะ เจริญกรรมฐานที่เรียกว่าวิปัสสนากรรมฐานก็ต้องเริ่มต้นที่อริยมรรคกับหลักไตรสิกขา กล่าวคือ สีล สมาธิ และปัญญา ท่านเรียกว่า ไตรสิกขา แปลว่าหลักการศึกษาด้านพระพุทธศาสนา ๓ ประการด้วยกัน และ เรียกว่าสมณธรรม แปลว่าข้อปฏิบัติทำให้เป็นสมณะ (คือผู้สงบ) อริยมรรคมีองค์ ๘ ประการด้วยกันคือ ๑) สัมมาทิฐิ, ๒) สัมมาสังกัปปะ, ๓) สัมมาวาจา, ๔) สัมมากัมมันตา, ๕) สัมมาอาชีวะ, ๖) สัมมาวาชามะ,

๓) สัมมาสติ, ๔) สัมมาสมาธิ ในอริยมรรคมีองค์ ๘ ประการนี้กล่าวคือ สัมมาทฐิ ได้แก่ความรู้ในทุกข์ ความรู้ในสมุทัย ความรู้ในนิโรธ ความรู้ในทุกข์นิโรธคามินี ปฏิปทาทั้งหมดนี้เรียกว่าสัมมาทฐิ, สัมมาสังกัปปะ ได้แก่ความดำริในการออกจากกาม ความดำริในการไม่พยาบาท ความดำริในการไม่เบียดเบียน ทั้งหมดนี้เรียกว่าสัมมาสังกัปปะ, สัมมาวาจา ได้แก่ความงดเว้นจากการพูดเท็จ ความงดเว้นจากการพูดต่อเสียด ความงดเว้นจากการพูดคำหยาบ ความงดเว้นจากการพูดเพื่อเจ้า ทั้งหมดนี้เรียกว่าสัมมาวาจา, สัมมากัมมตะ ได้แก่ความงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ ความงดเว้นจากการลักทรัพย์ ความงดเว้นจากการประพฤตินอกกาม ทั้งหมดนี้เรียกว่า สัมมากัมมันตะ, สัมมาอาชีวะ ได้แก่บุคคลผู้อริยสาวกในศาสนานี้ ละมิจฉาอาชีวะแล้วเลี้ยงชีวิตอยู่ด้วยสัมมาอาชีวะ กล่าวคือเลี้ยงชีวิตด้วยการไม่เบียดเบียนผู้อื่นหรือเหล่าสรรพสัตว์ทั้งหลาย ให้เดือดร้อนนั่นเอง ทั้งหมดนี้เรียกว่าสัมมาอาชีวะ, สัมมาวายามะ ได้แก่เช่น ภิกษุในพระพุทธศาสนาทำนันทะให้เกิดพยายามปรารภความเพียร ประคองจิตไว้ ตั้งจิตไว้เพื่อป้องกันอกุศลบาปธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น ฯลฯ เพื่อละอกุศลบาปธรรมที่เกิดแล้วให้หมดไปเป็นต้น ฯลฯ เพื่อสร้างกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น ทำนันทะให้เกิด พยายามปรารภความเพียร ประคองจิตไว้ ตั้งจิตไว้ เพื่อความดำรงอยู่ ความไม่สาบสูญ ความภิกษุ โภคะ ความไพญญะ ความเจริญ ความบริบูรณ์แห่งกุศลธรรมที่เกิดแล้ว ทั้งหมดนี้เรียกว่า สัมมาวายามะ, สัมมาสติ ได้แก่เช่น ภิกษุในพระพุทธศาสนาผู้ประกอบด้วยความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติพิจารณาเห็นกายในกายเนือง ๆ อยู่ กำจัดอกิขมาและโทมนัสเสียได้ใน โลกทั้งหมดนี้ เรียกว่าสัมมาสติ, สัมมาสมาธิ ได้แก่เช่น ภิกษุในศาสนาที่สังคจากกามสังคจากอกุศลธรรมทั้งหลายแล้วบรรลุปฐมฌาน ที่มีวิตกและวิจารณ์ มีปิติและสุขอันเกิดแต่วิเวกอยู่บรรลุดุคตฌานอันยังใจให้สงบ เพราะวิตกวิจารณ์สงบ เป็นธรรมเอกผุดขึ้นภายใน ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีปิติและสุขอันเกิดแต่สมาธิอยู่ เพราะกายปิติได้อีกด้วย จึงเป็นผู้มีจิตเป็นอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะอยู่และเสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุดุคตฌาน ซึ่งเป็นฌานที่พระอริยทั้งหลายกล่าวสรรเสริญผู้ได้บรรลุนั้น เป็นผู้ที่มีจิตเป็นอุเบกขา มีสติอยู่ เป็นสุขอยู่ บรรลุดุคตฌาน ที่ไม่มีทุกข์ และไม่มีสุข เพราะละสุขและทุกข์ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับสนิทในก่อนมีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่ ทั้งหมดนี้เรียกว่า สัมมาสมาธิฯ

อริยมรรค ๘ ซึ่งเป็นมัชฌิมาปฏิปทานั้น ท่านสงเคราะห์ลงในไตรสิกขา ส่วนสัมมาทฐิและ สัมมาสังกัปปะ ท่านสงเคราะห์ลงในปัญญา ส่วนสัมมาวาจาและสัมมากัมมันตะและสัมมาอาชีวะ ท่านสงเคราะห์ลงในศีล ส่วนสัมมาวายามะและสัมมาสติและสัมมาสมาธิท่านสงเคราะห์ลงในสมาธิ เมื่อท่านทั้งหลายเมื่อปฏิบัติทำให้ไตรสิกขา ได้แก่ ศีล, สมาธิ และปัญญา บริบูรณ์ ก็เป็นอันว่าปฏิบัติอริยมรรค ๘ หรือหนทางทั้ง ๘ ได้บริบูรณ์ จะสามารถกำจัดราคะ และโทสะ และโมหะ หรืออวิชชา ซึ่งเป็นรากแห่งอกุศลกรรมทั้งหมดให้หมดไปจากจิตได้ ผู้ใดปฏิบัติได้อย่างนั้นก็หมดกิเลสตัณหาและอวิชชา เรียกว่าพระอรหันต์ทั้งหลายท่านสะสางกิเลสอันยุ่งเหยิง ได้พวกท่านทั้งหลายก็จะถึงซึ่งหนทางแห่งทางพ้นทุกข์ทั้งปวงที่แท้จริงได้แน่นอน โลกุตระมานั้น คือผู้ที่กระทำให้อาสวะทั้งหลายสิ้นไปหรือว่าหมดไปได้เด็ดขาดนั่นเอง

การเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั้น

มีอยู่ ๒ วิธีด้วยกัน

การที่พวกท่านทั้งหลายจะเริ่มปฏิบัติบำเพ็ญเพียรในด้านวิปัสสนากรรมฐาน พวกท่านทั้งหลายต้องปฏิบัติสมถกรรมฐานจนสำเร็จฉะฉาน ๔ คือ จตุตถฌาน ฌานใดฌานหนึ่งในฌานทั้ง ๔ เหล่านั้น ให้ได้เสียก่อน อย่างน้อยที่สุดพวกท่านทั้งหลายควรต้องพยายามบำเพ็ญเพียรภาวนาให้ได้ซึ่งปฐมฌานเป็นอย่างต่ำเสียก่อน แล้วจึงค่อยมาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้ การเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั้นมีอยู่ ๒ วิธีด้วยกันคือ

(๑) เจริญวิปัสสนาภายในฌาน

(๒) เจริญวิปัสสนาภายนอกฌาน

วิธีที่ ๑ สำหรับผู้ที่มีสมาธิในทรีย์แก่กล้า ชำนาญทางฌานสมาบัติ สามารถเจริญวิปัสสนาภายในฌานคือฌานชั้นที่ ๑ ถึงฌานชั้นที่ ๓ (อาภิญญาญาณตนฌาน) ใช้เจริญวิปัสสนาภายในฌานได้ ส่วนฌานชั้นที่ ๔ ที่ชื่อว่าเนวสัญญานาสัญญายตนฌานนั้น และสมาบัติที่ชื่อว่า สัญญาเวทิตนโรธ ใช้เจริญวิปัสสนาภายในไม่ได้ เพราะฌานนี้มีจิตสงบละเอียดประณีตเกินไป จึงไม่สามารถจะเจริญวิปัสสนากรรมฐานได้ ๆ

วิธีที่ ๒ สำหรับผู้ที่มีปัญญินทรีย์แก่กล้า ชำนาญในการทางใช้ปัญญาพิจารณาจึงเหมาะที่จะเจริญวิปัสสนาภายนอกฌาน ถ้าพวกท่านทั้งหลายได้ฌานชั้นใด ๆ ก็ให้พวกท่านทั้งหลายเข้าจนถึงฌานชั้นนั้น ๆ ก่อนพอออกจากฌานแล้วก็ให้วิปัสสนากรรมฐานทันที ให้นำเอาสังขารภายในซึ่งเป็นวิบากขันธ์ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณ ซึ่งทำหน้าที่ปรุงแต่งจิตใจในขณะที่อยู่ในฌานนั้น นำเอามาพิจารณาด้วยปัญญา จนเกิดฌานแจ่มชัดขึ้น รู้จักไตรลักษณ์คือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ (แปรปรวน) และความเป็นอัตรา (สลายตัว) ในสังขารทั้งหลายเหล่านั้น ๆ

วิธีที่ ๑ อยู่ในหลักที่พระอรหันต์พุทธสาวก ผู้สังคายนาอธิบายไว้เรียกว่า วิญญาณจรिया จริยาในวิธีที่ ๑ นี้ ใช้ความสังเกตรู้ไตรลักษณ์ด้วยวิญญาณ (ปฐมวิญญาณหรือจิต) ภายในฌานนั่นเอง ไม่ใช่ปัญญาพิจารณา ผู้ปฏิบัติตามวิธีที่ ๑ ได้บรรลุอรหัตผล เป็นพระอรหันต์ประเภทเจโตวิมุตติ จริยาในวิธีที่ ๒ นี้ ใช้ปัญญาพิจารณารู้ไตรลักษณ์ด้วยปัญญา ผู้ปฏิบัติตามวิธีที่ ๒ ได้ บรรพพระอรหัตผล เป็นพระอรหันต์ประเภทปัญญาวิมุตติ ความแตกต่างของพระอรหันต์ทั้ง ๒ ประเภทนี้อยู่ที่อินทรีย์ ถ้าสมาธิแก่กล้าก็จะได้เป็นพระอรหันต์ประเภทเจโตวิมุตติ ถ้าปัญญาในทรีย์แก่กล้าก็จะได้เป็นพระอรหันต์ประเภทปัญญาวิมุตติ ดังนั้นผู้ปฏิบัติให้เหมาะสมกับอินทรีย์ของตน จึงจะได้ผลเร็วหลักดังกล่าวมาทั้งหมดเรื่องวิปัสสนากรรมฐานนี้อยู่ในคัมภีร์สทาควรรคสังยุตตนิกาย พระสุตตันตปิฎก ซึ่งเป็นพระพุทธพจน์ ๆ

ข้าพเจ้าขอบอกหรือว่าแนะนำให้ท่านทั้งหลายรู้จักคำว่าอินทรีย์เอาไว้ในที่นี้ กล่าวคืออินทรีย์ ๕ ได้แก่ ๑) ศรัทธา ความเชื่อ, ๒) วิริยะ ความเพียร, ๓) สติ ความมีสติรู้จักยับยั้งชั่งใจ เปรียบเสมือนรถมีห้ามล้อสามารถหยุดได้ตามต้องการ, ๔) สมาธิ คือความมีสมาธิ มีจิตใจดำรงมั่นคงไม่หวั่นไหวต่ออารมณ์สัมผัส, ๕) ปัญญา คือความมีปัญญา รู้จักใช้พุทธปัญญาพิจารณาและวินิจฉัยถูก ผิด ชอบอย่างสูง หมายถึงวิปัสสนาปัญญา มองเห็นความเกิดดับของสังขาร ซึ่งเป็นวิปัสสนาญาณขั้นต้น อินทรีย์ทั้ง ๕ ประการนี้

ย่อมบังเกิดขึ้นอยู่ในตัวของพวกท่านทั้งหลาย และอย่างไรหนามีมากน้อยเพียงไร ท่านทั้งหลายย่อมสังเกตุด้วยตัวของตัวเอง และดังนั้นพวกท่านทั้งหลายพึงพิจารณาว่าตัวของพวกท่านทั้งหลายนั้นสมควรจะปฏิบัติธรรมขั้นใดด้วย

การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนานั้นมีทั้งขั้นต่ำ ขั้นกลาง และขั้นสูงสุด ผู้ปฏิบัติสมควรเลือกปฏิบัติได้ตามสมควรกับอุปนิสัยอินทรีย์ของตน ผู้ที่มีอุปนิสัยอินทรีย์ยังอ่อนอยู่ก็สมควรปฏิบัติในธรรมหรือว่าพระธรรมขั้นต่ำ ๆ ผู้ที่มีอุปนิสัยอินทรีย์ขั้นปานกลางก็สมควรปฏิบัติในพระธรรมขั้นปานกลางเท่านั้น ส่วนผู้ที่มีอุปนิสัยอินทรีย์ที่แก่กล้า ก็สมควรปฏิบัติในพระธรรมขั้นสูงสุด คำว่าอินทรีย์นั้น ได้แก่ คุณธรรมที่มีประจำจิตใจ อันสืบเนื่องมาแต่ในอดีตชาติก่อน ๆ ซึ่งเป็นนิสัยประจำสันดาน (จิตใจ) ท่านจึงเรียกว่าอุปนิสัยอินทรีย์ มีด้วยกันทั้งหมด ๕ ประการดังที่ข้าพเจ้าได้บอกเอาไว้แล้วข้างต้นนั้น ส่วนการปฏิบัติในพระธรรมขั้นสูงนั้น ซึ่งเป็นแนวทางที่จะนำไปสู่จุดหมายปลายทางของพระพุทธศาสนา คือพระนิพพาน และวิธีการปฏิบัติพระธรรมในขั้นสูงสุดนี้ก็มียุคสมัยด้วยกันแต่แล้วก็สงเคราะห์ลงในหลักการศึกษาคือ ๒ หลัก หรือ ๒ ประการด้วยกันคือ ๑) สมภาสิ หรือที่เรียกว่าจิตตสิกขา หมายถึงการศึกษาสำเนียง ทำให้จิตเป็นสมภาสิ และบริสุทธิ์ผ่องใส ๒) ปัญญา ที่เรียกว่า ปัญญาสิกขา หมายถึงการศึกษาอบรมให้เกิดปัญญา รู้จักสภาวะต่าง ๆ ตามความเป็นจริง ส่วนปัญญาขั้นสูงสุดนั้นท่านเรียกว่า วิปัสสนา ที่เรียกว่าเป็นชนิดความรู้เห็นที่ที่สามารถปลดปล่อยคนให้หลุดพ้นเป็นอิสระเสรี ไม่ตกอยู่ภายใต้อำนาจของสิ่งใด ๆ ตลอดไป การปฏิบัติธรรมทางสมภาสิและวิปัสสนาในพระพุทธศาสนา มุ่งผลให้มีจิตมั่นคงบริสุทธิ์ที่สุด และมีสติปัญญา รู้จักรักษาดนให้ปลอดภัยจากกิเลส กรรม และเวปภ (คือขันธ) ซึ่งผูกมัดตรึงตนอยู่ตั้งแต่ในอดีตชาติอันยาวนานนับชาติ นับภพไม่ถ้วนมาแล้ว มุ่งหมายสลัดตนให้หลุดพ้นจากเครื่องผูกมัดทั้ง ๓ คือกิเลส และกรรม และเวปภ (ขันธ) ให้เป็นอิสระเสรีดำรงอยู่ได้โดยลำพังอย่างมีความสุขที่แท้จริงอย่างสันติสุข ข้อปฏิบัติทุก ๆ อย่างอันเป็นปัจจัยเกื้อกูลแก่สมภาสิและวิปัสสนาอันสงเคราะห์ลงใน ๒ ประการนี้ เช่น อินทรีย์สังวร การระวางอินทรีย์ทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มิให้บาปกุศลเกิดขึ้นครอบงำได้ เมื่อมันเกิดขึ้น เพราะเปลอกรับกำจัดปิดเป่าให้ออกไป โภชนามัตตัญญูตา ให้รู้จักประมาณในการรับประทานอาหารไม่น้อยไปจนถึงกับหัวโหยโรยแรง และไม่มากไปจนถึงกับอืดอืด ซาคริยานุโยค ประกอบความเพียรแบบตื่นมากกว่าหลับ กำหนดหลับเพียงประมาณสี่ทุ่มในภาคัมชฌิมยาม เวลานอนนั้นใช้ประกอบความเพียรชำระนิเวศน์ ๕ ให้ออกจากจิต โดยวิธีเดินจงกรม (การใช้วิธีในอิริยาบถเดินจงกรมอย่างเดียนี่เพื่อจะมิให้หลับ) เมื่อท่านทั้งหลายปฏิบัติอยู่ในข้อปฏิบัติเหล่านี้ จิตก็พร้อมที่จะเป็นสมภาสิแล้วจึงสมควรปฏิบัติในการเจริญสมภาสิให้ได้มาน ๔ เป็นอย่างต่ำ หรือว่าให้ได้สมาบัติถึงขั้นที่ ๕ ชื่อว่าสัญญาเวทิตนโรธ เป็นอย่างสูง หรือมิฉะนั้นก็ให้พวกท่านทั้งหลายกระทำหรือปฏิบัติอย่างใดอย่างหนึ่งตามที่ข้าพเจ้าได้แนะนำเอาไว้แล้ว เพื่อให้ถึงซึ่งหนทางแห่งความพ้นทุกข์ที่แท้จริงให้ได้ ถ้าชาตินี้ยังไม่ถึงก็ให้ตั้งความปรารถนาเอาไว้ในชาติหน้า หรือว่าภพหน้าต่อ ๆ ไปในชาติหนึ่ง พวกท่านทั้งหลายต้องถึงซึ่งหนทางพ้นทุกข์ที่แท้จริงได้แน่นอน ถ้าเรามีความปรารถนาเอาไว้ทุกภพทุกชาติอันนี้ก็เป็นหลักสัจธรรมอีกอย่างหนึ่งเช่นเดียวกัน

หลักการเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั้นก็เพื่อมุ่งหวังอยากจะทำให้พ้นทุกข์ทั้งปวงเสียก่อน กล่าวคือ
อวิชา สถานที่ประดิษฐานของอวิชา ๘ ประการคือ

(๑) ปุพพันตะ จุดเริ่มต้นของสังสารวัฏ คือจุดแรกที่ปฐมวิญญาณเกิด มีอวิชาและภวตัณหาประยุกต์
หรือสิ่งคู่แล้วจึงได้เกิดเป็นสัตว์

(๒) อปรันตะ จุดสุดท้ายของสังสารวัฏ คือจุดบรรลुพระอรหัตผลปฐมวิญญาณพ้นจากความเป็น
สัตว์ หยุดเกิดตายในสังสารวัฏ ดำรงอยู่ได้โดยอิสระเสรีไม่มีสังขารใด ๆ เป็นที่อาศัย บรรลुถึงเอกภาพสมบูรณ
ไม่ตกอยู่ใต้อำนาจของสิ่งใด ๆ เป็นของตนอย่างแท้จริง (ปรมาตมันบริสุทธิ์) ดำรงอยู่อย่างสันติสุขตลอดกาล
นิรันดร

(๓) ปุพพันตาปรันตะ จุดกลางจากจุดเริ่มต้นไปยังจุดสุดท้าย สัตว์ท่องเที่ยวเกิดตายในสังสารวัฏ
ตลอดกาลอันยาวนาน ด้วยปัจจัย ๓ ประการที่เรียกว่าสังสารจักร คือ ๑) กิเลส, ๒) อภิสังขาร (กรรม), และ
๓) วิบาก (ขันธ)

(๔) ปฏิจสมุปบาท (ปัจจัยการ ๑๒) เหตุปัจจัยแห่งทุกข์ซึ่งเกิดสืบต่อกันเหมือนสายลูกโซ่

(๕) ทุกข์ โดยรวมยอดทั้งหมดได้แก่เบญจขันธ์ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณ

(๖) ทุกข์สมุทัย เหตุให้เกิดทุกข์ซึ่งได้แก่ตัณหาทั้ง ๓ ซึ่งมีอวิชาเป็นหัวหน้ามีกามตัณหา, ภวตัณหา
, วิภวตัณหา

(๗) ทุกขนิโรธ พระอมฤตนิพพานคือจิตบริสุทธิ์ที่สุด (บรมสุตฺถ) สามารถดับเหตุแห่งทุกข์ได้
เด็ดขาด

(๘) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา ทางปฏิบัติพาไปให้บรรลุพระอมฤตนิพพาน ซึ่งได้แก่พระอริยมรรค
ทั้ง ๘ ดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น ความหมายของวิญญาณ ความเป็นจริงแล้ว คำว่า “วิญญาณ” ในภาษาบาลี
ในพระไตรปิฎกนั้น มีความหมายอยู่ ๒ อย่างคือ ๑) ปฐมวิญญาณ ซึ่งเป็นธาตุแท้ในกลุ่มธาตุทั้ง ๖ คือ ธาตุ
ดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศ และวิญญาณธาตุ ท่านกล่าวว่าธาตุแท้ทั้ง ๖ นี้ ไม่มีการเริ่มต้นสิ่งใดไม่มีการเริ่มต้นสิ่ง
นั้น ย่อมไม่มีการสิ้นสุดเป็นอักษร (อักษร) แปลว่าไม่สิ้นสุด พระอมฤตนิพพาน พระผู้มีพระภาคเจ้าก็ทรง
บัญญัติ เรียกว่า “อักษรัง, อักษร” แปลว่าไม่สิ้นสุดเช่นเดียวกันเพราะฉะนั้นพระนิพพานจึงมิใช่สิ่งที่ดับสูญ
เพราะหมายถึงปฐมวิญญาณอันบริสุทธิ์แล้ว, ๒) วิถีวิญญาณซึ่งหมายถึงวิญญาณแห่งทวารทั้ง ๖ สำหรับรับรู้
อารมณ์อันเป็นสื่อสัมผัส สิ่งอันนี้มีลักษณะเกิดดับเหมือนกับสังขารทั้งหลาย เพราะเกิดจากกรรมในอดีตชาติ
เพราะเหตุที่วิญญาณมีความหมาย ๒ อย่างนี้เอง สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าพระสมณโคดมจึงทรงบัญญัติคำ
ว่า “จิตต” ขึ้นใช้ในความหมายของปฐมวิญญาณ ซึ่งพวกเราใช้ภาษาไทยว่าจิต เพราะเราไม่มีคำที่มี
ความหมายตรงกับคำนี้ใช้ แต่คงจะเป็นเพราะคำว่าวิญญาณเป็นศัพท์วิชาการของโบราณซึ่งจำเป็นต้องใช้อยู่
พระผู้มีพระภาคเจ้าพระสมณโคดมจึงยังทรงเรียกใช้อยู่ ในปฏิจสมุปบาทก็ทรงใช้คำว่า “วิญญาณ” ใน
ความหมายของปฐมวิญญาณ วิญญาณทั้ง ๒ ประเภทนี้เกิดขึ้นเพราะเหตุคือ (๑) ปฐมวิญญาณที่จะเกิดเป็น
สัตว์เพราะถูกอวิชาและภวตัณหาเข้าประยุกต์ หรือเข้าสิ่งคู่จึงทำให้เกิดขึ้น (๒) วิถีวิญญาณ เกิดขึ้นจากทวาร
ทั้ง ๖ เพราะมีอารมณ์มาสู่ทวาร ดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าพระสมณโคดมมาตรัสเอาไว้ว่า “อายตนะภายใน

อายตนะภายนอก และวิญญาน ๓ สิ่งนี้ประจวบกันจึงเกิดเป็นผัสสะ (สัมผัส) สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าพระสมณโคดมทรงตรัสเอาไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย สิ่งทั้ง ๓ คือ (๑) กิเลส, (๒) อภิสังขาร (กรรม), (๓) วิบาก (ขันธ) เป็นสังสารจักร” ถ้าวาดรูปใดสิ่งทั้ง ๓ นี้ยังประจวบหรือสิ่งคู่อยู่กับจิตแล้ว สัตว์ทั้งหลายก็จะต้องท่องเที่ยวเกิดตายเรื่อยไป ไม่มีที่สิ้นสุด และเมื่อใดทำลายสังสารจักรทั้ง ๓ นี้ให้หมดไปจากจิตใจได้แล้ว เมื่อนั้นก็จะพ้นจากความเป็นสัตว์คือหยุดการท่องเที่ยวเกิดตายได้ นับตั้งแต่เกิดมีอวิชา (ยอดกิเลส) และภวตัณหา (กรรม) แล้ว ปฐมวิญญานก็ได้แปรสภาพเป็นสิ่งมีชีวิต (สัตว์) แล้วท่องเที่ยวเกิดตายเป็นไปอย่างไม่มียวันสิ้นสุด อวิชาที่อาศัยอยู่ในจุดทั้ง ๓ ของสังสารจักรนี้ ถ้ายังมิได้ถูกทำลายมันก็จะยังเป็นปัจจัยให้เกิดภวตัณหา (มิจาทัสิ) อยู่ตลอดไป

เพราะฉะนั้นท่านทั้งหลายจึงจะต้องเจริญวิปัสสนากรรมฐานให้เกิดญาณตรัสรู้จุดทั้ง ๓ นี้ให้แจ่มแจ้ง เมื่อวิญญานเกิดขึ้นในจุดทั้ง ๓ นี้แจ่มแจ้งแล้ว อวิชาในจุดทั้ง ๓ นี้ก็จะสลายไปเสมือนว่าเมื่อความสว่างเกิดขึ้นแล้ว ความมืดทั้งหลายก็จะหายไปนั่นเอง การเกิดการตายของสิ่งมีชีวิต (สัตว์) ตามหลักสังสารวัฏนี้มิได้หมายถึงการเกิดการดับชั่วขณะจิตหนึ่ง ๆ แต่หมายถึงการเกิด การตายของสัตว์ (จิตที่ประจวบกับกิเลส กรรม และวิบากแล้ว) ในชั่วชีวิตหนึ่ง ๆ ปัจจัยการ ๑๒ หรือนิทาน ๑๒ ปฏิจตสมุปปาทก็อยู่ในหลักการเดียวกันนี้ ปัจจัย ๑,๒,๓ ในปัจจัยการ ๑๒ เป็นปัจจัยในอดีต กล่าวคือเป็นปัจจัยในชาติก่อน, ปัจจัย ๔,๕,๖,๗,๘,๙,๑๐, ในปัจจัยการ ๑๒ เป็นปัจจัยในชาติปัจจุบัน ด้วยปัจจัย ๑๑,๑๒, เป็นปัจจัยในชาติอนาคต คือจักเกิดเป็นสิ่งมีชีวิต (สัตว์) ในชาติหน้าต่อไป เมื่อเกิดญาณตรัสรู้ในสังสารวัฏ ๓ จุดแล้วก็จะเกิดญาณตรัสรู้ปัจจัยการ ๑๒ แล้วก็จะเกิดญาณตรัสรู้ริยสัจ ๔ แจ่มแจ้งขึ้น เมื่อเป็นเช่นนั้นอวิชาในวัตถุ ๘ ประการก็ถูกทำลายให้ดับสูญไปจากจิตใจจนหมดสิ้นไม่มีเหลือ เมื่อพวกท่านทั้งหลายจะฝึกวิปัสสนากรรมฐานให้ได้ผลตามของพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธพระสมณโคดม ท่านต้องศึกษาปฏิจตสมุปปาทหรือปัจจัยการ ๑๒ นี้ให้ถ่องแท้เสียก่อน เพราะว่าจะต้องนำมาพิจารณาเพื่อมรรคผลนิพพานในวิปัสสนากรรมฐานนี้ ด้วยปัจจัยการที่ ๑ หรือเรียกว่าปัจจัยที่ ๑ ในปัจจัยการนั้น ท่านหมายถึงอวิชาซึ่งเป็นบาปตัวแรก ที่เกิดขึ้นประจวบหรือสิ่งคู่ในปฐมวิญญานหรือปฐมวิญญานที่พระผู้มีพระภาคเจ้าพระสมณโคดมทรงบัญญัติเรียกว่า “จิต” ที่ทำให้ปฐมวิญญานเกิดเป็นสัตว์ (สัตว์โต แปลว่า ผู้ติดข้อง) ปัจจัยการที่ ๒ นั้นหมายถึงสังขาร (กรรม) ที่พระผู้มีพระภาคเจ้าพระสมณโคดมทรงบัญญัติเรียกว่า “ภวตัณหา” ซึ่งเป็นบาปตัวที่ ๒ เกิดขึ้นประจวบหรือสิ่งคู่ในปฐมวิญญานหรือปฐมวิญญานที่พระผู้มีพระภาคเจ้าพระสมณโคดมทรงบัญญัติเรียกว่า “จิต” ที่ทำให้ปฐมวิญญานเกิดเป็นสัตว์ (สัตว์โต แปลว่า ติดข้อง) บาปทั้ง ประการนี้ที่กระทำให้ปฐมวิญญานเกิดเป็นสัตว์ครั้งแรก ตอนเริ่มต้นสังสารวัฏที่เรียกว่า “ปุพพันตะ” ตั้งแต่นั้นมาก็ท่องเที่ยวเกิดตายในสังสารวัฏ ด้วยอำนาจกิเลสและกรรมตลอดกาลอันยาวนานนับภพชาติไม่ถ้วน บาปทั้ง ๒ ประการนี้ใช้ชาติก่อน ๆ ซึ่งประจวบหรือสิ่งคู่ในปฐมวิญญานนั้น ที่ส่งวิญญานไปปฏิเสชในชาติปัจจุบัน คือปัจจัยการที่ ๓ ซึ่งหมายถึงปฐมวิญญานซึ่งเป็นธาตุแท้ (อสังขตธาตุ) สิ่งหนึ่งในหมู่ธาตุทั้ง ๖ คือ

(๑) ปฐวีธาตุ คือธาตุดิน

(๒) อาโปธาตุ คือธาตุน้ำ

(๓) เตโชธาตุ คือธาตุไฟ

(๔) วาโยธาตุ คือธาตุลม

(๕) อากาศธาตุ คือธาตุช่องว่าง

(๖) วิญญาณธาตุ คือธาตุรู้ (ปฐมวิญญาณ)

