

## สมถกรรมฐาน 40 กองและคุณความสามารถของกรรมฐานทั้ง 40 กอง

กสิน 10

ปฐวีกสิน

อาโปกสิน

เตโชกสิน

วาโยกสิน

นึละกสิน

ปีตะกสิน

โลหิตกสิน

โอทาตะกสิน

อากาศะกสิน

อาโลกะกสิน

อสุภะ10

อุทธมาตถะอสุภะ

วินิลกะอสุภะ

วิปุพพะอสุภะ

วิธีทพะอสุภะ

วิกขาตถะอสุภะ

วิกขิตถะอสุภะ

หตวิกขิตถะอสุภะ

โลหิตกะอสุภะ

ปุฬุกะอสุภะ

อัญญะอสุภะ

อนุสสติ 10

พุทธานุสสติ คือ การระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า

ธัมมานุสสติ คือ การระลึกถึงคุณของพระธรรม

สังฆานุสสติ คือ การระลึกถึงคุณของพระสงฆ์

สีลानุสสติ คือ การระลึกถึงศีลของตน

จาคานุสสติ คือ การระลึกถึงทานที่ตนบริจาคแล้ว

เทวดานุสสติ คือ การระลึกถึงคุณที่ทำบุคคลให้เป็นเทวดา

อุปमानุสสติ คือ การระลึกถึงคุณพระนิพพาน ซึ่งเป็นที่ระงับกิเลสและกองทุกข์

มรณานุสสติ คือ การระลึกถึงความตายที่จะมาถึงตน

กายคตาสติ คือ ระลึกทั่วไปในกาย ให้เห็นว่าไม่งาม น่าเกลียด

อานาปานัสสติ คือ การตั้งสติกำหนดลมหายใจ เข้าออก

อัปัมมัญญา 4

เมตตาอัปัมมัญญา

กรุณาอัปัมมัญญา

มุทิตาอัปัมมัญญา

อุเบกขาอัปัมมัญญา

อรูป 4

อากาสนัญญายตนะ

วิญญานัญญาตนะ  
อาภิกญัญญาตนะ  
เนวสัญญานาสัญญาตนะ

กรรมฐานแยกต่างหากอีก 2 คือ  
อาหารปฏิกุศลสัญญา คือ สิ่งปฏิกุศลน่าเกลียด  
จตุธาตววัตถาน คือ ธาตุทั้ง 4 ประชุมตน

คุณความสามารถของกสินทั้ง 40 กอง :  
กสิน 10 ทั้งหมดและอานาปานัสสติ (อยู่ในอนุสสติ 10) มีอำนาจส่งผลให้ผู้บำเพ็ญได้ถึงรูปฌานที่ 4 หรือจตุตถฌาน (ปฏิภาคนิมิต) จัดเป็นฌานสูงสุด  
อสุภะ 10 ทั้งหมดและกายคตาสติ (อยู่ในอนุสสติ 10) มีอำนาจส่งผลให้ผู้บำเพ็ญได้ถึงปฐมฌาน (ปฏิภาคนิมิต) เท่านั้น  
เพราะเป็นอารมณ์ที่หยาบหรือน่าเกลียดมากนั่นเอง เสมือนเรือที่จอดอยู่ในกระแสน้ำที่ไหลเชี่ยว จะอยู่นิ่งได้ก็ต้องอาศัยหลักเสาหรือว่าตอไม้ยึดอยู่  
อนุสสติ 10 (ยกเว้นอานาปานัสสติและกายคตาสติ) และอาหารปฏิกุศลสัญญา ,จตุธาตววัตถาน จัดเป็นอารมณ์กรรมฐานที่ให้ได้เพียงแค่อุปจารสมาธิ(อุคคหนิมิต)  
เท่านั้นเพราะเป็นอารมณ์ที่มีความละเอียดและสุขุมลึกซึ้งมาก ผู้ที่บำเพ็ญภาวนา จำเป็นจะต้องระลึกลงไปถึงในพระพุทธรูปทั้งหลายเหล่านั้น  
อย่างกว้างขวางตามพระคุณต่างๆ ที่มีอยู่อย่างกว้างขวางนั่นเอง (เปรียบเสมือนเรือที่จอดอยู่ในทะเลลึกทอดสมอไม่ถึงดิน) เรือไม่อาจจะอยู่กับที่ได้  
อรุณ 4 มีอำนาจส่งผลให้ผู้บำเพ็ญได้ถึงอรุณ 4 (อุคคหนิมิต) ในระดับอัปปนาสมาธิ  
อัปปมัญญา 4 ทั้งหมด ยกเว้น อุเบกขาอัปปมัญญา มีอำนาจส่งผลให้ผู้บำเพ็ญได้รูปฌานที่ 3 ส่วนอุเบกขาอัปปมัญญา จะได้ปัญจฌาน

