

บทที่ ๑

กลุ่มที่ ๔ เลขที่ ๒๒ / ๒๘

การปฏิบัติสมถกรรมฐาน ได้อภิญญา ๖

วัตถุประสงค์การเรียนรู้ประจำบท

เมื่อได้ศึกษาเนื้อหาในบทนี้แล้วศึกษาสามารถ

๑. อธิบายหลักการและวิธีการเดินจงกรม
๒. อธิบายหลักการและวิธีการนั่งสมาธิกำหนด
๓. เดินจงกรมและนั่งสมาธิกำหนด
๔. ส่งและสอบอารมณ์กรรมฐานได้

ขอขยายเนื้อหา

- อภิญญามี ๖ อย่าง ได้แก่
- สมถกรรมฐาน และ วิปัสสนากรรมฐาน
- ฌาน ๔ และวิปัสสนากรรมฐานได้ญาณ ๑๖ และมรรค ผลนิพพาน
- ข

ความนำ

พระพุทธศาสนานั้น เมื่อมองในทัศนะของคนสมัยใหม่ มักเกิดปัญหาขึ้นบ่อยๆ ว่าเป็นศาสนา (religion) หรือเป็นปรัชญา (philosophy) หรือว่าเป็นเพียงวิถีครองชีวิตแบบหนึ่ง (a way of life) เมื่อปัญหาเช่นนี้เกิดขึ้นแล้ว ก็เป็นเหตุให้ต้องถกเถียงหรือแสดงเหตุผล ทำให้เรื่องยืดยาวออกไป อีกทั้งมิติในเรื่องนี้ก็แตกต่างกันไม่ลงเป็นแบบเดียวกัน ทำให้เป็นเรื่องพันเผื่อ ไม่มีที่สิ้นสุด

ในที่นี้ แม้จะเขียนเรื่องพุทธธรรมไว้ในหมวดปรัชญาก็จะไม่พิจารณาปัญหานี้เลย มุ่งแสดงแต่ในขอบเขตว่า พุทธธรรมสอนว่าอย่างไร มีเนื้อหาอย่างไรเท่านั้น ส่วนที่ว่าพุทธธรรมจะเป็นปรัชญาหรือไม่ ให้เป็นเรื่องของปรัชญาเองที่จะมีขอบเขตครอบคลุมหรือสามารถตีความให้ครอบคลุมถึงพุทธธรรมได้หรือไม่ โดยที่ว่าพุทธธรรม ก็คือพุทธธรรม และยังคงเป็นพุทธธรรมอยู่นั่นเอง มีข้อจำกัดเพียงอย่างเดียวว่า หลักการหรือคำสอนใดก็ตาม ที่เป็นเพียงการคิดค้นหาเหตุผลในเรื่องความจริงเพื่อสนองความต้องการทางปัญญา โดยมีได้มุ่งและแสดงแนวทางสำหรับประพฤติปฏิบัติในชีวิตจริงอันนั้นให้ถือว่า ไม่ใช่พระพุทธศาสนา เฉพาะอย่างถือถือว่าเป็นคำสอนเดิมแท้ของพระพุทธเจ้า ซึ่งในที่นี้เรียกว่าพุทธธรรม

การประมวลคำสอนในพระพุทธศาสนาอาจเป็นข้อสรุปลงว่า พุทธธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสอนและทรงมุ่งหมายแท้จริง เป็นอย่างไรนั้น เป็นเรื่องยาก แม้จะยกข้อความในคัมภีร์ซึ่งถือกันว่าเป็นพุทธพจน์มาอ้าง เพราะคำสอนในคัมภีร์มีปริมาณมากมาย มีแง่ด้านระดับความลึกซึ้งต่างๆ กัน และ ขึ้นต่อการตีความของบุคคล โดยใช้สติปัญญาและความสุจริตใจหรือไม่เพียงไรด้วย ในบางกรณี ผู้ถือความเห็นต่างกันสองฝ่าย อาจยกข้อความในคัมภีร์มาสนับสนุนความคิดเห็นของตนได้ด้วยกันทั้งคู่ การวินิจฉัยความจริงจึงขึ้นต่อความแม่นยำในการจับสาระสำคัญ และความกลมกลืนสอดคล้องแห่งหลักการและหลักฐานที่แสดงทั้งหมดโดยหน่วยรวมเป็นข้อสำคัญ แม้กระนั้น เรื่องที่แสดงและหลักฐานต่างๆ ก็มักไม่กว้างขวางครอบคลุมพอ จึงหนีไม่พ้นจากอิทธิพลความเห็นและความเข้าใจพื้นฐานต่อพุทธธรรมของบุคคลผู้แสดงนั้น ๆ

อภิญาณี ๖ อย่าง ได้แก่

- ๑) อธิวิธธิอภิญาณี (มีปัญญาสามารถแสดงฤทธิ์ได้)
- ๒) ทิพพิโสทธิอภิญาณี (มีปัญญาสามารถได้ยินเสียงที่อยู่ในที่ไกลหรือแม้เสียงทิพย์ได้)
- ๓) ปริจิตติวิชชานนธิอภิญาณี (มีปัญญาสามารถรู้วาระจิตผู้อื่นได้)
- ๔) ปุพเพนิวาสานุสสติอภิญาณี (มีปัญญาสามารถระลึกถึงชั้นนัของตนในภพก่อนๆได้)
- ๕) ทิพพิจักขุอภิญาณี (มีปัญญาสามารถมีเห็นสิ่งที่อยู่ไกลหรือแม้สิ่งที่เป็นทิพย์ได้)
- ๖) อาสวัภขยอภิญาณี (มีปัญญาสามารถกระทำอาสวะให้สิ้นไป)

อภิญาณี ๕ อย่าง (ยกเว้นอย่างที ๖ คือ อาสวัภขยญาณี) เป็นโลกิยอภิญาณี เกิดขึ้นด้วยการเจริญสมถกรรมฐาน จนได้สมาบัติ ๘ ได้แก่ รูปฌาน ๔ (โดยจตุกนัย) และ อรูปฌาน ๔ และหลังจากได้ฌานทั้ง ๘ นี้แล้ว ต้องฝึก ฌานกัฬา ด้วย จึงจะสามารถแสดงอภิญาณีได้ ส่วนอภิญาณีข้อสุดท้าย เป็นโลกุตระอภิญาณี องค์ธรรมได้แก่ อรหัตมรรคญาณี ซึ่งเกิดจากการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

อานาปานสติกรรมฐาน ปฏิบัติได้ถึงรูปฌานที ๔ แต่ไม่เป็นบาทของ อรูปฌาน เพราะ อรูปฌานที ๑ คือ อากาสาณัญญาตนฌาน เกิดขึ้นได้โดยการเพิกกสิณบัญญัติ แล้วมี " กสิณฆาภิมากาสาบัญญัติ " เป็นอารมณ์ หมายความว่า ต้องเจริญกสิณกรรมฐาน จึงจะเจริญอรูปฌานต่อได้

ฉะนั้น อานาปานสติกรรมฐานอย่างเดี๋ยวจึงไม่เป็นบาทของอภิญาณี ผู้ที่จะได้อภิญาณี ต้องเจริญกสิณกรรมฐานจนได้รูปฌานที ๔ แล้ว " เพิกกสิณ " เจริญอรูปกรรมฐาน ๔ อย่างตามลำดับ จนสำเร็จ แล้วต้องฝึกฝน " ฌานกัฬา " จนเกิดความชำนาญ เมื่อทำได้ดังนี้จึงจะแสดงโลกิยอภิญาณี ๕ อย่างได้

อนึ่ง อภิญาณีเกิดจากการ เจริญสมถกรรมฐาน ไม่เกี่ยวกับการเจริญสติปัฏฐานซึ่งเป็นวิปัสสนากรรมฐาน

อานิสงส์ของสมถกรรมฐาน คือ ฌาน และ อภิญาณี ส่วนอานิสงส์ของวิปัสสนากรรมฐาน คือ มรรคผล นิพพาน

สมถกรรมฐาน และ วิปัสสนากรรมฐาน

นับว่าเป็นวาสนาบารมีของท่าน ทีเกิดความสนใจในการฝึกเรียนวิชาธรรมกายก่อนอื่น ขอให้ท่านได้โปรดทำความเข้าใจ ในหลักวิชาของพระพุทธศาสนาเสียก่อน เป็นอันดับแรกกว่า วิชาในพระศาสนามีอยู่ ๒ อย่าง คือ

๑. สมถกรรมฐาน และ
๒. วิปัสสนากรรมฐาน

คำว่า "กรรมฐาน" แปลว่า ทีตั้งแห่งใจ

คำว่า "สมถะ" คือ การหยุด นิ่ง สงบระงับ ด้วย กาย-วาจา-ใจ

คำว่า "วิปัสสนา" คือ การเห็นแจ้งในวิชา เพื่อการทำลายอวิชาทั้งปวงให้หมดสิ้นไปจากเรานั้น "สมถกรรมฐาน" ก็คือ การนำใจไปไว้ในทีตั้งเพื่อให้เกิดการ หยุด นิ่ง สงบระงับสมถกรรมฐาน เป็นบาทฐาน

หรือ เป็นพื้นฐานของ วิปัสสนากรรมฐานดังนั้น ก่อนที่จะเรียนวิปัสสนา จึงจำเป็นจะต้องเรียนสมณะให้เป็นขั้นเสียก่อนปัญหาจึงเกิดขึ้นว่า ที่ตั้งของใจอยู่ที่ไหน ?

ต้องเอาใจไปวาง ไปตั้ง ไว้ที่ไหน ? จึงจะเกิดความสงบระงับ ถูกหลักสมณะเรื่องนี้เราต้องหาคำตอบให้ได้ ถ้าหาไม่ได้ เราก็เรียนต่อไม่ได้ เราค้างปัญหาสำคัญเรื่องการหาที่ตั้งของใจเอาไว้ตรงนี้ก่อนขั้นตอนนี้เราลองมาดูวิธีวางใจ ในการฝึกวิธีต่าง ๆ กันก่อนแล้วจึงย้อนกลับมาหาข้อยุติเรื่องที่ตั้งของใจกัน

วิธี "ยุบหนอ พองหนอ"

วิธีนี้ เราเอาใจของเราเฝ้าสังเกตความเป็นไปของท้องของเรา ว่ามีการเคลื่อนที่ขึ้น-ลง อย่างไร เมื่อเราหายใจเข้าออกแล้วเราก็ภาวนาว่า ยุบหนอ-พองหนอไม่เพียงแค่นั้น เราก็เอาใจไปเฝ้าสังเกตอริยาบทต่าง ๆ เช่น เมื่อเราจะก้าวเท้าเดิน เราก็สังเกตว่า ต้องมีการยกเท้า อย่างก้าว วางเท้า เหยียบลงไป แล้วก็เตรียมก้าวต่อ เราก็ภาวนาว่า ยกหนอ อย่างหนอ ก้าวหนอ เหยียบหนอ เป็นต้นเราทำอย่างนี้ แล้วเราก็บอกกับตัวเราเองว่า สงบหนอ ๆ

ดูแล้ว ก็พอจะเข้าใจเค้าสมณะกรรมฐาน คือ เอาใจไปไว้ในที่ตั้งเพื่อให้ใจสงบแต่ข้อสังเกตก็คือว่า เราต้องเอาใจไปตั้งไว้ในที่ตั้งที่อยู่นอกตัวทั้งสิ้นแม้การสังเกตการพอง-ยุบ ของท้อง นั่นก็ยังเป็นการเอาใจไปตั้งไว้ที่ภายนอกตัวข้อสรุปสำหรับวิธีนี้ก็คือ เอาใจไปตั้งไว้ในที่ตั้งต่าง ๆ อย่างไม่แน่นอน และ เป็นการเอาใจไปไว้

นอกตัวทำให้เราเกิดข้อสงสัยตามมาว่า อย่างนี้ จะเป็น
อย่างนี้ จะเป็นวิธีที่ถูกต้องตามหลักสมณะกรรมฐานหรือเปล่า กาย-วาจา-ใจ ของเราสงบลงจริงหรือไม่ นี่คือสิ่งที่ควรคิด

วิธี " พุทโธ "

วิธีนี้ เราเอาใจของเราเฝ้าสังเกตลมหายใจเข้า-ออก ตามท่อนลมหายใจ ตามสังเกตดูไป จนกระทั่งเห็นลมหายใจเป็นสาย จะสีขาวสีอะไรก็ว่าไปสังเกตต่อไป จนกระทั่ง ไม่รู้สึกถึงลมหายใจ มันโล่งไปหมด มันปิติ มันขนลุกขนพอง รู้สึกเหมือนตัวลอยได้ เหมือนตัวโตคับพองห้อง เป็นต้นอย่างนี้ มันก็พอจะเข้าใจเค้าสมณะกรรมฐาน แต่ข้อสังเกตก็คือว่า ไม่มีที่ตั้งของใจที่แน่นอน วิ่งไปวิ่งมาตามลมหายใจเข้าออกทำให้เราเกิดข้อสงสัยตามมาว่า อย่างนี้ จะเป็นวิธีที่ถูกต้องตามหลักสมณะกรรมฐานหรือเปล่า กาย-วาจา-ใจ ของเราสงบลงจริงหรือไม่ นี่คือสิ่งที่ควรคิด

