

ฝึกฝนจิต โดยอาการ ๑๔

【1】 กสิณานุโลม (อนุโลมลำดับกสิณ)

- สำหรับทุกๆ กสิณ, ฝึกจากฌาน ๑ ถึงฌาน ๘
(มุ่งเน้นการฝึกตามลำดับกสิณ)

ปฐมวิ (ดิน) → 1 ~ 8

อาโป (น้ำ) → 1 ~ 8

เตโช (ไฟ) → 1 ~ 8

วาโย (ลม) → 1 ~ 8

นీละ (สีเขียว) → 1 ~ 8

ปีตะ (สีเหลือง) → 1 ~ 8

โลหิตะ (สีแดง) → 1 ~ 8

โอทาทะ (สีขาว) → 1 ~ 8

※ 1 = ฌานที่ ๑

2 = ฌานที่ ๒

3 = ฌานที่ ๓

4 = ฌานที่ ๔

5 = อากาสนัญญายตนฌาน

6 = วิญญานัญญายตนฌาน

7 = อากิญจัญญายตนฌาน

8 = เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน

【2】 กสิณปฏิโลม (ปฏิโลมลำดับกสิณ)

- สำหรับทุกๆ กสิณ, ฝึกจากฌาน ๑ ถึงฌาน ๘
(ฝึกโดยย้อนลำดับกสิณ ตั้งแต่โอทาทะ ย้อนกลับไป ปฐมวิกสิณ)

โอทาทะ (สีขาว) → 1 ~ 8

โลหิตะ (สีแดง) → 1 ~ 8

ปีตะ (สีเหลือง) → 1 ~ 8

นీละ (สีเขียว) → 1 ~ 8

วาโย (ลม) → 1 ~ 8

เตโช (ไฟ) → 1 ~ 8

อาโป (น้ำ) → 1 ~ 8

ปฐมวิ (ดิน) → 1 ~ 8

【3】 กสิณานุโลมปฏิโลม (อนุโลม และ ปฏิโลมลำดับกสิณ)

- เข้าฌาน ตามลำดับกสิณ และ เข้าฌาน ย้อนลำดับกสิณ

①
ปฐมวิ (ดิน) → 1 ~ 8
อาโป (น้ำ) → 1 ~ 8
เตโช (ไฟ) → 1 ~ 8
วาโย (ลม) → 1 ~ 8
นิลละ (สีเขียว) → 1 ~ 8
ปีตะ (สีเหลือง) → 1 ~ 8
โลหิตะ (สีแดง) → 1 ~ 8
โธทาคะ (สีขาว) → 1 ~ 8

②
โธทาคะ (สีขาว) → 1 ~ 8
โลหิตะ (สีแดง) → 1 ~ 8
ปีตะ (สีเหลือง) → 1 ~ 8
นิลละ (สีเขียว) → 1 ~ 8
วาโย (ลม) → 1 ~ 8
เตโช (ไฟ) → 1 ~ 8
อาโป (น้ำ) → 1 ~ 8
ปฐมวิ (ดิน) → 1 ~ 8

【4】 ฌานานุโลม (อนุโลมลำดับฌาน)

- สำหรับทุกกสิณ, ฝึกการเข้าฌาน ตามลำดับจาก ๑ ~ ๘
(มุ่งเน้นการฝึกตามลำดับฌาน)

ปฐมวิ (ดิน) → 1 ~ 8
อาโป (น้ำ) → 1 ~ 8
เตโช (ไฟ) → 1 ~ 8
วาโย (ลม) → 1 ~ 8
นิลละ (สีเขียว) → 1 ~ 8
ปีตะ (สีเหลือง) → 1 ~ 8
โลหิตะ (สีแดง) → 1 ~ 8
โธทาคะ (สีขาว) → 1 ~ 8

【5】 ฆานปฏิโลม (ปฏิโลมล่ำดับฆาน)

- ฝีกปฏิวีกสิณ โดยเข้าฆานย่อนล่ำดับจาก ๘ ~ ๑ หากทำได้ยาก ก็ควรฝีกอนุโลม ๑ ~ ๘ นำก่อน, แล้วจึงฝีกย่อนล่ำดับฆาน ๘ ~ ๑
- ฝีกอาโปกสิณ โดยเข้าฆานย่อนล่ำดับจาก ๘ ~ ๑ หากทำได้ยาก ก็ควรฝีกอนุโลม ๑ ~ ๘ นำก่อน, แล้วจึงฝีกย่อนล่ำดับฆาน ๘ ~ ๑
- กสิณอื่นๆที่เหลือ ก็ฝีกทำโดยนัยเดียวกันนี้