พระอรหันต์พุทธสาวกผู้ที่ได้ทำการสังคายนาหลังจากพุทธปรินิพพานไขความคำว่าปฐมวิญญาณ เป็นปฐมวิญญาณแปลว่า วิญญาณดั้งเดิม พระผู้มีพระภาคเจ้าพระสมณโคดมพระบรมศาสดาทรง บัญญัติศัพท์ใหม่ขึ้นใช้ในความหมายของปฐมวิญญาณว่า “จิตต์” ทั้งนี้เพราะคำว่าวิญญาณมีความหมาย ๒ อย่างไม่ตายตัว หากแก่การตีความหมาย ศัพท์ใหม่ที่พระผู้มีพระภาคฯ ได้ทรงบัญญัตินี้ได้แก่ จิตต์ที่เราทั้งหลายเรียกในภาษาไทยว่า จิต เพราะเราไม่มีคำนี้ใช้ เราจึงใช้ศัพท์เดิม เพียงแต่แปลงรูปศัพท์เสียใหม่ เท่านั้น วิญญาณอีกอย่างหนึ่งนั้นได้แก่วิญญาณอันเป็นสื่อสัมผัสทางทวารทั้ง ๖ ที่เรียกว่า “วิถีวิญญาณ” วิญญาณชนิดนี้เป็นสังขตธาตุเกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัยปรุงแต่ง มีลักษณะเกิดดับเหมือนสังขารทั้งหลาย คำว่า “วิญญาณ” เป็นศัพท์บัญญัติทางวิชาการของโบราณ จึงจำเป็นต้องใช้อยู่เพียงให้ความหมายกัน ดังนั้น ในปัจจุสมุปบาทนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าพระสมณโคดมจึงทรงให้คำว่า วิญญาณ, มิได้ใช้คำว่า จิตต์ แต่ก็ หมายถึงจิตต์ได้หมายถึงวิญญาณที่เป็นสื่อสัมผัสทางทวารที่ ๖ วิญญาณที่หมายถึงจิตต์ถูกกิเลสและกรรมกรรมส่งไปปฏิสนธิในกำเนิดชาติใหม่ ผู้ที่ศึกษาพระพุทธศาสนาเมื่อพบคำว่า “วิญญาณ” ควรใช้ วิจารณ์ญาณใคร่ครวญให้ดี ๆ เสียก่อนว่าหมายถึงวิญญาณชนิดไหนอย่าด่วนตีความหมายลงไปทางใดทาง หนึ่งทันที ปัจจัยการ /,๒,๓, เป็นปัจจัยในอดีตชาติ ซึ่งประยุกต์กันเป็นสัตว์แล้วจึงมีการท่องเที่ยวเกิดตายจน นับชาตินับภพไม่ถ้วน ตราบใดที่ยังกิเลสและประยุกต์หรือสิ่งคู่อยู่ ตราบนั้นปฐมวิญญาณ (จิต) เป็น แกนกลาง จึงมิได้ดับสูญ เพียงแต่เปลี่ยนอรรถภาพใหม่เท่านั้น ปัจจัยการ ๔,๕,๖,๗,๘,๙,๑๐, รวมแล้ว ๗ ปัจจัยด้วยกันเป็นปัจจัยในชาติปัจจุบัน ปัจจัยการที่ ๔ หมายถึง นามรูปนี้หมายถึงจุลชีวันซึ่งอยู่ในน้ำอสุจิ ของผู้ชายหลังลงในช่องคลอดของผู้หญิงไปผสมกับไข่ (อตุ) ในมดลูกของผู้หญิง จึงเกิดการตั้งครรภ์ เมื่ออรรถภาพ สมบูรณ์ก็ได้คลอดออกมาเป็นมนุษย์ ยักษ์ (เทวดาพระภูมิ) คนหนึ่งได้ทูลถามพระบรมศาสดาพระสมณโคดมว่า อรรถภาพเข้าไปอยู่ในท้องคนได้อย่างไร พระผู้มีพระภาคพระสมณโคดมพระองค์ทรงตรัสตอบกับ เทวดาคนนั้นว่ากลดซึ่งหมายถึงน้ำเมือกเหลว (อสุจิ) จากชายหลังลงไปช่องคลอดของผู้หญิง จุลชีวัน (จุลชีพ) ในน้ำเมือกเหลวนั้นว่ายแหวกไปยังรังไข่ (อตุ) ในมดลูก อตุเป็นต่อมเลือดสีแดงเรื่อ ๆ เป็นโอชะของ อาหาร สำหรับบำรุงเลี้ยงจุลชีวันให้เจริญเติบโต เพราะเหตุนี้พระผู้มีพระภาคพระสมณโคดมจึงทรงตรัสว่า “สัตว์เกิดจากอาหารและดำรงชีวิตอยู่ด้วยอาหาร ถ้าขาดก็ต้องตาย” ปฐมวิญญาณ (จิต) ซึ่งสัมผัสกิเลสและกรรมเป็นสัตว์ แล้วปฏิสนธิในจุลชีวันขณะสู่ครรภ์ ถ้าจุลชีวันซึ่งเป็นนามรูปไม่มีปฐมวิญญาณก็ไม่มีที่ ปฏิสนธิ และถ้ามารดาผู้ให้กำเนิดไม่มีแล้วก็ไม่มีการปฏิสนธิ ดังนั้นพระผู้มีพระภาคพระสมณโคดมจึงทรง ตรัสว่า นามรูปก็เป็นปัจจัยแห่งวิญญาณด้วย อันนามรูปใหม่เป็นนามรูปที่กรรมสร้างขึ้นให้เป็นที่อาศัยของ ปฐมวิญญาณ (จิต) ซึ่งจะต้องมีอายตนะสำหรับรับรู้สัมผัส ปัจจัยการที่ ๕ ท่านหมายถึงอายตนะทั้ง ๖ คือ ๑) จักขุ ประสาททำหน้าที่เห็น (ตา), ๒) โสตะ ประสาททำหน้าที่ฟัง (หู), ๓) ฉานะ ประสาททำหน้าที่ดม (จมูก), ๔) ชิวหา ประสาททำหน้าที่ลิ้ม (ลิ้น), ๕) กายะ ประสาททำหน้าที่สัมผัส (กาย), ๖) มโน ประสาททำ หน้าที่รู้อารมณ์ (ธรรม) ทางใจโดยตรงคำมโนนี้เราแปลว่า “ใจ” มโนมนายตะมโนนทริยเป็นสิ่งที่กรรมสร้าง ขึ้นให้มีประจำ นามรูปมีลักษณะเกิดดับเหมือนกับสังขารทั้งหลาย ดังนั้นคำว่ามโนจึงมิใช่จิต แต่ก็อนุโลม

หมายถึงจิตได้บ้างตามภาษาของชาวบ้าน คำว่าไม่มีมีโนประสาททำหน้าที่รู้อารมณ์ทางใจ เพราะว่าเป็นนามธรรมมิใช่รูปธรรมโนเป็นตัววิบากประจำอยู่ที่ปมวิญญาณ (จิต) นั่นเอง แปลว่าโนเป็นคราบหุ้มจิต มีหน้าที่รับรู้อารมณ์ทางใจโดยตรง แล้วนำเข้ามาสู่จิตคิดอ่านไตรตรอง ปัจจายการที่ ๖ หมายถึงผัส (สัมผัส) พวกเราชาวบ้านธรรมดา รู้จักสัมผัสเพียงอย่างเดียว คือสัมผัสทางกาย แต่พระผู้มีพระภาคพระสมณโคดม ทรงบัญญัติคำนี้ให้ความหมายถึงสัมผัสทางประสาททั้ง ๖ หรือทางอายตนะทั้ง ๖ กล่าวคือ อายตนะภายใน และอายตนะภายนอกและวิญญาณ ประจวบกันเกิดสัมผัส (ความรู้สึกสะเทือนใจ) ปัจจายการที่ (๗) ท้าย หมายถึงเวทนา ความรู้สึกสัมผัส ชั่วให้เกิดกามตัณหาคือความรู้สึกติดใจอยากได้เอามาเป็นของตน ถ้าตรงกันข้ามจากสิ่งปรารถนาก็ทำให้เกิดความไม่พอใจ ซึ่งก็คือตัณหาปริยายหนึ่ง ปัจจายการที่ (๘) ท่าน หมายถึงค้นหาได้แก่ความรู้สึกติดใจ พอใจ หรือว่าต้องการมีภาคเป็น ๓ คือ (๑) กามตัณหา ติดใจ พอใจ ต้องการกามอารมณ์ ๕ ประการ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อันนำปรารถนา นำใคร่ นำพอใจ นำรัก ยียวนชวนให้ติดใจ (๒) ภวตัณหา ติดใจ พอใจ ต้องการเกิดเป็นสิ่งมีชีวิตในภพกำเนิดที่พอใจ หมายถึงเจตจำนงซึ่งเป็นกรรม คือโครงสร้างชาติ ภายในดวงจิตทั้งที่เป็นกุศลกรรมและทั้งที่เป็นอกุศลกรรม (๓) วิภวตัณหา ติดใจ พอใจ ต้องการดับสูญไป เพราะเห็นผิดไปว่าคนเกิดมาเพียงครั้งเดียวตายแล้วก็ดับสูญไปเลย หมายถึงกรรมเจตจำนงอันเป็นโครงสร้างชาติภายในดวงจิต อันเกิดจากมิจาทีฐิประเภทเดียว ปัจจายการที่ (๙) หมายถึงอุปาทาน อันอุปาทานนี้ ได้แก่การไขว่คว้าแสวงหาเอามาเป็นของตน พอใจอะไรก็คว้าเอาอันนั้น การไขว่คว้าจึงเป็นปัจจัยให้เกิดกรรม ปัจจายการที่ (๑๐) ท่านหมายถึงภาวะ คือเจตจำนงซึ่งเป็นกรรมเท่ากับโครงสร้างชาติภายในดวงจิตได้แก่ภวตัณหานั่นเอง ปัจจายการตั้งแต่ ๔ ถึง ๑๐ รวม ๗ ปัจจายการ เป็นปัจจัยมีในชาติปัจจุบัน ซึ่งจักถ่ายทอดไปยังชาติหน้า ถ้าเราไม่ดับมันเสียก่อน ผู้ที่ดับปัจจัย ๗ ประการนี้สำเร็จแล้ว ก็พ้นจากความเป็นสัตว์ หยุดการเกิด หยุดการตาย บรรลุจุดสุดท้ายของสังขารวัฏ (อปรันตะ) ปัจจายการที่ (๑๑) ท่านหมายถึงชาติ คำว่าชาตินี้ได้แก่การเกิดเป็นสิ่งมีชีวิต ในกำเนิดอย่างใดอย่างหนึ่ง ในกำเนิดสัตว์โลก มีอยู่ ๔ อย่างด้วยกันคือ (๑) โอปปาทิกะ การเกิดเป็นวิญญาณทันที ไม่มีบิดาและมารดาเป็นผู้ให้กำเนิด (๒) ชลาพุชะหรือคัพภเสยยกะ ซึ่งเกิดในครรภ์ก่อนแล้วจึงคลอดออกมา (๓) สังเสทชะ ซึ่งเกิดในเทาไครหรือเกิดจาสีงของสกปรกอันหมักหมม (๔) อัณฑชะ ซึ่งเกิดเป็นไข่ก่อนแล้วจึงได้ออกมาหรือจึงฟักออกมาเป็นตัว ปัจจายการที่ (๑๒) ท่านหมายถึงชรามณะเป็นต้น ซึ่งเป็นทุกข์ประจำชาติกำเนิดทุก ๆ ชนิด เมื่อได้เกิดเป็นสิ่งที่มีชีวิตแล้ว อันทุกข์ทั้งหลายย่อมเกิดขึ้นแก่ชีวิตทั้งหลายเหล่านั้นเสมอ ๆ ไป นักปราชญ์ทั้งหลายรู้ความจริงใจข้อนี้ และรู้ว่าปฐมวิญญาณบริสุทธิ์ล้วน ๆ ไม่มีสังขารหุ้มอยู่ มิใช่สิ่งมีชีวิต เมื่อปฏิบัติกำจัดสังขารคือกิเลส และกรรมและวิบาก (ขันธ) ออกเสียได้แล้วก็จะพ้นความเป็นสัตว์ หยุดการเกิดการตาย จะไม่มีทุกข์ใด ๆ ติดตามต่อไปตลอดกาลชั่วนิรันดร์ ปฐมวิญญาณที่บรรลุถึงสภาพบริสุทธิ์แล้ว พระผู้มีพระภาคพระสมณโคดมพระพุทธองค์ทรงบัญญัติเรียกว่า “ปรมาตมัน” บริสุทธิ์อย่างแท้จริง และนิรันดรอย่างแท้จริงจักดำรงอยู่อย่างสันติสุขตลอดกาลนิรันดรเป็นอกาลิโกไม่จำกัดกาลคือมีอยู่ตลอดกาล มิได้ดับสูญไปกาล ในปฏิจาสมุปบาทมีอยู่ ๓ คือ (๑) อดีตกาล หมายถึงชาติก่อน (๒) อนาคตกาลหมายถึงชาติหน้า (๓) ปัจจุบันกาล หมายถึงชาตินี้คือที่เป็นอยู่ในชาติปัจจุบัน การตีความหมายปัจจัยการ ๑๒ หรือ ปัจจัย ๑๒ ว่ามีในชาติ

นี้ทั้งหมดนั้นจักระทำให้เกิดความงงงันขึ้น ติดตันอยู่ ณ จุดใดจุดหนึ่ง จะไม่รู้ปัจจัยการหรือปัจจัยแห่ง
ทุกขในสังสารวัฏอย่างละทุปรุโปรง เพราะฉะนั้นท่านทั้งหลายจึงควรตีความหมายถึงปัจจัยในกาลทั้ง ๓ นี้ ก็
จะรู้แจ้งความเป็นความจริงของสังสารวัฏ จะรู้จักทางแก้ไขให้หลุดพ้นจากปัจจัยแห่งทุกข์ตามความเป็น
จริง กาลในจุดทั้ง ๓ ของสังสารวัฏเรียกว่า “อัทธา” แปลว่า กาลไกล มีอยู่ ๓ กาลด้วยกัน คือ (๑) อดีตอัทธา
อดีตไกลหมายถึงปุพพันตะ จุดเริ่มต้นของสังสารวัฏ, (๒) อนาคตอัทธา อนาคตไกล หมายถึงอปันตะ จุด
สุดท้ายของสังสารวัฏคือบรรลุประนิพพานหยุดการเกิดการตายได้, (๓) ปัจจุบันอัทธา ปัจจุบันไกล หมายถึง
ระยะกาลจากจุดเริ่มต้นไปยังจุดสุดท้ายของสังสารวัฏ ซึ่งเป็นระยะเวลาอันชียาวจนนับชาตินับภพไม่ถ้วน
ต้องนับกาลเวลาเป็นจำนวนอสงไขยกัป อสงไขยปี เช่นพระผู้มีพระภาคพระสมณโคดมทรงระลึกได้ว่า
นับตั้งแต่พระองค์ตั้งโมฬิธานเป็นพระพุทธเจ้ามา ทรงสร้างบารมีมา ๔ อสงไขยกัป ๑๐๐,๐๐๐ อสงไขยปี
จึงได้มาตรัสรู้พระโพธิญาณเป็นพระพุทธเจ้า กาลนี้เรียกว่า “ปุพพันตะ ปันตะ” เมื่อพวกท่านทั้งหลายได้
ทราบปัจจัยการอย่างละเอียดแล้ว ก็จะเป็นการสะดวกขึ้นในเวลาฝึกวิปัสสนากรรมฐานต่อไปในวันข้างหน้า
ส่วนมาผู้บำเพ็ญวิปัสสนากรรมฐานจะต้องนำเอาสติปัญญา ๔ มาพิจารณาให้เห็นภายในกาย ให้เห็นเวทนา
ในเวทนา ให้เห็นจิตในจิต และให้เห็นธรรมในธรรม เรียกว่า สติปัญญา ๔ ถ้าใครสามารถนั่งวิปัสสนาจน
มองเห็นแบบนี้ด้วยปัญญาในอัปนาสมาธิที่แท้จริงด้วยตนเองแล้วในฉานใดฉานหนึ่งที่ตนได้นั้น ย่อมเรียก
ได้ว่าผู้นั้นได้มองเห็นซึ่งสังขธรรมตามพระบรมศาสดาฯ ตามหลักในพระไตรปิฎก สติปัญญาวิงค์ สุด
ตันตภาชนีย์ พระอภิธรรมปิฎกเล่มที่ ๒ ท่านได้กล่าวเอาไว้ดังนี้คือ

(๑) ภิกษุในพุทธศาสนานี้ พิจารณาเห็นภายในภายในอยู่เนื่อง ๆ พิจารณาเห็นภายในภายใน
ภายนอกเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นภายในภายในทั้งภายในและภายนอกเนื่อง ๆ มีความเพียร มีสัมปชัญญะมีสติ
กำจัดอภิชชาและโทมนัสเสียได้ในโลก

(๒) พิจารณาเห็นเวทนาภายในเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายนอกเนื่อง ๆ อยู่
พิจารณาเห็นเวทนาทั้งภายในและภายนอกเนื่อง ๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชชา และ
โทมนัสเสียได้ในโลก

(๓) พิจารณาเห็นจิตในจิตภายในเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็น
จิตทั้งภายในและภายนอกเนื่อง ๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชชา และโทมนัสเสียได้ใน
โลก

(๔) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมภายในเนื่อง ๆ อยู่ พิจารณาเห็นธรรมในทั้งภายในและภายนอกเนื่อง
ๆ อยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชชาและโทมนัสเสียได้ในโลก

ตามหลักในพระไตรปิฎกนี้แสดงให้เห็นว่า การฝึกวิปัสสนากรรมฐานนั้นต้องใช้สติและ
สัมปชัญญะอยู่ตลอดเวลาทุก ๆ ขณะจิต และใช้ความเพียรเป็นหลักด้วย ก่อนอื่นพวกท่านทั้งหลายที่จะฝึก
วิปัสสนากรรมฐานนั้น พวกท่านทั้งหลายควรรู้หรือควรทราบเสียก่อนว่า คำว่าวิปัสสนานั้นหมายความว่า
อย่างไร คำว่าวิปัสสนานั้นคือการพิจารณาโดยใช้ปัญญาเป็นหลัก ท่านให้เอาปัญญานำไปพิจารณานามกับ
รูปให้เห็นซึ่งสังขธรรมที่แท้จริงของนามและรูปนั้น ๆ ตามความเป็นจริงของสังสารวัฏตามปัจจัยการทั้งหมด

