

เกณฑ์ตัดสินความเป็นวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในสังคมไทยตามหลักสติปัฏฐาน 4

The Criteria for the state of being the Insight
Meditation in Thai Societies in Accordance with
principles of the Four Foundations of Mindfulness

ลักษณาวดี แก้วมณี*

Luksanavadee Kaewmanee*

* นักศึกษาปริญญาเอกสาขาวิชาพระพุทธศาสนา คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

* Student, Doctor of Philosophy Program in Buddhist Studies, College of Buddhist
Mahachulalongkornrajavidyalaya University

* Email:sophialukluk@hotmail.com

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์เรื่อง “เกณฑ์ตัดสินความเป็นวิปัสสนาของกัมมัฏฐานในสังคมไทยตามหลักสติปัฏฐาน 4” โดยมีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ 1. เพื่อศึกษาวิปัสสนากัมมัฏฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนา 2. เพื่อศึกษาวิปัสสนากัมมัฏฐาน 5 สายในสังคมไทย 3. เพื่อศึกษาวิเคราะห์วิปัสสนากัมมัฏฐาน 5 สาย ในสังคมไทยตามหลักสติปัฏฐาน 4

ผลการศึกษาพบว่า เกณฑ์ตัดสินความเป็นวิปัสสนาของกัมมัฏฐานอยู่ที่การเห็นนามรูปว่าไม่เที่ยง คือมีเกิดแล้วดับ เป็นทุกข์คือถูกความเกิดละความดับบีบคั้นให้อยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ และเป็นอนัตตาคือนามรูป ไม่มีตัวตนไม่สามารถบังคับให้เป็นไปตามใจปรารถนาได้ ดังนั้นจึงสามารถใช้เกณฑ์นี้มาเป็นเกณฑ์ตัดสินความเป็นวิปัสสนาของกัมมัฏฐานในสังคมไทยตามหลักสติปัฏฐาน 4 สรุปได้ดังต่อไปนี้

1. วิธีแบบพุทโธ

การปฏิบัติตามสายพุทโธเป็นวิปัสสนากัมมัฏฐานในขั้นตอนที่ 7 เพราะเป็นการวิวิจจณาโครงสร้าง มีการใช้สมาธิขั้นสูงเป็นฐานในการเจริญวิปัสสนาคือการเพ่งพิจารณากำหนดรู้ เมื่อพิจารณาตามวิธีการของสติปัฏฐาน จัดเข้าได้กับ กายานุปัสสี คือ ตามดูกาย ดูการเกิดดับของกายในส่วนองกระดูก ซึ่งเป็นอาการหนึ่งในอาการ 32 จะรู้และสามารถเชื่อมโยงไปถึงอาการส่วนอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับร่างกายได้หมดจนกระทั่งปล่อยวางได้

2. วิธีแบบอานาปานสติ

การเจริญวิปัสสนาของวิธีแบบอานาปานสติ ที่เริ่มตั้งแต่ขั้นที่ 12 และจัดเป็นวิปัสสนาญาณอย่างแท้จริงใน ขั้นที่ 13 คือ เห็นความไม่เที่ยงคือเกิดดับของปิตุสขและมาน เมื่อพิจารณาตามวิธีการของสติปัฏฐาน จัดเข้าได้กับเวทนานุปัสสนา พร้อมตามดูความเกิดดับในเวทนาและในมาน

3. วิธีแบบพอง-ยุบ

การปฏิบัติตามสายพอง-ยุบ จัดเป็นวิปัสสนากัมมัฏฐานเริ่มต้นที่การกำหนดพอง-ยุบ ซึ่งเป็นช่วงที่ผู้ปฏิบัติสามารถจำแนกได้ว่า “อาการพอง-ยุบ-นั่ง-ถูก” นั้น เป็นรูป ส่วนการกำหนดรู้อาการ พอง-ยุบ นั่ง-ถูก เป็นนาม จากนั้นใช้วิธีการกำหนดพองยุบซึ่งถือว่าการกำหนดเกิด-ดับเชื่อมโยงไปถึงการกำหนดหรือตามดูเวทนา จิต และธรรมและการเกิดดับของสภาวะทั้ง 3 นี้ ซึ่งอาศัยขณิกสมาธิเป็นฐาน และขณิกสมาธิสามารถพัฒนาไปถึงขั้นอุปจารสมาธิ

4. วิธีแบบสัมมาอะระหัง หรือ วิธีแบบธรรมกาย

การปฏิบัติสายสัมมาอะระหังหรือแบบธรรมกาย ไม่เป็นวิปัสสนา แม้ว่าจะมีการเจริญวิปัสสนาบ้าง แต่ไม่ชัดเจน คำอธิบายเกี่ยวกับความเป็นวิปัสสนาที่มีจุดยึดสำคัญ คือ ธรรมกายซึ่งเป็นกายที่พ้นไปจากสามัญญลักษณะ และธรรมกายนี้เองมีวิปัสสนาญาณเป็นตาเห็นสามัญญลักษณะ ฉะนั้นหากจะเทียบกับสติปัฏฐานแล้วไม่ถือว่าเป็นวิปัสสนา

5. วิธีแบบหลวงพ่อเทียน หรือ วิธีปฏิบัติแบบเคลื่อนไหวน

วิธีปฏิบัติของสายนี้จะคล้ายกับวิธีปฏิบัติแบบยุบหนอ-พองหนอ คือ ใช้สติกำกับการเคลื่อนไหวนิริยาบทที่เคลื่อนไหวน้ำแล้วน้ำเล่า จนเกิดมีกำลังมากขึ้นสามารถเข้าไปดูความเกิดดับของความคิดและหยุดความคิด ถือว่าเป็นวิปัสสนาที่มีสมาธิเป็นฐานเมื่อได้ผ่านอารมณ์สมมุติแล้วพัฒนาเข้าสู่การรู้อารมณ์ปรมาตถ์ โดยใช้สติตามดูความคิด

คำสำคัญ: สติปัฏฐาน 4 กัมมัฏฐาน สายพุทโธ สายอานาปานสติ สายพอง-ยุบ วิธีแบบลัมมา อะระหังหรือวิธีแบบธรรมกาย วิธีปฏิบัติแบบหลวงพ่อเทียนหรือวิธีปฏิบัติแบบเคลื่อนไหวน

Abstract

This thesis is of 3 objectives ; namely ; 1. to study the Insight Meditation in the 3 Baskets, 2. to study the Insight Meditation of 5 branches in Thai societies 3. to analytically study the Insight Meditation of 5 branches in Thai societies according to the principles of the four foundations of Mindfulness.

From the analytical study, the result of the research can be concluded by bringing the principle of the Four Foundations of Mindfulness for the criteria for deciding the state of being the Insight Meditation consisting of 5 methods in Thai societies as follows :

1. The Method of Buddho

The practice in the line of Buddho is the 7th step of Insight Meditation, because it is the consideration of the frame of bone with the high consideration as a base in developing the Insight Meditation which is the way of consideration to know. When one considers according to the method Satipatthana one is considered to be kayampassi, one who follows to see the body. In the part of the bone which in one of 32 states, will to know and can connection with other manners related to the body completely up is the state of relaxing.

2. The Method of ānāpānasati

Development of the Insight of the type of ānāpānasati which beings with 12th step and is recognized as the real Insight Knowledge at the 13 the step, that is the impermanence of piti(Rapture) sukha (Happiness) and jhāna (Absorption). When it is considered according to the method of Satipatthana, it is set up in Vedanānupassanā (Contemplation of Feelings), ready to see the birth and the extinction is Vedanā (Feeling)and in Tanhā (Craving).

3. The Method of Rising and Falling

The practice according to the method of rising and falling is regarded as the Insight Meditation. Beginning with the focusing mindfulness on rising and falling which is the moment in which the practitioner can realize that the states of rising, falling, sitting and touching are the form or the materiality, but the realization of the states of rising and falling, sitting and touching is the mentality or formless. After that, the realization of Vedanā (Feeling), Citta (Mind) and Dhamma (Phenomena). The Khanika Samadhi or the Momentary Concentration is enough, and this kind of concentration can be developed up to the state of Upacava Samadhi or Approaching Concentration.

4. The Method of ‘SammāArahan’ or the Method of ‘Dhammakāya’

This method is not the Vipassana, though the Vipassana is mentioned somewhere and sometime, it is not yet clear. There is one sentence : “Dhammakāya is the body that is beyond the three general characteristics of impermanence, suffering and selflessness and this dhammakaya is known as seeing the general characteristics. Thus, when comparing ‘Dhamakaya’ with the Four Foundations of mindfulness, the Vipassanā cannot be found in the Satipatthāna.

5. The Method of the Luang Phor Thien’s Bodily Movements

This method is like the Method of Rising and Falling; that is; To see through focusing mindfulness on bodily movements for so strong mindfulness that the mindfulness is able to penetrate and realize the rising and falling of thinking and as well as stop the thinking. The seeing is regarded as the Vipassanā based on concentration because it is beyond the Sammatisacca (False Truth) and penetrates into the Paramatthasacca (Real Truth)

Keywords: 4 Threads, meditation, The line of Buddho, The line of Anapanassati, The line of rising and falling, The method of the type of ‘SammaArahan’ or the method of the type of ‘Dhemmakaya’, The way of practice as being charred out by laung – pau – tean on the the method of practice in the form of moving

บทนำ

ในพระพุทธศาสนามีกล่าวถึงฐานะหรือภาระหน้าที่ของพระภิกษุไว้ 2 อย่าง คือ 1) การเล่าเรียนคัมภีร์กับ 2) การปฏิบัติกัมมัฏฐาน (ขุ.ธ.อ. (ไทย) 1/7.)