ข้อแตกต่างระหว่างอุคคหนิมิตกับปฏิภาคนิมิตคือ

อุคคหนิมิต เป็นนิมิตที่มีเพียงการย่อ หรือ ขยาย จำได้ติดตา ติดใจ ส่วนปฏิภาคนิมิต เป็นนิมิตที่สามารถ กำหนดให้มีความสว่าง เห็นรูป ได้ชัดเจน

กฎระเบียบของวิปัสสนามี 7 อย่างคือ

ห้ามมิให้ปล่อยจิตติดอารมณ์ ภายนอกเกินไป

ห้ามมิให้จิตห่างจากอารมณ์ คือ อากาโรหิว อากาโรนิงเกินไป

ห้ามมิให้ทำความเพียรกล้าหาญเกินไป

ห้ามมิได้ทำความเพียรอ่อนแอเกินไป

ห้ามมิได้เพ่งรูปนามในอดีตที่ล่วงไปแล้ว

ห้ามมิให้เพ่งรูปนามในอนาคตที่ยังมาไม่ถึง

ให้เพ่งรูปนามที่เป็นปัจจุบันอย่างเดียว คือ รูปนามที่เกิดขึ้น ปรากฏขึ้นในขณะนั้นที่มีอยู่ ปรากฏอยู่ยังไม่หายในทวารทั้ง 6 ที่เรียกว่า รูปนามที่เป็นปัจจุบัน คือ  
ขณะกายเคลื่อนไหว และร่างกายนิ่งขณะตาเห็นรูป ขณะหูได้ยินเสียง ขณะจมูกได้กลิ่น ขณะลิ้นได้รส ขณะกายได้สัมผัส เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ขณะจิตนึกคิด  
นี้แหละเรียกว่ารูปนาม ที่เป็นปัจจุบัน

ข้อห้ามของวิปัสสนา มี 6 ข้อ คือ

ห้ามมิให้หยุดการปฏิบัติ เว้นแต่ไวเผลอ หรือหลับ

ห้ามมิให้พูดกับคนภายนอก เว้นไว้แต่อาจารย์ผู้สอนกรรมฐาน ถ้าจำเป็นต้องพูดกับบุคคลภายนอก ก็ควรพูดแต่น้อยโดยอาการสำรวม คือ หลับตา และตั้งสติกำหนดรู้  
ที่ปากทุกๆ คำพูด

ห้ามมิให้ทำกิจเล็กๆ น้อยๆ ทุกอย่างที่ไม่จำเป็น เช่น อ่านหนังสือ หรือเขียนหนังสือ เป็นต้น

ห้ามมิให้นอนหลับกลางวัน กลางคืนนอนแต่น้อย ทำความเพียรให้มาก

ห้ามของเสพติดทุกชนิด เช่น หมวกพลุ บุหรี่ ถ้าละไม่ได้ก็ให้เพียรละ หรือให้บรรเทาเบาบางลง

ห้ามมิให้พูดคุยกับผู้ปฏิบัติด้วยกัน

เครื่องปลีโพธกังวล (24 ข้อ)

ไม่ห้วงกวี

ไม่หวังวัด

ไม่หวังบ้าน

ไม่หวังสกุล

ไม่หวังใยในการต้อนรับปราศรัย

ไม่หวังลาภสักการะ

ไม่หวังหมู่คณะ

ไม่หวังทรัพย์สินเงินทอง

ไม่หวังในการประชุม

ไม่หวังในการทำธุรกิจ

ไม่หวังในการสร้างวัด

ไม่หวังในการสร้างบ้าน

ไม่หวังในการเดินทาง

ไม่หวังญาติมิตร

ไม่หวังในโลก

ไม่หวังในการรักษาพยาบาล

ไม่หวังในการศึกษาเล่าเรียน

ไม่หวังในการสอน

ไม่หวังในการทำยันต์

ไม่หวังในการลงตะกรุด

ไม่หวังการทำน้ำมนต์

ไม่หวังการแสดงฤทธิ์ต่างๆ

ไม่หวังในการกิน

ไม่หวังในการนอน การพูด การคุย การเทศนาสั่งสอนคนอื่น