นั่นเอง หรือว่าให้นำเอาปัญญาซึ่งเกิดจากสมาธิเป็นอัปนาสมาธิที่แท้จริงนั้นมาพิจารณาในนามและรูปนั้น ๆ ในไตรลักษณ์ กล่าวคือ อนิจจัง ทุกขัง อนตตาให้เห็นนามและรูปเหล่านั้นทั้งหมดเป็นอนิจจัง เป็นทุกขัง และเป็นอนัตตตสนั่นเอง อะไรเป็นนามและอะไรเป็นรูปพวกท่านทั้งหลายควรจะรับรู้เสียก่อนเช่นเดียวกัน มหาภูตรูปทั้ง ๔ และรูป ๒๘ เป็นรูปส่วนจิตและเจตสิกนั้นเป็นนาม และวิปัสสนากรรมฐานเท่านั้นจะละกิเลสหรือประหารกิเลสให้หมดไปจากจิตสันดานทั้งหลายของเหล่าสรรพสัตว์ ที่เวียนว่ายตายเกิดกันมานับชาตินับภพไม่ถ้วนให้หมดไปได้อย่างเด็ดขาดไม่ใช่เคยรู้กันตามตำราหรือว่าครูบาอาจารย์ต่าง ๆ บอกเล่าหรือได้ยินได้ฟังมาจากผู้ใดผู้หนึ่งก็หาไม่ ส่วนหลักของสติปัฏฐานทั้ง ๔ ที่ในพระไตรปิฎกอันนี้ ข้าพเจ้าเห็นว่าไม่เหมาะกับพวกท่านทั้งหลายที่จะนำเอาสติปัฏฐานมาฝึกตั้งแต่ขั้นต้นหรือว่าเริ่มแรก ส่วนหลักกรรมฐานที่ข้าพเจ้าได้แนะนำเอาไว้ตั้งแต่สมถกรรมฐานนั้น กล่าวคือให้พวกท่านทั้งหลายเดินตามรอยพระบรมศาสดา พระสมณโคดม ซึ่งพระองค์ได้ใช้ในการบำเพ็ญเพียรภาวนามาแล้วจนได้ตรัสรู้อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ คือ อานาปานสติ เมื่อเจริญอานาปานสติไปตั้งแต่ต้นแล้ว จนถึงวิปัสสนากรรมฐานเหมือนพระศาสดาฯ ซึ่งเป็นบรมครูของพวกเราทั้งหลายแล้ว จะทำให้ท่านได้ฌานและอภิญญาด้วย เหมือนกับพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของพวกเราได้ปฏิบัติมาแล้ว และเมื่อท่านถ้ามีวาสนาบารมีแก่กล้าที่จะได้สำเร็จมรรคผลนิพพานนั้นก็สำเร็จประเภทเจโตวิมุตติ ไม่ใช่ปัญญาวิมุตติอีกด้วย ถ้าท่านทั้งหลายได้กระทำตามที่ข้าพเจ้าได้แนะนำ ส่วนสติปัฏฐานทั้ง ๔ นั้น กายานุปัสสนาสติปัฏฐานนั้นเป็นรูป ท่านให้พิจารณาตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นไปในเบื้องบน แต่ปลายผมลงมาในเบื้องต่ำ มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยของที่สะอาดมีประการต่าง ๆ ในกายนี้มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ใส้ใหญ่ ใส้ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร ท่านให้พิจารณาของทั้งหมดนี้ว่าเป็นอนิจจัง เป็นทุกขังเป็นอนัตตาเป็นต้น ส่วนเวทนา จิต ธรรม ทั้ง ๓ นี้เป็นนามให้พิจารณาในอิริยาบถทั้ง ๔ คือ การนอน นั่ง ยืน และสภาวะธรรมต่าง ๆ ให้เข้าไตรลักษณ์ เช่นในการเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส และความรู้สึก ซึ่งต่างก็เกิดจากเวทนา เกิดจากจิต และความฟุ้งซ่านของธัมมานุปัสสนาเป็นต้น โดยใช้ปัญญาและสติเป็นหลักอย่างนี้เป็นต้น แต่ว่าข้าพเจ้าเห็นว่าญาติมิตรและศิษยานุศิษย์ทั้งหลายควรมาศึกษาหลักอานาปานสติ ๑๖ ประการ และนำเอาไปประพฤติปฏิบัติดีกว่า ซึ่งจะทำให้ได้ผลทั้งปัจจุบันชาติและอนาคตชาติมากมาย พร้อมกระนั้นเราก็ได้เดินตามเบื้องยุคลบาทขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่แท้จริงทั้งกาย วาจา และใจโดยสมบูรณ์แบบเลยทีเดียวนักปฏิบัติธรรมทั้งหลายในปัจจุบันนี้มีอยู่ด้วยกันมากมายมากสำนักมากครูอาจารย์ โดยเฉพาะในเมืองไทยของเรา ถ้าใครถามเราก็บอกเขาว่าเดินรอยตามพระพุทธเจ้าฯ ของเราที่แท้จริงชนิดไม่นอกรัตนอกรอยอีกด้วย

อานาปานสตินั้นมีอยู่ ๑๖ อย่างด้วยกันและมีอยู่หลายขั้นตอนด้วยกัน การเจริญสมาธิอันปฏิสังขตด้วยอานาปานสติมีวัตถุ ๑๖ ประการ หรือ ๑๖ อย่าง

(๑) เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้สึกตัวทั่วถึงว่าเราหายใจออกยาวดังนี้ เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้สึกตัวทั่วถึงว่าเราหายใจเข้ายาว ดังนี้

(๑๖) ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามซึ่งความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ จักหายใจออก ดังนี้ ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ จักหายใจออก ดังนี้ ย่อมทำในบทศึกษาว่า เราเป็นผู้ตามเห็นซึ่งความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ จักหายใจเข้า ดังนี้

(จบจตุกกะที่ ๔)

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าพระสมณโคดมทรงดำรัสว่า อานาปานสติ อันบุคคลผู้เจริญแล้ว ทำให้มากแล้วอย่างนี้แล ย่อมมีผลใหญ่ ย่อมมีอานิสงส์ใหญ่ อันว่าอานาปานสติ อันบุคคลผู้เจริญแล้วทำให้มากแล้วอยู่อย่างนี้ จะได้ผลอานิสงส์ ๗ ประการ ย่อมเป็นสิ่งที่หวังได้ว่า ผลอานิสงส์ ๗ ประการ คือ ๑) การบรรลุนิพพานในชาติปัจจุบัน, ๒) ถ้าไม่เช่นนั้น ย่อมบรรลุนิพพานในกาลแห่งภพ, ๓) ถ้าไม่เช่นนั้น เพราะสิ้นโอรัมภากิยสัญญาโยชน์ ๕ ย่อมเป็นอันตราปรินิพพาน, ๔) ถ้าไม่เช่นนั้น เพราะสิ้นโอรัมภากิยสัญญาโยชน์ ๕ ย่อมเป็นอุปกัจฉปรินิพพาน, ๕) ถ้าไม่เช่นนั้น เพราะสิ้นโอรัมภากิยสัญญาโยชน์ ๕ ย่อมเป็นสังขารปรินิพพาน, ๖) ถ้าไม่เช่นนั้น เพราะสิ้นโอรัมภากิยสัญญาโยชน์ ๕ ย่อมเป็นสังขารปรินิพพาน, ๗) ถ้าไม่เช่นนั้น เพราะสิ้นโอรัมภากิยสัญญาโยชน์ ๕ ย่อมเป็นอุทฺธังโสโตกนิฏฐคามิ

ท่านทั้งหลาย อานาปานสติอันบุคคลผู้เจริญแล้ว ทำให้มากแล้วอย่างนี้แล ผลอานิสงส์ ๗ ประการ ย่อมหวังได้ดังนี้ อานาปานสติภาวนาดังกล่าว ซึ่งประมวลไว้ทั้งหมดมี ๔ จตุกกะ ๑๖ วัตถุประสงค์ คือจตุกกะที่ (๑) เป็นสมถภาวนาล้วน ส่วนจตุกกะที่ (๒) และจตุกกะที่ (๓) เป็นสมถภาวนาที่เจือปนกับวิปัสสนา ส่วนจตุกกะที่ (๔) นี้เป็นวิปัสสนาภาวนาถึงที่สุด สมถภาวนาคือการกำหนดหรืออารมณ์นิมิต เพื่อความตั้งมั่นแห่งจิต มีผลถึงที่สุดเป็นฉะฉาน ส่วนวิปัสสนาภาวนานั้นกำหนดโดยลักษณะ คือความไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ทำจิตให้รู้แจ้งเห็นแจ้งในสิ่งทั้งปวง มีผลถึงที่สุดเป็นฉะฉาน เป็นอันว่าอานาปานสติ ๑๖ วัตถุประสงค์ตั้งต้นขึ้นมาด้วยการอบรมจิตให้มีกำลังแห่งฉะฉานด้วยจตุกกะที่ (๑) แล้วอบรมกำลังแห่งฉะฉานให้เกิดขึ้น ผสมกำลังแห่งฉะฉานจตุกกะที่ (๒) และจตุกกะที่ (๓) โดยทัดเทียมกัน และกำลังแห่งญาณเดินออกหน้ากำลังแห่งฉะฉาน ทวียิ่งขึ้นไปจนถึงที่สุดในจตุกกะที่ (๔) จนสามารถทำลายอวิชชาได้จริงในลำดับนั้นๆ

อานาปานสติจตุกกะที่ ๑ มีอยู่ ๔ ชั้น

ชั้นที่ (๑) กำหนดลมหายใจยาว, ชั้นที่ (๒) กำหนดหายใจสั้น, ชั้นที่ (๓) กำหนดลมหายใจทั้งปวง, ชั้นที่ (๔) กำหนดลมหายใจสงบจนบรรลุนิพพาน

อานาปานสติจตุกกะที่ ๒ มีอยู่ ๔ ชั้น

ชั้นที่ (๕) กำหนดรู้ปิติ-ขณะหายใจเข้า-ออก, ชั้นที่ (๖) กำหนดสุข-ขณะหายใจเข้าและหายใจออก, ชั้นที่ (๗) กำหนดรู้จิตสังขารขณะหายใจเข้าและหายใจออก, ชั้นที่ (๘) กำหนดรู้จิตสังขารสงบ ขณะหายใจเข้าและหายใจออก

อานาปานสติจตุกกะที่ ๓ มี ๔ ชั้น

ชั้นที่ (๙) กำหนดรู้จิตขณะหายใจเข้าและหายใจออก, ชั้นที่ (๑๐) กำหนดจิตปราโมทย์ยิ่งขณะหายใจเข้าและหายใจออก, ชั้นที่ (๑๑) กำหนดจิตตั้งมั่นขณะหายใจเข้าและหายใจออก, ชั้นที่ (๑๒) กำหนดจิตปลื้มใจขณะหายใจเข้าและหายใจออก

อานาปานสติจตุกกะที่ ๔ มีอยู่ ๔ ชั้น

ชั้นที่ (๑๓) กำหนดอนิจจังขณะหายใจเข้าและหายใจออก, ชั้นที่ (๑๔) กำหนดรู้วิเคราะห์ขณะหายใจเข้าและหายใจออก, ชั้นที่ (๑๕) กำหนดรู้นิโรชขณะหายใจเข้าและหายใจออก, ชั้นที่ (๑๖) กำหนดรู้ปฏิสนธิสัคคะ ขณะหายใจเข้าและหายใจออก

เมื่อบุคคลเจริญอานาปานสติมีวัตถุ ๑๖ หรือมีจตุกกะ ๔ ดังที่กล่าวแล้ว ย่อมมีความรู้เกี่ยวกับการทำอานาปานสติทั้งหมด ความรู้ที่กล่าวนี้แบ่งเป็น ๑๑ หมวดดังต่อไปนี้คือ

หมวดที่ (๑) ญาณในธรรมที่เป็นอันตรายต่อสมาธิ

หมวดที่ (๒) ญาณในธรรมที่เป็นอุปการะต่อสมาธิ ๘ ประการ

หมวดที่ (๓) ญาณในโทษที่เป็นเครื่องเศร้าหมองของสมาธิ ๑๘ ประการ

หมวดที่ (๔) ญาณในธรรมคือความผ่องแผ้วของสมาธิ ๑๓ ประการ

หมวดที่ (๕) ญาณในการทำตนให้เป็นผู้มีสติปัญญาน ๓๒ ประการ

หมวดที่ (๖) ญาณที่เป็นไปตามอำนาจสมาธิ ๒๔ ประการ

หมวดที่ (๗) ญาณที่เป็นไปตามอำนาจของวิปัสสนา ๗๒ ประการ

หมวดที่ (๘) ญาณในนิพพิทา

หมวดที่ (๙) ญาณอันอนุโลมต่อนิพพิทา

หมวดที่ (๑๐) ญาณเป็นที่ระงับเสียดังนิพพิทา

หมวดที่ (๑๑) ญาณในสุขอันเกิดแต่วิมุตติ รวมเป็น ๒๒๐ ประการ หรือ ๒๒๐ เรื่องดังนี้

หมวดที่ ๑ และหมวดที่ ๒

ญาณในธรรมเป็นอันตราย และในธรรมเป็นอุปการะต่อสมาธินั้น อาจจะถูกกล่าวเป็นคู่ ๆ ในฐานะที่เป็นของตรงกันข้ามต่อกันและกัน ดังต่อไปนี้

(๑) กามฉันทะ เป็นอันตราย เนกขัมมะเป็นอุปการะ อันนี้คู่หนึ่ง

(๒) พยาบาท เป็นอันตราย อภัยยาบาทเป็นอุปการะ อันนี้คู่หนึ่ง

(๓) ถีนมิทธะ เป็นอันตราย อาโลกสัญญาเป็นอุปการะ อันนี้คู่หนึ่ง

(๔) อุทธัจจะ เป็นอันตราย อวิกเขปะเป็นอุปการะ อันนี้คู่หนึ่ง

(๕) วิจิกิจฉา เป็นอันตราย รัมมวัญญานะเป็นอุปการะ อันนี้คู่หนึ่ง

(๖) อวิชชา เป็นอันตราย วิชชาหรือญาณเป็นอุปการะ อันนี้คู่หนึ่ง

(๗) อรติ เป็นอันตราย ปามุขะเป็นอุปการะ อันนี้คู่หนึ่ง

(๘) อกุศลกรรมทั้งปวงเป็นอันตราย กุศลกรรมทั้งปวงเป็นอุปการะ อันนี้คู่หนึ่ง ดังที่ข้าพเจ้าได้กล่าวมาแล้วว่า จะกำหนดรู้สิ่งใดจะต้องทำให้สิ่งนั้นให้ปรากฏแก่ใจจริง ๆ เสียก่อน แล้วจึงกำหนดรู้ถึงสิ่งนั้นปรากฏอยู่เองแล้ว ก็มีการกำหนดรู้ที่สิ่งนั้นไม่ได้เลย การกำหนดรู้ความเป็นอันตรายและการกำหนดรู้ความเป็นอุปการะ ท่านจะต้องรู้กำหนดที่ธรรม ๑๖ ประการนี้จริง จนกระทั่งรู้จักตัวจริงของสิ่งนั้น ๆ รู้จักความที่

ดังนั้นทำอันตรายแก่สมาธิอย่างประจักษ์ชัดแก่ใจตน ในขณะที่ตนกำลังพยายามจะทำจิตให้เป็นสมาธิ ซึ่งต้องทำการต่อสู้หรือประคับประคองอย่างใดอย่างหนึ่งในขณะนั้นว่ามันมีความจริงในการทำหน้าที่ของมันอย่างไร จึงเรียกว่าญาณในที่นี้

หมวดที่ ๑๓

ญาณในโทษเป็นเครื่องเสร้าหมองของสมาธินั้น หมายถึงความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ในการพลิกแพลงของจิตใจ ขณะที่มีการกำหนดลมหายใจหรือนิมิตที่กระทำไปไม่สำเร็จ ซึ่งมีอยู่ ๑๘ ชนิดด้วยกันคือ

- (๑) เมื่อกำหนดเบื้องต้น ท่ามกลาง ที่สุด แห่งลมหายใจออก จิตฟุ้งซ่านในภายใน
- (๒) เมื่อกำหนดเบื้องต้น ท่ามกลาง ที่สุด แห่งลมหายใจเข้า จิตฟุ้งซ่านในภายนอก
- (๓) ความหวัง ความใคร่ ความพอใจ หรือความทะยานอยากต่อลมหายใจออก
- (๔) ความหวัง ความรักใคร่ ความพอใจ หรือความทะยานอยากต่อลมหายใจเข้า
- (๕) เมื่อสนใจในลมหายใจออกมากเกินไป จนเรียกได้ว่าถูกลมหายใจออกครอบงำ ความเลื่อน ก็จะมีบังเกิดขึ้นในการกำหนดลมหายใจเข้า

(๖) เมื่อสนใจในลมหายใจเข้ามากเกินไป จนเรียกได้ว่าถูกลมหายใจเข้าครอบงำ ความเลื่อน ก็จะมีบังเกิดขึ้นในการกำหนดลมหายใจออก