หลวงพ่อดาวพิกน้ำภาษีเจริญ

ท่านได้เพียรพยายามฝึกใจในวิธีต่าง ๆ ดังที่กล่าวมาแล้ว โดยเฉพาะวิธี "พุทโธ" ท่านทำอยู่ยาวนานเป็นสิบปีแต่ก็ไม่ปรากฏว่า ท่านเกิดความก้าวหน้าแต่อย่างใดท่านที่ยังไม่รู้จักคุ้นเคยกับหลวงพ่อดาวพิกน้ำ ท่านคงยังไม่ทราบว่าหลวงพ่อดาว เป็นนักเรียน นักศึกษา พระศาสนาที่มีความวิริยะ อุทสาหะ มากท่านเรียนจนถึงขั้นเปรียญธรรม ท่านจึงสามารถแปลบาลีได้ อ่านคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้ ท่านเพียรฝึกเพียรตรวจสอบกับหลักธรรมทั้งหลายแล้ว ก็ยังไม่ปรากฏว่าถูกต้องจนท่านพอใจวันหนึ่ง ท่านพบว่า

เมื่อจังหวะที่ลมหายใจเข้า และ ลมหายใจออก มันเท่ากัน ในกลางท้อง ท่านก็เห็นดวงใส สว่างขึ้นมา แว่บหนึ่ง ท่านจึงประกอบเหตุ สังเกตผล โดยไม่ส่งใจวิ่งไปตามลมหายใจ แต่กลับเอาใจไปหยุดเอาไว้ตรงที่สุดลมหายใจในกลางท้องท่านก็เห็นดวงใสปรากฏขึ้น เป็นดวงใส แจ่ม สว่าง อยู่ในกลางท้องของท่านนั่นแหละ ต่อไป เมื่อท่านเอาใจไปหยุด นิ่ง ในกลางดวงใสนั้นท่านก็พบ "กลาง" หรือที่ภาษาพระท่านเรียกว่า "มัชฌิมาปฏิปทา" เมื่อเห็นกลางแล้ว ท่านก็เดินใจของท่านต่อไป คือ เข้าไปในกลางนั้นจนกระทั่งเข้าถึงพระรัตนตรัย เข้าถึงฝั่งจริงของพระพุทธศาสนาเข้าถึงทางไปของพระพุทธเจ้า พระอรหันต์ ทั้งหลายตรงนี้ เทียบเคียงกับหลักในบาลีได้ดังนี้

สมโถ ภาวิโต กิमतถ มนุโภติ (สมถะ คือความสงบระงับ เมื่อเป็นขึ้นแล้วต้องการอะไร)

จิตต์ ภวิยติ (ต้องการให้จิตเป็นขึ้น)

จิตต์ ภาวิต์ กิमतถ มนุโภติ (จิตเมื่อเป็นขึ้นแล้ว ต้องการอะไร)

โย ราโค โส ปหียติ (ความกำหนดยินดีอันใดในจิตใจ ย่อมหมดสิ้นไป)"

พิจารณาตรงที่ว่า จิตต์ ภวิยติ ที่ว่าให้จิตเป็นขึ้นจิตเป็นขึ้นเป็นอย่างไร ก็คือ มันใสขึ้น สว่างขึ้น ก็อย่างที่หลวงปู่ ๆ ท่านเห็นดวงใสขึ้นนั่นเอง ตรงนี้ ก็ตรงกับหลักโอวาทปาติโมกข์ที่ว่า สจิตต ปรีโยทปนั (การทำใจให้สว่างใส) อีกแปลว่า ท่านเดินมาถูกทาง มีหลักเป็นบาลีรับรองไม่ได้เกิดจากการเห็นอย่างเพื่อฝัน หรือนึกเอาเอง จินตนาการไปเอง เป็นตุเป็นตะไปมาถึงตรงนี้ ลองหันไปดูหลักของสมถกรรมฐานดูบ้าง ว่ามีถึง ๔๐ วิธี ได้แก่

กลิน ๑๐ วิธี (เฟ่ง น้ำ ดิน ไฟ อากาศ แสงสว่าง ฯลฯ มาเป็นอารมณ์)

อนุสสติ ๑๐ (เฟ่ง คุณของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ฯลฯ มาเป็นอารมณ์)

อสุภะ ๑๐ (เฟ่งซากศพ ๑๐ อย่างมาเป็นอารมณ์)

พรหมวิหาร ๔ (เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา)

อรุปลมาน ๔ (อากาสานัญญาายตนะ วิญญาณ์ญญาายตนะ ฯลฯ)

อาหาเรปฏิกูลสัณญญา ๑ (สิ่งปฏิกูลที่น่าเกลียด)

จตุธาตววัตถาน ๑ (ได้แก่ ธาตุทั้ง ๔ คือ น้ำ ดิน ไฟ ลม ที่มาประชุมกัน)

เหตุที่มีจำนวนวิธีมากถึง ๔๐ อย่างนั้น ก็เพื่อ ให้ถูกกับจริตของผู้ฝึก เช่น ผู้ที่ใจร้อน ก็เหมาะที่จะเลือกฝึกกลินน้ำ เพราะสามารถทำให้ใจถูกปรับให้สงบลงได้ เป็นต้น และ เมื่อเหลียวกลับมาดู ยุบหนอ-พองหนอ และ พุทโธ บ้าง ว่าจะเข้าหลักสมถกรรมฐานใดเราจะพบว่า ไม่เข้ากับหลักใด เลยใน ๔๐ วิธี จริงอยู่ว่า วิธี "พุทโธ" มีคำว่าพุท อยู่ในคำภาวนาแต่วิธีการก็กลับไปพิจารณาลมหายใจ ซึ่งก็ไม่ได้ระลึกถึงพระพุทธรูปแต่อย่างใด และเราจะพบว่า ทั้ง ยุบหนอ-พองหนอ และ พุทโธ นั้น ฝึกไปอย่างไร ก็ยังไม่ถึงขั้นจิตต์ภวิยติ (จิตเป็นขึ้น) ฝึกไปอย่างไร ก็ไม่เห็น มัชฌิมาปฏิปทา ฝึกไปอย่างไร ก็ไม่เห็น เอกายนมรรคหลวง พ่อวัดปากน้ำ ท่านค้นพบฐานที่ตั้งของใจเหตุนี้ คำถามที่เราติดค้างเอาไว้ที่เนื้อความข้างบน ได้รับการเฉลยแล้วว่าที่ตั้งของใจอยู่ที่ไหน ตอบว่า อยู่ที่กลางกาย ตรงที่ลมหายใจเข้าและออกมันเท่ากันก็ตรงที่สุดลมหายใจในกลางท้องนั่นแหละ ที่เดียวกันเราจึงเกิดความรู้ต่อไปว่า

มถกรรมฐานทั้ง ๔๐ วิธีนั้น

สฝึกไปก็เพื่อให้ใจสลด จะได้ลด คลายกำหนดลง ใจจะได้สงบเมื่อใจสงบแล้วไม่วิ้งวุ่น เราก็จึงเอาใจไปไว้ที่กลางกาย ใจจึงจะได้เป็นขึ้นเราจึงจะได้เห็นทางสายกลาง เราจะได้เห็นมรรค คือทางไปของพระพุทธเจ้า พระอรหันต์

หลวงพ่อดัดปากน้ำ ท่านจึงให้เราเจริญภาวนาโดยให้เอาใจไปตั้งไว้ที่กลางกาย ซึ่งหลวงพ่อบอกท่านเรียกว่า ศูนย์และเมื่อเอาใจไปตั้งไว้ที่นั่นแล้ว ก็ต้องรวมใจ คือเอา เห็น-จำ-คิด-รู้ มารวมให้เป็นจุดเดียวแต่ใจของเราหยุดยาก หลวงพ่อ ๆ จึงให้เราทำหน้าที่สองอย่างคือ

๑. บริกรรมนิมิต เป็นดวงใส สว่างโชติ อย่างพระจันทร์วันเพ็ญ เต็มดวง (ความใส คือ เพ่งอากาศมาเป็นอารมณ์ ใจจะได้สงบความสว่าง คือ เพ่งแสงสว่างมาเป็นอารมณ์ ใจจะได้สงบเหล่านี้ คือ หลักของกสิณ ๑๐)
๒. บริกรรมภาวนา "สัมมาอะระหัง" ท่องลงไปในกลางดวงใสในบริกรรมนิมิต (ระลึกถึงพระพุทธคุณเป็นอารมณ์ คือ หลักของอนุสติ ๑๐)

ท่านให้ภาวนาสองอย่างนี้คู่กันไปจะเห็น หรือ ไม่เห็น ก็ช่างให้ใจนิ่ง ให้ใจท่อง คู่กันไปที่ศูนย์กลางกายทำใจให้เหมือนอย่างเด็กไร้เดียงสา ทำไปเรื่อย ๆ อย่างไม่มีเงื่อนไข คือ เห็น หรือ ไม่เห็น ก็ทำ

เห็นชัด หรือ ไม่ชัด ก็ทำทำไปเพลิน ๆ จนกระทั่งใจหยุด คือ เห็น-จำ-คิด-รู้ มันมารวมเป็นจุดเดียวเมื่อนั้น จิตของเราจะเป็นขึ้น คือ เห็นเป็นดวงใส สุก สว่าง ปรากฏขึ้นที่ศูนย์ จากนั้น เราก็เดินใจต่อไปตามหลักวิชาทำได้อย่างนี้ นี่คือหลักของสมถกรรมฐาน ไม่ได้เลอะเทอะเหลวไหลเลยมีตำรับตำรา เป็นบาริรองรับไว้เสร็จสรรพหลวงพ่อดัดปากน้ำท่านศึกษา ค้นคว้าเอามาให้เราได้เรียนแล้วอยู่ที่เรา ว่า จะเอาอย่างไร หากท่านเข้าใจ

ท่านจะไม่ลังเลในการตรึงนึกถึงดวงใสอันเป็นบริกรรมนิมิตเพราะสิ่งเหล่านี้ เป็นเพียงอุบาย เป็นเพียงเครื่องหมายให้ใจยึดเกาะ

สิ่งสำคัญก็คือ

๑. ตั้งใจ วางใจ ให้ถูกที่ถูกต้อง
๒. บริกรรมนิมิตและบริกรรมภาวนาไปพร้อมๆ กันให้เพลิน ทำใจประดุจหนึ่งเด็กไร้เดียงสา ไม่ต้องการเหตุผล
๓. ขณะที่ทำไป อาจเห็นหรือไม่เห็นอะไรก็เป็นได้ต่อเมื่อใจหยุด

ใจมารวมเป็นจุดเดียวกันเมื่อไร เมื่อนั้น จิตของท่านจะเป็นขึ้นท่านจะเห็นดวงใสสว่างโชติ สุกปลั่งตั้งพระจันทร์วันเพ็ญ ปรากฏขึ้นที่ศูนย์ของท่านที่ว่า "เห็น" คือ เห็นอย่างที่ตาเราเห็นแต่การเห็นธรรมนี้ ไม่ได้เห็นด้วยตาเป็นการเห็นด้วยใจ คือรู้สึกไปพร้อม ๆ กันด้วยเมื่อนั้น ท่านจะหลุดพ้นจากข้อสงสัยทั้งปวงในสิ่งที่ท่านได้ตั้งคำถามมานั้น

ขออย่างเดียว ตอนที่เริ่ม

ขอให้วางความลึกลับสงสัย วางเอาไว้ ไม่เอามันติดไปกับเราด้วยทำอะไรก็ได้เลยสาทำ ทำอย่างไร เราเรียนหนังสือตอนเด็กครูให้หัดเขียน ก.ไก่ เราก็ทำไป ไม่ตั้งแง่สงสัย ครูให้เรียนเลข ๑-๑๐-๑๐๐-๑๐๐๐.... เราก็ทำไป ไม่ตั้งแง่สงสัยต่อเมื่อเราเขียนเป็น อ่านเป็น ทำเป็นเมื่อนั้น เราก็เอาความที่เป็นขึ้นเหล่านั้น ไปใช้งาน คือ เอาไปคำนวณ เอาไปเขียนบทความเป็นต้นใจของท่านก็เช่นกันเมื่อฝึกแล้ว จนกระทั่งใจหยุด เมื่อนั้นใจของท่านก็จะเป็นขึ้น เมื่อใจหรือจิต เป็นขึ้นแล้ว เมื่อนั้น เราก็เรียนกันต่อไป ๆ

มีกล่าวกันบ่อยมากในเรื่องของหลวงปู่ตี๋กับอภิญาญา ๖ วันนี้เลยจะขอเสนอความรู้ของอภิญาญา ๖ ว่าเป็นอย่างไร จะได้ทราบว่าหลวงปู่ตี๋ของท่านทรงภูมิในระดับใด ขอตัดข้อความมาบางตอน และขอตัดแปลงเนื้อความเพื่อให้ง่ายต่อการเข้าใจครับ

กรรมฐานที่พระพุทธเจ้าบรมจอมไตรทรงบัญญัติ และสอนขึ้นนั้น มีทั้งสิ้น ๔๐ กอง(เรียกได้ว่า ๔๐ หมวดใหญ่) ซึ่งในแต่ละกองนั้น ก็จะมีแยกย่อยได้อีกมากมาย แต่ทั้งหมดก็ล้วนแล้วแต่อยู่ในพระกรรมฐานทั้ง ๔๐ หากใครนึกไม่ออกว่ามีอะไรก็จะขอยกตัวอย่าง อาทิ