หน้าที่ 2 อย่างนี้แม้พระพุทธเจ้าจะตรัสสอนพระสาวกเป็นหลัก แต่ก็เชื่อว่าพระภิกษุปฏิบัติกับพุทธบริษัททั่วไปไม่ได้ เพราะการเรียนรู้คำสอนของพระพุทธเจ้าและการปฏิบัติตามคำสอนเป็นหน้าที่ของพุทธบริษัททุกฝ่าย

ดังนั้น การปฏิบัติกัมมัฏฐาน อันได้แก่ การปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งเป็นฐานะหนึ่งในสองดังกล่าวไว้ข้างบน จึงถือเป็นภารกิจหลักฝ่ายภาคปฏิบัติที่ชาวพุทธไม่ว่าพระภิกษุหรือฆราวาสพึงปฏิบัติ ซึ่งมีวัตถุประสงค์ เพื่อการขัดเกลาจิตใจให้เกิดประโยชน์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน และประโยชน์สูงสุดคือการดับกิเลสได้หมด

ตามหลักฐานในพระไตรปิฎก มีเรียกคำสอนของพระพุทธเจ้าว่า สัทธรรม มี 3 คือ 1) ปริยัตติสัทธรรม สัทธรรมคือการเล่าเรียนพระพุทธวจนะคือพระไตรปิฎก 2) ปฏิยัตติสัทธรรม สัทธรรมคือการปฏิบัติกัมมัฏฐานทั้งสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน และ 3) ปฏิเวธสัทธรรม สัทธรรมคือการแทงตลอดมรรคผลและนิพพาน

สัทธรรม แปลว่า ธรรมที่แท้จริง ซึ่งก็หมายความว่า คำสอนของพระพุทธเจ้าไม่ผิดพลาดเมื่อปฏิบัติตามแล้ว ย่อมเกิดผล คือ ทำให้ผู้ปฏิบัติได้บรรลุมรรคผลและนิพพาน ข้อนี้สอดคล้องกับบทสรรเสริญธรรมคุณที่ว่า “ธรรมอันพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว ผู้ปฏิบัติตามย่อมเห็นได้ด้วยตัวเอง ไม่ถูกขัดขวางด้วยกาลเพราะมรรคเกิดขึ้นเมื่อใดผลก็เกิดเมื่อนั้น เชิญให้มาพิสูจน์ได้ สามารถทำให้เกิดขึ้นในตัวเองได้ และผู้รู้แจ้งสามารถรู้ได้ด้วยตัวเอง” (ขุ.จ. (ไทย) 30/17/4.)

สังคมไทยเป็นสังคมอิสระที่เปิดโอกาสให้มีการศึกษาพระพุทธศาสนาทั้งภาคปริยัติ (ภาคทฤษฎี) และภาคปฏิบัติ (ภาคฝึกฝนตนตามทฤษฎีหรือให้เขาถึงทฤษฎี) ภาคปริยัติมีการจัดการศึกษาที่เป็นระบบ กล่าวคือ มีหลักสูตรมีตำรา มีเวลาเรียนและมีการวัดผลที่แน่นอน ส่วนในภาคปฏิบัติแม้ไม่มีระบบดังกล่าว แต่พระเถระผู้มีความรู้ก็สามารถสอนการปฏิบัติกัมมัฏฐานได้ตามความรู้ตามความเชี่ยวชาญของท่าน โดยได้สอนวิธีปฏิบัติต่างๆ ที่ท่านได้ศึกษามาตามแนวทางของบูรพาจารย์และเชี่ยวชาญ เช่น บางท่านเชี่ยวชาญสอนวิธีเจริญอานาปานาสติ คือ ตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก บางท่านเชี่ยวชาญสอนวิธีกำหนดลมหายใจเข้าออกแต่เน้นไปที่ท้องพองท้องยุบ บางท่านเชี่ยวชาญสอนวิธีกำหนดคำบริกรรมว่า “พุทโธ” นอกจากวิธีการสอนดังกล่าวมาแล้ว ยังมีวิธีการสอนอื่น ๆ อีก อย่างไรก็ตาม มีการสรุปกันว่า การปฏิบัติกัมมัฏฐานในประเทศไทยที่เป็นที่นิยมในปัจจุบันมีวิธีการปฏิบัติหลัก 5 สาย คือ

1. สายพุทโธ หรือเรียกว่า พุทโธกัมมัฏฐาน (สถาบันจิตภาวนา, 2549, หน้า 30-36) คือ วิธีที่ใช้คำบริกรรมว่า “พุทโธ” (หมายถึง ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน) เป็นหลัก แต่มีบางแห่งนำคำบริกรรมนี้ไปสัมพันธ์กับลมหายใจโดยขณะหายใจเข้าบริกรรมว่า “พุท” ขณะหายใจออก บริกรรมว่า “โธ” จุดมุ่งหมายคือเป็นวิธีการที่ช่วยให้ใจรวมเป็นหนึ่งได้ง่าย ผู้ที่ถือว่าเป็นผู้ให้กำเนิดสายนี้ คือ หลวงปู่เสาร์ กนตสีโล และหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต ได้นำมาขยายผลสอนจนแพร่หลาย

2. สายอานาปานาสติ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2551, หน้า 261) คือ สติกำหนดลมหายใจเข้าออก ได้แก่ การใช้สติกำหนดลมหายใจเข้าออกเป็นเบื้องต้นแล้วเชื่อมโยงกับ การเจริญสติปัฏฐานข้ออื่นๆอีก อาจเป็นกายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และอัมมานุปัสสนา

ซึ่งเป็นการนำไปสู่การเจริญสติตามดูครบทั้ง 4 ฐาน คือ กาย เวทนา จิต และธรรม มีปรากฏในพระไตรปิฎก พุทธทาส ภิกขุ ได้นำมาปฏิบัติและสอนจนกระทั่งมีผู้ปฏิบัติตามจำนวนมาก

3. สายพอง – ยุบ (สถาบันจิตภาวนา, 2549, หน้า 37- 42) คือ วิธีที่ใช้คำบริกรรมว่า “พอง ห่อ-ยุบ ห่อ” ขณะหายใจเข้าท้องพองกับบริกรรมว่า “พอง ห่อ” ขณะหายใจออกท้องยุบกับบริกรรมว่า “ยุบ ห่อ” เป็นสายที่พัฒนา มาจากกายนุปัสสนาสติปัฏฐานในพระไตรปิฎก พระวิปัสสนาจารย์ชาวไทยที่มีชื่อเสียงของสายนี้ คือ พระธรรม-ธีรราชฆาณิก (โชค ญาณสิทธิ) มีผู้ปฏิบัติตามกันมาก

4. สายลัมมาอะระหัง หรือสายธรรมกาย (มูลนิธิหลวงพ่อดธรรมกายาราม, 2553, หน้า 4-71) คือ การกำหนดลูกแก้วกลมใสเป็นนิมิต และกำหนดคำบริกรรมภาวนาว่า “ลัมมาอะระหัง” ซึ่งวิธีนี้ให้กำเนิดโดยหลวงพ่อด จันทโร วัดปากน้ำภาษีเจริญ หรือที่เรียกว่า “หลวงพ่อดปากน้ำ”

5. สายหลวงพ่อเทียนหรือการเคลื่อนไหว (มูลนิธิหลวงพ่อดธรรมกายาราม, 2553, หน้า 61-70) คือ การเจริญสติแบบกำหนดดูเคลื่อนไหว เพื่อให้เกิดความรู้สึกตัวหรือสติอยู่เสมอ ซึ่งจะเข้าไปดู ความคิด อันเป็นต้นเหตุของความทุกข์ของมนุษย์ ซึ่งหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก พัฒนา มาจากการดูความเคลื่อนไหวของอริยาบถที่ปรากฏในอริยา- ปถัมพะ (หมวดอริยาบถ) แล้วสอน จนกระทั่งมีผู้ปฏิบัติตามกันจำนวนมากเช่นกัน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาวิปัสสนากัมมัฏฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนา
2. เพื่อศึกษาวิปัสสนากัมมัฏฐาน 5 สายในสังคมไทย
3. เพื่อศึกษาเกณฑ์ตัดสินความเป็นวิปัสสนากัมมัฏฐานของกัมมัฏฐาน 5 สาย ในสังคมไทย ตามเกณฑ์ สติปัฏฐาน 4 และนำเสนอองค์ความรู้ใหม่เกี่ยวกับความเป็นวิปัสสนากัมมัฏฐาน 5 สาย ในสังคมไทยตามหลักสติปัฏฐาน 4

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) กล่าวถึงสติปัฏฐานในฐานะลัมมาสติในหนังสือ “พุทธธรรม” สรุปใจความ ได้ว่า การปฏิบัติสติปัฏฐานนี้เป็นวิธีปฏิบัติธรรมที่นิยมกันมาก และนิยม ยกย่องกัน อย่างสูงถึงว่ามีพร้อมทั้งสมณะ และวิปัสสนาในตัวเอง ผู้ปฏิบัติอาจเจริญสมณะจนได้มาก่อนแล้ว จึงเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานจนถึงที่สุดก็ได้ หรือจะอาศัยเพียงสมาธิขั้นต้นๆ ที่จำเป็น มาประกอบ เจริญวิปัสสนาเป็นตัวยุคในแนวสติปัฏฐานนี้ ไปจนถึงที่สุดก็ได้ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), 2546)