- (๗) เมื่อกำหนดนิมิตอยู่ จิตที่กำหนดนิมิตหวั่นไหว
- (๘) เมื่อกำหนดลมหายใจออกอยู่ จิตที่กำหนดนิมิตหวั่นไหว
- (๙) เมื่อกำหนดนิมิตอยู่ จิตที่กำหนดลมหายใจเข้าหวั่นไหว
- (๑๐) เมื่อกำหนดลมหายใจเข้าอยู่ จิตที่กำหนดนิมิตหวั่นไหว
- (๑๑) เมื่อกำหนดลมหายใจออกอยู่ จิตที่กำหนดลมหายใจเข้าหวั่นไหว
- (๑๒) เมื่อกำหนดลมหายใจเข้าอยู่ จิตที่กำหนดลมหายใจออกหวั่นไหว
- (๑๓) จิตแล่นไปตามอารมณ์ในอดีต เป็นจิตตกไปสู่ความกระสับกระส่าย
- (๑๔) จิตหวังในอารมณ์อันเป็นอนาคต เกิดเป็นจิตกวัดแกว่งขึ้น
- (๑๕) จิตหดหู่ มีอาการแห่งความเกียจคร้าน หรือตกลงไปสู่ความเกียจคร้าน
- (๑๖) จิตเพียรจัดเกินไป จนตกเป็นฝ่ายความฟุ้งซ่าน
- (๑๗) จิตไวต่อความรู้สึกของอารมณ์เกินไป เป็นจิตตกไปสู่แห่งความกำหนัด
- (๑๘) จิตไม่แจ่มใส ไม่ผ่องแผ้ว หรือจิตตกไปสู่ความขัดเคืองหรือความประทุษร้าย

รวมทั้ง ๑๘ ประการนี้เรียกว่าโทษ เป็นเครื่องทำลายความเสร้าหมองแก่สมาธิญาณ หรือความรู้เกิดขึ้นในสิ่งเหล่านี้ ในเมื่อสิ่งเหล่านี้ปรากฏขึ้นเป็นอุปสรรค ตนสามารถแก้ไขให้ลุล่วงไปได้จึงเรียกว่าญาณในที่นี้ผู้ที่ไม่มีญาณข้อนี้อาจจะไม่รู้แม้แต่เพียงว่าโทษ แม้สิ่งเหล่านี้เกิดอยู่ก็ไม่สามารถกำหนดได้ว่าคืออะไร และจะต้องจัดการอย่างไร บางทีก็ไม่สามารถแม้แต่จะแจ้งอาการเหล่านี้แก่กัลยาณมิตรหรืออาจารย์ได้

ฉะนั้นควรได้รับการศึกษามาก่อนคือ ก่อนที่ท่านทั้งหลายจะเจริญอานาปานสติอย่างเพียงพอหรือเต็มที่อยู่
ที่จะสามารถทำได้ แล้วมารู้ถึงที่สุดเอาเมื่อได้ปฏิบัติเสร็จแล้วๆ

หมวดที่ ๔

ญาณในธรรมที่เป็นการส่องแผ้วของสมาธิ มีอาการจตรงกันข้ามหรือเป็นไปในทำนองที่ตรงข้าม
จากอาการที่กล่าวมาแล้ว ในเรื่องธรรมที่เป็นเครื่องทำความเศร้าหมอง หากแต่ว่าหมวดนี้มีเพียง ๑๑ ประการ
คือ

(๑) เมื่อจิตแล่นไปตามอารมณ์ในอดีตจนตกสู่ความกระสับกระส่าย เธอเว้นจิตดวงนั้นเสียตั้งจิตไว้
ในฐานอันเดียว ย่อมระงับโทษคือความกระสับกระส่ายนั้นได้

(๒) จิตหวังต่ออารมณ์ในอนาคต เป็นจิตหวั่นไหว แล้วเธอเว้นจิตดวงนั้นเสีย น้อมจิตไปในฐานอัน
เดียวคือการเว้นจิตดวงนั้นเสียนั่นเอง ย่อมชำระความเศร้าหมองนั้นได้

(๓) จิตหลุดออกไปข้างฝ่ายเกียจคร้าน เธอย่อมทำการประคับประคอง ยกขึ้นซึ่งจิตนั้นด้วยการปลอบ
ด้วยอุบายมีประการต่าง ๆ ย่อมละความเศร้าหมองนั้นได้

(๔) จิตเพียรจัดเกินไป จนตกไปข้างฟุ้งซ่าน เธอย่อมข่มซึ่งจิตนั้นด้วยอุบายมีประการต่าง ๆ ย่อมละ
ความเศร้าหมองได้

(๕) จิตไวต่อความรู้สึกเกินไป จนตกไปสู่ความกำหนัด เธอเพิ่มสัมปชัญญะ ทำความรู้สึกตัวทั่ว
พร้อมหรือเท่าทันในการที่จะหยุดการไวต่อความรู้สึกนั้นเสีย ย่อมละความเศร้าหมองได้

(๖) จิตไม่แจ่มใส จกไปฝ่ายประทุษร้าย เธอเพิ่มสัมปชัญญะ มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมและรู้เท่าทัน
ในการทำจิตให้แจ่ม ย่อมละเว้นความเศร้าหมองได้

ต่อไปนี้เป็นความส่องใสของจิตโดยความเป็นจิตเอก

(๗) ความเป็นจิตเอก เพราะจิตมีการสละสิ่งทั้งปวงปรากฏชัด

(๘) ความเป็นจิตเอก เพราะนิमितแห่งสมถปรากฏชัด

(๙) ความเป็นจิตเอก เพราะลักษณะแห่งความสิ้นไปและความเสื่อมไปปรากฏชัดแก่จิต

(๑๐) ความเป็นจิตเอก เพราะธรรมที่ดับเสียซึ่งความรู้สึกต่อตัวตนหรือของตนปรากฏชัด

ความเป็นจิตเอกต่าง ๆ กันนี้มีได้ต่างกันแก่หมู่ชนที่มีพื้นเพอุปนิสัยเดิมต่างกัน เช่น ชอบให้ทานเป็น
นิสัย ชอบทำสมาธิเป็นนิสัย ชอบพิจารณาเพื่อวิปัสสนาเป็นนิสัย และพวกพระอรหันต์ในที่สุด

(๑๑) ความส่องใสเกิดแก่จิต เพราะความรู้ความหมดจดแห่งการปฏิบัติของตน

(๑๒) จิตส่องใส เพราะเจริญด้วยอุเบกขา หรือพรังฟูด้วยอุเบกขา

(๑๓) จิตราเริงด้วยญาณ แล้วเป็นจิตส่องใสดังนี้

ความผ่องใสทั้ง ๑๓ ประการนี้ สำเร็จมาจากความรู้อันเป็นเครื่องทำความผ่องใสในการแก้ปัญหา เฉพาะหน้า เฉพาะกรณี และเฉพาะบุคคลก็จริง แต่บุคคลผู้ผ่านการเจริญอานาปานสติไปจนถึงที่สุดแล้วย่อม มีญาณเหล่านี้อย่างครบถ้วนด้วยประจักษ์บ้าง ด้วยการหยั่งทราบบ้าง

หมวดที่ ๕

ญาณใดความเป็นผู้มีสติปฏิฐาน ๓๒ ประการนั้น หมายถึงความรู้จักในขณะเจริญอานาปานสติ มี วัตถุ ๑๖ หรือ ๑๖ ชั้น วัตถุหนึ่ง ๆ ถูกอบ่งออกเป็น ๒ ตามขณะแห่งการหายใจออกการหายใจเข้าความรู้ ในขณะหายใจออกก็ถูกจัดเป็นญาณอันหนึ่ง และในขณะหายใจเข้าก็เป็นญาณอีกอันหนึ่งไปทุก ๆ วัตถุ รวมทั้ง ๑๖ วัตถุจึงเป็น ๓๒ ญาณ มีชื่อตามอาการที่กำหนดแห่งวัตถุนั้น ๆ คือ

- (๑) ญาณเป็นเครื่องรู้ลมหายใจออกยาวว่า เราหายใจออกยาว
- (๒) ญาณเป็นเครื่องรู้ลมหายใจเข้ายาวว่า เราหายใจเข้ายาว
- (๓) ญาณเป็นเครื่องรู้ลมหายใจออกสั้นว่า เราหายใจออกสั้น
- (๔) ญาณเป็นเครื่องรู้ลมหายใจเข้าสั้นว่า เราหายใจเข้าสั้น
- (๕) ญาณเป็นเครื่องรู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง หายใจออก
- (๖) ญาณเป็นเครื่องรู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง หายใจเข้า
- (๗) ญาณเป็นเครื่องรู้การทำกายสังขารให้ระงับอยู่ หายใจออก
- (๘) ญาณเป็นเครื่องรู้การทำกายสังขารให้ระงับอยู่ หายใจเข้า
- (๙) ญาณเป็นเครื่องรู้พร้อมเฉพาะซึ่งปิติ หายใจออก
- (๑๐) ญาณเป็นเครื่องรู้พร้อมเฉพาะซึ่งปิติ หายใจเข้า
- (๑๑) ญาณเป็นเครื่องรู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข หายใจออก
- (๑๒) ญาณเป็นเครื่องรู้พร้อมเฉพาะซึ่งสุข หายใจเข้า
- (๑๓) ญาณเป็นเครื่องรู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร หายใจออก
- (๑๔) ญาณเป็นเครื่องรู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิตตสังขาร หายใจเข้า
- (๑๕) ญาณเป็นเครื่องรู้การทำจิตตสังขารให้ระงับอยู่ หายใจออก
- (๑๖) ญาณเป็นเครื่องรู้การทำจิตตสังขารให้ระงับอยู่ หายใจเข้า
- (๑๗) ญาณเป็นเครื่องรู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต หายใจออก
- (๑๘) ญาณเป็นเครื่องรู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต หายใจเข้า
- (๑๙) ญาณเป็นเครื่องรู้การทำจิตให้บันเทิงยิ่งอยู่ หายใจออก
- (๒๐) ญาณเป็นเครื่องรู้การทำจิตให้บันเทิงยิ่งอยู่ หายใจเข้า
- (๒๑) ญาณเป็นเครื่องรู้การทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ หายใจออก
- (๒๒) ญาณเป็นเครื่องรู้การทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ หายใจเข้า
- (๒๓) ญาณเป็นเครื่องรู้การทำจิตให้ปล่อยอยู่ หายใจออก

- (๒๔) ญาณเป็นเครื่องรู้การทำจิตให้ปล่อยอยู่ หายใจเข้า
- (๒๕) ญาณเป็นเครื่องตามเห็นความไม่เที่ยงอยู่ประจำ หายใจออก
- (๒๖) ญาณเป็นเครื่องตามเห็นความไม่เที่ยงอยู่ประจำ หายใจเข้า
- (๒๗) ญาณเป็นเครื่องตามเห็นความจางคลายอยู่เป็นประจำ หายใจออก
- (๒๘) ญาณเป็นเครื่องตามเห็นความจางคลายอยู่เป็นประจำ หายใจเข้า
- (๒๙) ญาณเป็นเครื่องตามเห็นธรรมเป็นที่ดับอยู่เป็นประจำ หายใจออก
- (๓๐) ญาณเป็นเครื่องตามเห็นธรรมเป็นที่ดับอยู่เป็นประจำ หายใจเข้า
- (๓๑) ญาณเป็นเครื่องตามเห็นความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ หายใจออก
- (๓๒) ญาณเป็นเครื่องตามเห็นความสลัดคืนอยู่เป็นประจำ หายใจเข้า

ญาณเหล่านี้เรียกสั้น ๆ ว่า สโตการิญาณ มีชื่อตามลำดับเลขว่า สโตการิญาณที่ ๑, ที่ ๒, ที่ ๓, ไปตามลำดับ สโตการิแปลว่าผู้กระทำซึ่งสติ สโตการิญาณจึงแปลว่าญาณของผู้ทำสติ ๓๒ ตามอาการที่ทำได้กล่าวแล้ว

หมวดที่ ๖

ฉานด้วยอำนาจความเป็นสมาธิ ๒๔ นั้น หมายถึงความรู้ในความเป็นสมาธิ หรือเพราะมีความเป็นสมาธิปรากฏอยู่อย่างนั้น แล้วเกิดความรู้ต่อความเป็นสมาธิ จำแนกเป็น ๒๔ ตามอาการของความเป็นสมาธิ ที่มีอยู่ในอานาปานสติเพียง ๓ จุดกาะข้างต้นคือ

- (๑) ญาณคือความรู้ว่าสมาธิ เพราะจิตเป็นเอกัคคตา ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจลมหายใจออกยาว
- (๒) ญาณคือความรู้ว่าสมาธิ เพราะจิตเป็นเอกัคคตา ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจลมหายใจเข้ายาว
- (๓) ญาณคือความรู้ว่าสมาธิ เพราะจิตเป็นเอกัคคตา ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจลมหายใจออกสั้น
- (๔) ญาณคือความรู้ว่าสมาธิ เพราะจิตเป็นเอกัคคตา ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจลมหายใจเข้าสั้น
- (๕) ญาณคือความรู้ว่าสมาธิ เพราะจิตเป็นเอกัคคตา ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจความเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง หายใจออก
- (๖) ญาณคือความรู้ว่าสมาธิ เพราะจิตเป็นเอกัคคตา ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจความเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง หายใจเข้า
- (๗) ญาณคือความรู้ว่าสมาธิ เพราะจิตเป็นเอกัคคตา ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจการทำกายสังขารให้รำงับอยู่ หายใจออก
- (๘) ญาณคือความรู้ว่าสมาธิ เพราะจิตเป็นเอกัคคตา ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจการทำกายสังขารให้รำงับอยู่ หายใจเข้า
- (๙) ญาณคือความรู้ว่าสมาธิ เพราะจิตเป็นเอกัคคตา ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจความเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่ง ปีติ หายใจออก

(๑๐) ญาณคือความรู้ว่าสมาธิ เพราะจิตเป็นเอกัคคตา ไม่ฟังชานด้วยอำนาจความเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะ ซึ่ง ปิติ หายในเข้า

(๑๑) ญาณคือความรู้ว่าสมาธิ เพราะจิตเป็นเอกัคคตา ไม่ฟังชานด้วยอำนาจความเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะ ซึ่ง สุข หายใจออก

(๑๒) ญาณคือความรู้ว่าสมาธิ เพราะจิตเป็นเอกัคคตา ไม่ฟังชานด้วยอำนาจความเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่ง สุข หายใจเข้า

(๑๓) ญาณคือความรู้ว่าสมาธิ เพราะจิตเป็นเอกัคคตา ไม่ฟังชานด้วยอำนาจความเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่ง จิตตสังขาร หายใจออก

(๑๔) ญาณคือความรู้ว่าสมาธิ เพราะจิตเป็นเอกัคคตา ไม่ฟังชานด้วยอำนาจความเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่ง จิตตสังขาร หายใจเข้า

(๑๕) ญาณคือความรู้ว่าสมาธิ เพราะจิตเป็นเอกัคคตา ไม่ฟังชานด้วยอำนาจการทำจิตตสังขารให้ รำบับอยู่ หายใจออก

(๑๖) ญาณคือความรู้ว่าสมาธิ เพราะจิตเป็นเอกัคคตา ไม่ฟังชานด้วยอำนาจการทำจิตตสังขารให้ รำบับอยู่ หายใจเข้า

(๑๗) ญาณคือความรู้ว่าสมาธิ เพราะจิตเป็นเอกัคคตา ไม่ฟังชานด้วยอำนาจความเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่ง จิต หายใจออก

(๑๘) ญาณคือความรู้ว่าสมาธิ เพราะจิตเป็นเอกัคคตา ไม่ฟังชานด้วยอำนาจความเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่ง จิต หายใจเข้า

(๑๙) ญาณคือความรู้ว่าสมาธิ เพราะจิตเป็นเอกัคคตา ไม่ฟังชานด้วยอำนาจการทำจิตให้บันเทิงยังอยู่ หายใจออก

(๒๐) ญาณคือความรู้ว่าสมาธิ เพราะจิตเป็นเอกัคคตา ไม่ฟังชานด้วยอำนาจการทำจิตให้บันเทิงยังอยู่ หายใจเข้า

(๒๑) ญาณคือความรู้ว่าสมาธิ เพราะจิตเป็นเอกัคคตา ไม่ฟังชานด้วยอำนาจการทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ หายใจออก

(๒๒) ญาณคือความรู้ว่าสมาธิ เพราะจิตเป็นเอกัคคตา ไม่ฟังชานด้วยอำนาจการทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ หายใจเข้า

(๒๓) ญาณคือความรู้ว่าสมาธิ เพราะจิตเป็นเอกัคคตา ไม่ฟังชานด้วยอำนาจการทำจิตให้ปล่อยอยู่ หายใจออก

(๒๔) ญาณคือความรู้ว่าสมาธิ เพราะจิตเป็นเอกัคคตา ไม่ฟังชานด้วยอำนาจการทำจิตให้ปล่อยอยู่ หายใจเข้า

ญาณด้วยอำนาจสมาธิมีเพียง ๒๔ เพราะมีใน ๓ จตุกกะข้างคั่น ส่วนจตุกกะ ๔ นั้นเป็นการกำหนดด้วยอำนาจวิปัสสนา จึงไม่ถูกนับรวมอยู่ในญาณประเภทนี้

