

วิปัสสนาญาณ 16

1. นามรูปปริจเฉทญาณ

ความรู้แยก रूप แยกนาม

ความรู้แยก रूप แยกนามนี้ มิได้เป็นความรู้ที่เกิดจากการได้ยินได้ฟัง หรือเกิดจากการศึกษาเล่าเรียน แต่เป็นความรู้ที่เกิดจากการเจริญสติปัฏฐานสี่ อย่างถูกต้อง ถูกวิธี จนกระทั่งสมาธิมีกำลังดี ในทุกขณะที่กำหนดรู้ สามารถจำแนกธรรมตามความเป็นจริงว่า ทั้งจิตที่กำหนดรู้และอารมณ์ที่ถูกกำหนดรู้ เป็นเพียงแค่รูปกับนามเท่านั้น รูป คือ ธรรมชาติไม่รู้อารมณ์ นาม คือ ธรรมชาติที่รู้อารมณ์ เช่น อาการท้องพองยุบ เป็นรูป จิตที่กำหนดรู้ เป็นนาม หรือกายที่เคลื่อนไหวคู่ หยียด ยก ย่าง หยียด อาการหนัก อาการเบา อาการร้อน อาการเย็น เป็นต้นนี้จัดเป็นรูป จิตที่ทำหน้าที่กำหนดรู้เป็นนาม เมื่อทำหน้าที่กำหนดรู้อย่างต่อเนื่อง ก็จะเกิดญาณปัญญา รู้จำแนกรูปนามตามความเป็นจริงว่า รูปก็อย่างหนึ่ง นามก็อย่างหนึ่ง ความรู้นี้ เป็นความรู้ที่รู้ด้วยวิปัสสนาญาณ

กาย ในระหว่างการเดิน เมื่อกำหนดรู้ไปอย่างต่อเนื่อง ก็จะเกิดความรู้ว่า ในขณะที่กำหนดรู้อาการยก ย่าง หยียด ว่า “ขวย่างหนอ” อาการยก ย่าง หยียดนั้นก็อย่างหนึ่ง จิตที่รู้อาการยก ย่าง หยียดก็อย่างหนึ่ง ในระหว่างการนั่ง เมื่อกำหนดรู้ไปอย่างต่อเนื่อง ก็จะเกิดความรู้ว่า ในขณะที่กำหนดรู้อาการพองว่า “พองหนอ” อาการพองนั้นก็อย่างหนึ่ง จิตที่รู้อาการพองก็อย่างหนึ่ง ในขณะที่กำหนดรู้อาการยุบว่า “ยุบหนอ” อาการยุบนั้นก็อย่างหนึ่ง จิตที่รู้อาการยุบก็อย่างหนึ่ง เป็นต้น เมื่อกำหนดรู้ไปอย่างต่อเนื่อง ก็สามารถรู้ได้อย่างจำแนกชัดแจ้งว่า ทุกกิริยาอาการของกาย ที่เคลื่อนไหวนั้นอย่างหนึ่ง จิตที่รู้ในอาการเคลื่อนไหวนั้นก็อย่างหนึ่ง

เวทนา ในขณะรู้อาการปวด อาการเจ็บ อาการเห็บ อาการชา กำหนดทุกเวทนาต่างๆ ว่า “ปวดหนอ” “เจ็บหนอ” “เห็บหนอ” “ชาหนอ” เป็นต้น สามารถจำแนกได้ว่า อาการปวดนั้นอย่างหนึ่ง จิตที่รู้อาการปวดนั้นก็อย่างหนึ่ง อาการเจ็บนั้นอย่างหนึ่ง จิตที่รู้อาการเจ็บนั้นก็อย่างหนึ่ง อาการเห็บนั้นอย่างหนึ่ง จิตที่รู้อาการเห็บนั้นก็อย่างหนึ่ง อาการชานั้นอย่างหนึ่ง จิตที่รู้อาการชานั้นก็อย่างหนึ่ง เมื่อกำหนดรู้ไปอย่างต่อเนื่อง ก็สามารถรู้ได้อย่างจำแนกชัดแจ้งว่า เวทนา คือ ความรู้สึกเสวยอารมณ์ ทั้งสุขเวทนา ทุกขเวทนา และอุเบกขาเวทนา จิตที่รู้เวทนาจึงอย่างหนึ่ง

จิต ในขณะที่รู้อาการของจิตอันเป็นไปต่างๆ คือ จิตคิด จิตนึก จิตจินตนาการ เป็นต้นว่า “คิดหนอ” “นึกหนอ” สามารถรู้ได้อย่างจำแนกชัดเจนชัดแจ้งขึ้นไปว่า อาการที่จิตคิดนั้นก็อย่างหนึ่ง จิตที่รู้อาการคิดนั้นก็อย่างหนึ่ง อาการที่จิตนึกนั้นก็อย่างหนึ่ง จิตที่รู้อาการนึกนั้นก็อย่างหนึ่ง อาการที่จิตจินตนาการนั้นก็อย่างหนึ่ง จิตที่รู้อาการจิตจินตนาการนั้นก็อย่างหนึ่ง เมื่อได้กำหนดรู้ไปอย่างต่อเนื่อง ก็จะสามารถรู้ได้อย่างจำแนกชัดแจ้งว่า อาการของจิตอันเป็นไปต่างๆ คือ จิตคิด จิตนึก จิตจินตนาการนั้นอย่างหนึ่ง จิตที่รู้อาการคิด นึก จินตนาการนั้นก็อย่างหนึ่ง

ธรรม ในขณะที่กำหนดรู้อาการเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น เป็นต้นว่า “เห็นหนอ” “ได้ยินหนอ” สามารถรู้จำแนกสภาวะธรรมได้อย่างชัดเจนว่า อาการเห็นนั้นอย่างหนึ่ง จิตที่รู้อาการเห็นนั้นอย่างหนึ่ง อาการได้ยินนั้นอย่างหนึ่ง จิตที่รู้อาการได้ยินนั้นอย่างหนึ่ง เมื่อกำหนดรู้ไปอย่างต่อเนื่อง ก็สามารถรู้ได้อย่างชัดแจ้งว่า อาการเห็น ได้ยินนั้นอย่างหนึ่ง จิตที่รู้อาการเห็น ได้ยินนั้นอย่างหนึ่ง

ความรู้ในการจำแนกรูปจำแนกนาม ดังนี้ เรียกว่า นามรูปปริจเฉทญาณ เมื่อนามรูปปริจเฉทญาณมีกำลังแก่กล้าขึ้นสามารถรู้จำแนกรูปนามนั้นว่า หาใช่เรา เขา สัตว์ บุคคล หญิงหรือชายเท่านั้น ไม่สามารถละอัตตานุทิฏฐิออกไปได้ เรียกว่า ทิฏฐิวิสุทธิ

2. ปัจจัยปริคคหญาณ

ความรู้ในความเป็นเหตุเป็นผลของรูปนาม

ความรู้ในความเป็นเหตุเป็นผลของรูปกับนามนี้ มิได้เป็นความรู้ที่เกิดจากการได้ยินได้ฟัง หรือเกิดจากการศึกษาเล่าเรียน แต่เป็นความรู้ที่เกิดจากการเจริญสติปัฏฐานสี่ อย่างถูกต้อง ถูกวิธี จนกระทั่งสมาธิมีกำลังดี ในทุกขณะที่กำหนดรู้ สามารถจำแนกธรรมตามความเป็นจริง จากการกำหนดรู้ทุกครั้งว่า รูป คือ อารมณ์ที่ถูกกำหนดรู้นั้นเป็นเหตุ ทำให้เกิดนาม คือ จิตที่ทำหน้าที่กำหนดรู้เป็นผลนาม คือ จิตที่กำหนดรู้เป็นเหตุ ทำให้เกิดรูป คือ อารมณ์ที่ถูกกำหนดรู้เป็นผล ธรรมที่เป็นเหตุ นั้น มีทั้งรูปและนาม ธรรมที่เป็นผล ก็มีทั้งรูปและนาม แท้จริงแล้วเป็นเพียงรูปกับนามที่ดำเนินไปด้วยความเป็นเหตุเป็นผล ซึ่งกันและกัน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา ไม่มีสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ไม่มีพระเจ้าเนรมิตดลบันดาลให้เป็นไป เป็นเพียงรูปกับนามซึ่งเป็นเหตุเป็นผลกันเท่านั้น

การกำหนดรู้ในขณะเห็นแจ้งกรม สามารถเห็นความเป็นเหตุเป็นผลซึ่งกันและกันระหว่างรูปกับนาม ก่อนจะอย่างเท่า จะมีจิตที่อยากจะอย่างเท่าเกิดขึ้นก่อน จิตที่อยากอย่างเท่าเป็นเหตุ ทำให้เกิดอาการเท่าที่ ย่างไปเป็นผล นาม คือ จิตที่อยากอย่างนี้เป็นเหตุ รูป คือ เท่าที่ย่างไปเป็นผล

การกำหนดรู้ในขณะนั่ง เกิดความรู้อารมณ์ที่พึงกำหนดรู้ และการกำหนดรู้ คือ อาการพอง อาการ ยุบ อาการนั่ง เป็นต้น เช่น เพราะรูรูป คือ อาการท้องพองเกิดขึ้นเป็นเหตุ จึงมีจิตที่กำหนดรู้เกิดขึ้น เป็นผล เพราะรูรูป คือ อาการท้องยุบเกิดขึ้นเป็นเหตุ จึงมีจิตที่กำหนดรู้เกิดขึ้นเป็นผล เพราะรูรูป คือ อาการนั่งเกิดขึ้นเป็นเหตุ จึงมีจิตที่กำหนดรู้เกิดขึ้นเป็นผล อารมณ์ที่พึงกำหนดรู้ ได้แก่ทุกอาการของ กายที่เคลื่อนไหวที่ดำเนินไปเกิดขึ้นอยู่ มีอยู่ จึงมีการกำหนดรู้ทุกๆ อาการของกายนั้นขึ้นตามมา

การกำหนดรู้ในขณะทุกขเวทนาเกิดขึ้น เกิดความรู้ว่า เพราะมีอารมณ์ที่พึงกำหนดรู้ คือ อาการ ปวด อาการเจ็บ อาการเห็บ อาการชา จึงกำหนดรู้ตามอาการว่า ปวดหนอ เจ็บหนอ เห็บหนอ ชา หนอ เพราะว่าอาการปวด อาการเจ็บ อาการเห็บ อาการชา ซึ่งเป็นอารมณ์ที่พึงกำหนดรู้เกิดขึ้นเป็น เหตุ จึงมีจิตกำหนดรู้เกิดขึ้นเป็นผล

การกำหนดรู้ในขณะจิตส่งออก เกิดความรู้ว่า เพราะมีอารมณ์ที่พึงกำหนดรู้ คือ จิตนึก จิตคิด จิต จินตนาการ จึงกำหนดรู้ตามอาการว่า นึกหนอ คิดหนอ จินตนาการหนอ เพราะว่าจิตนึก จิตคิด จิต จินตนาการ ซึ่งเป็นอารมณ์ที่พึงกำหนดรู้เกิดขึ้นเป็นเหตุ จึงมีจิตกำหนดรู้เกิดขึ้นเป็นผล

การกำหนดรู้ในขณะได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น เป็นต้น เกิดความรู้ว่า เพราะมีอารมณ์ที่พึงกำหนดรู้ คือ อาการเห็น อาการได้ยิน อาการได้กลิ่น จึงกำหนดรู้ตามอาการว่า เห็นหนอ ได้ยินหนอ กลิ่นหนอ เพราะว่าอาการเห็น อาการได้ยิน อาการได้กลิ่น ซึ่งเป็นอารมณ์ที่กำหนดรู้เกิดขึ้นเป็นเหตุ จึงมีจิต กำหนดรู้เกิดขึ้นเป็นผล

ผู้ที่จะดูสภาวะของญาณนี้ มีลักษณะดังนี้ คือ แม้บางครั้งเรามีความตั้งใจปฏิบัติ แต่ดูเหมือน พลังแผลอบ้าง กำหนดไปก่อนบ้าง กำหนดทันบ้างไม่ทันบ้าง เพราะญาณชนิดนี้สติปัญญายังไม่ลงตัว ยังต้องมีความเอาใจใส่มากขึ้น บางครั้งเรากำหนด “พองหนอ” “ยุบหนอ” การกำหนด “พองหนอ” “ยุบ หนอ” ก่อนอาการพอง อาการยุบก็มี หรือไปรออาการพอง อาการยุบล่วงหน้าก็มี แต่บางครั้งเรา กำหนด “พองหนอ” “ยุบหนอ” การกำหนด “พองหนอ” “ยุบหนอ” ได้ช้ากว่าอาการพอง อาการยุบก็มี บางครั้งเรากำหนด “พองหนอ” “ยุบหนอ” อยู่ นั่น อาการพอง อาการยุบของเราหายไป หรือกำหนด “พองหนอ” “ยุบหนอ” อยู่ นี้ อาการพอง อาการยุบหายเงียบไปเลยก็มี เช่นนี้ก็เรียกว่าเหตุผลของรูป

นามเหมือนกัน แต่บางครั้ง เรากำหนด “พองหนอ” อยู่ นั่น อาการพองของเรามันพองมาถึงที่สุดแล้วไม่ยุบลงไป แต่บางครั้งเรากำหนดว่า “ยุบหนอ” อาการยุบของเรามันยุบไปถึงที่แล้วค้างอยู่ ไม่พองขึ้นมา ก็มี หรือในขณะที่เจริญกรรม เช่น เมื่อคิดว่าอยากให้เท้าเคลื่อนย่างไปเร็ว เท้าจะเคลื่อนไปช้าเองก็มี หรือคิดว่าอยากให้เท้าเคลื่อนย่างไปช้า เท้าจะเคลื่อนไปเร็วเองก็มี บางทีมีเวทนาบางอย่างน้อยบ้าง ผู้ปฏิบัติจะเข้าใจว่าเราเคราะห์ร้าย ยามร้าย คือ หมายความว่า เราเคยเจ็บไข้ได้ป่วยมาแล้ว หายไปหลายวัน หลายเดือน หลายปี ไม่แสดงอาการ แต่เวลามาปฏิบัติพระกรรมฐาน ยังไม่ถึงห้านาทีหรือสิบนาที ก็เกิดมีเวทนา มีโรคภัยไข้เจ็บเกิดขึ้นมา ผู้ปฏิบัติก็จะพิจารณาเองว่า เราเนี่ยเคราะห์ร้ายเสียแล้ว คงไม่มีบุญวาสนาจะมีที่จะปฏิบัติพระกรรมฐานต่อไปได้แล้ว มันจะคิดอย่างนี้ก็มี บางครั้งเรากำหนดบทพระกรรมฐาน “พองหนอ” “ยุบหนอ” อยู่ จะมีอาการสะดุ้งไปข้างหน้าบ้าง ไปข้างหลังบ้าง บางทีผู้ปฏิบัติจะมีความเห็นว่า ภาพนี้ก็ดี ภาพหน้าก็ดี ไม่มีอะไรเลย มีแต่เหตุแต่ผล มีแต่รูปแต่นาม เกิดขึ้นอยู่อย่างนี้ตลอดเวลา

เมื่อรูปนามเกิดขึ้นสู่อารมณ์ชัดเจนแล้ว ผู้ปฏิบัติก็เพ่งรูปนามนั้นต่อไปอีก เวลานั้นยังไม่ได้กำหนดรู้ว่า รูปนามนี้เป็นปัจจัยซึ่งกันและกัน เป็นแต่เพียงรู้ว่าอะไรเป็นรูป อะไรเป็นนามเท่านั้น เมื่อกำหนดรูปนามต่อไปมากๆ เข้า ก็ารู้เหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดของรูปนามที่กำลังดูอยู่ ก่อนหน้านั้น แม้ผู้ปฏิบัติจะเห็นรูปนามก็จริงอยู่ แต่ว่าการเห็นรูปนามในตอนนั้น ยังไม่รู้ ว่า รูปนามเกิดขึ้นมาได้อย่างไร มีมาจากไหน อาจจะไม่รู้อย่างนี้ ก็อาจคิดได้ว่าพระเจ้านันทาลให้เป็นไป ปัญญาอย่างนั้น ไม่ชื่อว่าเข้าถึงปัจจัยปริคคหญาณ แต่เมื่อเข้าถึงปัจจัยปริคคหญาณแล้ว จึงรู้ว่ารูปนามไม่ได้เกิดจากการบังตาลของใคร แต่เกิดขึ้นด้วยอำนาจของปัจจัยทั้งนั้น รูปกับนามต่างก็เป็นปัจจัยซึ่งกันและกันอย่างนี้ เมื่อเห็นดังนั้น ความสงสัยที่ว่ารูปนามเกิดขึ้นเพราะอะไรก็จะหมดไป หรือความสงสัยว่าคงจะมีผู้บังตาลให้รูปนามเกิดขึ้นก็จะหมดไป ซึ่งการเห็นอย่างนี้ วิปัสสนา เรียกว่า ปัจจัยปริคคหญาณ และความรู้สึกอย่างนี้ ในวิสุทธิ 7 เรียกว่า กังขาวิตรณวิสุทธิ แต่ตอนนี้ ผู้ปฏิบัติจะรู้เพียงปัจจัยแห่งการเกิดขึ้นของรูปนามเท่านั้น

เมื่อปัจจัยปริคคหญาณ มีความแก่กล้าขึ้นมาตามลำดับ ก็เกิดปัญญารู้เห็น ความเป็นเหตุเป็นผลซึ่งกันและกันระหว่างรูปกับนาม แท้จริงแล้วก็มีแต่รูปกับนามเป็นเหตุเป็นผลซึ่งกันและกัน หาได้มีเรา เขา สัตว์ บุคคล หาได้มีอัตตาตัวตนใดๆ รูปนามนั้นเกิดจากเหตุปัจจัยซึ่งกันและกัน หาใช่พระเจ้าเนรมิต หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ดลบันดาลให้เป็นไปไม่ เกิดความรู้ ความเห็น ที่ถูกต้องบริสุทธิ์ด้วยปัญญาของตน

3. สัมมสนญาณ

ความรู้ความเห็นรูปนาม โดยความเป็นพระไตรลักษณ์

ความรู้ในการพิจารณาเห็นรูปนาม โดยความเป็นพระไตรลักษณ์ หรืออนิจจัง ทุกขัง และอนัตตานิ มิได้เป็นความรู้ที่เกิดจากการได้ยินได้ฟัง หรือเกิดจากการศึกษาเล่าเรียน แต่เป็นความรู้ที่เกิดจากการเจริญสติปัฏฐานสี่ อย่างถูกต้อง ถูกวิธี จนกระทั่งสมาธิมีกำลังดี ในทุกขณะที่กำหนดรู้สามารถเห็นอาการของรูปนามได้อย่างชัดเจน ทั้งช่วงต้น ช่วงกลาง และช่วงปลาย หมายถึง ตั้งแต่อาการเริ่มต้นจนกระทั่งอาการสิ้นสุดลง โดยสภาวะสามัญญลักษณะได้อย่างชัดเจนชัดแจ้ง

ความรู้ในการพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง (อนิจจัง) หมายถึง เมื่อกำหนดรู้อาการพองอาการยุบ ต่อเนื่องไป ก็จะสามารถเห็นอาการพอง ค่อยๆ พองขึ้นมา แล้วเห็นอาการยุบ ค่อยๆ ยุบลงไป ได้อย่างชัดเจน ทุกๆ พอง ทุกๆ ยุบ ต่อเนื่องกันไป