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) กล่าวถึงเรื่องสมาธิและวิปัสสนาไว้ในหนังสือ “สมาธิและวิปัสสนาตามธรรมชาติ” สรุปว่า สภาวะแห่ง กัมมณียะ คือจิตที่ควรแก่การงาน เป็นจิต อันประกอบด้วยสติและสมาธิที่เกิดตามธรรมชาติ ซึ่งมักจะพอเหมาะพอควรแก่การนำไปใช้พิจารณา ให้เกิดปัญญา ส่วนสมาธิที่เกิดจากการบำเพ็ญเป็นเทคนิคโดยเฉพาะนั้น มักจะเป็นสมาธิที่มากเกินไป หรืออาจทำให้มีสุขมากเกินไปจนอาจติดหรือหลงว่าเป็นมรรคผลไปเสียเลยก็ได้ (พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), 2549)

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) กล่าวถึงเรื่องวิปัสสนาไว้ในหนังสือ “วิปัสสนาในการทำงาน” สรุปว่า วิปัสสนาที่แท้จริงเป็นการเห็นตามความจริง ที่สามารถทำลายความเห็นว่ามีตัวตน ความเห็นแก่ตัว หรือความยกหู ขูหาข่มขู่มีตัวตน สามารถทำได้ในขณะที่ทำงาน โดยเอาการงาน (การเคลื่อนไหวของกายและจิต) เป็นเครื่องอยู่ในการเจริญวิปัสสนาไปในตัว โดยใช้สติ สมาธิที่อยู่ในธรรมชาติเป็นเครื่องควบคุมจิตให้เห็นความจริงเพื่อถอดถอนความรู้สึกว่ามีตัว โดยใช้หลักการหลุดพ้นแบบปัญญาวิมุตติล้วนๆ ซึ่งเหมาะกับคนยุคนี้ (พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), 2550)

สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) ได้กล่าวว่า “ด้วยภาวนาวีรียที่โยคีได้กำหนดมาอย่างต่อเนื่องจนได้บรรลุแล้วซึ่งตรุณอุทยัพพวิปัสสนาญาณ (วิปัสสนาญาณอย่างอ่อน) ซึ่งมีชื่อว่าอุทยัพพญาณวิปัสสนาญาณ (อย่างอ่อน) ซึ่งแห่งตลอดลักษณะครบถ้วน 50 โดยอาการนี้ว่า “สิ่งที่มีความดับไปเป็นธรรมดานั่นเองเกิดขึ้นและ ที่เกิดขึ้นแล้วก็ถึงความดับไป” ดังนี้ ซึ่งโดยเหตุที่ได้บรรลุ (ตรุณวิปัสสนาญาณนี้) ก็นับว่าเป็น “อารทวิปัสสโก ผู้เริ่มต้นบำเพ็ญวิปัสสนา” ในระยะนั้นด้วยตรุณ-วิปัสสนา วิปัสสนูปกิเลส (สิ่งที่ทำให้วิปัสสนาหม่นหมอง) ก็เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติธรรมนั้น” (พระพุทธโฆสเถระ, 2546, หน้า 1030)

พระเทพมุนี (วิลาส ญาณวโร) ได้กล่าวว่า “เมื่อผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานผ่านญาณที่สามสัมมสนญาณมาแล้วจิตใจของผู้ปฏิบัติเริ่มจักผ่องแผ้วขึ้นด้วยอำนาจแห่งสมาธิญาณที่ได้สั่งสมมาเป็นเวลานาน จึงเป็นเหตุให้เกิด วิปัสสนูปกิเลส กล่าวคือธรรมที่เข้าไปทำวิปัสสนาให้เศร้าหมอง และเมื่อวิปัสสนูปกิเลสเกิดขึ้นแล้วก็จะทำให้ ผู้ปฏิบัติได้ประสบพบเห็น และเกิดความรู้สึกนึกคิดแปลกประหลาดไปต่าง ๆ นานา ซึ่งผู้ไม่เคยปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานหรือผู้ที่ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานมาแล้วแต่ยังไม่ได้บรรลุถึงอุทยัพพญาณนี้ จักไม่มีโอกาสได้ทราบหรือได้ลิ้มรสวิปัสสนูปกิเลสเหล่านี้เลยเป็นอันขาด” (พระเทพมุนี (วิลาส ญาณวโร ป.ธ. 9), 2527, หน้า 661)

อุปกรณ์และวิธีการดำเนินงานวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงบูรณาการ ประกอบไปด้วยงานวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และทำการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้และเชี่ยวชาญเกี่ยวกับเรื่องที่ศึกษาวิจัย เพื่อประกอบการวิเคราะห์หาความแม่นยำและสอดคล้องกับการวิจัยเอกสาร โดยแบ่งการศึกษาวิจัยออกเป็นขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ศึกษาวิจัยเอกสารเรื่องกัมมัฏฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนา
2. ศึกษาวิจัยเอกสารเรื่องวิปัสสนากัมมัฏฐาน 5 สายในสังคมไทย คือ (1) สายพุทธโธ (2) สายอานาปานสติ (3) สายพอง-ยุบ (4) สายสัมมาอะระหังหรือวิธีธรรมกาย และ (5) สายหลวงพ่อยืนหรือสายเคลื่อนไหว
3. วิเคราะห์หาเกณฑ์ตัดสินความเป็นวิปัสสนากัมมัฏฐาน 5 สายในสังคมไทยตามหลักสติปัฏฐาน 4 และหาองค์ความรู้ใหม่ที่เกิดขึ้น
4. ทำการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อประกอบการวิเคราะห์หาความแม่นยำและสอดคล้องกับงานวิจัย
5. นำเสนอเกณฑ์ตัดสินความเป็นวิปัสสนากัมมัฏฐานในสังคมไทยตามหลักสติปัฏฐาน 4 ต่อไป

สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้ศึกษาวิเคราะห์เรื่อง “เกณฑ์ตัดสินความเป็นวิปัสสนากัมมัฏฐานในสังคมไทยตามหลักสติปัฏฐาน 4” โดยมีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ (1) เพื่อศึกษาวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระไตรปิฎก (2) เพื่อศึกษาวิปัสสนากัมมัฏฐาน 5 สายในสังคมไทย และ (3) เพื่อศึกษาวิเคราะห์เกณฑ์ตัดสินความเป็นวิปัสสนากัมมัฏฐาน 5 สายในสังคมไทยตามหลักสติปัฏฐาน 4 สรุปผลดังนี้

วิปัสสนา คือ การเห็นแจ้งสภาพธรรมที่ปรากฏตามความเป็นจริง โดยที่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาได้เจริญสติตามดูอย่างต่อเนื่องซึ่งขั้น 5 ที่สรุปลงเป็นรูปกับนาม หรือกายกับจิต ซึ่งในมหาสติปัฏฐานสูตรพระพุทธเจ้าทรงกระจายออกไปเป็นฐาน 4 คือ กาย เวทนา จิต ธรรม การเห็นสภาพธรรมตามความเป็นจริงเกิดขึ้น นับตั้งแต่เห็นว่า รูปเป็นแต่เพียงธาตุ 4 ที่เป็นเครื่องมือให้นามรับรู้ รูปกับนามทำงานสัมพันธ์กันในลักษณะเป็นปัจจัยอิงอาศัยซึ่งกันและกัน และเห็นต่อไปว่าทั้งนามกับรูปล้วนไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา (ไม่ใช่ตัวตน) บังคับบัญชาให้เป็นไปตามใจปรารถนาไม่ได้ (ลัทธิสมณญาณ) เห็นความเกิดดับของรูปกับนาม (อุทยัพพยญาณ) เห็นทุกข์ เห็นโทษของรูปกับนาม (อาทีนวญาณ) เป็นต้น

คำว่า “ญาณ” หมายถึง ปัญญาหรือความรู้แจ้งที่เกิดพร้อมกับการเห็นแจ้งจากการฝึกสติกำหนดดูรูปกับนาม ซึ่งมีทั้งหมด 16 ญาณ ญาณ 3 ข้อแรก คือ 1) นามรูปปริจเฉทญาณ (ญาณกำหนดรู้แยกดูรูปกับนามออกจากกัน) 2) ปัจจยปริคคญาณ (ญาณกำหนดความเป็นปัจจัยอาศัยซึ่งกันและกันของรูปกับนาม) และ 3) ลัทธิสมณญาณ (ญาณที่กำหนดเห็นนามกับรูปเป็นของไม่เที่ยงถูกบีบคั้นไม่อาจให้เป็นไปตามใจปรารถนาได้) เป็นเบื้องต้นของวิปัสสนาญาณ แต่ยังไม่ใช่วิปัสสนาญาณแท้ วิปัสสนาญาณแท้ มาเริ่มต้นตั้งแต่อุทยัพพยญาณ (ญาณรู้การเกิดดับของนามกับรูป) ไปจนถึงอนุโลมญาณหรืออีกชื่อหนึ่งเรียกว่า สัจจอนุโลมิกญาณ (ญาณรู้นามกับรูปคล้อยตามความจริงที่พระพุทธเจ้าตรัสสอน) จากนั้น ก็ล่วงพ้นเขตของวิปัสสนาญาณเข้าสู่โคตรภูญาณ (ญาณรู้รูปกับนามแบบข้ามโคตรปุถุชนเข้าสู่โคตรอริยะ) แล้วพัฒนาเป็นมัคคญาณ (ญาณละกิเลส มี 4 ขั้น คือ โสตาปัตติมัคคญาณ สกทาคามมัคคญาณ อนาคามมัคคญาณ อรหัตตมัคคญาณ) และต่อเนื่องเป็นผลญาณ (ญาณเป็นผลของมัคคญาณ มี 4 ขั้นเช่นกัน คือ โสตาปัตติผลญาณ สกทาคามิผลญาณ อนาคามิผลญาณ และอรหัตตผลญาณ) และสุดท้ายที่เกิดผลญาณแต่ละระดับก็เกิดปัจจุเวกชนญาณ (ญาณพิจารณาภิเลสที่ละได้แล้วและยังเหลืออยู่)