หมวดที่ ๗

ญาณด้วยอำนาจวิปัสสนา ๗๒ อย่าง จำแนกโดยทำนองของญาณด้วยอำนาจสมาธิ ๒๔ อย่าง ดังที่ข้าพเจ้าได้กล่าวมาแล้วในหมวดก่อน หากแต่จำแนกออกไปอีกอย่างละ ๓ ด้วยอำนาจลักษณะทั้ง ๓ คือ อนิจจลักษณะ ๑, ทุกขลักษณะ ๑, อนัตตลักษณะ ๑ เป็นการตรีคุณญาณทั้ง ๒๔ ญาณ จึงกลายเป็น ๗๒ ญาณ มีชื่อแห่งอาการตามกำหนดเช่นเดียวกันคือ

- (๑) วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความไม่เที่ยง เมื่อหายใจออกยาว
- (๒) วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นทุกข์ เมื่อหายใจออกยาว
- (๓) วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นอนัตตา เมื่อหายใจออกยาว
- (๔) วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความไม่เที่ยง เมื่อหายใจเข้ายาว
- (๕) วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นทุกข์ เมื่อหายใจเข้ายาว
- (๖) วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความอนัตตา เมื่อหายใจเข้ายาว
- (๗) วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความไม่เที่ยง เมื่อหายใจออกสั้น
- (๘) วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นทุกข์ เมื่อหายใจออกสั้น
- (๙) วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความอนัตตา เมื่อหายใจออกสั้น
- (๑๐) วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความไม่เที่ยง เมื่อหายใจเข้าสั้น
- (๑๑) วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นทุกข์ เมื่อหายใจเข้าสั้น
- (๑๒) วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นอนัตตา เมื่อหายใจเข้าสั้น
- (๑๓) วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความไม่เที่ยง เมื่อรู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง หายใจออก
- (๑๔) วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นทุกข์ เมื่อรู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง หายใจออก
- (๑๕) วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นอนัตตา เมื่อรู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง หายใจออก
- (๑๖) วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความไม่เที่ยง เมื่อรู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง หายใจเข้า
- (๑๗) วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นทุกข์ เมื่อรู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง หายใจเข้า
- (๑๘) วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นอนัตตา เมื่อรู้พร้อมเฉพาะซึ่งกายทั้งปวง หายใจเข้า
- (๑๙) วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความไม่เที่ยง เมื่อทำกายสังขารให้รำงับอยู่ หายใจออก
- (๒๐) วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นทุกข์ เมื่อทำกายสังขารให้รำงับอยู่ หายใจออก
- (๒๑) วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นอนัตตา เมื่อทำกายสังขารให้รำงับอยู่ หายใจออก
- (๒๒) วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความไม่เที่ยง เมื่อทำกายสังขารให้รำงับอยู่ หายใจเข้า
- (๒๓) วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นทุกข์ เมื่อทำกายสังขารให้รำงับอยู่ หายใจเข้า
- (๒๔) วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นอนัตตา เมื่อทำกายสังขารให้รำงับอยู่ หายใจเข้า

- (๕๐) วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นทุกข์ เมื่อเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต หายใจออก
- (๕๑) วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นอนัตตา เมื่อเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต หายใจออก
- (๕๒) วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความไม่เที่ยง เมื่อเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต หายใจเข้า
- (๕๓) วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นทุกข์ เมื่อเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต หายใจเข้า
- (๕๔) วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นอนัตตา เมื่อเป็นผู้รู้พร้อมเฉพาะซึ่งจิต หายใจเข้า
- (๕๕) วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความไม่เที่ยง เมื่อทำจิตให้บันเทิงยังอยู่ หายใจออก
- (๕๖) วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นทุกข์ เมื่อทำจิตให้บันเทิงยังอยู่ หายใจออก
- (๕๗) วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นอนัตตา เมื่อทำจิตให้บันเทิงยังอยู่ หายใจออก
- (๕๘) วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความไม่เที่ยง เมื่อทำจิตให้บันเทิงยังอยู่ หายใจเข้า
- (๕๙) วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นทุกข์ เมื่อทำจิตให้บันเทิงยังอยู่ หายใจเข้า
- (๖๐) วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นอนัตตา เมื่อทำจิตให้บันเทิงยังอยู่ หายใจเข้า
- (๖๑) วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความไม่เที่ยง เมื่อทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ หายใจออก
- (๖๒) วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นทุกข์ เมื่อทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ หายใจออก
- (๖๓) วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นอนัตตา เมื่อทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ หายใจออก
- (๖๔) วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความไม่เที่ยง เมื่อทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ หายใจเข้า
- (๖๕) วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นทุกข์ เมื่อทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ หายใจเข้า
- (๖๖) วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นอนัตตา เมื่อทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ หายใจเข้า
- (๖๗) วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความไม่เที่ยง เมื่อทำจิตให้ปล่อยอยู่ หายใจออก
- (๖๘) วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นทุกข์ เมื่อทำจิตให้ปล่อยอยู่ หายใจออก
- (๖๙) วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นอนัตตา เมื่อทำจิตให้ปล่อยอยู่ หายใจออก
- (๗๐) วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความไม่เที่ยง เมื่อทำจิตให้ปล่อยอยู่ หายใจเข้า
- (๗๑) วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นทุกข์ เมื่อทำจิตให้ปล่อยอยู่ หายใจเข้า
- (๗๒) วิปัสสนาญาณ เพราะการตามเห็นความเป็นอนัตตา เมื่อทำจิตให้ปล่อยอยู่ หายใจเข้า

โดยนัยนี้เป็นอันกล่าวได้ว่า วิปัสสนาญาณ ๗๒ ก็คือ ความเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แต่ละอย่าง ๆ ในขณะที่จิตมีความเป็นสมาธิ ๒๔ ขณะแต่ละขณะนั่นเอง และเป็นวิธีการนับที่ให้เฉพาะอยู่ในวงการแห่งการเจริญอานาปานสติโดยตรง

หมวดที่ ๘

ญาณเนื่องจากความเบื่อหน่าย เรียกว่า นิพพิทาญาณ จำแนกตามอาการของการเห็นความไม่เที่ยงเห็นความจางคลาย เห็นธรรมที่ดับและเห็นความสลัดคืน แล้วแยกออกเป็น ๒ ตามขณะแห่งการหายใจออกและการกายใจเข้า จึงรวมเป็น ๘ อย่าง มีชื่อตามอาการแห่งการเห็นธรรมนั้น ดังต่อไปนี้

- (๑) นิพพิทาญาณ เมื่อตามเห็นความไม่เที่ยง รู้อยู่ เห็นจริง ตามที่เป็นจริง หายใจออก

- (๒) นิพพิทาญาณ เมื่อตามเห็นความไม่เที่ยง รู้อยู่ เห็นจริง ตามที่เป็นจริง หายใจเข้า
- (๓) นิพพิทาญาณ เมื่อตามเห็นซึ่งความจางคลาย รู้อยู่ เห็นจริง ตามที่เป็นจริง หายใจออก
- (๔) นิพพิทาญาณ เมื่อตามเห็นซึ่งความจางคลาย รู้อยู่ เห็นจริง ตามที่เป็นจริง หายใจเข้า
- (๕) นิพพิทาญาณ เมื่อตามเห็นซึ่งธรรมที่ดับ รู้อยู่ เห็นจริง ตามที่เป็นจริง หายใจออก
- (๖) นิพพิทาญาณ เมื่อตามเห็นซึ่งธรรมที่ดับ รู้อยู่ เห็นจริง ตามที่เป็นจริง หายใจเข้า
- (๗) นิพพิทาญาณ เพราะตามเห็นความสลัดคืน รู้อยู่ เห็นจริง ตามที่เป็นจริง หายใจออก
- (๘) นิพพิทาญาณ เพราะตามเห็นความสลัดคืน รู้อยู่ เห็นจริง ตามที่เป็นจริง หายใจเข้า

โดยนัยนี้ เป็นอันกล่าวได้ว่า นิพพิทาญาณโดยสมบูรณ์ตามความหมายของญาณนี้มีอยู่ในอานาปานสติ จตุกกะที่ ๔ หรือหมวดธัมมานุสติปฏิฐานภาวนาท่านั้น แม้จะมีการพิจารณาโดยความเป็นของไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มาแล้วตั้งแต่จตุกกะที่ ๒ คือหมวดเวทนานุปัสสนาภาวนา ก็หาได้มุ่งหมายที่จะทำนิพพิทาญาณให้เกิดโดยสมบูรณ์และโดยตรงไม่ แต่หาผู้ใดถือเอาการเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาในขั้นนั้นแล้วทำนิพพิทาญาณให้เป็นไปโดยสมบูรณ์ได้ เรื่องก็กลายเป็นเรื่องลัดตรงไปสู่จตุกกะที่ ๔ หรือสู่ธัมมานุปัสสนาสติปฏิฐานภาวนา มาเสียตั้งแต่ขณะนั้นดังนี้ก็ได้ ดังที่กล่าวข้างต้นว่า ไม่มีความจำเป็นสำหรับทุกคนที่จะต้องทำอานาปานสติตามลำดับวัตถุทั้ง ๑๖ ไปทั้งหมด ถ้าสามารถทำวิปัสสนาญาณและนิพพิทาญาณให้เกิดขึ้นได้ทั่ววัตถุใดแล้ว ทำจตุกกะที่ ๔ ให้สมบูรณ์ได้ด้วยเหตุนั้น ก็ย่อมเป็นการลัดสั้นของบุคคลนั้นอย่างเป็นที่น่าพอใจ สำหรับในที่นี้เป็นการกล่าวตามหลักเกณฑ์ จึงได้กล่าวนิพพิทาญาณไว้ในจตุกกะที่ ๔ โดยตรงๆ

หมวดที่ ๕

ญาณหมวดนี้ได้แก่ นิพพิทานุโลมญาณ ๘ อย่างคือ

- (๑) นิพพิทานุโลมญาณ คือปัญญาในความเข้าไปปรากฏโดยความเป็นภัย เมื่อตามเห็นความไม่เที่ยง หายใจออก
- (๒) นิพพิทานุโลมญาณ คือปัญญาในความเข้าไปปรากฏโดยความเป็นภัย เมื่อตามเห็นความไม่เที่ยง หายใจเข้า
- (๓) นิพพิทานุโลมญาณ คือปัญญาในความเข้าไปปรากฏโดยความเป็นภัย เมื่อตามเห็นความจางคลาย หายใจออก
- (๔) นิพพิทานุโลมญาณ คือปัญญาในความเข้าไปปรากฏโดยความเป็นภัย เมื่อตามเห็นความจางคลาย หายใจเข้า
- (๕) นิพพิทานุโลมญาณ คือปัญญาในความเข้าไปปรากฏโดยความเป็นภัย เมื่อตามเห็นธรรมเป็นเครื่องดับ หายใจออก
- (๖) นิพพิทานุโลมญาณ คือปัญญาในความเข้าไปปรากฏโดยความเป็นภัย เมื่อตามเห็นธรรมเป็นเครื่องดับ หายใจเข้า

(๑) นิพพิทานุโลมญาณ คือปัญญาในความเข้าไปปรากฏโดยความเป็นภัย เมื่อตามเห็นความสลัด
คืน หายใจออก

(๒) นิพพิทานุโลมญาณ คือปัญญาในความเข้าไปปรากฏโดยความเป็นภัย เมื่อตามเห็นความสลัด
คืน หายใจเข้า

ญาณเหล่านี้ชื่อว่าอนุโลมต่อนิพพิทาเพราะเป็นเห็นให้เกิดนิพพิทาขึ้นได้ในที่สุด ญาณเหล่านี้มีมา
ก่อนนิพพิทาญาณ เท่าที่จะกำหนดได้ว่าจะสนับสนุนให้เกิดนิพพิทาได้โดยแน่แท้ กล่าวคือเมื่อได้เห็นความ
ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ในรูปของการเกิดและการดับอย่างเพียงพอแล้ว จึงเกิดความรู้สึกที่เป็นไปใน
ทำนองที่กลัวต่อภัย อันเกิดมาจากที่ต้องการและต้องดับ หรือการทนทุกข์ทรมานนั่นเองความกลัวที่ปรากฏ
ชัดเรียกว่าการเข้าไปปรากฏแห่งภัย ปัญญาที่รู้เห็นความเป็นอย่างนี้เรียกว่า ปัญญาในความเข้าไปปรากฏแห่ง
ภัย มีอยู่ได้ตลอดในอานาปานสติ จตุกคะที่ ๔ นี้เรียกว่า นิพพิทานุโลมญาณเป็นความรู้ที่นับเนื่องอยู่ใน
นิพพิทาญาณฯ

ในกรณีที่มีการแยกความรู้ในขณะนี้ให้ละเอียดไปลงอีก กล่าวคือเมื่อเห็นโดยความเป็นภัยแล้วก็
ย่อมเห็นโดยความโทษ ซึ่งเรียกรู้การเห็นนั้นว่าอาทีนวญาณ หรืออาทีนวานุปัสสนาญาณ แม้ญาณนี้ก็
สงเคราะห์เข้าในนิพพิทานุโลมญาณด้วยอย่างเดียวกัน ฉะนั้นเป็นอันว่าภนตูปัญฐานญาณก็ดี จัดเป็นพวก
นิพพิทานุโลมญาณด้วยกันทั้งสิ้น จะถือว่ามีผลเป็นนิพพิทาญาณหรือว่าเป็นนิพพิทาญาณอยู่ในตัวมันเองก็
ถูกทั้งสองอย่าง เพราะได้ผลเท่ากันโดยพลตินัย ในวงแห่งการเจริญอานาปานสติ จำแนกญาณเหล่านี้ตาม
ธรรม ๔ มีอนิจจตาเป็นต้น ปฏิสนธิสัจจะเป็นที่สูงสุด และการจำแนกตามขณะที่หายใจเข้าและหายใจออก จึงได้
จำแนกเป็น ๘ อย่างด้วยกัน ผิดจากในที่อื่นซึ่งระบุถึงสักแต่ว่าชื่อ ไม่จำแนกตามวัตถุประสงค์หรือขณะเป็นต้นเลย ซึ่ง
ทำให้มีจำนวนเพียง ๑ เพราะการไม่จำแนกนั่นเองอีกอย่างหนึ่ง การที่ไม่จำแนกนั้นเป็นการปฏิบัติในแนวอื่น
ซึ่งไม่ใช่การเจริญอานาปานสติ จึงไม่รู้ที่จะจำแนกอย่างไรนั่นเองฯ

หมวดที่ ๑๐

นิพพิทาปฏิบัติสัทธญาณ หมายถึงบรรดาญาณที่ระงับอาการแห่งนิพพิทาเสีย แล้วดำเนินหน้าที่หรือ
ทำจิตอื่นที่สูงขึ้นไปตามลำดับ จำแนกเป็น ๘ ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนด และขณะที่กำหนดอย่างเดียวกันอีกคือ

(๑) นิพพิทาปฏิบัติสัทธญาณ คือปัญญาที่ทำหน้าที่การพิจารณาแล้วตั้งมั่นอยู่ด้วยดี ในขณะที่เห็น
ความไม่เที่ยง หายใจออก

(๒) นิพพิทาปฏิบัติสัทธญาณ คือปัญญาที่ทำหน้าที่การพิจารณาแล้วตั้งมั่นอยู่ด้วยดี ในขณะที่เห็น
ความไม่เที่ยง หายใจเข้า

(๓) นิพพิทาปฏิบัติสัทธญาณ คือปัญญาที่ทำหน้าที่การพิจารณาแล้วตั้งมั่นอยู่ด้วยดี ในขณะที่เห็น
ความจางคลาย หายใจออก

(๔) นิพพิทาปฏิบัติสัทธญาณ คือปัญญาที่ทำหน้าที่การพิจารณาแล้วตั้งมั่นอยู่ด้วยดี ในขณะที่เห็น
ความจางคลาย หายใจเข้า

(๕) นิพพิทาปฏิปัตติญาณ คือปัญญาที่ทำหน้าที่การพิจารณาแล้วตั้งมั่นอยู่ด้วยดี ในขณะที่เห็นธรรมเป็นเครื่องดับ หายใจออก

(๖) นิพพิทาปฏิปัตติญาณ คือปัญญาที่ทำหน้าที่การพิจารณาแล้วตั้งมั่นอยู่ด้วยดี ในขณะที่เห็นธรรมเป็นเครื่องดับ หายใจเข้า

(๗) นิพพิทาปฏิปัตติญาณ คือปัญญาที่ทำหน้าที่การพิจารณาแล้วตั้งมั่นอยู่ด้วยดี ในขณะที่เห็นความสลัดคืน หายใจออก