ปฏิวีก (ดิน) → 8 ~ 1
อาโป (น้ำ) → 8 ~ 1
เตโช (ไฟ) → 8 ~ 1
วาโย (ลม) → 8 ~ 1
นึละ (สีเขียว) → 8 ~ 1
ปีตะ (สีเหลือง) → 8 ~ 1
โลหิตะ (สีแดง) → 8 ~ 1
โอทาทะ (สีขาว) → 8 ~ 1

【6】 ฆานอนุโลมปฏิโลม (ทั้ง อนุโลม และ ปฏิโลมล่ำดับฆาน)

- ฝีกทุกทุกสิณ โดยเข้าฆานตามล่ำดับจาก ๑ ~ ๘
- จากนั้น เข้าฆานย่อนล่ำดับ ๘ ~ ๑

ปฏิวีก (ดิน) → 1 ~ 8 , 8 ~ 1
อาโป (น้ำ) → 1 ~ 8 , 8 ~ 1
เตโช (ไฟ) → 1 ~ 8 , 8 ~ 1
วาโย (ลม) → 1 ~ 8 , 8 ~ 1
นึละ (สีเขียว) → 1 ~ 8 , 8 ~ 1
ปีตะ (สีเหลือง) → 1 ~ 8 , 8 ~ 1
โลหิตะ (สีแดง) → 1 ~ 8 , 8 ~ 1
โอทาทะ (สีขาว) → 1 ~ 8 , 8 ~ 1

【7】 ฆานุกุกนุติก

(ตามลำดับกสิณ แต่ ข้ามฆาน)

- ชั้นแรก, ฝึกกสิณดิน โดยเข้าเฉพาะฆานที่ ๑, ๓, ๕, ๗.
จากนั้น เข้าเฉพาะฆานที่ ๒, ๔, ๖, ๘ ...
ฝึกข้ามฆานเป็นลำดับไปถึง ๘, ๒, ๔, ๖ (ตามอันดับแสดงไว้ท้ายหน้านี้)
- กสิณ ส่วนที่เหลือ ควรฝึกโดยนัยเดียวกันนี้
อาโป, เตโช, วาโย, นีละ, ปิตะ, โลหิตะ, โอทาทะ → ... (ฝึกโดยนัยเดียวกัน)

ปฐวี →	1	3	5	7
	2	4	6	8
	3	5	7	1
	4	6	8	2
	5	7	1	3
	6	8	2	4
	7	1	3	5
	8	2	4	6

【8】 กสิณุกุกนุติก

(ตามลำดับฆาน แต่ ข้ามกสิณ)

- ชั้นแรก, (ฝึกตามตาราง ในแนวนอน)
ฝึกเข้าเฉพาะฆานที่ ๑ โดยอาศัย กสิณดิน, ไฟ, เขี้ยว, ถึงกสิณสีแดง
จากนั้นทำกสิณน้ำ, ลม, สีเหลือง, ถึงกสิณสีขาว ...
ฝึกถึง กสิณสีขาว น้ำ ลม ถึงกสิณสีเหลือง
- ฝึกต่อไป,
โดยอาศัยกสิณดิน, ไฟ, สีเขี้ยว ถึง สีแดง, แต่
แต่ฝึก เข้าเฉพาะฆานที่ ๒ โดยตรง
- จากนั้น ฝึกโดยอาศัยกสิณดิน, ไฟ, สีเขี้ยว ถึง สีแดง, แต่ฝึกเข้า
โดยตรง เข้าเฉพาะฆานที่ ๓ ... ฝึกโดยนัยนี้ จนครบฆานทั้ง ๘

ปฐวี	เตโช	นีละ	โลหิตะ
อาโป	วาโย	ปิตะ	โอทาทะ
เตโช	นีละ	โลหิตะ	ปฐวี
วาโย	ปิตะ	โอทาทะ	อาโป
นีละ	โลหิตะ	ปฐวี	เตโช
ปิตะ	โอทาทะ	อาโป	วาโย
โลหิตะ	ปฐวี	เตโช	นีละ
โอทาทะ	อาโป	วาโย	ปิตะ

【9】 ฆานกสิณุกุกนุติก (ข้ามฆาน และ ข้ามกสิณ)