วิชาธรรมกาย ของหลวงพ่อสด (วิชาโนนมิติ ของหลวงพ่อธานี)

- กถิน ๑๐
- สติปัญญา ๔

เหล่านี้จัดเข้าในกรรมฐานทั้ง ๔๐ กอง (จากคัมภีร์วิสุทธิมรรค พระพุทธองค์ทรงกล่าวสอนไว้ว่า) เพื่อให้ผู้ปฏิบัติบรรลุอรหัตต์ พุทธองค์มีแบบการปฏิบัติถึง ๔ แบบ คือ (อรหัตต์ ๔ สาย) ประกอบด้วย

๑. สุขวิปัสสโก
๒. เติวิโซ
๓. ฉพภิญโญ
๔. ปฏิสัมภิทัปปัตโต

ความต้องการของอารมณฺ์ เรียกว่า อุดมคติ หรือ อัชฌาสัย ในการปฏิบัติตามแบบของคัมภีร์วิสุทธิมรรคทั้ง ๔ อย่างนี้ก็ขึ้นอยู่กับความชอบของแต่ละคนว่าจะชอบปฏิบัติในอย่างไหน พระอรหันตอริยเจ้าจึงมีด้วยกัน ๔ ประเภท คือ

๑. สุขวิปัสสโก บรรลุแบบง่าย ๆ ท่านไม่มีฌานสูง ท่านไม่มีญาณพิเศษอย่างท่านวิชาสาม ท่านไม่มีฤทธิ์ ท่านไม่มีความรู้พิเศษ อะไรทั้งสิ้น เป็นพระอรหันต์ประเภทรักษาตัวรอดเป็นยอดดี ไม่มีคุณพิเศษอื่น นอกจากบรรลุมรรคผล

๒. เติวิโซ คือ ท่านที่มีอุดมคติในด้านวิชาสาม คือทรงคุณสามประการ ในส่วนแห่งการปฏิบัติ ได้แก่ คุณธรรมดังต่อไปนี้

อภิญาญา ๖ นี้ เป็นคุณธรรมพิเศษสำหรับนักปฏิบัติอีกอย่างหนึ่ง ซึ่งจะต้องฝึกฝนตนเป็นพิเศษ ให้ได้คุณธรรมห้าประการก่อนที่จะได้บรรลุมรรคผล หมายความว่าในระหว่างที่ทรงฌานโลกีย์นั้น ต้องฝึกฝนให้สามารถ ทรงคุณสมบัติห้า ประการดังต่อไปนี้

๑. อิทธิฤทธิ์ แสดงฤทธิ์ต่างๆ ได้
๒. ทิพยโสต มีหูเป็นทิพย์ สามารถฟังเสียงในที่ไกล หรือเสียงอมมนุษย์ได้ยิน
๓. จุตูปปาตญาณ รู้การตายและการเกิดของคนและสัตว์
๔. เจโตปริยญาณ รู้ความรู้สึกในใจของคนและสัตว์

๕. บุพเพนิวาสานุสสติญาณ ระลึกชาติต่างๆ ที่ล่วงมาแล้วได้ ทั้งห้าอย่างนี้ จะต้องฝึกให้ได้ในสมัยที่ทรง
 ฌานโลกีย์ ต่อเมื่อฝึกฝนคุณธรรม ทำประการนี้ คล่องแคล่วว่องไวดีแล้ว จึงฝึกฝนอบรมในวิปัสสนาญาณ
 ต่อไป เพื่อให้ได้อภิญญาข้อที่

๖. อาสวกขยญาณ ได้แก่การทำอาสวะ ให้หมดสิ้นไป"

ในปัจจุบันจะหาพระอริยเจ้าที่จะทรงภูมิได้ถึงระดับ จพภิญโญ ขึ้นไปนั้น นับว่าหาได้ยากนัก (ปฏิสัมภ
 ทัปปัตโต ก็หาได้ยากยิ่งกว่า เพราะต้องรอบรู้ในด้านต่างๆ และข้อธรรมต่างๆ ของพระพุทธองค์อย่างลึกซึ้ง
 มาก) ซึ่งจากข้อความดังกล่าวแสดงว่า หลวงปู่ตีเราท่านสามารถทรงฌาน อภิญญา ๖ ได้อย่างคล่องแคล่ว
 จะสังเกตได้จากคำบอกเล่าของบรรดาศิษย์ใกล้ชิดว่า ในช่วงท้ายของสังขารหลวงปู่ตี ท่านจะมีวิสัยที่เจียบ
 พุดน้อย สงบนิ่งมาก ซึ่งจัดเป็นวิสัยของพระอริยเจ้าขั้นสูง ที่ท่านจะพุดน้อย พุดแต่เท่าที่จำเป็น พุดแต่สิ่งที่
 จะก่อให้เกิดประโยชน์ สิ่งอันใดที่ทำแล้วไม่เกิดประโยชน์ในทางอันดี ท่านเหล่านั้นจะไม่พึงกระทำ และท่าน
 เหล่านั้นจะทรงความเมตตาต่อสัตว์โลกอย่างเรามาก จึงสามารถกล่าวได้ว่า หลวงปู่ตี ฉันทัมโม คือ พระ
 อริยะเจ้า อย่างแท้จริง(หากทรงศีลไม่บริสุทธิ์แล้วก็ยากนักที่จะมาได้ถึงขนาดนี้)

ฌาน ๔ อย่าง คือ

ทรงแสดงฌาน ๔ และวิชา ๓

ก. เราก็เหมือนอย่างนั้นแล พรหมณ์ เมื่อประชาชนผู้ตกอยู่ในอวิชา เกิดในฟองอันกะเปาะฟองหุ้ม
 ห่อไว้ ผู้เดียวเท่านั้นในโลก ได้ทำลายกะเปาะฟอง คือ อวิชา แล้วได้ตรัสรู้พระสัมมาสัมโพธิญาณอันยอด
 เยี่ยม เรานั้นเป็นผู้เจริญที่สุด ประเสริฐที่สุดของโลกเพราะความเพียรของเราที่ปรารถแล้วแล ไม่ย่อหย่อน
 สติดำรงมั่นไม่พินเพื่อน กายสงบ ไม่กระสับกระส่าย จิตตั้งมั่น มีอารมณ์เป็นหนึ่ง.

ปฐมฌาน

เรานั้นแล สงัดแล้วจากกาม สงัดแล้วจากอกุศลธรรม ได้บรรลุปฐมฌาน มีวิตก มีวิจารณ์ มีปีติและสุข
 ซึ่งเกิดแต่วิเวกอยู่.

ทุติยฌาน

เราได้บรรลุทุติยฌาน มีความสงบใสแห่งจิต ณ ภายใน เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ไม่มีวิตกไม่มีวิจารณ์
 เพราะวิตก วิจารณ์ สงบไป มีปีติและสุขซึ่งเกิดแต่สมาธิอยู่.

ตติยฌาน

เรามีอุเบกขาอยู่ มีสติ มีสัมปชัญญะ และเสวยสุขด้วยนามกาย เพราะปีติสิ้นไปได้บรรลุตติยฌาน ที่
 พระอริยะทั้งหลายสรรเสริญว่า เป็นผู้มีอุเบกขา มีสติ มีสุขอยู่ ดังนี้ อยู่.

จตุตถฌาน

เราได้บรรลุจตุตถฌาน ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข เพราะละสุขละทุกข์และดับโสมนัส โทมนัสก่อนๆ มีอุเบกขา
 เป็นเหตุให้สติบริสุทธิ์อยู่.

บุพเพนิวาสานุสสติญาณ (วิชาที่ ๑)

เรานั้น เมื่อจิตเป็นสมาธิ บริสุทธิ์ ผุดผ่อง ไม่มีกิเลส ปราศจากอุปกิเลสอ่อน ควรแก่การงาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว อย่างนี้แล้ว ได้น้อมจิตไปเพื่อบุพเพนิวาสานุสสติญาณ เรานั้นย่อมระลึกชาติก่อนได้เป็นอันมาก คือระลึกชาติได้หนึ่งชาติบ้าง สองชาติบ้าง สามชาติบ้างสี่ชาติบ้าง ห้าชาติบ้าง สิบชาติบ้าง ยี่สิบชาติบ้าง สามสิบชาติบ้าง สี่สิบชาติบ้าง ห้าสิบชาติบ้างร้อยชาติบ้าง พันชาติบ้าง แสนชาติบ้าง ตลอดสังวัฏฏ์กัลป์เป็นอันมากบ้าง ตลอดวิวัฏฏ์กัลป์เป็นอันมากบ้าง ตลอดสังวัฏฏ์วิวัฏฏ์กัลป์เป็นอันมากบ้าง ว่าในภพโน้นเราได้มีชื่ออย่างนั้น มีโคตรอย่างนั้น มีผิวพรรณอย่างนั้น มีอาหารอย่างนั้น เสวยสุขทุกข์อย่างนั้นๆ มีกำหนดอายุเพียงเท่านั้น ครั้นจตุตถจากภพนั้นแล้ว ได้ไปเกิดในภพโน้น แม้ในภพโน้นนั้น เราก็ได้มีชื่ออย่างนั้น มีโคตรอย่างนั้น มีผิวพรรณอย่างนั้น มีอาหารอย่างนั้น เสวยสุขทุกข์อย่างนั้นๆ มีกำหนดอายุเพียงเท่านั้น ครั้นจตุตถจากภพโน้นนั้นแล้ว ได้มาเกิดในภพนี้ เราย่อมระลึกถึงชาติก่อนได้เป็นอันมาก พร้อมทั้งอุเทศ พร้อมทั้งอาการ ด้วยประการฉะนี้ พราหมณ์ วิชชาที่หนึ่งนี่แล เราได้บรรลุแล้วในปฐมยามแห่งราตรี อวิชชา เรากำจัดได้แล้ว วิชชาเกิดแก่เราแล้ว ความมืดเรากำจัดได้แล้ว แสงสว่างเกิดแก่เราแล้ว เหมือนที่เกิดแก่บุคคลผู้ไม่ประมาท มีความเพียรเผากิเลส ส่งจิตไปแล้วอยู่ฉะนั้น ความชำแรกออกครั้งที่หนึ่งของเรานี้แล ได้เป็นเหมือนการทำลายออกจากกะเปาะฟองแห่งลูกไก่อะนั้น

จตุปปาตญาณ (วิชชาที่ ๒)

เรานั้น เมื่อจิตเป็นสมาธิ บริสุทธิ์ ผุดผ่อง ไม่มีกิเลส ปราศจากอุปกิเลสอ่อน ควรแก่การงาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว อย่างนี้แล้ว ได้น้อมจิตไปเพื่อญาณเครื่องรู้จติและอุปบัติของสัตว์ทั้งหลาย เรานั้นย่อมแลเห็นหมู่สัตว์ผู้กำลังจติ กำลังอุปบัติ เลว ประณีต มีผิวพรรณดีมีผิวพรรณทราม ได้ดี ตกยาก ด้วยทิพยจักขุอันบริสุทธิ์ล่องจักษุของมนุษย์ย่อมรู้ชัดซึ่งหมู่สัตว์ผู้เข้าถึงตามกรรมว่าหมู่สัตว์ผู้เกิดเป็นอยู่เหล่านี้ ประกอบด้วยกายสุจริต วิจสุจริต มโนสุจริตดีเทียบพระอริยเจ้า เป็นมิฉณาภิภูมิจิ ยึดถือการกระทำด้วยอำนาจมิฉณาภิภูมิจิ หมู่สัตว์ผู้เกิดเป็นอยู่เหล่านั้น เบื้องหน้าแต่แตกกายตายไป เข้าถึงอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก หรือว่าหมู่สัตว์ผู้เกิดเป็นอยู่เหล่านี้ ประกอบด้วยกายสุจริต วิจสุจริต มโนสุจริต ไม่ดีเทียบพระอริยเจ้า เป็นสัมมาภิภูมิจิ ยึดถือการกระทำด้วยอำนาจสัมมาภิภูมิจิ หมู่สัตว์ผู้เกิดเป็นอยู่เหล่านั้น เบื้องหน้าแต่แตกกายตายไป เข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ เราย่อมแลเห็นหมู่สัตว์ผู้กำลังจติ กำลังอุปบัติ เลว ประณีตมีผิวพรรณดี มีผิวพรรณทราม ได้ดี ตกยาก ด้วยทิพยจักขุอันบริสุทธิ์ล่องจักษุของมนุษย์ ย่อมรู้ชัดซึ่งหมู่สัตว์ผู้เข้าถึงตามกรรมด้วยประการดังนี้ พราหมณ์ วิชชาที่สองนี้แล เราได้บรรลุแล้วในมัชฌิมยามแห่งราตรี อวิชชา เรากำจัดได้แล้ว วิชชาเกิดแก่เราแล้ว ความมืดเรากำจัดได้แล้วแสงสว่างเกิดแก่เราแล้ว เหมือนที่เกิดแก่บุคคลผู้ไม่ประมาท มีความเพียรเผากิเลส ส่งจิตไปแล้วอยู่ฉะนั้น ความชำแรกออกครั้งที่สองของเรานี้แล ได้เป็นเหมือนการทำลายออกจากกะเปาะฟองแห่งลูกไก่อะนั้น