วิปัสสนาญาณยังเป็นโลกียะ แม้จะยังไม่สามารถละกิเลสใดๆ ได้เด็ดขาด แต่ต่อเมื่อพัฒนาเป็นมัคคญาณแล้ว จึงละกิเลสได้และเกิดผลญาณและปัจจุเวกชนญาณตามลำดับขั้นที่ ญาณ 3 ข้อสุดท้ายที่กล่าวมาเป็นโลกุตตระ ผู้ที่ได้บรรลุญาณ 3 นี้ จึงถือว่าเป็นพระอริยะ (ผู้ห่างไกลจากกิเลส) ซึ่งไม่ว่าจะเป็นพระภิกษุหรือฆราวาสล้วนเป็น ผู้ห่างไกลจากกิเลสได้ทั้งนั้น

การเจริญวิปัสสนา เริ่มโดยการเจริญสติเพื่อพัฒนาขณิกสมาธิ (สมาธิชั่วขณะ) ให้เข้มแข็งโดยตามดูปัจจุบันธรรม (สภาวะธรรมที่กำลังเกิดขึ้นแก่รูปกับนามของตนอย่างทีละสติปัฏฐานสูตรเรียกว่า ธรรมคือการเกิดดับภายในตน) จนกระทั่งขณิกสมาธิพัฒนาไปเป็นอุปจารสมาธิ (สมาธิขั้นใกล้แจ้ง, สมาธิเฉียดตาม) แล้วพิจารณาสภาวะธรรมต่างๆ ที่กำลังปรากฏให้เห็นเป็นไตรลักษณ์ ผลของการเจริญวิปัสสนา คือ การเกิดมัคคญาณ (ญาณหรือความรู้ขั้นทำอัสวากิเลสให้สิ้นไป) ผลญาณ (ญาณหรือความรู้ที่เป็นผลของมัคคญาณ) และนิพพาน (การดับกิเลส)

แต่การเจริญวิปัสสนาจะให้ผลดีนั้นต้องอาศัยการเจริญสมถกัมมัฏฐานเป็นบาทหรือเป็นฐานรองรับ การเจริญสมถกัมมัฏฐาน เป็นการฝึกให้จิตสงบแนบแน่นอยู่กับสิ่งเดียวมี 8 ระดับ คือ ระดับรูปฌาน 4 และระดับอรูปฌาน 4 ดังนั้นการเจริญวิปัสสนาจึงเป็นการต่อยอดจากสมถกัมมัฏฐาน แม้ผลจะต่างกันคือสมถกัมมัฏฐานทำให้เกิดความสงบขมโลภะคือความรักความอยากได้ ส่วนวิปัสสนากัมมัฏฐานทำให้เกิดปัญญารู้แจ้งสภาวะธรรมทำบรรเทาโมหะคือความหลงไม่รู้แจ้งเห็นสภาวะธรรมที่ปรากฏตามความเป็นจริงให้เบาบางลง ทั้งสองนี้นำไปสู่การได้บรรลุมรรคญาณผลญาณแลนิพพานตามลำดับในที่สุด

วิปัสสนากัมมัฏฐาน 5 สายในสังคมไทยตามหลักสติปัฏฐาน 4

ในงานวิจัยมีวัตถุประสงค์ที่จะแสวงหาเกณฑ์ตัดสินความเป็นวิปัสสนาจากสติปัฏฐาน ผู้วิจัยพบว่า การเจริญสติตามสติปัฏฐาน 4 คือ การใช้สติตามดู 1) กาย อันประกอบด้วยลมหายใจเข้าออก อากาโร 32 เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น ธาตุ 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ 2) เวทนา คือ ความรู้สึกเป็นสุข ความรู้สึกเป็นทุกข์ ความรู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์ 3) จิต คือ ความคิดที่เป็นกุศลและอกุศล และ 4) ธรรม คือ สภาพธรรมที่ปรุงแต่งจิต เช่น ราคะปรุงแต่งจิตเป็นอกุศล ลัทธิาปรุงแต่งจิตให้เป็นกุศลตามความเป็นจริงที่ปรากฏ มีทั้งขั้นที่เป็นสมถะและขั้นที่เป็นวิปัสสนา ซึ่งผู้วิจัยได้สรุปว่า ขั้นต้น คือ 1) กายานุปัสสี (ตามดูกาย) 2) เวทนานุปัสสี (ตามดูเวทนา) 3) จิตตานุปัสสี (ตามดูจิต) และ 4) ธัมมานุปัสสี (ตามดูธรรม) จัดเป็นสมถะ เพราะเป็นขั้นที่สติจับขณะปัจจุบันซึ่งแน่นอนว่าจะเกิดสมาธิ ซึ่งอาจเป็นขณิกสมาธิที่เข้มแข็งหรืออาจพัฒนาไปถึงขั้นเป็นอุปจารสมาธิก็ได้ แต่ขั้นต่อมาคือ ขั้น สมุททยยานุปัสสี (ตามดูความเกิดและความดับ) นั้นเป็นวิปัสสนา ซึ่งตามรูปคำน่าจะเป็นการกล่าวถึงอุทยัพพญาณ (ญาณรู้เกิดดับ) และครอบคลุมไปถึงวิปัสสนาญาณข้ออื่นๆ ตามมา

จากการใช้วิปัสสนาในสติปัฏฐานเป็นเกณฑ์ตัดสินความเป็นวิปัสสนาของกัมมัฏฐาน 5 สายในสังคมไทย ผู้วิจัยสรุปได้ว่า

วิปัสสนาในสติปัฏฐาน คือ สมุททย-อนุปัสสี ได้แก่ ตามดูการเกิดดับ ซึ่งสอดคล้องกับวิปัสสนาญาณ 9 ที่เริ่มต้นด้วย 1) อุทยัพพญาณ (ญาณรู้นามรูปมีการเกิดดับ) และตามด้วย 2) ภังคญาณ (ญาณรู้ความดับ) 3) ภยญาณ (ญาณรู้ว่าเป็นอย่างนั้นแล้ว) 4) อาทิตยญาณ (ญาณรู้ว่าเป็นอย่างนั้น) 5) นิพพิทาญาณ (ญาณรู้แล้วเบื่อหน่าย) 6) มุญจิตุกัมมญาณ (ญาณรู้พร้อมจะพ้น) 7) ปฏิสังขยาญาณ (ญาณพิจารณาโทษซ้ำ) 8) สังขารูปเพกขาญาณ (ญาณรู้พร้อมปล่อยวางในสังขารคือธรรมเครื่องปรุงแต่งจิต) และ 9) สัจจานุโลมิกญาณ (ญาณรู้คล้อยตามความจริง ไม่ขัดแย้งความจริง)

อนึ่งวิปัสสนาญาณ 9 นี้ มีญาณที่เป็นเบื้องต้นของวิปัสสนาอยู่ 3 ข้อ คือ 1) นามรูปปริจเฉทญาณ (ญาณรู้แยกรูปแยกนาม) 2) ปัจจยปริคคหญาณ (ญาณรู้กำหนดปัจจัยแสดงความสัมพันธ์ระหว่างนามกับรูป) 3) สัมมสนญาณ (ญาณพิจารณาความเป็นอนิจจังทุกขังและอนัตตาของนามกับรูป) และ มีญาณที่เกิดเป็นผลต่อจากวิปัสสนาญาณ 9 อีก อีก 4 ข้อ คือ 1) โคตรญาณ (ญาณข้ามโคตรระหว่างเป็นปุถุชนกับเป็นอริยะ) 2) มัคคญาณ (ญาณละกิเลส) 3) ผลญาณ (ญาณเป็นผล) และ 4) ปัจจเวกขณญาณ (ญาณพิจารณาการทำหน้าที่ของมัคคญาณและผลญาณ)

ดังนั้นหากวางเรียงไปตามลำดับจะปรากฏดังนี้ คือ

ญาณเบื้องต้นของวิปัสสนา 1) นามรูปปริจเฉทญาณ (ญาณรู้แยกแยะนามกับรูป) 2) ปัจจยปริคคหญาณ (ญาณรู้กำหนดปัจจัยแสดงความสัมพันธ์ระหว่างนามกับรูป) 3) สัมมสนญาณ (ญาณพิจารณาความเป็นอนิจจังทุกขังและอนัตตาของนามกับรูป)

วิปัสสนาญาณ

4) อุทยัพพญาณ (ญาณรู้นามรูปมีการเกิดดับ) และตามด้วย 5) ภัททญาณ (ญาณรู้ความดับ) 6) ภยญาณ (ญาณรู้ว่าเป็นของน่ากลัว) 7) อาทีนวญาณ (ญาณรู้ว่าเป็นโทษ) 8) นิพพิทาญาณ (ญาณรู้แล้วเบื่อหน่าย) 9) มุญจितุกัมมญาณ (ญาณรู้พร้อมมอยากจะพ้น) 10) ปฏิสังขยาญาณ (ญาณพิจารณาโทษซ้ำ) 11) สังขารูปেকชาญาณ (ญาณรู้พร้อมปล่อยวางในสังขารคือธรรมเครื่องปรุงแต่งจิต) และ 12) สัจจานุโลมิกญาณ (ญาณรู้คล้อยตามความจริง, ไม่ขัดแย้งความจริง)

ผลต่อจากวิปัสสนาญาณ

13) โคตรภูญาณ (ญาณข้ามโคตรระหว่างเป็นปุถุชนกับเป็นอริยะ) 14) มัคคญาณ (ญาณละกิเลส) 15) ผลญาณ (ญาณเป็นผล) และ 16) ปัจจเวกขณญาณ (ญาณพิจารณาการทำหน้าที่ของมัคคญาณและผลญาณ)