(๘) นิพพิทาปฏิปัตติญาณ คือปัญญาที่ทำหน้าที่การพิจารณาแล้วตั้งมั่นอยู่ด้วยดี ในขณะที่เห็นความสลัดคืน หายใจเข้า

ญาณชื่อนี้ระงับเสียซึ่งอาการแห่งนิพพิทา แล้วดำเนินกิจการต่อไปในพิจารณาหาทางพ้น เพราะอยากจะพ้น จนกระทั่งพบทางหลุดพ้น ฟังทราบว่ถ้ากำลังแห่งนิพพานยังคงอยู่ก็มิแต่ความกลัว ความหวาดเสียว และความเบื่อหน่าย ซึ่งล้วนแต่เป็นการถอยกำลังหรือทำให้ถ้อยกำลังและเป็นความทุกข์ทรมานอยู่ในตัว ฉะนั้นจึงต้องระงับกำลังแห่งนิพพิทาเสียด้วยญาณอื่นที่ถัดไป หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งก็คือเปลี่ยนการใช้กำลังของญาณไปในทางอื่นนั่นเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งแทนที่จะมัวเบื่อหน่ายอยู่ก็คลายความอยากพ้นอย่างแรงกล้าแล้วแสวงหาทางพ้น จนกระทั่งพบว่า ความวางเฉยต่อสังขารทั้งปวงเป็นความพ้นที่แท้จริง ฉะนั้นจึงเป็นอันว่า ญาณที่มีชื่อว่า มุญจितุกัมมยตาญาณก็ดี ปฏิสังขารญาณก็ดี ตลอดถึงสังขารุเปกขาญาณก็ดี ย่อมนับเนื่องอยู่ในนิพพิทาปฏิปัตติญาณ ด้วยกันทั้งสิ้น

อีกอย่างหนึ่งต้องไม่ลืมว่าแม้ในญาณเหล่านี้ ในขณะที่ก็ยังคงมีกำลังแห่งการเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หนูนั่งอยู่ตามเคยและมีกำลังยิ่งขึ้นตามส่วนด้วย กล่าวได้ว่าญาณทุกญาณตั้งอาศัยอยู่บนกำลังแห่งการเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาตลอดสาย ในรูปที่ต่าง ๆ ตั้งแต่ต้นมาทีเดียวซึ่งมีใจความสั้น ๆ คือ ญาณที่เห็นในการเกิดดับก็คือการเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ญาณที่ทำให้กลัวภัยในวัฏสังขาร ก็เพราะเห็นอยู่ว่าในวัฏสังขารเต็มไปด้วยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ญาณที่เป็นความอยากพ้น ก็คืออยากพ้นจากอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ราวกับว่ากำลังแห่งอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นเครื่องรุกเร้าให้หาทางพ้น ญาณที่เป็นเครื่องพิจารณาหาทาง ก็หมายถึงหาทางออกที่ความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จะทำอะไรแก่คนไม่ได้ และในที่สุด ญาณซึ่งเป็นเครื่องวางเฉยต่อสังขาร ธรรมทั้งปวงนั้นก็หมายถึงการวางเฉยโดยเด็ดขาด ต่อสิ่งที่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตานั่นเอง เป็นอันว่ากำลังแห่งการเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ย่อมมีอยู่ในญาณเหล่านี้ และมีมากขึ้นเพื่อหนุนกำลังแห่งญาณเหล่านี้ให้มากยิ่งขึ้นจนกระทั่งถึงญาณประเภทที่นับเนื่องอยู่ในอริยมรรคญาณ ก็ทำการตัดกิเลสด้วยอำนาจการเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ที่มีกำลังถึงที่สุดนั่นเอง ทั้งหมดนี้เป็นการแสดงให้เห็นชัดว่า ญาณประเภทที่อนุโลมนิพพิทาญาณหรือเป็นบุพพภาคของนิพพิทาญาณก็ดี ตัวนิพพิทาญาณเองก็ดี ญาณทั้งหลายก็เกิดภายหลังระงับการแห่งนิพพิทาญาณ แล้วทำกิจต่อไปก็ดี ล้วนแต่ต้องอาศัยกำลังแห่งการเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ด้วยกันทั้งนั้น เมื่อเป็นดังนั้นญาณเหล่านี้จึงมิได้ทิ้งในขณะที่ตามเห็นความเป็นอนิจจัง ตามเห็นความจางคลาย ตามเห็นธรรมเป็นเครื่องดับและความเห็นความสลัดคืน ดังกล่าวมาแล้ว ด้วยกันทั้งสิ้นและทุกขณะแห่งการหายใจออกและหายใจเข้า ฉะนั้นจึงสามารถจำแนกญาณเหล่านี้ได้

เสมอไป โดยอาศัยวัตถุ ๔ คือ อนิจจตา นุรณะ และปฏิณิสตัสคคะ และอาศัยขณะ ๒ คือ ขณะแห่งการหายใจออกและขณะแห่งการหายใจเข้า ดังที่ข้าพเจ้าได้กล่าวแล้วนั่นเองฯ

หมวดที่ ๑๑

วิมุติสุขคือญาณในสุขอันเกิดแต่วิมุต ได้แก่ความรู้โดยประจักษ์ต่อความสุขที่เกิดขึ้น เพราะจิตหลุดพ้นจากตัณหาโยชน์และอนุสัย นับว่าเป็นความรู้ผลของการปฏิบัติ เป็นญาณหมวดสุดท้าย จำแนกตามตัณหาโยชน์และอนุสัยที่อริยมรรคทั้ง ๔ จะพึงตัด จำแนกโดยละเอียดได้ ๒๑ อย่างคือ

- (๑) วิมุติสุขญาณ เกิดขึ้นเพราะสักกายทิฏฐิ ถูกละ ถูกตัดเสียได้ด้วยโสดาปัตติมรรค
- (๒) วิมุติสุขญาณ เกิดขึ้นเพราะวิจิกิจณา ถูกละ ถูกตัดเสียได้ด้วยโสดาปัตติมรรค
- (๓) วิมุติสุขญาณ เกิดขึ้นเพราะสัสถัพพต ปริมาส ถูกละ ถูกตัดเสียได้ด้วยโสดาปัตติมรรค
- (๔) วิมุติสุขญาณ เกิดขึ้นเพราะทิฏฐานุสัย ถูกละ ถูกตัดเสียได้ด้วยโสดาปัตติมรรค
- (๕) วิมุติสุขญาณ เกิดขึ้นเพราะวิจิกิจจานุสัย ถูกละ ถูกตัดเสียได้ด้วยโสดาปัตติมรรค
- (๖) วิมุติสุขญาณ เกิดขึ้นเพราะกามราคะอย่างหยาบ ถูกละ ถูกตัดเสียได้ด้วยสกิทากามิมรรค
- (๗) วิมุติสุขญาณ เกิดขึ้นเพราะภริษะอย่างหยาบ ถูกละ ถูกตัดเสียได้ด้วยสกิทากามิมรรค
- (๘) วิมุติสุขญาณ เกิดขึ้นเพราะกามราคานุสัยอย่างหยาบ ถูกละ ถูกตัดเสียได้ด้วยสกิทากามิมรรค
- (๙) วิมุติสุขญาณ เกิดขึ้นเพราะภริษานุสัยอย่างหยาบ ถูกละ ถูกตัดเสียได้ด้วยสกิทากามิมรรค
- (๑๐) วิมุติสุขญาณ เกิดขึ้นเพราะกามราคะอันละเอียด ถูกละ ถูกตัดเสียได้ด้วยอานาคามิมรรค
- (๑๑) วิมุติสุขญาณ เกิดขึ้นเพราะภริษะอันละเอียด ถูกละ ถูกตัดเสียได้ด้วยอานาคามิมรรค
- (๑๒) วิมุติสุขญาณ เกิดขึ้นเพราะกามราคานุสัยอันละเอียด ถูกละ ถูกตัดเสียได้ด้วยอานาคามิมรรค
- (๑๓) วิมุติสุขญาณ เกิดขึ้นเพราะภริษานุสัยอันละเอียด ถูกละ ถูกตัดเสียได้ด้วยอานาคามิมรรค
- (๑๔) วิมุติสุขญาณ เกิดขึ้นเพราะรูปราคะ ถูกละ ถูกตัดเสียได้ด้วยอรหัตมรรค
- (๑๕) วิมุติสุขญาณ เกิดขึ้นเพราะอรุปราคะ ถูกละ ถูกตัดเสียได้ด้วยอรหัตมรรค
- (๑๖) วิมุติสุขญาณ เกิดขึ้นเพราะมานะ ถูกละ ถูกตัดเสียได้ด้วยอรหัตมรรค
- (๑๗) วิมุติสุขญาณ เกิดขึ้นเพราะอุทธัจจะ ถูกละ ถูกตัดเสียได้ด้วยอรหัตมรรค
- (๑๘) วิมุติสุขญาณ เกิดขึ้นเพราะอวิชชา ถูกละ ถูกตัดเสียได้ด้วยอรหัตมรรค
- (๑๙) วิมุติสุขญาณ เกิดขึ้นเพราะมานานุสัย ถูกละ ถูกตัดเสียได้ด้วยอรหัตมรรค
- (๒๐) วิมุติสุขญาณ เกิดขึ้นเพราะภวาราคานุสัย ถูกละ ถูกตัดเสียได้ด้วยอรหัตมรรค
- (๒๑) วิมุติสุขญาณ เกิดขึ้นเพราะอวิชชานุสัย ถูกละ ถูกตัดเสียได้ด้วยอรหัตมรรค

ทั้งหมดนี้จะเห็นได้ว่าท่านเรียงลำดับเหล่าตามอาการที่มรรคทั้ง ๔ จะพึงละ สิ่งที่จะพึงจำแนกเป็น ๒ หมวดคือ หมวดตัณหาโยชน์และหมวดอนุสัยในข้อนั้นคือ ข้อที่ ๑-๒-๓-๖-๗-๑๐-๑๑-๑๔-๑๕-๑๖-๑๗-๑๘-๑๙-๒๐-๒๑ เป็นพวกตัณหาโยชน์ ข้อที่ ๔-๕-๘-๙-๑๒-๑๓-๑๕-๑๖-๑๗-๑๘-๑๙-๒๐-๒๑ แก่ข้อนี้เป็นหมวดอนุสัย เมื่อเป็นดังนี้เห็นได้สืบไปว่าเป็นการจำแนกที่ซ้ากันอยู่คือ ถ้าถือเอาตัณหาโยชน์ ๑๐ เป้าหลัก ก็มีอนุสัยซ้าเข้ามาถึง ๗ ถ้าถือ

อนุสัย ๗ เป็นหลักก็มีสัญญาโทษน์ห้าหรือเกินเข้ามา ๑๐ นอกจากนั้นพึงสังเกตให้เห็นว่าทำได้แยกสัญญาโทษน์ หรืออุปนิสัยบางอย่างออกไปเป็นชั้นหยาบและชั้นละเอียดอีก ตามควรแก่อำนาจของอริยมรรคจะพึงตัด เช่นจำแนกการระคะและปฏิฆะว่ามีเป็นอย่างไรอย่างหยาบละเอียด ทั้งที่เป็นสัญญาโทษน์และอนุสัยด้วยการจำแนก ออกไปเช่นนี้ด้วย และด้วยการรวมเข้าด้วยกัน ทั้งสัญญาโทษน์และอนุสัยจึงได้จำแนกออกเป็น ๒๑ ดังนี้

สัญญาโทษน์ (เครื่องประกอบไว้ในภพหรือเครื่องผูกพัน) ๑๐ คือ

(๑) สักกายทิฎฐิ คือความเห็นว่าเป็นตัวตน

(๒) วิจิกิจญา คือความสงสัย

(๓) สิลัพพตปรามาส คือความยึดถือศีลพรต (นอกพระพุทธศาสนา)

(๔) กามราคะ (มีทั้งหยาบและอย่างละเอียด) คือความยินดีในกาม

(๕) ปฏิฆะ (มีทั้งหยาบและอย่างละเอียด) คือความโกรธ

(๖) รูปราคะ คือความยินดีในรูปกรรมฐาน

(๗) อรูปราคะ คือความยินดีในอรูปกรรมฐาน

(๘) มานะ คือความถือตัว

(๙) อุทธัจจะ คือความฟุ้งซ่าน

(๑๐) อวิชชา คือความไม่รู้ตามความเป็นจริง

โศคาปัตติมรรค ข่อมตัดสักกายทิฎฐิ วิจิกิจญา สิลัพพตปรามาส สกทาคามิมรรค ข่อมตัดเพิ่ม โศคาปัตติมรรค คือตัดกามราคะอย่างหยาบและปฏิฆะอย่างหยาบ อนาคามิมรรค ข่อมตัดเพิ่มจากสกทาคามิมรรค คือตัดกามราคะอย่างละเอียดและปฏิฆะอย่างละเอียด เป็นอันว่ากามราคะและปฏิฆะถูกตัดหมดในชั้นอนาคามิมรรคนี้ ส่วนอหัตมรรค ข่อมเพิ่มจากอนาคามิมรรค คือรูปราคะ อรูปราคะมานะ อุทธัจจะและอวิชชา เป็นอันว่าหมดสัญญาโทษน์โดยประการทั้งปวง

เมื่อกล่าวโดยยกเอาอนุสัยเป็นหลัก พึงทราบว่าอนุสัย (กิเลสที่นอนเนื่องในขันธสันดาน) มี ๗ ประการคือ

(๑) ทิฎฐานุสัย ความเห็นผิดที่นอนอยู่

(๒) วิจิกิจจานุสัย ความสงสัยที่นอนอยู่

(๓) กามราคะนุสัย (จำแนกเป็นอย่างหยาบและละเอียด) ความยินดีในกามที่นอนอยู่

(๔) ปฏิฆานุสัย (จำแนกเป็นอย่างหยาบและละเอียด) ความโกรธที่นอนอยู่

(๕) มานานุสัย ความถือตัวที่นอนอยู่

(๖) ภวราคานุสัย ความยินดีในภพที่นอนอยู่

(๗) อวิชชานุสัย ความไม่รู้ตามความเป็นจริง

โศคาปัตติมรรคข่อมตัดทิฎฐานุสัยและวิจิกิจจานุสัย สกทาคามีมีข่อมตัดกามราคะอย่างหยาบและปฏิฆะอย่างหยาบเพิ่มขึ้น อนาคามิมรรคข่อมตัดกามราคะอย่างละเอียดและปฏิฆะอย่างละเอียดเพิ่มขึ้น ส่วนอหัตมรรคข่อมมมานุสัย ภวราคานุสัยและอวิชชานุสัย เมื่อสัญญาโทษน์ ๑๐ และอนุสัย ๗ มา