อาสวักขยญาณ (วิชชาที่ ๓)

เรานั้น เมื่อจิตเป็นสมาธิ บริสุทธิ์ผุดผ่อง ไม่มีกิเลส ปราศจากอุปกิเลสอ่อน ควรแก่การงาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว อย่างนี้แล้ว ได้น้อมจิตไปเพื่ออาสวักขยญาณ เรานั้นได้รู้ชัดตามเป็นจริงว่า นี้ทุกข์ ได้รู้ชัดตามเป็นจริงว่า นี้เหตุให้เกิดทุกข์ ได้รู้ชัดตามเป็นจริงว่า นี้ความดับทุกข์ ได้รู้ชัดตามเป็นจริงว่า นี้ข้อปฏิบัติให้ถึงความ

ดับทุกข์ ได้รู้ชัดตามเป็นจริงว่า เหล่านี้อาสวะ ได้รู้ชัดตามเป็นจริงว่า นี้เหตุให้เกิดอาสวะ ได้รู้ชัดตามเป็นจริงว่า นี้ความดับอาสวะ ได้รู้ชัดตามเป็นจริงว่า นี้ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับอาสวะ เมื่อเรานั้นรู้้อย่างนี้ เห็นอยู่อย่างนี้ จิตได้หลุดพ้นแล้วแม้จากกามาสวะ ได้หลุดพ้นแล้วแม้จากภวาสวะ ได้หลุดพ้นแล้วแม้จากอวิชชาสวะเมื่อจิตหลุดพ้นแล้ว ได้มีญาณหยั่งรู้ว่าหลุดพ้นแล้ว ได้รู้ด้วยปัญญาอันยิ่งว่าชาติสิ้นแล้วพรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำได้ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นอีกเพื่อความเป็นอย่างนี้มีได้มี พราหมณ์... ข้อสังเกตฉัพ ฆาน ๔ เป็นพื้นของ วิชชา ๓ ซึ่งมีวิชาที่ 1 และ ๓ ซ้ำกับอภิญาญา ๒ ข้อ ใน ๖ (ข้อ ๓ และ ๖ ในคคห.ที่ ๕ ของท่านดังตฤณ) ซึ่งเป็นอย่างความเห็นลุ่มใหญ่ที่ว่าวิชา ๓ ไม่ใช่ อภิญาญา ๖ (แต่ก็มีมีความเกี่ยวข้องกัน)

วิปัสสนากรรมฐานได้ญาณ ๑๖ และมรรค ผลนิพพาน

วิปัสสนาญาณ ๑๖

คำสอนโดย พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรวิสัย)

ณ โอกาสบัดนี้ อาตมาภาพจะได้แสดงพระธรรมเทศนา ตามหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนา ตามหัวข้อที่ได้กำหนดไว้ คือเรื่องญาณ ๑๖ เพื่อให้คณาจารย์ นิสิต และญาติโยมทั้งหลายได้มีโอกาสฟัง เพื่อพิจารณาเป็นแนวทางในการประพฤติปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หลังจากที่บรรดานิสิตทั้งหลายได้มาเข้าอบรมปฏิบัติกรรมฐานตั้งแต่วันที่ ๒ ตุลาคม ๒๕๓๔ เป็นต้นแล้วก็มาสิ้นสุดวันนี้ ๘ ตุลาคม ๒๕๓๔ ก็ถือโอกาสบรรยายธรรมเกี่ยวกับเรื่อง ญาณ ๑๖ คือ ลำดับขั้นตอนของวิปัสสนาที่จะเกิดขึ้น ว่าเกิดขึ้นเป็นไปอย่างไร ตั้งแต่ญาณที่ ๑ ไป จนกระทั่งถึงญาณที่ ๑๖ ตั้งแต่โลกียะขึ้นไปจนถึงโลกุตตระ ถึงขั้นละกิเลสเป็นสมุจเฉท เป็นไปอย่างไร ก็จะนำมาแสดงพอสังเขปพอเข้าใจตามเวลาที่กำหนดให้

หลังจากผู้มีศรัทธาต่อการประพฤติปฏิบัติกรรมฐาน ได้ลงมือประพฤติปฏิบัติเจริญวิปัสสนา คือตั้งสติ กำหนดรู้รูปนามที่กำลังปรากฏทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ทุกอริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน คู้ เขยียด เคลื่อนไหว ทุกขณะ ได้เจริญสติกำหนดให้เป็นไปโดยติดต่อกัน มีความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ พิจารณากาย อย่างเช่น ลมหายใจเข้า หายใจออก อิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน อิริยาบถต่างๆ ทั้งหมด การก้ม การเงย การคู้เขยียด เคลื่อนไหว กำหนดเวทนา การเสวยอารมณ์ สบายกาย ไม่สบายกาย ดีใจ เสียใจ เฉยๆ กำหนดจิตที่ขณะคิดนึกไปสู่อารมณ์ต่างๆ ก็กำหนดที่สภาพจิตใจ จิตเห็น จิตได้ยิน จิตรู้กลิ่น จิตรู้รส จิตรู้สัมผัส จิตคิดนึก มีสติรู้เท่าทันจิต และกำหนดรู้ถึงสภาวะธรรมในจิตใจที่ปรุงแต่งจิตใจ เช่น ความพอใจ ไม่พอใจ สงบ ไม่สงบ สภาวะธรรมที่ปรุงแต่งในจิตใจต่างๆ มีความเป็นปกติไม่บังคับ มีสติรู้เท่าทันรูปนามที่กำลังปรากฏเป็นปัจจุบัน ชั่วขณะแวบเดียวๆ ขณะเห็นนิตหนึ่ง ขณะได้ยิน ขณะรู้กลิ่น รู้รสสัมผัสคิดนึกมีความติดต่อกันอยู่ก็เกิดวิปัสสนาญาณขึ้น

ญาณที่ ๑ เรียกว่า นามรูปปริจเฉทญาณ เป็นญาณที่มีความรู้ความเข้าใจในเรื่อง รูปธรรมนามธรรม คือมองเห็นความต่างกันของธรรมชาติ ๒ อย่าง คือเห็นรูปก็เป็นลักษณะธรรมชาติอย่างหนึ่ง เห็นนามก็เป็นลักษณะธรรมชาติอย่างหนึ่ง เช่นว่า เห็นว่าการเคลื่อนไหวก็เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งที่ไม่สามารถจะรับรู้อะไรได้ ตัวมันเองไม่สามารถจะรับรู้อารมณ์ได้ เป็นเพียงแต่ธรรมชาติที่เกิดขึ้นมาแล้วก็สลายตัวไป จัดว่าเป็นรูปธรรม ส่วนตัวที่เข้าไปรู้ เป็นธรรมชาติที่สามารถจะรับรู้อะไรได้ จัดเป็นนามธรรม เห็นความต่างกันของ

ธรรมชาติ ๒ อย่าง คือเห็นรูปก็อย่างหนึ่ง เห็นนามก็อย่างหนึ่ง อย่างนี้เรียกว่า สามารถแยกรูปแยกนามได้ เห็นรูปเห็นนามต่างกันไม่ว่าจะเป็นทวารอื่นก็ตาม ขณะที่เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง มากกระทบกาย มีสติรู้ทัน ก็เห็นว่า เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง นั่นก็เป็นแต่ธรรมชาติ ที่มากกระทบแล้วก็สลายไป ไม่สามารถจะรับรู้อะไรได้

ส่วนตัวจิตใจเป็นตัวที่เข้าไปรู้ได้ เป็นธรรมชาติชนิดหนึ่ง เป็นนามธรรม หรือลมหายใจที่เข้าออกกระทบโพรงจมูก หายใจเข้าเย็น หายใจออกร้อน เป็นตัวที่ไม่สามารถจะไปรับรู้อะไรได้ มีหน้าที่กระทบแล้วก็สลายไป เป็นรูปธรรม ส่วนตัวจิตที่เข้าไปรับรู้ลมหายใจ สามารถที่จะรับรู้อะไรได้ ก็ไปรับรู้ลมหายใจ เป็นนามธรรม เห็นลมหายใจก็อย่างหนึ่ง เห็นตัวที่เข้าไปรู้ลมหายใจก็อย่างหนึ่ง อย่างนี้เรียกว่า มีปัญญาแยกสภาวะรูปนามได้ ก็จะทำให้เข้าใจว่า ในชีวิตนี้มันไม่มีอะไร ในเนื้อแท้จริงๆ แล้วมีแต่รูปกับนามเกิดขึ้นเท่านั้น ปราศจากความเป็นสัตว์เป็นบุคคล ในขณะที่จิตไปสัมผัสรูปนามนั้น ก็ไม่มีสัตว์บุคคล ตัวตนอะไรต่ออะไร เมื่อผู้ปฏิบัติทำความเพียรต่อไป เจริญสติกำหนดรูปนามยิ่งขึ้นไปก็จะขึ้นถึงญาณที่ ๒

ญาณที่ ๒ เรียกว่า ปัจจยปริคคญาณ คือ เห็นเหตุปัจจัยของรูปนาม คือจะเห็นว่า รูปนามนี้เป็นเหตุเป็นปัจจัยซึ่งกันและกัน มีความเกี่ยวข้องเป็นปัจจัยกันเช่นขณะที่การก้าวไปๆ การคู้ การเหยียด การเคลื่อนไหวต่างๆ เป็นไปเพราะว่ามีธรรมชาติอย่างหนึ่งเป็นตัวเหตุปัจจัย คือมีจิต จิตปรารภนาจะให้กายเคลื่อนไหว กายก็เคลื่อนไหวไป จิตปรารภนาจะยืน กายก็ยืน จิตปรารภนาจะเดิน กายก็เดิน จิตปรารภนาจะนอน กายก็นอน คือลมก็ไปผลักดันให้กายนั้นเป็นไป อย่างนี้เรียกว่านามเป็นปัจจัยให้เกิดรูปนามคือจิตใจเป็นปัจจัยให้เกิดรูป

รูปที่ก้าวไป รูปที่เคลื่อนไหว เกิดขึ้นมาได้เพราะว่าจิตเป็นปัจจัย ส่วนรูปบางอย่างรูปเป็นปัจจัยให้เกิดนาม เช่นเสียง เสียงมีมากกระทบประสาทหู เสียงเป็นรูป เมื่อกระทบประสาทหูซึ่งเป็นรูปด้วยกัน ก็เกิดการได้ยินขึ้น เกิดการรับรู้ทางหูขึ้น ก็จะมองเห็นว่ามันเป็นเหตุปัจจัยกัน เสียงมากกระทบจึงเกิดการได้ยินขึ้น เรียกว่ารูปเป็นปัจจัยให้เกิดนาม เย็นร้อนอ่อนแข็งอ่อนตึง เป็นรูปมากกระทบกายก็เกิดการรับรู้ซึ่งเป็นนามเกิดขึ้น เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมมีความเพียรดูรูปนาม เห็นความเกิดดับเห็นความเป็นเหตุเป็นปัจจัยของรูปนามอยู่เสมอก็จะก้าวขึ้นสู่ญาณที่ ๓

ญาณที่ ๓ สัมมสนญาณ ในสมมสนญาณนี้ก็เป็นญาณที่เห็นไตรลักษณ์ คือเห็นอนิจจัง ความไม่เที่ยงของรูปนาม เห็นทุกขัง คือความทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ของรูปนาม เห็นอนัตตา ความบังคับบัญชาไม่ได้ของรูปนาม แต่ว่าการเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในญาณที่ ๓ นี้ยังเอาสมมุติบัญญัติมาปน ยังมีสุดมยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการได้ฟังมา เอาจินตตามยปัญญาความตรึกนึกคิดมาปนอยู่ด้วย ยังไม่บริสุทธิ์ในความเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็ทำให้รู้เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ที่ยังมีสมมุติบัญญัติ มีปัญญาที่ได้จากการได้ฟังจากการคิดพิจารณาขึ้นมา ก็เกิดเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาขึ้น เมื่อผู้ปฏิบัติได้ทำความเพียรกำหนดดูรูปนามเรื่อยไปก็จะก้าวขึ้นสู่ญาณที่ ๔

ญาณที่ ๔ คือ อุทยัพพญาณ ในอุทยัพพญาณนี้ ก็แบ่งเป็น ๒ ตอนเป็น ตรุณอุทยัพพญาณ อย่างหนึ่ง กับเป็น พลวอุทยัพพญาณ อย่างหนึ่ง คือ เป็นอุทยัพพญาณอย่างอ่อน กับอุทยัพพญาณ