- ฝึกกสิณ ตามที่แสดงไว้ในตารางที่ 1 แถวที่ ๑ ในแนวตั้ง โดยข้ามฆานที่๑ ปรุวิกสิณ, ข้ามฆานที่๓ กสิณไฟ, เข้าอากาศันญาย ตนฆาน กสิณสีเขียว, อากิจญญายตณฆาน กสิณสีแดง ... ถึง อากิจญญายตณฆาน กสิณสีขาว
- จากนั้น ฝึกต่อไปตามตารางที่ 1 แถวที่ ๒ ในแนวตั้ง เริ่มจาก ข้ามฆานที่๒ ปรุวิกสิณ, ข้ามฆานที่๔ เตโชกสิณ ... ถึง เนวสิญญานาสัญญายตณฆาน โอทาทะกสิณ
- จากนั้น ฝึกแถวที่ ๓ แนวตั้ง ... ฝึกครบทั้ง ๘ แถวแนวตั้ง
- โดยนัยเดียวกัน, ฝึกกสิณ ตามตารางอันดับที่ 2, ถึงตารางอันดับที่ 8

①								
ปรุวี	1	2	3	4	5	6	7	8
เตโช	3	4	5	6	7	8	1	2
นึลละ	5	6	7	8	1	2	3	4
โลหิตะ	7	8	1	2	3	4	5	6
อาโป	1	2	3	4	5	6	7	8
วาโย	3	4	5	6	7	8	1	2
ปีตะ	5	6	7	8	1	2	3	4
โอทาทะ	7	8	1	2	3	4	5	6

②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
อาโป	เตโช	วาโย	นึลละ	ปีตะ	โลหิตะ	โอทาทะ
วาโย	นึลละ	ปีตะ	โลหิตะ	โอทาทะ	ปรุวี	อาโป
ปีตะ	โลหิตะ	โอทาทะ	ปรุวี	อาโป	เตโช	วาโย
โอทาทะ	ปรุวี	อาโป	เตโช	วาโย	นึลละ	ปีตะ
เตโช	วาโย	นึลละ	ปีตะ	โลหิตะ	โอทาทะ	ปรุวี
นึลละ	ปีตะ	โลหิตะ	โอทาทะ	ปรุวี	อาโป	เตโช
โลหิตะ	โอทาทะ	ปรุวี	อาโป	เตโช	วาโย	นึลละ
ปรุวี	อาโป	เตโช	วาโย	นึลละ	ปีตะ	โลหิตะ

【10】 อังคสังกนติก (เลื่อนองค์ฌาน)

- ฝึกปฐวีกสิณ โดย
 เข้าฌานที่๑ ออกจากฌาน๑ พิจารณาองค์ฌาน
 เข้าฌานที่๒ ออกจากฌาน๒ พิจารณาองค์ฌาน
 เข้าฌานที่๓ ออกจากฌาน๓ ... ฝึกจนครบ ฌานทั้ง ๘
- ควรฝึกเข้าฌาน โดยนับเดียวกันนี้ จากอาโปกสิณ ถึง โอทาทกสิณ. กับ
 ทั้งพิจารณาองค์ฌานด้วย

ปฐวี (ดิน) → 1 ~ 8
 อาโป (น้ำ) → 1 ~ 8
 เตโช (ไฟ) → 1 ~ 8
 วาโย (ลม) → 1 ~ 8
 นีละ (สีเขียว) → 1 ~ 8
 ปีตตะ (สีเหลือง) → 1 ~ 8
 โลหิตะ (สีแดง) → 1 ~ 8
 โอทาทะ (สีขาว) → 1 ~ 8

【11】 อารมมณสงกนติก (เลื่อนอารมณ์)

- ฝึกทุกกสิณ โดยเข้าเพียงฌานที่๑ เท่านั้น
 จากนั้น ฝึกทุกกสิณ โดยเข้าเพียงฌานที่๒ เท่านั้น
 จากนั้น ฝึกทุกกสิณต่อไป โดยเข้าฌานที่๓ ...
 ฝึกทุกกสิณ โดยเข้าฌาน จนครบฌานทั้ง๘ โดยนับนี้

ปฐวี	1	2	3	4	5	6	7	8
อาโป	1	2	3	4	5	6	7	8
เตโช	1	2	3	4	5	6	7	8
วาโย	1	2	3	4	5	6	7	8
นีละ	1	2	3	4	5	6	7	8
पीตตะ	1	2	3	4	5	6	7	8
โลหิตะ	1	2	3	4	5	6	7	8
โอทาทะ	1	2	3	4	5	6	7	8

