

บทที่ 2

สมถและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา

บทที่ 2

สมถและวิปัสสนากัมมัฏฐานในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา

2.1 สมถกัมมัฏฐาน

- 2.1.1 ความหมายของสมถกัมมัฏฐาน
- 2.1.2 อารมณ์ของสมถกัมมัฏฐาน
- 2.1.3 ผลของสมถกัมมัฏฐาน

2.2 วิปัสสนากัมมัฏฐาน

- 2.2.1 ความหมายของวิปัสสนากัมมัฏฐาน
- 2.2.2 อารมณ์ของวิปัสสนากัมมัฏฐาน
- 2.2.3 ผลของวิปัสสนากัมมัฏฐาน

2.3 ความสัมพันธ์ของสมถและวิปัสสนากัมมัฏฐาน

- 2.3.1 สมถและวิปัสสนากัมมัฏฐานที่เป็นหลักปฏิบัติเพื่อการรู้แจ้ง
- 2.3.2 การปฏิบัติสมถและวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อการบรรลุธรรม

2.4 ความแตกต่างระหว่างสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน

แนวคิด

1. สมถกัมมัฏฐานเป็นวิธีการฝึกจิต เพื่อให้จิตสงบเป็นสมาธิจนกระทั่งจิตปราศจากนิวรณ์เข้าถึงฌาน มีวิธีการที่ใช้ในการปฏิบัติในคัมภีร์ 40 วิธี คือ กสิณ 10 อสุภ 10 อนุสติ 10 พรหมวิหาร 4 อรูปกัมมัฏฐาน 4 อาหาเรปฏิกูลสัญญา 1 จตุธาตุวัตถาน 1
2. วิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นวิธีการอบรมปัญญา เพื่อให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงในสภาวะของสังขาร เป็นวิธีการที่กำจัดกิเลสอย่างละเอียดที่เรียกว่า สังโยชน์ และอนุสัย ส่งผลให้บรรลุมรรคผลนิพพาน โดยมีอารมณ์เพื่อใช้พิจารณาคือ ขันธ์ 5 อายตนะ 12 ธาตุ 18 อินทรีย์ 22 อริยสัจ 4 ปฏิจจสมุปบาท
3. สมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นหลักธรรมที่มีความสัมพันธ์เกื้อกูลซึ่งกันและกัน เพื่อนำไปสู่ความรู้แจ้ง และความหลุดพ้นจากกิเลส

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ให้นักศึกษาสามารถอธิบายลักษณะและผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน
2. เพื่อให้ให้นักศึกษาสามารถอธิบายลักษณะและผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน
3. เพื่อให้ให้นักศึกษาได้ทราบถึงความสัมพันธ์และความแตกต่างระหว่างสมถกัมมัฏฐาน และวิปัสสนากัมมัฏฐาน

บทที่ 2

สมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐานในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา

ดังได้กล่าวไว้แล้วในบทที่ 1 ว่า กัมมัฏฐานเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการฝึกอบรมจิต เพื่อพัฒนาจิตใจให้สูงส่งขึ้น และเมื่อจัดแบ่งออกเป็นประเภทจะแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภทคือ สมถกัมมัฏฐาน และวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในบทเรียนนี้จะศึกษาเกี่ยวกับหลักปฏิบัติที่ว่าด้วยสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ที่พบได้ในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาว่าเป็นอย่างไร

2.1 สมถกัมมัฏฐาน

สมถกัมมัฏฐานเป็นการฝึกปฏิบัติขั้นต้นในการฝึกจิต มีลักษณะและวิธีการเป็นอย่างไร มีผลที่เกิดขึ้นเป็นอย่างไร เพื่อความเข้าใจที่แจ่มแจ้งยิ่งขึ้น จะได้ศึกษากันต่อไปดังนี้

2.1.1 ความหมายของสมถกัมมัฏฐาน

สมถะ หมายถึง ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่แห่งจิต ความมั่นอยู่แห่งจิต ความไม่ส่ายไปแห่งจิต ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะที่จิตไม่ส่ายไป ความสงบ สมาธิหรืออินทรีย์คือ สมาธิ สมาธิพละ สัมมาสมาธิ (อภิ. สง. 75/30/358 แปล.มจร.)

สมถะ คือ คุณธรรมอันระงับกิเลสหรือธรรมหยาบอย่างอื่นมีวิตกเป็นต้น หมายถึง สมาธิที่เรียกว่า เอกัคคตา (พระคัมภีร์สาราถวิงศ์, 2546: 759)

สมถกัมมัฏฐาน คือ อุบายหรือวิธีการที่ทำให้จิตสงบระงับจากกิเลส เครื่องเศร้าหมองเร่าร้อนทั้งหลายจนจิตไม่มีอาการดิ้นรน ไม่กระสับกระส่าย ตลอดเวลาที่กิเลสเหล่านั้นสงบระงับอยู่ (พ.อ. ทวีช เปล่งวิทยา, 2515: 254) เมื่อกล่าวโดยสรุปแล้ว สมถกัมมัฏฐาน คือ วิธีการฝึกจิตเพื่อให้จิตสงบตั้งมั่นเป็นสมาธิ

2.1.2 อารมณ์ของสมถกัมมัฏฐาน

การที่จะเจริญสมถกัมมัฏฐานเพื่อให้ได้มาน จะต้องรักษาจิตให้มีอารมณ์เดียวตลอดเวลา จิตที่มีอารมณ์เดียว ย่อมมีกำลังมหาศาลเหมือนน้ำที่ไหลสายเดียว มีกำลังมากกว่าน้ำที่แยกออกเป็นหลายสาย

สิ่งที่ทำให้จิตเข้าไปยึดเหนี่ยวเพื่อให้เกิดความสงบ ท่านเรียกว่า อารมณ์ของสมถะคือ วิธีที่ทำให้ใจสงบ ผู้ที่ต้องการจะบำเพ็ญสมถกัมมัฏฐาน จะต้องศึกษาให้เข้าใจอารมณ์ของกัมมัฏฐานเสียก่อน จึงลงมือปฏิบัติได้ถูกต้องและได้ผลดี

ในคัมภีร์อิทธิมัตถสังคหะ และคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้แสดงอารมณ์ของสมถกัมมัฏฐานไว้ว่ามี 40 วิธี แบ่งเป็น 7 หมวด คือ กสิณ 10 อสุภ 10 อนุสติ 10 พรหมวิหาร 4 อรูปกัมมัฏฐาน 4 อาหารปฏิกุศลสัญญา 1 จตุธาตุวัตถสถาน 1