อย่างแก่ คือ ญาณที่ ๔ อย่างอ่อนกับญาณที่ ๔ อย่างแก่ ในขณะที่ญาณที่ ๔ อย่างอ่อน คือตรุณอุทฺทพย ญาณนี้ ก็จะทำให้เกิด วิปัสสนูปกิเลสขึ้น ที่จะทำให้วิปัสสนาเศร้าหมอง วิปัสสนูปกิเลส คือกิเลสที่จะทำให้ วิปัสสนาเศร้าหมอง คือทำให้วิปัสสนาไม่เจริญขึ้น จะไม่ก้าวหน้า จะหยุดชะงัก ทำให้ผู้ปฏิบัตินั้นหลงติดอยู่ใน วิปัสสนูปกิเลสเหล่านั้น วิปัสสนาก็ไม่เจริญขึ้น ทำวิปัสสนากรรมฐานไม่ก้าวหน้า อยู่แค่นั้น เพราะฉะนั้น เป็นสิ่งที่นักปฏิบัติจะต้องทำความเข้าใจว่า เมื่อถึงขณะนั้นแล้วมันจะเกิดวิปัสสนูปกิเลสขึ้นอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็ให้รู้ทัน วิปัสสนูปกิเลสที่จริงมันก็เป็นธรรมฝ่ายดี เช่น ปิติ ความสุข ความสงบ เป็นธรรมฝ่ายดี แต่มัน เสียตรงที่ว่าเกิดความไปยินดีพอใจติดใจในสิ่งเหล่านั้น เรียกว่ามีนิกันตความไปพอใจ วิปัสสนาญาณก็ไม่ เจริญวิปัสสนูปกิเลสที่เกิดขึ้นมี ๑๐ ประการนั้น

ประการที่ ๑ ก็คือ โสภาส โสภาส ได้แก่ แสงสว่าง เกิดความสว่างขึ้นในใจ จิตใจของบุคคลนั้นจะ รู้สึกเกิดความพอใจกับสิ่งอัศจรรย์ในใจที่มันปรากฏขึ้น มีความสว่างในจิตในใจขึ้น มีเหมือนเป็นแสงสว่างอยู่ ทั่วตัว เกิดความยินดีพอใจ เมื่อเกิดความยินดีพอใจรูปนามก็มองไม่เห็น ไม่เห็นรูปนาม เพราะมัวติดอยู่กับ แสงสว่างเหล่านั้น เรียกว่ามี นิกันติ

ประการที่ ๒ เกิดญาณะ ญาณะก็คือ ความรู้ เกิดความรู้แก่กล้าขึ้น มีความรู้ดีกว่าตัวเองนั้นรู้อะไร ทะลุปรุโปร่งไปหมด จะคิดจะนึกจะพิจารณาอะไรมันเข้าใจไปหมด ก็เกิดความพอใจยินดีติดใจในความรู้อัน ของ ตนที่เกิดขึ้นวิปัสสนาญาณก็ไม่เจริญก้าวหน้า

ประการที่ ๓ ก็คือ ปิติ ได้แก่ความอิ่มเอิบใจ จะมีความอิ่มเอิบใจอย่างมาก อย่างแรงกล้า จิตใจมี ความปลื้มอกปลื้มใจปิติอิ่มเอิบอย่างมาก แล้วก็เกิดความยินดีพอใจในปิติเหล่านี้ วิปัสสนาก็ไม่เจริญ

ประการที่ ๔ เกิดปัสสัทธิ คือความสงบอย่างแรงกล้า จิตใจมีความสงบอย่างมาก มีความนิ่ง ความ สงบ ลงไปอย่างมาก แล้วก็เกิดความพอใจเกิดความยินดี พอดีในความสงบ ที่จริงความสงบมันเป็นเรื่องดี แต่มันไปเสียที่เกิดความยินดีพอใจ ตัวความยินดีพอใจเป็นโลภะ มักจะเกิดขึ้นถ้ารู้ไม่ทัน พอเกิดแล้ว การ เห็นรูปนามก็看不见 ไปติดอยู่กับวิปัสสนูปกิเลสเหล่านี้

ประการที่ ๕ เกิดสุขะ สุขะคือความสุขอย่างแก่กล้า คือ ความสบายใจ ใจเย็นสบายมาก แล้วก็เกิดนิ กันติ คือความพอใจในความสบาย เป็นโลภะเช่นกัน วิปัสสนาญาณก็เจริญไม่ได้

ประการที่ ๖ เกิดอธิโมกข์ คือตัดลึนใจเชื่อ เกิดความเชื่อลงไปอย่างมาก เชื่อถึกลงไป แล้วก็ติดใจใน ความเชื่อถึเหล่านั้นไม่เห็นรูปนามอีกเหมือนกัน

ประการที่ ๗ เกิดปัสคหะ คือความเพียรอย่างแรงกล้า ผู้ปฏิบัติจะเกิดความเพียรอย่างมาก เพราะทำ ให้ไม่มีความพอดี ก็ไม่เห็นรูปนามต่อไป เพราะเกิดความติดใจในความเพียรนั้น

ประการที่ ๘ เกิดอุปภูฐานะ คือ สติ เกิดสติแก่กล้า มีความรู้ดีกว่าสตินี้คล่องว่องไวเหลือเกินที่จะ กำหนดรู้สภาวะธรรมต่างๆ อารมณ์ต่างๆ ที่มากระทบในส่วนต่างๆ จุดต่างๆ สติมีความรับรู้ว่องไวมาก แล้วก็ เกิดความพอใจในสติที่มีสตรระลึกรู้ได้เท่าทัน ที่จริงสติเป็นเรื่องดีเป็นสิ่งที่ควรเจริญให้เกิดขึ้น แต่มันไปเสีย ตรงที่มีนิกันติ คือมีความยินดีพอใจในสติที่เกิดขึ้นวิปัสสนาก็ก้าวไปไม่ได้

ประการที่ ๖ เกิดอุเบกขา คือ ความเฉยๆ จิตใจมีความเฉยมาก ไม่รู้สึกดีใจเสียใจ ใจมีความเฉย แต่ในขณะที่เดียวกันก็เกิดนิกันติ พอใจในความเฉยได้ สังเกตได้ยาก มันเฉยแล้วพอใจในความเฉยไม่โลดโผน วิปัสสนาก็เจริญไม่ได้

ประการที่ ๑๐ นิกันติ ความยินดีติดใจ เป็นตัวสำคัญที่ทำให้วิปัสสนาญาณไม่เจริญฉะนั้น ก็เป็นที่เข้าใจว่า สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นเหล่านี้ ที่จริงเป็นเรื่องดี ปิติก็ดี ความสุขก็ดี ความสงบก็ดี ความรู้สึกก็ดี มันเป็นเรื่องดีเกิดขึ้นมา แต่มันเสียตรงที่มีนิกันติ คือความเข้าไปยินดีติดใจ ทำให้การเจริญวิปัสสนานั้นไม่ก้าวหน้า เพราะไปติดอยู่แค่นั้น

วิธีที่จะผ่านวิปัสสนูปกิเลสเหล่านี้ไปจะทำอย่างไร ผู้ปฏิบัติก็ต้องมีความแยบคายในการพิจารณาถึงลักษณะความยินดีพอใจที่เกิดขึ้น สังเกตให้ออกกว่าขณะนี้เกิดความพอใจ เช่นเกิดความสงบ มีความรู้สึกพอใจในความสงบอยู่ ก็ให้รู้ทันว่า นี่ลักษณะของความพอใจ เกิดปิติ และเกิดความพอใจในปิติก็รู้ว่านี่พอใจๆ เกิดสติ เกิดปัญญา แล้วพอใจ ก็รู้เท่าทันความพอใจ ถ้าเกิดการที่เข้าไปรู้เท่าทันลักษณะของความพอใจได้ ความพอใจนั้นก็พลบหายไปก็กลับเป็นปกติขึ้นก็จะก้าวขึ้นสู่อุทัพพญาณอย่างแก็คือ

ญาณที่ ๔ อย่างแก่ ในญาณที่ ๔ อย่างแก่ก็จะเห็นความเกิดดับของรูปนาม มีความบริสุทธิ์ของการเห็น เห็นรูปเกิดขึ้นดับไป เกิดขึ้นดับไป ไม่ว่าจะเป็ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ กำหนดไปตรงไหนเห็นแต่ความเกิดดับไปหมด เสียงดังมากกระทบหูได้ยิน กำหนดรู้ก็เห็นมันเกิดดับไปเลย ใจที่คิดนึก กำหนดรู้เห็นความเกิดดับไป เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง มากกระทบกำหนดรู้ถึงความเกิดดับไปทันที ไม่ว่าจะอารมณ์ส่วนไหนก็ตามที่ปรากฏอยู่ เห็นความเกิดขึ้นดับไปอย่างรวดเร็ว นี่เป็นญาณที่ ๔ จากนั้น ถ้าผู้ปฏิบัติทำความเพียรต่อไปไม่ลดละ เฟ่งดูรูปนามที่เกิดดับ เกิดดับ อยู่อย่างนั้นเรื่อยไปก็จะขึ้นสู่ญาณที่ ๕

ญาณที่ ๕ เรียกว่า กังคญาณ ในกังคญาณนี้จะเห็นแต่ฝ่ายดับ เห็นรูปนามนั้นดับไป ดับไปด้วยความเร็วเพราะรูปนามเกิดดับรวดเร็วถี่มาก เมื่อญาณแก่กล้า ความรู้สึกปัญญาแก่กล้าเข้าไปทันกับรูปนามที่ดับเร็ว มันก็เลยเห็นแต่ดับๆ ๆ ๆ เห็นแต่ฝ่ายดับไป ดับไป ท่านอุปมาเหมือนยืนอยู่ในตรอกมองไปปากตรอก ปากตรอกนั้นเห็นรถวิ่งผ่านแวบ ผ่านไปๆ ๆ ๆ เห็นแต่ฝ่ายดับๆ ๆ ๆ ไป นี่เป็นญาณที่ ๕

เปรียบเหมือนผู้ชายคนหนึ่งที่มีร่างกายอ่อนแอคนหนึ่งเอากระบองใบหนึ่งไปตักน้ำ พอจ้วงตักน้ำเสร็จจะยกกระบองขึ้นจากน้ำ มันซ้งหนักแทบจะยกขึ้นไม่ไหว แต่เมื่อชายคนนี้ได้บำรุงร่างกายด้วยอาหารที่สมบูรณ์ รักษาโรคต่างๆ ให้หายขาดและออกกำลังกายเพาะกายทุกวันจนร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์เต็มที่ เมื่อชายผู้นี้เอากระบองใบเดิมไปตักน้ำ พอจ้วงตักน้ำเสร็จจะยกกระบองขึ้นมาจากน้ำ ก็ยกขึ้นมาอย่างง่ายดาย เหมือนกับไม่ต้องออกแรงอะไรเลย เช่นเดียวกับวิปัสสนาญาณที่ ๕ กังคญาณนี้ จนบางครั้งทำให้ผู้ปฏิบัติคิดไปว่าเหมือนกับสติสัมปญญาในการกำหนดอ่อนลงเพราะไม่เกิดอาการชัดเจน เหมือนกับญาณที่ ๔ อุทัพพญาณ แต่ถ้าผู้ปฏิบัติยังสำรวมระวังและกำหนดสติปัญญา ๔ อย่างไม่ทอดธุระ เมื่อมีความเพียร ไม่ทำถ้อยกำหนดดูไปเรื่อยๆ เห็นรูปนามเกิดดับ ดับไป ดับไปดับไปก็จะก้าวขึ้นสู่ญาณที่ ๖

ญาณที่ ๖ เรียกว่า ภยญาณ จะเห็นรูปนามที่มันดับไปนั้นแต่เกิด ความรู้สึกขึ้นในใจว่าเป็นภัยเสียแล้ว เห็นว่ามันเป็นภัย ก่อนนั้นเคยหลงไหล แต่ตอนนี้รู้สึกว่าเป็นภัย คือรูปนามที่ประกอบเป็นชีวิตเป็นอัตรภาพ

เป็นชีวิตจิตใจ ซึ่งดูไปแล้วเป็นแต่รูปนาม มันจะเห็นว่ามีมันดับอยู่อย่างนี้ มันย่อยยับ ต่อหน้าต่อตา ไม่ว่าส่วนไหนมันก็ดับไปหมด สิ่งที่ปรากฏให้รู้ดับไป ตัวที่รู้ดับไป ตัวผู้รู้ดับไป มันมีแต่ความดับไป ดับไป มันรู้สึกว่าเป็นภัย เป็นภัยเสียแล้ว ไม่ใช่สิ่งที่น่าอภิมภัยเสียแล้วในชีวิตนี้ เป็นภัย จะเปรียบเทียบให้เข้าใจดังนี้ ผู้ถึงญาณนี้เสมือนมี ชาย ๒ คน ซ้อมฟันดาบกันโดยใช้ดาบไม้ซ้อมกัน ดังนั้นขณะที่กำลังซ้อมฟันกันอยู่ก็กลัวถูกโดนฟันด้วยดาบไม้ให้เจ็บถ้าเผลอป้องกันตัวไปทัน แต่พอเลิกซ้อมฟันดาบความกลัวนั้นก็หายไปหรือเมื่อซ้อมฟันดาบจนชำนาญความกลัวนั้นก็ลดน้อยถอยลง

ญาณที่ ๗ อาทินวญาณ ก็จะทำให้เกิดความรู้สึกว่าเป็นโทษ ในขณะที่เห็นรูปนามดับไป ดับไป เกิดความรู้สึกว่าเป็นโทษ นอกจากจะเห็นภัยแล้ว ยังรู้สึกว่าเป็นโทษอีก จะเปรียบเทียบให้เข้าใจดังนี้ มีชายผู้หนึ่งหาหน่อไม้เพื่อเอาไปขายและทำอาหารในครอบครัว เมื่อเดินไปถึงตรงกอไม้ เห็นหน่อไม้อันหนึ่งซึ่งตรงกับจุดประสงค์อยู่กลางกอไม้