อาการพองและอาการยุบนั่นไม่ปะปนกัน อาการพองก็อย่างหนึ่ง อาการยุบก็อย่างหนึ่ง อาการพองนั้นไม่เที่ยง เพราะวาเกิดขึ้นแล้วดับไป แล้วจึงเกิดอาการยุบ อาการยุบนั่นก็ไม่เที่ยง เพราะวาเกิดขึ้นแล้วดับไป แล้วจึงเกิดอาการพอง ต่อเนื่องกันไปดังนี้ ความรู้เหล่านี้ เป็นความรู้ที่เกิดจากการพิจารณาเห็นความเป็นจริงของอนิจจัง ย่อมปรากฏขึ้นในญาณปัญญาของตน อย่างชัดเจนชัดแจ้ง

ความรู้ในการพิจารณาเห็นความเป็นทุกข์ (ทุกขัง) หมายถึง ในระหว่างกำหนดรู้เมื่อมีอาการปวด อาการเจ็บ อาการเหน็บ อาการชา เกิดขึ้น กำหนดรู้อาการเหล่านั้นไปอย่างจดจ่อต่อเนื่องจนกระทั่งเห็นได้อย่างชัดเจนชัดแจ้ง ในระหว่างที่กำหนดรู้ผู้นั้นว่า ทุกขเวทนานั้นๆ ทำความเบียดเบียน ทำความบีบคั้นให้เป็นทุกข์ มีสภาพทนได้ยาก จนกระทั่งเมื่อกำหนดรู้ไปอย่างต่อเนื่อง ทุกขเวทนานั้นค่อยๆ จางดับหายไปในลักษณะต่างๆ กัน เช่น ค่อยๆ เคลื่อนที่ หรือย้ายที่แล้วค่อยๆ ดับหายไป หรือถอยออกไกลออกไป จนกระทั่งดับไปหายไป หรือเล็กลงจนกระทั่งดับไปหายไป หรือเปลี่ยนแปลงแปรสภาพเป็นอาการต่างๆ จนกระทั่งดับไปหายไปที่สุดในที่สุด

เมื่อพบเห็น ความเกิดและความดับ ก็เกิดความรู้ขึ้นไปว่า สภาวะธรรมทั้งหลายมีความไม่เที่ยง มีความเกิดดับอยู่อย่างไม่ขาดสาย ความเกิดดับอยู่อย่างไม่ขาดสายนี้แหละ ที่บีบคั้นให้เป็นทุกข์ ทุกขเวทนาเก่าดับไป ทุกขเวทนาใหม่เกิดขึ้นมาอีก ทำให้เป็นทุกข์ทำความเบียดเบียนทนได้ยาก ทำความลำบากกาย ทำความเดือดเนื้อร้อนใจ จนสามารถเห็นธรรมชาติของทุกขเวทนาทั้งหลายตาม

ความเป็นจริง ความรู้ที่เกิดจากการพิจารณาเห็นความเป็นจริงของทุกขัง ย่อมปรากฏขึ้นในญาณ
ปัญญาของตนอย่างชัดเจนชัดแจ้ง

ความรู้ในการพิจารณาเห็นความไม่มีตัวตน บังคับบัญชาไม่ได้ (อนัตตา) หมายถึง ใน
ระหว่างกำหนดรู้อาการpong อาการyup อาการning เป็นต้นอยู่นั้น จะเห็นได้ว่าอารมณ์ที่ถูกกำหนดรู้ คือ
อาการpong อาการyup อาการning อาการpud อาการjeib อาการhenib อาการcha อาการcan อาการrion
อาการyen เป็นต้นนั้น ไม่มีตัวตนที่จะบังคับบัญชาให้เป็นไปตามที่ใจอยากให้เป็น หรือตามปรารถนา
ได้ สภาวธรรมทั้งหลายเกิดขึ้น และดำเนินไปตามเหตุปัจจัยตามธรรมชาติในขณะนั้นนั่นเอง ทั้ง
สภาวธรรมที่ดี ทั้งสภาวธรรมที่ไม่ดี และสภาวธรรมกลางๆ ต่างก็เกิดขึ้นดำเนินไปตามเหตุปัจจัยของ
เขา หาได้เกิดขึ้นเป็นไปตามใจอยาก หรือที่ต้องการให้เป็นไปไม่ ความรู้ที่เกิดจากการพิจารณาเห็น
ความเป็นจริงของอนัตตา ย่อมปรากฏขึ้นในญาณปัญญาของตนอย่างชัดเจนชัดแจ้ง

ผู้ที่จะดูสภาวะของญาณนี้ มีลักษณะดังนี้ คือ เมื่อรูปนามเกิดขึ้นสู่อารมณ์ชัดเจนแล้ว ผู้ปฏิบัติก็
กำหนดรูปนามนั้นต่อไปอีก บางครั้งเรากำหนดpongจะเห็นเป็น 3 ระยะ คือ ต้นpong กลางpong สุดpong
บางครั้งเรากำหนดyupก็จะเห็นเป็น 3 ระยะ คือ ต้นyup กลางyup สุดyup บางครั้งมีเวทนามาก เช่น นั่ง
พระกรรมฐานไป เจ็บที่โน้น เจ็บที่นี่ เรากำหนดตั้ง 5 ครั้ง 6 ครั้ง หรือ 8 ครั้งจึงหาย บางทีเรากำหนด
เต็ม 30 นาที ก็ยังไม่หาย บางทีเรากำหนดทั้งชั่วโมงก็ยังไม่หาย คือ เวทนามันเกิดขึ้นมาแล้ว มันหาย
ยาก บางครั้งมีนิมิตมาก เรานั่งกำหนดบทพระกัมมัฏฐานไป เห็นป่าไม้ ภูเขา แม่น้ำลำธาร สถานที่
เห็นพระพุทธรูป เห็นเจดีย์ เป็นต้น แต่หายช้า เรากำหนดตั้ง 7 - 8 ครั้งจึงหาย บางทีก็ไม่หายเสียเลย
ก็มี บางครั้งเรากำหนดpongหนอ yupหนออยู่ บางทีอาการpong อาการyupของเรามันเร็วขึ้น เร็วขึ้นแล้ว
ก็หายไป บางทีอาการpong อาการyupที่เรากำหนดอยู่นั้นมันผืดๆ อืดอืด แน่นๆ คล้ายกับใจจะขาด มัน
แน่นขึ้น แน่นขึ้นแล้วก็หายไปเลยก็มี บางทีอาการpong อาการyupสม่าเสมอดี บางทีก็แผ่วเบาเข้า แผ่ว
เบาเข้าแล้วก็หายไปเลยก็มี อันนี้เรียกว่า เป็นพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา บางครั้งจิตใจ
ฟุ้งซ่านมาก นั่งอยู่ 5 นาที คิดไปแล้วร้อยเรื่องพันเรื่อง อย่างนี้ก็แสดงว่า จิตใจของเราเป็นพระไตร
ลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาเหมือนกัน บางครั้งมีอาการสะบัดหน้า สะบัดมือ สะบัดเท้าก็มี
บางครั้งจะเห็นสีขาวๆ เหมือนปุยฝ้ายหรือสำลีปรากฏในขณะนั้น คล้ายๆ จะมองเห็นสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้
แต่ยังไม่เห็นก็มี บางครั้งมีอาการเอือกเหิน น้ำตาไหล หันหัวpongสยองเกล้าก็มี บางครั้งปรากฏตัว
ของเรามันใหญ่ออกจนเต็มห้องกัมมัฏฐานก็มี บางทีปรากฏตัวของเรามันเล็กลงไปเท่าเด็กน้อย เท่ากับ
เท่าเขียด ก็มี บางครั้งปรากฏขายาว แขนยาว ฟันยาวก็มี บางครั้งปรากฏเหมือนกับสายฟ้าแลบ บาง

ที่ปรากฏในจักรวาลเหมือนกับดีเลย์ไฟ บางทีแทบทั่วทุก บางครั้งเหมือนกับมีแมลงมาจับหรือไต่ตามตัว บางทีร้อนตามตัว บางครั้งหัวใจสั่นๆ ไหวๆ เหมือนกันกับจะเป็นโรคหัวใจอ่อน บางทีขนลุกขนชันบ่อยๆ แต่ไม่มากนัก บางทีคันยุบๆ ที่โน่นบ้าง คันยิบๆ ที่นี้บ้าง เหมือนกันกับมดไต่ไต่ไปตามเนื้อตามตัวก็มี บางครั้งปรากฏเหมือนมีปลามาตอด บางทีคล้ายๆ กับน้ำร้อนที่กำลังเดือดพล่านเกิดขึ้นมาก็มี บางทีตัวไหว ตัวเอน โยกโคลงก็มี บางทีมีอาการสั่นๆ บางทีมีอาการสูงๆ ต่ำๆ เรานั่งอยู่บนเตียงบนตั่ง คล้ายกับเตียงกับตั่งจะคว่ำก็มี บางครั้งมีอาการคลื่นไส้ดูจะอาเจียน บางครั้งอาเจียนออกมาจริงๆ ก็มี บางทีสั่นระรัวๆ เหมือนกับไม้ปักไว้ในน้ำไหล กายโยกไปโยกมา นั่งไม่ตรงก็มี บางทีมีอาการสะดุ้งร้อนสะดุ้งหนาว คล้ายๆ กับจะเป็นไข้มีอาการรวบรวบไปตามร่างกายก็มี บางครั้งเหมือนกับแล่นไต่คลื่อนอยู่ในน้ำไหลก็มี บางทีปรากฏว่าร่างกายของเราผิดปกติ บางทีมีเสียงคล้ายๆ กับคนมากระซิบ นั่งอยู่บอกให้ลุกขึ้นว่า “ลุกๆ ลุกขึ้นเดินจงกรม” ก็มี เสียงนี้ถ้าผู้ใดสนใจในเสียงอะไรก็จะได้ยินเสียงนั้น

ตอนนี้ ผู้ปฏิบัติจะรู้เพียงปัจจัยแห่งการเกิดขึ้นของรูปนามเท่านั้น ส่วนการดับของรูปนามนั้นยังไม่เห็น เพราะสันตติของรูปนามยังไม่ขาด รูปนามเกิดเร็วดับเร็ว ติดต่อกันไม่ขาดสาย และปัญญาของผู้ปฏิบัติยังหยাবอยู่ ยังไม่พอที่จะเข้าถึงปัญญาที่เห็นความดับของรูปนามได้ ต้องตามดูรูปนามนั้นต่อไปอีกแล้วจึงจะเห็นความดับของรูปนาม แต่ว่าความดับของรูปนามในขั้นนี้ก็ไม่ใช้สันตติขาด เช่น ในเวลานั่งอยู่ เมื่อเปลี่ยนอิริยาบถหนึ่งก็จะเห็นอิริยาบถหนึ่งนั้นดับ หรือในเวลานอน เมื่อเลิกยืนแล้วรูปยืนก็หมดไป รูปนั่งก็เกิดขึ้นมาแทน จึงเห็นว่ารูปยืนไม่เที่ยง ตอนแรกก็จะเห็นด้วยไปอย่างนี้ก่อน คือ เห็นว่ารูปนั้นหมดไปแล้ว ก็ต่อเมื่อเห็นรูปใหม่เกิดขึ้นแทน ยังไม่สามารถเห็นรูปโดยปัจจุบันในรูปนั้นที่ยังไม่เปลี่ยนได้ เพราะการเห็นจะเกิดก็ต่อเมื่อรูปเดิมหมดไปแล้ว การเห็นนั้นยังไม่เป็นปัจจุบัน คือ เห็นว่ารูปนั่งดับไป ต่อเมื่อรูปนั่งหมดไปแล้ว หาได้เห็นรูปนั่งดับไปในขณะที่ยังกำลังนั่งอยู่ไม่ ถ้าเห็นรูปนั่งดับไปโดยสันตติขาด จะต้องเห็น ในขณะที่กำลังนั่งอยู่นั่นเอง อย่างนี้จึงจะแน่นอน แต่ขั้นแรกก็ต้องเป็นไปตามนั้นก่อน การเห็นอย่างนี้ ก็จะไปถึงอดีตและอนาคตด้วยว่า ถึงแม้อดีตและอนาคตก็ต้องเป็นอย่างนี้เหมือนกันไม่สงสัยเลย ที่กล่าวมานี้ เป็นแต่เพียงรวบรวมใจความย่อๆ ใน “อารมณ์ขณะปฏิบัติ เฉพาะส่วนที่จะรู้ได้ในเวลาที่กำลังปฏิบัติอยู่นั้น” การเห็นอย่างนี้ วิปัสสนาเรียกว่า สัมมสนญาณ คือ ญาณที่เข้าไปเห็นรูปนามนี้ไม่เที่ยง แต่ว่าการเห็นนั้นเป็นอดีต เพราะว่าหมดไปแล้วจึงเห็น ไม่ใช่เห็นความดับในระหว่างที่รูปนั้นยังตั้งอยู่ แต่ก็ยังเรียกว่า เห็นพระไตรลักษณ์อยู่ดีเหมือนกัน เพราะเห็นว่ามันไม่เที่ยง เห็นเกิดดับเหมือนกัน แต่ยังไม่ใช้ปัจจุบัน ความรู้สึกยังไม่แรงพอ ที่จะลบล้างความเข้าใจ

ผิดที่ฝังอยู่ในสันดานออกไปได้ เมื่อสัมมสนญาณ มีความแก่กล้าขึ้นไปตามลำดับ ย่อมเห็นสภาวะธรรมทั้งหลาย ไม่เพียง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เกิดความรู้ ความเห็นที่บริสุทธิ์ด้วยญาณปัญญาอย่างแท้จริง

4. อุทยัพพญาณ

ความรู้ความเห็นความเกิดดับของรูปนาม

ความรู้ความเห็นความเกิดดับของรูปนาม มิได้เป็นความรู้ที่เกิดจากการได้ยินได้ฟัง หรือเกิดจากการศึกษาเล่าเรียน แต่เป็นความรู้ที่เกิดจากการเจริญสติปัฏฐานสี่ อย่างถูกต้อง ถูกวิธี จนกระทั่งสมาธิมีกำลังดี ในทุกขณะที่กำหนดรู้ สามารถเห็นความเกิดและความดับของรูป ซึ่งเป็นอารมณ์ที่ถูกกำหนดรู้ เห็นความเกิดและความดับของนาม ซึ่งทำหน้าที่กำหนดรู้ ความรู้เหล่านี้เป็นความรู้โดยวิปัสสนาญาณ เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดรู้รูปนามยิ่งขึ้นไป ปัญญาก็กล้าขึ้น หรือจิตละเอียดขึ้น ยิ่งตามดูรูปนามมากเข้า จิตก็ได้อารมณ์ปัจจุบันมากเข้า โดยเพ่งรูปนามที่เป็นอารมณ์ปัจจุบันอยู่ไม่ตกไปในที่อื่นแล้วในรูปนามนั่นเอง ก็จะแสดงความเกิดขึ้นและดับไปในนามเดียวหรือรูปเดียวและกาลเดียวกัน คือในปัจจุบันกาลเท่านั้น โดยเห็นทั้งเกิดและดับในอารมณ์เดียวกัน ในนามหรือ รูปเดียวกัน ปัญญาความรู้แบบนี้ วิปัสสนาเรียกว่า อุทยัพพญาณ เป็นการรวบรวมอารมณ์ของญาณทั้ง 3 ในตอนต้นๆ ทั้งหมดมาอยู่ในอุทยัพพญาณนี้ คือ การเห็นรูปนามทั้งเกิดและดับในอารมณ์เดียวกัน

อุทยัพพญาณนี้ เป็นญาณที่สำคัญมาก สันตติชาติที่ญาณนี้ ฉะนั้น การเห็นไม่เพียงในญาณนี้ จึงไม่เหมือนในสัมมสนญาณ เป็นความรู้ที่มีน้ำหนักผิดกันมาก คือ ในอุทยัพพญาณนั้น เห็นความดับของรูปนาม ในระหว่างที่รูปนามใหม่ ยังไม่เกิดขึ้นแทนที่ การที่เข้าไปรู้เห็นอย่างนี้ เป็นปัญญาที่มีความรู้สึกแรงมาก และความรู้สึกอย่างนี้ จะกระชากอนุสัยกิเลสที่เห็นว่าเที่ยง เห็นว่าเป็นสุข เห็นว่าเป็นตัวเป็นตน ออกจากสันดานที่ต้องอยู่ในจิตใจ แต่ยังเป็นตังคะอยู่ คือ ชั่วขณะหนึ่งๆ เท่านั้น ยังไม่ป็นสมุจเฉท และทุกครั้งที่กำหนด ก็จะกระชากอนุสัยกิเลส คือ ความรู้สึกที่เห็นว่าเป็นตัวเป็นตน ซึ่งต้องอยู่ในสันดานนั้นออกทุกคราวไป ความรู้สึกในญาณนี้เป็นความรู้สึกที่แรงมาก แม้อาจารย์จะไม่บอกว่า ศิษย์ได้รู้แล้ว แต่ปัญญาของผู้ปฏิบัติเอง ก็สามารถตัดสินใจได้ว่า รู้แล้วเห็นแล้ว

การเกิดดับของรูปนามที่เห็นในอุทยัพพญาณนี้ ไม่ได้เห็นด้วยการฟัง หรือการเรียน และไม่เห็นได้ด้วยการคิดนึกตรึกตรอง อารมณ์นั้นเป็นอดีตบ้าง อนาคตบ้าง คิดอย่างนี้แล้วผ่านไป แล้วไปเชื่อมโยงกันอย่างโน้นด้วยการเปรียบเทียบ จึงไม่สามารถทำลายอนุสัยกิเลสได้ เพราะไม่เป็นปัจจุบัน

ต้องเป็นอารมณ์ที่เห็นได้ด้วยวิปัสสนญาณ ที่เกิดจากการเพ่งด้วยการปฏิบัติที่ถูกต้องเท่านั้นจึงจะเห็นได้

ผู้ที่จะดูสภาวะของญาณนี้ มีลักษณะดังนี้ คือ บางครั้งเรากำหนดอาการpong อาการยุบ จะเห็นอาการpong อาการยุบ 2, 3, 4, 5, 6 ระยะ เช่น เรากำหนด “ยุบหนอ” อย่างนี้ จะเห็นอาการยุบของเรามันยุบลงไปเป็นขยักๆ เป็นห้วงๆ ลงไป เหมือนเราหายใจไม่พอ คล้ายๆ กับเราหายใจเป็นสองสามจังหวะ ผู้มีปัญญามากจะมีลักษณะดังนี้ เช่น ขณะเดินจงกรม เวลาเรากำหนดอาการยกขึ้นกับอาการเหยียบลงนั้นปรากฏชัด แต่ท่ามกลาง คือ อาการยังไม่ชัด หรือเวทนาหายเร็ว เช่น เรานั่งกัมมัฏฐานไป ปวดที่โน้น เจ็บที่นี่ แต่เวลากำหนด “ปวดหนอๆ” 3 - 4 ครั้งก็หาย หรือมีนิมิตมาก นั่งกัมมัฏฐานไป เห็นป่าไม้ ภูเขา แม่น้ำ ลำธาร สถานที่ เห็นพระพุทธรูป เห็นเจดีย์ เป็นต้น แต่เวลากำหนดมันหายเร็ว กำหนดเพียง 3 - 4 ครั้งก็หาย หรือมีแสงสว่างคล้ายไฟฟ้า คล้ายไฟนีออน แสงสว่างนี้ ถ้าอยู่ในญาณที่ 3 จะสว่างเล็กๆ น้อยๆ เท้าเทียนไข เท้าไฟฉาย แต่เมื่อปฏิบัติมาถึงนี้จะสว่างมาก บางครั้งเรานั่งไป เห็นไฟฟ้า เห็นไฟนีออน เห็นตะเกียงเจ้าพายุ เห็นดวงดาว เห็นดวงอาทิตย์ เป็นต้น ผู้มีสมาธิจะดับยุบลงไปบ่อยๆ เหมือนกันกับตกหลุมอากาศหรือเหยียบบันไดข้ามชั้น ผู้ปฏิบัติจะกำหนดติดต่อกันไปเป็นสายไม่ขาดระยะ เหมือนกับด้ายสนเข็ม อาการเกิดดับที่เรากำหนดอยู่นั้นปรากฏชัดเจนนยิ่งขึ้น หรือเมื่อเวลาเรากำหนด “ยุบหนอ” จะเห็นอาการยุบหายวับไปทันที ไม่สืบเนื่องกันเลย เวลาเรากำหนด “เหยียดหนอ” จะเห็นอาการเหยียดหายวับไปเลย ไม่สืบเนื่องกันเลย เพราะเหตุไรจึงเป็นอย่างนี้ เพราะว่า รูปปรมาตมเกิดที่ไหนก็ดับที่นั่น อารมณ์ที่เรากำหนด และอาการเกิดดับนั้นปรากฏชัดเจนแจ่มแจ้งยิ่งขึ้น และกำหนดได้สะดวกสบายดี และมีจิตใจผ่องแผ้วขึ้นอีกเป็นอันมาก ให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นว่า ดีชั่วไม่ใช่หน้าที่ของเรา หน้าที่ของเราคือ ปฏิบัติและกำหนด การปฏิบัติจึงจะได้ดีขึ้นเอง หรือบางครั้งมีอาการสัปหงกไปมา ข้างหน้าบ้าง ข้างหลังบ้าง แรงบ้าง เบาบ้าง แล้วแต่อำนาจของสมาธิ ถ้าสมาธิดีก็ปรากฏแรง ถ้าสมาธิไม่ดีก็ปรากฏเบาๆ ท่านเรียกว่า สันตติชาติ พระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ปรากฏชัด ผู้ปฏิบัติจะพึงสังเกตได้ด้วยลักษณะดังนี้ คือ