แม้ในสติปัฏฐานจะกล่าวเพียงข้อเดียวแต่ก็แสดงได้ว่ามีความสัมพันธ์ด้วยการเกิดขึ้นของวิปัสสนาญาณ ข้อต่อมา และในการกล่าวถึงวิปัสสนากัมมัฏฐานสายต่าง ผู้วิจัยจะกล่าวรวมๆ ดังต่อไปนี้

(1) วิปัสสนากัมมัฏฐานสายพุทโธตามหลักสติปัฏฐาน 4

กัมมัฏฐานสายพุทโธ คือ กัมมัฏฐานที่ปฏิบัติโดยวิธีการเริ่มต้นใช้สติกำหนดปริกรรมคำว่า “พุทโธ” ในใจ วิธีปฏิบัติตามสายพุทโธตามแบบดั้งเดิมจากหลวงปู่เสาร์และหลวงปู่มั่นใช้เพียงปริกรรม “พุทโธ” ในใจ แต่ต่อมามีการพัฒนาให้ปริกรรมคู่ไปกับกำหนดลมหายใจ แต่มีจุดมุ่งหมายเพื่อเกิดสมถะหรือสมาธิตามลำดับตั้งแต่ขณิกสมาธิ (สมาธิชั่วขณะ) อุปจารสมาธิ (สมาธิใกล้เคียง) และอัปปนาสมาธิ (สมาธิขั้นนิ่ง, ขั้นฌาน) แล้วจึงใช้เป็นฐานสำหรับการเจริญวิปัสสนา

วิธีปฏิบัติตามสายพุทโธเริ่มเป็นวิปัสสนากัมมัฏฐานในขั้นตอนที่พิจารณาโครงกระดูก ดังคำสอนที่ว่า “...พึงมีสติ กำหนดจิตให้รวมกันสนิทเรียบร้อยเสียก่อนแล้วยกจิตขึ้นเพ่งพิจารณา กำหนดให้รู้โครงกระดูก...” แสดงให้เห็นชัดเจนว่า มีการใช้สมาธิขั้นสูงเป็นฐานในการเจริญวิปัสสนา คือการเพ่งพิจารณากำหนดรู้ เพราะข้อความว่า กำหนดจิตให้รวมกันสนิท ดูจะเป็นความหมายของสมาธิขั้นสูงคือขั้นอัปปนาหรือขั้นฌานที่สามารถเป็นฐานให้เจริญวิปัสสนาหรือเห็นตามความเป็นจริงได้ง่าย การใช้โครงกระดูกเป็นเรื่อนำพิจารณา เพราะเป็นวิธีพิจารณารูปก่อน เนื่องจากรูปเป็นของหยาบ สามารถพิจารณากำหนดรู้ได้ง่ายกว่านาม

พืชรบว่า การกำหนดโครงกระดูกในสายพุทโธเป็นจุดเริ่มต้นของการพิจารณารูปกาย ซึ่งเป็นโครงสร้างใหญ่ที่มีถึง 300 ท่อน จนเกิดสมาธิแล้วถอนจากสมาธิมาพิจารณากายทั้งหมด เบื้องบนเริ่มตั้งแต่ศีรษะโดยพิจารณาไล่มาตั้งแต่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดู เยื่อใน กระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย (ไล่เล็ก) อาหารใหม่ อาหารเก่า (อุจจาระ) และสมอง ไปจนครบอาการ 32 เบื้องล่างเริ่มตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปจนถึงศีรษะจนครบอาการ 32 เช่นกัน ในการพิจารณาอาการ 32 นั้น สำหรับบางท่านพิจารณาส่วนใดส่วนหนึ่งแล้วเห็นได้ชัดหรือถูกจริตก็พิจารณาเน้นหนักส่วนนั้น จนเกิดวิปัสสนาญาณคือรู้เห็นการเกิดดับของอาการ 32 นั้น

ระหว่างนั้นอาจพิจารณานามคือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณไปด้วยตามโอกาสที่เหมาะสม หรือ อาจพิจารณาหลังจากพิจารณารูปได้ครบถ้วนชัดเจนแล้ว ทั้งนี้เป็นวิธีการเฉพาะตัวของปฏิบัติ ซึ่งเป็นไปตามหลักสติปัฏฐาน 4 คือ ดู กาย เวทนา จิต ธรรม

การพิจารณานั้นให้ทำโดยอนุโลมและโดยปฏิโลมคือเป็นการพิจารณาเข้าไปเข้ามาเพื่อให้เกิด อัญญัสัญญา คือ จำกระดูกในลักษณะต่าง ๆ ได้ หรือเกิดรูปสัญญา คือ จำรูปกายในลักษณะต่าง ๆ ได้จนกระทั่งเป็นพื้นฐานให้เกิดวิปัสสนาญาณลุ่มลึกไปตามลำดับนับตั้งแต่การรู้แยก रूप แยกนาม สืบต่อไปถึงการรู้กำหนดความเป็นปัจจัยอิงอาศัยกันระหว่างรูปกับนาม ซึ่งก็คือการเกิดนามรูป ปริจเฉทญาณ (ญาณกำหนดรู้แยก รูปนาม) และปัจจัยปริคคหญาณ (ญาณกำหนดปัจจัยคือการอิงอาศัยกันระหว่างรูปกับนาม) ในญาณ 16 ซึ่งเป็นญาณเบื้องต้นนำเข้าสู่วิปัสสนาญาณคือการเห็นความเกิดดับของนามกับรูปช่วยทำลายความสำคัญผิดต่าง ๆ เช่น สำคัญว่า นามรูปเที่ยง สวยงาม เป็นอัตตายั่งยืน

ดังนั้น การเจริญวิปัสสนาของสายพุทโธ เมื่อพิจารณาตามวิธีการของสติปัฏฐาน จัดเข้าได้กับ กายานุปัสสี คือ ตามดูกาย อันได้แก่อาการ 32 จนกระทั่งเกิดสมุททวยธัมมานุปัสสี คือ เห็นธรรมคือความเกิดดับในกายนั้นทั้งหมดจนกระทั่งปล่อยวางได้

(2) วิปัสสนากัมมัฏฐานสายอานาปานสติตามหลักสติปัฏฐาน 4

คือกัมมัฏฐานที่ปฏิบัติโดยการเริ่มต้นใช้สติตามดูลมหายใจเข้าออก วิธีปฏิบัติตามสายอานาปานสติ เป็นกายานุปัสสี ซึ่งเกิดสมถะหรือสมาธิในเบื้องต้นก่อน และจัดวิปัสสนากัมมัฏฐานตรงที่ดูกายคือลมหายใจเข้าออก จนกระทั่งเกิดสมุททวยธัมมานุปัสสี คือ เห็นธรรมคือความเกิดดับในกายนั้นตั้งแต่ขั้นที่ 12 เป็นต้นไป ขั้นที่ 12 คือการทำจิตให้คลาย ทุกขณะหายใจเข้า-ออก เป็นการคลายความยึดติดในมาน เพื่อพัฒนาไปสู่ขั้นที่ 13 คือ ตามดูความ ไม่เที่ยง พุทธทาส ภิกขุ อธิบายสรุปว่า ตามดูให้เห็นความไม่เที่ยงของปิติสุขและมาน จากนั้น ก็ตามดูทุกข์และความไม่ใช่ตัวตนของปิติสุขและมานไปตามลำดับ และท่านกล่าวไว้ว่า การตามดูความไม่เที่ยงของสิ่งทั้งหมดที่กล่าวมานี้ ทุกขณะหายใจเข้า-ออก จัดเป็นวิปัสสนาโดยตรง ในขั้นที่ 14 ถึงขั้นที่ 16 เป็นแสดงการเกิดมรรคญาณคือ ญาณละกิเลส ตามลำดับ คือ ขั้นที่ 14 ตามเห็นวิราคะทุกขณะหายใจเข้า-ออก วิราคะคือความจางคลาย พุทธทาส ภิกขุ อธิบายว่า ไม่มีความยึดมั่นในสิ่งทั้งปวง แต่ผู้วิจยเห็นว่า น่าจะหมายถึง คลายรัก เมื่อคลายรักแล้วก็เป็นปัจจัยนำไปสู่ขั้นที่ 15 ตามเห็นนิโรธ ทุกขณะหายใจเข้า-ออก พุทธทาส ภิกขุ อธิบายว่า นิโรธคือความดับโดยไม่เหลือ ซึ่งก็คือ การดับความรัก และขั้นที่ 16 ตามเห็นปฏินิสสัคคะ ทุกขณะหายใจเข้า-ออก ซึ่งพุทธทาส ภิกขุ อธิบายว่า ปฏินิสสัคคะคือ ความสลัดคืน ซึ่งได้แก่ สลัดคืนความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวง ในร่างกายละจิตใจ เพราะเห็นว่าเป็นสิ่งซึ่งเกิดขึ้นโดยธรรมชาติมาจากดินน้ำไฟลม ก็สลัดคืนให้เข้าสู่ธรรมชาติเดิมจนเกิดความชำนาญแล้วสลัดคืน คือ ละกิเลสทุกชนิดได้หมด

ดังนั้น การเจริญวิปัสสนาของสายอานาปานสติ ที่เริ่มตั้งแต่ขั้นที่ 12 และจัดเป็นวิปัสสนาญาณอย่างแท้จริง ในขั้นที่ 13 คือ เห็นความไม่เที่ยงของปิติสุขและมาน เมื่อพิจารณาตามวิธีของสติปัฏฐาน จัดเข้าได้กับเวทนานุปัสสนา พร้อมตามดูความเกิดดับในเวทนาและในมาน