พอชายผู้นั้นจะมุดตัวเข้าไปในกอไม้ก็ย่อมจะเกิดความกลัวหนามไม้และกิ่งไม้ขึ้นมาก่อน เหมือนกับญาณที่ ๖ ภัยญาณ แต่เมื่อมุดเข้าไปในกอไม้ก็ย่อมเจ็บปวดไม่มากนักน้อย เพราะหนามไม้หรือกิ่งไม้ขีดข่วนเอาให้ต้องทุกข์และรำคาญ เหมือนกับญาณที่ ๗ นี้ แต่เมื่อปรารถนาจะเอาหน่อไม้ก็ยังคงต้องมุดไปข้างหน้า เช่นเดียวกันกับผู้ปฏิบัติเมื่อถึงญาณนี้ก็ยังคงกำหนดสติปัฏฐาน ๔ อย่างไม่ทอดทิ้ง เพราะปรารถนาที่จะละกิเลสอันก่อให้เป็นทุกข์

ญาณที่ ๘ คือ นิพพิทาญาณ นิพพิทาญาณนี้จะรู้สึกเบื่อหน่าย ในเมื่อรูปนามเป็นภัยเป็นโทษมันก็รู้สึกเบื่อหน่ายไม่ได้จิตใจเลยในรูปนามนี้ มันน่าเบื่อจริงๆ แต่ก็ไม่หนี ไม่ทอดทิ้ง ก็ยังคงดูต่อไป แต่บางคนก็อาจจะเลิกกรา เบื่อมากๆ เข้า การเบื่อหน่ายนี้ไม่ได้เกิดจากการคิดปรุงแต่งแม้แต่ชนิดเดียว แต่เกิดจากการกำหนดสติปัฏฐาน ๔ ได้ทันปัจจุบันหรือเป็นปัจจุบัน ทำให้สติปัญญาเห็นตรัยลักษณะ อันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน อย่างชัดเจนขึ้นโดยไม่ต้องคิดปรุงแต่ง จะเปรียบเทียบให้เห็นง่ายๆ อย่างเช่นในเมืองที่มีการจราจรติดขัดทุกที่ทุกวัน ผู้เดินทางต้องใช้เวลานานจนเหนื่อยอ่อนเมื่อยล้าทุกวัน ผู้เดินทางก็ต้องเบื่อก่อนหนายต่อการเดินทางทุกครั้ง แต่ก็ต้องทนเพราะต้องไปทำงานเลี้ยงชีพ เช่นเดียวกับผู้ถึงนิพพิทาญาณนี้ แต่ต่างกันตรงที่การเบื่อหน่ายของนิพพิทาญาณนั้นเห็นทุกข์โทษของสังขารทั้งหลายที่กำหนดกรรมฐานอยู่ ขอให้ทำความเข้าใจด้วยว่า ไม่ใช่เกิดจากการไปคิดปรุงแต่งให้เบื่อหน่ายขึ้นมาเพราะถ้าไปคิดปรุงแต่งให้เกิดเบื่อหน่ายขึ้นมานั้นอยู่ในเขตญาณเบื้องต้น คือญาณ ๒ หรือ ญาณ ๓ หรือยังไม่ได้เข้าสู่วิปัสสนาญาณแม้แต่ญาณเดียว ขอให้ทำความเข้าใจไว้ด้วย จะไม่เกิดความเข้าใจผิดหลงญาณในกายภาคหน้า เพราะโดยปกติแล้วมนุษย์ชอบเห็นตัวเองเป็นที่ตั้ง แล้วเปรียบเทียบสิ่งต่างๆ โดยการคิดและจินตนาการแล้วปรุงแต่งอารมณ์เป็นประจำ จนเกิดวิชาการความรู้ขึ้นมามากมาย เรียกว่าความเฉลียวฉลาดหรือปัญญาของมนุษย์ แต่หากว่า ปัญญาที่แท้จริง ในพระพุทธศาสนาไม่ เมื่อผู้ปฏิบัติยังกำหนดสติปัฏฐาน ๔ อย่างไม่ลดละ สติปัญญาหรือพละ ๕ ย่อมพัฒนาขึ้นเป็นญาณที่ ๘ มุญจितุกัมยตาญาณ

ญาณที่ ๘ มุญจितุกัมยตาญาณ คือ มีความรู้สึกใครจะหนีให้พ้น เมื่อมันเบื่อแล้วก็ใครจะหนี มีความรู้สึกอยากจะหนีไป เหมือนบุคคลที่อยู่ในกองเพลิง มันก็อยากจะไปให้พ้นจากกองเพลิงเหล่านี้ จากนั้นเมื่อ

เพียรพยายามต่อไปก็จะขึ้นญาณที่ ๑๐

เมื่อนิพพิทาญาณถึงความแก่กล้าก็ย่อมต้องการจะหนีต้องการจะหลุดพ้นจากความเบื่อหน่ายในสังขารนั้น ซึ่งก็มีอยู่ ๒ ทางให้ผู้ปฏิบัติเลือก

ทางที่ ๑. คือกำหนดสติฐาน ๔ ต่ออย่างมีความเพียร ด้วยความศรัทธาและมีสติปัญญาที่มีสมธิอันแน่วแน่จนเข้าสู่ญาณที่ ๙ มุญจितุกัมมุตตาญาณ

ทางที่ ๒. คือเลิกกรรมฐานปล่อยให้อวิชชาญาณถอยกลับลงไปจนเป็นปกติ แล้วเริ่มปฏิบัติกันใหม่ ทั้ง ๒ ทางเป็นทางเลือก

แต่โดยมากแล้วผู้ปฏิบัติเมื่อปฏิบัติมาถึงขั้นนี้แล้ว ย่อมเลือกทางที่ ๑ ทุกคน ยกเว้นผู้ที่มีปัญหาทางสุขภาพ หรือติดความเป็นอยู่ที่สบายตามอารมณ์ของตนเองจนความเพียรนั้นถดถอยลง เมื่อผู้ปฏิบัติเลือกทางที่ ๑ กำหนดสติฐาน ๔ ต่อไป การต้องการจะหนีต้องการจะหลุดพ้นถึงความแก่กล้าของเขา พลละทิ้ง ๕ ก็จะไปปรับเข้าสู่ ความสมดุล โดยธรรมชาติย่างเข้าสู่ญาณที่ ๑๐ ปฏิสังขานญาณ

ญาณที่ ๑๐ ปฏิสังขานญาณ ในปฏิสังขานญาณนี้มันจะหาทางว่าทำอะไร ถึงจะพ้นได้ ในเมื่อตอนแรกมันใครจะหนี พอถึงญาณอันนี้ก็หาทางที่จะหลุดพ้นให้ได้ เป็นญาณที่เห็นทุกขโทษของสังขารทั้งหลายมาตลอดของการปฏิบัติธรรม มีปัญญาแจ่มชัดขึ้นว่า สังขารทั้งหลาย ตกอยู่ในตรัยลักษณะทั้งหมดทั้งสิ้น เกิดขึ้นตั้งอยู่ และดับไป ตามภาวะของเขามาตลอด เริ่มผ่อนคลายความยึดมั่นในสภาวะต่างๆ ตามสภาพความเป็นจริง การกำหนดภาวนาที่แสนยากลำบากที่ผ่านมารีบปรับเข้าสู่ภาวะปกติ ตามฐานะของการแก่กล้าขึ้นของสติปัญญา ญาณนี้เปรียบเสมือน เด็กทารกที่คลานได้และนั่งได้แล้ว และพยายามที่จะหัดเดิน ต้องลำบากอยู่กับการพยายามลุกขึ้นยืน โดยต้องเกาะ ต้องจับเพื่อให้ทรงตัวยืนให้ได้ พอปล่อยจากการเกาะการจับก็ล้มลงทันที ต้องหัดทำแล้วทำอีกจนทรงตัวยืนอยู่ได้โดยไม่เกาะอะไร แต่ยังคงก้าวเดินไม่ได้ ถึงตรงนี้และที่ยืนแล้วล้มเปรียบได้กับ ปฏิสังขานญาณ คือเริ่มจะเดินเป็น หรือเริ่มจะทำไต่ เมื่อเพียรพยายามต่อไป ก็จะขึ้นถึงญาณที่ ๑๑

ญาณที่ ๑๑ สังขารูปกชาญาณ สังขารูปกชาญาณนี้ มีลักษณะวางเฉยต่อรูปนาม คือเมื่อกำหนดรู้หาทางหนี หนีไม่พ้น ยังไงก็หนีไม่พ้น ก็ต้องดูเฉยอยู่ การที่ดูเฉยอยู่นี้ทำให้ สภาวะจิตเข้าสู่ความเป็นปกติในระดับสูง ไม่เหมือนบุคคลทั่วไป บุคคลทั่วไปเวลาเกิดเห็น ทุกข์เห็นโทษเห็นภัยนี้สภาวะของจิตใจจะดิ้นรนไม่ต้องการ จะกระสับกระส่ายดิ้นรน แม้แต่ในวิปัสสนาญาณก่อนหน้าสังขารูปกชาญาณ ก็ยังมีลักษณะความดิ้นรนของจิต คือยังมีความรู้สึกอยากจะหนี อยากจะหนีพ้นๆ สภาวะของจิตยังไม่อยู่ในลักษณะที่ปกติจริงๆ มันก็หลุดพ้นไม่ได้ แต่เมื่อมันดูไปจนถึงแก่กล้าแล้วไม่มีทางที่ต้องวางเฉยได้ ซึ่งในขณะที่เห็นความเกิดดับเป็นภัยเป็นโทษน่าเบื่อหน่ายอยู่อย่างนั้นมันก็ยังวางเฉยได้ แม้จะถูกบีบคั้นอย่างแสนสาหัส แทบจะขาดใจมันก็วางเฉยได้ เมื่อวางเฉยได้มันก็จะก้าวขึ้นสู่ญาณที่ ๑๒ เปรียบเสมือนผู้ที่หัดถีบจักรยาน ในระยะแรกต้องขึ้นคล่อมประคองรถจักรยาน แล้วขึ้นไปข้างหน้าด้วยเท้ายันอยู่กับพื้น ไม่สามารถที่จะทรงตัวขึ้นถีบจักรยานได้ต้องคอยให้ผู้อื่นคอยจับรถจักรยานให้ตรงจึงพอถีบได้บ้างแต่พอคนที่จับปล่อยมือก็ล้มถีบไม่ได้เหมือนเดิม ผู้ที่หัดถีบจักรยานนั้นก็พยายามฝึกแล้วฝึกอีกด้วยตัวเอง จนขึ้นถีบจักรยานไปข้างหน้าได้โดยไม่ล้ม แต่การ

ควบคุมรถจักรยานก็ยังไม่ไปขายที่ ขวาที่ไปได้สักพักก็ต้องเอาเท้าค้ำกับพื้นอีกตามเดิม เป็นอย่างนี้อยู่เรื่อยเปรียบเหมือนกับญาณที่ ๑๐ ปฏิสังขญาณ

เมื่อผู้ที่หัดถีบจักรยานพยายามแล้วพยายามอีก ก็สามารถที่จะควบคุมรถจักรยานได้ ให้ถีบไปในทิศทางที่ต้องการโดยสะดวกด้วยความชำนาญ ช่วงนี้เปรียบเสมือนกับสังขารุเบกขาญาณ คือมีการกำหนดสติปัฏฐาน ๔ ตามสบายสงบนิ่งไม่มีสิ่งใดที่ติดขัด บางท่านสามารถกำหนดได้อย่างสงบสบายเป็นวันหรือเดือนๆก็มี แต่ต้องรักษาการภาวนานั้นเสมือนผู้ที่เอาภาชนะที่มีน้ำมันอยู่เต็มทูลไว้บนศีรษะ แล้วไม่ให้น้ำมันนั้นหกแม้แต่นิดเดียวด้วยความชำนาญ ข้าพเจ้าขอกล่าวย้ำให้ท่านทั้งหลายเข้าใจว่า ไม่มีผู้หนึ่งผู้ใดหรือผู้วิเศษใดที่จับให้ท่านถีบจักรยานได้เป็นในทันทีและตลอดกาลถ้าท่านไม่ฝึกหัดถีบรถจักรยานด้วยตนเอง เช่นเดียวกันของการฝึกสติปัฏฐาน ๔ ไม่มีผู้ใดหรือผู้วิเศษใดสามารถจับให้ท่านถึงสังขารุเบกขาญาณ โดยที่ไม่ต้องฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง ดังนั้นท่านทั้งหลายจงอย่าหลงกับคำว่าผู้วิเศษให้มากนัก เพราะไม่เกิดประโยชน์เลย