2.1.3 ผลของสมถกัมมัฏฐาน

เมื่อฝึกปฏิบัติ โดยการใช้อารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งข้างต้น จากสมาธิในระดับต้นที่เป็นขณิกสมาธิ เมื่อได้หมั่นฝึกจิตบ่อย ๆ จิตก็จะตั้งมั่นมากขึ้น จนกระทั่งเป็นอุปปาสนาสมาธิแล้ว ถ้าหากไม่เลิกล้มกลางคัน หมั่นประคองรักษาสมาธิที่ได้นั้นไว้ ในที่สุดจิตก็ย่อมถึงความสงบตั้งมั่น ปักติงในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง แนบแน่นเต็มที่จะเป็นอัปปนาสมาธิ สมาธิในระดับนี้ถือเป็นผลที่พึงหวังของการเจริญสมถกัมมัฏฐาน และเมื่ออัปปนาสมาธิเกิดขึ้นย่อมทำให้จิตสงบจากกิเลส กิเลสในที่นี้หมายถึง ปริยฐานกิเลส เป็นกิเลสระดับกลาง ที่เรียกว่า นิวรณ์ 5 ดังได้กล่าวไปแล้วในวิชาสมาธิ 3 ว่าประกอบด้วย

1. กามฉันทะ
2. พยาบาท
3. ถีนมิทธะ
4. อุทธัจจกุกกุจจะ
5. วิจิกิฉา

(1) **องค์ฌาน 5** การที่กิเลสเหล่านั้นสงบลงไปได้ ไม่แสดงผลออกมา ก็เพราะสมาธิที่เกิดขึ้นนั้นย่อมมีองค์ธรรม ปรากฏเกิดขึ้นเป็นลำดับ และองค์ธรรมนี้เองที่ไปข่มกิเลสดังกล่าวไว้ องค์ธรรมที่เกิดขึ้นนี้ คือ

1) **วิตก** คือ การยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ จดจ่ออยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งโดยเฉพาะ เมื่อวิตกเกิดขึ้นแล้ว ย่อมข่มถีนมิทธนิวรณ คือ ความที่จิตหดหู่ ท้อถอยจากอารมณ์ที่เพ่ง วิตกนี้ทำให้ผู้ปฏิบัติไม่เกิดอาการง่วงหลับ เคลิบเคลิ้มในขณะที่ทำสมาธิ

2) **วิจาร์** คือ การประคองจิตให้มั่นอยู่ในอารมณ์ที่เพ่งและในขณะเดียวกันก็ขจัดวิจิกิฉานิวรณคือ ความที่จิตเกิดลังเลสงสัย วิจาร์นี้ย่อมทำให้ผู้ปฏิบัติไม่เกิดความสงสัยในสภาวะธรรมที่ปรากฏว่าใช่ชนิดหรือไม่ใช่ชนิด แต่จะรู้ได้ด้วยตนเอง ว่าสิ่งที่ปรากฏนั้นเป็นสภาวะธรรมภายในจริง ๆ

วิตก และวิจาร์นี้มีส่วนสนับสนุนกันในการยกจิตให้เข้าสู่สภาวะแห่งอัปปนาสมาธิ โดยเมื่อวิตกยกจิตขึ้นสู่อารมณ์กรรมฐานแล้ว วิจาร์ก็ประคองจิตนั้นไว้ไม่ให้ตกไป แต่ถ้าวิตกไม่ยกจิตขึ้นสู่อารมณ์กัมมัฏฐาน วิจาร์ก็ทำหน้าที่ไม่ได้ หรือเมื่อวิตกยกจิตขึ้นสู่อารมณ์กัมมัฏฐานแล้ว ถ้าวิจาร์ไม่ประคองจิตไว้ จิตนั้นก็จะตกไปสู่ภวังค์ตามเดิม ถ้าหากเปรียบเทียบลักษณะของวิตกและวิจาร์อาจเปรียบเทียบได้ดังนี้

1. วิตกเปรียบเหมือนเสียงระฆังที่ดังขึ้นครั้งแรก ส่วนวิจาร์เปรียบเหมือนเสียงครวญดังหึ่ง ๆ ของระฆังหลังจากการตีแล้ว

2. วิตกเปรียบเหมือนการกระพือปีกของนกที่บินขึ้นไปในอากาศครั้งแรก ส่วนวิจารณ์ เปรียบเหมือนอาการที่นกนั้นกางปีกร่อนไปในอากาศ โดยไม่ต้องกระพือปีก

3. วิตกเปรียบเหมือนการโผล่ไปยังดอกบัวของฝั่งส่วนวิจารณ์เปรียบเหมือนการบินร่อนอยู่ ในส่วนเบื้องบนดอกบัวหลวงของแมลงผึ้ง ซึ่งโผล่ไปย่ำหน้าสู่ดอกบัวหลวงฉะนั้น (วิ. อ. 1/252 แปล. มจร.) วิจารณ์ จึงมีลักษณะที่นุ่มและเรียบกว่าวิตก เพราะมีหน้าที่ประคองจิตไว้ในอารมณ์มิให้ตกไป

3) ปีติ คือ ความปลาบปลื้มใจ อิ่มเอิบใจในการเพ่งอารมณ์ที่วิตก ยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ และประคองจิตให้มั่นอยู่ในอารมณ์นั้นได้ ปีติเป็นผลที่เกิดขึ้นจากความสงบของจิต ปีติอาจเกิดขึ้นได้แก่คนที่ทำสมาธิ แม้เมื่อจิตเริ่มสงบ ยังไม่ได้สมาธิ ในอรรถกถา ท่านแยกประเภทของปีติเป็น 5 ประเภท (ขุ.ม.อ. 65/302-303 แปล.มมร.)

1. ขุพทกาปีติ คือ ปีติเล็กน้อย ได้แก่ ความยินดีที่เกิดขึ้นเพียงเล็กน้อย บางครั้งก็เกิดจนลุกชูทั่วร่างกาย บางทีก็เกิดผดผื่นขึ้นขึ้น บางครั้งน้ำตาไหล แต่เกิดนิดหน่อยแล้วก็ดับไป

2. ขณิกาปีติ คือ ปีติชั่วขณะ ได้แก่ ความยินดีที่เกิดขึ้นชั่วขณะ ทำให้รู้สึกแปลบขึ้นตามร่างกายเหมือนฟ้าแลบ แต่เพียงพริบเดียวก็ดับไป บางครั้งเกิดคันตามใบหน้าเหมือนมีมดหรือมีไรมาไต่ บางทีเนื้อตัวระตุก เป็นต้น

3. โลกกันติกาปีติ คือ ปีติเป็นพัก ๆ ได้แก่ ความยินดีที่ทำให้รู้สึกอิ่มเอิบใจเป็นพัก ๆ รู้สึกชุ่มฉ่ำ ในกายเหมือนคลื่นซัดเข้าหาฝั่ง บางทีเหมือนกับคนที่นั่งเรือไปในมหาสมุทรถูกคลื่น ทำให้รู้สึกโคลงเคลงเหมือนจะล้ม เป็นต้น