(1) ในขณะที่เรากำหนด “pongหนอ” “ยุบหนอ” อยู่ นั่น อาการpong อาการยุบของเรามันเร็วขึ้น เร็วขึ้น แล้วก็สัปหงกลงไป บางทีก็ไปข้างหน้า บางทีก็ผิงไปข้างหลัง บางทีก็ไปข้างซ้าย บางทีก็ไปข้างขวา อย่างนี้เรียกว่า อนิจจังปรากฏชัด

(2) บางครั้งเรากำหนด “pongหนอ” “ยุบหนอ” อยู่ นั่น อาการpong อาการยุบของเรานี้ถี่ๆ อึดอัด แน่นๆ คล้ายกับใจจะขาด บางทีก็แน่นมากจริงๆ จนผู้ปฏิบัติกำหนดว่า “แน่นหนอ แน่นหนอ” มันแน่นขึ้น

แน่นขึ้นแล้วสัปหงกลงไป บางทีก็ไปข้างหน้า บางทีก็ไปข้างหลัง บางทีก็ไปข้างซ้าย บางทีก็ไปข้างขวา บางทีก็ขึ้นข้างบน บางทีก็ทรุดวบลงไปข้างล่าง อย่างนี้เรียกว่า ทุกขังปรากฏชัด

(3) บางครั้งเรากำหนด “พองหนอ” “ยุบหนอ” อยู่那儿 อาการพองอาการยุบของเราสม่าเสมอดี บางทีก็แผ่วเบาเข้า แผ่วเบาเข้าแล้วก็ดับวูบลงไป อย่างนี้เรียกว่า อนัตตาปรากฏชัด แต่ผู้ปฏิบัติจะไม่รู้ ไม่รู้ว่า อันนี้เป็นอนิจจัง อันนี้เป็นทุกขัง อันนี้เป็นอนัตตา

สรุปแล้วท่านทั้งหลาย อาการพอง อาการยุบของเรามันเร็วขึ้นๆ เป็นลักษณะของอนิจจัง อาการพอง อาการยุบของเราผิดๆ อืดอัด แน่นๆ คล้ายกับใจจะขาด เป็นลักษณะของทุกขัง อาการพอง อาการยุบสม่าเสมอดี บางทีก็แผ่วเบาเข้าๆ เป็นลักษณะของอนัตตา แต่ผู้ปฏิบัติจะไม่ทราบ ทราบแต่เพียงว่า อันนี้มันเร็ว อันนี้มันใจจะขาด อันนี้สม่าเสมอ ถึงจะรู้หรือไม่รู้ก็เป็นพระไตรลักษณ์

อนิจจัง ทุกขัง อนัตตานี้ ผู้ใดมีบุญจึงจะเกิด ผู้ใดไม่มีบุญไม่เกิด ผู้ใดไปฆ่าพ่อฆ่าแม่มาก่อนแล้ว ญาณนี้ก็ไม่เกิด พระเราถ้าไปต้องอาบัติปาราชิกมาแล้ว ญาณนี้ก็ไม่เกิด ผู้ใดทำบุญไว้ในชาติปางก่อน ไม่ได้สร้างเหตุ คือ ไม่ได้บาริณามรรค ผล พระนิพพานไว้ ญาณนี้ก็ไม่เกิด แต่ถ้าญาณนี้เกิด ผู้นั้นมีหวังจะได้มรรค ผล พระนิพพานในชาตินี้

ในอุทฺตยัพพญาณนี้ ถ้าหากสมาธิกำลังกล้า หรือผู้ปฏิบัติเคยทำสมาธิมาก่อน เมื่อสมาธิมีกำลังมากแล้ว วิปัสสนูปกิเลสก็อาจเกิดขึ้นได้ในระหว่างอุทฺตยัพพญาณนี้ สำหรับผู้ที่ไม่เคยทำสมาธิมาก่อนหรือมีความเพียรอ่อน วิปัสสนูปกิเลสก็ไม่เกิด เพราะคำว่าวิปัสสนูปกิเลส นั้น จะต้องเข้าถึงวิปัสสนาเสียก่อน กิเลสที่เกิดขึ้นจะเป็นกิเลสของวิปัสสนา ถ้ายังไม่เข้าถึงวิปัสสนา คือ ยังไม่เข้าถึงอุทฺตยัพพญาณ กิเลสนั้นไม่เรียกว่า วิปัสสนูปกิเลส

วิปัสสนูปกิเลสนี้ เกิดด้วยอำนาจของสมาธิทั้งสิ้น เมื่อวิปัสสนูปกิเลสเกิดขึ้นแล้ว ก็จะขัดขวางอารมณ์ของวิปัสสนาญาณที่จะดำเนินต่อขึ้นไป โดยจะทำให้มีความยินดี และหยุดอยู่เพลินอยู่ อารมณ์ของวิปัสสนาก็จะระงับหายไป กิเลสต่างๆ ที่ดับไปเป็น ตถกคปหานแล้วนั้น ก็จะกลับมาอีก ฉะนั้น วิปัสสนูปกิเลสจึงเป็นสิ่งที่บั่นทอนความเจริญของวิปัสสนา

วิปัสสนูปกิเลส 10

เมื่อเจริญสมถกรรมฐาน หรือวิปัสสนากรรมฐาน กำหนดรู้รูปนามที่ปรากฏอยู่ จิตที่รู้อารมณ์เป็นปัจจุบันนี้ ละเอียดสุขุมแน่วแน่มั่นคงกว่าที่เคยเป็นอยู่ ตอนนี้จักเกิดวิปัสสนูปกิเลส 10 อย่าง อย่างใดอย่างหนึ่ง ถ้าสติ สมาธิ ปัญญาไม่รู้เท่าทัน ก็เป็นเหตุให้สำคัญผิด ติดอยู่แล้วยึดมาเป็นอารมณ์ เมื่อหลงยอมเลื่อมจากธรรมเบื้องสูง วิปัสสนูปกิเลส 10 ดังนี้

1. โอภาโส โอภาสแสงสว่างนำอัศจรรย์ยิ่งนัก เมื่อจิตมีความสงบเป็นสมาธิแล้วจะเกิดความสุขสว่างในทางใจ ความสว่างนี้จะมีลักษณะที่แตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับนิสัยของแต่ละคนไม่เหมือนกันโอภาส - แสงหรือภาพ เห็นแสงสว่างสุกใสหรือนิมิต เห็นแสงต่าง ๆ ภาพต่าง ๆ เห็นแสงสว่างรอบ ๆ สิ่งหนึ่งสิ่งใด เช่น พระพุทธรูปที่เป็นกสิณ หรือเห็นเจดีย์สว่างไสวไปทั่ว หรือแสงออกจากร่างกายตน รูปนิมิตต่างๆ แล้วไปน้อมเชื่อด้วยอธิโมกข์อย่างเป็นจริงเป็นจังว่าเป็นจริงอย่างนั้นจริงแท้แน่นอน ซึ่งความจริงแล้ว สิ่งเหล่านี้ต้องเกิดขึ้นอันเป็นปกติตามธรรมชาติของจิต เมื่อเป็นฌานสมาธิโดยเฉพาะในระยะแรกๆ แต่เมื่อผู้ปฏิบัติเข้าใจผิดไป น้อมเชื่อในความตื่นตา ตื่นใจ จึงน้อมคิดปรุงแต่งไปต่าง ๆ นานา ว่าเป็นบุญ อิทธิปาฏิหาริย์ อันตื่นตา ตื่นใจ ไปยึดมั่นหมายมั่นพึงพอใจหรือน้อมเชื่ออย่างรุนแรงด้วยความไม่รู้ตามความเป็นจริง โอภาส หรือนิมิตต่างๆ ที่เกิดขึ้นนั้น เกิดด้วยอวิชชา จึงทำให้เกิดติดเพลิน (นั่นคือ ตัณหา) เมื่อเกิดนั้นคือ ตัณหา ย่อมเกิดอุปาทาน ภพ (รูปภพ) ชาติ คือ การเกิดขึ้นของกองทุกข์ตามมาโดยไม่รู้ตัว และเกิดความคิดนึกปรุงแต่งต่างๆ นาๆ ไปทางฤทธิ์ ทางเดช ทางบุญ ทางกุศลโดยไม่รู้ตัว ทำให้เกิดอาการที่เรียกกันทั่วๆ ไปว่า ติดนิมิต

2. ปีติ ความอímใจ ความอímเอิบ ซาบซ่าน อันเกิดขึ้นทั้งต่อกายและใจอันได้จากการปฏิบัติสมถะหรือสมาธิ ปีติมีอยู่ 5 แบบ ซึ่งก่อให้เกิดความอัศจรรย์ ความสุข ความสบาย ความพิศวง พึงพอใจหรือลุ่มหลง ทำให้หลงใหลอยู่ในเวทนาของสังขารชั้นหิชาตินี้ว่าเป็นของดีของวิเศษ โดยลืมหืมตาเพราะอวิชชา ความไม่รู้ ความจริงแล้ว สิ่งเหล่านี้เป็นธรรมชาติธรรมดาๆ อันพึงเกิดแก่ผู้ปฏิบัติถูกต้องทั่วๆ ไปเป็นธรรมดา เป็นเพียงแค่ทางผ่านของฌานสมาธิ แต่เพราะอวิชชาความไม่รู้ จึงเกิดการติดเพลิน ไปยึดไปอยากด้วยอธิโมกข์ ทำให้เกิดอาการที่เรียกกันว่า ติดปีติ กล่าวคือ มีอาการจิตส่งไปภายในตน ไปคอยจ้องเสพความอímเอิบต่างๆ อยู่เนืองๆ ทั้งโดยรู้ตัวและที่สำคัญยิ่งก็คือโดยไม่รู้ตัว

3. ญาณ ความรู้ หรือปัญญา แต่ญาณในวิปัสสนูปกิเลส หมายถึง เป็นมิถิญาณนั่นเอง คือ เป็นความรู้หรือความเข้าใจแบบผิด ๆ เป็นเพียงความรู้สึกว่าตนเองมีภูมิรู้ภูมิธรรมหรือความรู้ความเข้าใจ

สิ่งต่างๆ หรือธรรมต่างๆ แจ่มแจ้งดีแล้ว ถูกต้องถ่องแท้แล้ว หรือเกิดแต่นามนิमित (ความคิดหรือความรู้ที่ผุดแสดงขึ้นในใจ อันเกิดแต่ใจ หรือสัญญาของนักปฏิบัติเป็นสำคัญ มิได้เกิดแต่ปัญญา หรือเป็นไปตามหลักเหตุผล) เสี่ยงนิमित (เสี่ยงที่ผุดขึ้นได้ขึ้นแต่กับปฏิบัติ อันเกิดแต่ใจหรือสัญญาของนักปฏิบัติเป็นสำคัญ) แต่เกิดแต่ความเข้าใจไม่ถูกต้อง หรือมิจจานุญาณ แล้วน้อมเชื่อด้วยอริโมกข์ ดังนั้นเมื่อคิดว่ามีความรู้ความเข้าใจจากมิจจานุญาณ ดังนี้ จึงทำให้เข้าใจผิด หรือหยุดการพิจารณา ด้วยปัญญาเสียกลางคัน ก่อนที่จะไปถึงจุดหมายด้วยคิดว่าเข้าใจดีถูกต้องแล้ว หรือคิดว่าได้มรรค ผลใดแล้ว จึงทำให้เกิดทิฏฐิ ไม่รับฟังความคิดความเห็นจากผู้รู้หรือผู้อื่นที่แนะนำข้อผิดพลาดได้ เพราะหลงคิดและเข้าใจไปว่าตนเองเข้าใจถูกต้องแล้วอย่างแรงกล้าด้วยอริโมกข์ จึงเกิดการออกนอกกลุ่มนอทาง เป็นโทษโดยไม่รู้ตัวด้วยอวิชชา ทำให้เกิดอาการติดผู้รู้ หรือมิจจานุญาณ คือ ยึดมั่นเชื่อถือในความเชื่อหรือปัญญาที่เกิดขึ้นอย่างผิดๆ ขาดปัญญา และเป็นอย่างมงายถอนตัวไม่ขึ้น

4. ปัสสัทธิ ความสงบกายและจิต จึงเกิดอาการที่เรียกกันว่า ติดสงบ มีความรู้สึกสงบกาย สงบใจ อันเนื่องจากจิตเป็นสมาธิหรือฌาน จิตย่อมไม่ส่งสายออกไปปรุงแต่งให้เกิดการผัสสะกับสิ่งต่างๆ นานาให้เกิดเวทนาต่างๆ ขึ้น จึงย่อมเกิดการผ่อนคลายทั้งกายและใจ จึงไม่ทุกข์ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่กระวนกระวาย อันเป็นไปตามหลักเหตุและผล หรือเหตุปัจจัย อันย่อมต้องเกิดขึ้นเช่นนี้เป็นธรรมดา แต่ไปติดอยู่ในความสงบสบายเหล่านั้น ด้วยเข้าใจผิดว่าสมบูรณ์ดีแล้ว ทำให้หยุดการปฏิบัติด้วยคิดว่า สงบกาย สงบใจดีแล้ว พอใจแล้ว พอพันทุข์แล้ว หรือมีปัญหาแค่นี้ จึงจมแช่อยู่เฉยๆ นั้น ทำให้ตัดทอนโอกาสอันดีงามในการก้าวต่อไปข้างหน้า เกิดการหยุดซงกั้น ไม่ภาวนาให้เจริญต่อไป กลายเป็นการติดเพลินจมแช่อยู่ในความสงบ ซึ่งในบางครั้งเกิดจากการจดจ้อง จดจ่อ คือหมกมุ่น หรือแช่หนึ่งอยู่กับความสงบที่เกิดขึ้นในกาย หรือในจิตตน หรือก็คืออาการจิตสงในอย่างหนึ่งนั่นเอง จนไม่ทันสังเกตรู้สภาวะรอบข้างใดๆ อย่างมีสติเท่าที่ควร และทำให้ธาตุขันธ์แปรปรวน เป็นผลของฌานสมาธิอันไม่เที่ยง ซึ่งมีการแปรปรวนเป็นธรรมดา เกิดการครอบงำโดยไม่รู้ตัวด้วยอวิชชา ที่คิดว่าดีแล้ว ถูกแล้วจนขาดการพิจารณา อาการแบบนี้มักเป็นมากในผู้ที่ปฏิบัติไปในทางมิจจาสมาธิต่างๆ เช่น นั่งเอาแต่ในความสงบ หรือสวดมนต์ หรือบริกรรมซ้ำซ้อนยาวนานแต่อย่างเดียว แต่ขาดการเจริญปัญญา เมื่อถูกกระทบจนความสงบหวั่นไหว ก็มักมีโทษะ หรืออ่อนเปลี้ยทันทีที่จิตหวั่นไหวเลื่อนไหลหลุดออกจากความสงบไป

5. สุข ความสบายกายสบายจิต ทำให้เกิดอาการที่เรียกกันว่า ติดสุข เพราะมีความรู้สึกเป็นสุข ความสบาย ทั้งทางใจและทางกาย สบายกาย สบายใจ ล้วนแต่เป็นผลจากสมถะอันยังให้เกิดสาคัดหลัง จึง

ทำให้เกิดการติดเพลิน (นันทิ-ตัณหา) ไปยึดในความพึงพอใจในผลของสุข อันเกิดแต่ฌานและสมาธินี้ทั้ง โดยรู้ตัวและไม่รู้ตัวเพราะความไม่รู้ จึงทำให้ก่อเกิดโทษต่างๆ ตามมา อันเป็นผลเสียทั้งต่อกายและต่อจิตอย่างรุนแรง ทำให้การปฏิบัติธรรมต้องหยุดชะงักลง เพราะหลงติดด้วยจิตส่งไปภายใน เพราะความไม่รู้ ความไม่เข้าใจ (ติดปีติ สุขอุเบกขา ในฌาน) และย่อมเกิดอาการของจิตส่งไปภายใน คอยเสพความสุขความสบาย ที่เกิดขึ้นจากอำนาจของฌานสมาธิ เช่นเดียวกับปัสสัทธิ

6. อธิโมกข์ ความน้อยใจเชื่อ เป็นศรัทธาจึงน้อยใจไปเชื่อแต่ไม่ประกอบด้วยปัญญา กล่าวคือขาดเหตุผลหรือมงาย ไม่มีที่ มาที่ไป หรือไม่มีเหตุไม่มีผลนั่นเอง เนื่องจากประสบผลสำเร็จบาง ส่วนในการปฏิบัติ ทำให้เกิดผลบางสิ่งขึ้น หรือเกิดความเชื่อตามที่ได้ยินเขาร่ำลือกันต่อๆ มาบ้าง จึงทำให้เกิดศรัทธาอย่างแรงกล้า ซาบซึ้ง เลื่อมใส จิตสว่างเจิดจ้า ที่หมายถึงหมดความเศร้าหมอง จึงเกิดการหมายยึดเป็นที่พึงทางใจโดยไม่รู้ตัว แต่เป็นไปแบบขาดปัญญา หรืออย่างมงายอย่างขาดเหตุผล เกิดแต่ความเชื่อ มิได้เกิดแต่ความเข้าใจขั้นปัญญา เช่น อยากสร้างโบสถ์วิหารใหญ่เกินตัว เพื่อทดแทนพระคุณพระศาสนา อยากสอนธรรมะผู้อื่นตามแนวทางตน อยากให้ผู้อื่นได้ปฏิบัติบ้างเหมือนตน อยากทำบุญทำทานต่างๆ เกินฐานะ ทำบุญสะเดาะเคราะห์กรรมต่างๆ น้อมเชื่อในนิมิตที่เห็นอย่างแน่นแฟ้น น้อมเชื่อปฏิบัติตามคำสอนแต่อย่างมงาย ซึ่งล้วนแต่เป็นไปในลักษณะของทั้งทิฏฐุปาทาน และสิลัพพตูปาทาน คือ อุปาทานชนิดยึดมั่นในกิเลส เพื่อความพึงพอใจในความคิดความเชื่อของตน ศรัทธาที่ถูกนั้นจึงเป็นสิ่งจำเป็นในการปฏิบัติ แต่ต้องไม่เป็นไปอย่างมงาย ประกอบด้วยเหตุผล จึงดำเนินไปด้วยปัญญา (สัมมาปัญญา) จึงจักถูกต้อง ไม่ใช่ด้วยอธิโมกข์

