

ปฐวีกลืน เป็นกลืนเพ่งดิน
อาโปกลืน เป็นกลืนเพ่งน้ำ
เตโชกลืน เป็นกลืนเพ่งไฟ
วาโยกลืน เป็นกลืนเพ่งลม
นิลกลืน เป็นกลืนเพ่งสีเขียว
ปิตกลืน เป็นกลืนเพ่งสีเหลือง
โลหิตกลืน เป็นกลืนเพ่งสีแดง
โอทากลืน เป็นกลืนเพ่งสีขาว
อาโลกกลืน เป็นกลืนเพ่งแสงสว่าง
อากาศกลืน เป็นกลืนเพ่งอากาศ

อาโปกลืน

อาโปกลืน อาโป แปลว่า น้ำ กลืน แปลว่า เพ่ง อาโปกลืน แปลว่า เพ่งน้ำ กลืนน้ำ

วิธีปฏิบัติคือ ท่านให้อาบน้ำที่สะอาด ถ้าได้น้ำฝนก็ยิ่งดี ใส่น้ำในภาชนะเท่าที่จะหาได้ ใสให้เต็มพอดี อย่าให้พร่อง

การนั่ง หรือเพ่งมีอาการอย่างเดียวกับปฐวีกลืน จนกว่าจะเกิดอุคคหิมิต ซึ่งอุคคหิมิตของอาโปกลืนนี้ จะปรากฏเหมือนน้ำไหวกระเพื่อม ส่วนปฐวีกลืนมีปรากฏเหมือนพัดใบตาลแกวมนั่น คือใสมีประกายระยิบระยับ เมื่อถึงตอนนี้แล้วก็เจริญต่อไปให้ถึงจุดถุณาน บทภาวนาที่ใช้ในอาโปกลืนนี้คือ "อาโปกลืนัง"

เตโชกลืน

เตโช แปลว่า ไฟ กลืนเพ่งไฟเป็นอารมณ์ ท่านให้จุดไฟให้ไฟลุกโชนแล้วเอาเชื้อหรือหนังมาเจาะ ทำเป็นช่องกว้าง 1 คืบ 4 นิ้ว แล้ววางเชื้อหรือหนังนั้นไว้ข้างให้เพ่งพิจารณาไปตามช่องนั้น

การนั่งสูงหรือระยะ เหมือนกับปฐวีกลืน การเพ่ง อย่าเพ่งเปลวไฟที่ไหวไปมา ให้เลือกเพ่งแต่ไฟที่มีแสงหนาที่ปรากฏตามช่องนั้นเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า "เตโชกลืนัง" หลาย ๆ ครั้ง จนกว่านิมิตจะเป็นอุคคหิมิต ซึ่งปรากฏเป็นดวงเพลิงตามปกติ สำหรับปฐวีกลืนนั้นก็มีรูปคล้ายผ้าแดงผืนหนา หรือคล้ายกับพัดใบตาลที่ทำด้วยทองหรือเสาทองคำที่ตั้งอยู่ในอากาศ เมื่อได้ถึงขั้นนี้แล้วขอให้พยายามจนถึงจุดถุณานเกิด

วาโยกลืน

วาโยกลืน แปลว่า เพ่งลม การถือเอาลมเป็นนิมิต จะถือเอาด้วยการเห็นหรือจะถือเอาด้วยการกระทบก็ได้

กำหนดด้วยการเห็นนั้น ท่านให้ถือเอาการที่ลมพัดถูกต้องปลายหญ้าหรือปลายไม้เพ่งเป็นอารมณ์เพ่งพิจารณา

การถือด้วยการถูกต้องกระทบ ให้ถือเอาการที่ลมพัดมากระทบตัวเป็นอารมณ์ สมัยนี้จะใช้พัดลมเป่าแทนก็ได้ เมื่อเพ่งพิจารณาอยู่ให้ภาวนาว่า "วาโยกลืนัง"