ญาณที่ ๑๒ อนุโลมญาณ เป็นญาณที่เป็นไปตามอำนาจกำลังของอริยสังขัลที่จะสอดคล้องต่อไปในโลกุตตรญาณ จากนั้นก็จะก้าวขึ้นสู่ญาณที่ ๑๓ เรียกว่า โคตรภูญาณ พอถึงจุดนี้ผู้ปฏิบัติกรรมฐานจงอย่าเข้าใจผิดว่าจะต้องถึงนิพพานแน่นอน เพราะญาณนี้จะเกิดขึ้นในช่วงอดีตใจเดียว แต่มีเหตุหลายประการที่จะทำไม่ให้ออกถึงนิพพาน ดังนั้นผู้ปฏิบัติวิปัสสนาจงอย่าหลงยึดในอาการนั้นแล้วคิดเข้าข้างตนเองว่าเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ไปเสียก่อน โดยลืมหรือทิ้งการกำหนดภาวนา เพราะเมื่อผู้ปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ เกือบถึงญาณที่ ๑๒ นี้เมื่อไม่ถึงฝั่งพระนิพพาน วิปัสสนาญาณก็จะถอยกลับลงมาที่ญาณ ๑๑ สังขารุเบกขาญาณดังเดิมและเมื่อกำหนดกรรมฐานต่อไปโดยไม่ขาดสาย จนสังขารุเบกขาญาณแก่กล้าสมบูรณ์อีกครั้งก็จะเกือบเข้าสู่อนุโลมญาณอีกครั้งเป็นอย่างนี้เรื่อยๆ จนกว่าปัญญาแก่กล้าถึงฝั่งนิพพาน เปรียบเสมือนมีคนผู้หนึ่งปรารถนาจะข้ามไปอีกฝั่งหนึ่งแต่มีช่องหน้าผาชันอยู่ ถ้าจะกระโดดในคราเดียวก็รู้ว่าไปไม่ถึงอีกฝั่งเพราะเกินกำลังของตนเอง แต่ฝั่งที่บุคคลนั้นยืนอยู่มีต้นไม้ใหญ่ที่มีกิ่งใหญ่กิ่งหนึ่งยื่นไปทางช่องหน้าผาฝั่งโน้น เมื่อผู้นั้นปีนขึ้นไปบนต้นไม้แล้วไต่ไปตามกิ่งที่ยื่นไปทางฝั่งโน้น ก็กระยะแล้วมาถึงจะกระโดดจากกิ่งไม้นี้ออกไปฝั่งโน้นก็ยังไม่ถึง

คนผู้นั้นก็ต้องไต่ลงจากต้นไม้ค้นหาเชือกหรือเถาวัลย์ที่เหนียวและแข็งแรงทดสอบแล้วว่าสามารถรับน้ำหนักของตนเองได้อย่างสบายไม่มีวันที่จะขาดได้ และมีความยาวน่าจะพอดีที่จะโหนตัวไปฝั่งโน้นได้

คนผู้นั้นจึงไต่ขึ้นไปบนกิ่งไม้ใหญ่นั้นอีก แต่คราวนี้เอาเชือกเถาวัลย์ผูกกับปลายกิ่งไม้นั้นที่ประมาธดูแล้วว่ารับน้ำหนักของตนเองได้สบายในขณะที่โหนอยู่ แล้วจับปลายเชือกอีกด้านหนึ่งไต่ลงมาที่พื้นหน้าผาถอยห่างจากหน้าผาเริ่มออกวิ่งอย่างรวดเร็วพร้อมทั้งจับปลายเชือกไว้อย่างมั่นคง ตรงนี้เปรียบเสมือนกับ สังขารุเบกขาญาณที่แก่กล้า พอคนผู้นั้นวิ่งถึงริมหน้าผาก็กระโดดอย่างสุดกำลังโหนตัวไปฝั่งโน้น

อาการกระโดดและโหนตัวไปฝั่งโน้นพ้นจากขอบหน้าผาที่ยืนอยู่ เปรียบเทียบได้กับ อนุโลมญาณ คือญาณที่ ๑๒

(แต่ส่วนมากจะวิ่งมาขอบหน้าผาคือสุดขอบญาณที่ ๑๑ ก็จะไม่กล้ากระโดดเสียมากกว่าถ้ายังไม่พร้อมสมบูรณ์)

ถ้าคนผู้นั้นเห็นว่าโหนมาถึงอีกฝั่งได้พอดีก็ยอมปล่อยเชือกไปยืนอยู่อีกฝั่งหนึ่งอย่างปลอดภัย แต่ถ้า

ไม่ถึงฝั่งโน้นคนผู้นั้น ก็ไม่ยอมปล่อยมือจากเชือกโหนกลับมายังฝั่งเดิม เปรียบเสมือนผู้ที่ถึงอนุโลมญาณแล้วแต่ไม่สามารถย่างถึงฝั่งนิพพานได้ ก็ต้องกลับมายืนที่ฝั่งเดิมคือ สังขารเบกขาญาณ แล้วเริ่มวิ่งกระโดดไปใหม่จนกว่าจะสำเร็จ

แต่ถ้าผู้ปฏิบัติเกิดพละ ๕ อ่อนลง หรือหยุดภาวนาต่อ อาจจะช่วยเหตุใดก็ตามวิปัสสนาญาณก็จะถอยกลับสู่ญาณเบื้องต้น แล้วเริ่มต้นกำหนดภาวนาขึ้นมาใหม่ตามลำดับแต่ก็ไม่ยากแล้วเพราะมีความชำนาญ เว้นความคิดปรุงแต่งไปหลงญาณเสียก่อน หรือมีความเข้าใจคำว่าความเพียรผิด กลายเป็นความพยายามตามอำนาจของกิเลสจนพละ ๕ ประการไม่สมดุลเสมอกันก็จะทำให้เกิดความทุกข์มากในการกำหนดกรรมฐาน

ญาณที่ ๑๓ โคตรภูญาณ คือญาณที่มีหน้าที่โอนโคตรจากปุถุชนก้าวสู่ความเป็นอริยะ ในขณะนั้นจะทิ้งอารมณ์ที่เป็นรูปนามไปรับนิพพานเป็นอารมณ์ แต่ว่าโคตรภูญาณยังเป็นโลกียะอยู่ ตัวมันเองเป็นโลกียะ แต่มันไปมีอารมณ์เป็นนิพพานแล้วจากนั้นก็เกิดมัคคญาณขึ้นมา

ญาณที่ ๑๔ มัคคญาณ มัคคญาณนี้เป็นโลกุตตรญาณ จะทำหน้าที่ประหารกิเลสระดับอนุสัยกิเลส ทำหน้าที่รู้ทุกข์ ละเหตุแห่งทุกข์ แฉงนิโรธความดับทุกข์ เจริญตนเองเต็มที่ คือองค์มรรค ๘ มีการประชุมพร้อมกัน ทำหน้าที่ละอนุสัยกิเลสแล้วก็ดับลง มีนิพพานเป็นอารมณ์ เป็นญาณที่ถึงพระนิพพานหรือโลกุตระภูมิอย่างสมบูรณ์ ได้เชื่อว่าอริยะบุคคลในพุทธศาสนา เป็นพระโสดาบันติมรรค ทำให้อนุสัยกิเลสเบาบางอย่างมากมายและ สามารถละกิเลส ๓ ตัวได้อย่างเด็ดขาด ได้แก่

๑. สักกายทิฐีสัญโญชน์คือการยึดถือเป็นตัวตนผิดๆ ในรูปนามนั้นๆ
๒. วิภิจจนาสัญโญชน์คือความสงสัยในพระพุทธรูปพระธรรมพระสงฆ์
๓. สีสัพพตปรามาสสัญโญชน์คือการถือข้อวัตรปฏิบัติผิดไม่ถูกทาง

ซึ่งกิเลสทั้ง ๓ ละขาดจากสันดานได้อย่างเด็ดขาด ก็จะก้าวสู่ญาณที่ ๑๕ ผลญาณ ทันทิ ญาณที่ ๑๕ ผลญาณ ผลญาณเป็นโลกุตตรญาณ เกิดขึ้นมา ๒ ขณะ เป็นผลของมัคคญาณทำหน้าที่รับนิพพานเป็นอารมณ์ ๒ ขณะแล้วก็ดับลง

ญาณที่ ๑๖ ปัจจเวกขณญาณ ญาณพิจารณา มรรค ผล นิพพาน เป็นโลกียญาณ ญาณพิจารณาเหมือนคนที่ผ่านเหตุการณ์อะไรมา ก็จะกลับพิจารณาสิ่งที่ผ่านมา แต่ญาณนี้ พิจารณามรรคที่ตนเองได้พิจารณาผลที่ตนเองได้ พิจารณาพระนิพพาน และถ้าคนมีหลักปริยัติ ก็จะพิจารณากิเลสอันใดที่ละไปได้แล้ว กิเลส อันใดที่ยังเหลืออยู่ และถ้าคนไม่มีหลักปริยัติก็พิจารณาแค่ มรรค ผล นิพพาน ในระหว่างที่ญาณก้าวขึ้นสู่อนุโลมญาณ โคตรภูญาณ มัคคญาณ ผลญาณ ปัจจเวกขณญาณนี้ท่านก็อุปมาให้ฟังเหมือนกับบุคคลที่จะก้าวกระโดดข้ามฝั่ง

ฝั่งมันอยู่ไกลก็โหนเถาว์วัลย์ ก็ต้องอาศัยกำลังที่วิ่งมาอย่างแรง วิ่งมาด้วยความไว แล้วก็เหินยวเอาเถาว์วัลย์โยนตัวขึ้นไป ในขณะที่โยนตัวขึ้นไปก็เหมือนเป็นอนุโลมญาณคล้อยไป พอข้ามไปถึงฝั่งหนึ่งก็ปล่อยเถาว์วัลย์นั้น ในขณะที่ปล่อยนั้นเหมือนกับโคตรภูญาณ คือปล่อยอารมณ์ที่เป็นโลกียะได้แก่รูปนาม ไปรับนิพพานซึ่งเป็นโลกุตระเป็นอารมณ์ แล้วก็ตกลงถึงพื้น ในขณะที่ตกลงถึงพื้นเหมือนเป็นมัคคญาณ แล้วพอ

ตั้งหลักได้ก็เป็นผลญาณเกิดขึ้น หลังจากนั้นก็พิจารณา แต่ว่าในสภาวะธรรมของโลกุตระมันเป็นธรรมที่พ้นโลก

ผู้ปฏิบัติที่เข้าถึงแล้วก็ไม่สามารถนำมาแสดงให้แจ่มแจ้งได้ เพราะมันเป็นเรื่องที่เราได้เฉพาะตน บุคคลอื่นที่ยังเข้าไม่ถึงจะไม่สามารถจะทำความเข้าใจได้อย่างลึกซึ้ง เพราะว่าความคิดความอ่านของปุถุชนก็จะมีความรู้สึกที่อยู่ในโลก เป็นไปในโลกนี้ มันจะมีขอบเขตของการนึกคิดความเข้าใจอยู่ในโลก ส่วนสภาพโลกุตระธรรมที่พ้นโลกนั้น ปุถุชนจะคิดไปไม่ถึงเลย จะไม่สามารถจะทำความเข้าใจได้อย่างถ่องแท้ นี่ก็เป็นการแสดงลำดับความเป็นไปพอสังเขปของวิปัสสนาญาณ ที่ทำให้บรรลุความเป็นอริยบุคคล ผ่านญาณ ๑๖ รอบที่ ๑ ก็ได้สำเร็จเป็นโสดาบันกิเลสยังไม่หมด

แต่ว่าตัดออกไปได้บางส่วน แต่ส่วนไหนที่ตัดขาดไปแล้วจะไม่เกิดขึ้นในจิตใจอีกเลย เช่น ความสงสัยจะไม่เกิดขึ้นอีกเลย ความโลภที่ประกอบไปด้วยความเห็นผิดหมดไปเลยจากจิตใจ จะมีเห็นอย่างถูกต้อง เข้าใจอย่างถูกต้อง แต่ว่าก็ยังมีมีความโลภบางอย่าง มีโทษบางอย่าง แต่ว่าไม่รุนแรงถึงขนาดที่จะกระทำอกุศลกรรมชนิดที่จะนำไปสู่อบาย โสดาบันนี้ คือ ๕ จึงบริสุทธิ์ จะไม่ล่วงศีล ๕ เป็นเด็ดขาด แต่ก็ยังมีความโลภ ยังมีความโกรธ แต่ว่าไม่มีความอาฆาตมาดร้าย ไม่มีความตระหนี่นี้เป็นลักษณะของโสดาบันก็เท่ากับทำลายภพชาติไปมากมาย

การที่จะเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไปก็จะเกิดอย่างมาก ๗ ชาติ ก็จะสำเร็จเป็นอรหันต์ ถึงแม้จะขาดความเพียร เกิดไปๆ ๗ ชาติ ยังไงก็ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์แล้วก็ปรินิพพาน ก็พ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด แต่ถ้าหากบุคคลได้เพียรพยายามต่อไป สามารถที่จะดำเนินผ่านญาณ ๑๖ อีกรอบหนึ่งก็ลักษณะเดียวกัน ผ่านญาณ ๑๖ รอบที่ ๑ ก็เป็น สกทาคามิบุคคล ผ่านญาณ ๑๖ รอบที่ ๒ ก็เป็น อนาคามิบุคคล ผ่านญาณ ๑๖ รอบที่ ๔ ก็หมดสิ้นกิเลส เป็นพระอรหันต์ เป็นอเสขบุคคลไม่ต้องศึกษาอีกต่อไปพันทุกซ์