7. ปัตตัยหะ ความเพียรที่พอดี แต่ในวิปัสสนูปกิเลสนั้น หมายถึง เพียรมากจนเกินพอดี เกินเหตุชนิดมุกทะลุ จึงยอมตั้งเครียดต่อการปฏิบัติมากเนื่องจากปฏิบัติผิดวิธี หรือติดตรึงใจในผลความสุขความสงบ ความสบาย หรือมีความเข้าใจแล้วต้องการให้บรรลุ หรือสมประสงค์โดยไวด้วยความเพียร แต่ลืมหางสายกลาง ทำให้เกินพอดี ทำให้เกิดอาการเครียดต่างๆ ทั้งต่อจิตและกาย และมักเกิดจากผลของการปฏิบัติฝ่ายดีที่บังเกิดขึ้นในระยะแรกๆ จากการปฏิบัติสมณะสมาธิ อันเกิดแต่อำนาจขององค์ฌานหรือสมาธิ จึงเป็นแรงขับเคลื่อนให้เพียรปฏิบัติอย่างมุกทะลุลืมตัวโดยไม่รู้ตัว

8. อุပ္ปฏฐานะ สติซัด แต่ที่นี้หมายถึง สติแก่กล้าเกินพอดี สติมากเกินพอดีไปในการปฏิบัติ เช่น จดจ้อง จดจ่อ อย่างต่อเนื่อง อย่างแรงกล้า แต่เฉพาะในสิ่งที่ยึดเป็นอารมณ์ หรือเฉพาะการปฏิบัติที่ตัวเองปฏิบัติอยู่แต่เท่านั้น นั่นคือ ขาดสติในสิ่งที่ไม่ได้กำหนด จนไม่รู้ผิดชอบชั่วดี หรือไม่รู้ว่าสิ่งที่ถูกหรือผิดควรหรือไม่ควร เป็นมิจฉาสติ คือ ตั้งจิตอยู่กับสติตลอดเวลาในอารมณ์เดียวอย่างจดจ้องจดจ่อ (ยึด

อารมณ์ หรือวิตก) แต่อย่างเดียวนั้น จนในที่สุดเป็นสังขารในปัจจุสมุปบาทที่ประกอบด้วยอวิชชา แต่กลับขาดสติในสิ่งที่ไม่ได้กำหนด จนไม่รู้ผิดชอบชั่วดี หรือไม่รู้ว่าสิ่งที่ถูกหรือผิด ควรหรือไม่ควร ทำให้สติอ่อนล้า ตึงเครียด จนเกิดอาการต่างๆ เพราะความตึงเครียดจากการปฏิบัติผิดมากเกินไป เรียกว่า สติขัดเกินไป จนขาดสัมปชัญญะ ทั้งที่สตินั้นก็เป็นสังขารชั้นธออย่างหนึ่ง จึงควรรู้เท่าทันถึงความไม่เที่ยงเป็นของธรรมดา มีการเกิดดับเป็นธรรมดา รู้แต่สิ่งที่สติหรือจิตไปกำหนด (ยึดอารมณ์ หรือวิตก) แต่อย่างเดียวนั้นจนเป็นไปในลักษณะสมาธิควบไปด้วย จนไม่รับรู้ในสิ่งอันควรอื่นๆ ด้วยนั่นเอง จนในที่สุดสติอยู่แต่กับสิ่งนั้นๆ ที่เป็นอารมณ์จนถอนไม่ขึ้น

9. อุเบกขา ความวางจิตเป็นกลาง ยังให้เกิดอาการที่เรียกกันว่า ดิตถุเบกขา ดิตตแช่หนึ่ง เพราะดิตตแช่หนึ่งอยู่ภายในเป็นกลางวางเฉยอย่างขาดปัญญา เป็นกลางวางเฉยอย่างงมงายผิดๆ เป็นวางเฉยเสียสิ้นโดยขาดปัญญา แต่ย่อมรู้สึกสงบ ไม่ทุกข์ไม่ร้อน จึงไปเข้าใจผิดว่าดีแล้ว ถูกต้องแล้ว แต่เป็นไปในลักษณะแช่หนึ่งอยู่ภายในจิต อย่างติดเพลิน เฉื่อยชา ใจลอย ไม่ยินดียินร้าย ไม่นิยมพลควรแก่การใช้ งาน ขาดความเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เวลาจิตหวั่นไหวหลุดจากองค์ฌาน ก็จะไม่โกรธได้ง่ายๆ แล้วไปเข้าใจผิดว่าเป็นอุเบกขาในโพชฌงค์ (หมายถึง การวางเฉย หรือใจเป็นกลางอันดีงาม คือ รู้เห็นตามความเป็นจริง ทั้งในคุณในโทษ ของสภาวะธรรมนั้นๆ แล้ววางใจเป็นกลางอุเบกขา คือ วางที่เฉยๆ โดย การไม่เอนเอียง ไม่แทรกแซง ไปปรุงแต่งทั้งในด้านดีหรือด้านร้าย ดีหรือชั่ว เช่น เราดี หรือเขาชั่ว เราถูก หรือเขาผิด) แต่กลับกลายเป็นอุเบกขา ที่เกิดจากการปล่อยแช่หนึ่งอยู่ในความสงบ ของมิจาสมาธิ หรือฌานแบบผิดๆ ทั้งในสภาพที่รู้ตัวและไม่รู้ตัว หรือเกิดจากการปฏิบัติชนิดกดข่มไว้ มิได้เกิดแต่ปัญญาที่เข้าใจ ล้วนแต่เป็นผลของการปฏิบัติสมถะสมาธิ และวิปัสสนาที่ปฏิบัติผิดวิธีอย่างแน่นอน

10. นิกันติ ความพอใจ มีความพึงพอใจในการปฏิบัติต่างๆ ของตนที่ผ่านมา พอใจในผลขององค์ฌาน หรือสมาธิ เช่น ปิติ สุข อุเบกขา อันยังให้เกิดความสุข ความเบาสบาย หรือโอภาสความสว่าง แสงสีต่างๆ หรือนิมิต หรือมิจาญาณที่เข้าใจผิดไปว่าได้บุญได้กุศล ตลอดจนพอใจในนิมิตหรือปาฏิหาริย์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น หรือคิดขึ้นภายในอำนาจของสมถะที่ตนปฏิบัติ และสารัตถะหลังบางตัวที่มากเกินไปขนาดจากการปฏิบัติที่ไปติดจมแช่อยู่เป็นระยะเวลานานๆ จะโดยรู้ตัวก็ดี ไม่รู้ตัวก็ดี จึงทำให้เกิดผลร้ายต่อการปฏิบัติอย่างรุนแรง ทั้งต่อกายอันจะเกิดการเจ็บป่วยได้และต่อจิต จึงก่อให้เกิดความพยายามปฏิบัติในสิ่งต่างๆ เหล่านั้น เพื่อให้คงอยู่ ทำให้เป็นขึ้นอยู่ตลอดเวลา ด้วยเหตุนี้ ผู้ปฏิบัติต้องมีความเข้าใจโดยเฉียบขาดในที่นี้ว่า อารมณ์อย่างนี้ไม่ใช่วิปัสสนา ความรู้จำผิดหรือถูกในที่นี้ วิสุทธิ 7 เรียกว่า มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ ผู้ปฏิบัติจะต้องมีวิสุทธินี้ด้วย มิฉะนั้นอารมณ์ใดที่เกิดขึ้นมาผิด ก็

อาจไม่เข้าใจ เพราะกิเลสที่เกิดขึ้นในอารมณ์เวลานั้นละเอียดมาก ชวนให้หลง ชวนให้ยินดี ให้เพลิดเพลน ให้เข้าใจผิดว่าได้เข้าถึงธรรมแล้ว หรือเข้าถึงนิพพานแล้ว ความสุขที่ประณีตเราได้เข้าถึงแล้ว เป็นต้น ถ้าขาดการศึกษาที่ถูกด้วยเหตุผล ก็จะรู้ไม่ได้เลยว่าอารมณ์นั้นผิดหรือถูก

เมื่อความรู้ในอุทกัพพญาณปลอดโปร่งจากกิเลสแล้ว หรือกำจัดวิภัสสนูปกิเลสหมดแล้ว การเห็นความเกิดดับของรูปนามจะชัดเจนขึ้น เพราะวากันกิเลสออกไปแล้ว วิภัสสนูปกิเลสไม่มารบกวนอีก อุทกัพพญาณที่ปลอดโปร่งจากกิเลสแล้วนั้น วิสุทธิ 7 เรียกว่า ปฏิปทาญาณทัตถวิสุทธิ และญาณอื่นต่อๆ ไปนั้น ก็สงเคราะห์อยู่ในวิสุทธินี้ ตลอดไปจนถึงอนุโลมญาณ การเจริญวิปัสสนาดังกล่าวมาแล้วข้างต้น จึงเพียรปฏิบัติให้ทราบเหตุผลข้อปฏิบัติสมควรแก่การที่จะให้เกิดอุทกัพพญาณเท่านั้น เพราะเป็นความสำคัญ ถ้าหากปฏิบัติให้เกิดถึงญาณชนิดนี้ได้แล้ว ญาณต่อๆ ไปก็ไม่ยากเลย

5. ภังคญาณ

ความรู้ความเห็นรูปนามดับไปโดยถ่ายเดียว

ปัญญาความรู้ความเห็นของผู้ปฏิบัติ จิตที่กำหนดจนรู้เห็นความดับไปแต่อย่างเดียว ความรู้ความเห็นของญาณนี้ เรียกว่า ภังคญาณ เป็นปัญญาเห็นความแตกไป ซึ่งสาระสำคัญของญาณนี้ ก็คือ อารมณ์ที่เป็นบัญญัติถูกเพิกถอนจนหายไปหมด ซึ่งทำให้ผู้ปฏิบัติเห็นแต่อารมณ์ที่เป็นปรมาตถ์ล้วนๆ ปรากฏขึ้นมาแทน อีกทั้งยังตัดนิรณ 5 ได้อย่างสมบูรณ์ จิตเริ่มแสดงอารมณ์ปรมาตถ์แท้ๆ และเห็นความเป็นอนัตตาของจิตชัดเจนขึ้น สติปัฏฐานเริ่มทำงานได้คล่องแคล่ว และกำหนดทันรูปนามได้อย่างเป็นธรรมชาติ โดยมีเพียงอารมณ์ที่ดับและหายไป อย่างไรก็ตามภังคญาณเป็นอารมณ์ดับที่มีการเกิดอยู่ ยังไม่ใช้การดับของผลสมบัติหรือนิโรธสมบัติ

เมื่ออารมณ์รูปนาม ในอุทกัพพญาณ ปรากฏให้เห็นมาก ขึ้น ความรู้สึกก็เกิดขึ้นตามญาณต่างๆ เช่น ความรู้สึกเห็นแต่ความดับไปของรูปนามในภังคญาณนั้น ก็มาจากอุทกัพพญาณนั่นเอง เพราะความรู้สึกอย่างนี้ไม่เคยเห็นเลยตั้งแต่เกิดมา ดังนั้น เมื่อเห็นเข้าแล้วก็ยอมตกใจกลัว จึงต้องไปสนใจในอารมณ์ที่รูปนามดับอยู่ การสนใจในอารมณ์ที่รูปนามดับเช่นนี้ ก็ทำให้เห็นความดับมากขึ้น เพราะนามรูปเกิดขึ้นที่ไหน ก็ต้องดับที่นั่น แม้การเกิดจะมีอยู่ แต่ก็ยังไม่สนใจ จึงเห็นแต่ความดับ เห็นแต่ความฉิบหายทำลายไปของรูปนามอย่างเดียวนั่น ความรู้สึกอย่างนี้ วิปัสสนาเรียกว่า ภังคญาณ คือ รู้สึกเห็นนามรูปเป็นโทษเป็นภัยน่ากลัว ไม่เป็นที่น่ายินดี แล้วก็เกิดความเบื่อหน่าย ความรู้สึกเบื่อหน่าย

นามรูปนี้ วิปัสสนาเรียกว่า นิพพิพทาญาณ ตัณหาก็ค่อยๆ คลายออกจากความยินดีในนามรูปมากขึ้นๆ นี่เป็นผลจากการเจริญวิปัสสนาหรือการปฏิบัติตามสติปัฏฐาน ถ้าไม่เดินตามทางสติปัฏฐาน และปฏิบัติไม่ถูกต้องจริงๆ แล้ว ก็ไม่สามารถจะเกิดผล คือ วิปัสสนาญาณได้

ผู้ที่จะดูสภาวะของญาณนี้ มีลักษณะดังนี้ คือ บางครั้งในขณะที่เรากำหนด “พองหนอ” “ยุบหนอ” อยู่ นั้น สุดพอง สุดยุบ ปรากฏชัดดี แต่ท่ามกลางไม่ชัด เวลาเดินจงกรมก็เหมือนกัน เวลายกขึ้นและก้าวไป ไม่ปรากฏชัด แต่เวลาเราเหยียบลงปรากฏชัดเจบดี บางทีเหมือนกันกับมีอะไรมาสูบเอาเท้าของเราไป ติดแน่นอยู่กับพื้นก็มี บางทีเรากำหนด “เหยียบหนอ” อยู่นี้ เท้าของเรามันค้างอยู่ ต้องเหวี่ยงอย่างแรง หัวคะมาไปก็ดี หรือบางครั้งอารมณ์ที่กำหนดไม่ชัดเจนแจ่มแจ้งก็ดี หรือบางครั้งอาการพอง อาการยุบ หายไป ผู้ปฏิบัติกำหนดว่า “รู้หนอ รู้หนอ” เสร็จแล้วความรู้ก็หายไปก็มี หรือบางครั้งคล้ายๆ กับไม่ได้กำหนดอะไร คล้ายๆ กับนั่งอยู่เฉยๆ บางท่านพิจารณาเห็นว่าเรามานั่งอยู่เฉยๆ ไม่ได้ภาวนาว่าอะไร มันจะได้บุญที่ตรงไหน อย่างนี้ก็มี หรือบางครั้งอาการพอง อาการยุบกับจิตผู้รู้หายไปๆ ผู้ปฏิบัติก็กำหนดว่า “รู้หนอ รู้หนอ” ผลสุดท้ายความรู้ก็หายไปก็มี บางครั้งมีอาการพอง อาการยุบห่างๆ จางๆ ไม่ชัดเจบดีก็มี บางครั้งไม่เห็นสัญญาณหน้าท้อง มีแต่อาการตึงๆ อยู่ตลอดเวลาก็มี บางครั้งไม่เห็นอาการพอง ไม่เห็นอาการยุบ เรากำหนด “พองหนอ” “ยุบหนอ” นี้ ไม่เห็นพองไม่เห็นยุบก็มี บางครั้งอาการพอง อาการยุบหายไปตั้งหลายวัน จนเกิดความเบื่อหน่าย ถ้าลักษณะอย่างนี้เกิดขึ้น ให้ท่านทั้งหลายพยายามลุกขึ้นไปเดินจงกรมเพิ่มอีกสัก 5 นาที 10 นาที หรือ 20 นาที จึงมานั่งต่อไป สติ สมาธิ หรือญาณ จะได้ดีขึ้น บางครั้งมีอาการรบกวนไปตามร่างกาย บางทีก็มีอาการชาๆ ไปตามร่างกาย คล้ายๆ กับคนเอาร่างแหมาครอบก็มี บางทีอารมณ์กับจิตหายไปพร้อมๆ กัน ครั้งแรกรูปหายไปก่อน ใจยังรู้อยู่ ครั้งต่อมาอารมณ์ที่กำหนดกับจิตที่กำหนดก็หายไปพร้อมกันก็มี บางครั้งอุปาทะ จิตี วัชระ คือ ความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ของรูปนามมีอยู่ แต่ผู้ปฏิบัติไม่สนใจดู ไปสนใจดูเฉพาะความดับไปของรูปนามเท่านั้น บางครั้งเรากำหนดอะไรๆ ไม่ปรากฏชัดเจนแจ่มแจ้ง คล้ายๆ กับเราอยู่ในสนามหญ้า กว้างๆ หรือโล่งๆ ปรากฏเห็นแต่หมอกสลัวๆ มัวๆ ไม่ชัดเจนแจ่มแจ้ง เรามองดูต้นไม้ก็ปรากฏสั้นๆ เรามองดูกุฏิวิหารก็ปรากฏสั้นๆ เรากำหนดอาการพอง อาการยุบก็มัวๆ ลางๆ ไม่เห็นอาการพอง อาการยุบก็มี บางทีเรากำหนด “พองหนอ” “ยุบหนอ” อาการพองอาการยุบประเดี๋ยวเห็น ประเดี๋ยวหาย บางทีรูปนามที่เรากำหนดอยู่นั้นปรากฏเร็ว คล้ายๆ กับรูปนามเหล่านั้นจะมารอคอยให้เรากำหนดอยู่ก่อนแล้ว ท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย เมื่อปฏิบัติมาถึงตรงนี้ สภาวะของญาณนี้ชัดเจนแล้ว เราเดินจงกรมอยู่ก็ปรากฏว่องๆ เดินไปกลับไปๆ เรานั่งสมาธิก็เหมือนกัน คล้ายๆ กับนั่งหลับ นั่งไปหลับไปๆ

เหมือนกับเราร่วงนอนมาแต่หลาย ๆ วัน แต่ไม่เป็นอาการหลับนะ คือ รูปนามขั้นห้ามันดับไป มีแต่อาการดับปรากฏชัด ถ้าลักษณะดังนี้เกิดขึ้น ก็ขอให้ท่านเข้าใจเถิดว่า เราถึงญาณที่ 5 แล้ว

6. ภยญาณ

ความรู้ความเห็นรูปนามมีแต่ความดับไป หายไปว่า เป็นของน่ากลัว

ปัญญารู้ความเห็นของผู้ปฏิบัติ จิตที่กำหนดจรรู้เห็นรูปนามนี้มีแต่แตกดับไปอย่างเดียว เป็นธรรมซึ่งตกอยู่ในสภาวะที่น่าหวาดเสียว และน่าสะพรึงกลัว เหมือนคนกลัวสัตว์ร้าย ผู้ที่ถึงญาณนี้ได้ต้องปฏิบัติจนทำให้อินทรีย์มีความสมดุลในการกำหนดอารมณ์ภายในและภายนอก โดยที่อินทรีย์ของสมาธิไม่มากเกินไป แม้ว่าอารมณ์ที่กำหนดจะเริ่มเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม จนบางครั้งอาจมีความสงสัย ผุดผิดขึ้นว่า ทำไมรูปนามหรืออารมณ์ที่กำหนดอยู่เป็นเช่นนี้ เพราะผิดจากเดิมที่เคยเริ่มฝึกและผิดจากธรรมชาติที่เคยเป็น ในบางครั้งอาจจะมีอารมณ์ของภยญาณ ผุดขึ้นมาในขณะที่ปฏิบัติได้ ช่วงนี้ผู้ปฏิบัติยังกำหนดได้คล่องเพลิดเพล็น โลง โปรง และเบาสบาย จนรู้สึกว่ามันไป 30 นาที เวลาผ่านไปเหมือนไม่นาน เพราะผู้ปฏิบัติกำหนดได้อารมณ์ปัจจุบันจริงๆ จนความคิดและการปรุงแต่งแทบไม่มีโอกาสเกิดขึ้นเลย