4. อุพเพกคาปีติ คือ ปีติโลดลอย ได้แก่ ความยินดีที่ทำให้รู้สึกโลดลอย แสดงอาการบางอย่างโดยไม่ได้ตั้งใจ เช่น เปล่งอุทานออกมา เป็นต้น หรือบางท่านมีตัวลอยขึ้นเหนือพื้น ซึ่งปรากฏว่ามีอยู่ในหมู่ภิกษุปฏิบัติทั้งในไทยและต่างประเทศ

5. ฌรณาปีติ คือ ปีติซาบซ่าน ได้แก่ ความยินดีที่ทำให้รู้สึกซาบซ่านไปทั่วร่างกาย ปีติตัวสุดท้ายเป็นปีติที่ท่านหมายถึงในองค์ฌาน

ปีติทั้ง 5 ประการนี้ มักเกิดขึ้นแก่ผู้เจริญสมาธิ โดยปีติที่เกิดขึ้นในองค์ฌานเป็น ฌรณาปีติ ส่วนปีติอีก 4 ชนิดที่เหลือ ย่อมเกิดขึ้นได้แก่ผู้เจริญสมาธิทั่วไป แม้ว่าจะไม่ได้ฌานก็ตาม ปีติขจัดพยาบาทนิวรณ์คือ ความที่จิตคิดมุ่งมาดปรารถนาร้ายต่อผู้อื่น ทำให้ผู้ปฏิบัติไม่คิด ผูกพยาบาทคิดร้ายผู้อื่น แต่จะเกิดเป็นความรู้สึกรักและปรารถนาดีกับทุก ๆ คน

4) สุข คือ ความสุขใจ เมื่อจิตยกขึ้นสู่อารมณ์ ประคองจิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์นั้น จนถึงขั้นเกิดปีติแล้ว ย่อมมีความสุข ปีตินั้นมีความยินดีอิ่มเอิบเกิดขึ้นด้วยอำนาจจิตที่ได้รับอิฏฐารมณ์ (อารมณ์ที่น่าปรารถนา) ส่วนสุข ได้แก่ การเสวยรสอันเกิดจากปีติ หากอุปมาปีติเปรียบเหมือนปลาบปลื้มใจของคนที่ได้เดินทางกัณดาร ในเมื่อได้เห็นหรือได้ข่าวถึงชายป่าหรือแหล่งน้ำ ส่วนสุขเปรียบเหมือนความสบายของคนที่ได้เดินทางกัณดารนั้น ในเมื่อได้เข้าไปสู่ร่มเงาของหมู่ไม้ในป่า และในเมื่อได้ดื่มน้ำตามความต้องการแล้ว ความสุขในฌานนี้ เป็นความสุขที่เลิศ ไม่มีมีความสุขใดในชั้นโลกียะจะเสมอเหมือนได้เลย

คือ เป็นความสุขอย่างยิ่งที่เหนือกว่าความสุขทางโลกีย์ที่เกิดจากกิน กาม เกียรติ ซึ่งเป็นความสุขที่ยังมีทุกข์ เจือปนอยู่มาก เป็นความสุขที่มีเยื่อหล่อ เป็นความสุขที่เหมือนกับอาหารเจือด้วยยาพิษ ถ้าใครบริโภคโดยไม่ใคร่ครวญให้ดี หรือโดยไม่มีคุณธรรมกำกับแล้ว จะก่อให้เกิดความเดือดร้อนขึ้น แต่ความสุขที่เกิดจากความสงบนี้ แม้ไม่ถึงขั้นฌานก็เป็นความสุขที่น่าพึงใจ ถ้าใครได้พบความสุขชนิดนี้แล้วจะติดใจ และอึดใจ ไปนาน และความสุขนี้ทำให้สุขภาพจิตดีขึ้น คุณธรรมพอกพูนขึ้น ดังนั้นผู้ฉลาดพึงแสวงหาความสุขที่เกิดจากความสงบนี้ให้มาก

ในขณะที่เดียวกันสุขก็จัดอยู่จากทุกกัจจนวนิเวศคือ ความพึงชานรำคาญใจไปด้วย ทำให้ผู้ปฏิบัติ ไม่เกิดความพึงชานคิดไปในเรื่องราวต่าง ๆ แต่ใจจะแช่อยู่ในสุขที่เกิดขึ้น จนบางครั้งอยากจะแบ่งความสุขที่เกิดขึ้นนี้ให้กับทุกคน และจะเกิดคำถามว่าไม่ว่าจะเป็นเชื้อชาติ ศาสนา หรือเผ่าพันธุ์ใด ต่างก็พูดเหมือนกันว่า “สุขจริงหนอ”

5) เอกัคคตา คือ ความที่จิตเป็นสมาธิ แน่วแน่ในอารมณ์เดียว ไม่คำนึงถึงอารมณ์อื่น มีรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสใด ๆ ทั้งสิ้น ถ้าจิตยังพึงชานหรือมีอารมณ์เป็นสอง หรือยังไม่แนบแน่นในอารมณ์เดียว จิตก็ยังไม่รวมตัวเข้าเป็นหนึ่ง จึงยังไม่จัดว่าเป็นองค์ฌาน อาการของจิตเมื่อจะรวมเป็นเอกัคคตา จิตจะมีอาการตกวบลง เหมือนตกจากที่สูง หรือตกลงไปในเหว บางครั้งเหมือนการลงลิฟต์ แล้วจิตก็จะรวมตัวเป็นหนึ่ง ซึ่งบางคนเมื่อเกิดอาการเช่นนี้ขึ้นก็ตกใจ เพราะไม่รู้ว่าจะไรกำลังเกิดขึ้นกับตน เนื่องจากไม่เคยประสบมาก่อน จิตก็เลยถอนขึ้นมา ไม่อาจรวมตัวเป็นหนึ่งได้ บางคนถึงกับไม่ยอมนั่งต่อไป เพราะกลัวจะเป็นอันตราย ซึ่งถ้าเกิดอาการเช่นนี้ขึ้น ให้วางใจให้เป็นกลาง อย่าตกใจ อย่าดีใจ คอยประคองจิตเอาไว้ เหมือนคนประคองน้ำเต็มขันเดินไปไม่ให้หก เมื่อนั้นจิตก็จะรวมเองโดยอัตโนมัติ และองค์ฌานอีก 4 องค์คือ วิตก วิจาร ปีติ และสุข ก็จะเกิดขึ้นอย่างเต็มที่ เพราะฉะนั้นเอกัคคตาจึงมีความสำคัญมากในการทำสมาธิ เพราะเมื่อได้เอกัคคตาจิตแล้ว ความผ่องใส ความสุข ความเข้มแข็ง ความมีพลัง ความสามารถ และการที่จิตใช้งานได้เต็มที่ก็จะตามมา เอกัคคตาย่อมขจัดกามฉันทะออกไป ทำให้ผู้ปฏิบัติไม่ใส่ใจสนใจกับอารมณ์อื่น ๆ แต่จะแน่วแน้อยู่กับอารมณ์เดียว