**【12】 องคารมมณสงกนุติก
(เลื่อนองค์ฌาน และ อารมณ)**

- ฝึกตามตาราง ในแนวตั้ง จากช่องแรก
 ฌาน๑ ปฐวีกสิณ
 ฌาน๒ อาโปกสิณ
 ฌาน๓ เตโชกสิณ ...
 ฝึกถึง เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน โอทาทกสิณ
- จากนั้น ฝึกตามช่องที่ 2 ในแนวตั้ง
 ฌาน๒ ปฐวีกสิณ
 ฌาน๓ อาโปกสิณ ... ฝึกถึง ฌาน๑ โอทาทกสิณ
- จากนั้น ฝึกตามช่องที่ 3 ในแนวตั้ง... ฝึกในแนวตั้ง ทุกอันดับครบถ้วน

ปฐวี	1	2	3	4	5	6	7	8
อาโป	2	3	4	5	6	7	8	1
เตโช	3	4	5	6	7	8	1	2
วาโย	4	5	6	7	8	1	2	3
นึลละ	5	6	7	8	1	2	3	4
ปีตะ	6	7	8	1	2	3	4	5
โลหิตะ	7	8	1	2	3	4	5	6
โอทาทะ	8	1	2	3	4	5	6	7

【13】 องควาฐาปน (กำหนดองค์ฌาน)

- ฝึกปฐวีกสิณ โดย
 เข้าฌาน๑ ออกจากฌาน๑ รู้ชัด จำนวนองค์ฌานที่มี
 จากนั้น ฝึกโดยนัยเดียวกัน สำหรับฌาน๒ ...
 ฝึกถึงเนวสัญญานาสัญญายตนฌาน และรู้ชัด จำนวนองค์ฌานที่มี
- ฝึก การรู้ชัด จำนวนองค์ฌาน ที่มีในฌานต่างๆ สำหรับ กสิณ ที่เหลือ,
 โดยนัยเดียวกัน

- ปฐวี (ดิน) → 1 ~ 8
 อาโป (น้ำ) → 1 ~ 8
 เตโช (ไฟ) → 1 ~ 8
 วาโย (ลม) → 1 ~ 8
 นึลละ (สีเขียว) → 1 ~ 8
 ปีตะ (สีเหลือง) → 1 ~ 8
 โลหิตะ (สีแดง) → 1 ~ 8
 โอทาทะ (สีขาว) → 1 ~ 8

【14】 อารมณวฏฐาปน (กำหนดอารมณ์)

- ฝึกปฐวีกสิณ โดย

เข้าฌาน๑ ออกจากฌาน๑ รู้ชัดว่า อารมณฌาน๑ คือปฐวีกสิณ
เข้าฌาน๒ ออกจากฌาน๒ รู้ชัดว่า อารมณฌาน๒ คือปฐวีกสิณ ... ฝึก
ต่อไปถึงเมื่อออกจากฌาน๔ รู้ชัดว่า อารมณฌาน๔ คือปฐวีกสิณ
จากนั้น เข้าอากาสนัญญาตนฌาน โดยเพิกถอนปฐวีกสิณ เมื่อออกจาก
ฌานนี้แล้ว รู้ชัดว่า อารมณคืออากาศอันไม่มีที่สิ้นสุด
จากนั้น เข้าวิญญานัญญาตนฌาน เมื่อออกจากฌานนี้แล้ว รู้ชัดว่า
อารมณคือ อากาสนัญญาตนฌานจิต
จากนั้น เข้าอากิญจัญญาตนฌาน เมื่อออกจากฌานนี้แล้ว รู้ชัดว่า
อารมณคือ ความปราศจากอากาสนัญญาตนฌานจิต
จากนั้น เข้าเนวสัญญานาสัญญาตนฌาน เมื่อออกจากฌานนี้แล้ว รู้ชัด
ว่าอารมณคือ อากิญจัญญาตนฌานจิต

- อารมณของฌานต่างๆ สำหรับกสิณที่เหลือ ควรได้รู้ชัด โดยนัยเดียวกันนี้

ปฐวี (ดิน) → 1 ~ 8
อาโป (น้ำ) → 1 ~ 8
เตโช (ไฟ) → 1 ~ 8
วาโย (ลม) → 1 ~ 8
นึลละ (สีเขียว) → 1 ~ 8
ปีตะ (สีเหลือง) → 1 ~ 8
โลหิตะ (สีแดง) → 1 ~ 8
โอทาทะ (สีขาว) → 1 ~ 8