ผู้ที่ถึงสภาวะของญาณนี้ มีลักษณะดังนี้ คือ บางครั้งอารมณ์ที่กำหนดกับจิตที่รู้ทันกัน หายไปพร้อมกัน จึงปรากฏเป็นของน่ากลัวก็มี มีความกลัวในใจ แต่ไม่ใช่กลัวเปรต กลัวผี กลัวศัตรูก็มี บางครั้งเห็นรูปนามหายไป ดับไป สิ้นไป สูญไป จึงปรากฏเป็นของน่ากลัวก็มี บางครั้งรู้สึกเสียวๆ ตามร่างกาย เราลูบตามแขนของเราก็ปรากฏเสียวๆ หรือเราลูบบนศีรษะของเราก็ปรากฏเสียวๆ คล้ายกับเป็นไข้ ร้อนหนาวก็มี บางครั้งนึกถึงพ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย และญาติมิตร ที่จากมาแต่นานๆ โน้น ก็ร้องไห้ร้องไห้ขึ้นมา เหมือนกับคนจะเป็นบ้าก็มี บางครั้งกลัวมากจริงๆ ขั้นที่สุด เห็นตุ่มน้ำ เห็นเสาดึง เห็นกบ เห็นเขียด เห็นวัว เห็นควาย ก็กลัว ร้องไห้ร้องไห้ขึ้นมา เหมือนกับคนเป็นบ้าก็มี บางคนเพียงแต่ว่า เอ๊ะ ทำไมมันน่ากลัวอย่างนี้ แต่ไม่กลัวจริงๆ ก็มี บางครั้งเกิดอาการกลัวต่อความเป็นไปของรูปนามอย่างแปลกประหลาด เหมือนกับเราไปในป่าช้า บังเอิญไปพบกับสิงโต หรือเสือ หรืองูพิษ โดยบังเอิญ ย่อมเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้เกิดความสะดุ้งตกใจกลัวขึ้นมาก็มี บางทีรูปนามแสดงลักษณะอันน่ากลัวขึ้นมา เช่น นิ่งกัมมัญฐานไป สั่นระรัวๆ เหมือนกับเป็นไข้จับสั่น เหมือนเจ้าเข้า บางทีเหมือนกับภูตผีปิศาจมาสิงอยู่ในร่างกายของเรา บางครั้งคล้ายๆกับร่างกายของเรานี้แบ่งเป็นสองซีก ซีกหนึ่งเย็น

สบาย ชีทหนึ่งร้อนจนเหงื่อออกก็มี บางทีเหมือนเราแยกออกมาสองร่าง นั่งดูตัวเองแล้วเกิดความกลัว ก็มี บางครั้งผู้ปฏิบัติจักเห็นอยู่ว่ารูปนามที่เป็นปัจจุบันกำลังดับอยู่ แม้รูปนามที่เป็นอนาคตก็จักดับเหมือนกัน อุปมาเหมือนกันกับผู้หญิงคนหนึ่ง มีบุตรสามคน ตายไปแล้วคนหนึ่ง อีกคนหนึ่งกำลังตายอยู่คามือ ก็เป็นเหตุให้ทอดอาลัยว่า ผู้อยู่ในท้องก็จะเป็นเช่นนี้เหมือนกัน การที่เห็นลูกคนที่หนึ่งตายไปแล้ว เท่ากับผู้ปฏิบัติเห็นรูปนามที่ดับไปแล้ว การที่เห็นลูกคนที่สองกำลังตายคามืออยู่ เท่ากับผู้ปฏิบัติเห็นรูปนามที่กำลังดับอยู่ในปัจจุบันการที่หมดอาลัยในลูกที่อยู่ในท้อง คล้ายกับผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นความดับของรูปนามในอนาคต เมื่อปฏิบัติมาถึงตรงนี้แล้ว ท่านทั้งหลาย ผู้ปฏิบัติจะมีจิตใจหวิวๆ หววมๆ ตกใจง่าย เหมือนกับคนเป็นโรคประสาท บางทีเราเคยนั่งกัมมัฏฐานได้ตั้ง 1 ชั่วโมง 2 ชั่วโมง เมื่อปฏิบัติมาถึงตรงนี้ นั่งเพียง 5 นาทีก็ไม่ได้ก็มี บางคนกลัวหวาดระแวงเหมือนมีคนมาจ้องดูการปฏิบัติของเราก็มืด บางคนกำลังปัญญาไม่แก่กล้าไม่เข้าใจ คิดไปเองว่ามีคนจะมาทำร้าย หรือขับไล่ออกไป หรือจับกลุ่มนิทานตัวผู้ปฏิบัติ หรือคิดเอาเองว่าอาจารย์ผู้สอนกำลังจ้องมองจับผิดตัวผู้ปฏิบัติก็มี เมื่อมาถึงตรงนี้นักปฏิบัติธรรมต้องมีกำลังใจที่ดี เชื่อมมั่นในพระกรรมฐานเจริญสติปัฏฐานให้มั่นคง อาการเหล่านี้ก็จะหายไป

7. อาทีนวญาณ

ความรู้ความเห็นรูปนามมีแต่ความดับไป หายไปว่า เป็นของไม่ดี มีโทษ

ปัญญาความรู้ความเห็นของผู้ปฏิบัติ จิตที่กำหนดจนรู้เห็นว่า รูปนามนี้ไม่มีสาระแก่นสารอะไร ไม่มีสิ่งที่น่าชื่นชม มีแต่ความโดดเดี่ยว และมีแต่ทุกข์โทษภัย เหมือนผู้ที่เห็นไฟกำลังไหม้เรือนตนอยู่ จึงคิดหนีจากเรือนนั้น เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดได้เท่าทันยิ่งเข้มข้นกว่าแต่ก่อน และรู้นามจะปรากฏขึ้นเร็ว พิสดารเป็นอย่างมาก แต่ผู้ปฏิบัติยังกำหนดได้ดี ไม่ว่ารูปนามจะเป็นอย่างไร อารมณ์ภายในจิตขณะนั้นสมาธิกำหนดอยู่ ชัดเจนมากจนคล้ายกับเห็นได้ด้วยตา ในญาณนี้จิตมีอารมณ์ที่เบาสบาย และคล่องแคล่วเป็นที่สุดอย่างที่ไม่เคยเห็นมาก่อน อีกทั้งยังกำหนดได้เท่าทันอย่างเป็นธรรมชาติตามความเป็นจริง โดยรู้สึกเหมือนว่าเวลาผ่านไปรวดเร็วมาก จนคล้ายชั่วครู่เดียว แม้ว่าจะนั่งไป 30 หรือ 45 นาทีก็ตาม บางครั้งอาจเกิดอารมณ์ของอาทีนวญาณผุดขึ้นได้ หากกำหนดได้ถูกต้องอย่างต่อเนื่อง และเท่าทันทุกอารมณ์ โดยไม่ไปบังคับหรือฝืนธรรมชาติของรูปนามแล้ว ผู้ปฏิบัติจะก้าวหน้าสู่ญาณที่สูงขึ้นไปในไม่ช้า

ผู้ที่ดูสภาวะของญาณนี้ มีลักษณะดังนี้ คือ บางครั้งในขณะที่เรากำหนด “พองหนอ” “ยุบหนอ” อยู่ นั้น จะเห็นอาการพอง อาการยุบ หายไปที่ละนิดๆ ก็มี บางครั้งอาการพอง อาการยุบปรากฏมั่วๆ ไม่ชัดเจนแจ่มแจ้งก็มี บางครั้งเห็นรูปนามเป็นของไม่ดี น่าเบื่อหน่าย เป็นของปฏิกุล เป็นรังของโรคนานาชนิดก็มี บางครั้งเห็นรูปนามปรากฏเร็ว แต่ยังไม่กำหนดได้ตียูกก็มี บางครั้งเห็นรูปนามเป็นที่ตั้งแห่งทุกข์ โทษ ไม่จริงยั่งยืน บังคับบัญชาไม่ได้ ไม่เป็นไปตามความปรารถนาก็มี บางครั้งจะกำหนดทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ก็ไม่ดีก็มี บางทีผู้ปฏิบัติจะพิจารณาเห็นว่าการปฏิบัติวันนี้สู้วันก่อนๆ ไม่ได้ก็มี บางครั้งมีอาการหงุดหงิดหวาดผวา ซ้ำแลเห็นว่าร่างกายนี้เป็นเสมือนเต็มไปด้วยเลือดด้วย หนอง ชันอืด เน่าเฟอะก็มี บางครั้งผู้ปฏิบัติเห็นว่ารูปนามเป็นของปฏิกุลน่าเกลียด น่าเบื่อหน่าย ไม่น่ายินดี เป็นทุกข์ เป็นโทษ เป็นรังของโรคนานาชนิดก็มี บางครั้งผู้ปฏิบัติจะตั้งสติกำหนดลงไป ณ ที่ใด ก็เห็นแต่เป็นของไม่ดีไม่งามไม่สวยทั้งนั้นก็มี บางครั้งผู้ปฏิบัติจะพิจารณาเห็นว่า เมื่อก่อนโน้น เราเห็นว่ารูปนามเป็นของดี เคยชอบใจติดใจหลงใหลมานานแล้ว แต่บัดนี้เห็นว่ารูปนามเป็นของไม่ดี เป็นของปฏิกุล น่าเกลียด โสโครก ทั้งร่างกายตน ทั้งร่างกายผู้อื่นก็มี ท่านนักปฏิบัติทั้งหลาย เมื่อปฏิบัติมาถึงนี้ หากว่าสภาวะนี้เกิดชัดเจนแจ่มแจ้งดีแล้ว บางทีเรานั่งกัมมัฏฐานอยู่ บางทีคันคอ บางทีจาม บางทีไอ บางทีน้ำลายไหล บางทีหิว บางทีกระหาย อันนี้เป็นลักษณะของญาณที่ 7

8. นิพพิทาญาณ

ความรู้โดยอาการเบื่อหน่ายรูปนาม

ปัญญาความรู้ความเห็นของผู้ปฏิบัติ จิตที่กำหนดจนรู้เห็นว่า เกิดความเบื่อหน่ายในรูปนาม และในชั้น 5 ความเบื่อหน่ายจะเป็นอารมณ์ที่ผุดขึ้นเอง ในระหว่างการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ที่มีใช้เกิดขึ้นจากการนึกคิดเอาเองด้วยกิเลส เมื่อญาณนี้ปรากฏ จิตเริ่มเบื่อหน่ายต่อการปฏิบัติ บางคนถึงกับเลิกละการปฏิบัติออกไป หรืออาจหยุดปฏิบัติไป และคิดว่าค่อยมาฝึกปฏิบัติต่อภายหลัง ซึ่งโดยรวมแล้วปฏิบัติผ่านได้ยาก แต่จิตก็ไม่มีทางหนีออกจากรูปนามได้ ดังนั้นจึงต้องอดทนปฏิบัติต่อไปตามคำแนะนำ และการให้กำลังใจของวิปัสสนาจารย์ท่านนั้นที่จะช่วยให้มีความเข้าใจ จนทำให้ข้ามพ้นญาณนี้ไปได้ บางครั้งเกิดอาการเบื่อในการปฏิบัติ โดยที่ไม่เคยปฏิบัติผ่านสภาวะธรรมของวิปัสสนาญาณที่ 3 ถึง 7 อาการนั้นจัดเป็นความเบื่อจากความคิดหรือกิเลส ไม่ใช่จากนิพพิทาญาณ

ผู้ที่จะดูสภาวะของญาณนี้ มีลักษณะดังนี้ คือ บางครั้งเกิดความเบื่อหน่ายในอารมณ์ที่กำหนดอยู่นั้น ยิ่งนัก จะหาความรื่นเริงสักนิดก็ไม่มี บางทีรู้สึกแห้งแล้ง คล้ายกับขี้เกียจ แต่ยังกำหนดได้ตื้ออยู่ก็มี บางทีไม่เบิกบานแจ่มใส เอือมๆ เบื่อๆ เหมือนกันกับพลัดพรากจากของรักของชอบใจก็มี บางครั้งเมื่อก่อนได้ยินเขาพูดกันว่าเบื่อ แต่ไม่รู้ว่าเบื่ออย่างไร บัดนี้รู้แล้วว่าเบื่อจริงๆ ก็มี บางครั้งเมื่อก่อนเห็นว่าอธิบายภูมิเท่านั้นไม่ดี ส่วนมนุษย์ สวรรค์ พรหมโลก ยังดีอยู่ บัดนี้เห็นว่า แม้มนุษย์ แม้สวรรค์ แม้พรหมโลก ก็ไม่มีอะไรดีเลย เกิดขึ้นมาแล้วก็ตายไปด้วยกันทั้งนั้นก็มี บางครั้งกำหนดรูปนามไม่เพลิดเพลिनเลย ทุกสิ่งทุกอย่างเห็นว่าเป็นของไม่ดีไม่สวยไปทั้งนั้นก็มี บางครั้งไม่อยากจะพูดจากับใครๆ อยากอยู่ในห้องเงียบๆ แต่เพียงคนเดียวเท่านั้น แม้ครูบาอาจารย์ก็ไม่อยากเห็น แม้ครูบาอาจารย์ก็ไม่อยากให้มาสอบอารมณ์ อยากให้หยุดเสียก่อนก็มี บางครั้งรู้สึกแห้งแล้ง คล้ายกับอยู่ในสนามหญ้ากว้างๆ โลงๆ ในฤดูร้อน ซึ่งไม่มีต้นไม้ ไม่มีเงาไม้มาบัง มีแต่แดดมาแผดเผาให้หญ้าเหี่ยวแห้งไปจะนั้นก็มี บางครั้งรู้สึกหงอยเหงา ไม่เบิกบาน ไม่รื่นเริง ไม่อยากแต่งเนื้อแต่งตัว หน้าตาหม่นหมอง เศร้าๆ โศกๆ เหมือนกันกับลูกตาย ผัวตาย เมียตาย ของหาย จะนั้นก็มี บางครั้งเบื่ออาหาร ไม่อยากรับประทานอาหาร บางทีรับประทานอาหารไปแล้วอาเจียนอยู่ทั้งวันก็มี คือ เบื่ออาหาร นอนก็น้อย พุดก็น้อยก็มี บางคนพิจารณาเห็นว่า ลากยศที่ตนต้องการเมื่อก่อนโน้น ไม่เห็นมีอะไรดีเลย ที่ได้ลาภได้ยศ เป็นเจ้านาย เป็นเศรษฐี เป็นคุณหญิงคุณนายมีสายสะพายโตๆ ไม่เห็นแปลกอะไร เกิดขึ้นมาแล้วก็ตายไปด้วยกันทั้งนั้นก็มี บางครั้งกำหนดอารมณ์ครั้งใดก็มีแต่ความเอือมระอา หมดความรู้สึกเพลิดเพลิน ยินดี ไม่เบิกบานใจ แต่ยังไม่ละการกำหนด ยังพยายามกำหนดต่อไปอีกก็มี

ญาณนี้สำคัญะท่านทั้งหลาย ถ้าผู้มีปัญญาดี เบื่อแล้วก็ยังไม่เลิก ยังพยายามกำหนดต่อไปอีก สรุปแล้วว่า เมื่อปฏิบัติมาถึงญาณนี้ ท่านทั้งหลาย ผู้ปฏิบัติจะมีอาการเบื่อมาก บางทีผู้อยู่ในครอบครัวจะเบื่อครอบครัวอยากออกบวช พระสงฆ์สามเณรก็เบื่อหน่ายวัดวาอาราม เบื่อหน่ายญาติโยม อยากไปอยู่ในที่สงัด อยากประพฤติปฏิบัติจริงๆ ไม่อยากให้ใครมารบกวน บางทีก็เบื่ออาหาร เบื่อเมืองมนุษย์ เบื่อเทวโลก เบื่อพรหมโลก หนักเข้าก็เบื่อการปฏิบัติ ไม่อยากประพฤติปฏิบัติ แต่ยังไม่ละการปฏิบัติ ยังพยายามปฏิบัติต่อไปอีก อันนี้เป็นลักษณะของญาณที่ 8

9. มุญจิกัมยตาญาณ

ความรู้ปรารภจะออกจากรูปนาม

ปัญญาความรู้ความเห็นของผู้ปฏิบัติ จิตที่กำหนดจะรู้เห็นว่า ปรารภที่จะหนีออกจากรูปนาม และใครจะพ้นจากขั้น 5 เมื่อญาณนี้ปรากฏขึ้น เป็นญาณที่อยากหลุดพ้น และหนีไปจากรูปนาม แต่ก็หนีไปไหนไม่ได้ เพราะมีเพียงแต่รูปนามเท่านั้น และยังต้องเจริญวิปัสสนาต่อไปอีก หลังจากที่จิตเบื่อหน่ายในรูปนามแล้ว จิตไม่มีทางออกอื่นไหน นอกเสียจากการยึดรูปนามเป็นอารมณ์ ซึ่งเป็นอุปสรรคอันเดียวที่จะใช้นำพาให้จิตพ้นจากรูปนาม หรือความทุกข์ โดยมีเป้าหมาย คือ พระนิพพาน ปัญญาของจิตที่เกิดขึ้นเองในญาณนี้ จึงจำเป็นต้องยึดรูปนาม แม้ว่าจะมีอยู่เพียงอย่างเดียว ซึ่งจะอยู่เฉยต่อไปไม่ได้ จำต้องสัมผัสแบบแลบออกไปสู่รูปนามอย่างเสียไม่ได้ อุปมาคล้ายกับคนที่เอามือไปแตะผิวกาต้มน้ำร้อนเพียงนิดเดียว เพื่อทดสอบว่าร้อนเท่าใด

ผู้ที่จะดูสภาวะของญาณนี้ มีลักษณะดังนี้ คือ บางครั้งมีอาการคันยุบๆ ที่โน่นที่นี้ เหมือนกันกับมดไต่ไรคลานตามเนื้อตามตัว คือ อาการคันนี้ ถ้าอยู่ในญาณที่ 3 จะคันเล็กๆ น้อยๆ เหมือนกันกับมีตัวเรือดตัวไรมาไต่มาตอม แต่ถ้าถึงญาณที่ 9 นี้จะคันมาก เกาก็เกาแรง บางที่เป็นตุ่มขึ้นมาทั้งตัวก็มี บางครั้งก็ถูกลีลุกลน ผุดลุกผุดนั่ง จะนั่งกำหนดก็ไม่ได้ดี นอนกำหนดก็ไม่ได้ดีก็มี บางที่กำหนดอิริยาบถน้อยใหญ่ก็ไม่ได้ดีก็มี บางที่ใจหงุดหงิด เอือมๆ เบื่อๆ อยากออก อยากหนี อยากเลิก ไม่อยากทำกัมมัฏฐาน เห็นว่าทำกัมมัฏฐานนี้ไม่มีประโยชน์อะไรก็มี บางทีก็ลุ่มใจ คิดอยากกลับบ้าน นี่กว่าตนหมดบุญวาสนาบารมีแล้ว บางคนก็เก็บบริวารกลับวัดกลับบ้านก็มี บางคนก็มาลากลับบ้าน ถ้าครูบาอาจารย์ไม่ให้จะกระโดดน้ำตาย อย่างนี้ก็มี ที่เป็นเช่นนี้ท่านทั้งหลาย เป็นลักษณะของปฏิจกสมุปบาทอวิชชา ความโง่เป็นเหตุให้เกิดสังขาร แต่ผู้ปฏิบัติกำหนดไม่ทัน อาการเช่นนี้จึงเกิดขึ้น เหตุนั้น อาจารย์ต้องเป็นผู้มีจิตวิทยา รู้จักปลอมโยน รู้จักชี้แจงแสดงไขให้ผู้ปฏิบัติยินดีในการประพฤติปฏิบัติ บางทีมีเวทนามารบกวนมาก เช่น อาการขบเมื่อย ปวด ชา จุก เสียด คัน แต่เวลาเรากำหนดจะเห็นว่าเวทนาหายไปเป็นท่อนๆ หายไปเป็นเสียงๆ หายไปเป็นซีกๆ คล้ายๆ กับเราหยิบเอาเวทนาออกไปทิ้งแล้วก็มี บางทีมีอาการคันยุบๆ ยิบๆ ที่โน่นบ้าง ที่นี้บ้าง จนเหลือที่จะอดเหลือที่จะทน เหมือนกับคนเอามือมูยหรือตำไปโรยบนที่นอนก็มี บางทีจิตใจไม่แนนอน อยากให้ความทุกข์ ความเสื่อม และเวทนาที่เป็นสังขารทุกข์ที่มารบกวนอยู่นี้หายไปก็มี บางครั้งผู้ปฏิบัติจะอยากถึงพระนิพพาน แต่การอยากถึงพระนิพพานนั้น อยากถึงเอง ไม่ได้ตั้งใจมาก่อน เกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติก็มี บางที่กำหนดครั้งใดก็เห็นแต่ทุกข์แต่โทษของรูปนาม จึงเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ผู้ปฏิบัตินั้นไม่อยากออก อยากหนี อยากพ้น