(2) ฌาน 5 องค์ธรรมที่เกิดขึ้นนี้เองที่เป็นเครื่องแสดงภาวะจิตที่เป็นอัปปนาสมาธิ ภาวะจิตที่เป็นอัปปนาสมาธินี้ อาจเรียกได้ว่า ฌาน คือ ภาวะที่จิตสงบประณีต เป็นสมาธิแน่วแน่เหนือกว่าสมาธิธรรมดา (พระภาวนาวิริยคุณ, 2545: 214) ซึ่งฌานมีหลายระดับ คือ

1) ฌานในขั้น รูปฌาน มี 4 ระดับ ได้แก่

1. ปฐมฌาน
2. ทุตติยฌาน
3. ตติยฌาน
4. จตุตถฌาน

2) ฌานในขั้น อรูปฌาน มี 4 ระดับ ได้แก่

1. อากาสานัญจายตนะ
2. วิญญานัญจายตนะ

3. อาภิญญาญาณตนะ

4. เนวสัญญานาสัญญายตนะ

ในรูปฌาน ฌานที่เกิดขึ้นนั้นจะมีองค์ฌานที่เกิดขึ้นตามลำดับดังนี้

1. ปฐมฌาน ประกอบด้วยองค์ฌาน 5 คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข และเอกัคคตา

2. ทุตติยฌาน จิตประกอบด้วยองค์ฌาน 3 คือ ปีติ สุข เอกัคคตา

3. ตติยฌาน ประกอบด้วยองค์ฌาน 2 คือ สุข เอกัคคตา

4. จตุตถฌาน ประกอบด้วยองค์ฌาน 2 คือ อุเบกขา (ความวางเฉย) เอกัคคตา

อัปนาสมาธิที่สูงขึ้น จะมีองค์ธรรมที่ประกอบร่วมกันอยู่น้อยกว่า องค์ฌานต้น ๆ

เนื่องจากองค์ฌานในขั้นต้น ๆ ยังมีภาวะที่ยังหยาบอยู่ องค์ฌานที่สูงขึ้นจึงละองค์ที่ยังหยาบไป เข้าสู่ภาวะที่สงบนิ่งมากขึ้น ดังนั้นยิ่งฌานสูงมากขึ้น ประณีตมากขึ้น องค์ธรรมที่ประกอบรวมประจำก็น้อยลงไปตามลำดับ ภาวะของจิตในฌานจะเป็นภาวะที่สุขสงบ ผ่องใส ไม่มีความเศร้าหมองขุ่นมัว ปราศจากนิเวรณกิเลส ความหลุดพ้นจากนิเวรณนั้น เป็นความหลุดพ้นที่เรียกว่า วิกขัมภณวิมุตติ เป็นความหลุดพ้นด้วยอำนาจของสมาธิที่เข้มไว้คือ จะหลุดพ้นจากกิเลสตลอดเวลาที่ยังอยู่ในฌาน แต่ถ้าออกจากฌานแล้ว กิเลสก็จะกลับมีได้อย่างเดิม

(3) อภิญญา นอกเหนือจากฌานที่เกิดขึ้นจากการเจริญสมถกัมมัญฐานแล้ว ยังอาจมีผลพิเศษที่เกิดขึ้นสืบเนื่องจากฌานนั้นด้วยคือ เมื่อผู้ปฏิบัติบรรลุนาน 4 และเกิดวสีคือความชำนาญในฌานเหล่านั้นแล้ว พร้อมทั้งอนุโลมและปฏิโลม จิตก็อ่อนโยนควรแก่การงาน พร้อมทั้งจะทำกิจพิเศษซึ่งเป็นผลพิเศษเกิดขึ้นในที่นี้เรียกว่า อภิญญา 5 ประกอบด้วย

1) อิทธิวิธี คือ ญาณที่มีลักษณะคือความสำเร็จของเรื่องที่อธิษฐานนั้น ๆ ตามที่อธิษฐาน มี 3 ประการคือ

1. อิทธิฐานิทธิ คือ ฤทธิ์ที่แสดงด้วยการไม่สละรูปเดิมของตน และกระทำรูปเดิมให้มาก มีร้อยคนพันคน ทำหลายคนให้เป็นคนเดียว ด้วยการเหาะไปทางอากาศ เดินทะลุกำแพง ดำดิน เดินบนน้ำ เป็นต้น

2. วิกฤพนิทธิ คือ ฤทธิ์ที่แสดงด้วยการสละรูปเดิม เนรมิตตนให้เป็นเด็ก ญู เสือ ช้าง ม้า เป็นต้น ความต่างของอธิษฐานฤทธิ์ กับวิกฤพพณฤทธิ์คือ อธิษฐานฤทธิ์ บุคคลจะอธิษฐานโดยไม่เปลี่ยนร่าง แต่ในวิกฤพพณฤทธิ์ บุคคลอธิษฐานเปลี่ยนร่างไปเป็นอย่างอื่น

3. มโนมยิทธิ คือ ฤทธิ์ที่แสดงด้วยการเนรมิตสรีระอื่นที่เหมือนกับตนโดยอาการทั้งหมดในสรีระตน (ม. ญ. 20/14/15 แปล.มมร.) บันดาลร่างกายให้ใหญ่โตสุดประมาณได้ เมื่อเนรมิตร่างต่าง ๆ แล้วปรารถนาจะไปพรหมโลกด้วยกายเนรมิตนั้นก็ได้ และร่างเนรมิตนี้ย่อมบริบูรณ์ด้วยองค์ประกอบทั้งหมด ความสามารถไม่มีขาดหายไป

2) ทิพพโสตญาณ คือ มีหูทิพย์ สามารถได้ยินเสียงที่เบาหรืออยู่ห่างไกลได้ โดยที่คนปกติไม่สามารถได้ยิน

3) เจโตปริยญาณ หรือ ปรจิตตวิชานนญาณคือ สามารถรู้จิตใจของผู้อื่นว่าเขากำลังคิดอะไรอยู่

4) ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ คือการระลึกชาติได้ว่าชาติที่แล้วเคยเกิดเป็นอะไรมาแล้ว

5) ทิพพจักขุญาณ หรือจุตูปปาตญาณคือ มีตาทิพย์ สามารถเห็นสิ่งที่อยู่ไกลมาก หรืออยู่ในที่กำบังได้ สามารถรู้การจุติ และปฏิสนธิของสัตว์ได้ว่าตายไปแล้วนี้ ได้ไปเกิดเป็นอะไรอยู่ที่ไหน ในภพภูมิต่าง ๆ ทิพพจักขุญาณ ย่อมทำให้เกิดญาณพิเศษ 2 ประการ คือ

1. ยถากัมมุปคญาณ เป็นญาณที่ทำให้รู้ว่าสัตว์ที่กำลังได้รับสุข หรือทุกข์นั้น เพราะได้ทำกรรมอะไรมาในอดีต