(3) วิปัสสนาวิปัสสนากัมมัฏฐานสายพอง-ยุบตามหลักสติปัฏฐาน 4

คือ กัมมัฏฐานที่เริ่มต้นการปฏิบัติโดยใช้สติตามดูท้องพองยุบตามลมหายใจเข้าออก วิธีปฏิบัติตามสายพอง-ยุบ แม้จะเรียกว่าวิปัสสนากัมมัฏฐาน แต่ผลที่เกิดจากการตามดูพองยุบก็คือ การขยายตัวของสมณะหรือขณิกสมาธิซึ่งเป็นฐานสำหรับการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานและจัดเป็นวิปัสสนากัมมัฏฐานตอนที่ผู้ปฏิบัติสามารถจำแนกได้ว่า “อาการพอง-ยุบ-นั่ง-ถูก” นั้น เป็นรูปส่วนการกำหนดรู้อาการ พอง-ยุบ นั่ง-ถูก เป็นนาม ในขณะที่กำหนดพองหนอ-ยุบหนอนั้น ท้องที่พองขึ้นและท้องที่ยุบลง จัดเป็นรูป จากนั้นก็ใช้วิธีการกำหนดพองยุบซึ่งถือว่าเป็นการกำหนดเกิด-ดับเชื่อมโยงไปถึงการกำหนดหรือตามดูเวทนา จิตและธรรม มีการได้กล่าวว่า เพียงแค่ขณิกสมาธิก็เพียงพอ แต่มีความเห็นเพิ่มเติมว่า ขณิกสมาธิน่าจะได้พัฒนาไปถึงขั้นอุปจารสมาธิ

สายพอง-ยุบ เริ่มต้นวิธีปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐานด้วยการเดินจงกรมและนั่งตามดูลมหายใจเข้าออก โดยเน้นไปที่อาการพองยุบของท้อง คือ ขณะหายใจเข้าท้องมีอาการพองปรากฏก็ตามดูว่าพองหนอ ขณะหายใจออกท้องมีอาการยุบปรากฏ ก็ตามดูว่า ยุบหนอ จัดอยู่ในกายานุปัสสี (ตามดูกาย) จนกระทั่งเกิดสมุททวยธัมมานุปัสสี คือ เห็นธรรมคือความเกิดดับในกายนั้น และเชื่อมโยงไปตามดูเวทนา จิต ธรรมด้วย

การตามดูพอง-ยุบจัดเป็นวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพราะเห็นการเกิดดับของกาย อาจารย์สายพอง-ยุบได้นำเอาญาณ 16 มาอธิบายผลที่ปรากฏไปตามลำดับ ดังนั้นจึงเป็นธรรมเนียมปฏิบัติของสายพอง-ยุบที่จะวิธีปฏิบัติด้วยการฟังเทศน์ญาณ 16 ซึ่งทำให้เกิดคำพูดสำคัญคือ “ผ่านญาณ 16” ซึ่งใช้เรียกผู้ปฏิบัติที่ผ่านการสอบอารมณ์และฟังเทศน์ญาณ 16 จนบางครั้งเกิดความเข้าใจว่าการผ่านญาณ 16 หมายถึง บรรลุญาณ 16 ก็คือ บรรลุมัคคญาณ และ ผลญาณ เท่ากับว่าผู้นั้นได้เป็นพระอรหันต์แล้ว

(4) วิปัสสนาวิปัสสนากัมมัฏฐานสายลัมมาอะระหังหรือแบบธรรมกายตามหลักสติปัฏฐาน 4

คือ กัมมัฏฐานที่เริ่มต้นโดยการใช้สติกำหนดคำบริกรรม “ลัมมาอะระหัง” พร้อมเพ่งดูลูกแก้วเพื่อให้เกิดสมาธิ วิธีปฏิบัติสายลัมมาอะระหังหรือแบบธรรมกาย เมื่อศึกษาตามคำสอนของดั้งเดิมของหลวงพ่อดุสิตผู้วิจัยยังไม่สามารถสรุปได้ว่าเป็นวิปัสสนาตามแนวของวิปัสสนาญาณ แม้ว่าในคำสอนนั้นจะมีการเจริญวิปัสสนาบ้าง แต่ไม่ชัดเจน หรือหากจะอนุมานว่าอยู่ในคำสอนเรื่องวิปัสสนาวิชา ท่านอธิบายว่า วิปัสสนา คือ เห็นแจ้ง เห็นพิเศษ เห็นต่างๆ ซึ่งนามรูปโดยสามัญญลักษณะว่าเป็นของไม่เที่ยง เต็มไปด้วยทุกข์ และเป็นอนัตตาไม่ใช่ตัวตนสัตว์บุคคลเราเขา และได้อธิบายการเห็นที่เป็นวิปัสสนาตามทัศนะของท่านซึ่งสรุปได้ว่า ...ต้องหลับตามนุษย์เสียแล้วส่งใจไปจรดจ่ออยู่ที่ดวงปฐมมรรคที่ตรงศูนย์กลางคือ กึ่งกลางกายภายในตรงกลางพอดิ ไม่เหลื่อมซ้ายขวาหน้าหลัง แล้วเลื่อนสูงขึ้น 2 นิ้ว เมื่อถูกส่วนก็จะเห็นกายมนุษย์ กายทิพย์ กายรูปพรหม กายอรุพพรหม เป็นชั้นซ้อนกันอยู่ในภายในลุ่มลึกไปตามลำดับ (ซึ่งมีอยู่เป็นเบื้องต้นในพระนิพพาน) แล้วก็จะเห็นธรรมกาย ตาธรรมกายนั้นเองเห็นสามัญญลักษณะ ซึ่งตากายหยาบของมนุษย์ตากายทิพย์ของเทวดาพรหมแม้จะเป็นรูปพรหมอรุพพรหมก็มองไม่เห็น

ดังนั้น จากเหตุผลและคำอธิบายคำอธิบายเกี่ยวกับความเป็นวิปัสสนาของสายลัมมาอะระหังนี้ที่มีจุดยึดสำคัญ คือ ธรรมกาย ซึ่งเป็นกายที่พ้นไปจากสามัญญลักษณะ และธรรมกายนี้

เองมีวิปัสสนาญาณเป็นตาเห็นสามัญลักษณะ ฉะนั้นหากจะเทียบกับสติปัฏฐาน ผู้วิจัยยังไม่สามารถนำไปจัดได้ว่าอยู่ในสติปัฏฐานข้อใด และเป็นวิปัสสนาจริงหรือไม่ หรือหากจะจัดว่าเป็นวิปัสสนาก็หมายความว่า วิปัสสนาญาณเกิดขึ้นในชั้นธรรมกายคือธรรมกายมีวิปัสสนาญาณเห็นสามัญลักษณะ ซึ่งต่างจากการอธิบายทั่วไป ๆ

อย่างไรก็ตามแม้จะมีการอธิบายในรุ่นหลังว่าเป็นวิปัสสนาด้วยวิธีการของวิปัสสนาญาณ ผู้วิจัยมิได้โต้แย้ง แต่ในงานวิจัยนี้เน้นไปที่คำสอนดั้งเดิมของครูอาจารย์ต้นสาย ดังนั้นจึงสรุปผลที่ได้ตามที่มีการศึกษาตามคำสอนดั้งเดิมนั้นโดยไม่ได้ออกกว่าถูก แต่มีข้อสังเกตว่าต่างจากวิปัสสนาญาณที่มีการอธิบายที่ปรากฏในคัมภีร์

(5) วิปัสสนาวิปัสสนากัมมัฏฐานสายหลวงพ่อกุศลหรือแบบเคลื่อนไหวตามหลักสติปัฏฐาน 4

วิธีปฏิบัติของสายนี้จะคล้ายกับวิธีปฏิบัติแบบยุบหนอ-พองหนอ คือ ใช้สติกำกับกับการเคลื่อนไหวอิริยาบถที่เคลื่อนไหวช้าแล้วช้าแล้วจนเกิดมีกำลังมากขึ้นสามารถเข้าไปดูและหยุดความคิด ซึ่งผู้วิจัยสรุปว่าการหยุดความคิดได้นั้นเป็นสมณะหรือสมาธิ ซึ่งนำไปสู่เบื้องต้นของวิปัสสนาญาณ โดยหลวงพ่อกุศลอธิบายว่า “...สติที่พัฒนาดีแล้วโดยธรรมชาติจะตรงเข้าไปประจัญหน้าและเห็นความคิดทันที...เมื่อสติเห็นความคิดและตัดความคิดแล้วคิดเล่า ผู้ปฏิบัติก็จะรู้เข้าใจวัตถุ ปรมาตม และอาการ...” วิธีปฏิบัติในขั้นนี้ ในทัศนะของผู้วิจัยเทียบกับ จิตตานุปัสสี คือ ตามดูจิต ในสติปัฏฐาน 4 ตามคำอธิบายของหลวงพ่อกุศลญาณรู้อารมณ์ปรมาตมนี้จัดเป็นวิปัสสนาญาณ

เมื่อสติพัฒนาขึ้น วิปัสสนาญาณนี้ก็จะรู้เห็นเข้าใจโลภะ โทสะ โมหะ รวมทั้งเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ในขั้นนี้ก็จะเกิดปิติ เมื่อเกิดปิติและได้รับการปรับให้ถูกต้องก็จะรู้เห็นเข้าใจ กิเลส คือตัณหา อุปาทาน และกรรม คือ การกระทำที่มาจากกิเลส เมื่อความรู้เห็นดังกล่าวจิตจางคลายไปก็จะพัฒนาไปเป็นการรู้เข้าใจเรื่องศีล สมาธิ ปัญญา วิธีปฏิบัติในขั้นนี้ ในทัศนะของผู้วิจัยเทียบกับ ธรรมานุปัสสี คือ ตามดูธรรม ในสติปัฏฐาน 4