ไปจากรูปนามอย่างจริงจัง ท่านอุปมาเหมือนกันกับปลาที่ติดอยู่ในข่ายในแห อยากออก อยากหนี
อยากพ้นไปจากแหฉันใด ใจของผู้ปฏิบัติก็เหมือนกันฉันนั้น หรืออุปมาเหมือนกันกับกบที่อยู่ในปาก
ของงู อยากออก อยากหนี อยากพ้นไปจากปากของงูฉันใด ใจของผู้ปฏิบัติก็เหมือนกันฉันนั้น หรือ
อุปมาเหมือนไก่ป่าที่ติดอยู่ในกรง อยากออก อยากหนี อยากพ้นไปจากกรงฉันใด ใจของผู้ปฏิบัติก็
เหมือนกันฉันนั้น หรืออุปมาเหมือนช้างที่ติดหล่ม อยากออก อยากหนี อยากพ้นไปจากหล่มฉันใด ใจ
ของผู้ปฏิบัติก็เหมือนกันฉันนั้น หรืออุปมาเหมือนกับบรุษที่อยู่ในวงล้อมของข้าศึก อยากออก อยาก
หนี อยากพ้นไปจากวงล้อมของข้าศึกฉันใด ใจของผู้ปฏิบัติก็เหมือนกันฉันนั้น

สรุปแล้วท่านทั้งหลาย เมื่อปฏิบัติมาถึงนี้ จิตใจของผู้ปฏิบัติไม่แน่นอน เดินจงกรมก็ไม่อยากเดิน บางที
เดินจงกรมแล้วก็ไม่ยอมกำหนด เดินก็สัปดาห์เดิน กำหนดบทพระกัมมัฏฐานก็ไม่ได้นาน เมื่อก่อน
โน้นเคยกำหนดได้ 1 ชั่วโมง หรือ 2 - 3 ชั่วโมงก็มี แต่เมื่อปฏิบัติมาถึงนี้ กำหนด 5 นาทีก็ไม่ได้ อันนี้
เป็นลักษณะของญาณที่ 9

10. ปฏิสังขญาณ

ความรู้อันพิจารณาทบทวนเพื่อให้เห็นทาง

ปัญญาความรู้ความเห็นของผู้ปฏิบัติ จิตที่กำหนดจนรู้เห็นเพื่อหาทางที่จะหนีจากรูปนาม โดยหา
อุปายที่จะเปลี่ยนตนให้พ้นจากขั้น 5 เมื่อญาณนี้ปรากฏ ครั้นจิตก็จำต้องใช้รูปนามเป็นฐานเพื่อมุ่งสู่
ทางพ้นทุกข์ รูปนามเท่านั้นที่เป็นพาหนะอย่างเดียว เพื่อไปสู่เป้าหมาย ดังนั้นจิตจึงจำเป็นต้องยึดรูป
นามเป็นฐานอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ โดยจะสามารถกำหนดเห็นพระไตรลักษณ์ของรูปนาม (เกิดขึ้นตั้งอยู่
และดับไป) ได้ชัดเจนอีกครั้งหนึ่งด้วยความเร็วซำๆ อย่างสม่ำเสมอ เนื่องจากรูปนามนี้เป็นพาหนะ
สำคัญอย่างเดียว ที่ใช้เข้าไปสู่อารมณ์พระนิพพาน

ผู้ที่จะดูสภาวะของญาณนี้ มีลักษณะดังนี้ คือ จะปรากฏเหมือนกันกับคนเอาเข็มแหลมๆ ไม่แหลมๆ
เอาเหล็กแหลมๆ มาแทงที่ร่างกายของเรา ปรากฏเสียวแปลบๆ ขึ้นมาก็มี บางครั้งปรากฏเหมือนกับ
คนเอาเลื่อยมาตัดตามร่างกายของเรา มีอาการเสียวแปลบๆ ขึ้นมาก็มี บางทีมีเวทนามาก ปวดที่โน้น
เจ็บที่นี่ แต่หายเร็ว กำหนดเพียง 1 - 2 ครั้งก็หาย บางทีมีอาการซึมๆ ไม่อยากลืมตาก็มี บางทีมือแข็ง
แขนแข็ง ตัวแข็ง เหมือนกันกับเข้าผลสมาบัติ แต่ใจยังรู้อยู่ หูยังได้ยินเสียงอยู่ บางทีมีอาการตึงๆ
หนักๆ เหมือนกับคนเอาท่อนเหล็กหนักๆ ท่อนไม้หนักๆ หรือก้อนดินหนักๆ มาทับบนร่างกายของเรา

ก็มี บางที่มีอาการอึดอัด แน่นๆ คล้ายกับใจจะขาดก็มี บางที่ร้อนทั่วสรรพางค์กาย บางที่ทั้งร้อน ทั้งเย็น ทั้งเจ็บท้อง ทั้งอาเจียนก็มี ปฏิสังขยาญาณนี้ หยั่งรู้ทบทวนรูปรูปนามสังขารว่า ตกอยู่ในอำนาจของไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อีกครั้งหนึ่งในญาณนี้ จะเห็นไตรลักษณ์ชัดเจนที่สุด ความจริงในญาณที่ผ่านๆ มา ผู้ปฏิบัติก็ได้เห็นไตรลักษณ์ที่ปรากฏในลักษณะอาการต่างๆ ที่ขัดแย้งไม่ขัดแย้ง แต่ครั้นมาถึงญาณนี้จะเห็นพระไตรลักษณ์ปรากฏชัดเจนที่สุด มีความเข้าใจในหลักพระไตรลักษณ์มากที่สุด

11. สังขารเปกขาญาณ

ความรู้โดยอาการวางเฉยต่อรูปนาม

ปัญญาความรู้ความเห็นของผู้ปฏิบัติ จิตที่กำหนดจนรู้เห็น จะหนีไปไหนก็ไม่พ้น เพราะมีแต่การปรากฏอยู่ของรูปนาม จิตจึงกำหนดรู้ด้วยความวางเฉยได้ และไม่ยินดีไม่ยินร้ายในรูปนามใดๆ เมื่อญาณนี้ปรากฏจิตยึดรูปนามเป็นอารมณ์ โดยกำหนดอารมณ์ต่างๆ ได้อย่างหลากหลาย สม่าเสมอ เพลิดเพลิน คล่องแคล่ว ง่ายตายอย่างยิ่ง และใจสงบเป็นที่สุด ในขณะที่เดียวกันยังสามารถกำหนดสภาวะต่างๆ ได้ดีมาก โดยไม่ยินดียินร้ายต่อทุกขเวทนาหรือสุขเวทนา ได้ทั้งเร็วและช้า ได้ทั้งชัดและเบลอ ด้วยความสงบวางเฉยต่อทุกอารมณ์อย่างเท่าเทียมกันโดยไม่เผลอสติจากรูปนาม จิตจะมีพลังกำลังต่อความเพียรกำหนดเต็มที่อยู่สม่ำเสมอ ซึ่งทำให้วิมุตติทั้งหลายสงบลง จนในที่สุดกำหนดรูปนามได้อย่างดีเยี่ยม พร้อมกับนั่งสมาธิได้ยาวนานมากกว่าปกติ แม้ว่าจะมีเวทนามารุนแรงอย่างมากมารบกวน ความปวดก็ไม่กระทบกระเทือนเข้าถึงจิต ที่วางเฉยได้

ผู้ที่จะดูสภาวะของญาณนี้ มีลักษณะดังนี้ คือ ในช่วงนี้ผู้ปฏิบัติอาจจะนอนไม่ค่อยหลับ หรืออาจนอนน้อยเพียงไม่กี่ชั่วโมง เพราะจิตจะตื่นตัว โดยไม่รู้สีก่อนเพลียเลย หรือผู้ปฏิบัติมักจะเพลิดเพลินในการปฏิบัติ และไม่มีอารมณ์อยากพักผ่อนหรือรู้สึกง่วงเลย นอกจากนั้นผู้ปฏิบัติที่มีโรคภัยไข้เจ็บบางอย่าง เมื่อถึงญาณนี้โรคร้ายนั้นอาจจะบรรเทาเบาคลายลงมาก หรือโรคเรื้อรังอาจหายไปเลยก็มีปรากฏอยู่ บางทีในกรณีที่ผู้ปฏิบัติมาติดอยู่ในสภาวะธรรมของสังขารเปกขาญาณเป็นเวลานาน โดยไม่ปรากฏสภาวะธรรมใหม่ๆ และคงมีแต่สภาวะเก่าๆ เดิมๆ เนื่องจาก สาเหตุ 6 ประการ คือ

1) เคยตั้งเจตนาปรารถนาพุทธรูมิ ถ้าผู้ปฏิบัติต้องการและยังยึดมั่น ในการปรารถนาพุทธรูมิอย่างแน่วแน่แล้ว จะต้องหยุดปฏิบัติเพียงแค่วิปัสสนาญาณที่ 11 นี้เท่านั้น แต่ถ้าต้องการเดินหน้าสู่พระนิพพาน ให้ผู้ปฏิบัติอธิษฐานถอนพุทธรูมิ ทั้งที่จำได้หรือจำไม่ได้ก็ตาม ต่อหน้าพระประธานเพื่อพัฒนาสู่ญาณขั้นต่อไป

2) เคยล่วงเกิดบุพพการี เช่น มารดา บิดา พระอุปัชฌาย์ ครูบาอาจารย์ ให้ได้รับทุกข์โทมนัส และเจ็บช้ำน้ำใจมาก่อน ทั้งตั้งใจหรือไม่ตั้งใจก็ตาม ให้ทำพิธีขอขมาลาโทษ ต่อบุคคลผู้มีพระคุณเหล่านั้นเสียก่อน

3) เคยตำหนิล่วงเกินพระอรหันตบุคล ทั้งต่อหน้าและลับหลัง โดยจะทราบหรือไม่ก็ตาม นับเป็นอริยุปวาทจำต้องขอขมาต่อหน้าพระประธาน หรือครูอาจารย์นั้นเสียก่อน

4) เคยทำศีลวิบัติ สำหรับฆราวาสให้สมათานและรักษาศีลใหม่ ถ้าเป็นพระภิกษุที่ต้องอาบัติปาราชิกแล้ว ต้องลาสิกขามาเป็นฆราวาส และปฏิบัติต่อไปก็จะผ่านญาณนี้ไปได้ แต่ถ้าต้องอาบัติที่ต่ำกว่า ก็ต้องปฏิบัติตามพระวินัย เช่น อยู่ปริวาสหรือแสดงปลงอาบัตินั้นๆ

5) เคยทำอนันตริยกรรม 5 การทำกรรมหนัก เช่น ฆ่ามารดา ฆ่าบิดา ฆ่าพระอรหันต์ ประทุษร้ายต่อพระพุทธเจ้า หรือ ทำให้เกิดสังฆเภท ไม่สามารถปฏิบัติไปถึงญาณที่สูงกว่านี้ได้

6) เคยตั้งเจตนาปรารถนาเป็นพระโพธิสัตว์ เพื่อช่วย เหลือผู้คน และยังไม่ต้องการเข้าสู่พระนิพพาน กรณีนี้ต้องให้พระวิปัสณาจารย์ถามเจตนา หากต้องการถอนก็ให้อธิษฐานถอนได้

สภาวะของญาณนี้ ไม่กลัว ไม่ยินดี ใจเฉยๆ อยู่กับรูปกับนาม บางครั้งอาการพอง อาการยุบก็ปรากฏชัด บางทีไม่ยินดี ไม่เสียใจ มีสติสัมปชัญญะดี ไม่เผลอจากรูปนาม มีความจำง่าย กำหนดได้ สะดวกสบายดี ผู้มีสมาธิดีจะกำหนดบทพระกัมมัฏฐานได้นานๆ เหมือนกันกับคนที่รถบนถนนลาดยางที่เรียบๆ ทำให้เพลินเพลินจนลืมเวลาไปก็มี ยิ่งนานยิ่งละเอียด เหมือนกับคนร้อนแฉะ ยิ่งร้อนยิ่งละเอียด ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่รำคาญ ไม่หงุดหงิดกับ รูป เสียง กลิ่น รส ไม่ปรากฏมารบกวนได้เลย เมื่อก่อนโน้น เรานั่งกัมมัฏฐานก็หงุดหงิดอย่างโน้นบ้าง หงุดหงิดอย่างนี้บ้าง เขามาทำเสียงดังใกล้ที่เราปฏิบัติก็หงุดหงิดขึ้นมา แต่เมื่อปฏิบัติมาถึงญาณนี้ ท่านทั้งหลาย อาการดังกล่าวมาแล้วข้างต้นก็ไม่มีเลย บางทีเขามาทำเสียงดังใกล้ที่เราปฏิบัติก็สามารถนั่งกรรมฐานได้สบายๆ บางที โรคภัยไข้เจ็บต่างๆ เช่น โรคลมบ้าหมู โรคกระเพาะอาหาร โรคความดันสูง โรคปวดหลังเป็นต้น เมื่อปฏิบัติมาถึงญาณนี้ บางท่านก็หายเด็ดขาดไปเลยก็มี ดังที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ท่านทั้งหลาย เป็นลักษณะของอุปกขา คือ เมื่อ

ปฏิบัติมาถึงญาณนี้ โรคภัยไข้เจ็บนั้นสามารถจะหายไปได้ แล้วก็สามารถนั่งกัมมัฏฐานได้นานๆ สมมติว่าเราจะนั่งกัมมัฏฐานเพียง 30 นาที ทำให้เพลิดเพลิน เลยเวลาไป 1 ชั่วโมงบ้าง 3 ชั่วโมงบ้าง 6 ชั่วโมงบ้างก็มี อันนี้เป็นลักษณะของอุปกขาญาณ ที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ผู้ใดเป็นบ้าง ถ้าผู้ใดเป็นก็โปรดทวยเถิดว่า เราถึงญาณที่ 11 แล้ว แต่ถ้ายังไม่ได้ไม่ถึง ก็อย่าประมาท เพียรพยายามทำต่อไป

12. อนุโลมญาณ

ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นให้คล้อยไปตามอริยสัจจ์

ปัญญาความรู้ความเห็นของผู้ปฏิบัติ จิตปล่อยวางอะไรจะเกิดมันก็เกิด ไม่ได้ปรารถนาแม้กระทั่งมรรคผลนิพพาน

ญาณอันเป็นไปโดยอนุโลมแก่การหยั่งรู้อริยสัจจ์ คือ เมื่อวางใจเป็นกลางต่อสังขารทั้งหลาย ไม่พะวง และญาณก็โน้มโน้มแล่นมุ่งตรงสู่พระนิพพานแล้ว ญาณอันคล้อยต่อการตรัสรู้อริยสัจจ์ ย่อมเกิดขึ้นในลำดับถัดไป เป็นขั้นสุดท้ายของวิปัสสนาญาณ

สภาวะของญาณนี้ เป็นญาณที่เป็นไปตามอำนาจกำลังของอริยสัจจญาณที่รู้สึกไวขึ้นทุกขณะ สามารถกำหนดได้ด้วยดี และ แจ่มชัด รู้ครั้งสุดท้ายในบรรดาความรู้พิเศษ คือ ปัญญาที่พิจารณารูปรูปนามอนุโลมตามญาณต่ำ และญาณสูง (อุทยัพพญาณ ภังคญาณ ภยญาณ อาทีนวญาณ นิพพิทาญาณ มุญจิตุกัมมตาญาณ ปฏิสังขยาญาณ สังขารูปกขาญาณ และอนุโลมญาณ) โดยสภาวะแล้ว ได้แก่ ความรู้ครั้งสุดท้ายก่อนที่จะเข้าสู่โคตรภูญาณ มรรคญาณ ผลญาณ โดยอาการ 3 อย่าง คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ญาณนี้ไตรลักษณ์ปรากฏชัดมาก ๆ เป็นญาณที่เป็นไปตามอำนาจกำลังของอริยสัจจ์ที่จะสอดคล้องต่อไปในโลกุตตรญาณ จากนั้นก็จะก้าวขึ้นสู่ญาณที่ 13 เรียกว่า โคตรภูญาณ

ผู้ปฏิบัติที่ติดค้างอยู่ในญาณที่ 11 หลังจากอธิษฐานจิตถอนพุทธภูมิและขอขมาแล้ว ผู้ปฏิบัติจะเกิดสภาวะใหม่ๆ ทำให้จิตเคลื่อนขึ้นสู่ญาณที่ 12 ได้ เมื่อจิตได้ใช้พาหนะ คือ รูปนามที่พัฒนาจนปัญญามาถึงจุดสูงสุดแล้ว แต่ด้วยกำลังที่ยังไม่เพียงพอ ที่จะสลัดทิ้งรูปนามในการเข้าสู่อารมณ์พระนิพพาน จิตต้องอาศัยความบริบูรณ์ในการทบทวนของญาณ โดยถอยกลับไป เริ่มต้นในญาณต่ำขึ้นไปสู่ญาณสูง ตั้งแต่อุทยัพพญาณถึงสังขารูปกขาญาณ ที่ผู้ปฏิบัติเคยผ่านมาแล้วอีกรอบหนึ่ง โดยมีรูปนามเป็นอารมณ์ และจะไม่ถอยกลับสู่ญาณเบื้องต่ำอีกแล้ว จากนั้น จิตจะรวบรวมผล กำลังเป็นครั้ง

สุดท้าย ด้วยโพธิปักขิยธรรม 37 ประการ ที่ประชุมพร้อมกัน และมีอินทรีย์เต็มเปี่ยมเสมอกันในขณะจิตเดียว เป็นฐานผลกัตถจิตให้เคลื่อนเข้าสู่อารมณ์พระนิพพานในที่สุด