2. อนาคตังสญาณ เป็นญาณที่ทำให้รู้ความเป็นไปในอนาคตของสัตว์เหล่า นั้นว่า เพราะกรรมนั้น ๆ เมื่อเคลื่อนไปจากภพนี้แล้ว ย่อมไปสู่ภพภูมิใดต่อไป

2.2 วิปัสสนากัมมฐาน

2.2.1 ความหมายของวิปัสสนากัมมฐาน

วิปัสสนา(พ.อ. ทวีช เปล่งวิทยา, 2515: 446) คือ ปัญญาที่แจ่ม หมายถึง ภาวนาปัญญา มีการหยั่งเห็นความไม่เที่ยง เป็นต้น ล่วงพ้นอารมณ์มีความเป็นบุรุษและสตรี พร้อมทั้งความเที่ยงและความสุข เป็นต้น ซึ่งมหาชนในโลก รู้เห็นกันในขั้นทั้งหลาย มหาชนในโลกสำคัญขั้น 5 โดยความเป็นบัญญัติว่า บุรุษ สตรี ตัวเรา ของเรา มีความเห็นผิดแปรปรวนจากความจริง 4 ประการ คือ

นิจสัณญา ความสำคัญว่าเที่ยง

สุขสัณญา ความสำคัญว่าสุข

อัตตสัณญา ความสำคัญว่าเป็นตัวตน

สุภสัณญา ความสำคัญว่าดีงาม

วิปัสสนากัมมฐานคือ อารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งการงานทางใจที่จะให้เห็นแจ้งในนามรูป เห็นแจ้งในไตรลักษณ์ เห็นแจ้งในอริยสัจ และเห็นแจ้งในมรรคผล และนิพพาน (พระคันธสาราภิวังศ์, 2546: 784)

วิปัสสนากัมมฐานเป็นอุบายในการให้เกิดเรื่องปัญญา อันเป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์หมดจดโดยส่วนเดียว และเป็นทางสายเอกเพื่อการบรรลุมรรคผลนิพพาน วิปัสสนากัมมฐานมีเฉพาะในพระพุทธศาสนา ถ้าหากพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไม่บังเกิดขึ้นในโลก วิปัสสนากัมมฐานก็จะไม่ปรากฏ ซึ่งแตกต่างจากสมถกัมมฐาน แม้พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะยังไม่เกิดขึ้น ก็มีการปฏิบัติกันอยู่ก่อนแล้ว อย่างเช่น อาจารย์อาหารดาบส และอุทกดาบส ผู้เจริญกัมมฐานจนได้รูปฌาน 3 และรูปฌาน 4 และสั่งสอนให้เจ้าชายสิทธัตถะได้ปฏิบัติและบรรลุตาม แต่เจ้าชายสิทธัตถะก็พบว่ายังไม่ใช่ทางหลุดพ้นจากทุกข์ที่แท้จริง

2.2.2 อารมณ์ของวิปัสสนากัมมัฏฐาน

เนื่องจากเป็นกัมมัฏฐานที่ทำให้ผู้เจริญเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตถ์ตนประจักษ์ ดังนั้นอารมณ์ของวิปัสสนา จึงต้องมีการเกิดขึ้นและดับไป และตกอยู่ในอำนาจของไตรลักษณ์ ในคัมภีร์ วิสุทธิมรรค ได้จัดอารมณ์ของวิปัสสนากัมมัฏฐานจำแนกออกเป็น 6 อย่าง ได้แก่ ชั้น 5 อายุตนะ 12 ธาตุ 18 อินทรีย์ 22 อริยสัจ 4 ปฏิจจสมุปบาท

2.2.3 ผลของวิปัสสนากัมมัฏฐาน

การทำวิปัสสนาเป็นวิธีเพื่อให้พบความจริงของชีวิต ทำให้เห็นร่างกายอันประกอบขึ้นด้วย ชั้น 5 และมีลักษณะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน

(1) เห็นไตรลักษณ์ ธรรมดาว่า มนุษย์เราเมื่อยังไม่ได้เจริญวิปัสสนา ย่อมถูกเครื่อง ปกปิด ปิดบังอยู่ทำให้ไม่เห็นความจริงของชีวิตว่าตกอยู่ในกฎไตรลักษณ์ เครื่องปกปิดไตรลักษณ์ท่านกล่าว ไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า มี 3 ประการ คือ

1. อนิจจลักษณะไม่ปรากฏ เพราะถูกสันตติปิดบังไว้
2. ทุกขลักษณะไม่ปรากฏ เพราะอริยาบถปิดบังไว้
3. อนัตตลักษณะไม่ปรากฏ เพราะขณสัญญาปิดบังไว้ (พระโฆษาจารย์, -

2466: 710-711)

อนิจจัง ถูกสันตติปิดบังคือ ความสืบทอดเนื่องกัน เช่น ของเก่าเสื่อมไปของใหม่ เข้ามาเกิดแทน ดังจะเห็นว่า มนุษย์และสัตว์ที่ดำรงชีวิตอยู่นี้ก็เพราะอวัยวะนั้น ๆ เกิดใหม่แทนของเก่าไม่มี อันตรายจึงทรงอยู่ได้ ถ้าอวัยวะใหม่เกิดแทนไม่ทันหรือมีอันตราย มนุษย์และสัตว์ทั้งหลายก็ตาย ชื่อว่า ขาด สันตติ

ทุกข์ ถูกอริยาบถปิดบังคือ การบริหารร่างกายยกย้ายผลัดเปลี่ยนอริยาบถเหล่านี้ เป็นต้น ได้ปิดบังทุกข์ไว้ ถ้าหิวไม่บริโภคอาหาร ปวดอุจจาระ ปัสสาวะ ไม่ถ่าย เมื่อร่างกายถ้าไม่ผลัดเปลี่ยน อริยาบถ จะเห็นได้ว่าเป็นทุกข์มาก เพราะการบริหารรักษาอริยาบถที่เราทำอยู่โดยธรรมดา เราจึงมองไม่เห็นทุกข์

อนัตตา ถูกขณสัญญาปิดบังคือ การกำหนดหมายร่างกายว่าเป็นก้อน เป็นกอง เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดอุปาทานว่า เป็นตัวตน เมื่อประสงค์จะเห็นความไม่เป็นตัวตน ต้องแยกก้อนออกเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย พิจารณา ดู เช่น ร่างกายคนเราประกอบด้วย หู ตา เป็นต้น

การเห็นความเป็นจริงของชีวิตว่าตกอยู่ในสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตถ์ตนนั้นต้องอาศัย ภาวนามยปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนา มิได้หมายถึง การใช้ปัญญาในขั้นสุดตมยปัญญาที่เกิดจากการอ่าน ฟัง หรือจินตมยปัญญา ที่อาศัยการวิเคราะห์ คิด พิจารณา แต่เมื่อ ผู้ปฏิบัติได้เจริญภาวนา จนกระทั่งได้ญาณทัสสนะ ก็จะเห็นด้วยวิปัสสนาปัญญา