เปรียบเทียบกันดู ย่อมจะเห็นได้ว่าเพียงแต่จำนวนต่างกัน เพราะเล็งถึงกิริยาอาการที่ทำหน้าที่เป็นกิเลสต่างกันคือ สัตโยชน์หมายถึงเครื่องผูกพัน และอนุสัยหมายถึงเครื่องนอนเนื่องอยู่ในสันดาน แต่โดยเนื้อแท้ นั้นเป็นของอย่างเดียวกันได้ โดยการปรับเข้ากันดังต่อไปนี้ ตักกายทิฐิและสัสตพตปรามาตคือทิวฐานุสัย วิจิกิจฉานุสัย กามราคะคือกามราคะนุสัย รูปราคะคือภวราคะนุสัย มานะและอุทธัจจะคือมานานุสัย อวิชชาคือวิชชานุสัย สัตโยชน์ ๑๐ อย่างจึงลงตัวกันได้กับอนุสัย ๗ อย่างด้วยอาการดังกล่าวนี้ญาณทั้ง ๑๑ หมวดรวม ๒๒๐ ประการ จัดเป็นความรู้ที่ผู้ปฏิบัติในอานาปานสติจะพึงศึกษามาก่อนเพื่อความสะดวกต่อการปฏิบัติ แต่จัดเป็นญาณสำหรับบุคคลผู้ปฏิบัติที่สุดแล้ว คือเป็นความรู้ที่เกิดขึ้นจริง ๆ และสมบูรณ์ ไม่ใช่ความรู้ที่จะศึกษาหรือกำลังศึกษาอยู่ เพื่อนำเอาไปปฏิบัติอีกต่อหนึ่ง ผู้ศึกษาพึงทราบความหมายของคำว่ายาน ๒๒๐ ประการว่า มีความหมายเป็น ๒ ความหมายหรืออาจนำไปใช้ได้โดย ๒ ความหมายอย่างนี้ สำหรับนักศึกษาเพื่อนำเอาไปปฏิบัติจะต้องพยายามศึกษาให้เข้าใจว่าหมวดไหนกล่าวด้วยเรื่องอะไร สัมพันธ์กับหมวดอื่นก่อนหลังกันอย่างไร และต่อหมวดไหนในลักษณะที่เป็นการเจริญ คือทำให้เกิดมีขึ้นเป็นอย่างไรให้มีความเข้าใจแจ่มแจ้ง เพื่อความไม่ติดขัดในการปฏิบัติทุกชั้นทุกตอน ส่วนผู้ที่ได้ปฏิบัติจนถึงที่สุดแล้วนั้นย่อมเห็นประจักษ์ซึ่งสิ่งเหล่านี้ในฐานะที่เป็นตัวความจริงหรือเป็นของจริงโดยตรง ความรู้อย่างแรกเหมือนกับความรู้ที่ได้มาจากการดูแผนที่ ส่วนความรู้อย่างหลังเหมือนกับความรู้ในขณะที่ได้ไปถึงที่นั้น ๆ แล้ว และดูของจริงหรือดูบ้านเมืองจริง ๆ ตามที่ได้เคยแสดงอยู่ในแผนที่ พึงเปรียบเทียบดูด้วยตนเองว่า ความรู้อย่างนี้ต่างกันอย่างไร ด้วยเหตุผลนี้แหละจึงได้เรียกอย่างแรกว่าความรู้ และเรียกอย่างหลังว่า ญาณ ซึ่งเป็นการแสดงให้เห็นอยู่ในตัวแล้วว่าความรู้เรื่องนั้น ๆ มิได้ก่อการบรรลุนั้น แต่ยังไม่ใช่ญาณ ส่วนญาณนั้นมิมีภายหลังการบรรลุนั้น จึงเป็นการรู้อย่างแท้จริงและจากของจริงโดยตรงอย่างที่กล่าวแล้ว ดังนั้นท่านจึงกล่าวไว้เห็นหลักว่าเมื่อปฏิบัติในอานาปานสติอันมีวัตถุ ๑๖ โดยสมบูรณ์แล้ว ย่อมเกิดญาณ ๒๒๐ ประการดังนี้ ข้าพเจ้าขอสรุปการปฏิบัติตามแบบอานาปานสติภาวนานี้ มีความสุขุมคัมภีรภาพสุดที่จะพรรณนาให้จบลงไป แต่พอสรุปได้ว่าได้ปฏิบัติไปตามลำดับดังกล่าวนี้ (๑) ปฏิบัติตามแบบอานาปานสติ (๒) ปฏิบัติสมถภาวนาได้ญาณ (๓) ปฏิบัติสมถภาวนาและวิปัสสนา (๔) ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา (๕) เกิดวิปัสสนาญาณ (๖) เกิดนิพพิทาญาณ (๗) เกิดนิพพิทานุโลมญาณ (๘) เกิดนิพพิทาปฏิบัติสัทธญาณ (๙) เกิดวิมุตติสุขญาณ (๑๐) บรรลุถึงนิพพานได้ ซึ่งนิพพานนั้นแปลว่าดับไม่เหลือเป็นความดับไม่เหลือของกิเลสและความทุกข์ ความว่างจากกิเลสและความทุกข์ถึงที่สุดจริง ๆ เป็นสภาพแห่งความไม่มีทุกข์ทั้งปวง ตามพุทธภาษิตแสดงว่า นิพพานํ ปรมํ สุขํ นิพพานเป็นบรมสุข, นิพพานํ ปรมํ สุขญญํ นิพพานว่างอย่างยิ่ง และโดยเฉพาะหลักของอานาปานสติกรรมฐานนี้ องค์สมเด็จพระบรมศาสดาพระสมณ โคดมของเราท่านทั้งหลาย พระองค์ได้เคยประพฤติปฏิบัติมาแล้วในสมัยที่พระองค์ ทรงบำเพ็ญเพียรอยู่ก่อนที่จะสำเร็จพระโพธิญาณเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และยังผลให้พระบรมศาสดาของเราได้ผลสำเร็จมาแล้ว จึงได้ตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ก็เพราะพระองค์ทรงใช้หลักอานาปานสตินั้นเอง เพราะฉะนั้นพวกญาติมิตรและศิษย์ทั้งหลาย ถ้าใครต้องการอยากจะได้มรรคผลที่แท้จริงแล้ว สมควรเดินตามรอยเบื้องยุคลพระพุทธรบาทของสมเด็จพระบรมศาสดาพระสมณ โคดม แล้วท่านจะได้รับผลสมดังปรารถนาแน่นอนอย่างไม่ต้องสงสัย อนันนี้

เป็นหลักสังฆกรรมอีกอย่างหนึ่ง หลักการปฏิบัติแบบอานาปานสติมีวัตถุ ๑๖ ประการนี้ ข้าพเจ้าได้นำเอามาจากพระไตรปิฎกพระสูตรตันตปิฎกเล่มที่ ๒๓ ขุททกนิกาย ปฏิสัมภทามรรคในมหาวรรคอานาปานกถาในหน้าที่ ๑๖๗ เป็นต้นจนจบสมบูรณ์ทุกประการ

ตามที่ข้าพเจ้าได้เขียนมาทั้งหมดนี้ หวังว่าญาติมิตรและศิษยานุศิษย์ทั้งหลายสมควรนำเอาหลักอานาปานสติกรรมฐานนี้ นำเอาไปประพฤติปฏิบัติกันถ้วนหน้า ถ้าใครมีบารมีได้สร้างสมไว้แล้วก็คงได้บรรลุมรรคผลนิพพานกันไปในชาตินี้ เพื่อการหนีไปให้พ้นทุกข์ในสังขารวัฏ อันนี้เป็นหนทางที่พ้นทุกข์ที่แท้จริง เป็นสังฆกรรมอย่างไม่ต้องสงสัยฯ

อภิญา ๖

วิฆัมภณวิมุตตินั้นก็ได้แก่ฌานสมาบัติ และฌานสมาบัติอันนี้จักเกิดขึ้นได้โดยการบำเพ็ญเพียรภาวนาสมถกรรมฐานประการเดียวเท่านั้น ถ้าพวกท่านทั้งหลายมีศรัทธาบำเพ็ญเพียรภาวนาสมถกรรมฐานโดยเอาหลักของกรรมฐานต่าง ๆ ดังที่ได้บอกเอาไว้ข้างต้นนั้น ก็ย่อมสามารถที่จักได้บรรลุฌานสมาบัติอันจัดเป็นวิฆัมภณวิมุตติตั้งแต่ต้นจนถึงขั้นสุดท้ายได้ เมื่อพวกท่านทั้งหลายสามารถบำเพ็ญเพียรภาวนาจนได้ฌานสมาบัติต่าง ๆ นั้นก็จะรับผลพิเศษจากฌานสมาบัตินั้น ๆ ทั้งในปัจจุบันและในอนาคต ส่วนในปัจจุบันชาตินั้นบุคคลที่ได้ฌานสมาบัตินั้น ๆ ทั้งในปัจจุบันและในอนาคต ส่วนในปัจจุบันชาตินั้นบุคคลที่ได้ฌานสมาบัติสามารถที่เข้าฌานสมาบัติ สลัดความทุกข์ ความเดือดร้อนอันเกิดจากนิเวศ กิเลสร้ายต่าง ๆ ได้รับความสบายตลอดเวลาในเวลาที่เขาสมาบัติ และถ้าพวกท่านทั้งหลายมีวาสนาบารมีได้บรรลุวิฆัมภณวิมุตติขั้นอภิญา กล่าวคือในขณะที่ได้รูปฌานสมาบัติสูงสุดนั้นปัญญาพิเศษที่เรียกว่าอภิญาได้บังเกิดขึ้นพร้อมกันด้วยแล้ว ก็จักทำให้พวกท่านทั้งหลายสำเร็จเป็นอภิญานบุคคล คือเป็นบุคคลผู้ได้อภิญา สามารถที่จะแสดงอภิญาต่าง ๆ ได้เนืองนิตย์ธรรมคาสามัญทั้งหลายได้อย่างมหัศจรรย์

อภิญา

คำว่าอภิญานี้ก็ได้แก่ปัญญาที่รู้แจ้งเห็นจริงในอารมณ์ต่าง ๆ ในฌานสมาบัติตนเอง ดังพุทธภาษิตที่ว่า วิเลศโต ชานาคี อภิญา ปัญญาที่สามารถรู้แจ้งในอารมณ์ต่าง ๆ โดยเฉพาะ ปัญญานั้นชื่อว่า อภิญา ปัญญาที่เกิดขึ้นพร้อมด้วยด้วยกับฌานสมาบัติหรือรูปสมาบัติสูงสุด ซึ่งมีความสามารถเป็นอัศจรรย์อันเนื่องมาจากสมาธิที่ดีเยี่ยม ปัญญาพิเศษชนิดนี้และที่เรียกว่าอภิญา และพวกท่านทั้งหลายพึงทราบว่ อภิญานี้จะเกิดขึ้นได้แก่บุคคลที่บำเพ็ญเพียรภาวนาสมถกรรมฐานโดยที่ใช้กสิณเป็นอารมณ์เท่านั้น จะไม่เกิดแก่บุคคลอื่นที่บำเพ็ญเพียรภาวนาสมถกรรมฐานที่โดยใช้อารมณ์อย่างอื่นนอกจากใช้กสิณเป็นอารมณ์ กสิณที่ว่ามีก็ได้แก่ธาตุทั้ง ๔ นั่นเองคือ ธาตุดิน ๑ ธาตุน้ำ ๒ ธาตุลม ๓ ธาตุไฟ ๔ ธาตุอากาศซึ่งที่ข้าพเจ้าได้แนะนำให้ใช้อานาปานสติบำเพ็ญเพียรภาวนาสมถกรรมฐานจนถึงวิปัสสนากรรมฐานนั้น โดยชนิดไม่ต้องเปลี่ยนอารมณ์เป็นอย่างอื่นเลยนั้น โดยการกำหนดลมหายใจเข้าและหายใจออกตามที่ได้บอกเอาไว้

ละเอียดแล้ว เพราะว่าเป็นที่เช่นนั้น สมาริซึ่งเกิดจากการบำเพ็ญเพียรภาวนานั้น มีกำลังแรงกล้ายิ่งกว่า สมาริที่เกิดจากการบำเพ็ญเพียรภาวนา โดยใช้อารมณ์กรรมฐานชนิดอื่น ๆ นั้นเอง อภิญญาถ้าจะกล่าวเป็น ประเภทแล้วก็มีอยู่ด้วยกัน ๒ ประการคือ

(๑) โลกุตตรอภิญญา อภิญญาฝ่ายโลกุตตระ

(๒) โลกียอภิญญา อภิญญาฝ่ายโลกีย์

(โลกุตตระอภิญญานั้น) มีอยู่ประการเดียวก็คือ อาสวัคชอภิญญา ซึ่งได้แก่อภิญญาที่สามารถทำลายกิเลสอาสวะให้หมดสิ้นไปจากขันธสันดาน องค์ธรรมได้แก่ปัญญาเจตสิกในอรหัตมรรคจิตเท่านั้น หมายถึงผู้ที่หมดกิเลสทั้งปวง ได้แก่หมดจากราคะ โทสะ โมหะ เป็นสมุทเททประหารอย่างแน่นอน โดยไม่ย้อนกลับมาอีก ในอารมณ์ต่าง ๆ ทุก ๆ ขณะจิต (ส่วน โลกียอภิญญา) คืออภิญญาฝ่ายโลกีย์ ซึ่งเป็นผลวิเศษแห่งวิกัมภณวิมุตติอันเกิดจากการเจริญสมถกรรมฐานเท่านั้น เพราะท่านผู้ที่ได้บำเพ็ญสมถกรรมฐานล้วน ๆ จนได้บรรลุอภิญญานี้ ท่านสามารถที่จะบรรลุก็แต่เฉพาะ โลกียอภิญญาเท่านั้นเอง ไม่สามารถที่จะบรรลุโลกุตตรอภิญญาได้นั้น จะต้องฝึกวิปัสสนากรรมฐานจนถึงขั้นที่สามารถทำลายกิเลสอาสวะทั้งปวง ให้หมดสิ้นไปจากขันธสันดานโดยเด็ดขาดเสียก่อน โลกียอภิญญาทั้งหมดนั้นหัวข้อใหญ่ ๆ มีด้วยกันทั้งหมดอยู่ ๕ ประการด้วยกันคือ (๑) อิทธิวิธอภิญญา (๒) ทิพพโสถอภิญญา (๓) ปรจิตตวิฆานอภิญญา (๔) ปุพเพนาสนุสสติอภิญญา (๕) ทิพพจักขุอภิญญา จะอธิบายถึงผู้ที่ได้อภิญญาต่าง ๆ นั้นมีความสามารถทำอะไรได้บ้างโดยสังเขปดังต่อไปนี้คือ

อิทธิวิธอภิญญา

อภิญญาที่ให้สำเร็จอิทธิฤทธิ์ต่าง ๆ เป็นอัศจรรย์ชื่อว่า อิทธิอภิญญา ก็อิทธิอภิญญานี้เป็นอภิญญาที่ทำให้สำเร็จอิทธิฤทธิ์ต่าง ๆ ได้เป็นอัศจรรย์ เป็นอภิญญาที่ทำให้สามารถแสดงฤทธิ์ต่าง ๆ ได้ มากมายเหลือคณนานับเป็นต้นว่า เหาะเหินเดินในอากาศได้ คำคิดได้ เดินผ่านเข้าไปในภูเขาได้เหมือนกับเดินบนถนนธรรมดา แปลงตนเองได้ ถอดกายเองได้โดยตัวเองยังอยู่ในที่เดิมเป็นต้น ก็อิทธิวิธอภิญญานี้มีอยู่ ๓ อย่างด้วยกันคือ

(๑) อธิฐานาอิทธิ ได้แก่อิทธิฤทธิ์ซึ่งเกิดจากการตั้งจิตอธิษฐาน อธิษฐานอธิษณีย่อมให้สำเร็จฤทธิ์เป็นอัศจรรย์ต่าง ๆ ได้ตามจิตของเรออริษฐาน คือสามารถทำตนเองหรือว่าคนอื่นเพียงคนเดียวให้ปรากฏเป็นร้อยหรือว่าพัน ๆ คน แต่ละคนก็ให้มีกิริยาอาการต่าง ๆ กันไป ส่วนตนเองหรือว่าคนอื่นนั้นก็คงเป็นปกติอยู่อย่างเดิม การที่จะให้ฤทธิ์สำเร็จเป็นไปโดยประการใด ๆ นั้นก็สุดแต่การอธิษฐานของอภิญญาลาภบุคคล เพราะอธิษฐานอธิษณียกวางขวางมากไม่มีขอบเขต หากต้องการแสดงฤทธิ์อันใดแล้วก็อธิษฐานให้ตรงกับฤทธิ์ที่ตนเองประสงค์ เช่น หากประสงค์จะดำดินลงไปแล้วโผล่ขึ้นมาจากดินเหมือนกับน้ำลงไปแล้วโผล่ขึ้นมาจากน้ำ อภิญญาลาภบุคคลนั้น ท่านให้ฟังเอาไปกลืนแล้วอธิษฐานว่า (ขอให้แผ่นดินนี้จงกลายเป็นน้ำ) แล้วแผ่นดินที่อธิษฐานนั้นก็จักกลายเป็นน้ำทันทีทำให้ท่านสามารถดำดินได้สมความประสงค์ หากว่า

ท่านประสงค์จะเดินจงกรมไปในภูเขาหรือว่ากำแพงต่าง ๆ หรือสิ่งกีดขวางต่าง ๆ ทุก ๆ ชนิด เป็นต้นว่า แผ่นดิน ท่านให้ใช้วิธีเพ่งอากาศกลืนแล้วตั้งจิตอธิษฐานว่า (ขอให้อภัยในภูเขาและกำแพงหรือสิ่งกีดขวางต่าง ๆ เป็นต้นว่า แผ่นดินนั้นของจงให้เป็นช่องว่าง) ดังนี้แล้วสิ่งทั้งหลายเหล่านั้นก็จกกลายเป็นช่องว่างไป ก็จะกระทำให้ท่านสามารถเข้าไปเดินจงกรมได้หรือเดินทะลุออกไปได้สมความประสงค์ หากท่านทั้งหลายประสงค์จะเหาะขึ้นไปและเดินจงกรมไปอากาศเวหาแล้ว ให้เหมือนกับการเดินทางจงกรมอยู่บนพื้นดิน ท่านให้ใช้ชีวิตเพ่งปฐวิกลิต แล้วอธิษฐานว่า (ขอให้ท้องฟ้าในอากาศนี้จงกลายเป็นพื้นดิน) ดังนี้แล้วท่านก็จะสามารถจะเหาะขึ้นไปเดินจงกรมบนอากาศได้ตามประสงค์ หากว่าท่านทั้งหลายอยากประสงค์จะให้ตนเหาะไปไหนมาไหนในอากาศได้ ท่านให้ใช้วิธีเพ่งวาโยกลิต แล้วให้ท่านทั้งหลายอธิษฐานว่า (ขอให้