ผู้ที่จะดูสภาวะของญาณนี้ มีลักษณะดังนี้ คือ ในขณะที่เรากำหนด “พองหนอ” “ยุบหนอ” อยู่ นั้น อากาโรของ อากาโรของเรารวดขึ้น รวดขึ้นแล้วก็สับลงไป คือ มันดับลงไป บางทีก็ไปข้างซ้าย บางทีก็ไปข้างขวา บางทีก็ขึ้นข้างบน บางทีก็ลงข้างล่าง เสร็จแล้วผู้ปฏิบัติก็จะจำได้ จำได้ว่ามันดับลงไปตอนไหน มันดับลงไปตอนพองหรือตอนยุบก็รู้ การที่รู้แบบนี้ เป็นลักษณะของญาณที่ 12 บางที ในขณะที่เรากำหนด “พองหนอ” “ยุบหนอ” อยู่ นั้น อากาโรของ อากาโรของเรารวดขึ้น รวดขึ้นแล้วก็สับลงไป คือ มันดับลงไป บางทีก็ไปข้างหน้า บางทีก็ผิงไปข้างหลัง บางทีก็ไปข้างซ้าย บางทีก็ไปข้างขวา บางทีก็ขึ้นข้างบน บางทีก็ทรุดลงไปข้างล่าง เสร็จแล้วผู้ปฏิบัติก็จะจำได้ จำได้ว่ามันดับลงไปตอนไหน มันดับลงไปตอนพองหรือตอนยุบ ตอนหนึ่งหรือตอนถูกก็รู้ การที่รู้แบบนี้ เป็นลักษณะของญาณที่ 12 บางทีในขณะที่เรากำหนด “พองหนอ” “ยุบหนอ” อยู่ นั้น อากาโรของเรารวดขึ้น รวดขึ้นแล้วก็สับลงไป คือ มันดับลงไป บางทีก็ไปข้างหน้า บางทีก็ผิงไปข้างหลัง บางทีก็ไปข้างซ้าย บางทีก็ไปข้างขวา บางทีก็ขึ้นข้างบน บางทีก็ทรุดลงไปข้างล่าง เสร็จแล้วผู้ปฏิบัติก็จะจำได้ จำได้ว่ามันดับลงไปตอนไหน มันดับลงไปตอนพองหรือตอนยุบ เรารู้ การที่รู้แบบนี้เป็นลักษณะของญาณที่ 12 อนุโลมญาณ หลังจากขาดความรู้สึกลงไปแล้ว ทรงอยู่อีก 1 ขณะจิต เจียบ ไม่รู้สึกอะไร เป็นญาณที่ 13 โคตรญาณ

13. โคตรญาณ

ปัญญาของจิตที่กำหนดจนรู้เห็นพระนิพพาน

ที่ตัดขาดจากโคตรปุถุชนเปลี่ยนเป็นโคตรอริยชน

ญาณนี้ปรากฏสภาวะจิตของผู้ปฏิบัติ จะมีนิพพานเป็นอารมณ์ เพื่อข้ามพ้นโคตรปุถุชนบรรลู่ถึงอริยบุคคล โดยไม่หวนกลับไปอีก ญาณนี้คือการเคลื่อนของจิตที่อยู่ในช่วงระหว่างฝั่งของรูปนามกับพระนิพพาน แม้รูปนามจะมีนิพพานเป็นอารมณ์ แต่ก็ยังไม่ได้ทำลายกิเลสเพราะอยู่ในขณะจิตที่กำลังจะทิ้งรูปนาม แต่จิตก็ยังไม่ได้เคลื่อนเข้าสู่อารมณ์พระนิพพาน (ญาณที่ 14 คือ มรรคญาณ) ดังเช่น คนที่ใช้ไม้ค้ำยันลงไปใต้น้ำเพื่อช่วยพาตัวกระโดดจากเรือข้ามน้ำไปสู่พื้นดิน โคตรญาณ คือ ช่วงขณะที่

กำลังลอยตัวกลางอากาศ และกำลังทิ้งไม้ไฟที่ใช้ค่ายันกระโดด โดยที่ตัวเองยังไม่ได้ลงถึงพื้นดิน หากเปรียบเทียบกับกรปฏิบัติ รูปนาม คือ ไม้ค่ายัน พระนิพพาน คือ ผึ้งที่ลงไปถึง

ในโคตรภูญาณ อารมณ์ที่ปรากฏก่อนที่จะเคลื่อนเข้าสู่ความดับของรูปนาม หรือทางเข้าสู่พระนิพพาน 3 ประเภท มีดังนี้

- รูปนามแสดงให้เห็นถึงความไม่เที่ยง โดยการเกิดดับของรูปนามจะมีมาก เร็ว และสั้น จนถึงที่สุด สำหรับผู้ที่เคยสะสมบรมทางศีลมาก่อน เรียกว่า เข้าทางอนิจจัง ด้วยการหลุดพ้นทางอนิมิตตวิโมกข์

- รูปนามแสดงให้เห็นถึงความไม่เป็นทุกข์ โดยทุกขเวทนา(คัน แสบ หรือปวด) จะเกิดมากขึ้นเรื่อยๆ จนถึงที่สุด สำหรับผู้ที่เคยสะสมบรมมีทางสมาธิมาก่อน เรียกว่า เข้าทางทุกขัง ด้วยการหลุดพ้นทาง อัปปณิหิตวิโมกข์

- รูปนามแสดงให้เห็นถึงความไม่มีตัวตน โดยรูปนามจะแผ่วเบาละเอียดจนถึงที่สุด สำหรับผู้ที่เคยสะสมบรมมีทางปัญญามาก่อน เรียกว่า เข้าทางอนัตตา ด้วยการหลุดพ้นทาง สุกขวิโมกข์

หลังจากอนุโลมญาณเกิดขึ้น ขาดความรู้สึกลงไปแล้ว ทรงอยู่อีก 1 ขณะจิต เจ็บ ไม่รู้สึกอะไร เป็นญาณที่ 13 โคตรภูญาณ หลังจากนั้นทรงอยู่อีก 1 ขณะจิต เจ็บ ไม่รู้สึกอะไร เป็นญาณที่ 14 มรรคญาณ

14. มรรคญาณ

ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นพระนิพพาน และตัดขาดจากกิเลสเป็นสมุจเฉตปหาน

ปัญญาของจิตที่กำหนดจนรู้เห็นพระนิพพาน และตัดกิเลสได้ ญาณนี้ปรากฏไพเราะไตรปิฎก โดยที่ผู้ปฏิบัติธรรมที่ได้เสวยและเข้าถึงอารมณ์พระนิพพานเป็นครั้งแรก รูปนามจะดับไปหมดในญาณนี้ หมดความสงสัยในพระรัตนตรัยโดยสิ้นเชิง และมีศีล 5 มั่นคงเป็นนิจ กิเลสบางส่วนถูกประหารไปอย่างถาวรเป็นสมุจเฉตปหาน แต่ยังมีกิเลส 3 (โมหะ โลภะ โทสะ) หลงเหลืออยู่ ยกเว้นพระอรหันต์ โดยสามารถปิดอบายภูมิได้เด็ดขาด และจะไม่ไปเกิดในอบายภูมิ 4

มรรคญาณ จิตที่รูปรูปนามแล้วเคลื่อนเข้าสู่อารมณ์พระนิพพาน จะเกิดขึ้นในเวลาเดี๋ยวนั้นเดียว บ้าง หรือนานบ้าง ขึ้นอยู่กับกำลัง และฐานของสมาธิที่เคยฝึกปฏิบัติมาในอดีต มรรคญาณ (ปัญญาของจิต) ยังประหารกิเลส (สิ่งที่ทำจิตเศร้าหมองที่เป็นอกุศลจิต) ได้ถาวรเป็นสมุจเฉตปหานจากกิเลส 3 ประเภท ดังนี้

1. **วิติกมมกิเลส** เป็นกิเลสอย่างหยาบที่ละเมิดออกมาทางกายและทางวาจา ทำให้ผิดศีลให้ประพฤติกายทุจริต วจีทุจริต ซึ่งอาจประหารได้ ด้วยการรักษาศีล เป็นการประหารได้ชั่วคราวชั่วขณะ เรียกว่า ตัทธกปหาน

2. **ปริยฐานกิเลส** เป็นกิเลสอย่างกลางที่ไม่แสดงออก มาให้ปรากฏทางกายและทางวาจา เช่น นิวรณ์ 5 เป็นต้น ซึ่งสามารถประหารได้ด้วยสมาธิ หรือด้วยฌาน เป็นการประหารด้วยการข่มไว้ อันเรียกว่า วิกขัมภกปหาน

3. **อนุสัยกิเลส** เป็นกิเลสอย่างละเอียดซึ่งอยู่ในจิตสันดาน ขณะใดไม่มีอารมณ์กระทบ ขณะนั้นกิเลสชนิดนี้ก็จะสงบนิ่งอยู่ในใจ ไม่แสดงอาการออกมาให้ตนเองหรือคนอื่นรู้ได้ แต่เมื่อมีอารมณ์กระทบก็จะแสดงอาการออกมา กิเลสชนิดนี้ประหารได้ด้วยปัญญา หรือมรรคญาณ เป็นการประหารอย่างเด็ดขาด เรียกว่า สมุจเฉตปหาน

หลังจากอนุโลมญาณเกิดขึ้น ขาดความรู้สึกลงไปแล้ว ทรงอยู่อีก 1 ขณะจิต เจียบ ไม่รู้สึกอะไร เป็นญาณที่ 13 โคตรภูญาณ หลังจากนั้นทรงอยู่อีก 1 ขณะจิต เจียบ ไม่รู้สึกอะไร เป็นญาณที่ 14 มรรคญาณ กิเลสขาดตรงญาณนี้ กิเลสพันห้าตณหาร้อยแปดที่ติดตามเรามาแต่หลายชาติหลายภพ หลายกับหลายกัลป์ เมื่อปฏิบัติมาถึงนี้ จะดับไป สิ้นไป สูญไปจากขันธสันดาน ตามกำลังของมรรค

15. ผลญาณ

ปัญญารู้เห็นพระนิพพานโดยเสวยผลแห่งสันติสุข

ปัญญาของจิตที่กำหนดจนรู้เห็นพระนิพพาน โดยเสวยผลแห่งสันติสุข ผู้ปฏิบัติที่ถึงญาณนี้ แม้กิเลสจะถูกประหารไปได้อย่างเด็ดขาดด้วยมรรคญาณ แต่อำนาจของกิเลสยังคงเหลืออยู่ ผู้ที่มีโทสะและโลภะมาก หลังจากปฏิบัติจะรู้ชัดเจนว่าตัวเองมีโทสะและโลภะลดลงไปอย่างมาก แต่ผู้ที่มีโทสะและโลภะน้อยอาจสังเกตเห็นการพัฒนาจิต หรือผลที่ได้ไม่ค่อยชัดเจนก็มี

ญาณนี้ ผู้ปฏิบัติกลับมามีรูปนามเป็นอารมณ์อีกครั้ง และได้เสวยอารมณ์ของสมาธิสุขอย่างเต็มเปี่ยมที่เรียกว่า การเสวยผล หรือเสวยอารมณ์ หลังจากอารมณ์พระนิพพาน การเสวยผลของแต่ละท่านจะกินระยะเวลานานไม่เท่ากัน แต่อารมณ์ขณะนั้นจิตจะมีแต่ความสงบสุขเรียกว่าสมาธิสุขสมบูรณ์ เพราะจิตกลับมามีรูปนามเป็นอารมณ์อีกครั้ง หลังจากที่ได้บรรลุถึงนิพพานสุข ซึ่งความสุขทั้ง 2 ชนิด เป็นความสุขที่สูงกว่าความสุข และมีผลทำให้ผู้ปฏิบัติมีหน้าตาผิวพรรณผ่องใส อินทรีย์บริสุทธิ์ ผุดผ่อง สงบร่มเย็น เป็นความสุขทางใจซึ่งประเสริฐกว่าความสุข

หลังจากอนุโลมญาณเกิดขึ้น ขาดความรู้สึกลงไปแล้ว ทรงอยู่อีก 1 ขณะจิต เจ็บ ไม่รู้สึกอะไร เป็นญาณที่ 13 โคตรภูญาณ หลังจากนั้นทรงอยู่อีก 1 ขณะจิต เจ็บ ไม่รู้สึกอะไร เป็นญาณที่ 14 มรรคญาณ กิเลสขาดตรงญาณนี้ กิเลสพันห้าต้นหาร้อยแปดที่ติดตามเรามาแต่หลายชาติหลายภพ หลายกัปหลายกัลป์ เมื่อปฏิบัติมาถึงนี้จะดับไป ลื่นไป สูญไปจากชั้นธันดาน ตามกำลังของมรรค หลังจากขาดความรู้สึกลงไปแล้ว ทรงอยู่อีก 2 ขณะจิตบ้าง 3 ขณะจิตบ้าง เจ็บ ไม่รู้สึกอะไร เป็นญาณที่ 15 ผลญาณ

พอรู้สึกตัวขึ้นมาพิจารณาว่า เราเป็นอะไรไป มันง่วงนอนหรืออย่างไร หรือมันตายไปเมื่อตะกี้ นี่ บางทีก็ปวดหัว บางทีก็งง บางทีไม่ยอมปฏิบัติพระกัมมัฏฐานเลย

ถ้าผ่านโดยวิธีนี้ นิพพานของท่านผู้นั้น ชื่อว่าเป็น อนิมิตตนิพพาน หรือ อนิมิตตวิโมกข์ แปลว่า ดับโดยหาอะไรเป็นนิมิตไม่ได้ คือ หาราคะ โทสะ โมหะ เป็นนิมิตไม่ได้ หรือชื่อว่า อับปณิหิตนิพพาน หรืออับปณิหิตวิโมกข์ แปลว่า ดับโดยหาอะไรเป็นที่ตั้งมิได้ คือ หาราคะ โทสะ โมหะ เป็นที่ตั้งมิได้ หรือชื่อว่า สุกญุตนิพพาน หรือ สุกญุตวิโมกข์ แปลว่า ดับโดยอาการว่างเปล่า คือว่างจากราคะ โทสะ โมหะ

16. ปัจจเวกขณะญาณ

ปัญญาของจิตที่กำหนดจนรู้เห็น

โดยสำรวจทบทวนย้อนหลัง

ปัญญาของจิตที่กำหนดสำรวจทบทวนย้อนหลังเพื่อดูความเป็นมา และผลสัมฤทธิ์ของการปฏิบัติรวม 5 ประการ ของพระโสดาบัน พระสกิทาคามี และพระอนาคามี คือ มรรคจิต ผลจิต นิพพาน กิเลสที่ละได้แล้วและกิเลสที่ยังหลงเหลืออยู่ แต่สำหรับพระอรหันต์จะทำการทบทวนเพียง 4 ประการแรก ยกเว้น กิเลสที่ยังเหลืออยู่ เพราะท่านหมดกิเลสแล้ว

หลังจากเสวยผลญาณจนกระทั่งอ่อนกำลังลง จิตจะเริ่มแสดงอารมณ์ของปัจจุเวกขณะญาณที่ 16 โดยเฉพาะในขณะกำลังเจริญวิปัสสนากรรมฐานอยู่ ไม่ว่าอิริยาบถย่อย เดินจงกรม หรือนั่งสมาธิ เพื่อแสดงให้เห็นว่ายังมีกิเลสหลงเหลืออยู่อีก สำหรับรอบการประหารในรอบต่อไปในอนาคต ซึ่งอาจจะเป็น โมหะ โลภะหรือโทสะ อย่างใดอย่างหนึ่งหรือทั้ง 3 อย่าง นอกจากกิเลสที่เหลืออยู่ ผู้ปฏิบัติบางท่านอาจเห็นกิเลสบางอย่างที่เบาคลายลงหรือละได้แล้ว

ท่านนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย เวลาบรรลุมรรค ผล นิพพานนั้นมีเท่านี้ ในแนวทางของการปฏิบัติรู้เท่านี้ แต่ถ้าปฏิบัติไม่รู้แบบนี้ สมมติว่าเราเอาปริยัติมาจับ วิถิจิตของมันทบุคคล คือ คนที่มีปัญญาน้อย ชวนจิตดวงที่ 1 จะมีปริกรรม แต่ผลจิตจะมี 2 ขณะ วิถิจิตเวลาจะบรรลุมรรค ผล พระนิพพาน อตัตถ์ภวัก ภวักคอตต ภวักคจลนะ ภวักคสะเทือน ภวักคัจฉะหะ ตัตถะระสภวักค มโนทวาราวชชนะ ลงทางมโนทวาร คือ มั่นลงหัวใจไปเสียก่อน ขึ้นจากมโนทวารมาจึงจะได้กำหนด ชวนจิตดวงที่ 1 ปริกรรม ชวนจิตดวงที่ 2 อุปจาระ ชวนจิตดวงที่ 3 อนุลอม ชวนจิตดวงที่ 4 โคตรภู ชวนจิตดวงที่ 5 มรรค ชวนจิตดวงที่ 6 ที่ 7 สองขณะนี้ ผล เสร็จแล้วจึงจะลงภวักค ขึ้นจากภวักคมาจึงจะได้พิจารณา

แต่ถ้าเป็นวิถิจิตของติกขบุคคล คือ คนที่มีปัญญามาก มีบุญมาก ชวนจิตดวงที่ 1 จะไม่มีปริกรรม แต่ผลจิตจะมี 3 ขณะ คือ ในขณะที่จะบรรลุมรรค ผล พระนิพพาน อตัตถ์ภวัก ภวักคอตต ภวักคจลนะ ภวักคสะเทือน ภวักคัจฉะหะ ตัตถะระสภวักค มโนทวาราวชชนะ ลงทางมโนทวาร ขึ้นจากมโนทวารมา การกำหนด “พองหนอ” “ยุบหนอ” นี้ไม่ได้ว่าเลย มั่นเฉียดมรรคไปแล้ว ไกล้มรรคไปแล้ว ชวนจิตดวงที่ 1 อุปจาระ ชวนจิตดวงที่ 2 อนุลอม ชวนจิตดวงที่ 3 โคตรภู ชวนจิตดวงที่ 4 มรรค ชวนจิตดวงที่ 5 ที่ 6 ที่ 7 สามขณะนี้ ผล เสร็จแล้วจึงจะลงภวักค ขึ้นจากภวักคมาจึงจะได้พิจารณา ผู้เป็นติกขบุคคลนี้หายาก ร้อยคนจึงจะมีสักคนหนึ่ง ติกขบุคคลนี้ บางทีวันเดียวผ่านการปฏิบัติไปแล้ว ก็สามารถเข้าผลสมบัติไปได้นานๆ

เมื่อกล่าวมาถึงนี้ ท่านทั้งหลายอาจจะคิดว่า ถ้าอย่างนั้นก็เป็นอันว่า เราได้บรรลุมรรค ผล พระนิพพานแล้วละสิ อาจจะคิดอย่างนี้นะท่านทั้งหลาย เหตุุนั้น ท่านทั้งหลายอย่าเพิ่งคิดอย่างนี้ เพราะว่าการดับเหมือนมรรค ผล พระนิพพานนั้นมีมาก เช่น

1. **ปีติ**ในญาณ 3 เวลากำหนด “พองหนอ” “ยุบหนอ” เกิดปีติขึ้นมา สัมผัสกับกุศลไป นี่มันดับไปด้วยอำนาจของปีติในญาณ 3

2. **ปัสสัทธิ**ในญาณ 3 เมื่อกำหนด “พองหนอ” “ยุบหนอ” จิตและเจตสิกสงบมาก กำหนด “พองหนอ” “ยุบหนอ” สงบเงียบ ขาดความรู้สึกลงไป นี่มันดับด้วยอำนาจของปัสสัทธิในญาณ 3

3. **สมาธิ**ในญาณ 3 เวลากำหนดพระกัมมัฏฐาน “พองหนอ” “ยุบหนอ” เรากำหนดได้ดี ไม่เผลอ ไม่ลืม กำหนดไปๆ สัมผัสกับกุศลไป ทั้งๆ สติของเรานั้นดีอยู่ มันสงบลงไป นี่มันดับด้วยอำนาจของสมาธิในญาณ 3

4. **อุเบกขา**ในญาณ 3 เวลากำหนดพระกัมมัฏฐาน ใจลอยๆ เลื่อนๆ ใจของเรานั้นเพลินไปตามรูป ตามเสียง ตามกลิ่น ตามรส ตามสัมผัส เพลินไปๆ สัมผัสกับกุศลไป นี่มันดับด้วยอำนาจของอุเบกขาในญาณ 3