(2) ละสังโยชน์ นอกจากผลแห่งการเห็นทุกสิ่งทุกอย่าง ตามความเป็นจริงแล้ว ภาวนามยปัญญาย่อมทำให้สามารถกำจัดกิเลสที่เป็นอนุสัยกิเลส หรือสังโยชน์ที่อยู่ภายในจิตใจไปตามลำดับด้วย

สังโยชน์ คือ กิเลสที่ผูกใจสัตว์ไว้ มี 10 อย่าง ได้แก่

สังโยชน์เบื้องต่ำ หรือโอรัมภาคิยสังโยชน์

1. สักกายทิฏฐิ คือ ความเห็นผิดว่า กาย ซึ่งมีอยู่ว่าเป็นเรา เป็นของเรา
2. วิจิกิจฉา คือ ความลังเลสงสัยในพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นต้น
3. สีลัพพตปรามาส คือ ความยึดมั่นในศีลและข้อวัตรปฏิบัติต่าง ๆ ที่นอกไปจากมรรคผลปฏิบัติ
4. กามราคะ คือ ความกำหนัดยินดีในกามคุณต่าง ๆ
5. ปฏิฆะ คือ ความขัดเคืองใจ

สังโยชน์เบื้องสูง หรืออุทัมภาคิยสังโยชน์

6. รูปราคะ คือ ความยินดีในรูปฌาน หรือในรูปภพที่จะพึงเข้าถึงได้ด้วยรูปฌานนั้น
7. อรูปราคะ คือ ความยินดีในอรูปฌาน หรือในอรูปภพที่จะพึงเข้าถึงได้ด้วยอรูปฌานนั้น
8. มานะ คือ ความถือตัวว่าเราดีกว่าเขา เสมอเขา เลวกว่าเขา เป็นต้น
9. อุทธัจจะ คือ ความฟุ้งซ่าน ขัดสายไปในอารมณ์ต่าง ๆ ไม่สงบตั้งมั่นลงได้
10. อวิชชา คือ ความไม่รู้ในอริยสัจ 4

ผลจากการที่ละกิเลสสังโยชน์ยอมทำให้ผู้นั้นเปลี่ยนจากปุถุชนเป็นพระอริยบุคคล ดังต่อไปนี้

นี่คือ

1. พระโสดาบัน ผู้ถึงกระแสคือเข้าสู่มรรค ละสังโยชน์ได้ 3 อย่าง คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสีลัพพตปรามาส
2. พระสกทาคามี ผู้จะกลับมาสู่โลกนี้อีกครั้งเดียว ละสังโยชน์ 3 อย่างข้างต้น และทำราคะ โทสะ และโมหะให้เบาบาง
3. พระอนาคามี ผู้จะไม่กลับมาสู่โลกนี้อีก จะไปเกิดในชั้นสุทธาวาสพรหม ละสังโยชน์ได้อีก 2 ข้อ คือ กามราคะและปฏิฆะ
4. พระอรหันต์ ละสังโยชน์ได้สิ้นเชิงคือ ละสังโยชน์อีก 5 ข้อได้ คือ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ และอวิชชา กิเลสที่ละได้แล้วเป็นการละแบบสมุจเฉทปหาน ปฏิปัสสัทธิปหาน และนิสสรณปหาน ไม่ใช่วิกขัมภนปหานคือ การข่มไว้เหมือนในสมถะ ในอรรถกถาการละกิเลส หรือปหานจะแบ่งไว้เป็นลำดับขั้น 5 ขั้น (พ. จุ. 67/412 แปล.มมร.) ดังนี้

1. ตทังคปหาน เป็นการละองค์นั้น ๆ ด้วยวิปัสสนาญาณ เหมือนอย่างเช่น การละสักกายทิฐิ ด้วยการกำหนดนามรูป ละความเห็นว่ามีสังขารไม่มีเหตุ และความเห็นว่ามีสังขารมีปัจจัย ไม่เสมอกัน ด้วยการกำหนดปัจจัย ละความเป็นผู้สงสัย ด้วยการข้ามพ้นความสงสัยในภายหลังนั้น เป็นต้น อุปมาเหมือนการละความมืดด้วยแสงประทีป เป็นการดับชั่วคราว

2. วิกขัมภนปหาน เป็นการละธรรมมีนิर्वรณด้วยสมาธิ เหมือนการห้ามแห่นบนน้ำ ด้วยการทุบหม้อเหวี่ยงลงไป หรือเหมือนการเอาหินทับหญ้าไว้

3. สมุจเฉทปหาน เป็นการละกิเลสด้วยอริยมรรค ละได้เด็ดขาด

4. ปฏิปัสสัทธิปหาน เป็นการละในชั้นอริยผลเป็นภาวะที่กิเลสสงบราบคาบ

5. นิสสรณปหาน เป็นการหลุดพ้นไปจากกิเลสโดยสิ้นเชิง คือ นิพพาน

จุดมุ่งหมายสูงสุดของการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือ การหลุดพ้นจากทุกข์ ถึงความเป็นพระอรหันต์และบรรลุมรรคผลนิพพาน

2.3 ความสัมพันธ์ของสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐาน

2.3.1 สมถะและวิปัสสนาเป็นหลักปฏิบัติเพื่อการรู้แจ้ง

สมถะและวิปัสสนาเป็นหลักปฏิบัติที่สำคัญ ที่บุคคลควรเจริญหรือทำให้เกิดขึ้นในตน ธรรมทั้ง 2 ประการนี้จะมาคู่กัน ในพระไตรปิฎกได้อธิบายถึงผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติสมถะและวิปัสสนาไว้ดังนี้ว่า

เทวเม ภิกขเว ฌมมา วิชาภาคิยา กตเม เทว สมโถ จ วิปัสสนา จ ฯ สมโถ ภิกขเว ภาวิโต กิमतมฺนุโถติ จิตฺตํ ภาวียติ จิตฺตํ ภาวิตํ กิमतมฺนุโถติ โย ราโค โส ปหียติ ฯ วิปัสสนา ภิกขเว ภาวิตา กิमतมฺนุโถติ ปญฺญา ภาวียติ ปญฺญา ภาวิตา กิमतมฺนุโถติ ยา อวิชาสา ปหียตีติ ฯ (อง. ดิก. 20/77/275 บาลี.สยามรัฐ)

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ธรรม 2 อย่างเป็นไปในส่วนแห่งวิชา ธรรม 2 อย่างเป็นไฉนคือ สมถะ 1 วิปัสสนา 1 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สมถะที่ภิกษุเจริญแล้ว ย่อมเสวยประโยชน์อะไร ย่อมอบรมจิต จิตที่อบรมแล้ว ย่อมเสวยประโยชน์อะไร ย่อมละราคะได้ วิปัสสนาที่อบรมแล้ว ย่อมเสวยประโยชน์อะไร ย่อมอบรมปัญญา ปัญญาที่อบรมแล้ว ย่อมเสวยประโยชน์อะไร ย่อมละอวิชาได้” (อง. ทุก. 33/275/353 แปล.มมร.)