ผู้วิจัยได้นำสติปัฏฐานมาเทียบ และยึดตามแนวทางในสติปัฏฐานนั้นว่า ความเป็นวิปัสสนาอยู่ที่ตามเห็นความเกิด-ดับ ในคำอธิบายของหลวงพ่อกุศลแม้จะไม่พบคำว่า ตามเห็นความ-เกิดดับตรงๆ แต่ก็พอจะอนุมานได้ว่า ท่านกล่าวซ่อนไว้ในคำว่า “รู้เห็นเข้าใจ” ซึ่งน่าจะครอบคลุม เพราะการรู้เห็นเข้าใจธรรม คือ โลภะ และโทสะ เป็นต้น นอกจากจะรู้สภาวะของมันแล้วยังต้องรู้การเกิดและดับของมันด้วย จึงจะจัดเป็นการรู้เห็นเข้าใจที่จะนำไปสู่ความอิสระ ซึ่งก็หมายความว่า ได้เกิดนิพพิทาญาณ (ความรู้ขั้นเบื่อหน่าย) และ มุญจิตกัมมตาญาณ (ความรู้ขั้นต้องการพ้นไป)

ส่วนผลของการเกิดวิปัสสนาญาณต่อจากนั้น หลวงพ่อกุศลอธิบายว่า ผู้ปฏิบัติจะประจักษ์ถึงความแตกต่างระหว่างความสงบแบบสมณะกับความสงบแบบวิปัสสนา กล่าวคือ ความสงบแบบสมณะเป็นความสงบแบบชั่วคราวยังมีโมหะ ส่วนความสงบแบบวิปัสสนาเป็นความสงบที่เห็นความคิดและเป็นอิสระจากการที่เห็นความคิดมีสติและปัญญอย่างสมบูรณ์

จึงสรุปได้ว่า วิจัยเรื่อง “เกณฑ์ตัดสินความเป็นวิปัสสนาของกัมมัฏฐานในสังคมไทยตามหลักสติปัฏฐาน 4” ปรากฏดังที่สรุปไว้ในแต่ละสายข้างต้น โดยที่แต่ละสายมีสมณะหรือสมาธิที่ลุ่มลึกต่างกันเป็นฐานให้เกิดวิปัสสนาญาณ

ตารางสรุปเปรียบเทียบความสัมพันธ์ระหว่างกรรมฐาน 5 สายในสังคัมไทยกับญาณ 16

เพื่อให้เกิดความเข้าใจง่าย ผู้วิจัยขอสรุปความสัมพันธ์ระหว่างกรรมฐาน 5 สายในสังคัมไทยกับญาณ 16 ด้วยตารางข้างล่างนี้ ดังนี้

ตารางที่ 1 ความสัมพันธ์ระหว่างสายพุทโธกับสติปัฏฐาน 4 และญาณ 16

สายพุทโธ	สติปัฏฐาน	ญาณ 16
วิธีปฏิบัติ กำหนดคำบริกรรมพุทโธ ในเบื้องต้น จนเกิดสมาธิ จากนั้นตามดูโครงกระดูก และอาการ 32 บางครั้งดูนาม (เวทนา จิต ธรรม) สลับกัน ผลการปฏิบัติ เกิดสมาธิและเป็นฐานในการ เจริญวิปัสสนาจนเกิดญาณ ตามลำดับ	กายานุปัสสี - ตามดูกาย เวทนานุปัสสี - ตามดูเวทนา, จิตตานุปัสสี - ตามดูจิต ธัมมานุปัสสีตามดูธรรม	นามรูปปริจเฉทญาณ และปัจจัยปริคคหญาณ อุทยัพพญาณ ฯลฯ มัคคญาณ ผลญาณ และปัจจุเวกขณญาณ

ตารางนี้อธิบายว่า สายพุทโธมีวิธีปฏิบัติ คือ การกำหนดคำบริกรรมพุทโธในเบื้องต้น จนเกิดสมาธิ จากนั้นตามดูร่างกายโดยเริ่มดูโครงกระดูกและตลอดไปถึงอาการ 32 สามารถเทียบได้กับการตามดูกายเป็นหลัก และอาจตามด้วยการดู เวทนา จิต ธรรม ในบางครั้ง ในสติปัฏฐานสูตรและสามารถเทียบได้กับนามรูปปริจเฉทญาณ และปัจจัยปริคคหญาณในญาณ 16 ส่วนผลคือทำให้เกิดสมาธิและเป็นฐานในการเจริญวิปัสสนาจนเกิดญาณตามลำดับ คือ จากอุทยัพพญาณ คือ ญาณรู้เห็นการเกิดดับไปจนถึงมัคคญาณ ผลญาณและปัจจุเวกขณญาณ

ตารางที่ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างสายอานาปานสติกับสติปัฏฐาน 4 และญาณ 16

สายอานาปานสติ	สติปัฏฐาน	ญาณ 16
วิธีปฏิบัติ ตามดูลมหายใจเป็นเบื้องต้น แล้วตามดูเวทนา ตามดูจิต และตามดูธรรม ผลการปฏิบัติ เกิดสมาธิและพื้นฐานในการเจริญวิปัสสนา จนกระทั่ง บรรลุมรรคญาณ ผลญาณ และปัจจุเวกชนญาณ	กายานุปัสสี - ตามดูกาย เวทนานุปัสสี - ตามดูเวทนา จิตตานุปัสสี - ตามดูจิต ธรรมานุปัสสี - ตามดูธรรม	ขั้นที่ 12 การดูลมหายใจ เกิดดับ จัดเป็นวิปัสสนาญาณ ข้ออุทกัพพยานุปัสสนาญาณ คือ เห็นการเกิดดับ ส่วนขั้นที่ 14 - ขั้นที่ 16 เกิดมรรคญาณ ผลญาณ และปัจจุเวกชนญาณ

ตารางนี้อธิบายว่า สายอานาปานสติ มีวิธีปฏิบัติ คือ ตามดูลมหายใจเป็นเบื้องต้นแล้วตามดูเวทนา ตามดูจิต และตามดูธรรม สอดคล้องกับการตามดูกาย การตามดูเวทนา การตามดูจิต และการตามดูธรรมในสติปัฏฐาน 4 และสอดคล้องกับขั้นที่ 12 ของการดูลมหายใจเกิดดับ จัดเป็นวิปัสสนาญาณข้ออุทกัพพยานุปัสสนาญาณ คือ เห็นการเกิดดับ ส่วนขั้นที่ 14 - ขั้นที่ 16 คือเกิดมรรคญาณ ผลญาณ และปัจจุเวกชนญาณ และผลการปฏิบัติคือเกิดสมาธิและพื้นฐานในการเจริญวิปัสสนา จนกระทั่งบรรลุมรรคญาณ ผลญาณ และปัจจุเวกชนญาณ

ตารางที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างสายพอง-ยุบ กับสติปัฏฐาน 4 และญาณ 16

สายพอง-ยุบ	สติปัฏฐาน	ญาณ 16
วิธีปฏิบัติ ตามดูกาย พร้อมคำบริกรรม และตามดูเวทนาจิตธรรมไปในบางขณะ ผลการปฏิบัติ เกิดขณิกสมาธิ เป็นฐานในการเจริญวิปัสสนา จนกระทั่งบรรลุมรรคญาณ ผลญาณ	กายานุปัสสี - ตามดูกาย เวทนานุปัสสี - ตามดูเวทนา จิตตานุปัสสี - ตามดูจิต ธรรมานุปัสสี - ตามดูธรรม	นามรูปปริจเฉทญาณ และปัจจุยปริคคหญาณ และสัมมณญาณซึ่งเป็นเบื้องต้นของวิปัสสนา ตามด้วยวิปัสสนาญาณ 9 ตามลำดับ จนเกิดโคตรภูญาณ มรรคญาณ ผลญาณ และปัจจุเวกชนญาณ

ตารางนี้อธิบายว่า สายพอง-ยุบ มีวิธีปฏิบัติ คือ ตามดูกายคือลมหายใจเข้าออก พร้อมคำบริกรรม และตามดูเวทนาจิตธรรมไปในบางขณะ สอดคล้องกับกายานุปัสสี - ตามดูกาย เวทนานุปัสสี - ตามดูเวทนา จิตตานุปัสสี - ตามดูจิต ธรรมานุปัสสี - ตามดูธรรม และสอดคล้องกับนามรูปปริจเฉทญาณ ปัจจุยปริคคหญาณ และสัมมณญาณซึ่งเป็นเบื้องต้นของวิปัสสนา ตามด้วยวิปัสสนาญาณ 9 ตามลำดับ จนเกิดโคตรภูญาณ มรรคญาณ ผลญาณ และปัจจุเวกชนญาณ และ

กล่าวถึงผลที่เกิดตามลำดับ ตั้งแต่เกิดขณิกสมาธิ และเป็นฐาน ในการเจริญวิปัสสนาจนกระทั่งบรรลุ มรรคญาณผลญาณ และปัจจุเวกชนญาณ

ตารางที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างสายสัมมาอะระหังกับสติปัฏฐาน 4 และญาณ 16

สายสัมมาอะระหัง หรือสายธรรมกาย	สติปัฏฐาน	ญาณ 16
วิธีปฏิบัติ กำหนดดวงแก้วพร้อม คำบริกรรมสัมมาอะระหัง ผลการปฏิบัติ เกิดสมาธิที่ลุ่มลึก	จัดได้ว่าไม่อยู่ในสติปัฏฐานข้อใด แต่จัดได้ในพุทธานุสติที่มีฐาน ซึ่งเป็นหนึ่งในอนุสติ 10	ไม่มีกล่าวอธิบายไว้