5. **ถีนมิทธะ** ความง่วงเหงาหาวนอน ชอบจะเป็นตอนดึกๆ หรือตอนที่เรารับประทานอาหาร อิ่มๆ กำหนดบทพระกัมมัฏฐานไม่ได้ดี เวลากำหนด “พองหนอ” “ยุบหนอ” ตาซีมๆ อยู่ตลอดเวลา กำหนดไปๆ สัมผัสกับกุศลไป ตาใสขึ้นมาแล้ว กำหนดไปๆ สัมผัสกับกุศลไป ตาใสขึ้นมาแล้ว เพราะในขณะที่สัมผัสกับกุศลไปนั้น จิตของเรานั้นลงภวังค์ เมื่อลงภวังค์ก็หายง่วง

ท่านนักปฏิบัติทั้งหลาย จะเอาอาการเพียงเท่านี้มาตัดสินว่า เราได้บรรลุมรรค ผล พระนิพพานนั้นไม่ได้ เพราะว่าการบรรลุมรรค ผล พระนิพพานนั้น ต้องจำได้จริงๆ ไม่ใช่เดาเอา คือ มันจำได้จริงๆ ว่ามันดับลงไปตอนไหน มันดับลงไปตอนพองหรือตอนยุบ ตอนนั่งหรือตอนถูก ต้องรู้จริงๆ ไม่ใช่เดาเอา ไม่ใช่คาดคะเนเอา จึงจะใช้ได้ เมื่อนักปฏิบัติมีสัมมาญาณะ ความหยั่งรู้ที่ถูกต้อง ญาณมันจะบริบูรณ์ขึ้นมา คือ หมายความว่า ตอนจะบรรลุมรรค ผล พระนิพพาน ต้องเห็นพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อย่างใดอย่างหนึ่งชัดเจน จึงจะใช้ได้ หรือเมื่อบรรลุมรรค ผล พระนิพพานแล้ว ได้ละขาดจากความรู้ผิด ความเห็นผิด ดับกิเลสระดับสังโยชน์ คือ กิเลสที่มันผูกมัดเราไว้กับโลก แจ่มแจ้ง ตั้งมั่นรู้ตื่นขึ้นมาทันทีเลย จิตจะกลายเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ไม่ใช่ผู้โลก ผู้โกรธ ผู้หลงแล้ว แต่เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

ปฏิบัติเพื่อบรรลุผล นิพพาน

การปฏิบัติเพื่อบรรลุผล นิพพาน โดยเฉพาะเบื้องต้นปฏิบัติเพื่อให้บรรลุถึงความเป็นพระโสดาบันนั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องเจริญสติปัฏฐานสี่อย่างถูกต้องถูกวิธี ด้วยความพากเพียรอย่างยิ่ง ปฏิบัติด้วยการตั้งใจ เอาใจใส่ และปฏิบัติอย่างต่อเนื่องไปเท่านั้น จนสามารถทำวิปัสสนาญาณให้เกิดขึ้น รู้แจ้งพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไปตามลำดับเมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้า ก็บรรลุผลญาณ ผลญาณ และพระนิพพานได้ในที่สุด

พระโสดาบัน

ผู้ประกอบความเพียรโดยเจริญสติปัฏฐานสี่จนสมบูรณ์ คือ ปฏิบัติจนกระทั่งบรรลุผลญาณ ผลญาณ และพระนิพพาน เป็นผู้ละสักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสีลัพพตปรามาส ได้อย่างเด็ดขาด เป็นสมุจเฉตพหวน เรียกว่า พระโสดาบัน ตัดละประหารกิเลสอย่างหยาบที่นำไปสู่อบายได้ พระโสดาบันถือว่าเป็นผู้พ้นแล้วโดยเด็ดขาดจากอบายภูมิ 4 คือ นรก เปรต อสุรกาย และเดรัจฉาน

พระโสดาบัน เมื่อเริ่มต้นการปฏิบัติธรรมเพื่อให้บรรลุความเป็นพระสัทธาคามีนั้น สภาวญาณจะเริ่มตัน จากอุทฺทพฺพญาณ และก้าวหน้าไปสู่ลำดับญาณต่อไป คือ ภังคญาณ ภยญาณ อาทีนวญาณ และญาณต่อไปตามลำดับ แต่หากอินทรีย์ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา มีกำลังอ่อน ไม่มี ความคมกล้า การปฏิบัติก็ไม่สามารถก้าวหน้าไปสู่ญาณเบื้องบน หยุดอยู่เพียงแค่อนุญาณช่วงต้นๆ คือ อุทฺทพฺพญาณ ภังคญาณ ภยญาณ อาทีนวญาณ เท่านั้น ติดขัดวนเวียนอยู่เป็นระยะเวลายาวนาน

เมื่อพระโสดาบัน เจริญสติปัฏฐานสี่เพื่อเข้าสู่ความเป็นพระสัทธาคามี ในระยะแรกนั้น จิตอาจจะยังไม่ตั้งมั่น แม้พยายามส่งจิตจดจ่อ กำหนดรู้อารมณ์กรรมฐาน แต่จิตก็ไม่สามารถตั้งมั่นอยู่กับอารมณ์นั้นได้ จิตอาจซัดส่าย หรือคิดออกไปในอารมณ์ต่างๆ จิตไม่สงบ สมาธิไม่เกิด วิปัสสนาญาณก็เกิดขึ้นยาก

แม้พระโสดาบัน จะสามารถปฏิบัติเพื่อสลายผลธรรม คือ โสดาปัตติผล ซึ่งตนเองถึงแล้วได้โดยง่าย แต่ปฏิบัติเพื่อให้บรรลุถึง สัทธาคามีผลญาณ และสัทธาคามีผลญาณนั้นไม่ย้ง่ายนัก ผู้ปฏิบัติจะพบสภาวญาณต่างๆ เช่นเดียวกันกับที่ตนได้เคยพบมาเมื่อครั้งปฏิบัติเพื่อเข้าสู่ความเป็นพระโสดาบัน กล่าวคือ จะพบกับสมาธิชนิดต่างๆ เห็นสภาวธรรม คือ ความเกิดดับของสังขารธรรม แล้วเกิดความรู้ตามลำดับว่า รูปนามเป็นสิ่งน่ากลัว เห็นโทษของรูปนาม เกิดเบื่อหน่ายรูปนาม อายากหลุด

พ้นจากรูปนามเป็นต้น แต่เนื่องด้วยสภาวะธรรมมีความละเอียด สุขุม ลุ่มลึกเป็นพิเศษกว่ามาก จึงทำให้การปฏิบัติมักติดวน วนเวียนอยู่ที่สภาวะญาณช่วงต้นต่างๆ เหล่านี้เป็นเวลานาน

แต่เมื่อรวบรวมพละ 5 มีสติต่อเนื่อง สมาธิมีกำลัง วิปัสสนาญาณเกิด และก้าวหน้าไปตามลำดับ จนกระทั่งมีกำลังแก่กล้า ในเวลาไม่นาน การกำหนดรู้ที่มีความเด่นชัด มีความเกิดดับ ที่ดำเนินไปอย่างรวดเร็ว จนกระทั่งมรรคญาณ ผลญาณ เข้าสู่ความดับสังขาร บรรลุพระนิพพานในที่สุด

พระโสดาบัน 3 ประเภท

สัตตักขัตตอุปรมโสดาบัน คือ พระโสดาบันที่มีบารมีอย่างอ่อน เป็นผู้พ้นแล้วจากอภายภูมิ 4 ยังต้องเกิดในมนุษย์และเทวภูมิอีกเพียง 7 ชาติ ก็จะบรรลุมรรคผลที่เหลือ สำเร็จเป็นพระอรหันต์ แล้วปรินิพพาน เข้าสู่อนุपाติเสสนิพพานภายในชาติที่ 7 นั้นเอง

โกลังโกลโสดาบัน คือ พระโสดาบันที่มีบารมีอย่างกลาง เป็นผู้พ้นแล้วจากอภายภูมิ 4 ยังต้องเกิดในมนุษย์และเทวภูมิอีก 3 ถึง 4 ชาติ ก็จะบรรลุมรรคผลที่เหลือ สำเร็จเป็นพระอรหันต์ แล้วปรินิพพาน เข้าสู่อนุपाติเสสนิพพานภายในชาติสุดท้าย นั้นเอง

เอกพิชิโสดาบัน คือ พระโสดาบันที่มีบารมีอย่างแก่กล้า เป็นผู้พ้นแล้วจากอภายภูมิ 4 ยังต้องเกิดในมนุษย์หรือเทวภูมิอีก เพียงชาติเดียว สำเร็จเป็นพระอรหันต์ แล้วปรินิพพาน เข้าสู่อนุपाติเสสนิพพานภายในชาตินั้น นั้นเอง

พระสกิทาคามี

พระสกิทาคามี คือ ผู้ปฏิบัติเข้าถึงสกิทาคามีมรรคญาณ และสกิทาคามีผลญาณ สามารถตัดละประหารกิเลสที่เหลืออยู่ ได้แก่ กามราคะ (โลภะ ที่เป็นความยินดีพอใจในกามภพ คือมนุษย์ และสวรรค์) และพยาปาทะ (โทสะ) ให้ยิ่งเบาบางลงไป พระสกิทาคามี เมื่อมีความปรารถนาจะปฏิบัติเพื่อให้บรรลุธรรมขั้นต่อไปเป็นพระอนาคามี ซึ่งสามารถละประหารกามราคะ พยาปาทะ (คือ โลภะ ตัณหา และภริยะโทสะ) ให้หมดสิ้นไป พึงเจริญสติ ปัญญาอันรู้กำหนดรู้รูปนามหรืออุปทานชั้นต่อไปอย่างต่อเนื่อง

พระอนาคามี

พระอนาคามี คือ ผู้ปฏิบัติถึงอนาคามีมรรคญาณ และอนาคามีผลญาณ สามารถตัดละประหารกิเลสที่ยังเหลืออยู่ คือ กามราคะ (โลภะ ที่เป็นความยินดีพอใจในกามภพ คือมนุษย์ และสวรรค์) และพยาบาทะ (โทสะ) ได้อย่างเด็ดขาด เป็นสมุจเฉตปหาน พระอนาคามี ยังไม่สามารถตัดละ รูปราคะ และอรูปราคะ (โลภะที่เป็นความยินดีพอใจในรูปฌาน อรูปฌาน ความยินดีพอใจในรูปพรหม และอรูปพรหม) พระอนาคามีเป็นผู้พ้นแล้วโดยเด็ดขาดจากกามภูมิ 11 คือ นรก เปรต อสุรกาย เดรัจฉาน และสวรรค์ 6 ชั้น พระอนาคามีเมื่อมีความปรารถนาจะปฏิบัติ เพื่อให้บรรลุธรรมขั้นต่อไปเป็นพระอรหันต์ พึงเจริญสติปัฏฐานสี่ กำหนดรู้รูปนามหรืออุปทานชั้นๆ ไปอย่างต่อเนื่อง

พระอรหันต์

พระอรหันต์ คือ ผู้ปฏิบัติเข้าถึงอรหัตตมรรคญาณ และอรหัตตผลญาณ สามารถตัดละประหารกิเลสที่เหลือ ได้แก่ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ และอวิชชา ได้หมดสิ้น เป็นสมุจเฉตปหาน ไม่มีกิเลสใดหลงเหลืออยู่แม้แต่น้อย ผู้ปฏิบัติธรรมซึ่งสามารถบรรลุถึงมรรคญาณทั้ง 4 และผลญาณทั้ง 4 ดังกล่าวข้างต้น คือ ผู้ตัดละประหารกิเลสอาสวะได้หมดสิ้น สำเร็จเป็นพระอรหันต์นั่นเอง ทันทีที่พระอรหันต์ปรินิพพาน ภพชาติก็สิ้นสุดลง เข้าสู่อนุปาทิเสสนิพพาน พ้นแล้วจากภพชาติไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิด ใน 31 ภพภูมิอีกต่อไป

การส่งอารมณ์

ตั้งแต่ครั้งพุทธกาลจนถึงปัจจุบัน แนวทางปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน พอง-ยุบ มีการใช้คำว่า "ปริปัฏฐา" คือ การไต่ถาม การสอบถาม หรือคำว่า "กาเลน ธมฺมสากุฉา" คือการสนทนาธรรมตามกาล ในความหมายของการสอบอารมณ์ มีองค์ประกอบที่เกี่ยวข้อง 4 ด้าน ได้แก่ บุคคล, หลักธรรม, หลักการ วิธีการและสถานที่

วิปัสสนากรรมฐานแนว พอง-ยุบ ไม่พบหลักฐานที่มาในพระไตรปิฎก อรรถกถา แต่สามารถจัดอาการพองอาการยุบเข้าได้กับ "ลมในท้องในวาโยธาตุภายใน เป็นของเฉพาะตน เป็นของพัดไปมา มีความพัดไปมา" ในมหาสติปัฏฐานสูตร และ คัมภีร์วิสุทธิมรรค

แบบการส่งอารมณ์ เป็นวิธีรายงานให้ผู้ส่งอารมณ์ มีความซื่อสัตย์ ซื่อตรงต่อตนเอง ต้องเล่าให้ตรงกับสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นจริงในขณะปฏิบัติ เล่าไปตามลำดับ ไม่ควรตัดลัดขั้นตอน โดยไม่จำเป็นตามลำดับของสติปัฏฐานสี่ ในรายงานอารมณ์หลักเรียงตามอิริยาบถยาวนาน คือ นั่ง เดิน ยืน นอน ต่อด้วยอิริยาบถย่อยและปัญหา ส่วนอารมณ์รอง มีเวทนา จิต ธรรม ให้รายงานต่อจากอารมณ์หลักนั้นๆ ที่เข้าไปแทรก แล้วต่อไปด้วยอารมณ์หลักอื่นๆ ต่อไป ปัญหาที่เกิดขึ้นขณะปฏิบัติ การอธิบายสภาพรูปธรรม 3 ลักษณะ คือ

1. **รูปร่างหรือสัณฐาน สมมติบัญญัติ สภาวะปรমัตถ์** เดิน ยืน นั่ง นอน และอิริยาบถย่อ ควรบรรยายความรู้สึกเหล่านี้ทั้งหมดให้ตรงตามความเป็นจริงมากที่สุด และการตามรู้อย่างแม่นยำ การกำหนดรู้เท่าทันปัจจุบัน (โยนิโสมนสิการ) รู้จบอาการได้ รู้เริ่มเกิดขึ้น และขณะสิ้นสุดได้ หรือจนจืดจาง กำหนดรู้อาการตั้งแต่เริ่มเกิดขึ้น ตั้งอยู่ สิ้นสุด สติแนบแน่นอย่างต่อเนื่อง รู้สภาวะธรรมที่ละเอียดเล็กๆ สามารถกำหนดรู้ได้เพิ่มขึ้นมากขึ้นถี่ขึ้น

2. **อาการการเคลื่อนไหว** สามารถรู้สึกรับรู้ ตามรู้ และกำหนดรู้ กาย เวทนา จิต ธรรม อารมณ์ใดก็ตามข้างตน จะมี 3 ประการเกิดขึ้นตามลำดับ คือ การเกิดขึ้นของปรากฏการณ์หรือสภาวะธรรมผู้ปฏิบัติกำหนดรู้ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น การ "เห็น " และ "รู้" ประสบการณ์อย่างสืบเนื่องจากการที่ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้อย่างมีสติ

หน้าที่ของผู้ปฏิบัติ คือ พยายามกำหนดรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องไม่ขาดตอนเท่าที่จะทำได้ อะไรเกิดขึ้น กำหนดรู้อะไร และได้รู้เห็นอะไร จากการกำหนดเหล่านี้ ผู้ปฏิบัติควรจะเข้าไปประลึกรู้จริง ๆ และอธิบายอย่างรวบรัดชัดเจน และถูกต้องในระหว่างการสอบอารมณ์

3. ลักษณะ 3 ได้แก่

สภาวะลักษณะ ลักษณะเฉพาะของปรากฏการณ์ทางกายและจิต เช่น ธาตุ 4 (อ่อนแข็ง ชุ่มชื้น เย็น ร้อน หย่อนตึง) การรับรู้ รวมถึงผัสสะ หรือสภาวะของการกระทบอารมณ์ และเวทนาความรู้สึกและอื่นๆ

สังขตะลักษณะ ลักษณะประกอบหรือปรุงแต่งสภาวะธรรมมี 3 ลักษณะ ได้แก่ อุปาทะ การเกิดขึ้นหรือการปรากฏขึ้น วิถี ความตั้งอยู่ และ ภาวะ ดับไปสลายไปของปรากฏการณ์

สามัญลักษณะ ลักษณะทั่วไป หรือลักษณะอันเป็นสามัญของสภาพธรรมทางกายและจิต ได้แก่ อนิจจลักษณะ หรือลักษณะของความไม่เที่ยง มีเกิดดับเป็นธรรมดา ทุกขลักษณะ หรือลักษณะของความทุกข์ ความไม่น่าพึงพอใจ มีการเปลี่ยนแปลงไม่คงสภาพเป็นธรรมดา และอนัตตลักษณะ หรือลักษณะของความปราศจากตัวตนหรือผู้บังคับการใดๆ ของปรากฏการณ์ต่างๆ

พระวิปัสสนาจารย์ จะบันทึกการสอบอารมณ์ของผู้ปฏิบัติ โดยจำแนกสภาวะธรรมของผู้ปฏิบัติ มีองค์คุณ 3 ของการปฏิบัติ (อาตาปี สัมปชาโน สติมา) อินทรีย์ 5 ของผู้ปฏิบัติ ดังในอุทเทส ของมหาสติปัฏฐานสูตร กล่าวองค์คุณ 3 เมื่อปฏิบัติต้องรู้ปรับอินทรีย์ 5

การตรวจสอบการปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐานแนวพองยุบ มีการกำหนดรู้ ความถูกต้องของสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น คำบริกรรมการกำหนดวิธีการปฏิบัติ ผลของการปฏิบัติ การเรียงลำดับ ในนิเทศของมหาสติปัฏฐานสูตร กล่าวรายละเอียดสภาวะธรรม และการกำหนดรู้ทั้งกาย เวทนา จิต ธรรม

แบบการส่งอารมณ์ ที่เรียงลำดับสอดคล้องกับมหาสติปัฏฐานสูตรบ้าง ถ้ามองเจาะประเด็นบ้าง แต่ส่วนมากใช้แบบการส่งอารมณ์การเรียงลำดับการนั่ง การเดิน อริยาบถย่อย ในส่วนหลักการความซื่อสัตย์ สภาวะธรรมการกำหนด หน้าที่การกำหนดรู้อารมณ์ การกำหนดรู้เท่าทันปัจจุบัน การกำหนดรู้ได้เพิ่มขึ้นมากขึ้นยิ่งขึ้น นั้นสอดคล้องกับพระวิปัสสนาจารย์แนวพอง-ยุบ การส่งอารมณ์ให้ได้ดี ต้องมีความเข้าใจต้องศึกษาแบบการส่งอารมณ์ให้เกิดความชำนาญและจำขึ้นตอนได้ไม่ตกหล่น การส่งอารมณ์จึงจะรวดเร็ว มีประสิทธิภาพ หรือถ้ามีการช่วยจำ มีการจดบันทึกขึ้นตอนย่อๆ หรือจดสภาวะธรรมการกำหนดย่อๆ จะทำให้รวดเร็วขึ้นและเมื่อส่งอารมณ์แล้ว ข้อมูลส่วนใดที่ขาดไป พระวิปัสสนาจารย์ผู้สอบอารมณ์ควรสอบถามเพิ่มเติม

แบบบันทึกการสอบอารมณ์ ช่วยให้ทราบข้อมูลทั่วไปของผู้ปฏิบัติ ช่วยเป็นบันทึกประกอบการพิจารณา ช่วยในการตรวจสอบการกำหนด นำไปเป็นการช่วยในการอธิบาย ให้คำแนะนำการตรวจสอบสภาวะธรรม และการกำหนดสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น