ฉะนั้น ในขั้นตอนนี้เป็นสิ่งที่เราต้องทำความเข้าใจให้ดี ส่วนนั้นปลายก็เป็นไปสอดคล้องของมันไปเอง ขอให้เราทำถูกในขั้นต้น คือมีสติกำหนดรู้รูปนามให้ตรงรูปนามที่เป็นปัจจุบัน เราจะเห็นว่าในญาณทุกญาณที่จะส่งไปถึงโลกุตระญาณนั้น ตั้งแต่ญาณที่ ๑ ไปจนถึงอนุโลมญาณ จะมีรูปนามเป็นอารมณ์ทั้งนั้นเลย มีรูปนามเกิดดับ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นอารมณ์ ฉะนั้นรูปนามจึงเป็นทางเดินของวิปัสสนา วิปัสสนาจะต้องมีรูปนามเป็นอารมณ์ ถ้าขณะใดอารมณ์ตกไปจากรูปนามไปดูลักษณะอื่น ก็แสดงว่าตกไปจากทางของวิปัสสนา เช่น ไปดูภาพนิมิต ไปอยู่กับความว่าง ไปติดอยู่กับความสงบไม่เห็นรูปนามมันก็ไปได้แค่นั้น

ฉะนั้นจุดยืนของวิปัสสนาคือมีรูปนามเป็นอารมณ์ตลอดเวลา เราก็เพียรพยายามที่จะกำหนดรู้เท่าทันรูปนามที่เกิดขึ้นให้ได้ปัจจุบันๆ ก็จะเกิดวิปัสสนาญาณขึ้นไปตามลำดับ ฉะนั้นขั้นต้นเป็นส่วนสำคัญที่จะต้องทำการศึกษาให้เข้าใจอะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม อะไรไม่ใช่รูปไม่ใช่นาม คือ สมมุติบัญญัติ เพื่อกำหนด จะได้ปล่อยวางจากสมมุติบัญญัติคือชื่อต่างๆ ภาษา รูปร่าง ความหมาย ซึ่งเป็นสมมุติบัญญัติออกไป กำหนดให้ตรงปรมาัตถ์ และให้ได้ปัจจุบัน และเข้าไปสู่ความปกติ ไม่บังคับไม่เคร่งเครียดมันก็จะเห็นธรรมะเห็นความเป็นจริงของชีวิต

ตามที่ได้แสดงมาวันนี้ ก็เห็นว่าสมควรแก่เวลา จึงขอยุติไว้แต่เพียงเท่านี้ ที่สุดนี้ขอความ เจริญใน
 ธรรมจะมีแก่ญาติสัมมาปฏิบัติธรรมทุกท่านทุกคนเทอญ (วิปัสสนาญาณทั้ง ๑๖)

มรรค นิพพาน

มรรค คือ หนทางถึงความดับทุกข์ หรือการลงมือปฏิบัติเพื่อให้พ้นจากทุกข์ มีหลักปฏิบัติ ๘ ประการ
 เรียกว่า "มรรคมืองค์แปด" หรือ "มรรคแปด" (อัฐังคิกมรรค)

๑. สัมมาทิฎฐิ คือ ปัญญาเห็นชอบ หมายถึง การปฏิบัติอย่างเหมาะสมตามความเป็นจริงด้วยปัญญา
๒. สัมมาสังกัปปะ คือ ดำริชอบ หมายถึง การใช้สมองความคิดพิจารณาแต่ในทางกุศลหรือความดีงาม
๓. สัมมาวาจา คือ เจรจาชอบ หมายถึง การพูดต้องสุภาพ แต่ในสิ่งที่สร้างสรรค์ดีงาม
๔. สัมมากัมมันตะ คือ การประพฤติดีงาม ทางกายหรือกิจกรรมทางกายทั้งปวง
๕. สัมมาอาชีวะ คือ การทำมาหากินอย่างสุจริตชน ไม่คดโกง เอาเปรียบคนอื่น ๆ มากเกินไป
๖. สัมมาวายามะ คือ ความอุตสาหะพยายาม ประกอบความเพียรในการกุศลกรรม
๗. สัมมาสติ คือ การไม่ปล่อยให้เกิดความพลั้งเผลอ จิตเลือนลอย ดำรงอยู่ด้วยความรู้ตัวอยู่เป็นปกติ
๘. สัมมาสมาธิ คือ การฝึกจิตให้ตั้งมั่น สงบ สว่าง จากกิเลส นีวรณ้อยู่เป็นปกติ

อริยมรรคมืองค์แปด เป็นทางสายกลาง (มัชฌิมาปฏิปทา) คือ ทางที่นำไปสู่การพ้นทุกข์ที่พระพุทธ
 องค์ได้ทรงตรัสรู้แล้ว ด้วยปัญญาอันยิ่ง ทำญาณให้เกิด ย่อมเป็นไปเพื่อความสงบเพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อความ
 ตรัสรู้ เพื่อนิพพาน

มรรคมืองค์แปด จัดเป็นหมวดหมู่ได้เป็น ๓ คือ สมาธิ ปัญญา

- คีล (สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ)
- สมาธิ (สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ)
- ปัญญา (สัมมาทิฎฐิ สัมมาสังกัปปะ)

ผล

ผล หรือ ผล ๔ คือ ผลที่เกิดสืบเนื่องจากการละกิเลสได้ด้วยมรรค, ธรรมารมณ์อันพระอริยะพึง
 เสวย ที่เป็นผลเกิดเองในเมื่อกิเลสสิ้นไปด้วยอำนาจมรรคนั้นๆ ประกอบด้วย

1. โสตาปัตติผล (ผลแห่งการเข้าถึงกระแสที่นำไปสู่พระนิพพาน, ผลอันพระโสดาบันพึงเสวย)
2. สกิทาคามีผล (ผลอันพระสกิทาคามีพึงเสวย)
3. อนาคามีผล (ผลอันพระอนาคามีพึงเสวย)
4. อรหัตตผล (ผลคือความเป็นพระอรหันต์, ผลอันพระอรหันต์พึงเสวย)

“ผล ๔” นี้ บางทีเรียกว่า “สามัญญผล” (ผลของความเป็นสมณะ, ผลแห่งการบำเพ็ญสมณธรรม)

นิพพาน

● นิพพาน คือ สภาพที่ดับกิเลสและกองทุกข์แล้ว ภาวะที่เป็นสุขสูงสุด เพราะไร้ทุกข์ เป็นอิสรภาพ สมบูรณ์ หรือกล่าวโดยสรุป นิพพานคือการไม่มีกิเลสตัณหาที่จะร้อยรัดมัดกระเพื่อให้กระวนกระวายใจ อันเป็นจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา

● พระอนุรุทธาจารย์ ผู้รจนาคัมภีร์อภิธรรมมัตถสังคหะ ได้พรรณนาคุณของนิพพานว่า ปทมจตุตมจจนต์ อสงขตมมุตตริ นิพพานมีติ ภาสนติ วามุตตามเฮลโย "พระพุทธเจ้าทั้งหลาย ผู้แสวงหาคุณอันยิ่งใหญ่ ผู้พ้นแล้วจากตัณหาเครื่องร้อยรัด ทรงตรัสถึงสภาวะธรรมชาติหนึ่งที่เขาถึงได้ เป็นธรรมชาติที่ไม่จุติ พ้นจากขั้น ๕ ไม่ถูกปรุงแต่งด้วยปัจจัยใดๆ เลย หากสภาวะอื่นเปรียบเทียบไม่ได้ ว่าสภาวะธรรมนั้นคือพระนิพพาน"

คัมภีร์พระไตรปิฎก ขุททกนิกาย อิติวุตตกะกล่าวถึงนิพพาน ๒ ประเภท คือ

● สอุปาทิเสสนิพพานธาตุ นิพพานธาตุยังมีอุปาทิเหลือ ยังเกี่ยวข้องกับเบญจขันธ์ กล่าวคือดับกิเลส แต่ยังมีเบญจขันธ์เหลือ

● อนุอุปาทิเสสนิพพานธาตุ นิพพานธาตุที่ไม่มีอุปาทิเหลือ หรือนิพพานที่ไม่เกี่ยวข้องกับเบญจขันธ์ กล่าวคือดับกิเลสไม่มีเบญจขันธ์เหลืออยู่อีก

กล่าวโดยสรุป

● มรรค คือ การปฏิบัติเพื่อการพ้นทุกข์ ● ผล คือ ผลที่ได้จากการปฏิบัติ ● นิพพาน คือ สภาพที่หลุดพ้นสืบเนื่องมาจากการปฏิบัติ ฯ

สรุป

ความแตกต่างระหว่างสมณะกับสมาธิ คือ สมณะ เป็นการบริกรรมภาวนาเพื่อไปสู่ความสงบของกายและใจ ซึ่งขั้นตอนปฏิบัติ นั้น เรียกว่า “สมถกรรมฐาน” โดยมีเครื่องรู้ของจิต และเครื่องระลึกของสติ ซึ่งอาจจะได้ภาพนิมิตต่าง ๆ เพื่อน้อมนำจิตให้นิ่ง สว่างไสว และสงบ แต่ยังไม่เกิดองค์ความรู้ใด ๆ ทั้งสิ้น แต่การปฏิบัติสมาธินั้น มีขั้นตอนปฏิบัติเช่นเดียวกับขั้นสมถกรรมฐาน ซึ่งจิตจะดำรงอยู่ในระหว่างขั้นอุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิ เมื่อจิตถอนออกมาจากภูมิอัปปนาสมาธิกลับไปภูมิอุปจารสมาธิแล้ว ให้ใช้จิตผู้รู้หรือตัวสติปัญญากำหนดตามรู้สภาวะธรรมของจิตในขณะนั้น แต่อย่าไปวิพากษ์วิจารณ์กับกระแสของจิตขณะนั้น ในการพิจารณาสภาวะธรรมเหล่านั้น ให้เน้นนำจิตผู้รู้ไปสู่ภูมิวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้ได้ตัวปัญญาสมาธิ ที่จะทำให้เห็นจริง เห็นแจ้ง แทงตลอดในภูมิสมาธิที่พิจารณาสังขารธรรมแห่งอริยสังขารธรรมทั้งหลายเหล่านั้น ข้อควรสังวรระวัง คือ อย่าไปหลงในภาพนิมิต เพราะเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง จิตของเราเป็นผู้ปรุงแต่งขึ้นมาเอง มิฉะนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมจะเกิดความคิดวิปลาส ซึ่งเป็นความคิดที่ผิดเพี้ยนจากความเป็นจริง คือ เห็นผิดเป็นชอบ เห็นสิ่งไม่เที่ยงเป็นสิ่งที่เที่ยง หรือเห็นสิ่งไม่งามว่าเป็นสิ่งที่งาม สิ่งก็ตามมาก็คือ ภูมิแห่งอวิชชา กิเลส ตัณหา และอุปาทาน ซึ่งเป็นแหล่งแห่งอบายภูมิหรืออกุศลมูลนั่นเอง

ในการปฏิบัติธรรมหรือการทำสมาธิให้ถึงภูมิแห่งวิปัสสนากรรมฐานนั้น จะบอกว่ายากมันก็ยาก หรือจะบอกว่าง่ายมันก็ง่าย บางคนฟังบรรยายธรรมเดี่ยวเดี่ยวก็ได้ดวงตาเห็นธรรมแล้วทั้งที่ยังไม่ได้นั่งสมาธิเลยเพื่อให้ได้ภาวนามยปัญญาเช่นเดียวกัน แต่ในความเป็นจริง ในขณะที่เขากำลังฟังธรรมนั้น เขาอยู่ในอารมณ์แห่งสมาธิอยู่ คือ ทรงสมาธิอย่างไม่รู้สีกตัวหรือเป็นไปอย่างอัตโนมัติ แต่ก็มีจำนวนน้อยมากที่จะเป็นเช่นนี้ นอกจากจะมีบุญเก่าสะสมมาจะชาติภพก่อน ๆ ที่สะสมมากถึงชาติภพปัจจุบัน ซึ่งบุคคลดังกล่าวนี้ ผู้เขียนได้มีโอกาสพบปะสนทนาธรรมด้วยเป็นประจำ เท่าที่ผู้เขียนสังเกต เป็นการสนทนาขณะที่เข้าฌานสมาธิด้วย ปัญญาอันวิเศษพิสดารดังกล่าวนี้เกิดขึ้นได้อย่างไร ผู้ปฏิบัติธรรมต้องช่วยกันพิสูจน์ให้เห็นจริงในสังขธรรมดังกล่าวให้ได้ เพื่อเป็นเครื่องหมายรับประกันว่า พระพุทธศาสนาเป็นศาสตร์ที่สามารถพิสูจน์ได้อย่างเป็นวิทยาศาสตร์ ซึ่งต้องพิสูจน์ด้วยตนเอง ทำแทนกันไม่ได้ มันเป็นเรื่องที่ถูกลงวณสิทธิ์ไว้ให้แต่ละคน อาศัยกันได้เพียงคำแนะนำเท่านั้น ถ้าอยากได้ต้องลงมือทำด้วยตนเอง ในอันดับถัดไป ขอให้ลองพิจารณาดูโครงสร้าง ในความแตกต่างระหว่างสมถกรรมฐานกับวิปัสสนากรรมฐานในภาพประกอบ ๑ ข้างล่าง ฯ

สวัสดิครูปรูปลาก่อน