ตารางนี้อธิบายว่า สายสัมมาอะระหังหรือสายธรรมกาย มีวิธีปฏิบัติ คือ การกำหนด ดวงแก้วพร้อม คำบริกรรมสัมมาอะระหัง ไม่พบว่าอยู่ในสติปัฏฐานข้อใด แต่อาจอนุมูลจัดได้ใน พุทธานุสติที่มีฐาน ซึ่งเป็นหนึ่งในอนุสติ 10 และเกิดผลที่ชัดเจนคือสมาธิที่ลุ่มลึก และไม่อาจ จัดเข้าได้กับญาณ 16 ข้อใด

ตารางที่ 5 ความสัมพันธ์ระหว่างสายเคลื่อนไหวอริยาบถกับสติปัฏฐาน 4 และญาณ 16

สายหลวงพ่อเทียน หรือสายเคลื่อนไหว	สติปัฏฐาน	ญาณ 16
วิธีปฏิบัติ กำหนดการเคลื่อนไหวกาย และตามดูจิตไปพร้อมกันกับ การดูธรรม ผลการปฏิบัติ เกิดขณิกสมาธิและพัฒนา เข้มแข็งขึ้นไปตามกำลัง ของสติ จนเกิดวิปัสสนาญาณ ตามลำดับและก้าวเข้า สู่มรรคญาณผลญาณและ ปัจจุเวกชนญาณ	กายนุปัสสี - ตามดูกาย เวทนานุปัสสี - ตามดูเวทนา จิตตานุปัสสี - ตามดูจิต ธรรมานุปัสสี - ตามดูธรรม	นามรูปปริจเฉทญาณ และปัจจุยปริคคหญาณ และสัมมณญาซึ่งเป็นเบื้องต้น ของวิปัสสนา ตามด้วย วิปัสสนาญาณ 9 ตามลำดับ ที่ข้อที่เด่นชัดคือ เกิดนิพพิทาญาณ และ มูญจิตุกัมยตาญาณ

ตารางนี้อธิบายว่า สายหลวงพ่อเทียนหรือสายความเคลื่อนไหว มีวิธีปฏิบัติ คือ การกำหนดการเคลื่อนไหวกาย และตามดู เวทนา จิต ธรรมไปพร้อมกัน สอดคล้องกับกายนุปัสสี - ตามดูกาย เวทนานุปัสสี- ตามดูเวทนา จิตตานุปัสสี - ตามดูจิต และธรรมานุปัสสี - ตามดู ธรรม และสอดคล้องกับนามรูปปริจเฉทญาณ และปัจจุย- ปริคคหญาณ และสัมมณญาซึ่งเป็นเบื้องต้นของวิปัสสนา ตามด้วยวิปัสสนาญาณ 9 ตามลำดับ ที่ข้อที่เด่นชัดคือ เกิดนิพพิทาญาณ และ

มฤตยูจิตกัมยตาญาณ และเกิดผลคือเกิดขนิณสมาธิและพัฒนาเข้มแข็งขึ้นไปตามกำลังของสติ จนเกิดวิปัสสนาญาณตามลำดับ (ซึ่งระหว่างนั้นขนิณสมาธิก็จะพัฒนาไปเป็นอุปปาสนาสมาธิและอัปปนาสมาธิได้ จนทำให้วิปัสสนาญาณเข้มแข็งก้าวเข้าสู่ระดับมัคคญาณผลญาณและปัจจุเวกขณญาณได้)

ตารางเปรียบเทียบความสัมพันธ์นี้ ทำให้เห็นความเกี่ยวเนื่องกันระหว่างกรรมฐานทั้ง 5 สายกับธรรมปฏิบัติที่ปรากฏในคัมภีร์ อันแสดงให้เห็นว่า กรรมฐานทั้ง 5 สายมีพัฒนาการไปจากวิธีการปฏิบัติดั้งเดิมที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไว้ซึ่งปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานมีประโยชน์ต่อคนเรา ทำให้เกิดปัญญาในการที่เราจะสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะเป็นปัญญาที่มีพื้นฐานมาจากสติและสมาธิ และการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานได้เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญต่อการดำเนินชีวิต แต่การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานต้องให้สัมพันธ์กับสมถกัมมัฏฐาน เพราะทั้งสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นองค์ประกอบสนับสนุนซึ่งกันและกัน บางท่านอาจเริ่มต้นใช้สมถกัมมัฏฐานนำวิปัสสนากัมมัฏฐาน บางท่านอาจใช้วิปัสสนากัมมัฏฐานนำสมถกัมมัฏฐาน ซึ่งก็ขึ้นอยู่กับจริต แต่จะอย่างไรก็ตามกัมมัฏฐานทั้งสองต่างก็ทำหน้าที่สนับสนุนกันให้มีสติ สมาธิ และปัญญา จนกระทั่งเราสามารถปรับมาใช้ในการบริหารจัดการให้กับชีวิตของตนเอง ครอบครัว สังคม และประเทศชาติให้ดำเนินไปได้อย่างเป็นระบบและราบรื่น ในที่สุดจะพัฒนาให้เกิดมีคุณธรรมต่างๆในภาพรวมเช่นความรัก ความสามัคคี ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการดังนี้

(1) ในสถานที่ทำงานหรือองค์กรใหญ่ ควรนำหลักปฏิบัติการเจริญกัมมัฏฐานที่ปรากฏในสังคมไทยไปปฏิบัติและปรับใช้เพื่อให้เกิดสมาธิ สติ ปัญญา ในการบริหารจัดการ วิธีปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

(2) ในระดับสถานได้ศึกษา ควรส่งเสริมให้เด็กและเยาวชน เจริญกัมมัฏฐาน เพื่อเป็นการพัฒนาสติสัมปชัญญะของเยาวชนให้รู้เท่าทันต่อสื่อต่าง ๆ ที่อยู่ใกล้ตัว เช่น สื่อที่เข้ามาทางโทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต หนังสือพิมพ์ เป็นต้น โดยครู ผู้ปกครอง ควรแนะนำส่งเสริมการพัฒนาสติปัญญาด้วยวิธีการอย่างนี้เพื่อให้เยาวชนรู้เท่าทันและมีความเข้มแข็งต่อสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปทั้งด้านดี และไม่ดี ซึ่งจะช่วยให้เยาวชนสามารถคิด วิเคราะห์ แยกแยะสิ่งที่เกิดขึ้นในแต่ละวันและประยุกต์ใช้ในการเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

(3) ในระดับท้องถิ่น ควรจัดให้มีกิจกรรมการเข้าร่วมวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานเพื่อประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต และเป็นการเผยแผ่พระพุทธศาสนาต่อไป

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

เนื่องจากผลการวิจัยสรุปได้ว่า สติเป็นจุดเริ่มต้นของการปฏิบัติกัมมัฏฐานทุกสาย ซึ่งก็หมายความว่าทุกสายต้องเริ่มต้นด้วยสติเหมือนกัน จะแตกต่างกันที่วิธีการปฏิบัติหรือทางเทคนิค ดังนั้น จึงน่าจะมีการศึกษาอย่างจริงจัง เพื่อให้เห็นว่ากัมมัฏฐานทั้ง 5 สายนั้น สามารถจะปฏิบัติให้สัมพันธ์กันได้ ในฐานะเป็นกัมมัฏฐานหลักและกัมมัฏฐานรอง ทั้งนี้ เพื่อลดความขัดแย้งของผู้ปฏิบัติในแต่ละสายนั้น ให้เห็นความสำคัญของทุกสาย

ดังนั้นจึงสมควรศึกษาเรื่อง “ความสัมพันธ์ของกัมมัฏฐานที่จะนำไปใช้ในเชิงบูรณาการเพื่อลดความขัดแย้งของผู้ปฏิบัติในแต่ละสาย”

เอกสารอ้างอิง

ช.ธ.อ. (ไทย) 1/7.

ช.จ. (ไทย) 30/17/4.

สถาบันจิตภavana มหาวิทยาลัยพระพุทธศาสนาแห่งประเทศไทย. (2549). *เบญจภาคีกรรมฐาน : คู่มือ*

การปฏิบัติธรรมเพื่อความพ้นทุกข์. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2551). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. กรุงเทพฯ

: เอสอาร์ พรินติ้ง แมส โปรดักส์.

มูลนิธิหลวงพ่อดธรรมกายาราม. (2553). *คู่มือปฏิบัติสมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน 5 สาย*. พุทโธ.

อานาปานสติ. พอง-ยุบ. รูปนาม. ลัมมาอะระหัง. นครปฐม: เพชรเกษม พรินติ้ง กรุ๊ป.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). พุทธธรรม. (2546). *ฉบับปรับปรุงและขยายความ*. กรุงเทพฯ:

มหาจุฬาลงกรณ ราชวิทยาลัย.

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ). (2549). *สมาธิและวิปัสสนาตามธรรมชาติ*. กรุงเทพฯ:

สุภาพใจ.

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ). (2550). *วิปัสสนาในการทำงาน*. กรุงเทพฯ: สุภาพใจ.

พระพุทธ โสเถระ. *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*. (2546). กรุงเทพฯ: ประยูรวงศ์พรินท์ติ้ง.

พระเทพมุนี (วิลาศ ญาณวโร ป.ธ. 9). (2527). *วรรณกรรมไทยเรื่องกรรมที่ปณี*. กรุงเทพฯ:

รุ่งเรืองธรรม.