อุคคหิมิตของวาโยกลืน ปรากฏว่ามีกรไหว ๆ คล้ายกระโอแห่งการหุงต้ม ที่มีไอปรากฏมากระทบจักขุ คือมีปรากฏการณ์คล้ายตามองเห็นไอน้ำที่ต้มเดือดแล้ว

ปฐวีกลืนมีอาการปรากฏภาพเหมือนไอน้ำที่ลอยขึ้น แต่ไม่เคลื่อนไหว หรือคล้ายกับก้อนเมฆบางที่ลอยอยู่คงที่นั่นเอง อาการอย่างอื่นก็เหมือนกับที่กล่าวไว้ในปฐวีกลืน

นิลกลืน

นี่ลกสิน แปลว่า เฟ่งสีเขียว ท่านให้ทำสะถึงซึ้งด้วยผ้าหรือหนัง กระดาษก็ได้โดยเอาสีเขียวทา หรือจะเฟ่งพิจารณาสีเขียวจากใบไม้ก็ได้ ทุกอย่างเช่นเดียวกับที่กล่าวไว้ในปฐวิกลิน

เมื่อเฟ่งภาวนาว่า "นี่ลกสินัง" ไปเรื่อย ๆ อุคคหนิมิตนั้นปรากฏเป็นรูปที่เฟ่งนั่นเอง

ปิตกสิน

ปิตกสิน แปลว่า เฟ่งสีเหลือง การปฏิบัติทุกอย่างเหมือนนี่ลกสิน แต่เป็นสีเหลือง บทภาวนาว่า "ปิตกสินัง" ไปเรื่อย ๆ นอกนั้นเหมือนที่กล่าวแล้วข้างต้น

โลहितกสิน

โลहितกสิน แปลว่า เฟ่งสีแดง จะเฟ่งดอกไม้สีแดง หรือเอาสีแดงมาทาทั้กับสะตั้งก็ได้ บทภาวนาว่า "โลहितกสินัง" นอกนั้นทุกอย่างเหมือนที่กล่าวแล้ว

โอதாகสิน

โอதாகสิน แปลว่า เฟ่งสีขาว โดยจะหาจากดอกไม้หรืออย่างอื่นก็ได้แต่สะตวก หรือจะทำแบบสะตั้งโดยใช้สีขาว บทภาวนาคือ "โอதாகสินัง" นอกนั้นก็เหมือนที่กล่าวแล้วเบื้องต้น

อาโลกกสิน

อาโลกกสิน แปลว่า เฟ่งแสงสว่าง ท่านให้หาแสงสว่างที่ลอดตามช่องฝาหรือช่องหลังคา หรือเจาะเสื่อลำแพน หรือแผ่นหนังช่องเท่า 1 คืบ 4 นิ้ว บทภาวนากล่าวว่า "อาโลกกสินัง" ไปเรื่อย ๆ จนอุคคหนิมิตปรากฏ ซึ่งอุคคหนิมิตของอาโลกกสินมีรูปเป็นแสงสว่างที่เหมือนรูปเดิม ส่วนปฐกาคินิมิตนั้น ปรากฏเป็นแสงสว่างหนาทึบ เหมือนกับเอาแสงสว่างมากองรวมกันไว้ จากนั้นก็ทำต่อไปจนเข้าถึงจตุตถฌาน

อากาศกสิน

อากาศกสิน แปลว่า เฟ่งอากาศ คำภาวนาว่า "อากาศกสินัง" ทำเหมือนอาโลกกสิน คือ เจาะเสื่อหรือหนัง หรือจะมองอากาศ คือความว่างเปล่าที่ลอดตามช่องฝา หรือช่องเสื่อ หนึ่ง โดยกำหนดภาวนาไปเรื่อย ๆ จนเกิดอุคคหนิมิต เป็นช่องตามรูปที่กำหนด ส่วนปฐกาคินิมิตนั้น ปรากฏคล้ายอุคคหนิมิต แต่พิเศษตรงบังคับให้ขยายให้ใหญ่เล็ก สูงต่ำได้ตามความประสงค์ นอกนั้นเหมือนกลินอื่น ๆ ที่กล่าวไว้