ในพุทธพจน์นี้ ชี้ให้เห็นถึงหลักการของสมถะคือ การอบรมจิต หรือตัวของสมาธิ ส่วนวิปัสสนา คือ การอบรมปัญญา เป็นปัญญาในขั้นสูงที่เรียกว่า ภาวนามยปัญญา นอกจากนี้ ยังได้กล่าวถึงผลที่เกิดขึ้นจากการเจริญสมถะว่าให้ผลคือละราคะ ซึ่งราคะในที่นี้หมายถึง ความติดใจยินดีในอารมณ์ต่าง ๆ ไม่ใช่ หมายถึงเฉพาะเรื่องของกามเท่านั้น เมื่อละราคะได้ จิตย่อมสงบตั้งมั่น เป็นหนึ่งเดียวไม่หวั่นไหวในอารมณ์ต่าง ๆ ส่วนผลที่เกิดขึ้นจาก การเจริญวิปัสสนาทำให้ละอวิชาได้ ดังได้กล่าวไว้แล้วถึงผลที่เกิดขึ้น

จากการเจริญวิปัสสนาข้างต้น หลักปฏิบัติทั้ง 2 ประการนี้เป็นธรรมคู่กัน ท่านเรียกว่า วิชชาภาคิย-ธรรม คือ เป็นธรรมที่เป็นส่วนแห่งวิชา ทำให้เกิดความรู้แจ้งในอริยสัจ เป็นต้น

2.3.2 หลักการปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐาน

การเจริญสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ต้องทำควบคู่กันไปจึงจะเป็นหนทางเพื่อการหลุดพ้นทุกข์ ละกิเลสอาสวะทั้งหลายได้ โดยใช้สมถะเพื่อให้จิตหยุดนิ่งเป็นสมาธิ จนเกิดฌานชั้นต่าง ๆ และใช้ฌานเพื่อเป็นบาทแห่งวิปัสสนา สมถะจึงถือเป็นหลักปฏิบัติพื้นฐานเบื้องต้น เพื่อนำไปสู่วิปัสสนา ส่วนการพิจารณาด้วยการใช้ความนึกคิดตรึกตรองเพื่อให้เห็นไม่เที่ยง ความทุกข์ และความไม่มีตัวตนของสรรพสิ่งต่าง ๆ นั้น ย่อมเป็นอุปการะต่อการทำสมถะ หรือสมาธิให้เกิดขึ้น คือ ทำให้เกิดความเบื่อหน่ายในสรรพสิ่งไม่ยึดติดในสิ่งทั้งหลาย จึงเกิดการปล่อยวางอารมณ์ภายนอกที่ยึดติด และจิตจึงค่อยสงบนิ่ง ตั้งมั่น และเกิดเป็นสมาธิ การพิจารณาอย่างนั้นท่านยังไม่เรียกว่า วิปัสสนา แต่อาจเรียกได้ว่า วิปัสสนิก ดังในพระธรรมเทศนาของพระราชภาวนาวิสุทธิว่า

“วิปัสสนิกคือ นึกตาม ทบทวนตามคำสอน ที่เราได้ศึกษาเล่าเรียนมาจากตำรับตำราหรือครูบาอาจารย์ เราสอนแล้วเราก็มานึกพิจารณาใคร่ครวญกัน ตามที่เราอินได้ฟังโดยใช้จิตตามปัญญา เกิดความคิดแล้วก็เกิดความรู้สึก เรามักจะเหมาว่าอันนี้คือวิปัสสนาแต่ความจริงยังไม่ใช่ ยังเป็นวิปัสสนิกคือนึกคิดพิจารณาเอา ทบทวนเอาตามสิ่งที่เราได้ยินได้ฟังได้ศึกษา แต่วิปัสสนาคือความหมายที่แท้จริงหมายความว่าต้องเห็น เพราะวิปัสสนา แปลว่า การเห็นและก็ต้องเห็นอย่างวิเศษ แจ่มแจ้งเห็นได้ทั่วถึงทุกทิศทุกทางทีเดียว” (พระธรรมเทศนาพระราชภาวนาวิสุทธิ, 2540)

การเจริญวิปัสสนาที่ต้องใช้สมถะควบคู่ไปก่อนนี้ ตรงกับพุทธพจน์ที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า ฌานย่อมไม่มีแก่บุคคลผู้ไม่มีปัญญา ปัญญาย่อมไม่มีแก่ผู้ไม่มีฌาน ฌานและปัญญาย่อมมีในบุคคลใด บุคคลนั้นแลตั้งอยู่แล้วในที่ใกล้พระนิพพาน (ขุ. ธ. 43/35/338 แปล.มมร.)

ในพุทธพจน์นี้ชี้ให้เห็นว่า บุคคลที่ยังไม่ได้ฌาน ย่อมไม่อาจยังปัญญา คือ ภาวนามยปัญญา หรือวิปัสสนาปัญญาให้เกิดขึ้นได้ เพราะบุคคลที่อยู่ใกล้พระนิพพาน คือ สามารถละกิเลสได้ จำต้องเจริญสมถะเพื่อให้เกิดฌาน และเจริญวิปัสสนาต่อเพื่อให้เกิดปัญญา เช่นนี้บุคคลนั้นก็อาจจะละกิเลส เพื่อมุ่งสู่ความพ้นทุกข์ เข้าสู่พระนิพพานได้

นอกจากนี้ยังปรากฏหลักฐานที่ชี้ให้เห็นว่า การรู้เห็นทุกอย่างตามความเป็นจริง อันเป็นภาวนามยปัญญา จะเกิดขึ้นได้เมื่อจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิแล้ว ดังพุทธพจน์ว่า

สมาธิ ภิกขเว ภาเวถ ฯ สมาหิตี ภิกขเว ภิกขุ ยถาภูตํ ปชานาติ ฯ ภิกขเว ยถาภูตํ ปชานาติ ฯ รูปสส สมุทยญจ อตถงคมญจ เวทนาย สมุทยญจ อตถงคมญจ สณฺณาย สมุทยญจ อตถงคมญจ สงฺขารานํ สมุทยญจ อตถงคมญจ วิญญานสส สมุทยญจ อตถงคมญจ ฯ (ส. ขน. 17/28/18 บาลี. สยามรัฐ)

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงเจริญสมาธิ ภิกษุผู้มีจิตตั้งมั่นแล้ว ย่อมรู้ชัดตามเป็นจริง ก็ภิกษุย่อมรู้ชัดตามเป็นจริงอย่างไร ย่อมรู้ชัดซึ่งความเกิดและความดับแห่งรูป ความเกิดและความ

ดับแห่งเวทนา ความเกิดและความดับแห่งสัญญา ความเกิดและความดับแห่งสังขาร ความเกิดและความดับแห่งวิญญาณ” (ส. ขน. 27/27/37 แปล.มมร.)

ในการแสดงพระธรรมเทศนาของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มีผลแห่งการปฏิบัติของผู้ฟังธรรมที่ชี้ให้เห็นถึงลักษณะของการปฏิบัติที่เป็นไปตามขั้นตอนคือ ได้ผลคือใจหยุดนิ่งเป็นสมาธิแล้ว จึงใช้สมถะเป็นบาทเพื่อเจริญวิปัสสนาต่อไป ดังตัวอย่างของพระยสกุลบุดร ที่มีบันทึกในพระไตรปิฎกว่า

เอกมนต์ นิสินนสส โข ยสสส กุลปุตตสส ภควา อนุปปพิกถ์ กเถสิ เสยยถิ์ ทานกถ์ สีลกถ์ สคคกถ์ กามาน์ อาทีนวั โอการ์ สงกิลส เนกขมเม อานิสส ปกาเสสิ ฯ ยทา ภควา อญญาสิ ยส กุลปุตถ์ กลลจิตถ์ มุทุจิตถ์ วินีวรรณจิตถ์ อุทคจิตถ์ ปสนนจิตถ์ อถ ยา พุทธานัน สามุกกสิกา ธมมเทศนา ตั ปกาเสสิ ทุกขิ สมุทยิ นิโรธิ มคคิ ฯ เสยยถา ปี นาม สุพุธิ วตถิ อปคตกาฬกิ สมมเทว รชนิ ปฏิกคณเทยย เอวเมว ยสสส กุลปุตตสส ตสมีเยवासเน วิรัช วิตมลั ธมมจกขุ อุทปาติ ยงกิลจิ สมุทยธมม สพพนต นิโรธธมมณติ ฯ (วิ. มหา. 6/26/63 บาลี.สยามรัฐ)

“เมื่อยสกุลบุดรนั่งเรียบร้อยแล้ว พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงแสดงอนุปปพิกถา คือ ทรงประกาศ ทานกถา สีลกถา สคคกถา โทษ ความต่ำทราม ความเศร้าหมองของกามทั้งหลายและอาณิสส ในความออกจากกาม เมื่อพระองค์ทรงทราบว่า ยสกุลบุดรมีจิตสงบ มีจิตอ่อนมีจิตปลอดจากนิวรณ์ มีจิตเบิกบาน มีจิตผ่องใสแล้ว จึงทรงประกาศพระธรรมเทศนาที่พระพุทธเจ้าทั้งหลายทรงยกขึ้นแสดงด้วยพระองค์เอง คือ ทุกข์สมุทัย นิโรธ มรรค ดวงตา เห็นธรรมปราศจากธุลี ปราศจากมลทิน ว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งมวลมีความดับเป็นธรรมดาได้เกิดแก่ยสกุลบุดร ณ ที่นั่งนั้นแล ดูผ้าที่สะอาดปราศจากมลทินควรได้รับน้ำย้อมเป็นอย่างดี ฉะนั้น” (วิ. มหา. 6/26/63 แปล.มมร.)

จะเห็นได้ว่าเมื่อพระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมโปรดพระยส พระองค์ทรงแสดงธรรมแก่พระยสด้วยอนุปปพิกถา จนกระทั่งจิตปราศจากนิวรณ์แล้วคือ จิตเป็นอัปปนาสมาธิแล้ว จึงได้แสดงอริยสัจ 4 ซึ่งธรรมะที่ต้องอาศัยวิปัสสนาพิจารณาจึงจะเห็นอริยสัจ 4 ไปตามความเป็นจริง ดังนั้น ลำดับขั้นตอนของการปฏิบัติจึงเริ่มจากสมถะแล้วต่อด้วยวิปัสสนา สมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐานจึงมีความสัมพันธ์กันอย่างแนบแน่น เป็นหลักปฏิบัติเพื่อนำจิตที่อยู่บนโลกียะหรือจิตของปุถุชนเพื่อเข้าสู่โลกุตระหรือจิตของพระอริยเจ้า

2.4 ความแตกต่างระหว่างสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ดังที่ได้กล่าวแล้วว่า กัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนามี 2 อย่าง คือ สมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ทั้ง 2 ประการนี้ เรียกว่า ภาวนา คือ การทำให้เกิดขึ้นเจริญขึ้น เพราะต้องอาศัยฉันทะ ความเพียร และการหมั่นฝึกฝน จึงจะเกิดขึ้นได้ ซึ่งทั้ง 2 ประการนี้มีลักษณะ วิธีการ และผลที่เกิดขึ้นแตกต่างกัน ตามตารางวิเคราะห์ดังต่อไปนี้

ความแตกต่าง	สมถกัมมัฏฐาน	วิปัสสนากัมมัฏฐาน
1. ลักษณะ	มีความไม่พึงชันเป็นลักษณะ	มีความรู้แจ้งสภาวะธรรมตามความเป็นจริงเป็นลักษณะ
2. กิจ	กำจัดนิวรณ์ 5	กำจัดความไม่รู้ คือ อวิชชา
3. ผลปรากฏ	มีความตั้งมั่นไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์	มีความเข้าใจถูกต้องในธรรมทั้งปวง
4. เหตุไฉนให้เกิด (เหตุปัจจัยที่ทำให้เกิด)	ความสุข	สมาธิ
5. องค์ธรรม	เอกัคคตาเจตสิก	ปัญญาเจตสิก
6. อารมณ์	กสิณ อสุภะ อนุสติ พรหม วิหาร อรูปกัมมัฏฐาน อาหาเร- ปฏิกูลสัญญา จตุธาตุวัตถุ	ขันธ์ อายตนะ ธาตุ อินทรีย์ อริยสัจ ปฏิจจนุปบาท
7. จิต	มหัคคตจิต	โลกุตระ
8. ผล	รูปฌาน 4, อรูปฌาน 4	มรรค 4, ผล 4, นิพพาน 1
9. อานิสงส์	ปัจจุบันทำให้จิตเป็นสุข เยือกเย็น ได้อภิญญา 5 แสดง ฤทธิ์ได้	ได้อภิญญา 6 คือ ถึงขั้นสุดท้าย ได้อาสวักขยญาณ หมดกิเลส ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดอีก
10. ปหาน	วิกขัมภนปหาน ด้วยอำนาจ ฌานจิต	สมุจเฉทปหาน ด้วยมหัคคตจิต ปฏิบัติสัทธิปปหาน ด้วยผลจิต นิสสรณปหาน ด้วยนิพพาน
11. ที่มาของคำสอน	มีทั้งนอกพระพุทธศาสนาและใน พระพุทธศาสนา	มีอยู่เฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น